

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 


LSA.partners

Laxus 

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 zmatelně méněkrát.

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

KONTAKTY

Ambulantní centrum Laxus z.ú.

Jana Palacha 1552, Pardubice

+420 734 316 540 (po-čet 8-16 hod., pá 8-14 hod.)

ambulance.pardubice@laxus.cz

Terapeutické centrum AME

Jana Palacha 1552

530 02 Pardubice

+420 778 784 805 (po-pá 9-12 hod.)

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



Příklad nás potřebujete kontaktovat v jiném čase, nebo v případě, že se nám nedovolíte, začleťte SMS a my vám odpovíme.

Spolu pomáháme najít správný směr.

MOBILNÍ TELEFON KDYŽ UŽ JE TOHO MOC

Pomoc pro rodiče, děti a pedagogy



Omezení
osobních
kontaktů

Strach
ze ztráty
mobilních dat

Nevšvětelná
ospalost,
velká únava

Ztráta zájmu
o komunikaci
v rodině

NOMOFOBIE

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

Potíže
s usínáním

Střídání nálad,
afektivita,
podrážděnost

Negozornost,
nepřítomnost
duchem

Zanedbávání
zálib
a koníčků

MOBILNÍ DETOX

PRO NAŠE ZDRAVÍ

Tipy, které mohou pomoci

OFFLINE ← → ONLINE



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 zmatelně méněkrát.

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

KONTAKTY

Ambulantní centrum Laxus z.ú.

Jana Palacha 1552, Pardubice

+420 734 316 540 (po-čet 8-16, pá 8-14)

ambulance.pardubice@laxus.cz

Terapeutické centrum AME

Jana Palacha 1552

530 02 Pardubice

+420 778 784 805 (po - pá 9-12)

Nechtějte změnu jen po dítěti, spolupracujte jako rodina, účastněte se rodinné terapie.

Pokud nás potřebujete kontaktovat v jiném čase, nebo v případě, že se nám nedovoláte, zašlete SMS a my vám odpovíme.

Spolu pomáháme najít ten správný směr.