

MŁODZIEŻOWA SZKOŁA LIDERÓW BEZPIECZEŃSTWA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk

Partnerstwa strategiczne w sektorze młodzieży

„Współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+”



„WSZYSTKO JEST DLA LUDZI”- czy aby na pewno?



Dlaczego social media mają na nas negatywny wpływ?



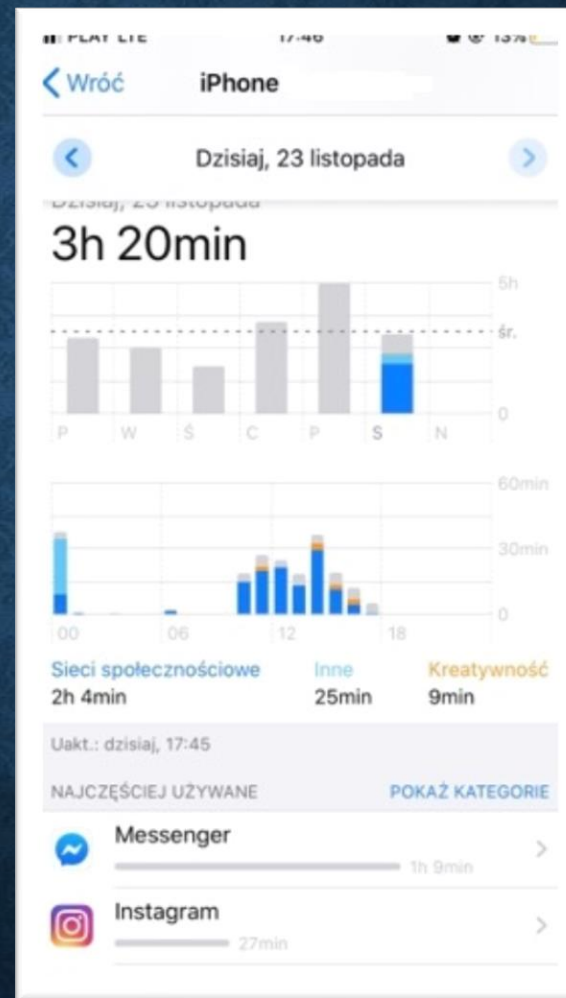
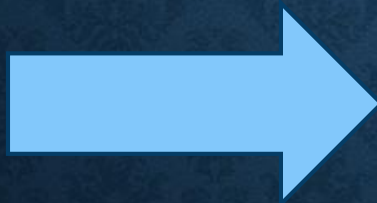
Podobno „wszystko jest dla ludzi”, jednak ze wszystkiego trzeba umieć korzystać z głową.

Człowiek spędza blisko dwie godziny dziennie korzystając z mediów społecznościowych.

W ciągu całego życia kradnie sobie około 5 lat na przeglądanie postów, zdjęć i filmików.



**A NIEKTÓRZY
NAWET WIĘCEJ....**



Niech każdy sobie odpowie na pytanie, co
odkładasz na stolik przed zaśnieciem?
Książkę czy telefon?

Statystycznie zdecydowanie częściej jest to...
telefon.

Dostarczenie sobie takich emocji jak lęk czy
zazdrość, które często wywołują w nas posty
znajomych, wprawia nasz układ nerwowy w stan
czujności i pobudzenia, co utrudnia zasypianie.



Im dłużej patrzysz w telefon – **NIE UŚNIESZ!**

Hasła typu :

„SZKODA CZASU NA SEN”

lub

„ WYŚPIJMY SIĘ NA STAROŚĆ”

nie mają nic wspólnego z prawdą i najlepiej

wykreśl je ze swojego słownika.

Dbaj o odpowiednią ilość snu każdego dnia,
aby zachować zdrowie fizyczne i umysłowe.
Każdy z nas powinien spać od 6 do 10 godzin
dziennie.

Wyznacz sobie zasadę niekorzystania z telefonu
40 minut przed snem i sprawdź, czy ma to
wpływ na jakość Twojego snu.

Powodzenia 😊