

15 lipca obchodzimy Międzynarodowy Dzień Bez telefonu Komórkowego.

Z tej okazji Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka Filia w Żywcu poleca książkę

Catherine Price „*Jak zerwać ze swoim smartfonem*”.

Opis od wydawcy:

Dzisiaj większości z nas trudno zjeść posiłek, a nawet przejechać kilka pięter windą bez wyciągania telefonu. Jednak najnowsze badania dowodzą, że spędzanie zbyt długiego czasu z komórką w ręce wpływa na zdolność tworzenia nowych wspomnień, kontemplacji, skupienia i przyswajania czytanych treści. Jednocześnie hormony wydzielane na dźwięk dzwonka telefonu lub wibracji podwyższają poziom naszego stresu i są oznaką uzależnienia. W książce *Jak zerwać ze swoim smartfonem* Catherine Price analizuje wpływ bezustannego korzystania ze smartfonów na mózg, ciało, relacje oraz po prostu społeczeństwo. Następnie przeprowadza czytelnika przez okres „zerwania”, pomagając wyznaczyć cele i priorytety, zrobić porządek w aplikacjach, ograniczyć ilość e-maili i odpocząć od technologii. W końcu pokazuje, jak stworzyć nowy, zdrowszy związek z telefonem.



w 61933