

SPIS TREŚCI

WSTĘP

Dlaczego dorośli wam o tym nie mówią? 9

ROZDZIAŁ 1

Ten obcy w twojej głowie 27

ROZDZIAŁ 2

Po czym poznać, że ktoś jest uzależniony? 65

ROZDZIAŁ 3

Metoda pięciu kroków higieny cyfrowej 87

ROZDZIAŁ 4

Pizza dnia 99

ROZDZIAŁ 5

Znaleźć swoje „dlaczego” 121

ROZDZIAŁ 6

Zdrowe nawyki cyfrowe 181