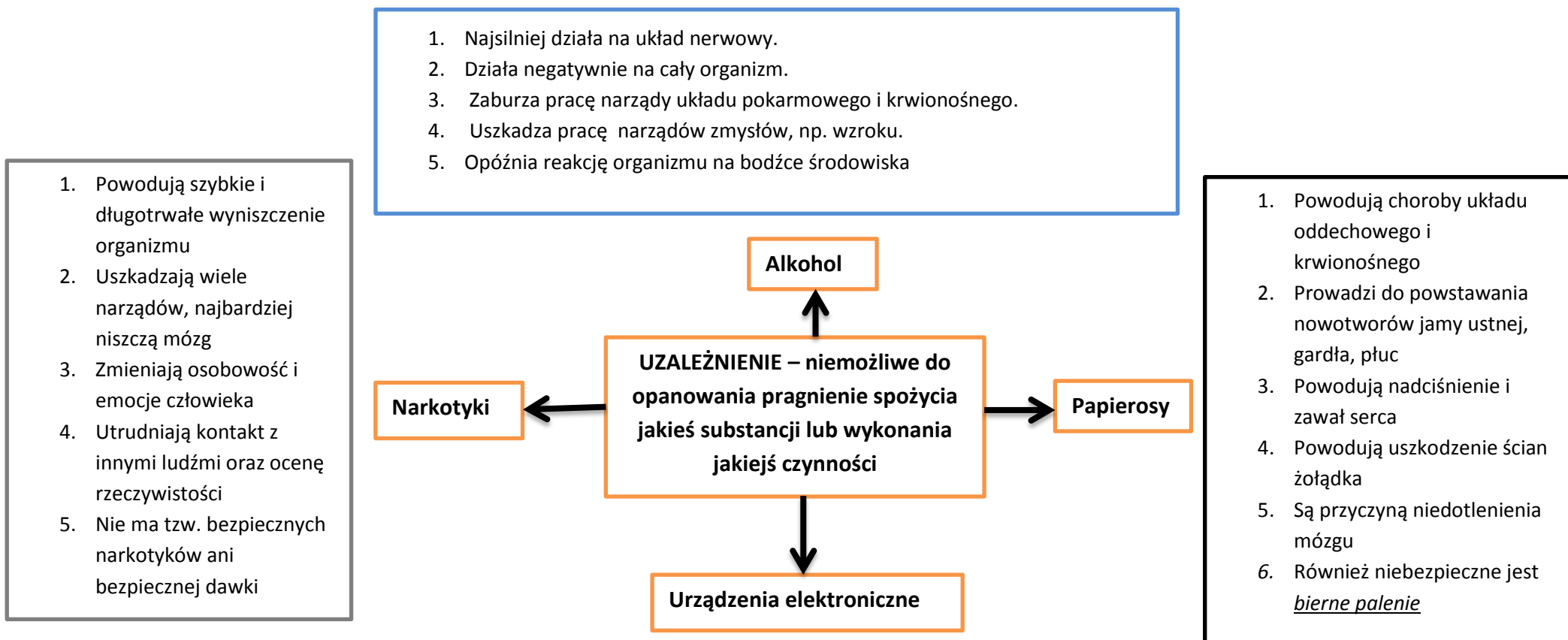


UZALEŻNIENIA SĄ GROŹNE !!!



To telefony komórkowe, komputer, Internet i inne media cyfrowe, np. uzależnienie od smartfonów nazywa się fonoholizmem. Może prowadzić do zaniebywania obowiązków, osłabiania relacji rodzinnych, pogorszenia wyników w nauce i w pracy. Osoby uzależnione od mediów ograniczają lub rezygnują z realnych kontaktów z innymi ludźmi, co utrudnia rozwijanie kontaktów społecznych i ogranicza umiejętność radzenia sobie w życiu.



ASERTYWNOSĆ – umiejętność posiadania i wyrażania własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw z poszanowaniem praw i zdań innych osób bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych.