

MOBILNÍ TELEFON !

KDYŽ UŽ JE TOHO MOC

Pomoc pro rodiče, děti a pedagogy



Nepozornost,
nepřítomnost
duchem



Omezení
osobních
kontaktů



Nevysvětlitelná
aspalost,
velká únava
a potíže
s usínáním



Zanedbávání
zálib
a koníčků



NOMOFOBIE

Příznaky nomofobie (z anglického **NO** MOBILE **FOBIA**)

Ztráta zájmu
o komunikaci
v rodině



Střídání nálad,
afektivita,
podrážděnost



Strach ze ztráty
mobilních dat



SEMIRAMIS

LSA.partners

Lexus

MOBILNÍ DETOX

PRO NAŠE ZDRAVÍ



Tipy, které mohou pomoci

Když je něco důležité, volejte. Když to důležité není, nevolejte, nepište. Svět se bez této informace jistě obejde.

A obráceně. Vypněte si všechny notifikace. Uvidíte, že vědět v reálném čase o každém lajku na Instagramu vážně nepotřebujete.

Kupte si budík. A hodinky. Budete trochu old school, ale v detoxu to krásně funguje. Ráno nebude telefon tím prvním, co uvidíte, přes den ho do ruky vezmete znatelně méněkrát.

Když se nudíte, sáhněte po časopisu, po knize, hrajte s dětmi slovní fotbal. Telefon není na hraní, přestože to výrobce skálopevně tvrdí.

Změna není jenom na dětech,
je třeba spolupracovat celá
rodina. Například na společné
terapii.



SEMIRAMIS



Lexus



Spolu pomáháme najít správný směr.