

PRAWIDŁOWA PRACA Z KOMPUTEREM

Aby praca z komputerem była nie tylko przykrym obowiązkiem, ale też źródłem przyjemności pamiętajcie o postępowaniu zgodnie z zasadami bezpiecznego korzystania ze sprzętu i oprogramowania. Garść informacji na ten temat znajdziecie w linku:

<https://epodreczniki.pl/a/jak-prawidlowo-pracowac-z-komputerem/DbsUHtyAE>

"Uzależnieniom behawioralnym mówię STOP!" GRY VIDEO

Zapraszam na film z serii: "Uzależnieniom behawioralnym mówię STOP!" GRY VIDEO
<https://www.youtube.com/watch?v=h7u7gxpfolU>

1. Zalety gier komputerowych:

- rozwój zdolności poznawczych,
- polepszenie spostrzegawczości i refleksu,
- wartości edukacyjne, rozwijanie logicznego myślenia.

2. Zagrożenia i negatywne oddziaływanie gier komputerowych:

- zubożenie wobec przemocy; akceptacja agresji,
- treści ezoteryczne i okultystyczne,
- brak granicy między dobrem a złem (np. nagradzanie nieetycznych zachowań).

3. Racjonalne zasady korzystania z gier komputerowych:

- dobór gry,
- ustalenie zasad: kiedy i ile czasu, pozycja ciała, oświetlenie.

KODEKS POSTĘPOWANIA

Wyznaczam czas przeznaczony na grę, a potem go przestrzegam.

- Wybieram gry wartościowe.
- Pamiętam, że świat gier to świat nieprawdziwy.
- Nie gram w czasie przeznaczonym na sen, odpoczynek, posiłek, naukę.
- Staram się realnie żyć, budując relacje z rodzinom i rówieśnikami.
- Najpierw wypełniam obowiązki a potem gram.