

CO DAJE KREATYWNIE SPĘDZANY CZAS OFFLINE?

1. Pozwala na skierowanie większej uważności na siebie i swoje potrzeby

Mózg nie jest przystosowany do przetwarzania bez przerwy nowych informacji podawanych online, a podążanie za swoimi zainteresowaniami, w swoim tempie, uspakaja system nerwowy.



2. Umożliwia twórczą zabawę angażując wszystkie zmysły

Dzięki temu rozwijamy wyobraźnię, eksperymentujemy, trenujemy umiejętności społeczne, budujemy więź i zaufanie. Wspólna, swobodna zabawa jest kluczem do zdrowego rozwoju.



3. Otwiera na aktywny kontakt z przyrodą i dostrzeganie zewnętrznego świata

Regularny kontakt z naturą korzystnie wpływa na jakość snu, odporność, pamięć, koncentrację i nastrój stanowiąc antidotum na negatywne skutki nadużywania nowych technologii.



4. Buduje poczucie sprawstwa i wzmacnia proaktywną postawę

Kiedy dostrzegamy wyzwania w swoim otoczeniu i reagujemy na nie, rozwijamy uważność i empatię, zdobywamy realne doświadczenia życiowe i poczucie przynależności.



5. Otwiera na poznawanie nowych aktywności i próbowanie swoich sił

Odkrywanie swoich talentów i doskonalenie pasji przyczynia się do budowania własnej wartości, wytrwałości w pokonywaniu trudności i porażek oraz wzmacnia wewnętrzną motywację.



6. Pozostawia przestrzeń na nawyk regularnej aktywności fizycznej

Sport wpływa korzystnie na samopoczucie i usprawnia połączenia między różnymi częściami mózgu przekładając się na zdolności poznawcze i stanowi naturalne lekarstwo na niepokój, strach i lęk.

