**FOMO** (ang. Fear of Missing Out) to najprościej rzecz ujmując – lęk przed odłączeniem.

**Poradnik dla rodziców – FOMO i nadużywanie nowych technologii**

Poradnik porusza problem FOMO – lęku przed odłączeniem się od sieci oraz kwestię nadużywania smartfonów, internetu, mediów społecznościowych i gier wśród dzieci i młodzieży. Zawiera również praktyczne wskazówki i porady, jak ustalić z dzieckiem rozsądne zasady korzystania z sieci i pomóc mu zrównoważyć aktywności online i offline.

Publikacja jest częścią kampanii „NieZagubDzieckawSieci” realizowanej przez Ministerstwo Cyfryzacji we współpracy z Państwowym Instytutem Badawczym NASK.

 Szczegółów dowiesz się pod poniższym linkiem:

[***https://akademia.nask.pl/publikacje/FOMO%20i%20e-uzale%C5%BCnienia\_internet.pdf***](https://akademia.nask.pl/publikacje/FOMO%20i%20e-uzale%C5%BCnienia_internet.pdf)

Filmy o powyższej tematyce znajdują się pod poniższym linkiem:

[***https://akademia.nask.pl/baza-wiedzy/baza-filmy.html***](https://akademia.nask.pl/baza-wiedzy/baza-filmy.html)