

Wychowanie do życia w rodzinie klasa 7

Temat zajęć: Uzależnienia behawioralne – od gier komputerowych i telefonów komórkowych.

Na tych zajęciach kontynuujemy tematykę dotyczącą uzależnień behawioralnych.

Proszę o obejrzenie krótkich prezentacji na ten temat

<https://www.youtube.com/watch?v=tRtVFM9VZtU>

<https://www.youtube.com/watch?v=VWZNxyftpJc>

Uzależnienie od smartfonów to narastający problem wśród ludzi młodych.

Uzależnienie od smartfona jest nazywane fonoholizmem.

Postarajcie się wykonać takie ćwiczenie, że na jakiś czas, np. jeden dzień odłożycie swój telefon na półkę. Czy taka perspektywa sprawia, że myślicie: Przecież to tylko jeden dzień, a może raczej otwieracie oczy ze zdziwienia i pytacie: Na cały dzień?!

Świat wokół Was jest pełen ciekawych rozwiązań i nie trzeba korzystać ze smartfonów w każdej wolnej chwili, bo są jeszcze inne formy spędzania czasu wolnego. Można rozwijać swoje zainteresowania, albo wzbogacać zasady komunikacji werbalnej (słownej) ze znajomymi i przyjaciółmi, właśnie bez używania telefonów.

Dziękuję za uwagę – E. Moczygęba