

# NASK ... akademia

Akademia NASK realizuje działalność edukacyjną i popularyzatorską państwowego instytutu badawczego NASK. Odpowiada za organizację szkoleń, seminariów i warsztatów związanych z edukacją w zakresie wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych. Do kompetencji działu należy również prowadzenie projektów o charakterze społeczno-edukacyjnym, zarówno krajowych jak i międzynarodowych.

## saferinternet.pl

Polskie Centrum Programu Safer Internet (PCPSI) powołane zostało w 2005 r. w ramach programu Komisji Europejskiej Safer Internet, a obecnie funkcjonuje w ramach programu Connecting Europe Facility. Tworzą je państwowy instytut badawczy NASK (koordynator PCPSI) oraz Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Centrum podejmuje szereg kompleksowych działań na rzecz bezpieczeństwa dzieci i młodzieży korzystających z internetu i nowych technologii.

 Współfinansowane przez Unię Europejską  
Instrument „Łącząc Europę”



### KONTAKT



[www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl)  
[www.akademia.nask.pl](http://www.akademia.nask.pl)



[kontakt@saferinternet.pl](mailto:kontakt@saferinternet.pl)  
[akademia@nask.pl](mailto:akademia@nask.pl)



Punkt kontaktowy do zgłaszania  
nielegalnych treści w internecie

[dyzurnet@dyzurnet.pl](mailto:dyzurnet@dyzurnet.pl)



telefony zaufania:

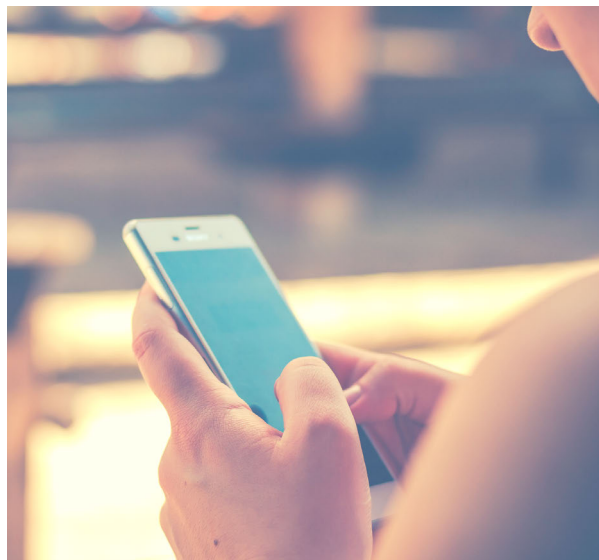
116 111 - dla młodzieży i dzieci  
800 100 100 - dla rodziców i nauczycieli

### PORADY NA PIĄTKĘ

—  
**FOMO**  
JAK SOBIE Z TYM RADZIĆ

**NASK**





**„FEAR OF MISSING OUT”, CZYLI STRACH PRZED POMINIĘCIEM „CZEGOŚ WAŻNEGO”. ISTNIEJE ONO OD ZAWSZE. OBECNIE ZJAWISKO TO JEST POWIĄZANE Z POPULARNOŚCIĄ MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I POTRZEBĄ BYCIA STAŁE NA BIEŻĄCO.**



## ZWOLNIJ TEMPO

Jeśli zauważysz u siebie:

- nerwowe reakcje na brak dostępu do internetu
- obawę przed byciem pominiętym
- notoryczne zerkanie i odświeżanie mediów społecznościowych, maila, newsów
- potrzebę szybkiego odpisania na wiadomość

...to mogą być oznaki FOMO!

W takiej sytuacji usiądź na chwilę i zastanów się, co tak właściwie przeraża cię w chwilowym odcięciu od świata online. Przyczyna może okazać się po pewnym czasie naprawdę błaha.

## WYBÓR TO TRUDNA SZTUKA

Staraj się rozróżniać informacje niezbędne i potrzebne od tak zwanych „rozpraszaczy uwagi” oraz od treści manipulacyjnych, jakimi są np. fake newsy.

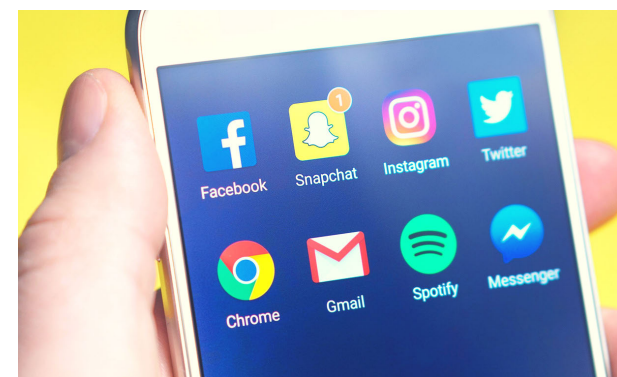
## A MOŻE TAK JEDNA RZECZ NA RAZ?

Nawet jeśli są wokół nas osoby, które potrafią robić kilka rzeczy na raz, nie wszyscy posiadamy tę umiejętność.

Od lat dziewięćdziesiątych XX wieku psychologowie prowadzą badania nad naszymi granicami percepcyjnymi w umiejętności radzenia sobie z kilkoma czynnościami naraz. Z badań tych wynika, że jest to wciąż rzadka zdolność.

## BĄDŹ UWAŻNY

Ćwicz koncentrację, natłok wydarzeń i informacji nas rozprasza, a uważność pozwoli na efektywną realizację naszych planów i marzeń.



## ZRÓB SOBIE „CYFROWY DETOKS”

Spróbuj spędzić choć jeden dzień offline. Pograżeni w sieci często zapominamy o relacjach z bliskimi i o rozwijaniu naszych pasji. Internet to niesamowite narzędzie, ale tylko w odpowiedniej „dawce”.