



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

Rozrywka online jest świetną okazją do pogłębiania relacji z innymi, także najbliższymi.



Poprawa nastroju

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



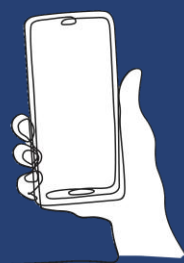
Aktywność fizyczna

Niektóre gry pozwalają zaangażować całe ciało - począwszy od ruchów dłoni i rąk, przez chodzenie w grach VR (ang. virtual reality), po spacerowanie 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