**Bezpieczny świat telefonu**

**Jak korzystać mądrze i świadomie ze swojego telefonu?**

**Telefon komórkowy** to pewnego rodzaju gadżet, ale pamiętaj, że podstawową funkcją telefonu ma być ułatwienie Ci życia. Nie pozwól by je zdominował. Dlatego używaj komórki tylko wtedy, gdy jest Ci naprawdę potrzebna;

Rozmowa przez telefon nie zastąpi nigdy kontaktu bezpośredniego. Dlatego jeśli tylko możesz spotykaj się osobiście z bliskimi osobami, z którymi kontaktujesz się telefonicznie;

Jeśli piszesz dużo wiadomości sms staraj się dbać o ich poprawność językową. Będzie to wyrazem szacunku dla odbiorcy;

Zapoznaj się dokładnie z funkcjami i aplikacjami, jakie oferuje Twój telefon. Zobacz, czy korzystanie z nich nie jest dodatkowo płatne. (pobieranie aplikacji, muzyki, map);

Nie korzystaj z telefonu w trakcie rodzinnych posiłków czy uroczystości czy w trakcie lekcji w szkole. Na nieodebrane połączenia zawsze możesz odpowiedzieć po ich zakończeniu;

Przy oficjalnych uroczystościach rodzinnych wyłączaj telefon lub ustaw go na tryb milczenia. Nie pozwól, by dzwonek zakłócił Ci ważną rozmowę z kimś bliskim;

Trzymaj telefon w bezpiecznym miejscu, najmniej dostępnym dla osób postronnych;

W wolne dni staraj się jak najmniej korzystać z telefonu komórkowego. Poświęć je na rozwijanie swoich pasji i zainteresowań;

Życzenia urodzinowe, imieninowe i świąteczne składaj osobiście. Jeśli okoliczności uniemożliwiają Ci to, skontaktuj się z odbiorcą osobiście. Staraj się unikać wysyłania w takiej sytuacji krótkich wiadomości sms;

**KOMÓRKOWY SAVOIR VIVRE**

***We wszystkich miejscach, gdzie cisza ma szczególne znaczenie (kościele, bibliotece, w przychodni lekarskiej), pamiętaj o wyłączeniu telefonu komórkowego; W teatrach, operze, kinie nie zapomnij o wyłączeniu telefonu przed rozpoczęciem widowiska;*** *Jeśli używamy komórki w miejscu publicznym, np.: w autobusie, tramwaju, na ulicy róbmy to dyskretnie, nie próbujmy przekrzykiwać ulicznego gwaru ani warkotu silnika pojazdu komunikacji publicznej. Rozpoczynając rozmowę w pociągu czy autobusie pamiętajmy, że rozmowa, którą prowadzimy zbyt głośno lub podczas której poruszamy prywatne sprawy może przeszkadzać innym; Prowadźmy rozmowę tak, aby w pełni kontrolować to co się dzieje wokół nas – bądźmy ostrożni. Jeśli nasz telefon służy nam jednocześnie jako odtwarzacz mp3, zachowajmy pełną czujność przechodząc przez ulicę i wsiadając do auta; Podczas obiadu, spotkania w kawiarni czy pubie chowajmy telefon do torebki, Ukradkowe zerkanie na telefon, czy też odbieranie połączeń przychodzących w trakcie spotkania jest brakiem szacunku dla naszego rozmówcy i jest nieeleganckie. Jeśli musimy być dostępni, uprzedźmy o tym osobę, z którą się spotykamy; Podczas spotkania ze znajomymi nie wypada robić zdjęć czy kręcić filmów komórką osobie, która sobie tego nie życzy. Nie powinno się także archiwizować i przesyłać dalej takich ujęć, które w niekorzystnym świetle mogą stawiać naszych przyjaciół;*

***W szkole podczas lekcji telefon powinien być zawsze wyłączony;***

*Jeśli posługujemy się emotikonami czy symbolami zawsze upewnijmy się, że osobie której wysyłamy wiadomość także je zna i odpowiednio zinterpretuje;*

*Nadużyciem jest także tzw. puszczanie sygnału, w oczekiwaniu na oddzwonienie kolegi, czy znajomego; Na ważne odpowiedzi pochodzące od mamy, taty lub kogoś z rodziny starajmy się odpowiedzieć od razu*

**Objawy nadmiernego używania tel. komórkowego - FONOHOLIZM**

**Nadmierne używanie telefonu komórkowego** to zjawisko bardzo powszechne, zwłaszcza wśród młodzieży. Ilość funkcji jakie oferują i producenci telefonów komórkowych powoduje, że telefon stwarzając możliwość słuchania muzyki, surfowania po Internecie, czy grania w gry już dawno przestał spełniać funkcję wyłącznie komunikacyjną. Różnorodność modeli i chęć dostosowania ich do oczekiwań odbiorców, ma swoje odzwierciedlenie w wyglądzie, kształcie i kolorze telefonów. Telefon niewątpliwie stał się elementem stylu życia, który często odzwierciedla status społeczny właściciela. Z tego powodu stanowi on wielkie zagrożenie dla młodych ludzi.

**Jak rozpoznać zagrożenie? Jeśli młody człowiek:**

Przywiązuje wyjątkową rolę do telefonu komórkowego, towarzyszy mu on w każdej wykonywanej czynności. Musi mieć go cały czas przy sobie, często nosząc ze sobą np. dodatkową baterię;

Odczuwa niepokój, staje się nerwowy, nadpobudliwy, jeśli nie ma ze sobą telefonu komórkowego;

Odczuwa stałą potrzebę kontaktowania się z innymi przez telefon, a unika kontaktów bezpośrednich;

**Zagrożenia wynikające z nadmiernego używania telefonu komórkowego:**

***Osłabienie tradycyjnych więzi społecznych, zarówno w rodzinie jak i kontaktach z rówieśnikami; Zubożenie języka komunikacji. Młody człowiek, np.: pisząc smsy używa specyficznego, skrótowego języka. Ten sposób komunikacji przenosi często na kontakty bezpośrednie, co prowadzi do częstych błędów językowych, widocznych w mowie i piśmie; Trudności w nawiązywaniu relacji bezpośrednich; Zanik zainteresowań i pasji młodego człowieka; Zaburzenia funkcji biologicznych, tj.: odżywianie, sen co może przełożyć się na trudności w nauce, a później w pracy;***

**Zdaniem eksperta:**

**Anna Niziołek, psycholog:** Telefon komórkowy, który posiada coraz więcej funkcji tj. kalendarz, odtwarzacz muzyki, filmów, aparat fotograficzny ma nam w pierwszej kolejności ułatwić codzienne funkcjonowanie. Paradoksalnie, jego zbyt częste używanie może być bardzo niebezpieczne. Młodzi ludzie, którzy często podążają za nowinkami technicznymi są bardziej narażeni na negatywne konsekwencje posiadania telefonu komórkowego niż np. ich rodzice. Młodzież w procesie socjalizacji wtórnej uczy się dopiero kontaktów z rówieśnikami i otoczeniem. Zbyt częste używanie telefonu komórkowego, może znacząco zaburzyć budowanie tych relacji. Może powodować to negatywne konsekwencje rozwojowe, które w dorosłym życiu mogą objawić się niskim poczuciem własnej wartości, nieumiejętnością nawiązywania relacji bezpośrednich.

**Tomasz Płonkowski, medioznawca**: Komunikacja za pomocą telefonu komórkowego umożliwia szybkość i łatwość kontaktu, dostęp do atrakcyjnych aplikacji i funkcji. Mając pod ręką tak bogate źródło wiedzy i rozrywki, chętnie z niego korzystamy. Komunikacja skrótowa, szczególnie sms i mms, ułatwia młodym ludziom kontakt i stwarza ryzyko zastąpienia relacji bezpośrednich. Język komunikacji sms, który właśnie cechuje się znaczną skrótowością i hiperbolizacją, może wkraczać do języka mówionego uczniów i wpływać niekorzystnie na rozwój poprawnej polszczyzny, umiejętności szerszego wypowiadania opinii oraz myśli