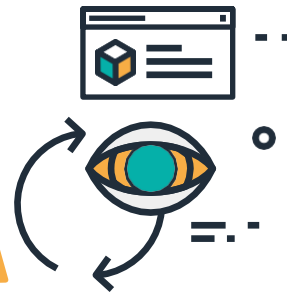


# CYBERLEKCJE 3.0

## FOMO



### Zrób test i sprawdź, czy odczuwasz lęk przed odłączeniem!

Pomyśl o ostatnim tygodniu i zaznacz odpowiedzi, które opisują Twoje uczucia i zachowania związane z użytkowaniem sieci i urządzeń cyfrowych.

- Problemy ze snem, koncentracją
- Ciągła potrzeba korzystania z Internetu, mediów społecznościowych, gier online
- Ograniczanie spotkań ze znajomymi na żywo
- Zmęczenie
- Pogorszenie wyników w nauce
- Samotność
- Nudności, bóle brzucha
- Strach
- Wahania nastroju
- Poczucie braku prywatności

### Co możesz zrobić, by uniknąć FOMO?

- **Dbaj o relacje ze znajomymi w realu** – zamiast pisać wiadomości i śledzić ich aktywności w mediach społecznościowych, zadzwoń, porozmawiaj, spotkaj się.
- Pamiętaj, że **nie wszystko, co pokazują w sieci** Twoi znajomi oraz influencerzy, **jest takie idealne**.
- Wyłącz się na trochę, ciesz się tym, co masz dookoła siebie. **Znajdź alternatywę dla aktywności online**: wyjdź na spacer, pobaw się ze zwierzakiem, ugotuj coś pysznego.
- **Graj nie tylko w gry sieciowe** – spotkaj się ze znajomymi, by pograć w planszówki.

### FOMO

(ang. Fear of Missing Out)  
to obawa, że coś ważnego Cię omija w Internecie, kiedy jesteś offline.



### Uwaga!

Jeśli zaznaczyłeś/zaznaczyłaś trzy lub więcej objawów, być może dotyka Cię FOMO!!

Receptą na FOMO jest

**JOMO** (ang. Joy of Missing Out)  
– ciesz się tym, co Cię otacza!



- Zamiast ciągłego czytania tego, co jest w Internecie, **poszukaj ciekawej książki**.
- Jeśli masz dużo energii, potrzebujesz ją rozładować – **zaczynj uprawiać jakiś sport**.
- **Dbaj o swoją prywatność** – nie każdy musi wiedzieć, co robisz w danym momencie.
- **Staraj się nie brać telefonu do łóżka** – światło emitowane przez ekran urządzenia utrudnia zasypianie.
- Jeśli siadasz do nauki, **potrzebujesz się skupić** – **wyłącz telefon**. Włącz go dopiero, gdy skończysz.