

## Temat: Media- wybieram świadomie, korzystam bezpiecznie- (08.05.2020r)

1. Media, to obecnie taka sfera naszego życia, która zabiera nam dużo wolnego czasu.
2. Zamiast poczytać fajną książkę lub iść pograć w piłkę, pojeździć na rowerze- wolimy siedzieć w domu przed komputerem, telewizorem- konsola czy z telefonem w ręku.
3. Takie zachowanie:
  - uzależnia- a to bardzo niebezpieczne zjawisko;
  - powoduje problemy zdrowotne (otyłość, problemy z postawą ciała);
  - wbrew przypuszczeniom- otypia- nabieramy umiejętności tylko w ograniczonym zakresie;
  - problemy z koncentracją i z nauką szkolną;
  - psuje bezpośrednie relacje między ludźmi ... .
4. Pamiętajmy, że grać można, ale przy wszystkich swoich zaletach gry interaktywne stanowią pewne niebezpieczeństwo.
5. Często jest to: **ZABIJACZ CZASU**.
6. Dlatego tak ważne jest umiejętnie i mądrze korzystać z różnych interaktywnych propozycji; a przede wszystkim umiejętnie dysponować czasem.
7. Jeżeli już musimy, to wybierajmy gry, które czegoś nas nauczą, dowiemy się interesujących rzeczy, które później możemy wykorzystać na lekcjach.
8. Są gry komputerowe, które wyrabiają:
  - refleks,
  - umiejętność podejmowania szybkich decyzji,
  - uczyć planowania,
  - pogłębiają koncentrację i zdolność skupienia się na wykonywanych czynnościach,
  - dostarczają silnych przeżyć.
  - Zainteresowania- nie nudzimy się przy nich,
  - wzbogacają wyobraźnię,
  - pomagają w nauce języków.
9. Istnieje szeroki wachlarz propozycji: gry wojenne, strategiczne, sportowe, edukacyjne czy przyrodnicze.
10. Ale pamiętajmy- **WSZYSTKO Z UMIAREM!!!**
11. Istnieją badania, które mówią, że przeciętny gracz poświęca elektronicznej rozrywce aż **13 godzin** tygodniowo!!!
12. **Miejcie więc kontrolę nad czasem spędzonym przed komputerem. Nie powinniście grać dłużej niż 1-2 godziny dziennie. Stosujcie zasadę: najpierw obowiązki, potem komputer.**



### **Zad. domowe**

Zastanówcie się i zapiszcie w zeszycie z biologii ( z tyłu)- jakie gry lubicie najbardziej.

Przez tydzień notujcie- ile czasu spędzacie przed komputerem, telefonem czy telewizorem.

Poniedziałek: ...

Wtorek: ...

itd.