

ХЕЙ, ОБИЧАШ ЛИ ДА ИГРАЕШ ВИДЕО ИГРИ?

Запознай се със Степо. Той открива нова игра и тя го грабва мигновено. В началото играе само за 10-15 минутки, но много бързо започва да се увлича по нея и да ѝ отделя часове наред. В един момент се оказва, че момчето е прекалено привързано към нея.

Защо се получава така?

ВИДЕО ИГРИТЕ МОГАТ ДА БЪДАТ ТОЛКОВА ПЛЕНИТЕЛНИ

Намираме възможност да преследваме вълнуващи цели

Можем да ги споделим с приятели

Предлагат ни бързо бягство в различен свят

Имат готина, цветна и богата графика

Избягваме от скуката/ убиваме "малко" време

Едни от най-добрите специалисти в света работят усилено, за да разработят видео игри, които...

- Ни мотивират да преследваме награди, които да получим, и гонейки ги, губим представа за времето.
- Създават усещане за развитие чрез напредък в играта и започваме да се притесняваме да не изостанем спрямо другите.
- Поддържат в нас чувството за отговорност към общността във видео играта.

И СА СЪЗДАДЕНИ ДА БЪДАТ ТАКИВА

НО ЗНАЕШ ЛИ, ЧЕ ТВЪРДЕ МНОГО ВИДЕО ИГРИ МОГАТ ДА ИМАТ НЕГАТИВЕН ЕФЕКТ?

Предлагат СВРЪХстимулация

Усещаме нужда от постоянна и силна стимулация, а всичко друго започва да изглежда твърде бавно и скучно.

Можем да балансираме, като си поставим **ограничение на времето**, което отделяме за видеоигри.

Застояват ни за по-дълго пред екрана

Липсата на движение може да доведе до болки в различни части на тялото.

Добре е да планираме **почивка на всеки 30 минути**. Да разтегнем гърба, ръцете, краката и да погледаме през прозореца за поне 30 секунди.

Влошават качеството на нашия сън

Което пряко понижава способността ни да се концентрираме

Най-разумните геймъри настройват **аларма 1 час преди сън**, която да им напомня да изключат видео играта. С какво занимание без екрани ще запълниш този един час?

Неусетно ни отдалечават от разговорите в реалния живот

С времето можем да загубим социалните си умения

Можем да се позабавляваме, опитвайки **ново офлайн занимание** и да потърсим интересни възможности да се запознаем с нови хора.

Намаляват способността ни да контролираме емоциите си

Възможно е да станем по-тревожни, раздразнителни, дори агресивни или депресивни

Полезно е да отделяме **време за спорт, приятели, различни хобита** и разходки сред природата, които успокояват тялото и емоциите ни.

Постепенно можем да загубим желание за развитието ни

Планирането и вземането на решения стават доста по-трудни

Грабни лист хартия, помисли и запиши какво ново умение искаш да развиеш в следващите 6 месеца или каква цел искаш да постигнеш. Направи си списък от необходимите малки крачки и помисли какви дейности е необходимо да включиш в графика си, за да го постигнеш.

Играем здравословно, когато...

Поставяме на първо място нашите здраве, образование, семейство и приятели;

Определяме граници и успяваме да ги спазваме (е, разбира се някое друго изключение не е проблем)

Ние достатъчно да играем в свободното си време

Имаме нужда от промяна, когато...

Избираме видео игрите за сметка на нашето здраве, образование, семейство и приятели;

Толкова силно искаме да играем, че не можем да спрем;

Продължаваме да играем прекалено дълго, въпреки че знаем за негативните ефекти

Повече информация може да получите на offlinekids.bg

