

CYFROWA HIGIENA W MOIM DOMU

TALERZ, STÓŁ, ROZMOWA

JEŚLI JEMY WSPÓLNIE,
KONCENTRUJEMY SIĘ NA
SOBIE, NIE NA EKRAKACH



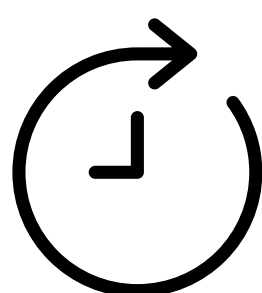
ZACZNIJ OD CELU

PRZED SIĘGNIĘCIEM PO
TELEFON ZADAJEMY SOBIE
PYTANIE: „PO CO TO ROBIĘ?”



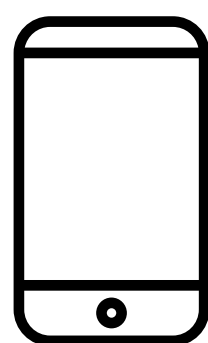
LIMITY CZASOWE

USTALAMY LIMITY CZASU NA
MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE,
GRY I FILMY



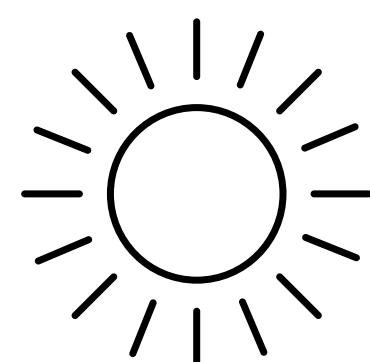
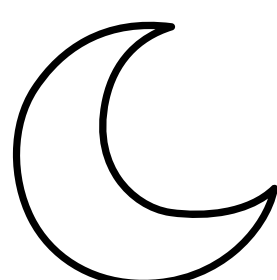
JEDEN EKRAK NA RAZ

JEŚLI OGLĄDAMY FILM LUB
SERIAL, NIE SCROLLUJEMY W
TYM CZASIE TELEFONU



WYCISZAMY SIĘ

OGRANICZAMY EKRAK NA
1-2 GODZINY PRZED SNEM.
DZIĘKI TEMU LEPIEJ ŚPIMY



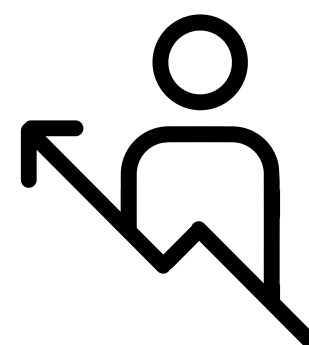
SPOKOJNY START

DAJEMY SOBIE CZAS NA
SPOKOJNY PORANEK BEZ
EKRAKÓW I ROZPRASZACZY



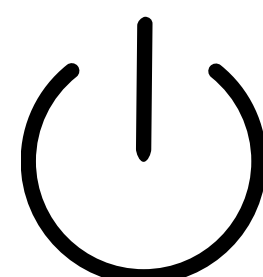
OAZA SPOKOJU

NIE ZABIERAMY TELEFONÓW
DO ŁAZIENKI – SKUPIAMY SIĘ
NA PORANNEJ RUTYNIE



W PRACY I W SZKOLE

TELEFON POZA ZASIĘGIEM
WZROKU – PRACUJEMY I
UCZYMY SIĘ EFEKTYWNE



WOLNE OD EKRAKÓW

PLANUJEMY MIN. 1 DZIEŃ W
TYGODNIU OFFLINE – BEZ
SMARTFONÓW, TELEWIZJI I
KOMPUTERA



W SYPIALNI ŚPIMY

NIE ZABIERAMY TELEFONU DO
ŁÓŻKA, A TELEFON NIE JEST
NASZYM BUDZIKIEM