

Coraz mniej młodych osób spędza czas na dworze

Opis:

Coraz więcej młodzieży spędza wolny czas w domu, głównie przed komputerem lub telefonem.

Przyczyny:

- Duża ilość obowiązków szkolnych lub brak czasu
- Uzależnienie od mediów społecznościowych
- Brak motywacji do wychodzenia na dwór
- Brak atrakcyjnych miejsc do spędzania czasu

Sposoby rozwiązania:

- Zachęcanie dzieci i młodzieży do aktywności na świeżym powietrzu przez rodziców, szkoły oraz władze lokalne
- Organizowanie zajęć sportowych
- Ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem
- Tworzenie atrakcyjnych przestrzeni rekreacyjnych (np. boisk, parków)

Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych

Opis:

Większość młodzieży spędza dużo czasu przed ekranem, przeglądając media społecznościowe.

Przyczyny:

- Łatwy dostęp do smartfonów i internetu
- Chęć bycia na bieżąco z trendami
- Presja społeczna
- Brak alternatywnych form spędzania wolnego czasu

Sposoby rozwiązania:

- Edukowanie młodzieży na temat wpływu mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne
- Ustalanie limitów czasu korzystania z telefonu
- Promowanie aktywności fizycznych lub spotkań towarzyskich

Brak snu wśród młodzieży

Opis:

Coraz więcej młodych osób śpi zbyt krótko.

Przyczyny:

- Długie korzystanie z telefonu lub komputera przed snem
- Duża ilość obowiązków szkolnych
- Stres i napięcie związane ze szkołą

Sposoby rozwiązania:

- Ustalanie regularnych godzin snu
- Ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych przed snem
- Edukowanie młodzieży na temat znaczenia snu
- Wprowadzanie przerw i odpoczynku w ciągu dnia, jeśli jest to możliwe

P.S. Pani Profesor, problemy te są przeze mnie wymyślone. Mam nadzieję, że nie sprawi to problemu.