



**Burmistrz Miasta Sanoka Tomasz Matuszewski  
oraz Sanocka Rada Kobiet**

zapraszają  
mamy młodszych i starszych dzieci na spotkanie.



◆ **Jak znaleźć  
równowagę  
między  
technologią  
a rzeczywistością**

📅 **23 MAJAJA**  
2024

🕒 **17.00**

📍 **Uczelnia Państwowa**  
*im. Jana Grodka w Sanoku*  
budynek D

# CYFROWY DETOKS

## Zagadnienia 📄

- ◆ wpływ technologii na dzieci
- ◆ zalety i wady wirtualnego świata
- ◆ oddziaływanie cyfrowego świata na zdrowie psychiczne
  - ◆ bezpieczne tworzenie przestrzeni online
  - ◆ objawy i rozpoznanie uzależnienia od Internetu
- ◆ wsparcie domowe oraz profesjonalne dla uzależnionych od Internetu