

Цифровая гигиена: нужен ли отдых от гаджетов

В рамках тематической субботы 8 февраля 8а класс организовал интересное и познавательное мероприятие для всех восьмиклассников, посвященное важной теме — цифровой гигиене и необходимости отдыха от гаджетов.



Ребята были разделены на команды и получили различные задания, которые помогали им глубже понять влияние технологий на наше здоровье и психоэмоциональное состояние. Каждая команда работала над своей темой, исследуя такие аспекты, как влияние экранного времени на зрение, важность перерывов в использовании гаджетов и способы уменьшения стресса от постоянного нахождения в цифровом пространстве.

Задания включали в себя создание плакатов с информацией о вреде чрезмерного использования технологий, подготовку коротких презентаций о том, как правильно организовать свое время и делать перерывы, а также

участие в викторинах, где ребята проверяли свои знания о цифровой гигиене. Команды активно обсуждали, как можно внедрить здоровые привычки в повседневную жизнь и делились личными историями о том, как они сами справляются с зависимостью от гаджетов.



В ходе мероприятия ребята пришли к выводу, что отдых от технологий не только возможен, но и крайне необходим для поддержания физического и психического здоровья.

Они обсудили различные способы, как можно проводить время без гаджетов: занятия спортом, чтение книг, прогулки на свежем воздухе и общение с друзьями.

