

**NIE BÓJ SIĘ
ROZMAWIAĆ!**

FONOHOLIZM

**ODDAJ MI
TELEFON!!!
MUSZE GRAĆ!
TO MOJE ŻYCIE...
ZBIJĄ MNIE!!!**



Coraz większa liczba społeczeństwa uzależnia się od telefonu komórkowego. Najwięcej uzależnionych to osoby w wieku od 12-19 lat. Telefon oferuje wiele udogodnień oraz aplikacji dzięki którym zajmujemy swój wolny czas. Jednak te rzeczy bardzo nas ograniczają. Przez nadmierne korzystanie z telefonu jesteśmy bardzo ograniczeni, robimy błędy w ortografii, mamy problem ze stworzeniem sensownego zdania i nie radzimy sobie z prostymi czynnościami życiowymi.

**POZWÓL SOBIE
POMÓC!**

JAK ROZPOZNAĆ ZAGROŻENIE:

- ♦ TELEFON TOWARZYSZY OSOBIE PRZY KAŻDEJ CZYNNOŚCI
- ♦ OSOBA JEST NIESPOKOJNA BEZ TELEFONU
- ♦ POROZUMIEWA SIĘ Z RÓWIEŚNIKAMI TYLKO PRZEZ URZĄDZENIE



ZGŁOŚ SIĘ O POMÓC DO:
HELPLINE Tel.800 100 100
Helpline.org.pl
E-mail:

**FONOHOLIZ
NADMIERNE URZYWANIE
TELEFONU
KOMÓRKOWEGO**

JAK KORZYSTAĆ Z TELEFONU:
* trzymaj telefon 5-15 cm od ucha
* nie śpij z telefonem

**TELEFON ZAUFANIA DLA
DZIECI I MŁODZIEŻY:**

116 111