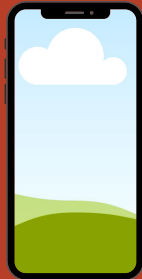


PRZECIWDZIAŁANIE UZALEŻNIENIOM OD TECHNOLOGII WŚRÓD MŁODYCH LUDZI

Zawsze online

Jeśli czujesz nieodpartą potrzebę częstego sprawdzania telefonu, a sprawdzanie go jest pierwszą rzeczą, którą robisz rano i ostatnią rzeczą, którą robisz przed zaśnięciem, może to oznaczać, że jesteś uzależniony od technologii.



Cyfrowa kołysanka

Wielu młodych ludzi zabiera swoje telefony do łóżka i surfuje po Internecie do czasu, aż zasną, nawet jeśli niebieskie światło promieniujące z ekranu utrudnia im zasypianie.



Bezradny bez technologii

Nomofobia - to strach przed pozbawieniem dostępu do urządzenia mobilnego



Podłączony

Uzależnienie od technologii wpływa nie tylko na Twoje życie codzienne, ale także na zdrowie psychiczne i fizyczne, relacje i wyniki w nauce czy pracy.

