

Fonoholizm

Wpisany przez Administrator

sobota, 17 grudnia 2011 11:35 - Poprawiony sobota, 17 grudnia 2011 11:47

Uwaga ! Fonoholizm

Zespół Promocji Zdrowia przyłączył się do Ogólnopolskiej Społecznej Kampanii: „Uwaga! Fonoholizm” mającej na celu podejmowanie działań na rzecz przeciwdziałania nadmiernemu użytkowaniu telefonu komórkowego przez młodzież. Kampania adresowana jest do nauczycieli, uczniów i rodziców. W jej ramach powstaną materiały edukacyjne mające na celu podniesienie świadomości problemu nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego wśród młodzieży, ich rodzin i pedagogów.



Czy współczesny nastolatek wyobraża sobie choćby jeden dzień bez telefonu komórkowego? Niestety, nie - tak wynika z raportu „Młodzież a telefony komórkowe” zrealizowanego przez TNS OBOP w ramach kampanii „Uwaga! Fonoholizm”. Uczniowie korzystają z komórek na przerwach, na lekcjach, w domu i w trakcie czasu wolnego. 65% nastolatków korzysta z telefonu komórkowego w trakcie lekcji w szkole, a co piąty robi to w trakcie sprawdzianów i klasówek. Model telefonu i jego najnowsze funkcje stają się częstym przedmiotem rozmów między nastolatkami oraz przedmiotem ich zainteresowań. Zbyt duże przywiązanie do telefonu komórkowego może prowadzić do stopniowego uzależnienia.



Korzystanie z telefonu komórkowego niewątpliwie zrewolucjonizowało sposób komunikacji między ludźmi. Z upływem czasu oczekiwania użytkowników dotyczące funkcjonalności telefonów ewoluowały. Wychodząc temu naprzeciw producenci telefonów komórkowych proponują coraz to nowe aplikacje, które mają pomóc w organizowaniu codziennych czynności, a jednocześnie dostarczyć rozrywkę.

Jak korzystać mądrze i świadomie ze swojego telefonu? Dziś podpowiadamy jak to robić.

1. Telefon komórkowy to pewnego rodzaju gadżet, ale pamiętaj, że podstawową funkcją telefonu ma być ułatwienie Ci życia. Nie pozwól by je zdominował. Dlatego używaj komórki tylko wtedy, gdy jest Ci naprawdę potrzebna;
2. Rozmowa przez telefon nie zastąpi nigdy kontaktu bezpośredniego. Dlatego jeśli tylko

możesz spotykać się osobiście z bliskimi osobami, z którymi kontaktujesz się telefonicznie;

3. Jeśli piszesz dużo wiadomości sms staraj się dbać o ich poprawność językową. Będzie to wyrazem szacunku dla odbiorcy;

4. Zapoznaj się dokładnie z funkcjami i aplikacjami, jakie oferuje Twój telefon. Zobacz, czy korzystanie z nich nie jest dodatkowo płatne (pobieranie aplikacji, muzyki, map);

5. Nie korzystaj z telefonu w trakcie rodzinnych posiłków czy uroczystości czy w trakcie lekcji w szkole. Na nieodebrane połączenia zawsze możesz odpowiedzieć po ich zakończeniu;

6. Przy oficjalnych uroczystościach rodzinnych wyłączaj telefon lub ustaw go na tryb milczenia. Nie pozwól, by dzwonek zakłócił Ci ważną rozmowę z kimś bliskim;

7. Trzymaj telefon w bezpiecznym miejscu, najmniej dostępnym dla osób postronnych;

8. W wolne dni staraj się jak najmniej korzystać z telefonu komórkowego. Poświęć je na rozwijanie swoich pasji i zainteresowań;

9. Życzenia urodzinowe, imieninowe i świąteczne składaj osobiście. Staraj się unikać wysyłania w takiej sytuacji krótkich wiadomości sms.

Zespół Promocji Zdrowia