

1st
A

DATE _____

CHENNY ROSE B. LANGUAT

FEATURE WRITING IN FILIPINO/LATHAUA

CAPAMAN ELEMENTARY SCHOOL

MANA NORTH DISTRICT

Bitag sa likod ng Ningning: Ang Uri-uring Paglaman ng Screen sa
Pag-aaral ng Bayan

Sa pagpasok ng dekada 2010, tila isang mahinagang regalo ang
pagdating ng mga smartphones at social media sa kabataan. Subalit
makalipas ang mahigit isang dekada, lumalabas na ang mapait na
katotohanan na ang malayang paggamit ng teknolohiya ay na-
ging isang dambuhalang "uncontrolled experiment." Ayon sa 2016
World Happiness Report, kanyasong binataan ng mga eksperto ang mga
panahalaan na limitahan ang paggamit nito dahil sa malawakang
krisis sa kalusugan ng buong populasyon.

Lantaraning sinagot nina Jonathan Haidt at Zachary Rausch mula sa
New York University ang mahigat na tanong kung ligtas ba ang
social media para sa mga tinedyer. Ang kanilang tugon ay
isang maulang "hindi" dahil sa nag-uunapaw na ebidensya ng
matinding direktang pinsala tuhod ng sextortion at cyberbullying.
Ang mga nakababahalang konklusyon ng ito ay ikinatay sa masusing
sarbey sa mga kabataan, magulang, guro, at mga kliniko sa loob
ng mahabang panahon.

Lumabas sa mga pag-iisip at mga dokumento mula sa mga ubi-
blower na ang mga ehekutibo ng social media ay matagal nang
nakatatales sa pinsalang ito. Batid nilang nagbubulot sila ng pang-
tib sa mga kabataan, ngunit mas pinili ng mga kanyasang ito ang kita

VALIANT

bagay ang kaligtasan ng publiko.

Ang pinsalang ito ay isang malalim na krisis na sumisira sa araw-araw na daloy ng buhay ng mga mag-aaral. Bukod sa adiksiyon, ang mga kabataan ay makararanas ng matinding sleep deprivation o kawalan ng sapat na tulog at seksual na harassment. Ang patuloy na pagkabahala at pangat ay unti-unting pangatay sa siglo at talino ng mga itinaturing na pag-aaral ng ating bayan.

Pinaliwanag sa ulat na ang mga kabataan ay kasabukhang naka-lung sa isang collectivist action trap o patibong ng sama-samang pagkilos. Ang sumangay individual na mag-aaral ay umalis sa social media ay makararanas ng matinding pag-iisa at pagkawala ng koneksyon sa mga kaibigan.

Sa kabila ng madilim na senaryong ito, may mga bansa nang nagpakita ng tapang upang basagin ang kadensang digital na adiksiyon. Halimbawa na ito ang pamahalaan ng Australia na itinatag sa 16 na taong gulang ang limitasyon bago pangang makapagbukas ng account ang isang individual. Bukod dito ang pagbabawal sa mga smartphone sa loob ng mga paaralan ay nag-iisipula nang magbunga ng magandang resulta sa edukasyon.

Naniniwala na ang mga monaralibik na ang malawakang pagbawas sa paggamit ng social media ay magdudulot ng malaking pagbangon sa kalusugan ng isip. Ang pag-alis ng mga platapormang ito sa magangay mga pagdadalaga at pagbibiro ay isang mabigyang proteksyon para sa kinatag na kinabukasan. Sa pamamagitan nito, mabibigyan ang mga tinutukoy ng mas ligtas na espasyo upang lumaking malusog at buo ang pag-iisip.

Panahon na upang tuldukan ang maganganib at hindi makataong eks-

pinimentong ita sa utak ng ating suenod sa henasyon. Ang kaligtasan ng mga kabataan ay hindi dapat nakasalalay sa mga kamay ng mga ehekutibong naghabal lamang ng kita sa banat like ^{at} ~~and~~ share.

Oros na para magkarin ang mga magulang, paaralan, at pamahalaan upang suppin ang pagkahulong ng mga kabataan sa screen at tuluyang buuin ang tatlong mundo ng kinabukasan.

- JOEL P. PEREZ
- LUZON CENTRALES (BOISEN SOUTH)
- LATHALAIN

2nd

SA LIKOD NG SCREEN

Kaligayahan o Kapalit?

Obsessive
Stalking

Isang tap lang sa screen - at nasa kamay na ng isang bata ang mundo. Ngunit habang dumarami ang kaibigang nakikita online, unti-unting lumalaki ang tanong: mas napapalapit ba tayo sa kaligayahan, o mas lalo lamang tayong natalayo rito?

Sa likod ng makukulay na larawan, likes, komento at notification ay may panganib na hindi agad nakikita. Ipinakita ng 2026 World Happiness Report na sapat na ang ebidensiyang nag-uugnay sa paggamit ng social media sa malawak na pinsalang nararanasan ng mga bata at kabataan.

Ayon sa mga mananaliksik na sina Jonathan Haidt at Zachary Rausch ng Stern School of Business ng New York University, kabilang sa direktang pinsalang dulot ng social media ang sextortion at cyberbullying, habang kabilang naman sa hindi direktang epekto ang mga suliranin sa kalusugan ng isip at kapakanan. Batay sa kanilang pagsusuri, ang lawak ng mga panganib ay hindi na dapat tingnan bilang problema lamang ng isang gumagamit kundi bilang isyung nakaaapekto sa buong populasyon.

Hindi lamang oras ang maaaring mawala sa isang kabataang nakatutok sa screen; pati tulog, seguridad at katahimikan ng isip ay maaaring kapalit nito. Kapag ang gabi ay nauubos sa walang katapusang pag-scroll, ang simpleng "online" na libangan ay maaaring maging dahilan ng kawalan ng pahinga at paglala ng mga suliraning emosyonal.

Mas mabigat ang usapin dahil hindi lamang mga estranghero ang maaaring pagmulan ng panganib. Iniulat sa pag-aaral na may mga whistleblower, kaso sa korte, dokumentong nailabas at mga pag-aaral mula sa loob ng malalaking social media company na nagpapakitang may mga empleyadong umangy nakaalam sa malawak na pinsalang nararanasan ng mga kabataan sa kanilang mga platforma.

Sa ganitong situasyon, madaling isipin na ang solusyon ay simpleng pagkuta ng cellphone sa kamay ng bata. Ngunit ipinapakita ng usapin na higit pa sa pagbabawal ang hamon - kailangan ding matutuhan ng mga kabataan kung kailan magpapatibay, kailan hihinto at kung paano poproktahan ang sarili sa mundong digital.

May mga bansang nagsimula nang kumilos. Ayon sa ulat, itinaas ng Australia sa 16 ang edad para sa pagbubukas o pagpapanatili ng social media account, isang hakbang na nakabatay sa lumalawak na ebidensiya tungkol sa epekto ng social media sa kabataan.

Sa paaralan, maaaring magsimula ang pagbabago sa maliit na hakbang: pagtalakay sa digital responsibility, pagtuturo kung paano harapin ang cyberbullying at paghikayat sa mga mag-aaral na magkaroon ng oras na malayo sa screen. Hindi kailangang maging kaaway ang teknolohiya upang matutuhang gamitin ito nang may hangganan.

Mahalaga ring hindi iwan sa bata lamang ang responsibilidad. May mga papel ang mga magulang, guro, paaralan, pamahalaan at mismong mga kumpanyang nagpapatibay ng social media sa paglikha ng online na kapaligiran hindi isinasakripisyo ang kaligtasan para lamang sa mas mahabang oras sa paggamit.

Sa huli, hindi ~~karaniwang~~ naman kailangang itapon ang cellphone upang muling naramdaman ang tunay na kaligayahan. Ang kailangan ay matutong ibaba ang screen paminsan - minsan - upang muling makita ang mundong hindi nangangailangan ng Wi-Fi para mabuhay ay hindi nasusukat sa dami ng likes.

Sa Likod ng Screen: Ang Tahimik na Krisis ng Henerasyong Nakakulong sa Social Media Samson M. Christophers

Sa bawat pagdampi ng daliri sa isang screen at keyboard, may mundong bumubukas. May larawan, bidyo, mensahe, at impormasyong ilang segundo lamang ang pagitan mula sa mga mata ng kabataan. Ang social media ay tila tulay ng kaalaman at ugnayan. Ngunit, marami sa mga makabagong henerasyon ang nawasak ang tulay patungo sa kanilang mga pangarap.

Sa likod ng bawat komunikasyon na screen ay may arinong sumisira sa kabataan. Ito'y kasong pumapatak sa kakayahon, kapayapaan, at pa-asa ng isang kabataan. Ayon sa natuklasan sa World Happiness Report, tumibay ang ebidensiyang nagpakita na nakakapinsala sa mga kabataan ang paggamit ng social media ng sobra at walang oras mula sa mga mangulang.

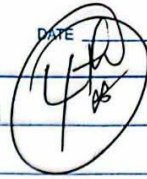
Isa sa pinakamakapangyahaning idinukot ng social media ay ang pagdami ng mga kaso ng cyberbullying. Sa makalipas na mga taon, maraming kabataan ang nakataramos ng pangungutso, paninirang puri, at pang-aapi sa online platform. Ang mas masakit, ang mga sugat na dulot nito ay hindi nakikita sa kalat ngunit makalim na nakaukit sa damdamin at pag-iisip ng biktima. Halang nakatig sa mga larawan, bidyo, at mensahe na tila ito ay perpekto. Unti-untiing nalalanta ang kanilang pagpapahalaga sa sarili. Sa bawat pag scroll, may pag-arap na kumukupas at pusong unti-unting makuha sa lungkot at pagdududa.

Sa likod ng maliwanag na screen, ang makabagong henerasyon ay tahimik na nawawala sa sarili. Nalunod sila sa walang katapusang scroll. Nawasakon ng pang-arap at paninilalang. Nabalantad sa mga panganib na hindi lubos na naunawaan. Ang makabagong teknolohiya ay tila bagyong tahimik na sumasaklot sa isipan ng kabataan. Bahan-dahang namamata ang kanilang mga mithiin sa buhay at ang dating pangarap pag-iisip ay napalitan ng uno.

Bilang tugon sa lumalaking panganib ng social media nanawagan ang marami para sa mas mahigpit na regulasyon upang na protektahan ang

JEZAVIL C. TORDIL

Swipe at Scroll: Ang Nakakubling Banta ng Social Media



Sa unang tingin, tila isang ordinaryong ritual lamang ito ng mga kabataan bago matulog. Sa bawat pindot, swipe at scroll, ang mga kabataan ay napakadaling makipag-ugnay sa malawak na mundo. Ngunit sa bawat gulaw ng daliri ay may nakasambang panganib na hindi agad nakikita.

Ayon sa ulat na inilathala sa 2026 World Happiness Report, ~~ipinapakita sa pag-darag na~~ ang labis na paggamit ng social media ay maaaring magkaroon ng masamang epekto sa mga kabataan. Kabilang dito ang direktang panganib tulad ng sextortion at cyberbullying, pati na rin ang mga suliraning pangkaisipan gaya ng depresyon at anxiety.

Hindi simpleng oras ang nasasayang sa harap ng screen kung hindi inosenteng buhay na dapat sana pangarap ang inuuna. Sa bawat imaheng nakikita ay maaari itong daan para makaramdam ng kakulangan.

Ang isang mapanakit na komento o mensahe ay para bang krus na pasan-pasan na di mo maintindihan ang bigat na nararamdaman. Sa mundong nilamon na ng teknolohiya, talamak na ang masamang salita at kay hirap bawiin pag ito'y nasambit na.

Batay sa mga pag-aaral, ang smartphones at social media ay malaking parte ng pagbabago sa buhay ng tao. Ngunit kasabay ng pag-usbong ng social media, ay garun din ang paglobo ng paglobo ng ^{problemang} pangkaisipan. Dahil dito, malaki ang katarungan kung paano mapoprotektahan ang mga kabataan sa maaaring dulot nito.

Gayunpaman, hindi nangangahulugan na ang paggamit ng social media ay naghahatid ng kasamaan, nagiging tulay lamang ito upang mapahatid ang mensahe sa pamilya't kaibigan.

Tulad ng anumang bagay, kailangan ito ay gamitin na may limitasyon, gabay at pananagutan.

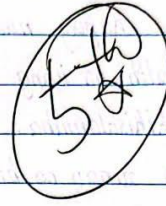
Wastong kaalaman ang kailangan upang buhay ng kabataan ay mapangalagaan.

Name: Jhecel M. Pagandahan

Event: Pagsulat ng lathakin / Filipino

School: Gregorio Moralizon Elementary School 1

District: Manay North District



Bitag sa Isang Pindot

Sa isang pindot, bumubukas ang pintana sa malawak na mundo ng ^{intero} Sa isang swipe, maaaring sumilip ang kaalaman o pumasok ang panganib. Ang social media ay maaaring maging tulay patungo sa pangarap, ngunit maaari ring maging bitag na unti-unting ^{hahatira} humihila sa kabataan sa kapalaluan.

Ayon sa 2026 World Happiness Report, may malubhang panganib na kaugnay ng social media sa mga batuan, kabilang ang cyberbullying, sextortion, sexual harassment, addiction, kawalan ng tulog, at mga suliranin sa mental health.

"We show there is now overwhelming evidence of severe and widespread direct harms," ayon sa mga mananaliksik na sina Jonathan Haidt and Zachary Rausch. Sa mundo ng isang click lang ang pagitan, maaaring mabilis ding kumalat ang pinsalang hindi agad nakikita. Ipinapakita nito na hindi na lamang simpleng libangan ang usapin, bahagi na rin ito ng kaligtasan at kapakanan ng kabataan.

Samantala, ipinakita ng ulat ang hakbang ng Australia na itaas sa 16 ang requirement para sa social media accounts. Ayon sa mga mananaliksik, ang pagbabawas ng paggamit ng social media sa early adolescence ay maaaring makatulong sa mental health.

Gagunpaman, hindi nangangahulugang kailangang ituring na kaaway ang teknolohiya. Ang mahalaga ay magkamen ng wastong paggabay at proteksiyon upang hindi malagay sa panganib ang mga batang gumagamit nito.

Kapag naapektuhan ng social media ang tulog, kaligtasan, at mental health ng isang bata, maari ring maapektuhan ang kaniyang pag-aaral at pakikisalamuha. Ang panganib na nagsisimula sa screen ay maaring umabot sa tinay na buhay.

Kaya, mahalaga ang pagtutulongan ng mga magulang, paaralan, pamahalaan, at social media platforms. Gaya ng babala ng mga mananaliksik, "Countries around the world ran a giant uncontrolled experiment on their own children in ^{the} 2010s by giving them smartphones and social media accounts."

Hindi sapat ang pagsasabing responsibilidad lamang ng bata ang pag-iingat sa paggamit ng social media. Kailangang hiyakin ng mga nakatatanda at ng mga kumpanyang nagpapalathala ng platforms na ang kapakanan ng kabataan ay hindi maisasamali.

Maliit ang screen, ngunit malaki ang impluwensiya nito. Sa isang pindot maaring bumukas ang mundo, ngunit sa isang maling pindot, maaaring bumukas din ang pintuan ng panganib.

