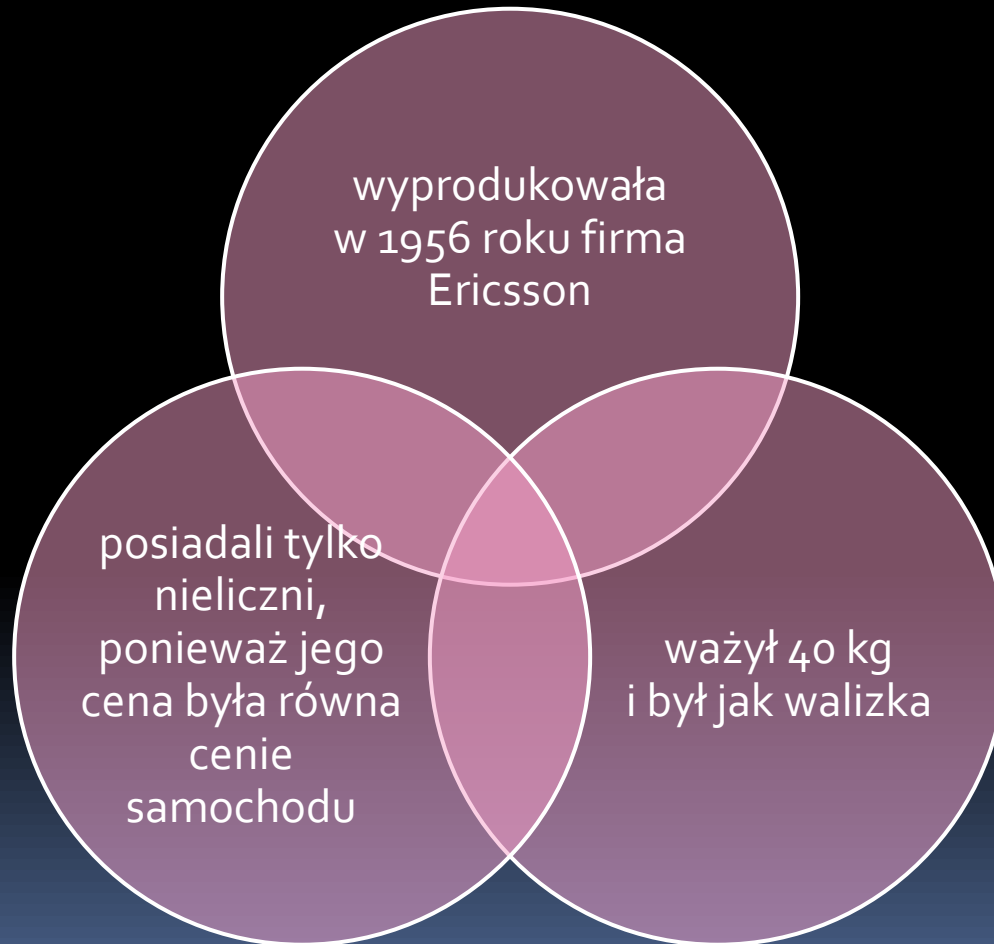




Kilka faktów związanych z telefonami komórkowymi

**CZY WIESZ, ŻE...?**

# Pierwszy telefon komórkowy..



# Jego następca...



- mniejszy i lżejszy DynaTAC - powstał w 1973 roku w Nowym Jorku, w firmie Motorola
- ważył, w porównaniu z poprzednim – tylko 0,8 kg
- miał wymiar cegły
- kosztował wtedy aż 4000 dolarów.
- miał baterię, która pozwalała korzystać z niego tylko przez godzinę.

- Pierwsza komercyjna i bezprzewodowa sieć telefoniczna o nazwie NMT powstała w Finlandii





- W Wielkiej Brytanii została wysłana **pierwsza na świecie wiadomość SMS**.  
22-letni Neil Papworth zarządzał wówczas firmą telekomunikacyjną, której zadaniem było opracowanie usługi przesyłania wiadomości dla Vodafone. Wiadomość tekstowa brzmiała "**Wesołych Świąt**" i została wysłana do Richarda Jarvisa, dyrektora Vodafone, który świętował właśnie Boże Narodzenie w biurze, wraz z pracownikami **03.12.1992** roku.



# Dziś...

telefon już dawno  
przestał służyć  
jedynie  
do dzwonienia,  
stał się częścią  
każdego z nas  
niczym  
dodatkowy  
organ,  
bez którego  
trudno wyobrazić  
sobie życie.





Telefon jest jak młotek.  
Sam z siebie nic nie robi.  
I tak jak młotek w rękach  
człowieka staje się narzędziem,  
dzięki któremu możemy poprawić  
sobie jakość życia lub zrobić  
krzywdę sobie lub innym,



tak samo telefon jest  
urządzeniem, które w zależności  
od woli i umiejętności  
użytkownika może mu pomóc  
lub zaszkodzić.



# Zrób szybki test i sprawdź, czy masz problem z uzależnieniem od smartfona!

- Czy korzystasz ze smartfona kierując pojazdem?
- Czy będąc samemu w miejscu publicznym czujesz potrzebę korzystania ze smartfonu, aby nie czuć się samotnym?
- Czy czujesz podekscytowanie jak dzwoni Twój telefon lub jak otrzymujesz sygnały powiadomień?
- Czy korzystasz ze smartfona w łazience?
- Czy korzystasz ze smartfona w łóżku, tuż przed zaśnięciem?
- Czy korzystasz ze smartfona z rana, jeszcze zanim wstaniesz z łóżka?
- Czy czujesz coś niepokojącego jak przez jakiś czas nie przychodzą do Ciebie powiadomienia/alerty, maile, połączenia?
- Czy zawsze odbierasz połączenia/odczytujesz powiadomienia będąc w towarzystwie - na spotkaniu, obiedzie?
- Czy zapominając telefonu czujesz się źle?
- Czy zdarza Ci się złościć kiedy korzystasz ze smartfona, ktoś chce z Tobą porozmawiać?



Jeśli masz większość odpowiedzi na tak,

**TO WIEDZ, ŻE COŚ SIĘ  
DZIEJE...**

# Nadmierne korzystanie ze smartfona może spowodować:

Problemy ze wzrokiem (przemęczenie gałki ocznej, zaburzenie ostrości widzenia)

bóle kręgosłupa, szczególnie w okolicach szyi,

bezsenna

wady postawy

problemy z koncentracją,



# Nadużywanie telefonu / internetu

- 82,1% młodzieży twierdzi, że od telefonu komórkowego można się uzależnić
- 76,5% młodzieży zna przynajmniej jedną osobę uzależnioną od korzystania z telefonu komórkowego

Uzależnienie od smartfona? 5 tricków na walkę

# Phubing

- sytuacja, gdy ktoś czuje się nieważny i zlekceważony, ponieważ uwaga towarzyszącej mu osoby koncentruje się na telefonie komórkowym.
- Jego sprawcami są najczęściej osoby z FOMO (tzw. fomersi)



# FOMO (Fear Of Missing Out)



- to strach przed wykluczeniem / utratą ważnych informacji. Znika, gdy osoba sprawdzi powiadomienia w telefonie lub z wykorzystaniem komputera. To zwrótnie powoduje mechanizm błędnego koła.

# FOMO - objawy

Diagnozę FOMO  
warto rozważyć,  
gdy przy  
prawidłowych  
wynikach występują  
następujące objawy:

Bóle brzucha

zawroty  
głowy,

nudności,

deregulacja  
emocjonalna,

zaburzenia  
odżywiania,

bóle  
mięśniowo-  
szkieletowe,


suchość  
gałek  
ocznych.

# NOMO – nomofobia (no mobile phobia)


- strach przed brakiem telefonu. Nerwowość i lęk za każdym razem, gdy nie mamy dostępu do urządzenia.
- Zaburza życie społeczne i towarzyskie (nomofobicy unikają kontaktu twarzą w twarz, mają kłopoty z nawiązywaniem relacji społecznych, część jest podatna na depresję)







# Jak dowiedzieć się czy masz nomofobię?

- Sprawdź za pomocą tego kwestionariusza. Oceń prawdziwość zdań w stosunku do siebie podając punkty od 1 (oznacza "zdecydowanie się nie zgadzam") do 7 ("zdecydowanie się zgadzam").
- 

# Nomofobia - test

1. Czułbym się niekomfortowo nie mając stałego dostępu do informacji przez mój smartfon.
2. Denerwuje się, gdy nie mogę za każdym razem gdy chcę sprawdzić czegoś z pomocą smartfona.
3. Brak dostępu do informacji w moim urządzeniu (wiadomości, wydarzenia, pogoda) sprawia, że się denerwuję.
4. Czuję zdenerwowanie gdy nie mogę wykorzystać mojego smartfona oraz jego możliwości za każdym razem, gdy mam na to ochotę.
5. Możliwość rozładowania się baterii w moim smartfonie mnie niepokoi.

# Nomofobia - test

6. Gdybym przekroczył swój limit transferu danych lub środków na połączenia na dany miesiąc – spanikowałbym.
7. Jeśli nie mam zasięgu telefonu lub Wi-Fi, natychmiast sprawdzam, czy w okolicy gdzieś nie mogę go uzyskać.
8. Obawiam się, że bez możliwości używania smartfona mógłbym się gdzieś zgubić.
9. Jeśli przez długi czas nie sprawdzam mojego smartfona odczuwam potrzebę zrobienia tego.
10. Nie mając przy sobie smartfona odczuwam niepokój, że nie mogę skontaktować się natychmiast ze znajomymi.

# Nomofobia - test

11. Nie mając przy sobie smartfona odczuwam niepokój, że moja rodzina nie ma ze mną kontaktu.
12. Nie mając przy sobie smartfona odczuwam niepokój, że nie otrzymam ważnych wiadomości tekstowych i będę niedostępny dla połączeń.
13. Nie mając przy sobie smartfona odczuwam niepokój, że nie będę mógł pozostać w kontakcie ze znajomymi i przyjaciółmi.
14. Nie mając przy sobie smartfona odczuwam niepokój, że ktoś będzie chciał się ze mną skontaktować i nie uda mu się.
15. Nie mając przy sobie smartfona odczuwam niepokój, że stały kontakt z moją rodziną i przyjaciółmi zostanie zaburzony.

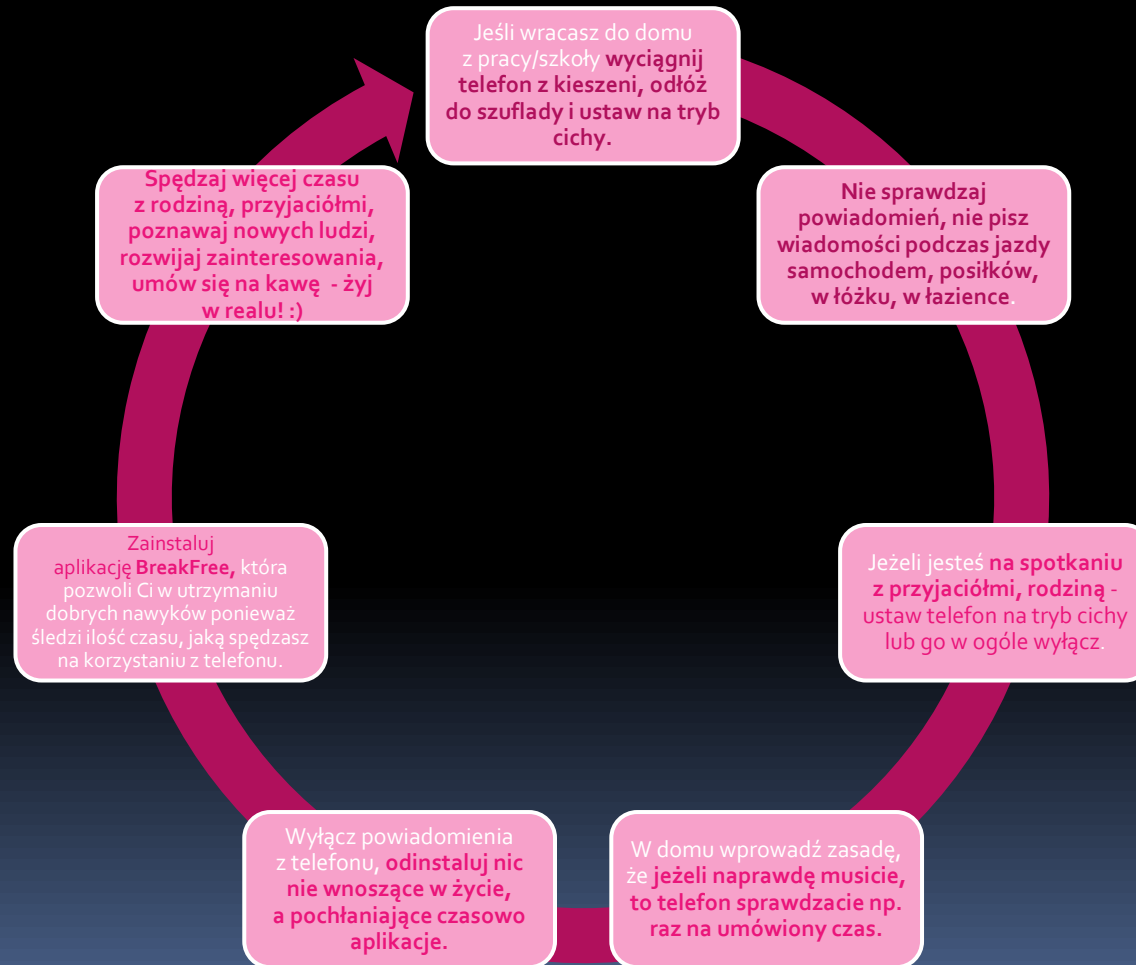
# Nomofobia - test

16. Nie mając przy sobie smartfona odczuwam niepokój, że nie jestem w stałym połączeniu z moimi internetowymi profilami.
17. Nie mając przy sobie smartfona odczuwam niepokój, że nie będę na bieżąco z tym co dzieje się w sieci i na mediach społecznościowych.
18. Nie mając przy sobie smartfona odczuwam niepokój, że nie będę otrzymywał ważnych powiadomień od moich kontaktów oraz źródeł wiedzy.
19. Nie mając przy sobie smartfona odczuwam niepokój, bo nie mogę sprawdzić wiadomości.
20. Nie mając przy sobie smartfona odczuwam niepokój, bo nie wiedziałbym co robić.

# Nomofobia – interpretacja wyników testu

- Jeśli w tym, opracowanym przez Caglara Yildirima ze Stanowego Uniwersytetu Nowego Jorku uzyskując wynik od 21 do 60 możesz mówić o lekkiej nomofobii, wyniki 61-99 i wyżej są niepokojące i oznaczają, że nie potrafisz wytrzymać długo bez zajrzenia do telefonu.
- Źródło: <https://www.focus.pl/artykul/uzaleznieni-od-smartfonow-171204121036>

# Jak się nie dać smartfonowi?



# Jak się nie dać smartfonowi?

*Zamień Fear Of Missing Out*

na

*Find One Magnificent Object*  
(znajdź jeden wspaniały obiekt)

– skoncentruj się na czymś,  
czemu warto się poświęcić.



# Jak się nie dać smartfonowi?

- Moment (iOS)
- BreakFree (iOS, Android)
- Forest (iOS, Android)
- DinnerMode (iOS)
- Offtime (Android)
- Dumbphone (Android)
- ClearLock (Android)

Skorzystaj z aplikacji,  
które pomogą  
uregulować czas  
korzystania z urządzenia:



# Jak się nie dać smartfonowi?



Szukaj dla  
siebie  
nowych zajęć  
i inspiracji



Naucz się  
inwestować  
w siebie 😊



- 5 RZECZY,  
KTÓRE WARTO ROBIĆ  
W WOLNYM CZASIE



Wierzymy, że Ci się uda!



**POWODZENIA W ODKRYWANIU  
SIEBIE!!!**

# Źródła:

- Artykuły:
- <https://www.focus.pl/artykul/uzaleznieni-od-smartfonow-171204121036>
- <https://panwybierak.pl/blog/uzaleznienie-od-smartfona-jak-odpoczac/>
- <https://pulsmedycyny.pl/syndrom-fomo-gdy-nie-mozemy-zyc-bez-internetu-967460>
- <https://deon.pl/inteligentne-zycie/poradnia/jestes-uzalezniiony-od-smartfona-sprawdz,310110>
- <https://www.gsmmaniak.pl/636618/dzien-bez-smartfona/>
- [www.dbamomojzasieg.com](http://www.dbamomojzasieg.com)
- <https://www.ojcowskastronamocy.pl/>
- [www.fonolandia.edu.pl](http://www.fonolandia.edu.pl)
- <https://www.4gsm.pl/Kto-wynalazl-telefon-komorkowy-skrocona-historia-telefonow-blog-pol-1554996041.html>
- <https://www.purepc.pl/telefon-komorkowy-ma-45-lat-jak-czas-zmienil-nasze-komorki>
- Filmy:
- <https://www.youtube.com/watch?v=SgCSZGUOaJA&list=RDCMUCvKfGIypN4J6zbvrOxpc7ZQ&index=1>
- <https://www.youtube.com/watch?v=OACu9toG2ZQ&list=RDCMUCvKfGIypN4J6zbvrOxpc7ZQ&index=2>

# Źródła:

- Zdjęcia i grafiki:
- Martin Cooper z prototypem Motoroli DynaTAC z 1973 roku (Rico Shen / Wikimedia)
- <https://pixabay.com/vectors/wifi-wlan-sender-bluetooth-297697/>
- <https://pixabay.com/pl/photos/telefon-kom%C3%B3rkowy-smartphone-3306756/>
- <https://pixabay.com/pl/photos/%C5%BCaba-telefon-kom%C3%B3rkowy-toaleta-loo-914132/>
- [https://www.google.com/search?q=ludzie+i+telefony+kom%C3%B3rkowe&tbm=isch&ved=2ahUKEwjHwLv6oIPqAhXSuioKHXPAAAIQ2-cCegQIABAA&oq=ludzie+i+telefony+kom%C3%B3rkowe&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzoCCAA6BAgAEB46BQgAELEDOgUIABCDAToGCAAQBRAeOgQIABAYUMGBDFjExQxgmcgMaABwAHgBgAFSiAHmD5lBAjM1mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQ&sclient=img&ei=2h3nXsfrPNL1qgHzgIMQ&safe=images&tbs=sur%3Af&hl=pl#imgsrc=yc9StlMMLTUoQM](https://www.google.com/search?q=ludzie+i+telefony+kom%C3%B3rkowe&tbm=isch&ved=2ahUKEwjHwLv6oIPqAhXSuioKHXPAAAIQ2-cCegQIABAA&oq=ludzie+i+telefony+kom%C3%B3rkowe&gs_lcp=CgNpbWcQAzoCCAA6BAgAEB46BQgAELEDOgUIABCDAToGCAAQBRAeOgQIABAYUMGBDFjExQxgmcgMaABwAHgBgAFSiAHmD5lBAjM1mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQ&sclient=img&ei=2h3nXsfrPNL1qgHzgIMQ&safe=images&tbs=sur%3Af&hl=pl#imgsrc=yc9StlMMLTUoQM)
- <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/brunch-drugie-sniadanie-dziewczyna-iphone-693269/>
- [https://cdn.pixabay.com/photo/2018/10/22/08/04/girls-3764702\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2018/10/22/08/04/girls-3764702_960_720.jpg)
- [https://live.staticflickr.com/4606/39387871255\\_ce01a06361\\_b.jpg](https://live.staticflickr.com/4606/39387871255_ce01a06361_b.jpg)
- <https://pxhere.com/pl/photo/697021>
- <https://pixabay.com/pl/illustrations/czas-zarz%C4%85dzanie-czasem-stoper-3222267/>
- <https://www.piqsels.com/pl/public-domain-photo-fjvqb>
- <https://pixnio.com/pl/media/ksiazki-wiedzy-umiejetnosc-czytania-i-pisania-czytanie-zabawka-pluszowego-misia>