

# DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU



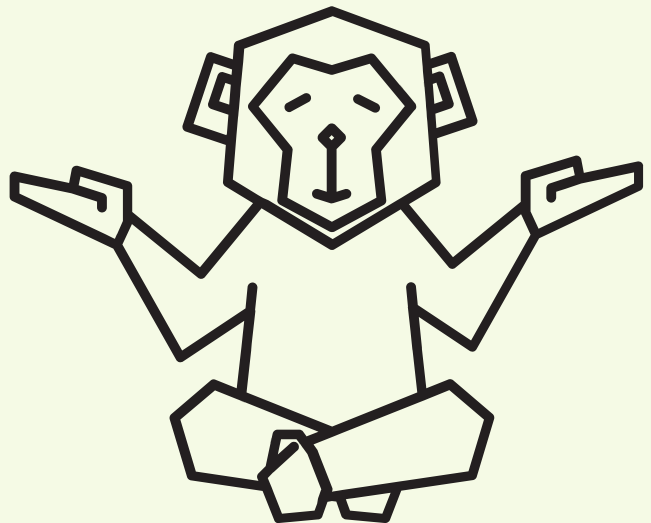
**CO DLA CIEBIE OZNACZA:  
BEZPIECZNE  
KORZYSTANIU  
Z INTERNETU?**

**NAPISZ SWOJE WNIOSKI,  
NA KARTCE OBOK**





PO CO  
LUDZIOM  
INTERNET?



# **CZY WIESZ, ŻE**

pierwszym dostawcą Internetu w Polsce była firma Fidonet, a za symboliczną datę początku Internetu w naszym kraju uznaje się rok 1991?

# You **CZY DA SIĘ**

w swoim życiu obejrzeć cały YouTube, skoro w ciągu jednej minuty, do serwisu trafia kilka tysięcy nowych treści?

# **CZY WIESZ, ŻE**

długie siedzenie jednorazowo przy komputerze obniża Twoją koncentrację uwagi, pamięć i ogólne sprawne działanie mózgu?

Uczysz się i Ci już nic nie  
wchodzi do głowy?

Grasz i przegrywasz?

to oznacza, że potrzebujesz przerwy -  
**idź na spacer, wywietrz w pokoju,  
porozmawiaj w z kimś w realu**

# **"GRAM I CIĄGLE POJAWIAJĄ SIĘ REKLAMY - TO DENERWUJĄCE"**

To, że ciągle wyskakują Ci powiadomienia lub reklamy jest celowym zabiegiem producentów aplikacji - ma w Tobie wywołać emocje, dostarczyć bodźców - w nerwach klikamy co popadnie i nie kontrolujemy się. Często przy tym ściągamy wirusy, akceptujemy płatności, z których ciężko się potem wymigać.



# CZY WIESZ, ŻE

długie siedzenie jednorazowo przy komputerze obniża Twoją koncentrację uwagi, pamięć i ogólne sprawne działanie mózgu?

Uczysz się i Ci już nic nie wchodzi do głowy?

Grasz i przegrywasz?

to oznacza, że potrzebujesz przerwy -  
**idź na spacer, wywietrz w pokoju,  
porozmawiaj w z kimś w realu**

# DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU



**CO DLA CIEBIE OZNACZA:  
BEZPIECZNE  
KORZYSTANIU  
Z INTERNETU?**

**NAPISZ SWOJE WNIOSKI,  
NA KARTCE OBOK**

