

CHCESZ BYĆ W FORMIE?

Dbaj o swoją higienę cyfrową!



JASNA STRONA SMARTFONA

- Dzięki niemu możesz słuchać ulubionej muzyki, która Cię relaksuje
- Oglądać filmiki z ćwiczeniami i trikami, które Cię inspirują
- Obserwować sportowych idoli, którzy Cię motywują
- Przypomina Ci o treningu i o piciu wody

Jak korzystać na maksa z zajęć sportowych

- Zostaw wyciszony telefon w szatni
- Skup uwagę na ćwiczeniach
- Słuchaj trenera
- Ciesz się swoimi postępami sportowymi



CIEMNA STRONA SMARTFONA

- Rozprasza uwagę
- Męczy wzrok
- Sprawia, że krócej śpisz w nocy i szybciej tracisz formę w ciągu dnia
- Osłabia regenerację Twojego organizmu

PAMIĘTAJ!

- Bierz telefon do ręki, tylko gdy masz konkretną potrzebę np. szukasz informacji
- Unikaj scrolowania bez celu
- Kontroluj czas spędzany przed ekranem
- Na godzinę przed snem wyłącz telefon
- Rób sobie dni bez smartfona



Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa

SPORTOWY ORLEN