

Ciekawe, dlaczego... czasami konieczny jest cyfrowy detoks

Ćw. 1 – Narysuj uśmiechniętą buźkę przy prawidłowej odpowiedzi.

1. Bardzo częste i długie korzystanie z urządzeń elektronicznych:

- powoduje problemy z koncentracją.
- nigdy nie prowadzi do zaburzeń pracy mózgu.
- to zawsze przyjemność i odpoczynek dla umysłu.

2. Słowo „detoks” oznacza:

- uzależnienie.
- zatrucie.
- odtrucie.

3. Osoby uzależnione od Internetu:

- nie istnieją, ponieważ Internet nie uzależnia.
- nieraz muszą szukać pomocy w szpitalu.
- to tylko starsze osoby, młodych ludzi ten problem nie dotyczy.

4. Zwrot „e-mailowe wakacje” w artykule:

- nazywa wakacje spędzone na pisaniu e-maili.
- oznacza urlop bez dostępu do poczty elektronicznej.
- to tytuł książki na temat cyfrowego detoksu.

5. Gdy przez długi czas korzystamy z komputera:

- musimy pamiętać, by co godzinę robić sobie krótką przerwę.
- nie powinniśmy w ogóle przerywać pracy, bo to szkodzi koncentracji.
- powinniśmy robić 10-minutową przerwę co 10 godzin.

6. Zaznacz zdanie prawdziwe.

- Maksymalna odległość oczu od monitora to 50 centymetrów.
- Zawsze lepiej jest esemesować, niż rozmawiać z ludźmi osobiście.
- Korzystanie z urządzeń elektronicznych tuż przed zaśnięciem ma negatywny wpływ na nasz sen.

