

T: 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.

1. Proszę zastanowić się i udzielić odpowiedzi na następujące pytania

- a) dlaczego sięgamy po telefon?
- b) jakie rodzaje uzależnienia od telefonu możecie wymienić?
- c) jakie są objawy uzależnienia od telefonu komórkowego?

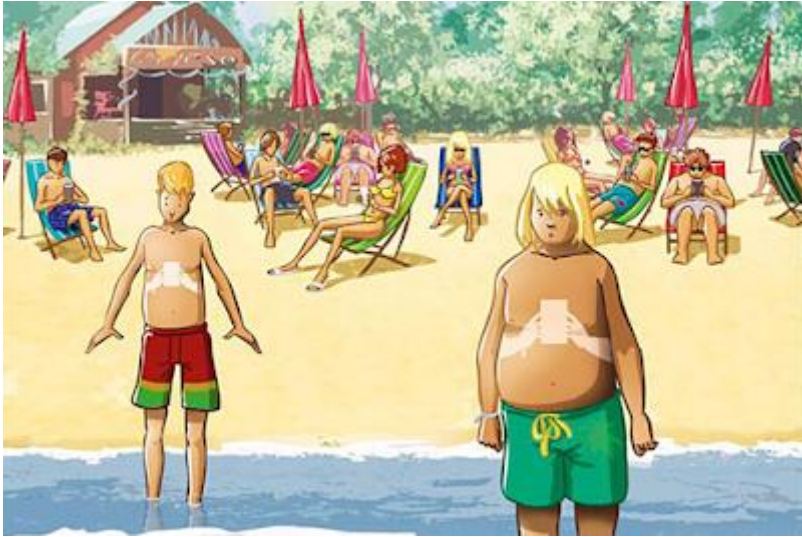
2. Proszę oglądnąć filmik <https://www.youtube.com/watch?v=UKftOH54iNU> a następnie odpowiedz na pytania: jak wideoklip ukazuje uzależnienie od telefonu i mediów społecznościowych? Co przeraża? Czego uczy nas ten obraz?

3. Odpowiedz 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.

Jeśli masz więcej odpowiedzi na „tak” musisz zastanowić się jak ograniczyć czas korzystania z telefonu komórkowego. Dobrym rozwiązaniem jest odkrycie swoich pasji np.: rysowanie, gra w piłkę. Świetnie sprawdzi się też przeczytanie ciekawej książki!

4. Na koniec zapoznaj się z obrazkami pokazującymi jak telefony zdominowały nasze życie





@sanvecino

VECINO