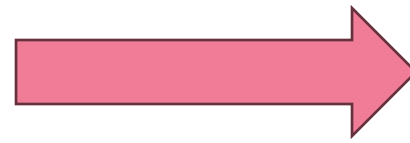
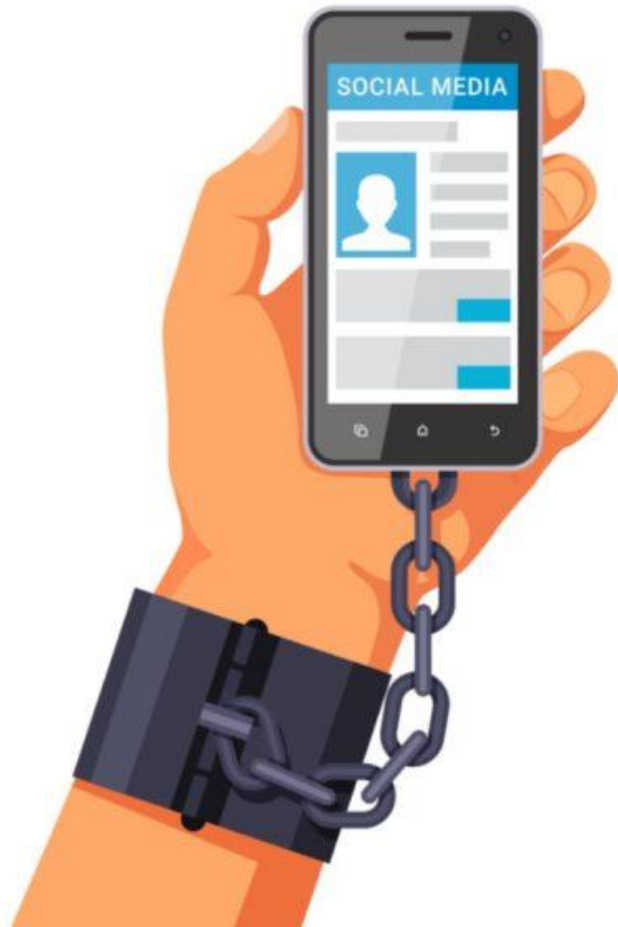




Unikanie uzależnień od telefonu

-WYKONAŁA MARTYNA
WIEKIERA

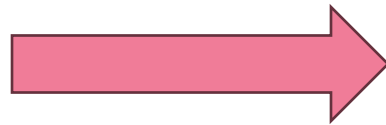
Uzależnienie od telefonu



Stała bliskość z telefonem, konieczność bycia online



Zmęczenie oczu, problemy ze snem, wadliwa postawa



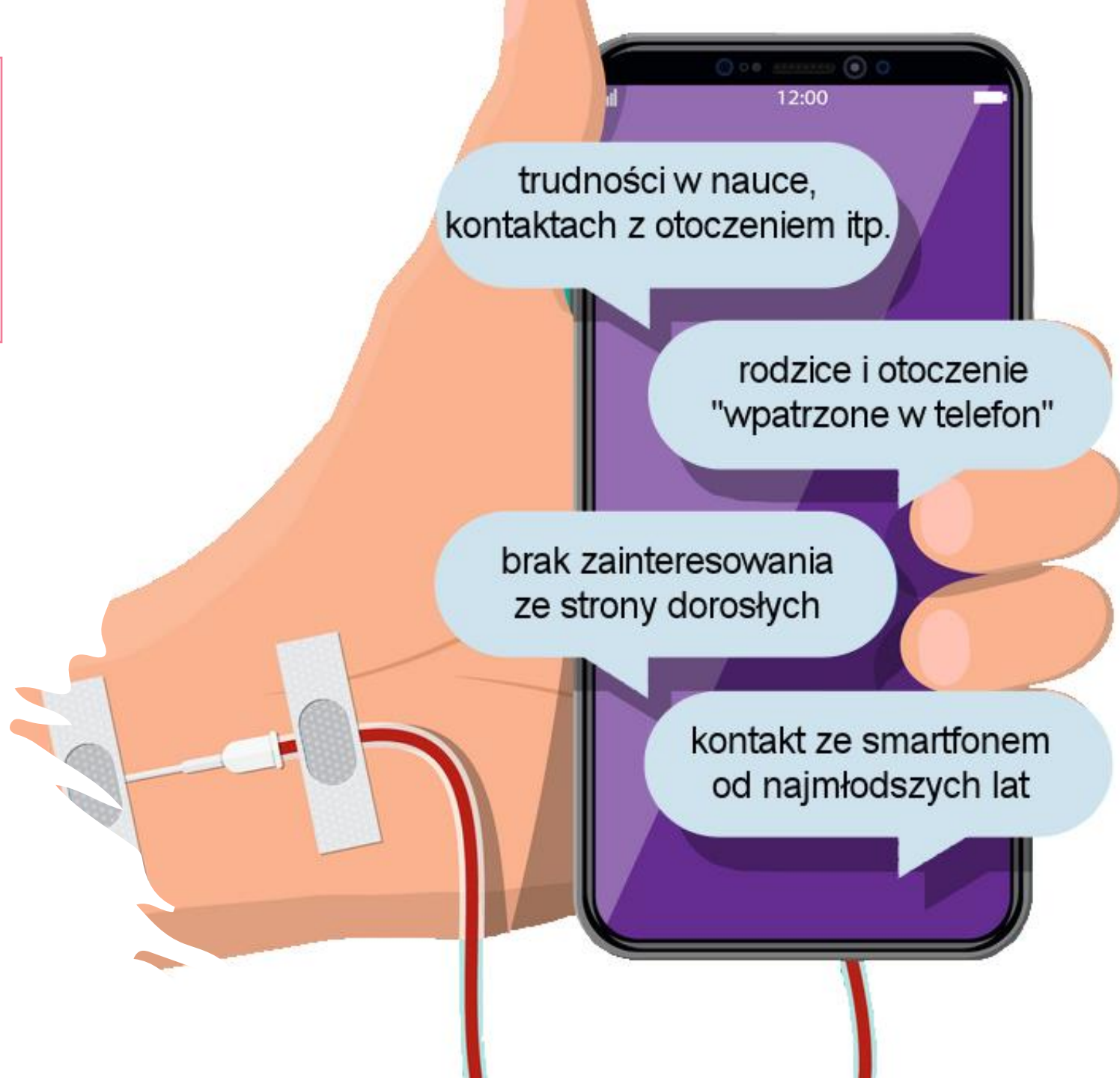
Zużywa energię i zasoby potrzebne do nauki i koncentracji



Zabiera czas potrzebny do tworzenia wartościowych rzeczy

Depresja przez hejt w sieci

- W dzisiejszym świecie, szczególnie w Internecie, możemy spotkać się z hejtem każdego dnia. Niestety, chociaż sam hejt kojarzony jest z cyfrowym światem, to ma on wpływ na nasze realne życie i zdrowie. Może wyrządzić poważne szkody osobie, która go odczuwa, a także cemukolwiek lub komukolwiek, na kim skupia się hejt.



trudności w nauce,
kontaktach z otoczeniem itp.

rodzice i otoczenie
"wpatrzony w telefon"

brak zainteresowania
ze strony dorosłych

kontakt ze smartfonem
od najmłodszych lat

Sposoby na spędzanie wolnego czasu bez telefonu

- Czytanie książek
- Spacer na świeżym powietrzu
- Zajęcia manualne
- Spotkanie z przyjaciółmi
- Aktywność fizyczna, np. nauka gotowania
- Przygotowanie domowych lodów
- Rozwijanie pasji i zainteresowań.
- Granie w gry planszowe
- Jazda na rowerze lub rolkach



ŹRÓDŁA:

Zdjęcie z strony tytułowej - dreamstime

Zdjęcie z drugiego slajdu – notsalmon

Zdjęcie z trzeciego slajdu – panorama-morska

Zdjęcie z czwartego slajdu – redro i starwars-galaxy.ru