

30 stycznia w Szkole Podstawowej nr 2 w Chełmnie odbyły się zawody miejskie w piłce siatkowej chłopców rocznik 2003-2005. Reprezentacja Szkoły Podstawowej nr 1 w Chełmnie w składzie: Linkowski Kamil, Skowroński Mateusz, Gronowski Stanisław, Kurkowski Miłosz, Dziecioł Mateusz, Leitgeber Jakub, Bartochowski Maksymilian, Wojtaszek Michał, Orłowski Olaf zajęła I miejsce po zwycięstwie z SP nr 2 2:0 (12,7) oraz SP nr 4 2:0 (9,9). Drużyna awansowała do zawodów powiatowych, które odbędą się 04.02.2019r. w Unisławiu.



4 lutego w Unisławiu odbyły się zawody powiatowe w piłce siatkowej chłopców-rocznik 2003-2005. Drużyna Szkoły Podstawowej nr 1 w Chełmnie w składzie: Linkowski Kamil, Skowroński Mateusz, Gronowski Stanisław, Kurkowski Miłosz, Dziecioł Mateusz, Leitgeber Jakub, Bartochowski Maksymilian, Wojtaszek Michał, Szyper Hubert wygrała mecz ze Szkołą Podstawową z Unisławia 2:0 (18,21) oraz Szkołą Podstawową z Robakowa 2:1 (-23,11,9). SP nr 1 w Chełmnie zajmując I miejsce w powiecie awansowała do ¼ finału wojewódzkiego, który odbędzie się 11.02.2019r w Bydgoszczy.

Niestety, nie posiadamy żadnych zdjęć z tych wydarzeń.

Poniżej piąty i szósty kupon w naszej loterii. Przypominamy – zbierzcie 10 kuponów, a w czerwcu nagroda was nie ominie!!!



Adres Redakcji	Skład Redakcji	Kontakt
Szkoła Podstawowa nr 1 im. Filomatów Pomorskich ul. Tadeusza Kościuszki 11 86-200 Chełmno	Redaktor naczelny Tomasz Jarmołkiewicz Redaktorzy Lucyna Kufel, Beata Kocoń, Katarzyna Kęprowska, Stanisław Coch	✉ teachair@op.pl 🌐 www.sp1chelmo.pl ☎ 56 676 05 24 f www.facebook.com/SP1.Chelmno
Redakcja zastrzega sobie prawo edycji nadesłanych materiałów. Prosimy podawać źródła materiałów pobranych z Internetu. Wszelkie sprostowania prosimy zgłaszać redaktorom gazetki.		



GAZETKA SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 1 W CHEŁMNI

ROK SZKOLNY 2018/2019 WYDANIE 5/6 (65/66) styczeń/luty

Nowy rok, nowy semestr

„Troszeczkę spóźniony”, ale jest – kolejny, podwójny numer Filka za styczeń i luty 2019. Dlaczego? Ponieważ w połowie stycznia zastały nas ferie zimowe, a chcieliśmy zebrać materiały z całego miesiąca. No to jedziemy...

PRZECZYTANE...

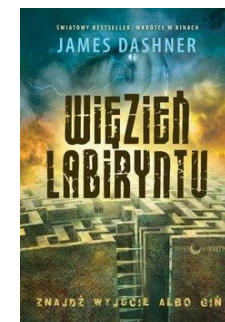
„KTO CZYTA KSIĄŻKI,
ŻYJE PODWÓJNIE.”
UMBERTO ECO



„Wieżień labiryntu” to pierwszy tom trylogii amerykańskiego autora Jamesa Dashnera, która stała się światowym bestsellerem. To powieść pełna akcji i nieustającego napięcia.

Główny bohater Thomas budzi się w ciemnej windzie i jedyną rzeczą jaką pamięta to jego własne imię. Winda doprowadza go do grupy nastoletnich chłopców, którzy witają go w Strefie. Strefa to otwarta murem, znajdującym się w labiryntu. Każdy z mieszkańców wcześniej ani dlaczego się wiedzą jednak, że nie zostali

Próbują znaleźć odpowiedź na wydostać się z labiryntu. Nie skrywa wiele tajemnic i wiele trafia również dziewczyna co się wiedzą, że dzieje się coś złego i labirynt. Thomas przeczuwa, że do rozwiązania zagadki i Książka do ostatniego momentu przewidywać co się wydarzy. Jedna z ciekawszych książek tego gatunku jakie powstały w minionych latach. Można również kontynuować historię bohaterów w kolejnych częściach powieści. Na podstawie książki nakręcono również film.



Próbują znaleźć odpowiedź na wydostać się z labiryntu. Nie skrywa wiele tajemnic i wiele trafia również dziewczyna co się wiedzą, że dzieje się coś złego i labirynt. Thomas przeczuwa, że do rozwiązania zagadki i Książka do ostatniego momentu przewidywać co się wydarzy. Jedna z ciekawszych książek tego gatunku jakie powstały w minionych latach. Można również kontynuować historię bohaterów w kolejnych częściach powieści. Na podstawie książki nakręcono również film.

Próbują znaleźć odpowiedź na wydostać się z labiryntu. Nie skrywa wiele tajemnic i wiele trafia również dziewczyna co się wiedzą, że dzieje się coś złego i labirynt. Thomas przeczuwa, że do rozwiązania zagadki i Książka do ostatniego momentu przewidywać co się wydarzy. Jedna z ciekawszych książek tego gatunku jakie powstały w minionych latach. Można również kontynuować historię bohaterów w kolejnych częściach powieści. Na podstawie książki nakręcono również film.

Kołysanka dla Jezuska

„Dookoła noc się stała, księżyc się rozgościł.
Jeszcze Ci nie powiedziałam wszystkich słów miłości.
Jeszcze Cię nie porównałam, jak porównać trzeba.
Jeszcze Ci nie uchyliłam ziemi ani nieba...
Ale teraz z moich ramion zrobię Ci kołyskę;
niech Cię, miły, nie poranią leśne trawy niskie.
A Ty śpij, a Ty śpij; zanurz się w noc ciemną.
A Ty śnij, a Ty śnij; śnij, że jesteś ze mną...”

Ta i inne piękne, nastrojowe pieśni świąteczne (kolędy i pastorałki) zabrzmiały podczas inscenizacji słowno-muzycznej zatytułowanej „Kołysanka dla Jezuska”, przygotowanej literacko i wyreżyserowanej przez p. Katarzynę Kępcowską, a muzycznie opracowanej przez p. Tomasza Jarmońkiewicza. Wystąpiły uczennice i uczniowie szkoły podstawowej i oddziałów gimnazjum, a cały występ można obejrzeć na facebook’owym fanpage’u naszej szkoły, dokąd serdecznie zapraszamy!



Szkolny Konkurs Kolęd

W styczniu odbył się konkurs kolęd dla uczniów naszej szkoły. Uczestnicy musieli zapamiętać słowa, nauczyć się melodii, pięknie wykonać i oprawić odpowiednim strojem i nastrojem. Starali się wszyscy, ale najlepsi okazali się:

Klasy I-III

I miejsce Olga Bogaczyk, Martyna Oryl IIA

II miejsce Zuzanna Wilczarska IA

III miejsca Marta Matujasik IB oraz Maja Kowalska II B.

Klasy IV-VIII i gim.

I miejsce Amelia Mikewska VB

II miejsce Zuzanna Lewandowska, Marta Danielewska IV C

III miejsce Nicola Talarek, Maja Kłoda IVC oraz Nicola Gorecka VB, Nicola Syrowska IIIA. GRATULUJEMY!



Mobilne Planetarium w SP 1

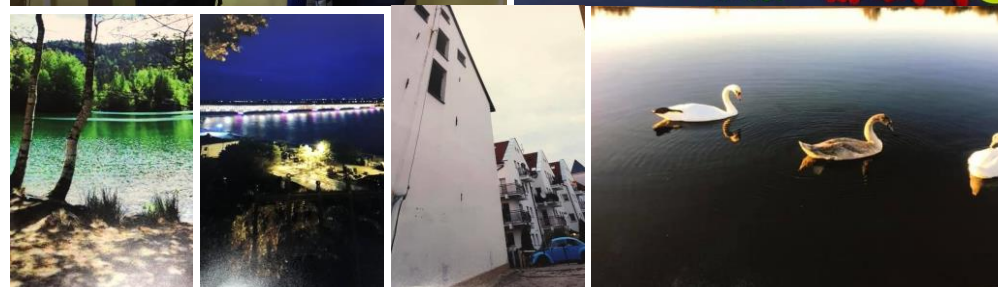
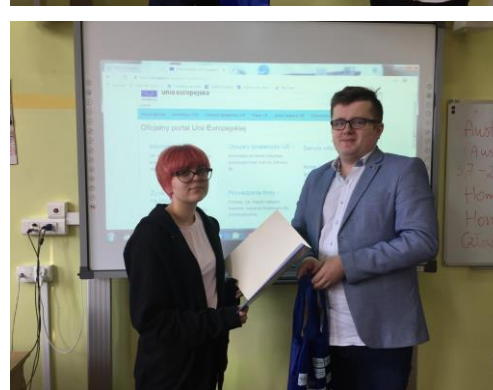
Na początku II semestru gościliśmy w naszej auli dziwny, ogromny srebrny namiot. Wewnątrz, jak się okazało, stał projektor wyświetlający na kopule sufitu obrazy z kosmosu. Ciekawa i pouczająca lekcja wprowadzająca do tematyki nauk o wszechświecie.



"Jedynka" wyróżniona

„ZJEDNOCZENI W RÓŻNORODNOŚCI”

IX edycja konkursu „Zjednoczeni w Różnorodności” jest cyklicznym wydarzeniem, które ma na celu promocję uzdolnionej młodzieży z regionu. I właśnie my, czyli SP Nr 1 taką młodzież mamy, która chętnie uczestniczy w różnych konkursach – tym razem NASI uczniowie Adam Drewniak, Mikołaj Koziol, Piotr Polaszewski, Julia Madej, Emilia Perczyńska, Aleksandra Zaborowska, Jeff Murimi brali udział w konkursie fotograficznym a wyróżnienia zdobyli ALEKSANDRA ZABOROWSKA, EMILIA PERCZYŃSKA i JEFF MURIMI – GRATULACJE, JESTEMY Z WAS DUMNI – po raz kolejny cieszymy się z WASZYCH SUKCESÓW! (opr. i fot. L. Kufel)

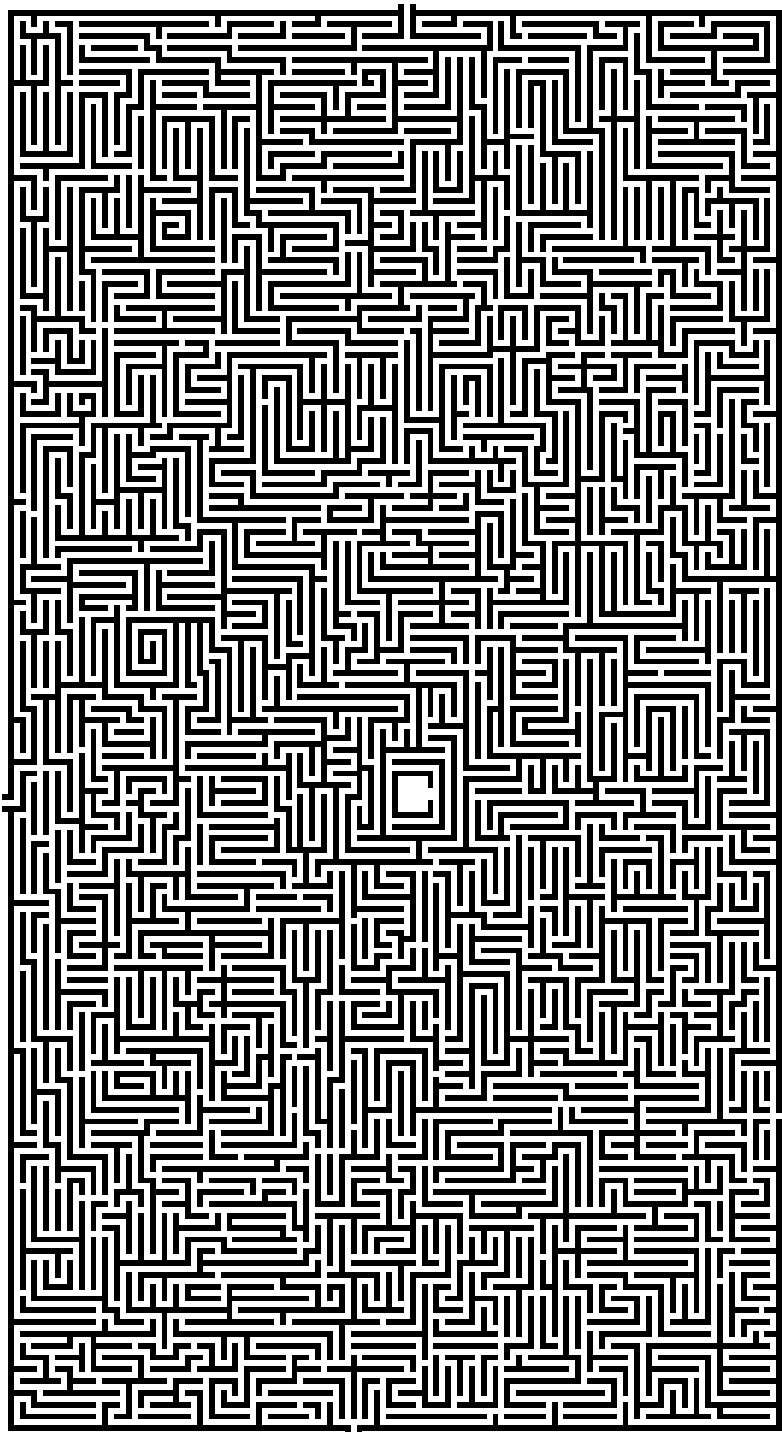


Jak karnawał, to karnawał

Rada Samorządu Uczniowskiego zgotowała wszystkim niespodziankę zapraszając do wspólnej zabawy na szkolnej dyskotecie. Z kolei klasy młodsze bawiły się na balu przebierańców. I kto powiedział, że w szkole jest nudno??? Chyba tylko ci, dla których sensem bytu i przestrzenią istnienia jest rzeczywistość wirtualna trzymana w dłoniach... Schowajcie telefony – tuż obok Was trwa Ż Y C I E !!!



TUNOWNE



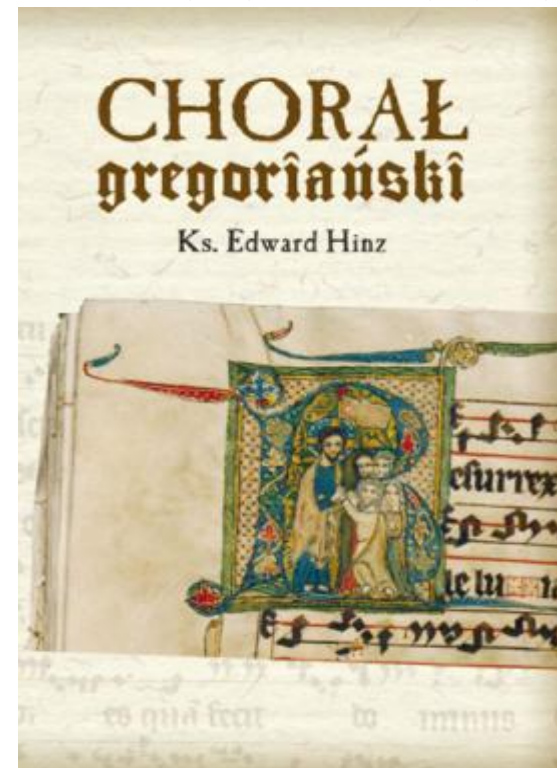
Skąd się wzięła muzyka? cz.2

Jeden z najdłużej trwający okres w historii to średniowiecze. Zostało ono podzielne na dwie części, średniowiecze wczesne od ok. 300/400r do 600 i średniowiecze dojrzałe do 1492 (odkrycie Ameryki przez Kolumba)/1500 (wynalezienie druku przez Gutenberga). Niektórzy mówią o mrokach średniowiecza, wspominając barbarzyńskie zwyczaje. Epokę tę cechuje swego rodzaju jedność wynikająca z nawrócenia się ludzi na chrześcijaństwo. Był to również czas wzmożonej alegorii i symboliki religijnej we wszystkich dziedzinach sztuki. Tworzono anonimowo-dla Boga, dlatego do wielu dzieł nie jesteśmy w stanie przypisać autora.

Na początku śpiew był jednogłosowy - słysząc jeden głos (pieśni kościelne jak Salve Regina). Ogromny wpływ na rozwój muzyki w tamtym czasie miały klasztory. Były one ośrodkiem kształcenia zawodowych śpiewaków, słynęły z tego zakony w Belgii i Włoszech. Ważnym wydarzeniem było zatwierdzenie pod koniec VI w. przez papieża Grzegorza Wielkiego chorału gregoriańskiego - zbioru melodii używanego w kościele do dziś. Warto również zapoznać się z kilkoma terminami muzycznymi które dotyczą mszy:

psalmy - zbiór 150 psalmów Starego Testamentu recytowano monotonnie w swobodnym rytmie na niezbyt rozwiniętych liniach melodycznych, antyfony- śpiewy chóralne wykonywane naprzemiennie przez wiernych, istniejące obok śpiewów responsorialnych, czyli dialogów kapłana i kantora (przewodniczący śpiewu) przeplatanych krótkimi frazami recytowanymi przez wiernych, hymny-utwory o prostej budowie były wykonywane przez wszystkich wiernych w oparciu o tekst sylabiczny, wierszowany.

Tekst: Stanisław Coch, 8b
(od Redakcji: ciekawe, czy wiecie – skąd wywodzi się muzyka jako zjawisko? Z którego miejsca na świecie?)



SEA ANIMALS CROSSWORD PUZZLE I

Look at the numbers on the pictures and write the sea animals vocabulary in the crossword puzzle

ENGLISHWSHEETS.COM

Copyright © 18/11/2017 englishwsheets.com. All rights reserved.

FAST FOOD CROSSWORD PUZZLE

Look at the numbers on the pictures and write the fast food vocabulary in the crossword puzzle

ENGLISHWSHEETS.COM

Copyright © 18/12/2017 englishwsheets.com. All rights reserved.

FUN ZONE

Według Brytyjskiego Instytutu Badań YouGov więcej niż 6 z 10 młodych ludzi między 18. a 29. rokiem życia chodzi spać ze swoimi komórkami! Czym innym jest położenie smartfona blisko łóżka, aby na pewno obudził nas rano drażniący dźwięk budzika, czym innym – zasypianie ze smartfonem w ręku lub chowanie go pod poduszką. Psycholog Lee-An Hartman, specjalistka w zaburzeniach lękowych twierdzi, że utrata telefonu komórkowego to nie tylko strata zdjęć, kontaktów czy kradzież prywatnych danych z komórki – to przede wszystkim utrata połączenia ze światem.

W 2012 roku przeprowadzono badanie na 1000 osobach. Aż 66% z nich miało objawy nomofobii! Większość to młode osoby, w wieku od 18 do 24 lat – głównie mężczyźni.

NOMOFOBIA – JAKIE SĄ OBJAWY?

Pierwszym objawem nomofobii jest po prostu uczucie silnego niepokoju w związku z pozostawieniem smartfona w domu czy w innym miejscu. Nie powstaje ono przez strach o kradzież prywatnych danych czy samego urządzenia, a brak kontaktu ze światem online. W bardziej skrajnych przypadkach nomofobia objawia się silnymi przypadkościami fizycznymi. Są to: ataki paniki, duszność, nudności, pocenie się, zawroty głowy, dreszcze, ból w klatce piersiowej, podwyższone tętno.

Wśród najczęściej spotykanych objawów nomofobii znajduje się pocenie się i podwyższone tętno – to objawy związane ze stresem, jaki odczuwa osoba uzależniona od smartfona, kiedy zostawiła gdzieś komórkę. Nomofobia skutkuje także przykrymi objawami emocjonalnymi, które mogą zmierzać nawet do depresji spowodowanej niemożnością kontaktu ze znajomymi czy śledzeniem wydarzeń online za pomocą smartfona!

JAK CHRONIĆ SIEBIE PRZED NOMOFOBIA?

Jeżeli czujesz, że jesteś osobą uzależnioną od smartfona, z jednej strony chcesz ograniczyć nałóg z dnia na dzień, z drugiej – wiesz, że będzie to zbyt trudne. Dlatego stawiaj sobie cele realne, najlepiej według zasady S. M. A. R. T.

S – specific, czyli skonkretyzowany cel

M – measurable, czyli mierzalny

A – achievable, czyli osiągalny

R – realistic, czyli realistyczny

T – time-bound, czyli określony czasowo

Dzięki tej zasadzie możesz zaplanować, jak chcesz ograniczyć czas spędzany ze smartfonem (np. poza pracą – jeżeli jest to Twoje niezbędne narzędzie pracy do częstej komunikacji z klientami). Możesz ustalić, że z dnia na dzień będziesz zwiększać odstęp między poszczególnymi sięgnięciami po smartfona (np. co pół godziny, co godzinę itp.), raz, a potem kilka razy w tygodniu wyjdiesz na dwie godziny bez niego, nie nosisz go ze sobą w całym mieszkaniu, koniec z chowaniem telefonu pod poduszkę itp. Jeśli za dużo czasu marnujesz na gry na komórce, które wcale Cię nie rozwijają – stopniowo graj krócej i rzadziej, a w końcu je odinstaluj.

Uzależnić jest się łatwo. Chociaż przesadne używanie telefonu komórkowego nie będzie miało takich tragicznych skutków, jak np. zażywanie narkotyków, to jednak warto pomyśleć nad tym, aby od czasu do czasu odłożyć komórkę na bok. Zwłaszcza w szkole – tutaj jest czas na coś zgoła innego... (Karolina Stankiewicz, spyschop.pl)



FONOHOLIZM

Nadmierne i szkodliwe używanie telefonu komórkowego, określane uzależnieniem, czyli fonoholizmem, staje się coraz poważniejszym problemem wśród młodzieży. Jakie są jego przyczyny, symptomy, z czego może wynikać i jaka jest skala zjawiska wśród polskich nastolatków? Problem jest coraz bardziej widoczny w szkole. Wspólne ustalenie zasady: wyciszamy telefony podczas lekcji, było do niedawna wystarczające. Teraz już nie jest. Uczniowie rzeczywiście wyłączają dźwięk, ale po chwili okazuje się, że część z nich jednak telefonów używa. "Bo mam bardzo pilną wiadomość, mama pisze" – tłumaczy. "Szukamy ważnej informacji do zadania" – słyszą często nauczyciele, gdy proszą o wykonanie ćwiczenia w grupach. Co robić? Prosić o odłożenie wszystkich telefonów na biurko? Kłopot



mają również rodzice – coraz trudniej z dzieckiem spokojnie porozmawiać, spędzić rodzinie czas bez irytującego przerywania przez dzwonki wydobywające się z telefonu nastolatka. Oczywiście, problem jest szerszy – przykład idzie z góry, od dorosłych, którzy używają telefonu zbyt często i w nieodpowiednich do tego miejscach. W jednym z łódzkich gimnazjów nauczyciel poprosił, by uczniowie nie brali ze sobą komórek na wycieczkę i zapewnił rodziców, że w razie czego sam będzie zawsze pod telefonem i udzieli wszelkich informacji. W autokarze okazało się, że większość uczniów komórki ze sobą zabrała. Prócz trudności w ustaleniu i egzekwowaniu zasad ustalonych wspólnie przez rodziców i nauczycieli, na pojawienie się wśród młodzieży fonoholizmu wpływają czynniki w ograniczonym stopniu zależne od ich opiekunów. W takim kierunku podąża kreowany przez media świat – coraz rzadziej spotykamy się i rozmawiamy osobiście, coraz częściej komunikujemy się za pomocą urządzeń elektronicznych, zarówno w sprawach zawodowych, jak i prywatnych. Jednak dane, znajdujące się w raporcie „Młodzież a telefony komórkowe” zrealizowanego przez TNS OBOP w ramach kampanii „Uwaga! Fonoholizm” są niepokojące.

Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej grupie Polaków w wieku 12-19 lat. Okazuje się, że spędzenie dnia bez "komórki" jest czymś niewyobraźalnym dla co trzeciego nastolatka (czyli dla 36% badanych). Na pytanie, „co byś zrobił, gdybyś zapomniał zabrać telefonu”, "na pewno wróciłbym się do domu" odpowiedziało 27% badanych, czyli prawie co trzecia osoba. Zbliżona liczba uczniów (28%) wprawdzie nie wróciłaby, ale odczuwałaby w związku z tym niepokój. Do czego telefon jest tak bardzo niezbędny? Przede wszystkim uczniowie wykorzystują go do kontaktowania się z innymi ludźmi – czyli wysyłania sms-ów (76%) i dzwonienia (70%). Na następnym miejscu znalazło się słuchanie muzyki – do tego celu używa telefonu codziennie lub prawie codziennie 65% nastolatków. Robienie zdjęć i filmów z wykorzystaniem komórki zdarza się wśród 92% badanych. Aż 30 % osób we wskazanej grupie wiekowej zdjęcia i filmy robi kilka razy w tygodniu, 17% - codziennie lub prawie codziennie. Surfowanie w Internecie i chatowanie za pomocą telefonu z podobną częstotliwością dotyczy 12% badanej młodzieży. Zgodnie z wynikami badań telefon jako niezbędne narzędzie pozyskiwania danych traktuje prawie dwie trzecie nastolatków – 68%. Prócz częstotliwości korzystania, wyzwaniem okazuje się też telefoniczny savoir vivre. Zgodnie z jego zasadami istnieją sytuacje i miejsca, w których nie korzystamy z komórki, a w razie pilnej konieczności robimy to w sposób dyskretny i nie przeszkadzający innym. Tymczasem 60% młodych osób używa telefonu w czasie lekcji, (także w trakcie

sprawdzianów i klasówek – 18%). Ostatni bastion tradycyjnie pojmowanej rodzinności – obiad spożywany w gronie bliskich – nie jest już powodem do niekorzystania z telefonu dla niemal połowy nastolatków – aż 44%. Kino, a w szczególności teatr, to jedne z ostatnich miejsc, gdzie ktoś ma odwagę głośno i wprost poprosić o wyłączenie komórek. Przynajmniej (czy już uzależnione?) nastolatki używają telefonów także tam – aż 28%, czyli prawie co czwarty z respondentów. Podczas nabożeństwa w kościele korzystało z komórki 8% młodych ludzi. Co okazuje się tak ważne, by używać telefonu w "zabronionych" miejscach? W świetle badania, dla 68% młodzieży telefon stanowi źródło rozrywki i sposób na utrzymywanie kontaktów towarzyskich.

Czy w takiej sytuacji korzystania z telefonu należałoby w jakiś sposób zabronić? To raczej niemożliwe. Autorzy broszury "Uzależnienia behawioralne. Rodzaje oraz skala zjawiska. Sygnały ostrzegawcze i skutki. Kompendium wiedzy dla rodziców", zwracają uwagę na fakt, że telefon komórkowy pełni w dzisiejszym świecie wiele pożytecznych funkcji, istotne jest skupienie się na racjonalnym



z niego korzystaniu. Warto zachować czujność, by nie "przegapić" momentu, w którym "zwykłe" używanie telefonu zaczyna być niepokojące. Jednym z pierwszych symptomów fonoholizmu u dziecka jest stałe trzymanie komórki przy sobie i ciągłe korzystanie, które staje się najczęściej wykonywaną w ciągu dnia czynnością (zdarza się, że wstają nawet w nocy, by sprawdzić, czy "coś nie przyszło"). Wówczas nie powinno już rodziców przekonać tłumaczenie, że dziecko czeka na ważną wiadomość, szuka materiałów do odrabiania lekcji, brakuje mu czasu by się spotkać z przyjaciółmi bo w ten sposób utrzymuje z nimi kontakt itp. Dziecko zagrożone fonoholizmem na prośbę o odłożenie telefonu reaguje agresją, niepokojem, trudno mu się skoncentrować, jest pobudzone. Świetnie orientuje się w ofertach dotyczących komórek, najnowocześniejszych modelach telefonów, funkcjach, a korzystanie z nich ma dla niego coraz większe znaczenie. Z czasem u dziecka da się zaobserwować dolegliwości somatyczne: bóle głowy, kłopoty ze snem, kłopoty ze skupieniem uwagi. Warto też zwrócić uwagę na zbyt wysokie rachunki telefoniczne. Jednym z najbardziej wymownych symptomów są nadmiarowe, agresywne reakcje, pojawiające się w sytuacji, gdy rodzice próbują dziecku telefon odebrać. Zdarza się, że nastolatki nie poprzestają na agresji słownej, niszczą przedmioty, trzaskają drzwiami. Jakże mogą być przyczyny nadmiernego korzystania z telefonu? Bezpieczeństwo i wygoda to najczęściej przedstawiane argumenty, mające uzasadnić częste jego używanie. Rzeczywiste przyczyny bywają różne: od fobii społecznej i lęku przed samotnością po próbę zaspokojenia potrzeby afiliacji, przynależności do grupy rówieśniczej. Jeśli dziecko wciąż sprawdza, czy nie było jakiegoś połączenia, może potrzebuje akceptacji, potwierdzenia, że jest dla innych ważne? Nieśmiały nastolatek, z dystansem odnoszący się do relacji rodzinnych, któremu trudno się pochwalić dużym gronem często odwiedzających go przyjaciół, może mieć trudność w nawiązywaniu kontaktów i okazywaniu uczuć. Łatwiej mu utrzymać relacje za pomocą narzędzi elektronicznych, niż bezpośrednio. Wreszcie, dobry i drogi telefon stał się symbolem statusu społecznego, czymś, czym można się pochwalić, jak kiedyś zegarkiem czy rowerem otrzymanym na komunii. Przyniesienie do szkoły modnego modelu telefonu poprawia samopoczucie, powoduje, że czuje się kimś ważnym, może zaimponować rówieśnikom.

Oprac. Paulina Iłska (uzależnieniabehawioralne.pl)

NOMOFOBIA

Wydaje Ci się, że Twój smartfon wibrował w kieszeni – przyszedł do Ciebie SMS albo to powiadomienie o otrzymanej wiadomości w Facebook Messengerze? Czujesz się nieswojo, kiedy zapominasz z domu smartfona – i to nie tylko dlatego, że nie możesz sprawdzić, która jest godzina? Jeśli musisz wyrzucić śmieci, wyskoczyć na 3 minuty do sklepu albo idziesz do kuchni – odruchowo zabierasz ze sobą komórkę? To przyzwyczajenie... czy uzależnienie od smartfona?

Nie potrafisz wytrzymać 10 minut bez sprawdzenia Instagrama lub skrzynki e-mailowej? W każdej wolnej chwili rzucasz okiem na Snapchat, żeby Ci nic nie uciekło, a nudę w kolejkach i w komunikacji miejskiej zabijasz scrollowaniem statusów znajomych na Facebooku? I nie tylko tam – w końcu czas w toalecie też wydaje się nieskończony...

Wyobraź sobie, że wychodzisz rano z domu bez smartfona, a powrót do czterech kątów czeka Cię dopiero wieczorem. Wracasz do domu dlatego, że smartfon to Twoje narzędzie pracy i musisz z niego korzystać w ciągu dnia, aby umawiać spotkania itp., czy dlatego, że musisz mieć przez te 10-12 godzin kontakt ze znajomymi? Czy w drugim przypadku nie wystarczyłoby pożyczenie od kogoś telefonu i wysłanie SMS-ów do kilku osób, powiadamiających, że nie masz dziś smartfona? Hm – ale czy masz w pamięci ich numery, czy smartfon Cię całkowicie wyręczył?



Jeżeli odczuwasz strach związany z niemożnością z korzystania ze smartfona i denerwujesz się, kiedy zapominasz go wziąć ze sobą nawet do innego pokoju – o ile w ogóle dochodzi do takiej sytuacji – to znak, że mogła Cię dotknąć choroba cywilizacyjna, powstała jako skutek uboczny rozwoju technologii. Nomofobia.

CZYM JEST NOMOFOBIA?

Nomofobia (z ang. Nomophobia) to skrót od „no-mobile-phone”, czyli „bez telefonu

komórkowego”. Nomofobia to choroba cywilizacyjna, która zaczęła intensywnie się rozwijać wraz z pojawieniem się smartfonów. O ile telefony komórkowe były już powszechnie dostępne o wiele wcześniej, o tyle tzw. Nokie-cegły nie były aż tak uzależniające jak współczesne smartfony, które dają nam możliwość nieustannej obecności online. Chyba że mówimy o dzieciach zafascynowanych graniem w Węża...

Nomofobia jest przypisywana osobom, które nie mogą wytrzymać bez smartfona, a kiedy myślą, że go zgubiły lub zapomniały wziąć z domu, wpadają w złość lub odczuwają strach związany z wykluczeniem z życia online. Myślą o tym, co w tym momencie dzieje się w mediach społecznościowych, czy otrzymały wiadomość na Facebooku, a może na Snapie pojawiło się arcyśmieszne zdjęcie, którego nie zdążą zobaczyć.

NOMOFOBIA A HORMON SZCZĘŚCIA

Nomofobię, czyli przesadne, uzależniające przywiązanie do smartfona można porównać do każdego innego uzależnienia, o czym świadczą badania prof. Davida Greenfielda z Kliniki Psychiatrycznej Uniwersytetu Medycznego w Connecticut. Uzależnienia są związane z wydzielaniem dopaminy, czyli hormonu szczęścia. W trakcie uzależniającej czynności – zażywania narkotyków, picia alkoholu, palenia papierosów czy grania z gry komputerowe – zwiększa się aktywność układu dopaminergicznego. Za każdym razem, kiedy widzimy na telefonie powiadomienie, e-maila albo słyszymy jakiś dźwięk, poziom dopaminy wzrasta, ponieważ myślimy, że dowiemy się zaraz czegoś nowego i interesującego.