

MISTRZOWIE ENERGII!



Energia napędza i tworzy nasz świat .

Cały czas rośnie popyt na energię.

Energia jest motorem postępu technologicznego.

Skąd się bierze? Jak możemy ją oszczędzać?

Energia - prąd elektryczny- powstaje w elektrowniach.

Jej źródła można podzielić na
odnawialne i nieodnawialne.



woda
słońce
wiatr

gaz
ziemny,
węgiel



Zastanów się w jaki sposób możemy oszczędzać energię ?

W szkole



W domu



Wyłączamy światło wychodząc z pomieszczeń.

Kupujemy energooszczędne urządzenia AGD.

Ocieplamy budynki.

Stosujemy żarówki energooszczędne.

Pierzemy, gdy bęben pralki jest pełen.

Korzystamy rozsądnie ze zmywarki.

Nie korzystamy bez powodu z.....

Wdrażamy zdrowe nawyki cyfrowe.



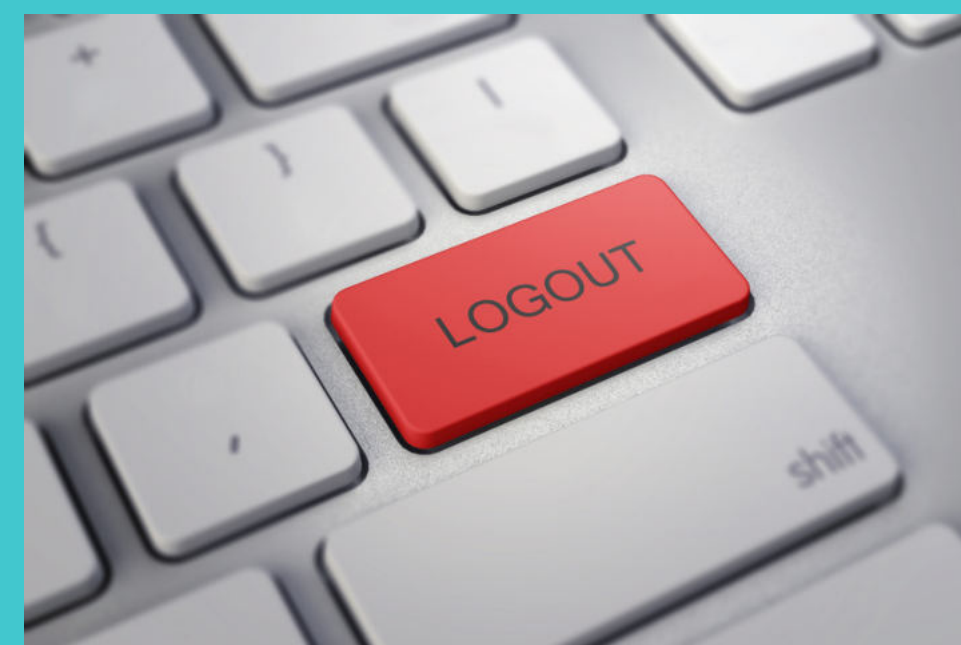
Mniej online więcej offline

To świetny pomysł na oszczędzanie energii i zdrowie !

Zaczniij zwracać uwagę na to, ile czasu spędzasz przed ekranem monitora, smartfona, telewizora.

Wirtualny świat potrafi pochłoniąć każdego.

WYLOGUJ
SIĘ





Zdrowe nawyki cyfrowe

Sięgasz po telefon bez powodu?

Bezmyślnie scrollujesz ekran?

Szukasz informacji, ale gdy już ją znajdziesz
przeglądasz kolejne strony ?



**Przestań marnować
energię i czas!**

Czas na higienę cyfrową

MISTRZOWIE
ENERGII!



Co to?

Celem higieny cyfrowej jest ograniczenie negatywnego wpływu nowych technologii na Twoje życie.

Nie musisz rezygnować z **Internetu**, **komputera** czy **smartfona**.
Staraj się odpowiedzialnie, świadomie i kreatywnie korzystać z czasu spędzanego w sieci i jej zasobów.

Będziesz mógł cieszyć się dobrym zdrowiem i samopoczuciem i nie zaniedbasz ważnych dla siebie relacji.



Powiesz: Łatwo napisać, trudniej wykonać....

MISTRZOWIE
ENERGII!



Coś w tym jest, ale ... uwierz, wszystko jest możliwe:)

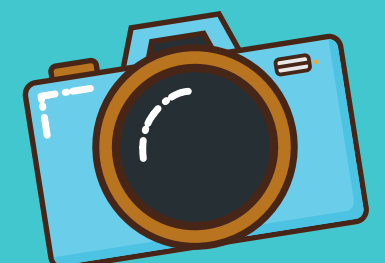
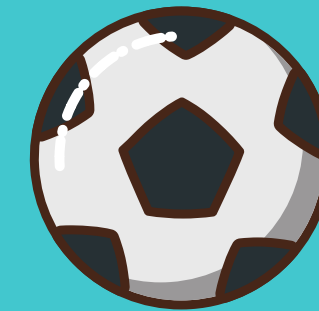
Potrzebujesz:

motywacji,

samokontroli,

zainteresowań,

przyjaciół.





Badania wykazują, że zasady higieny cyfrowej dotyczą głównie korzystania ze **smartfona**, który towarzyszy nam od rana do momentu gdy zasypiamy.

Nowe uzależnienia, nowe pojęcia

fonoholizm– nałogowe korzystanie z telefonu

siecioholizm – uzależnienia od Internetu.

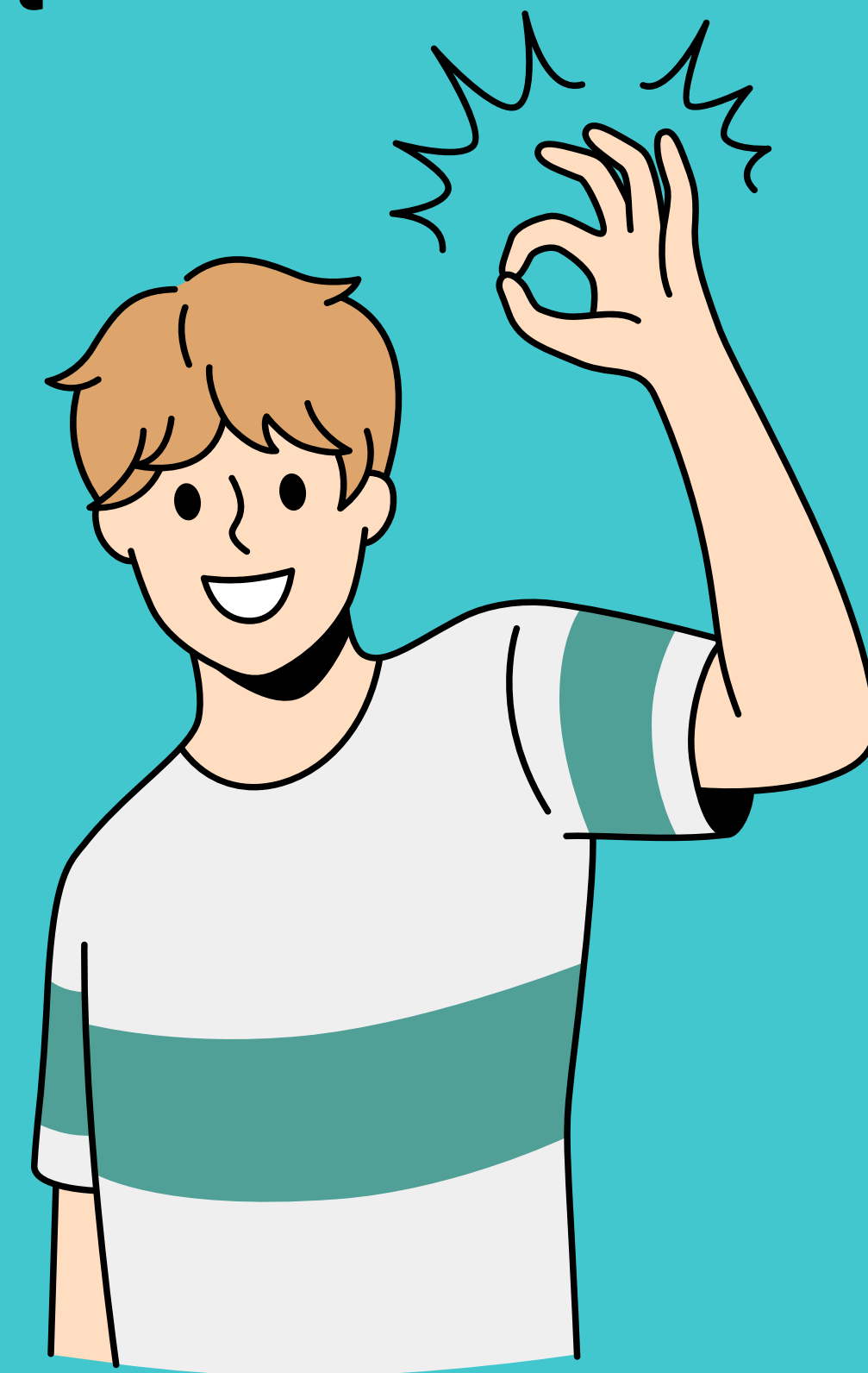


Oto kilka pomysłów na higienę cyfrową , możesz skorzystać, zyskasz naprawdę wiele...

MISTRZOWIE
ENERGII!



**Pomysły są do wykorzystania
zarówno przez dzieci, młodzież
jak i dorosłych, ponieważ coraz
więcej ludzi uzależnia się od
urządzeń cyfrowych.**



Kontroluj czas przed ekranem.

MISTRZOWIE
ENERGII!



Zaczynij od niewielkich zmian. Gdy wracasz do domu, odkładaj telefon w stałe miejsce. Możesz namówić do tego rodzinę. Umówcie się na czas bez telefonu. Telefon rozprasza, zabiera czas i uwagę. Godziny bez telefonu można przeznaczyć na wykonywanie domowych obowiązków, odrabianie prac domowych, pomoc rodzeństwu, rodzicom, słuchanie muzyki, rozmowy.

A jakie pomysły przychodzą do głowy Tobie?



Korzystaj z telefonu gdy to jest niezbędne.

MISTRZOWIE
ENERGII!



Jeśli to nie jest konieczne, nie zabieraj telefonu do szkoły, na przyjęcie urodzinowe, do kina, na zajęcia sportowe.

Powiedz, w jakich sytuacjach telefon jest niezbędny?



Zaplanuj swój czas bez Internetu.

MISTRZOWIE
ENERGII!



Czy masz pomysły na spędzanie czasu bez konieczności korzystania z telefonu? Podziel się nimi.



Zadbaj o swój sen.

MISTRZOWIE
ENERGII!



Udowodniono, że korzystanie z ekranu bezpośrednio przed snem nie jest korzystne dla naszego zdrowia, zaburza sen. Przed snem umysł powinien się wyciszyć.

Trenuj swój mózg.

MISTRZOWIE
ENERGII!



Telefony komórkowe emitują fale o częstotliwości radiowej oraz pola elektromagnetyczne o skrajnie niskiej częstotliwości, które mogą być pochłaniane przez mózg. Rozwijający się układ nerwowy u dzieci i nastolatków może być szczególnie wrażliwy na wpływ częstotliwości radiowej. Dwie godziny dziennie to maksymalny czas korzystania ze smartfona



MISTRZOWIE
ENERGII!



Znajdź hobby, miej zainteresowania.

Jakie masz zainteresowania, co lubisz robić, co cię interesuje?



Spędzaj czas z rodziną, ze znajomymi.

MISTRZOWIE
ENERGII!



Lubimy spędzać czas z innymi ludźmi, znajomymi, przyjaciółmi, rodziną. Potrzebujemy kontaktów z innymi, to zapewnia nam wiele emocji, niezapomnianych przeżyć, wspomnień. Dobre relacje służą naszemu zdrowiu. Przez kontakt z ludźmi uczymy się, doświadczamy, rozwijamy. Żadna rozmowa online nie zastąpi bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem.



Zastanów się co zyskasz oszczędzając energię i dbając o higienę cyfrową?

**MISTRZOWIE
ENERGII!**



Czas, relacje, zdrowie.....

**Oszczędzanie energii to również wielki gest ludzi
dla naszej planety Ziemi.**