



Kochani,

obecnie urządzenia cyfrowe (czyli Wasz smartfon, tablet, komputer) są podstawowym oknem na świat. Zapewne poświęćcie sporo czasu na bycie ONLINE, z powodu tego, że potrzebujecie się uczyć oraz chcecie kontaktować się ze swoimi znajomymi, nauczycielami. Myśląc jednak o tym, że dobre samopoczucie zależy także od długości korzystania z urządzeń cyfrowych, chciałabym zachęcić Was do spędzania wolnego czasu poza zasięgiem smartfonu, tabletu, komputera.

Dlaczego warto?

- W ten sposób dbasz o swoje zdrowie fizyczne – pozwalasz odpocząć m.in. swoim oczom oraz mięśniom.
- Równocześnie dajesz sobie szansę na pełny odpoczynek psychiczny – dzięki temu będziesz łatwiej zasypiać, lepiej prześpisz noc, a następnego dnia łatwiej będzie Ci się uczyć i zaplanować swoje obowiązki.
- Zadbasz o swoje emocje – poczujesz radość, zadowolenie i spokój.

Co robić w zamian?

- Możesz spędzić czas ze swoimi bliskimi – wspólnie poczytać ciekawą książkę, ułożyć puzzle, zagrać w ulubioną grę, pobawić się w chowanego, ugotować coś razem lub po prostu porozmawiać.
- Możesz też przeznaczyć czas bez telefonu na coś pożytecznego dla Ciebie i swoich bliskich, np. zabrać się za wiosenne porządki...i wywołać tym uśmiech na twarzy rodzica.
- Możesz zrobić coś dla siebie – zatańczyć, zaśpiewać, porysować, pogimnastykować swoje ciało, wziąć ciepłą kąpiel lub wykonać kilka ćwiczeń rozluźniających ciało i umysł.



Hanna Szykowska-Tkaczyk,
psycholog szkolny