

Dzień dobry:)

Temat: FONOHOLIZM- CZYLI PRZYKLEJENI DO TELEFONÓW...

Telefony są symbolem dzisiejszej epoki. Kiedyś wynalazek ten służył tylko do pilnego kontaktu z drugą osobą. Technologia jednak szybko poszła do przodu. Dziś telefony mają mnóstwo różnych funkcji, aplikacji, dostęp do internetu i tu zaczyna się problem.

Włączcie teledysk Stromae- "Carmen" znajdujący się pod linkiem:

<https://youtu.be/UKftOH54iNU>

Odpowiedz na pytania?

1. Jak wideoklip ukazuje uzależnienie od telefonu i mediów społecznościowych?
2. Co Cię przeraża?
3. Czego uczy nas ten obraz?

Rozwiąż krótki test:

Odpowiadaj na pytania 'tak' lub 'nie'. Większość odpowiedzi na 'tak' sugeruje, że istnieje problem fonoholizmu.

- a) Nie rozstaję się z telefonem, biorę go ze sobą zawsze i wszędzie.
- b) Cały czas czekam, aż ktoś do mnie zadzwoni, napisze lub skomentuje mój post. Bardzo szybko odpisuję.
- c) Staram się mieć telefon blisko siebie, pod ręką.
- d) Bardzo często używam telefonu w ciągu dnia, robię selfie, jestem bardzo aktywny w mediach społecznościowych.
- e) W towarzystwie zawsze trzymam w dłoni swój telefon.
- f) Kładę się z telefonem do łóżka, korzystam z niego zanim zasnę i zaraz po przebudzeniu.
- g) Wracam do domu, gdy zapomnę telefonu.
- h) Czasami robię sobie detoks od telefonu i świadomie specjalnie go nie używam.
- i) Odczuwam zdenerwowanie, kiedy telefon ma słabą baterię, a nie mam przy sobie ładowarki.
- j) Ciągle sięgam po telefon, aby sprawdzić, czy ktoś do mnie dzwonił.

Zastanów się:

1. Jakie mogą być powody częstego sięgania po telefon?
2. Jakie rodzaje uzależnienia od telefonu można wymienić?
3. Co przyciąga młodych ludzi do telefonów?

Na koniec oglądnij film

<https://youtu.be/aqwljSIImHU>

Odpowiedz na pytania:

1. Jaka jest prawda o naszym świecie?
2. Jak zachowują się ludzie uzależnieni od telefonów?
3. Jak to zmienić?

Na koniec zapamiętaj:

- a) Odkładamy telefon, gdy zasiadamy do stołu.
- b) Do kina/teatru wybieramy się bez telefonu.
- c) Nie zabieramy telefonu, kiedy spędzamy czas ze znajomymi, przyjaciółmi, rodzeństwem.
- d) Korzystamy z budzika tradycyjnego, a nie tego w aplikacji telefonu.
- e) Starajmy się czytać książki tradycyjne, z czytnika elektronicznego, a nie z internetu w telefonie.
- f) Spędzaj czas aktywnie, a nie z telefonem!
- g) Po prostu rozmawiaj z innymi ludźmi!
- h) Odkładaj telefon w miejsce, które będzie niewidoczne dla ciebie! Jak najdalej od siebie!

Pozdrawiam :)