**JAK DZIAŁA NASZ MÓZG**

 **W ŚWIECIE NOWYCH TECHNOLOGII**

Nasz mózg nie nadąża za technologią, a my nie jesteśmy w stanie z niej zrezygnować. Musimy wprowadzać zasady higieny cyfrowej, by ograniczyć ponoszone szkody. Mózg człowieka korzystającego z internetu czy telefonu komórkowego funkcjonuje inaczej niż u osoby, która nie zna tych technologii. Inaczej, ale czy lepiej? Neurolodzy i psycholodzy nie dają jednoznacznej odpowiedzi, ponieważ plastyczny mózg w morzu elektronicznych mediów uczy się pochłaniać coraz więcej bodźców; ma jednak coraz większe problemy z ich głębszym przetwarzaniem.





Poniżej przedstawiamy linki do 10 krótkich filmów poświęconych funkcjonowaniu naszego mózgu w otoczeniu nowych technologii.  10 krótkich filmów, w których występuje dr Wojciech Glac. Zachęcamy do obejrzenia wartościowych materiałów przygotowanych przez fundację Dbam o mój zasięg.

 **FILMY**

1. ODCINEK 1: Tania dopamina: [https://www.youtube.com/watch?v=C61bxm-8gR0&t=2s](https://campaign-statistics.com/link_click/OvqRSHv579_LBGs4/bab2b5139731a5d1946823596e48fdd1)
2. ODCINEK 2: Fake news, czyli dlaczego mózg yka wszystko jak pelikan: [https://www.youtube.com/watch?v=RcfLkXxOuuE&t=2s](https://campaign-statistics.com/link_click/OvqRSHv579_LBGs4/f387ba69ac08adba333678451984e15d)
3. ODCINEK 3: Anatomia hejtu: [https://www.youtube.com/watch?v=\_ivmjVz5pnk](https://campaign-statistics.com/link_click/OvqRSHv579_LBGs4/401d19c552b3859ef533dfd036228f74)
4. ODCINEK 4: Atak typy DDos na mózg: [https://www.youtube.com/watch?v=Lz2hEtot4Is](https://campaign-statistics.com/link_click/OvqRSHv579_LBGs4/4eb069bd049607e2438495e811f94ab3)
5. ODCINEK 5: Promo na FOMO: [https://www.youtube.com/watch?v=nHRjdVQxD30&t=10s](https://campaign-statistics.com/link_click/OvqRSHv579_LBGs4/3c3f1c19b97ddb95e3dc0a4e6435310b)
6. ODCINEK 6: Naga prawda czyli o wpływie pornografii na mózg: [https://www.youtube.com/watch?v=jEwqgBoA3gY](https://campaign-statistics.com/link_click/OvqRSHv579_LBGs4/3d9265a62927bef711d711f8ba148d57)
7. ODCINEK 7: Dobre relacje jako tarcza ochronna przed uzależnieniami: [https://www.youtube.com/watch?v=jaOupmA-QeE](https://campaign-statistics.com/link_click/OvqRSHv579_LBGs4/fce82515fe0b656f67a0b535b098b7cd)
8. ODCINEK 8: Biegiem po zdrowi psychiczne czyli o korzyściach płynących z wysiłku fizycznego: [https://www.youtube.com/watch?v=xEUihvZ14aE](https://campaign-statistics.com/link_click/OvqRSHv579_LBGs4/9cda349800de38aacfd058b14c974804)
9. ODCINEK 9: Mózg po nocnej zmianie, czyli o prozdrowotnej roli snu: [https://www.youtube.com/watch?v=wHN16u6LUAE](https://campaign-statistics.com/link_click/OvqRSHv579_LBGs4/9ae59ac3540f2820fdca2eb387a96de2)
10. ODCINEK 10: Aby życie mózgu iało smaczek: [https://www.youtube.com/watch?v=4XJmKz0aR30](https://campaign-statistics.com/link_click/OvqRSHv579_LBGs4/ab80646096af6729cb26c88cf0d5507d)

PODCASTY

1. PODCAST NR 1: Anna Hady: Dom jako bezpieczna przystań: [https://www.youtube.com/watch?v=oYRhMPTnvyA](https://campaign-statistics.com/link_click/OvqRSHv579_LBGs4/e980a477d810c8a37f263d79fed3ce40)
2. PODCAST NR 2: Wojciech Glac: Jak mózg uzaleznia się od nowych technologii? [https://www.youtube.com/watch?v=le8Qc67eXhU&t=1s](https://campaign-statistics.com/link_click/OvqRSHv579_LBGs4/5df6e52f5666012342d864f88df7f2a2)
3. PODCAST NR 3: Maciej Dębski: Czym jest higiena cyfrowa i w jaki sposób właściwie o nią zadbać? [https://www.youtube.com/watch?v=SzSdcwTUwFM](https://campaign-statistics.com/link_click/OvqRSHv579_LBGs4/5b5e34ad2eec1c8e928da865e70b2888)
4. PODCAST NR 4: Jacek Pyżalski: Jakie są cyfrowe kompetencje młodych ludzi? [https://www.youtube.com/watch?v=4qx31sXha3U](https://campaign-statistics.com/link_click/OvqRSHv579_LBGs4/3dde91fdcb8bee0be1ff4b16f8129cb9)
5. PODCAST NR 5: Joanna Flis: Zdrowie psychiczne młodych cyfrowych: [https://www.youtube.com/watch?v=92BRRZFnNiU](https://campaign-statistics.com/link_click/OvqRSHv579_LBGs4/791d1b28dce4b3cc237ef96dbd5f1c14)