



Gaming wśród dorosłych



Silver gaming to pojęcie określające praktykę sięgania po gry wideo przez osoby w wieku 60+.

59% polskich graczy w wieku 65+ uważa, że gry wideo to popularna forma odpoczynku i odstresowania.

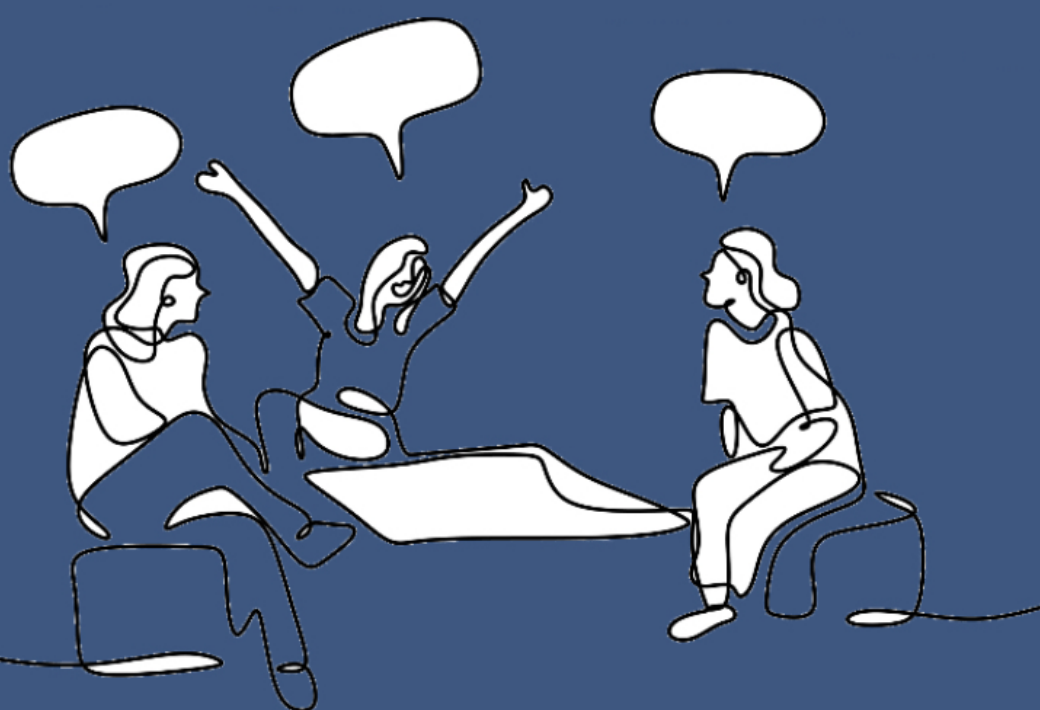
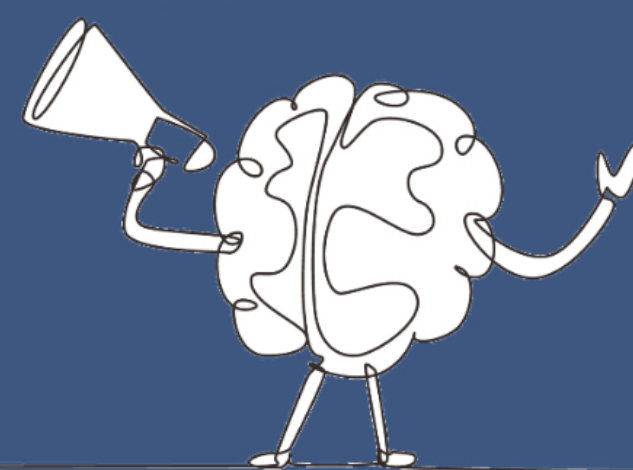
Power of Play – Global Report 2023, ESA



Jakie korzyści przynoszą seniorom gry wideo?

Podtrzymanie zdolności poznawczych

Niektóre gry wymagają myślenia strategicznego. Mogą być pomocne w utrzymaniu sprawności umysłowej.

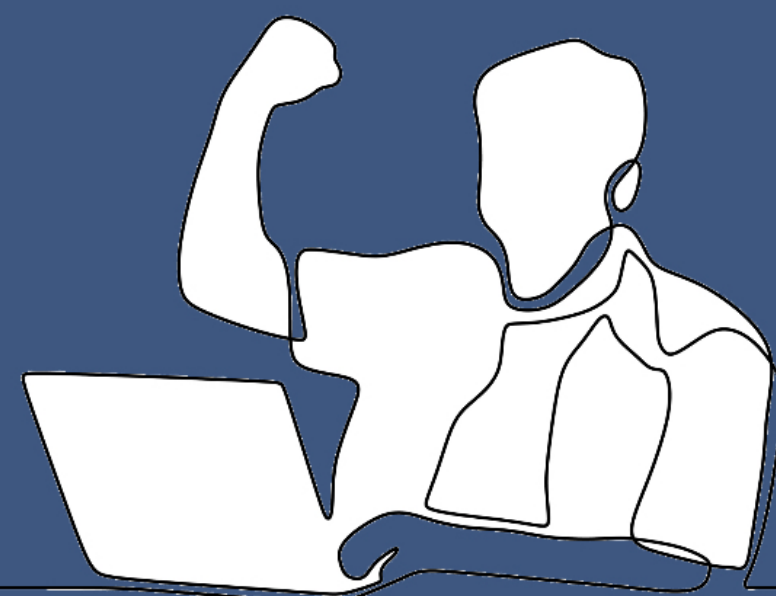


Nawiązywanie relacji społecznych

Rozgrywka online jest świetną okazją do pogłębiania relacje z innymi, także najbliższymi.

Poprawa nastroju

Granie dostarcza radości z postępów i zwycięstw, co w połączeniu z poczuciem sprawczości może poprawiać nastrój, a także być sposobem relaks czy odstresowanie.

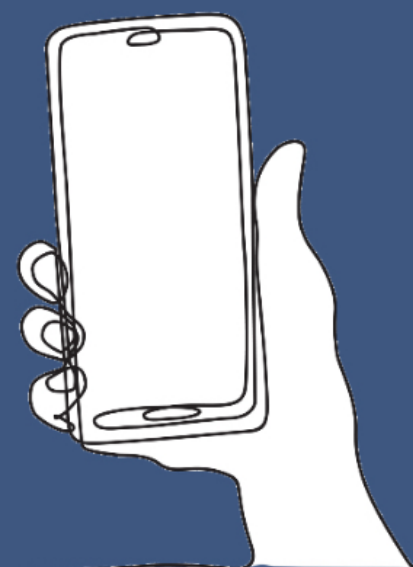


Aktywność fizyczna

Niektóre gry pozwalają zaangażować całe ciało – począwszy od ruchów dłoni i rąk, przez chodzenie w grach VR (ang. virtual reality), po spacer w mobilnych grach lokalizacyjnych czy tańcu.

Nowe umiejętności

Gaming to także nauka obsługi urządzeń (komputery, smartfony, tablety), poruszania się w internecie, posługiwania się językiem obcym.



NASK



www.bezpiecznymiesiac.pl