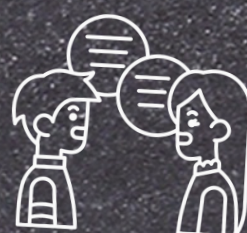


JAK ODPOWIEDZIALNIE, KORZYSTAĆ Z URZĄDZEŃ CYFROWYCH?



W ŚWIECIE WIRTUALNYM
PRZEBYWAJ NIE DŁUŻEJ NIŻ
1 GODZINĘ DZIENNIE



USTAL Z RODZICAMI Z
JAKICH GIER I APLIKACJI
MOŻESZ KORZYSTAĆ



ZA KAŻDYM RAZEM USTAL
CEL KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ
ELEKTRONICZNYCH



WYBIERZ JEDEN DZIEŃ
W TYGODNIU, W KTÓRYM
BĘDZIESZ OFF- LINE



WYWIĄZUJ SIĘ
Z OBOWIĄZKÓW



NIE KORZYSTAJ Z URZĄDZEŃ
CYFROWYCH PODCZAS
POSIŁKU



NIE KORZYSTAJ Z URZĄDZEŃ
ELEKTRONICZNYCH OD RAZU PO
PRZEBUDZENIU I PRZED SNEM



W SIECI OGLĄDAJ TYLKO POTRZEBNE CI
I WARTOŚCIOWE TREŚCI.
PAMIĘTAJ NIE WSZYSTKIE INFORMACJE
ZAMIESZCZANE W INTERNECIE
SĄ PRAWDZIWE



W SIECI NIE PODAWAJ
SWOJEGO IMIENIA,
NAZWISKA I ADRESU



ZRÓB SPIS CZYNNOŚCI,
KTÓRE MOŻESZ WYKONYWAĆ
GDY JESTEŚ OFF-LINE



DBAJ O ODPOCZYNEK
I RELACJE W REALNYM
ŚWIECIE



WYŁĄCZ POWIADOMIENIA
W SMARTFONIE I NIE NOŚ
GO PRZY SOBIE NON STOP



GKRPA
MIKOŁÓW



ŚWIADOMIE
DO PRZODU