

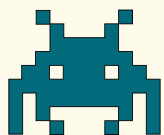
CZYM JEST UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA I GIER?

GRANIE
KOSZTEM SNU,
CO PROWADZI
DO ZMĘCZENIA
I PROBLEMÓW
Z KONCENTRACJĄ.

ZANIEDBYWANIE
ZADAŃ DOMOWYCH,
BY UKOŃCZYĆ
KOLEJNY POZIOM GRY.

ODCZUWANIE
ZŁOŚCI, KIEDY
KTOŚ PRZERYWA
NAM GRĘ.

ODRZUCANIE
PROPOZYCJI SPOTKAŃ
Z PRZYJACIÓŁMI NA
RZECZ GRY.



UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA I GIER TO STAN, W KTÓRYM GRACZ TRACI KONTROLĘ NAD CZASEM SPĘDZONYM PRZED EKRADEM. PRZEZ TO ZANIEDBUJE WAŻNE ASPEKTY ŻYCIA, TAKIE JAK NAUKA, ZDROWIE I KONTAKTY Z BLISKIMI.

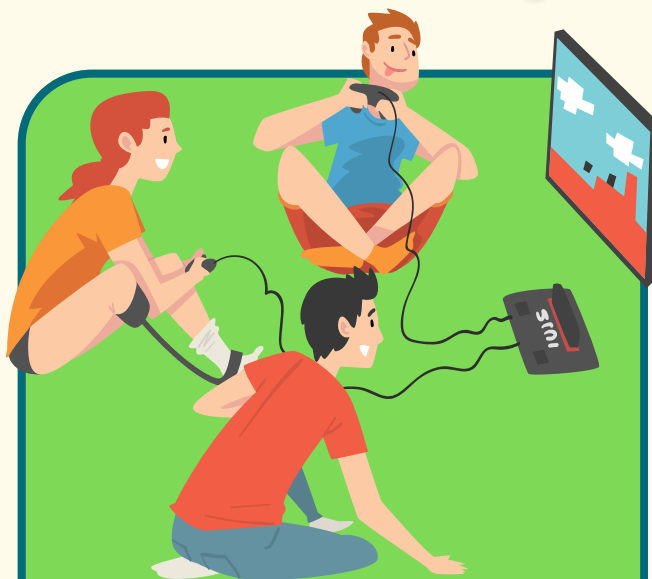


DLACZEGO GRY KOMPUTEROWE NAS PRZYCIĄGAJĄ?



**SYSTEMY NAGRÓD
ZA OSIĄGNIĘCIA
W GRZE, NP.
MEDALE, PUNKTY,
ODZNAKI.**

**CODZIENNE
WYZWANIA LUB
BONUSY, KTÓRE
ZACHĘCAJĄ DO
REGULARNEGO
LOGOWANIA SIĘ.**



**EMOCJE
RYWALIZACJI,
KTÓRE
ZACHĘCAJĄ DO
CIĄGŁEGO
POPRAWIANIA
WYNIKÓW.**



**ROZBUDOWANA
FABUŁA, KTÓRA
SPRAWIA, ŻE
GRACZ CHCE
POZNAĆ
ZAKOŃCZENIE
I TRUDNIEJ MU
PRZERWAĆ GRĘ.**





OBJAWY UZALEŻNIENIA OD KOMPUTERA I GIER

TRUDNOŚCI Z PRZERWANIEM GRY NAWET PO KILKU GODZINACH GRANIA.

ZANIEDBYWANIE SNU, PRZEZ CO ODCZUWAMY ZMĘCZENIE W CIĄGU DNIA.

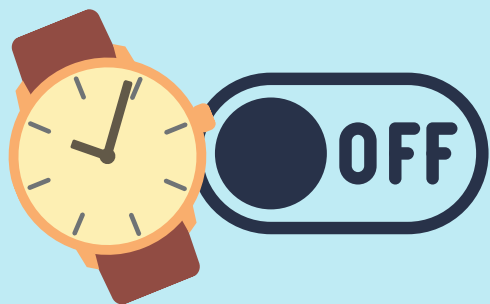
SPĘDZANIE WIĘCEJ CZASU NA GRZE, NIŻ SIĘ POCZĄTKOWO PLANOWAŁO.

OBSESYJNE MYŚLENIE O GRZE, NAWET GDY NIE KORZYSTAMY Z KOMPUTERA.

ZŁOŚĆ, IRYTACJA LUB STRES, GDY KTOŚ PRÓBUJE OGRANICZYĆ NAM CZAS SPĘDZANY NA KOMPUTERZE.



JAK USTALIĆ ZDROWE GRANICE CZASU SPĘDZANEGO NA KOMPUTERZE?



**USTAL
MAKSYMALNY
CZAS NA GRY (NP.
1-2 GODZINY
DZIENNIE) ORAZ
DNI LUB GODZINY
„OFFLINE” – BEZ
KOMPUTERA, NP.
NIEDZIELE BEZ
EKRAŃÓW.**



**ZRÓB PLAN DNIA
Z GODZINAMI NA
NAUKĘ, RELAKS
I OBOWIĄZKI.**

**KORZYSTAJ
Z APLIKACJI DO
ŚLEDZENIA CZASU
SPĘDZANEGO NA
KOMPUTERZE.**



**PROŚ RODZINĘ
O POMOC W
PILNOWANIU
CZASU PRZY
KOMPUTERZE.**



ILE CZASU SPĘDZAMY NA KOMPUTERZE?

BADANIA POKAZUJĄ, ŻE **DZIECI I MŁODZIEŻ** W WIEKU SZKOLNYM SPĘDZAJĄ ŚREDNIO **OD 3 DO 6 GODZIN DZIENNIE PRZED EKRANEM**, WLICZAJĄC CZAS NA GRY, NAUKĘ I ROZRYWKĘ.



**ZMĘCZENIE
OCZU ORAZ
POGORSZENIE
WZROKU**
Z POWODU
DŁUGIEGO
PATRZENIA NA
EKRAN.



**PROBLEMY Z
KONCENTRACJĄ
I POGORSZENIE
WYNIKÓW
W SZKOLE.**



**REZYGNACJA
Z AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ,
CO MOŻE
PROWADZIĆ
DO **OTYŁOŚCI**.**

NEGATYWNE SKUTKI UZALEŻNIENIA OD KOMPUTERA I GIER

ZABURZENIA KONCENTRACJI
I PROBLEMY Z ZAPAMIĘTYWANIEM
INFORMACJI.

IZOLACJA OD RODZINY I PRZYJACIÓŁ,
SPADEK ZAINTERESOWANIA ŻYCIEM
CODZIENNYM.

PROBLEMY PSYCHICZNE: WYŻSZY
POZIOM STRESU, NERWOWOŚĆ,
ZABURZENIA SNU.

PROBLEMY ZDROWOTNE: BÓLE
PLECÓW, NADGARSTKÓW,
ZMĘCZENIE OCZU.



RÓŻNORODNE HOBBY JAKO SPOSÓB NA OGRANICZENIE KORZYSTANIA Z KOMPUTERA

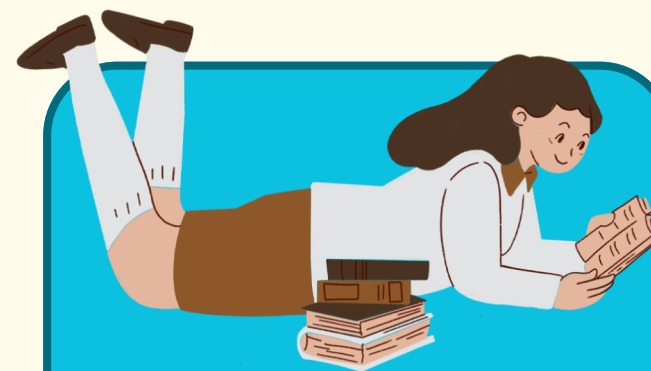


**SPORT: NP.
PIŁKA NOŻNA,
SIATKÓWKA,
JAZDA NA
ROWERZE.**



**WSPÓLNE GRY
I ZABAWY
Z PRZYJACIÓŁMI
NA ŚWIEŻYM
POWIETRZU.**

**UDZIAŁ
W ZAJĘCIACH
POZALEKCYJNYCH,
NP. HARCERSTWO.**



**CZYTANIE
KSIĄŻEK: ROZWIJA
WYOBRAŹNIĘ
I POSZERZA
SŁOWNICTWO.**

**ZAJĘCIA
ARTYSTYCZNE:
RYSOWANIE,
MALOWANIE, GRA
NA INSTRUMENCIE.**



DETOKS CYFROWY – KORZYŚCI Z PRZERW OD KOMPUTERA



DETOKS CYFROWY TO CZAS, W KTÓRYM
OGRA NICZAMY KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ
ELEKTRONICZNYCH, CO POMAGA NAM BARDZIEJ
DOCENIĆ RZECZYWISTOŚĆ.



**WIECZORY
OFFLINE:** CZAS
NA RELAKS,
NP. Z KSIĄŻKĄ
LUB GRĄ
PLANSZOWĄ.



**ĆWICZENIA
FIZYCZNE,**
KTÓRE
POPRAWIAJĄ
NASZĄ
KONDYCJĘ
I ZDROWIE.



**WEEKEND BEZ
KOMPUTERA:**
WYJŚCIE NA
WYCIECZKĘ Z
RODZINĄ LUB
PRZYJACIÓŁMI.

WARTOŚĆ RELACJI MIĘDZYŁUDZKICH

KONTAKTY Z LUDŹMI „NA
ŻYWO” SĄ ZNACZNIE BARDZIEJ
WARTOŚCIOWE NIŻ WIRTUALNE

ORGANIZOWANIE WSPÓLNYCH
AKTYWNOŚCI, NP. GRA W PIŁKĘ,
PLANSZÓWKI.

ROZMOWY Z PRZYJACIÓŁMI:
ROZWIJAJĄ UMIEJĘTNOŚCI
SPOŁECZNE.

ORGANIZOWANIE NOCOWAŃ,
OGNISK CZY PIKNIKÓW BEZ
URZĄDZEŃ.



TECHNIKI ZARZĄDZANIA CZASEM NA KOMPUTERZE

TECHNIKA
POMODORO – 25
MINUT PRACY I 5
MINUT PRZERWY.

KORZYSTANIE Z ZEGARA
ŚCIENNEGO ZAMIAST
ELEKTRONICZNEGO DO
KONTROLOWANIA
CZASU.

LISTY ZADAŃ DO
WYKONANIA
KAŻDEGO DNIA,
KTÓRE POMAGAJĄ
W ORGANIZACJI.

USTALANIE
PRIORYTETÓW,
BY NAJPIERW
WYKONYWAĆ
NAJWAŻNIEJSZE
ZADANIA.



ĆWICZENIA NA KONCENTRACJĘ BEZ KOMPUTERA



**SKUPIENIE SIĘ NA
JEDNYM ZADANIU
POMAGA LEPIEJ
ZARZĄDZAĆ
CZASEM, A
ĆWICZENIA NA
KONCENTRACJĘ
WSPIERAJĄ
PAMIĘĆ I UWAGĘ.**



**RYSOWANIE LUB
KOŁOROWANIE,
CO POMAGA SIĘ
SKUPIĆ.**

**ROZWIĄZYWANIE
SUDOKU LUB
KRZYŻÓWEK,
KTÓRE ROZWIJAJĄ
KONCENTRACJĘ.**



**ZAPAMIĘTYWANIE
TEKSTÓW, NP.
WIERSZY,
PIOSENEK.**

**UKŁADANIE
PUZZLI – ROZWIJA
CIERPLIWOŚĆ
I SKUPIENIE.**



SPOSOBY NA NAUKĘ BEZ KOMPUTERA

ISTNIEJE WIELE **METOD UCZENIA SIĘ**, KTÓRE **NIE WYMAGAJĄ UŻYCIA TECHNOLOGII**
NP. KORZYSTANIE Z TRADYCYJNYCH KSIĄŻEK I ZESZYTÓW.



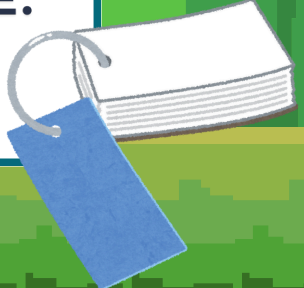
**PRZEPISYWANIE
NOTATEK,
CO POMAGA
W KOJARZENIU
FAKTÓW.**



**TWORZENIE
FISZEK
Z KLUCZOWYMI
INFORMACJAMI.**



**UCZENIE SIĘ
W GRUPACH,
KTÓRE ROZWIJA
PAMIĘĆ PRZESZ
POWTARZANIE.**



KORZYŚCI Z OGRANICZENIA CZASU PRZED KOMPUTEREM

POPRAWA SNU, BRAK ZMĘCZENIA OCZU.

WIĘCEJ CZASU NA ROZWIJANIE ZAINTERESOWAŃ.

LEPSZE RELACJE Z RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI.

MNIEJ STRESU I NERWOWOŚCI NA CO DZIEŃ.





JAK ROZPOZNAĆ, ŻE CZAS SPĘDZANY PRZED KOMPUTEREM JEST ZDROWY?

BRAK OBJAWÓW
ZMĘCZENIA OCZU,
ROZDRAŻNIENIA,
PROBLEMÓW ZE SNEM.

CODZIENNIE
ZACHOWUJESZ BALANS
MIĘDZY CZASEM NA
KOMPUTERZE A INNYMI
AKTYWNOŚCIAMI.

CZUJESZ, ŻE MASZ PEŁNĄ
KONTROLĘ NAD CZASEM
SPĘDZANYM PRZED
EKRANEM.

PO GRANIU LUB
KORZYSTANIU Z KOMPUTERA
NADAL MASZ CZAS I CHĘĆ
NA SPOTKANIA Z RODZINĄ,
PRZYJACIÓŁMI, HOBBY.

KORZYSTASZ Z
KOMPUTERA GŁÓWNIIE DO
NAUKI LUB TWÓRCZEJ
ROZRYWKI, A NIE
WYŁĄCZNIE DLA GIER.

WPŁYW GIER KOMPUTEROWYCH NA EMOCJE



**POZYTYWNE:
GRY LOGICZNE
I EDUKACYJNE
ROZWIJAJĄ
KREATYWNOŚĆ
I ROZWIĄZYWANIE
PROBLEMÓW.**



**NEGATYWNE:
GRY Z PRZEMOCĄ
MOGĄ PODNOŚĆ
POZIOM STRESU
I WYWOŁYWAĆ LĘKI
ORAZ AGRESJĘ.**



**UZALEŻNIAJĄCE:
GRY ONLINE MOGĄ
POWODOWAĆ
UZALEŻNIENIE
OD NAGRÓD
I STATUSÓW
WIRTUALNYCH.**