

# 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 MO**bile **FO**BIA)

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 ztatočně 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-čt 8-16 hod., pá 8-14 hod.)**

**[ambulance.pardubice@laxus.cz](mailto: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.



Pokud nás potřebujete kontaktovat v jiném čase, nebo v případě, že se nám nedovoláte, zašlete 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

Nevsvětelná  
ospalost,  
velká únava

Ztráta zájmu  
o komunikaci  
v rodině

# NOMOFOBIE

Příznaky nomofobie (z anglického **NO MO**bile **FO**BIA)

Potíže  
s usínáním

Střídání nálad,  
afektivita,  
podrážděnost

Nepozornost,  
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 znatelně 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-čt 8-16, pá 8-14)**

**[ambulance.pardubice@laxus.cz](mailto: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.**