

UZALEŻNIENIE OD SMARTFONÓW. ZAGROŻENIE, A MOŻE PO PROSTU ZNAK CZASÓW? KARTA PRACY

Agnieszka Anusiewicz
Uniwersytet w Siedlcach

*Uzależnienie od smartfonów. Zagrożenie, a może po prostu znak czasów?
Smartfony rządzą światem i ludźmi*

„Uzależnienie od telefonów komórkowych doczekało się swojej nazwy. Fonoholizm dotyka według badań CBOS 92 proc. Polaków, którzy głównie wykorzystują smartfony do rozmów, ale także korzystają z ponad 20 innych dostępnych funkcji. Na drugim miejscu ulokowały się SMS-y, a dalej wykonywanie fotografii i budzik. Kolejnymi z chętnie użytkowanych funkcji telefonów są: nagrywanie wideo, nawigacja GPS, dostęp do skrzynki mailowej i konta w serwisie społecznościowym. Smartfony dla wielu osób są urządzeniem, na którym zapisują swoją ulubioną muzykę oraz czytają pliki tekstowe.

Narzędzie pracy

Telefon jest moim podstawowym narzędziem pracy. Służy nie tylko do dzwonienia, ale jako kalendarz, notes, skarbnica wiedzy, czat, a nawet dostęp do grafika zajętości sal w Dworze Artusa - mówi Łukasz Wudarski, dyrektor CK Dwór Artusa. - W pracy nie rozstaję się z nim nigdy, a ponieważ moja praca wkracza także w życie prywatne, można powiedzieć, że przez większość roku jestem z telefonem zrośnięty. Ale nie znaczy to, że nie potrafię go wyciszyć albo po prostu nie odbieram połączeń. Nie widzę w tym problemu. Wszak wszystko to kwestia naszego wyboru i woli.

W zeszłym tygodniu obchodzono nieformalny Dzień bez Telefonu Komórkowego. Niestety, wygoda oraz łatwy dostęp do komunikacji z innymi osobami sprawia, że z uzależnieniem od nowych technologii naprawdę trudno walczyć.

Pytana o detoks od własnego smartfonu pisarka Aneta Jadowska stwierdza, że nie ma to większego sensu.

- Nie jest to dla mnie obciążenie ani problem. Za to duża wygoda, bo pracując z domu, mam stały kontakt z wydawcą, współpracownikami czy przyjaciółmi - mówi pisarka. - Telefon pozwala mi też na utrzymywanie kontaktu z czytelnikami i prowadzenie

fanpage'a, więc mogę wykonywać część mojej pracy wszędzie, kiedy mam na to ochotę. Bawi mnie demonizowanie telefonów. Z mojej perspektywy - telefony i internet pozwalają mi utrzymywać dużo bliższe kontakty z ludźmi, z którymi bez nich miałabym kontakt rzadszy, bo tak się składa, że większość moich bliskich nie mieszka w tym samym mieście.

Towarzysz snu

Niektórzy z telefonem nie rozstają się także w nocy. Badania pokazują, że co dziesiąta osoba śpi z nim pod poduszką.

Niekorzystnie działają emitowane przez te urządzenia niebieskie fale świetlne, które powodują zaburzenie jakości snu. Ustawianie drzemki w telefonie także bywa zgubne dla naszego zdrowia. Mogą pojawić się kłopoty z koncentracją, wahania nastroju oraz obniżona sprawność fizyczna.

Sławomir Wiercholski, toruński muzyk, założyciel zespołu Nocna Zmiana Bluesa oraz organizator festiwalu „Harmonica Bridge”, twierdzi, że ma świadomość zagrożenia, jakie niosą ze sobą smartfony.

Zauważyłem w swoim najbliższym otoczeniu osoby bardzo uzależnione od korzystania z telefonów komórkowych - mówi. - Dostrzegam to zwłaszcza wtedy, kiedy jeżdżę z kolegami w trasy. Na przykład w momencie, kiedy brakuje zasięgu, ludzie stają się bardziej nerwowi, jakby czekali na ważny telefon. Zacząłem też myśleć o sobie, ponieważ widzimy źdźbło w oku bliźniego, a nie dostrzegamy belki w swoim własnym. Uważam, że nie jestem uzależniony. Jednak nie lubię wychodzić bez komórki i często zdarza się tak, że zaglądam do niej częściej niż powinienem, na przykład podczas długich tras autobusem po Warszawie. Każde uzależnienie jest nieprzyjemne i niezdrowe”¹.

1. Na podstawie przeczytanego tekstu odpowiedz ustnie na pytania.

1. Co to jest fonoholizm?
2. Jakie funkcje telefonu są najczęściej wykorzystywane?
3. W jaki sposób można telefon wykorzystać w pracy?
4. Dlaczego niebieskie fale wywołują negatywny skutek?
5. Jak może objawiać się uzależnienie od telefonu?

¹ <https://nowosci.com.pl/uzaleznienie-od-smartfonow-zagrozenie-a-moze-po-prostu-znak-czasow-smartfony-rzadza-swiatem-i-ludźmi/ar/13355846>

2. Co oznaczają podane wyrażenia? Zaznacz prawidłową odpowiedź.

1. Znak czasu to:
 - a) Czcionka używana w telefonach
 - b) Zjawisko szczególne dla danego okresu w dziejach
 - c) Odcisk na ręce po zegarku
2. Skarbnica wiedzy to:
 - a) Definicja wiedzy
 - b) Rodzaj wiedzy
 - c) Źródło wiedzy
3. Demonizowanie telefonów to:
 - a) Wyolbrzymienie negatywnego działania telefonów
 - b) Zbyt szybkie podnoszenie cen telefonów
 - c) Psucie telefonów
4. Zgubne dla zdrowie to:
 - a) Dobre dla zdrowia
 - b) Obojętne dla zdrowia
 - c) Powodujące pogorszenie zdrowia
5. Widzimy źdźbło w oku bliźniego, a nie dostrzegamy belki w swoim własnym to:
 - a) Widzimy czyjeś błędy a nie dostrzegamy własnych
 - b) Śmiejemy się z cudzych błędów
 - c) Krytykujemy czyjeś okulary

3. Dopisz synonim do każdego z wyrazów, następnie ułóż zdanie z wykorzystaniem synonimu.

Uzależnienie.....
.....
.....

Ulokowały się.....
.....
.....

Zaburzanie.....
.....
.....

Kłopoty.....
.....
.....
Niekorzystnie.....
.....
.....

4. Połącz związki frazeologiczne z ich definicją.

1. ktoś wisi na telefonie	a) poradnia, w której lekarze i psycholodzy udzielają przez telefon porad rozmówcom, zwykle anonimowym, potrzebującym pomocy w różnych sprawach związanych z życiem osobistym, rodzinnym lub zawodowym
2. ktoś jest pod telefonem	b) połączenie telefoniczne, w trakcie którego osoba dzwoniąca milczy
3. telefon się urywa	c) nikt w danym momencie nie zgłasza się pod telefonem mającym numer, na który w tym właśnie momencie dzwoni mówiący
4. telefon zaufania	d) ktoś jest w miejscu, w którym jest telefon i dlatego w każdej chwili można się z nim telefonicznie skontaktować
5. telefon nie odpowiada	e) ktoś bardzo długo lub często rozmawia przez telefon
6. telefon grzecznościowy	f) telefon dzwoni nieustannie przez dłuższy okres, ponieważ wiele osób chce się skontaktować w jakiejś sprawie
7. głuchy telefon	g) numer telefonu udostępniony w drodze wyjątku osobie lub instytucji, do której on nie należy

Na podstawie <https://wsjp.pl/>.

5. Wpisz w odpowiedniej formie.

1. Czy zastałem (pan Nowak)?
2. Czy mogę prosić o numer telefonu do (pani Kowalska)?
3. Czy mogę rozmawiać z..... (wujek Sebastian)?
4. Czy dodzwoniłem się do (szkoła podstawowa)?
5. Dzwonię w sprawie (konkurs recytatorski).
6. Mam (słaba bateria).
7. Zostawiłam wiadomość na (poczta głosowa).

8. Nie ma nas w domu, proszę zostawić wiadomość po
(sygnał).
9. Miło mi się z (ty) rozmawiało.
10. Trzeba naładować (komórka).

6. Połącz związki wyrazowe.

1. ekran	a) operacyjny
2. zestaw	b) połączenie
3. aplikacja	c) sieci
4. system	d) zasięgu
5. aktualizacja	e) dotykowy
6. nieodebrane	f) sygnał
7. zajęty	g) oprogramowania
8. brak	h) mobilna
9. operator	i) sekretarka
10. automatyczna	j) słuchawkowy

7. Co można zrobić z telefonem? Podaj antonimy.

Włączyć
Naładować
Odblokować
Pogłośnić / podgłośnić
Podłączyć

8. Wstaw czasowniki z ramki w odpowiedniej formie.

esemesować, oddzwonić, rozładować, rozłączyć, skorzystać, zaczekać, zadzwonić

1. się i spróbuj ponownie.
2. Mój były chłopak na okrągło do mnie
3. na linii, sprawdzę, czy Zosia może rozmawiać.
4. Jestem teraz zajęty, do ciebie wieczorem.
5. mi się bateria, czy mogę z twojego telefonu?

9. Wybierz poprawną formę.

1. Ciągłe używanie nawigacji bardzo *wyczerpane/wyczerpany/wyczerpuje* baterię.
2. Etui na telefon *ochroni/ochronić/ochronisz* go przed uszkodzeniami.
3. Kartę SIM *aktywujący/aktywacja/aktywujemy* maksymalnie do 7 dni po zakupie.
4. Ten sklep *oferta/oferuje/oferowały* duży wybór ładowarek do telefonów.
5. Znowu *zmieniłaś/zmiana/zmień* dzwonek w telefonie?

10. Proszę obejrzeć filmik <https://www.youtube.com/watch?v=vWKzVxMzvvg> i napisać wypracowanie na temat „Smartfon - zagrożenie czy zbawienie?”.