



# CYFROWE UZALEŻNIENIE

## KONSEKWENCJE

## ZAPOBIEGANIE

# JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ



PROBLEMY  
ZE SNEM



BÓL  
PLECÓW



ZMARNOWANY  
CZAS



BRAK  
KONCENTRACJI



DEPRESJA



STRES



PROBLEMY  
ZE WZROKIEM



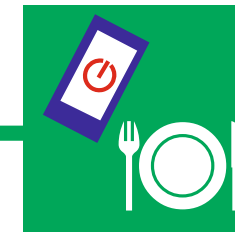
OGRANICZONE  
RELACJE Z LUDŹMI



ZABURZENIA  
RÓWNOWAGI



WYNIĘŚ TELEFON  
Z SYPIALNI



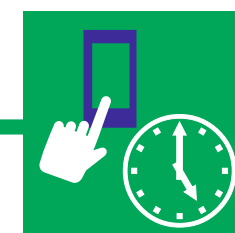
NIE UŻYWAJ  
TELEFONU I KOMPUTERA  
PODZAS POŚIŁKU



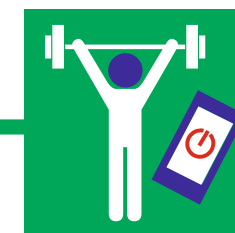
STARAJ SIĘ  
UCZYĆ Z TRADYCYJNYCH  
ŹRÓDEŁ



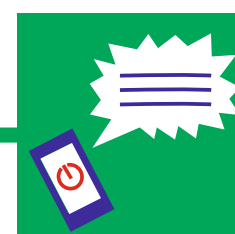
RÓB KLASYCZNE  
NOTATKI



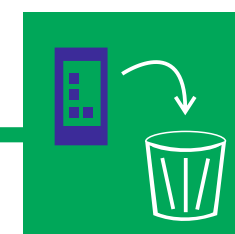
WYZNACZ GODZINY  
KORZYSTANIA Z TELEFONU  
I KOMPUTERA



UPRAWIAJ  
SPORT



WYŁĄCZ  
POWIADOMIENIA



OGRANICZ LICZBĘ  
GIER I APLIKACJI



SPĘDZAJ CZAS  
W MIEJSCU, GDZIE  
NIE MA ZASIĘGU



I Zespół Szkół im. Stanisława Staszica we Wschowie

✉ zswschowa@o2.pl

☎ 64 540 32 57

🌐 staszic.wschowa.info