

Dobrze żyj w sieci

11 września 2020

Kiedy pół roku temu zamknęliśmy się w domach, możliwość kontaktu ze światem skurczyła się do kilku ekranów. Życie prywatne i zawodowe, rozrywka i nauka – wszystkie życiowe funkcje i potrzeby musieliśmy przez dłuższy czas zaspokajać za pośrednictwem technologii. Zanurzeni po uszy w pełni cyfrowy świat, szybko poczuliśmy znużenie. Jak mu zaradzić? O dobrostanie cyfrowym, czyli o tym, jak układać sobie pozytywne relacje z technologią, rozmawiamy dzisiaj (na żywo, co za ulga!) z Kamilem Śliwowskim, trenerem i edukatorem, autorem bloga Otwarte Zasoby i współtwórcą projektu edukacyjnego Fundacji Panoptikon Cyfrowa Wyprawka.

https://panoptikon.org/sites/default/files/panoptikon_na_2020_09_10_dobrostan_cyfrowy_kamil_sliwowski_malutki.mp3

Źródło: [Panoptikon.org](https://panoptikon.org)