

Digitální hygiena

psycholožka

**Diana Mikulecká
Doležalová**

počítačová studovna Vědecké knihovny UJEP



**PO
15/12/25
16:00**



Digitální svět nám bere pozornost rychleji, než si uvědomujeme. V přednášce si ukážeme, co neustálé notifikace a přepínání dělají s mozkem a nervovým systémem – a jak si pomocí jednoduchých principů digitální hygieny vrátit klid, energii a schopnost soustředit se.