

AKCJA PROZDROWOTNA

"Zdrowie w realu, bezpieczeństwo w sieci - tak działają mądre dzieci"

EMOCJE

Każde uczucie jest ważne, a prośenie o wsparcie to odwaga. Rozmowa buduje odporność. Rodzicu, Twoja obecność to najlepsza profilaktyka

KLIK


Ty rządysz technologią, nie ona Tobą. Odstaw ekran 1h przed snem, by dać głowie zasłużony reset. Unikaj światła niebieskiego - zyskaj 100% energii rano!

TALERZ

Wybieraj wodę i kolorowe posiłki. Dobre paliwo to lepszy humor, koncentracja i energia do działania. Buduj odporność od środka!

RUCH

Rower, spacer czy sport? Znajdź 30-60 minut dziennie na ruch bez telefonu. To najszybszy sposób na stres!

 **WEJDŹ DO ŚWIATA "ZDROWEGO REALU"!** Zeskanuj kod i sprawdź nasze interaktywne narzędzia:

- Symulator przebudźcowania - poczuj to, co czuje Twój mózg.
- Interaktywna mapa ciała - sprawdź wpływ stresu na Ciebie.



Bezpłatne wsparcie: 116 111 (Telefon Zaufania)