

# Wiadomości

Wtorek, 20 maja 2014

## **Życie bez sztucznych rajów wykreowanych przez media...**

Wanda Matras-Mastalerz rozpoczęła swój wykład od przypomnienia, że rok 2014 jest rokiem „działań na rzecz zdrowia fizycznego i psychicznego oraz bezpieczeństwa dzieci, młodzieży i osób starszych”. Zaprezentowała przybyłym seniorom m.in.: film „Wyloguj się do życia”, który powstał na potrzeby kampanii. Kampania miała na celu ukazanie problemu jakim jest uzależnienie od komputera i Internetu. Film pokazuje, że warto wylogować się z życia wirtualnego do rzeczywistego tu i teraz. Jest wynikiem wieloletnich badań nt. wpływu sieci na funkcjonowanie ludzkiego mózgu i coraz gorszego radzenia sobie z bezpośrednimi kontaktami, głównie dzieci i młodzieży w życiu codziennym. Prowadząca chciała zwrócić uwagę wszystkim słuchaczom, że należy szukać zdrowej równowagi między światem wirtualnym, a realnym. Nie trzeba przecież całkowicie rezygnować z Internetu, by mieć wolność wyboru. Na zakończenie spotkania przeprowadziła prostą zabawę ruchową koordynującą dwie półkule mózgowe i wzmacniającą ciało modzelowate.

Na kolejne spotkanie Poniedziałkowego Klubu Seniora zapraszamy 26 maja o godz. 16.00 do Solnego Miasta. Wykład „Słowacja” zaprezentuje podróżnik Andrzej Paślawski.