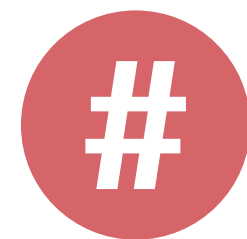
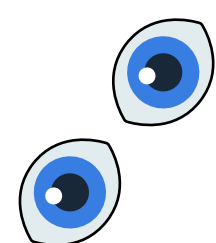




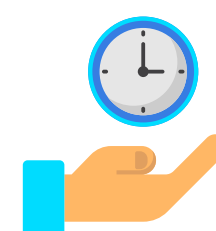
Zapamiętaj



ZASADY ZDROWEGO KORZYSTANIA Z TECHNOLOGII



**Ciało
i wzrok**



**Czas
i równowaga**



**Porządek
w plikach i głowie**



Obszar	Jak się chronić?
Ciało i wzrok	nie garb się, pamiętaj o mruganiu, rób częste przerwy
Czas i równowaga	sprawdzaj, ile czasu spędzasz przed ekranem, ogranicz korzystanie z urządzeń wieczorem, szukaj aktywności offline
Porządek w plikach i w głowie	dezaktywuj denerwujące subskrypcje, oznaczaj dołujące cię treści jako niechciane, na bieżąco usuwaj niepotrzebne pliki, segreguj zdjęcia i dokumenty