

Akcja „Dzień bez telefonu”

- 1 **20 października 2021 r.** w naszej szkole zostanie przeprowadzona akcja „Uwaga Fonoholizm!”. Jej celem będzie zwrócenie uwagi na niebezpieczeństwo jakie niesie ze sobą nadmierne używanie telefonu komórkowego. Staje się to coraz poważniejszym problemem wśród młodzieży i może prowadzić do uzależnienia. W ramach akcji w każdej klasie odbędą się lekcje, na których uczniowie dowiedzą się m.in. jakie są symptomy fonoholizmu, z czego może wynikać i jaka jest skala zjawiska wśród polskich nastolatków. Na *godzinie wychowawczej** uczniowie w grupach przygotowują plakaty związane z tematem lekcji (klasy 4-6 „Fonoholizm co to takiego?”, klasy 7 – 8 „Alternatywne działania w Dniu bez telefonu”) Następnie plakaty zostaną wywieszane na korytarzu szkolnym. Wybrane przez komisję konkursową 3 najciekawsze plakaty zostaną nagrodzone.
- 2 Efektem akcji będzie wprowadzenie Szkolnego Dnia Bez Telefonu, który kontynuowany będzie co tydzień w **środe**. Będzie to dzień, w którym każdy uczeń naszej szkoły może przystąpić do 24 godzinnego detoksu. Jeśli w tym dniu cała klasa podejmie wyzwanie i powstrzyma się od używania telefonu wówczas ma szansę na zdobycie 1 dnia w miesiącu bez pytania i pracy domowej. Warunek konieczny – nikt z klasy, w środy, nie może użyć telefonu na terenie należącym do szkoły.
- 3 Działania preferowane w zamian zostaną przedstawione na plakatach, a następnie uaktualniony nimi zostanie niniejszy regulamin.

*) Wiadomości przydatne na lekcję o fonoholizmie:

- o Jak przeżyć dzień bez dzwonienia, smsowania, robienia zdjęć, korzystania z aplikacji, przeglądania internetu i jeszcze wielu rzeczy, na które pozwalają nasze telefony i smartfony? A jednak internauci na całym świecie już od kilkunastu lat nawołują do wyłączenia komórki na 24 godziny w dniu 15. lipca. To nieoficjalne święto ma nam przypomnieć, że istnieje życie bez telefonu. Może to być także dobra okazja do zastanowienia się nad tym, czym jest komórka, jakie „skarby” w sobie kryje i jakim kosztem jest tworzona.

Na początek na godzinie wychowawczej razem z rówieśnikami obejrzyj film:

<https://youtu.be/gu3Bvpkdb6U>

przydadzą się również informacje zawarte na stronach :

<https://komorkomania.pl/36127,dzien-bez-telefonu-2018>

<https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/fonoholizm-naduzywanie-smartfonow-przez-dzieci-najwazniejsze-symptomy>

<https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/fonoholizm-naduzywanie-smartfonow-przez-dzieci-skala-zjawiska-w-polsce>