



## Materiał dla uczniów : **JAK GRAĆ, ABY NIE STRACIĆ GŁOWY?**

1. Zrób plan – zaplanuj, ile czasu chcesz poświęcić na granie w ciągu dnia (lub inne aktywności w Internecie).
2. Rób sobie przerwy w używaniu komputera, smartfona i innych urządzeń – zamiast robić kilka rzeczy jednocześnie, zaplanuj czas w ciągu dnia, gdy będziesz używał tych urządzeń, oraz czas bez nich (np. czas na czytanie książki, spacer bez smartfona). Schowaj urządzenia tak, aby nie przeszkadzały ci i nie odrywały cię od zadań.
3. Zaplanuj aktywności bez telefonu, komputera, grania. Twoje zmysły – oczy, uszy – także potrzebują odpocząć od ekranu i nieustannego bombardowania stymulującymi bodźcami. Pójdź na spacer, rysuj, graj na instrumencie, zajmij się gotowaniem – wszystkim tym, co pomoże Twoim zmysłom odpocząć od ekranu.
4. Zrelaksuj się – pomóż swojemu umysłowi odpocząć. Ciągłe granie przeciąża Twój mózg, który podczas gry pracuje na najwyższych obrotach. Podziel grę na krótsze sesje, pomiędzy którymi rób przerwy, np. na relaksujące ćwiczenia oddechowe.
5. Zadbaj o ciało – podczas gry Twoje mięśnie są napięte. Zrób kilka ćwiczeń rozciągających w przerwie.
6. Ustal żelazną zasadę, kiedy kończysz grać – możesz przyjąć, że kończysz sesję grania, gdy osiągniesz najwyższy wynik na danym poziomie. Zdobywanie kolejnego poziomu, dodatkowych punktów czy nowych mocy jest bardzo przyjemne, sprawia jednak, że bardzo trudno jest zakończyć granie w rozsądnym czasie. Nie pozwól, aby gra wciągnęła cię w walkę o wynik bez końca.
7. Po zakończeniu gry wyłącz sprzęt lub schowaj, jeśli to możliwe. Będzie ci łatwiej zająć się innymi sprawami, jeśli nie będziesz ciągle rozpraszanym przez nadchodzące powiadomienia.

**SPRAWDŹ SIEBIE, TO WYMAGA ODWAGI !**