Temat: Czas wolny i komputer.

Dzisiaj chciałabym, abyście zastanowili się ile czasu spędzacie przy komputerze, czy to już jest nałóg, czy potraficie nad tym zapanować

i jaki to ma wpływ na wasze zdrowie fizyczne i psychiczne, czy nie marnujecie czasu siedząc wiele godzin przed ekranem.

Czas jest fenomenem tajemniczym. Człowiek od zarania dziejów usiłował go uporządkować i usystematyzować. Człowieka zawsze fascynowała nieuchronność przemijania i to, że każdego dnia stajemy się starsi. Mimo naszej bezsilności wobec upływu czasu możemy wykorzystać go konstruktywnie. Możemy go też zmarnować. Młody człowiek, którego dzień jest uporządkowany przez zaplanowane zajęcia, dysponuje zawsze mniejszym czy większym marginesem czasu wolnego. Czym go wypełni? Co uzna za ważne? Co wybierze: sport, turystykę, spotkanie z przyjaciółmi, czy zasiądzie do gier komputerowych i pogrąży się w wirtualnym świecie?

Psycholodzy i lekarze ostrzegają przed przykrymi konsekwencjami długiego czasu spędzanego przed ekranem komputera: wady postawy, skrzywienia kręgosłupa, wady wzroku i słuchu, ciągłe zmęczenie, drażliwość, bóle i zawroty głowy, zahamowanie rozwoju psychofizycznego, nierzadko otyłość.

Człowiek zafascynowany światem wirtualnym ogranicza kontakty z ludźmi. Przestają mu być oni potrzebni. Bywa nawet tak, że zaniedbuje sen, jedzenie i kondycję fizyczną. Inne zainteresowania już wtedy nie istnieją.

Nastolatek, który potrafi wypracować w sobie umiar, nie straci kontaktu ze światem zewnętrznym. Komputer uzna za fantastyczny wynalazek. Wykorzystany z rozsądkiem, ułatwia życie: tu znajdziesz rozkład jazdy autobusów, porozmawiasz przez skypa, wysłuchasz piosenek, pooglądasz filmy. Posługiwanie się internetem umożliwia szybki i łatwy dostęp do różnorodnych treści i daje duże możliwości przyswajania wiedzy.

Korzystanie z internetu może także uzależniać. W tę sieć można łatwo wpaść. Warto sprawdzić, czy już ci to nie grozi, odpowiadając na poniższe pytania.

Czy:

1. Złościsz się, gdy rodzice każą ci wyłączyć komputer?
2. Po odrobieniu lekcji uważasz uruchomienie komputera za najlepszy odpoczynek?
3. Preferujesz rozmowę przez internet zamiast rozmowy w świecie rzeczywistym?
4. Korzystając z internetu, zapominasz, co się wokół ciebie dzieje?
5. Nie odczuwasz głodu i pragnienia, siedząc przed monitorem?
6. Niechętnie wracasz do rzeczywistości?

Chodzi przecież o to, abyś w czasie, który jest ci dany, zdążył zrealizować swoje marzenia i pragnienia. Abyś się z kimś zaprzyjaźnił, osiągnął coś trwałego. I abyś nie stracił z oczu tego, co celowe i sensowne, prawdziwe i realne.