



MODUŁ 6

DETOKS OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I CYFROWY DOBROSTAN



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lekcja 6.1

Strategie detoksu w mediach społecznościowych



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lekcja 6.1

Strategie detoksu w mediach społecznościowych

Cele:

- Pomoc uczestnikom w zrozumieniu wpływu nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.
- Wprowadzenie praktycznych strategii tworzenia zdrowszej równowagi z mediami społecznościowymi.
- Wspieranie krytycznego myślenia o osobistych nawykach cyfrowych.

Kluczowe przesłanie:

- Media społecznościowe mogą wpływać na zdrowie psychiczne, ale świadome korzystanie z nich może zmniejszyć negatywne skutki.
- Detoks od mediów społecznościowych nie oznacza całkowitej abstynencji - oznacza odzyskanie kontroli.
- Proste kroki, takie jak ustalenie limitów i nadanie priorytetu działaniom offline, mogą mieć znaczący wpływ.



RODZAJ LEKCJI:





Przegląd lekcji

W dzisiejszej lekcji zbadamy koncepcję detoksu w mediach społecznościowych, dlaczego jest to ważne i jak do tego podejść. Uczestnicy ocenią własne wzorce użytkowania, zidentyfikują oznaki cyfrowego wypalenia i opracują spersonalizowane strategie na rzecz zdrowszych nawyków online.

Warsztaty podzielone są na 4 etapy:

1. Wprowadzenie do zrównoważenia korzystania z mediów społecznościowych (10 min)
2. Ocena korzystania z mediów społecznościowych (15 min)
3. Opracowanie planu detoksu (15 min)
4. Dyskusja podsumowująca i postanowienia (5 min)



Krok 1

Wprowadzenie do zrównoważenia korzystania z mediów społecznościowych

Media społecznościowe odgrywają znaczącą rolę w naszym życiu, ale ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z tego, jak mogą one wpływać na nasze zdrowie psychiczne i codzienne czynności.

Zacznijemy od krótkiego filmu, który omawia, w jaki sposób korzystanie z mediów społecznościowych może wpływać na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. Ważne jest, aby wziąć pod uwagę zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ platform cyfrowych na nasze życie.

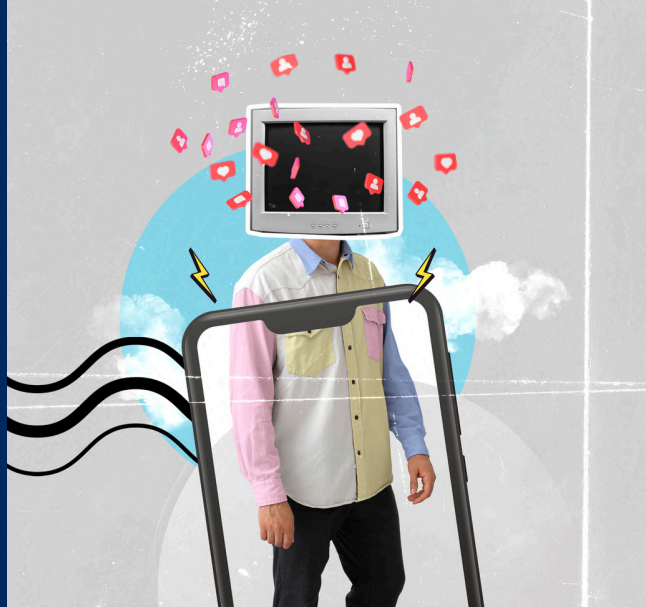
Sugerowany film:

[Zdrowie psychiczne i media społecznościowe](#)

Punkty do dyskusji:

Jak media społecznościowe wpływają na nasze codzienne życie i zdrowie psychiczne?

Jakie są oznaki, że możesz potrzebować detoksu od mediów społecznościowych?



Krok 1

Wprowadzenie do zrównoważenia korzystania z mediów społecznościowych

Media społecznościowe często sprzyjają porównywaniu się z innymi, tworząc presję, by prezentować „idealną” wersję siebie. Oglądanie postów z wakacji, przełomowych momentów lub osiągnięć może wywoływać strach przed przegapieniem (FOMO) lub przekonanie, że inni prowadzą bardziej udane życie. Chociaż pozostawanie w kontakcie online może być przyjemne, nawyk ten może z czasem zaszkodzić poczuciu własnej wartości i dobremu samopoczuciu.

Porównania w mediach społecznościowych mogą również negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne, przyczyniając się do lęku, depresji lub samotności. W niektórych przypadkach mogą wpływać na obawy związane z obrazem ciała lub zaburzeniami odżywiania. Ponadto nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych - zwłaszcza w przypadku negatywnych interakcji - wiąże się z trudnościami ze snem. Spędzanie mniejszej ilości czasu online może zmniejszyć to ryzyko, uwalniając czas na działania promujące zdrowie psychiczne i fizyczne.



Krok 2

Ocena korzystania z mediów społecznościowych

PYTANIA DO SAMOOCENY

1. Ile godzin dziennie spędzasz w mediach społecznościowych?
2. Czy często porównujesz się do innych w mediach społecznościowych?
3. Czy odczuwasz niepokój lub stres, gdy nie masz dostępu do mediów społecznościowych?
4. Czy trudno ci się skoncentrować po spędzeniu czasu w mediach społecznościowych?
5. Czy kiedykolwiek czułeś pogorszenie nastroju po obejrzeniu postów online?
6. Czy używasz mediów społecznościowych jako sposobu na uniknięcie obowiązków lub trudnych emocji?
7. Czy kiedykolwiek nie spałeś do późna, przeglądając media społecznościowe, nawet gdy byłeś zmęczony?
8. Czy czujesz presję, by szybko odpowiadać na wiadomości lub komentarze w mediach społecznościowych?
9. Czy kiedykolwiek usunąłeś post, ponieważ nie uzyskał wystarczającej liczby polubień lub uwagi?
10. Czy czujesz, że media społecznościowe wpływają na twoją samoocenę lub wizerunek ciała?



Krok 2

Ocena korzystania z mediów społecznościowych

Poświęć chwilę na zastanowienie się nad swoimi nawykami w mediach społecznościowych, odpowiadając na następujące pytania w kwestionariuszu samooceny:

- Ile godzin dziennie spędzasz w mediach społecznościowych?
- Czy często porównujesz się z innymi w mediach społecznościowych?
- Czy odczuwasz niepokój lub stres, gdy nie masz dostępu do mediów społecznościowych?

Poświęć 5-10 minut na wypełnienie kwestionariusza, a następnie przygotuj się do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami z grupą.

Po wypełnieniu kwestionariusza dołączysz do małych grup, aby omówić swoje odpowiedzi. Będzie to okazja do zastanowienia się nad swoimi doświadczeniami i usłyszenia od innych, jak media społecznościowe wpływają na samopoczucie.

Wskazówki do dyskusji:

- Co zaskoczyło cię w twoich odpowiedziach?
- Jak myślisz, w jaki sposób media społecznościowe wpływają na twoje emocje i produktywność?

Dzieląc się swoimi przemyśleniami, wysłuchaj doświadczeń innych i zauważ wszelkie wspólne tematy. Następnie spotkamy się jako grupa, aby podsumować kluczowe spostrzeżenia i refleksje z dyskusji.



Krok 2

Ocena korzystania z mediów społecznościowych

Ilość czasu spędzanego w mediach społecznościowych zależy od osobistych preferencji, stylu życia i powodów korzystania z nich - czy to w celach rozrywkowych, czy zawodowych. Ustalenie zdrowych limitów może pomóc uniknąć negatywnych skutków. Jeśli często korzystasz z internetu, rozważ rozpoczęcie od równowagi, która nie zakłóca snu, pracy ani zdrowia psychicznego. W przypadku osób dorosłych czas spędzany przed ekranem - w tym w mediach społecznościowych - powinien wynosić mniej niż dwie godziny dziennie. Skutecznym podejściem jest ograniczenie korzystania z nich do krótkich, określonych okresów, takich jak 20 do 30 minut, trzy razy dziennie, zapewniając, że nie zakłóca to produktywności ani osobistych interakcji.

W przypadku młodszych użytkowników, takich jak dzieci w wieku szkolnym i nastolatki, dobrą zasadą jest dążenie do trzech godzin aktywności offline na każdą godzinę spędzoną online. Rodziny mogą wspólnie omówić i ustalić rozsądne cele.

Informacje te są zgodne z odpowiedziami udzielonymi w ramach samooceny i mogą pomóc w ocenie, jak obecne nawyki mają się do tych zaleceń.



Krok 3

Opracowanie planu detoksu

Poświęć trochę czasu na opracowanie planu detoksu, który będzie dostosowany do twojego stylu życia i celów. Twój plan powinien pomóc ci ograniczyć czas spędzany w mediach społecznościowych, jednocześnie koncentrując się na utrzymaniu dobrego samopoczucia. Oto jak stworzyć plan, który będzie dla ciebie odpowiedni:

1. Wyznacz jasne cele:

- Zastanów się, co chcesz osiągnąć dzięki detoksowi od mediów społecznościowych. Na przykład, możesz dążyć do lepszego skupienia, poprawy nastroju lub większej ilości wolnego czasu z dala od ekranów.

2. Ustal granice:

- Ustal limity czasu spędzanego każdego dnia w mediach społecznościowych. Na przykład, możesz ustawić limit czasu spędzanego przed ekranem na dwie godziny dziennie.
- Wyłącz powiadomienia, aby zminimalizować rozpraszanie uwagi i pokusę sprawdzenia telefonu.
- Wyznacz określone godziny jako strefy „bez mediów społecznościowych” (np. podczas posiłków, przed snem lub podczas spędzania czasu z rodziną).

3. Zamień na aktywności offline:

- Wymień alternatywne czynności, które zastąpią czas spędzany w mediach społecznościowych. Mogą to być hobby, ćwiczenia, czytanie lub spędzanie czasu z przyjaciółmi i rodziną.



Krok 3

Opracowanie planu detoksu

4. Śledź postępy:

- Zdecyduj, w jaki sposób będziesz monitorować swój sukces. Możesz użyć dziennika, aplikacji takiej jak „Czas przed ekranem” na iOS lub „Cyfrowy dobrostan” na Androida lub po prostu ręcznie śledzić czas spędzony przed ekranem.

5. Utrzymuj odpowiedzialność i motywację:

- Aby utrzymać swój plan detoksu na właściwym torze, rozważ zastosowanie następujących strategii:
 - Korzystaj z aplikacji do monitorowania i ograniczania czasu spędzanego przed ekranem.
 - Stwórz strefę „bez telefonu” w swoim domu, taką jak jadalnia lub sypialnia, aby uniknąć pokusy.
 - Zaangażuj przyjaciół lub rodzinę w swój plan, aby uzyskać wzajemne wsparcie i zachętę.
 - Nagradzaj się za osiągnięcie kolejnych kamieni milowych, takich jak cieszenie się wieczorem wolnym od technologii z ulubionym smakołykiem lub aktywnością.

Gdy plan zostanie ukończony, podziel się jego fragmentami z grupą lub partnerem. Zachęcajcie się nawzajem i oferujcie sugestie, które ułatwią utrzymanie planów detoksu w czasie.

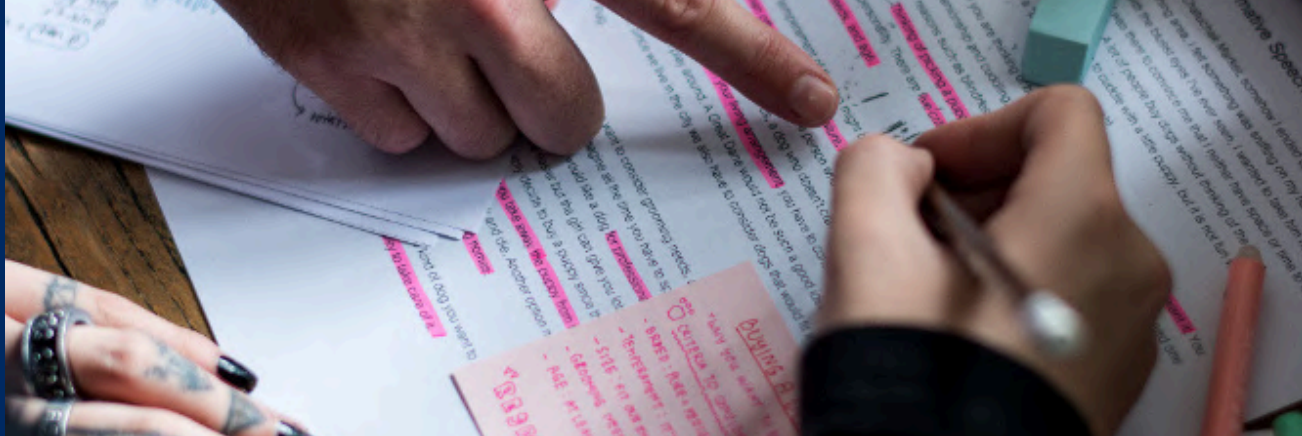
Dyskusja podsumowująca i postanowienia

Priorytetowe traktowanie zdrowia psychicznego w erze cyfrowej ma kluczowe znaczenie dla utrzymania równowagi i dobrego samopoczucia. Pamiętaj, że zmiany, które wprowadzasz, nieważne jak małe, mogą mieć trwałe pozytywne wpływy na twoje życie. Nadal zwracaj uwagę na swoje cyfrowe nawyki i wspieraj się nawzajem, pracując nad zdrowszymi praktykami.

Pytania do refleksji:

- Jaka jest jedna rzecz, którą zrobisz inaczej od dzisiaj?
- Jak możesz wspierać innych w swoim życiu w rozwijaniu zdrowszych nawyków?





Podsumowanie kluczowych wniosków

- **Myśl krytycznie:** Zastanów się, jak media społecznościowe wpływają na twoje samopoczucie i zdrowie psychiczne. Nie ignoruj oznak cyfrowego wypalenia.
- **Wyznacz granice:** Stwórz zdrową równowagę, ograniczając czas spędzany przed ekranem i nadając priorytet działaniom offline.
- **Monitoruj swoje nawyki:** Śledź korzystanie z mediów społecznościowych i oceniaj ich wpływ na nastrój i produktywność.
- **Angażuj się w aktywności offline:** Zastąp nadmierny czas spędzany przed ekranem czynnościami, które promują twoje zdrowie psychiczne i fizyczne.
- **Dziel się i wspieraj:** Zachęć przyjaciół i rodzinę, aby przyłączyli się do ciebie w tworzeniu zdrowszych nawyków w mediach społecznościowych.



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

Cel:

Ta lekcja ma na celu pomóc osobom pracującym z młodzieżą, edukatorom i rodzicom w prowadzeniu młodych ludzi w rozwijaniu zdrowszych relacji z mediami społecznościowymi. Uczestnicy ocenią swoje obecne nawyki w mediach społecznościowych i stworzą spersonalizowane strategie zrównoważonego życia online-offline, jednocześnie biorąc pod uwagę wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne.

Potrzebne materiały:

- Projektor i ekran
- Głośniki
- Laptop lub urządzenie do odtwarzania filmów
- Materiały z kwestionariuszami samooceny
- Notatniki lub kartki papieru
- Długopisy lub ołówki





Krok 1: Wprowadzenie do zrównoważenia korzystania z mediów społecznościowych (10 min)

Serdecznie powitaj uczestników, przedstawiając cel sesji, jakim jest zrównoważenie korzystania z mediów społecznościowych dla lepszego zdrowia psychicznego. Przedstaw krótki przegląd struktury warsztatów, a następnie krótki film:

Sugerowany film:

[Zdrowie psychiczne i media społecznościowe](#)

Punkty do dyskusji:

- Jak media społecznościowe wpływają na codzienne życie i zdrowie psychiczne?
- Jakie są oznaki, że możesz potrzebować detoksu od mediów społecznościowych?

Dodatkowe przemyślenia:

Media społecznościowe sprzyjają ciągłym porównaniom, prowadząc do presji, by prezentować „idealny” wizerunek. Często prowadzi to do strachu przed przegapieniem (FOMO), co może z czasem zaszkodzić poczuciu własnej wartości i wywołać lęk, depresję lub samotność. Ograniczenie czasu spędzanego w mediach społecznościowych może złagodzić te skutki i poprawić ogólne samopoczucie.





Krok 2: Ocena korzystania z mediów społecznościowych (15 min)

Aktywność:

Rozdaj uczestnikom kwestionariusz samooceny lub pokaż pytania i pozwól uczestnikom zastanowić się nad nimi, aby pomóc im zastanowić się nad korzystaniem z mediów społecznościowych. Pytania mogą obejmować:

- Ile godzin dziennie spędzasz w mediach społecznościowych?
- Czy często porównujesz się z innymi w mediach społecznościowych?
- Czy odczuwasz niepokój lub stres, gdy nie masz dostępu do mediów społecznościowych?
- Czy trudno ci się skoncentrować po spędzeniu czasu w mediach społecznościowych?
- Czy kiedykolwiek czułeś pogorszenie nastroju po obejrzeniu postów online?
- Czy używasz mediów społecznościowych jako sposobu na uniknięcie obowiązków lub trudnych emocji?
- Czy kiedykolwiek nie spałeś do późna, przeglądając media społecznościowe, nawet gdy byłeś zmęczony?
- Czy czujesz presję, by szybko odpowiadać na wiadomości lub komentarze w mediach społecznościowych?
- Czy kiedykolwiek usunąłeś post, ponieważ nie uzyskał wystarczającej liczby polubień lub uwagi?
- Czy uważasz, że media społecznościowe wpływają na twoją samoocenę lub wizerunek ciała?

Dyskusja grupowa:

Niech uczestnicy podzielą się spostrzeżeniami z samooceny w małych grupach, dyskutując:

- Co zaskoczyło cię w twoich odpowiedziach?
- Jak według ciebie media społecznościowe wpływają na twoje emocje i produktywność?





Krok 3: Opracowanie planu detoksu (15 min)

Zapewnij uczestnikom szablon do stworzenia spersonalizowanego planu detoksu w mediach społecznościowych. Przykładowe strategie obejmują:

- Wyznacz jasne cele: Zdefiniuj, co chcesz osiągnąć (np. zmniejszenie stresu, lepszy sen).
- Ustal granice: Ustal dzienne limity czasu spędzanego przed ekranem lub wyznacz czas „bez mediów społecznościowych”.
- Zastąp aktywnością offline: Wybierz hobby lub aktywność społeczną, aby zastąpić czas spędzany online.
- Śledź postępy: Monitoruj swój sukces za pomocą dziennika lub aplikacji takich jak "Czas przed ekranem" lub "Cyfrowy dobrostan”.

Przykładowy plan detoksu od mediów społecznościowych

Cel:

Stworzenie zrównoważonego i świadomego podejścia do korzystania z mediów społecznościowych w celu zmniejszenia stresu i poprawy ogólnego samopoczucia.

1. Wyznacz jasne cele

- Cel 1: Spędzanie nie więcej niż 1 godziny dziennie w mediach społecznościowych (łącznie na wszystkich platformach).
- Cel 2: Skrócenie czasu spędzanego na porównywaniu się z innymi w mediach społecznościowych.
- Cel 3: Poprawa jakości snu poprzez unikanie mediów społecznościowych na godzinę przed snem.

2. Ustal granice

- Ustal limit 1 godziny korzystania z mediów społecznościowych dziennie.
- Zakaz korzystania z mediów społecznościowych podczas posiłków i w sypialni.
- Weekendy bez mediów społecznościowych.





3. Zastąp aktywnością offline

- Idź na 30-minutowy spacer lub rozciągaj się przez 20 minut rano lub wieczorem (zastępując czas spędzony w mediach społecznościowych).
- Codziennie wieczorem poświęć 30 minut na hobby, które sprawia mi przyjemność (np. czytanie, malowanie, pisanie dziennika).
- Poświęć co najmniej 1 godzinę dziennie na interakcje twarzą w twarz z przyjaciółmi lub rodziną (np. wspólne gotowanie, rozmowa lub gra planszowa).

4. Śledź postępy

- Codziennie zapisuj swoje refleksje, odnotowując, jak się czujesz w związku z ograniczeniem czasu spędzanego przed ekranem, swój nastrój i wszelkie wyzwania.
- Monitoruj, jak twój sen, produktywność i emocje zmieniają się w czasie.
- Podziel się swoim planem z przyjacielem lub członkiem rodziny i poproś ich o cotygodniowe sprawdzanie swoich postępów.

5. System nagród

- Jeśli będziesz trzymać się planu detoksu przez cały tydzień, nagrodzisz się czymś, co sprawia ci przyjemność, np. specjalnym smakołykiem lub wieczornym wyjściem z przyjaciółmi.
- Jeśli osiągniesz cele detoksu na cały miesiąc, nagrodzisz się dniem wolnym od mediów społecznościowych lub zabawną aktywnością, taką jak dzień filmowy lub wędrownia.

Przemyślenia końcowe:

Ten plan pomoże ci rozwinąć zdrowsze nawyki cyfrowe, poprawić twoje samopoczucie psychiczne i stworzyć przestrzeń dla bardziej satysfakcjonujących działań offline. Pamiętając o korzystaniu z mediów społecznościowych, możesz przejąć kontrolę nad swoimi cyfrowymi nawykami i uniknąć stresu związanego z ciągłym zaangażowaniem online.





Krok 4: Dyskusja podsumowująca i postanowienia (5 min)

Poproś uczestników o zastanowienie się i udzielenie odpowiedzi:

- Jak jest jedno działanie, które rozpoczniesz dzisiaj, aby poprawić swoje cyfrowe samopoczucie?
- Jak możesz wspierać innych w przyjmowaniu zdrowszych nawyków?

Zachęć uczestników do krótkiego podzielenia się swoim zaangażowaniem z grupą.

Przypomnij kluczowe wnioski, takie jak:

- Małe, celowe zmiany mogą poprawić cyfrowe samopoczucie.
- Świadomość nawyków to pierwszy krok.
- Systemy wsparcia pomagają utrzymać zdrowsze nawyki.

Pytania refleksyjne:

- Jakiej zmiany dokonasz dzisiaj, aby poprawić swoje cyfrowe samopoczucie?
- Jak możesz wspierać innych w swoim życiu w budowaniu zdrowszych nawyków?

Kluczowe wnioski:

- Małe, celowe zmiany mogą poprawić samopoczucie psychiczne i fizyczne.
- Rozwijanie świadomości swoich nawyków w mediach społecznościowych jest kluczem do wprowadzania pozytywnych zmian.
- Sieć wsparcia może pomóc w utrzymaniu detoksu od mediów społecznościowych.





Działania uzupełniające i zadanie domowe

- Codzienne podsumowanie: Zachęć uczestników do refleksji nad korzystaniem z mediów społecznościowych każdego dnia przez tydzień.
- Odpowiedzialność partnerska: Dobierz uczestników w pary, aby wspierali się nawzajem w realizacji celów związanych z detoksem.

Wskazówki dla nauczycieli:

- Bądź empatyczny i nie oceniaj.
- Zachęcaj do otwartego dialogu na temat wyzwań związanych z ograniczeniem korzystania z mediów społecznościowych.
- Dostosuj sesję do różnych grup wiekowych, upraszczając język lub przykłady.





Narzędzia

Czas przed ekranem - StayFree (Android)



StayFree firmy Sensor Tower może pomóc w blokowaniu aplikacji i ustawianiu przemyślanych limitów użytkowania.

[LINK](#)

Dziennik (iOS)



Dziennik może pomóc w uchwyceniu i zapisaniu szczegółów codziennych chwil i specjalnych wydarzeń, takich jak monitorowanie planu detoksu.

[LINK](#)



Referencje

- Psych Hub (2020, Czewiec 30). Mental Health and Social Media. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=-QDjx_spkwl
- The Jed Foundation. (n.d.). Understanding social media use and balance. The Jed Foundation. <https://jedfoundation.org/resource/understanding-social-media-use-and-balance/>
- Hui-Anderson, A. (2024, Luty 13). Is There a 'Healthy' Amount of Time to Spend on Social Media?. Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/social-media-timing-8573175>
- ST Pulse. (2024, Grudzień 24). Screen Time - StayFree. Google Play. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.burockgames.timeclocker&hl=pl>
- Apple. (n.d.). Journal. Apple App Store. <https://apps.apple.com/us/app/journal/id6447391597>





QUIZ

1. Jaki jest główny cel detoksu od mediów społecznościowych?
 - A. Całkowite unikanie mediów społecznościowych przez dłuższy czas.
 - B. Ograniczenie korzystania z mediów społecznościowych w celu poprawy samopoczucia psychicznego.
 - C. Spędzanie większej ilości czasu na platformach mediów społecznościowych.
 - D. Nauczenie się częstszego publikowania w mediach społecznościowych.

2. Które z poniższych jest oznaką, że możesz potrzebować detoksu od mediów społecznościowych?
 - A. Poczucie większej łączności i produktywności po skorzystaniu z mediów społecznościowych.
 - B. Ciągłe sprawdzanie mediów społecznościowych, nawet gdy inne ważne zadania wymagają uwagi.
 - C. Spędzanie więcej czasu offline niż online.
 - D. Używanie mediów społecznościowych jako narzędzia do relaksu i redukcji stresu.

3. Jaka jest strategia utrzymania odpowiedzialności podczas detoksu od mediów społecznościowych?
 - A. Używanie aplikacji do śledzenia i ograniczania czasu spędzanego w mediach społecznościowych.
 - B. Stopniowe zwiększanie korzystania z mediów społecznościowych w każdym tygodniu.
 - C. Unikanie omawiania planu detoksu z kimkolwiek.
 - D. Ograniczenie aktywności offline do jednego razu w tygodniu.



QUIZ

4. W jaki sposób porównania w mediach społecznościowych mogą negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne?

- A. Mogą prowadzić do strachu przed przegapieniem (FOMO) i negatywnie wpływać na samoocenę.
- B. Sprawiają, że ludzie czują się bardziej pewni własnych osiągnięć.
- C. Pomagają ludziom łączyć się z innymi osobami o podobnych zainteresowaniach.
- D. Zachęcają do zdrowszego postrzegania wizerunku ciała.

5. Jaki jest kluczowy krok w tworzeniu spersonalizowanego planu detoksu od mediów społecznościowych?

- A. Ustalenie jasnych celów dotyczących ograniczenia korzystania z mediów społecznościowych i ustalenie dziennych limitów czasowych.
- B. Ignorowanie działań offline, aby całkowicie skupić się na ograniczeniu czasu spędzanego przed ekranem.
- C. Korzystanie z mediów społecznościowych wyłącznie w celach związanych z pracą.
- D. Zwiększenie korzystania z mediów społecznościowych w weekendy.





Rozwiązania

Pytanie 1: B

Pytanie 2: B

Pytanie 3: A

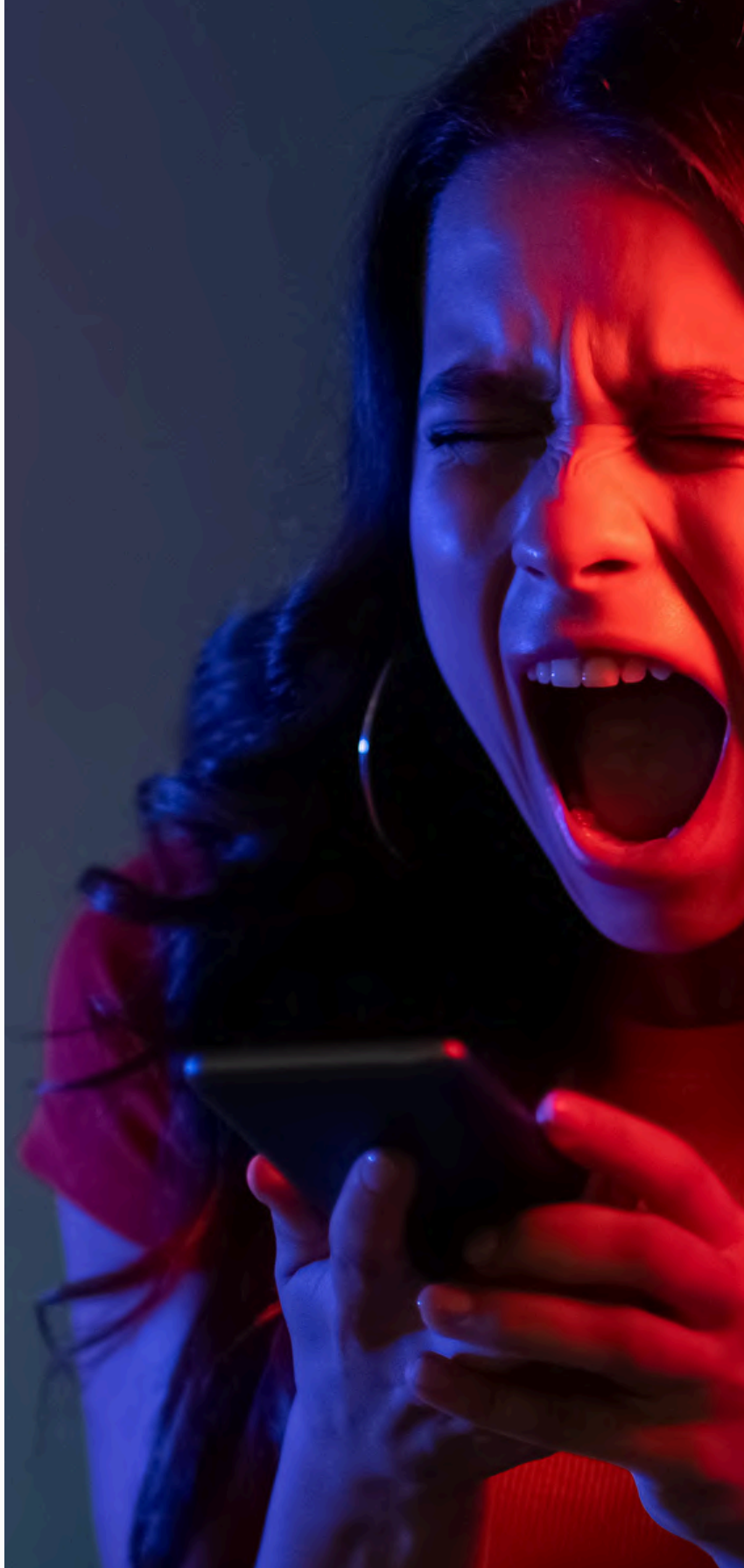
Pytanie 4: A

Pytanie 5: A





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.