

Tippek okos eszközök okos használatához

dr. Pécsi Rita a Pasaréti Községi Házban tart ingyenes előadást

Az újonnan nyílt Pasaréti Községi Házban működő családpsztorációs központban neves szakemberek segítik a kamaszokat, családokat, nevelőket, elváltakat, özvegyeket, csak hogy néhányat említsünk az érdeklődők közül. Uzsálné dr. Pécsi Rita egyike az előadóknak, akik minden hónapban egy aktuális és értékes témában adnak hasznos tippeket a családoknak. Szeptember 21-én például az okoseszközök okos használatára tanít meg a neveléskutató.

„5 szülőből 4 azt hiszi, hogy a gyermekére jótékony hatással van, fejleszti az okos eszköz” – hangsúlyozta a téma fontosságát dr. Pécsi Rita. „Mert amellett, hogy valóban nagyon hasznosak, dopamint termelnek, azaz belső doppingszert, amely komoly függőséget okozhat. Ezért kell megtanulni jól bánni vele és ennek kialakítása komoly, ha nem a legkomolyabb kihívás manapság egy családban” – tette hozzá a neveléskutató, aki az előadáson javaslatokat is ad, mivel helyettesíthetők a telefonok, számítógépek, illetve elmondja, hogyan teremthetjük meg a gépek és a valóság közötti kívánatos arányt az életünkben.

„A mozgás és alkotótevékenység, amelyekben hatékonyan érezzük magunkat, a művészet és az érzelmeket átélő helyzetek, a természet közelsége, az élő kapcsolatok mind segítenek” – szögezte le a szakember, aki emellett fontosnak tart praktikus fogásokat is beépíteni az életbe. Például alvás előtt 1-2 órával már ne nézzünk képernyőket, legyenek a házban médiamentes övezetek, a vacsoraasztaltól számúzzuk a kutyákat.

„Miután még nem alakult ki az okos eszközök használatának kultúrája, fontosak a szabályok, máskülönben, nem mi irányítunk, hanem azok bennünket.” – mondta.

A Pasaréti Községi Házban szeptember 21-én, 19.00 órakor kezdődő előadás ingyenes