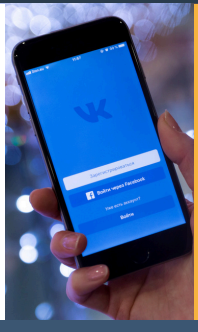
MOBILNÍ TELEFON
KDYŽ UŽ JE TOHO MOC

Pomoc pro rodiče, děti a pedagogy



Nepozornost, nepřítomnost duchem



Omezení osobních kontaktů

Nevysvětlitelná ospalost, velká únava a potíže s usínáním

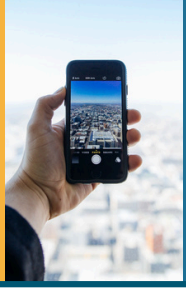
Zanedbávání zálib a koníčků

NOMOFOBIE

Příznaky nomofobie (z anglického NO MObile FOBIA)

Ztráta zájmu o komunikaci v rodině

Střídání nálad, afektivita, podrážděnost



Strach ze ztráty mobilních dat



SEMIRAMIS

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.



SEMIRAMIS

Pomáháme najít správný směr.