



Министерство здравоохранения
Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Свердловский областной медицинский колледж»
Ирбитский центр медицинского образования

Дети вне зависимостей! «Номофобия»

Выполнила:
Поповских Диана Вадимовна
Студентка 2 курса
291-МС группы
Специальности «Сестринское дело»

Руководитель:
Пятникова Надежда Сергеевна

Цивилизация принесла в нашу жизнь немало нужных вещей, существенно облегчивших существование. Правда, «две стороны луны» есть у всего. В том числе, и у благ цивилизации. И если раньше мы боялись темноты и пауков, то современные страхи заставляют задуматься о пользе и вреде этих новых технологий. Одна из современных фобий – **номофобия**.



Номофобия – болезнь XXI века

Номофобия — это зависимость, характеризующаяся паническим страхом остаться без мобильного телефона



Признаки зависимости от телефона

- Постоянное использование гаджета
- Тревога и нервозность при мысли забыть или потерять телефон
- Постоянные проверки телефона на наличие новых сообщений
- Необходимость держать телефон включенным 24 часа в сутки
- Предпочтение общению через телефон и социальные сети



Процент зависимости

66%-зависимых

77%-подростки и дети



Зависимость у школьников

В 2001г. – у 13% первоклассников
сотовые телефоны

В 2016г. – у 81%

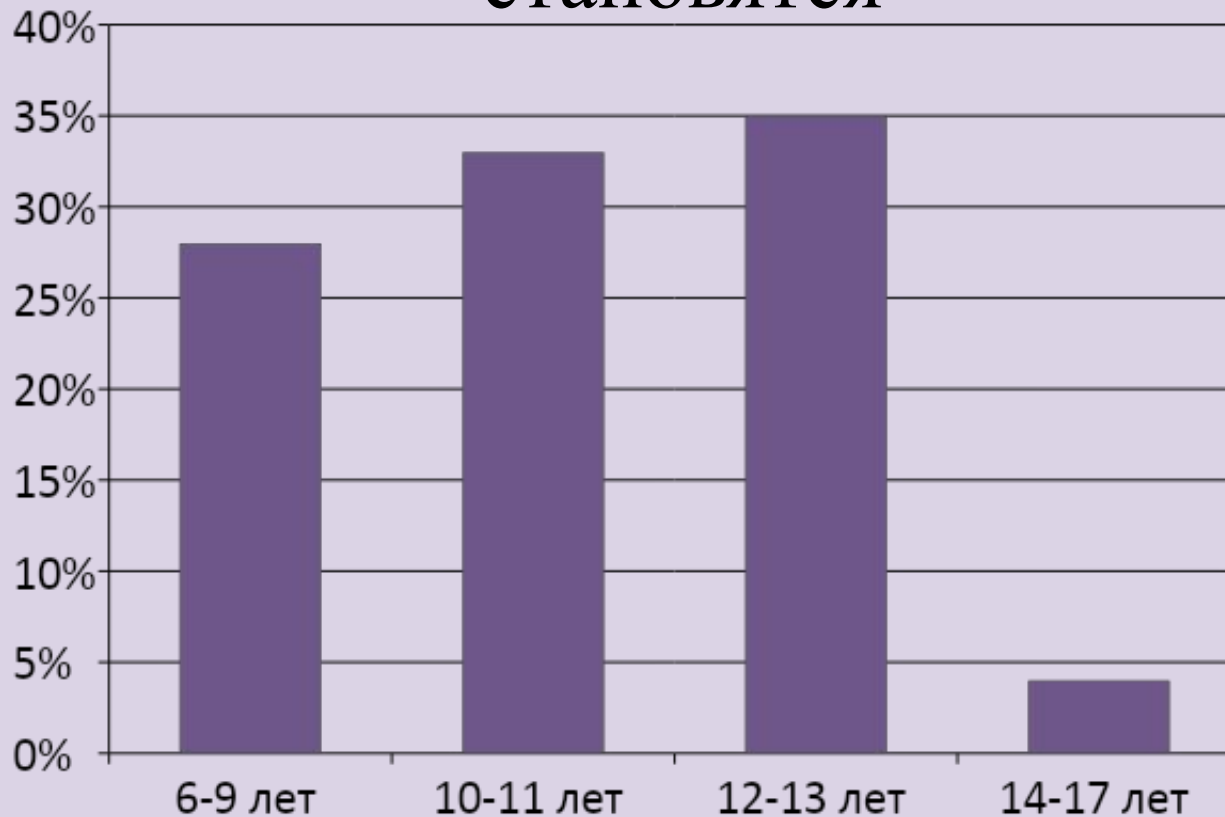
За последние 3 года число детей 7-10
лет с телефонами удвоилось



С каждым годом процент
зависимых школьников
растет. Все больше
времени школьники
уделяют телефону, нежели
учебе

По данным психологических опросов Лены Фейгин

Зависимыми от сотовых телефонов становятся



Последствия зависимости от телефона

1. Расстройство сна
2. Тревожность
3. Неуверенность в себе
4. Заниженная самооценка
5. Вспыльчивость
6. Ухудшение зрения



Телефонная диета!

1. Максимум 5 часов в день
2. Пользоваться телефон только по необходимости
3. Отключать телефон после 10 вечера
4. На время сна, как можно дальше убирать телефон от головы
5. Не носить телефон в грудной области
6. Чаще общаться в живую





Министерство здравоохранения
Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Свердловский областной медицинский колледж»
Ирбитский центр медицинского образования

Дети вне зависимостей! «Номофобия»

Выполнила:
Поповских Диана Вадимовна
Студентка 2 курса
291-МС группы
Специальности «Сестринское дело»

Руководитель:
Пятникова Надежда Сергеевна