

**TELEFON KOMÓRKOWY-  
OBJAWY UZALEŻNIENIA,  
KONSEKWENCJE  
ZDROWOTNE  
I SPOŁECZNE**



# KORZYSTANIE Z TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH W POLSCE

**92%**

SMARTFON

**57%**

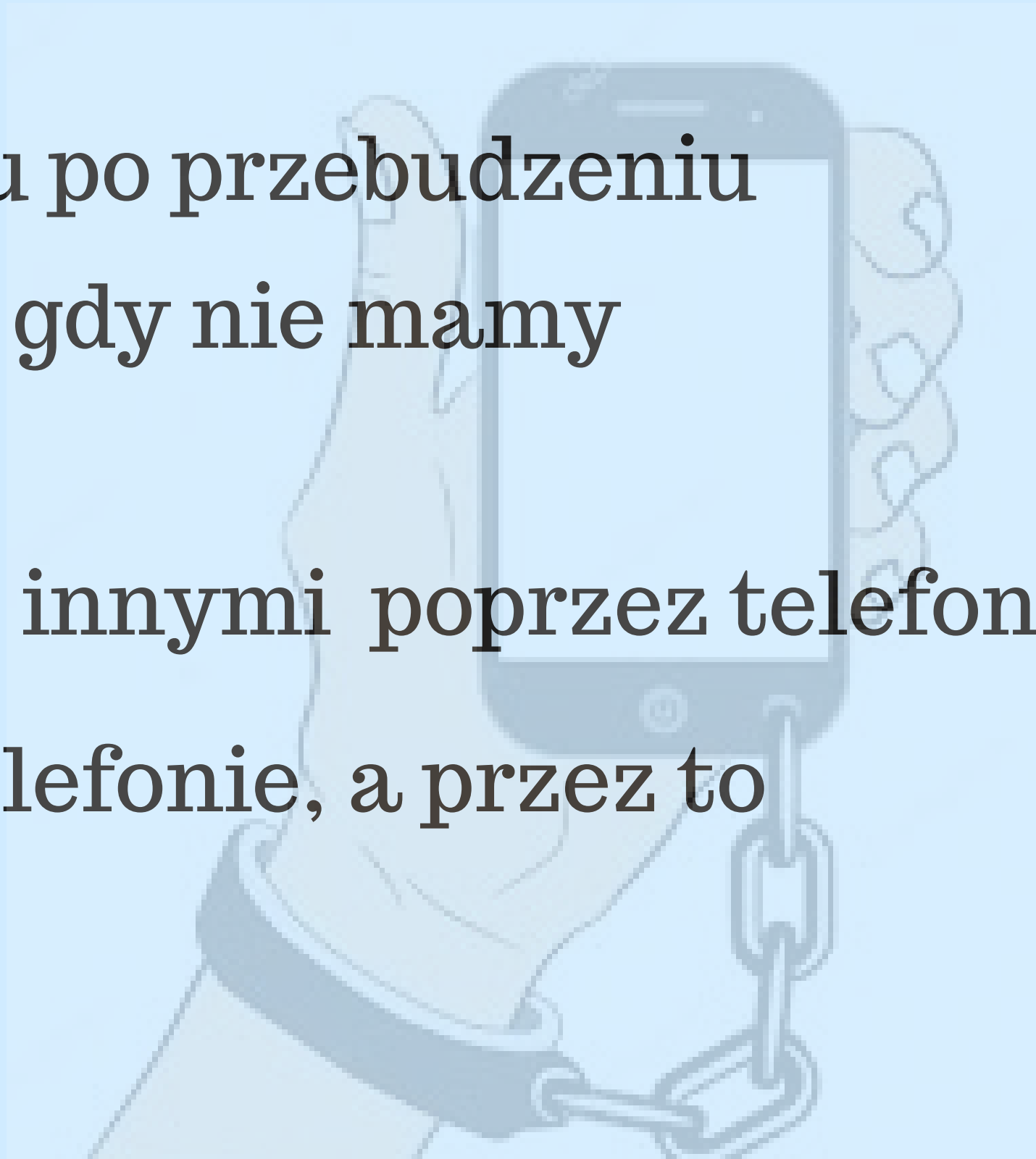


TELEFON  
KOMÓRKOWY

**43%**

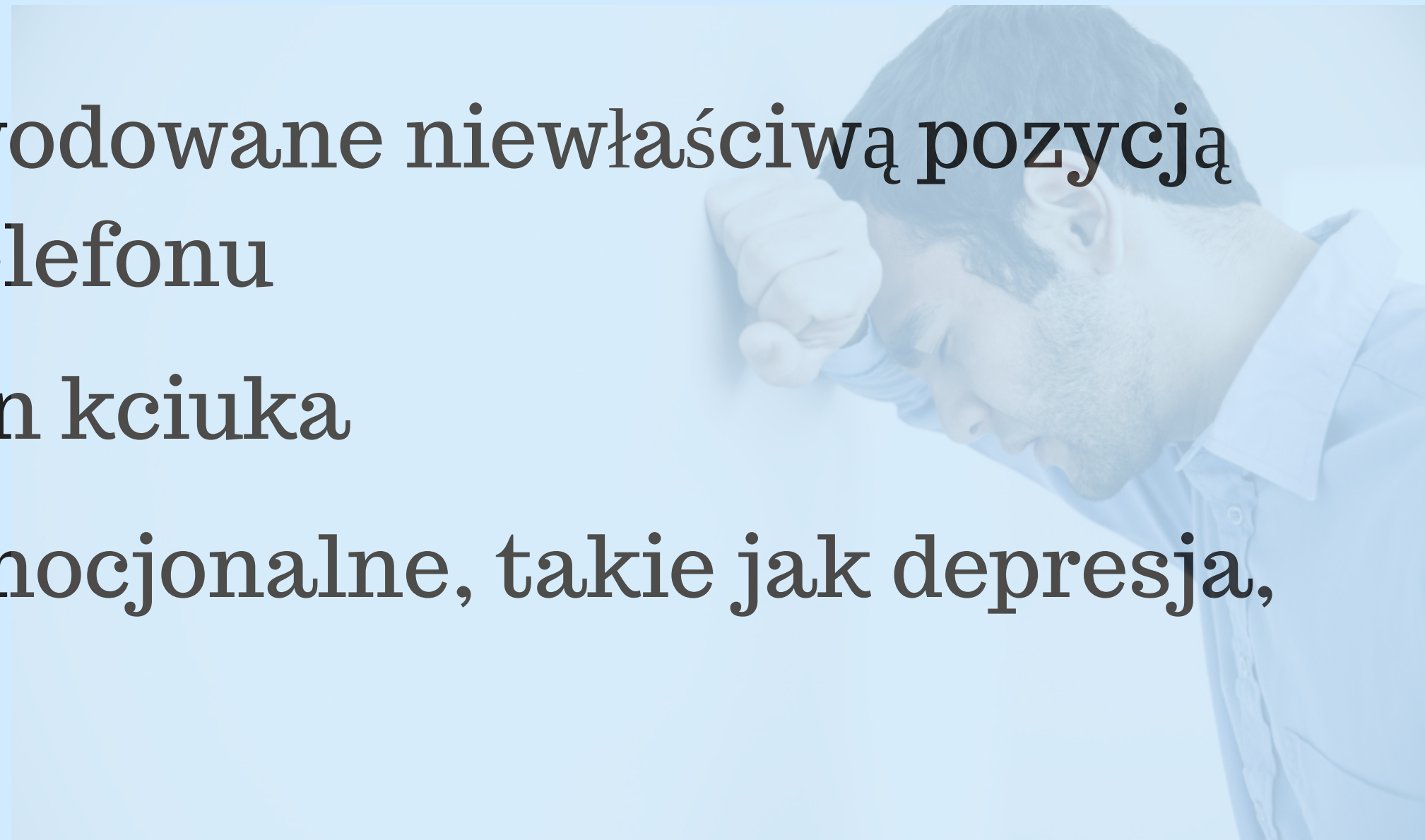
# **Czym ukazuje się uzależnienie od telefonu?**

- sprawdzanie social mediów od razu po przebudzeniu
- odczuwanie dyskomfortu, podczas gdy nie mamy telefonu przy sobie
- preferowanie komunikowania się z innymi poprzez telefon
- spędzanie dużej ilości czasu przy telefonie, a przez to zaniechanie obowiązków
- odcinanie się od środowiska



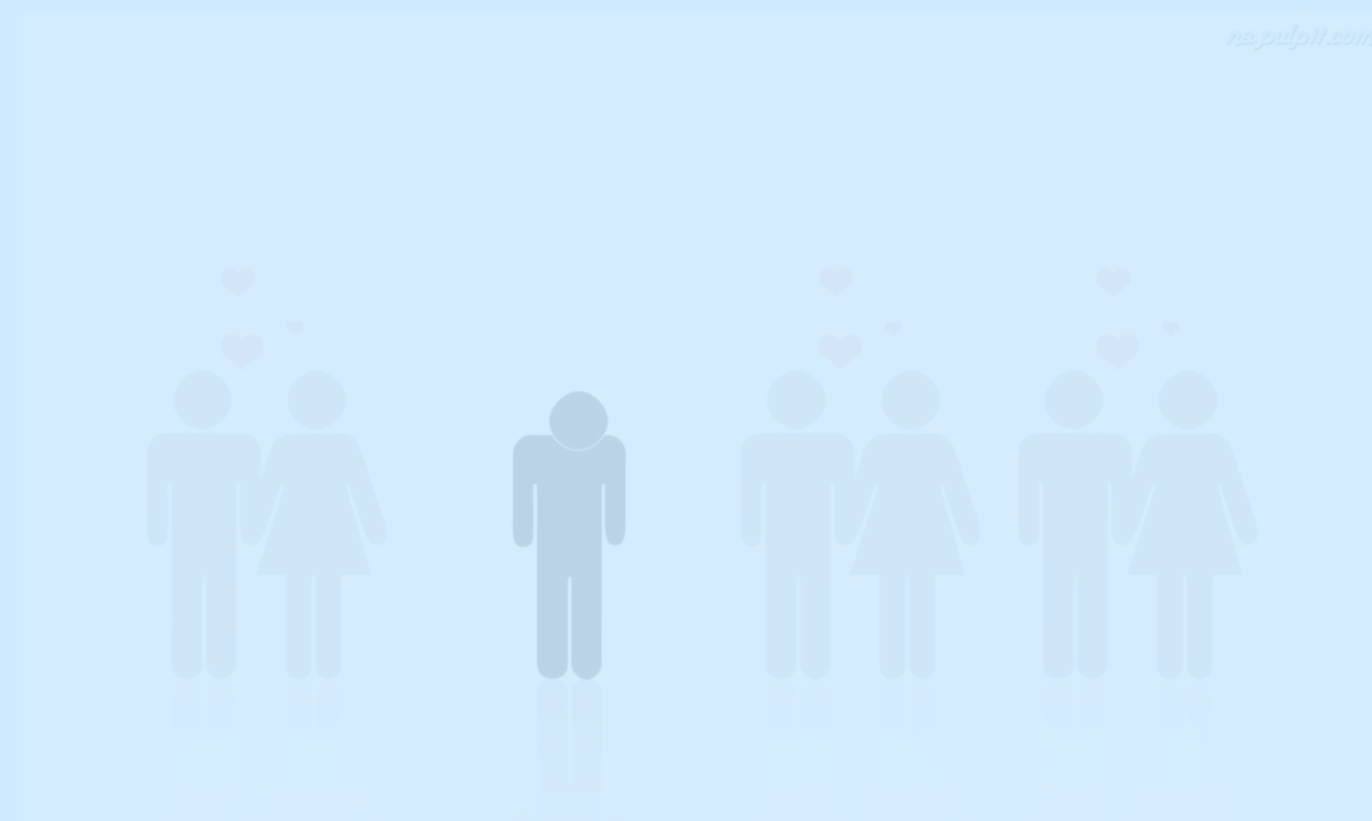
# **Konsekwencje zdrowotne uzależnienia do telefonu**

- problemy ze wzrokiem poprzez emitowanie szkodliwego światła
- bóle pleców i karku spowodowane niewłaściwą pozycją podczas korzystania z telefonu
- ryzyko zapalenia ścięgien kciuka
- problemy psychiczne i emocjonalne, takie jak depresja, stany lękowe czy stres



# Konsekwencje społeczne uzależnienia od telefonu

- pogorszenie stosunków z najbliższymi
- brak umiejętności porozumiewania się z innymi
- nadmierny stres podczas bezpośredniego kontaktu z innymi
- brak towarzystwa, samotność







**Wykonały:**  
**Weronika Brzozowska,**  
**Emilia Walkowska**  
**kl. 3TeR**