

Jak więc higienicznie korzystać z urządzeń mobilnych i kiedy zacząć edukację rodziców, którzy są odpowiedzialni za fonoholizm dzieci? Okazuje się, że już w szkole rodzenia, bo najbardziej niebezpieczne dla tego zjawiska są pierwsze dwa lata naszych pociech, które nieświadomie nabierają złych nawyków.

Wzór i scenariusz rozmowy jak przygotować domowy kontrakt korzystania z telefonu znajdziemy na:

<https://domowykodeks.pl/>

Najważniejsze są jednak, jak podkreślił dr Dębski, zajmujący się badaniem fonoholizmu na skalę światową, **dobre relacje** z rodziną, przyjaciółmi i osobami, które nas otaczają. Okazuje się, że wspólne jedzenie posiłków ma zbawienny wręcz wpływ na polepszenie stosunków, szczególnie między rodzicami a dziećmi. Pamiętajmy o tym, gdyż dobre relacje są czynnikiem chroniącym nie tylko przed uzależnieniem, ale również przed wieloma chorobami, a nawet przedłużają nam życie w tzw. dobrostanie.

Uczestnicy konferencji otrzymali najnowszy kwartalnik MSCDN „Meritum”, w którym zjawisko fonoholizmu obszernie opisuje dr Maciej Dębski, miesięcznik „Mazowsze” z interesującymi publikacjami Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego, dzięki wsparciu którego można szkolić nauczycieli oraz plakaty ilustrujące, jak korzystać z urządzeń cyfrowych i jakie są objawy ich nadużywania.

Przydatne linki:

<https://zdjecia.moja-ostroleka.pl/a/18493/konferencja-o-fonoholizmie>

<https://www.moja-ostroleka.pl/art/1579180792/dyskutowali-o-fonoholizmie-nauczyciele-i-wychowawcy-wzieli-udzial-w-konferencji-poswieconej-uzaleznienu-od-telefonu-komorkowego-zdjecia>

<http://www.meritum.mscdn.edu.pl/numery/numer?id=59>

<https://www.mazovia.pl/wydawnictwa/pismo-samorzadu-wojewodztwa-mazowieckiego/>

<https://dbamomozasieg.com/>

<https://dbamomozasieg.com/granienaekranie/>