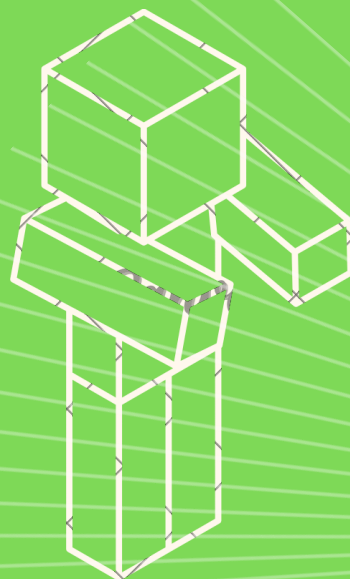
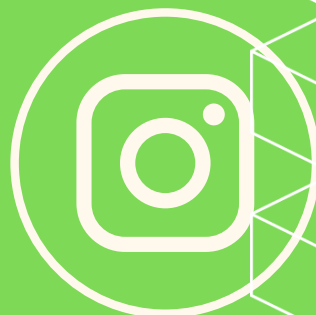


START



NOMOFOBIA



GAME



EDITORIA - UNIFE08
MAIO/2023



Projeto Integrado em Fundamentos dos Saberes psicológicos

Professora Orientadora: Tamires Camargo
Professores colaboradores: Camila Cabral,
Letícia Dall Picolo Dall Secco de Oliveira, Lucas
Francisco Martins e Matheus Verne

Autores

| | |
|--------------------------------|-------------|
| Ana Gabriela de Araujo | RA 23000791 |
| Franciele Burgos da Silva | RA 23001071 |
| Gabrielly Eliza do Couto Silva | RA 23000884 |
| Giovanna Zenzi Moraes | RA 23000475 |
| Heloisa dos Santos Pinto | RA 23000204 |
| Kamila Maria Silva de Melo | RA 23000861 |
| Laila Teixeira Leandrini | RA 23000623 |
| Márcio André Lopes Zenzi | RA 23000128 |
| Viviane Fonseca Mousessian | RA 23000752 |

A palavra de hoje é.... NOMOFOBIA

Olá, vamos aprender sobre nomofobia hoje? Você já ouviu essa palavra?

Vamos começar pelo fim: normalmente, quando uma palavra termina com "fobia", ela quer falar sobre o medo ou aversão em relação à primeira parte dessa mesma palavra. Ok?

Um exemplo: "aracnofobia" quer dizer medo de aranhas.

Então, nomofobia é medo de "nomo", né.

E o que é "nomo"? Palavra estranha... Na verdade, é uma abreviação para uma expressão em inglês que quer dizer "sem telefone celular". Agora ficou mais claro: nomofobia é o medo de ficar sem o telefone celular.





E o que esse medo pode causar nas pessoas? Normalmente, as pessoas com nomofobia podem ficar ansiosas, tristes, irritadas e sem vontade de conversar com os amigos.

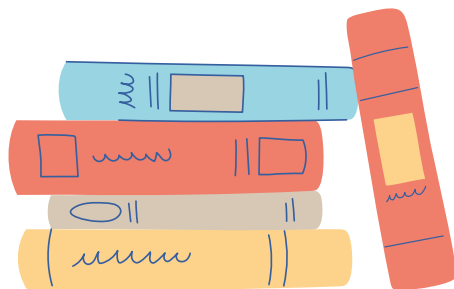
E por que é importante falar de nomofobia na escola? Porque hoje quase todo mundo usa o telefone celular, inclusive os alunos desta escola. Acontece que, muitas vezes, usamos demais o celular e em lugares e momentos que não são apropriados.

Por exemplo, você gosta de jogar no celular? Sim, né. Mas você levaria seus brinquedos para a igreja? Você gosta de ver desenhos no celular? Claro que sim. Mas a sala de aula não é o melhor lugar para isso, né.





Isso quer dizer que não pode usar celular em lugar nenhum? Não é bem assim... Duas professoras desta escola Kamila e Gabi, leram um montão de textos sobre o uso de telefone celular por gente que tem de seis a dez anos, principalmente na escola. E sabe o que elas descobriram? Elas ficaram sabendo que usar o celular demais pode prejudicar a atenção, a aprendizagem e a convivência com as pessoas que estão do nosso lado. Além disso, agora você já sabe que usar demais o celular pode causar o medo de ficar sem ele. Sim, a nomofobia.

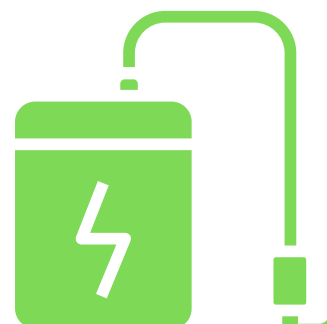


Por outro lado, as professoras também descobriram que o uso adequado do telefone celular pode ajudar no aprendizado. Então, como saber se o uso do celular será bom ou ruim?

Bom, em resumo, o que aquele montão de textos que as professoras leram disse é que, na sua idade, o uso do celular deve ser acompanhado pelos professores e pelos pais e mães, que saberão o momento, o lugar, o tempo e a atividade em que os telefones podem ser usados.

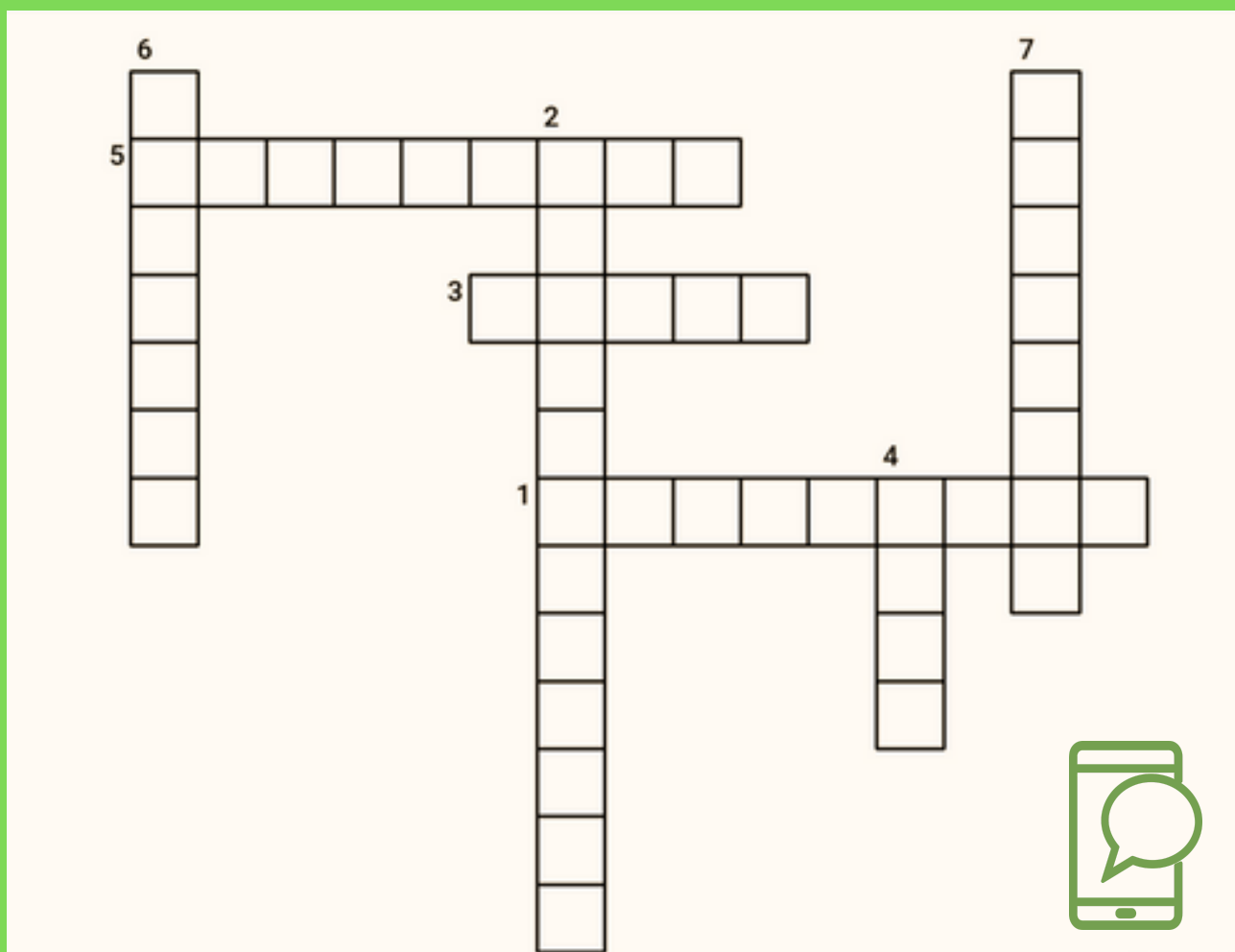
Agora, você deve estar se perguntando: mas o que vou fazer quando não puder usar o celular?

E a resposta é: Um monte de coisa! Dúvida? Então, dá uma olhada nas próximas páginas...



CRUZADINHA

Complete a cruzadinha, de acordo com os seus conhecimentos sobre a NOMOFOBIA



HORIZONTAL

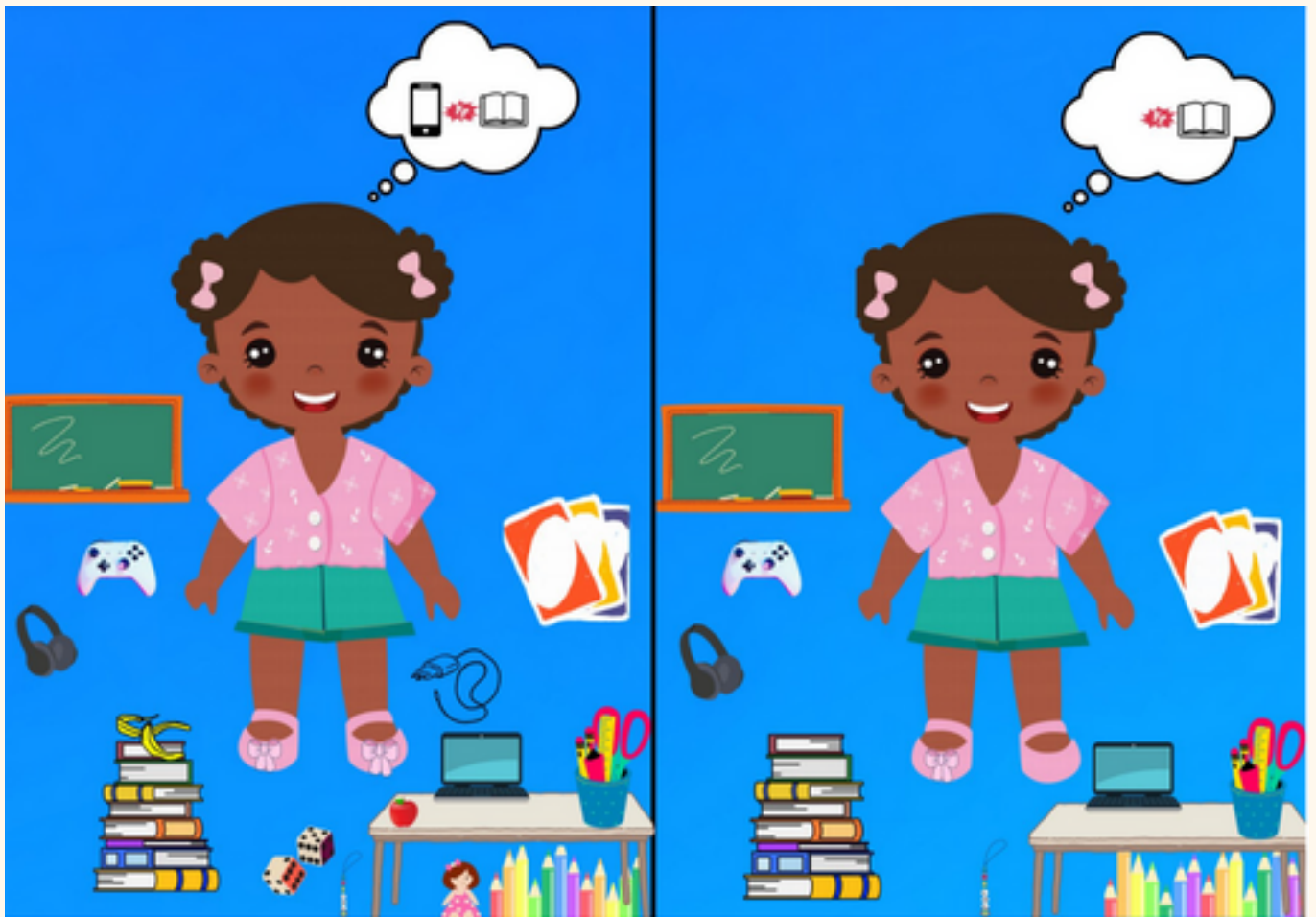
- 1 - O uso exagerado do celular, traz efeitos negativos, como...
- 3 - O uso excessivo do celular pode prejudicar a...
- 5 - Qual é o termo correto para quando uma pessoa tem MEDO de ficar sem CELULAR

VERTICAL

- 2 - O que pode substituir o celular durante o momento de lazer
- 4 - Qual idade é adequada para o uso do celular
- 6 - Se utilizar o celular no horário de dormir, isso pode causar
- 7 - Qual o profissional se deve procurar em casos de NOMOFOBIA

JOGO DOS 7 ERROS

Observe as imagens, compare e encontre os 7 erros:



Diversão



CAÇA-PALAVRAS

Complete o caça-palavras a seguir, com palavras que estavam no texto sobre **NOMOFOBIA**

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | O | M | O | F | O | B | I | A | A | S | E |
| A | C | E | L | U | L | A | R | P | T | Q | X |
| M | A | D | A | S | D | F | E | P | Q | W | A |
| I | C | O | N | V | E | R | S | A | R | E | G |
| Z | Q | P | O | I | Y | R | T | L | W | R | E |
| A | W | K | J | F | S | A | U | A | L | E | R |
| D | E | J | H | F | D | S | D | V | E | P | A |
| E | P | E | S | C | O | L | A | R | R | O | D |
| P | R | E | V | I | N | I | R | A | T | U | O |

- NOMOFOBIA
- MEDO
- CELULAR
- EXAGERADO
- PREVENIR
- PALAVRA
- ESCOLA
- AMIZADES
- LER
- CONVERSAR
- ESTUDAR

COMPLETANDO...

Mostre o que você aprendeu sobre NOMOFOBIA e complete as frases abaixo com as palavras encontradas na página anterior:

HOJE APRENDEMOS UMA

_____ NOVA: NOMOFOBIA, QUE QUER DIZER MEDO DE FICAR SEM O TELEFONE _____ . ESSE MEDO NORMALMENTE É CAUSADO PELO USO _____ .

ASSIM, O MELHOR MODO DE _____ A _____ É USAR O CELULAR NOS MOMENTOS E LUGARES CERTOS, SEMPRE COM A ORIENTAÇÃO DOS PAIS, MÃES E PROFESSORES, EM CASA E NA _____ .

E O QUE FAZER QUANDO NÃO ESTIVERMOS COM O CELULAR? MUITA COISA: _____ , _____ , _____ , FAZER NOVAS _____ !

CURIOSIDADES

NO BRASIL, 78% DAS CRIANÇAS E DOS ADOLESCENTES ENTRE 9 A 17 ANOS POSSUEM UM TELEFONE CELULAR.

24% DOS USUÁRIOS ADMITEM NÃO IMAGINAR SUAS VIDAS SEM UM SMARTPHONE

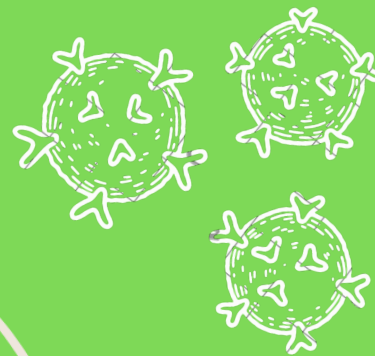
O USO DE CELULAR CAUSA A LIBERAÇÃO DE DOPAMINA, NEUROTRANSMISSOR RESPONSÁVEL PELA SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR E PRAZER

MAIS DE 3 MIL CRIANÇAS DE 0 A 5 ANOS MOSTROU QUE HORAS ADICIONAIS DE USO DOS APARELHOS CELULARES CONTRIBUI PARA MENOS PONTOS NOS DOMÍNIOS DE COMUNICAÇÃO E PROBLEMAS SOCIAIS.

O USO EXCESSIVO PODE CAUSAR DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ISOLAMENTO SOCIAL.

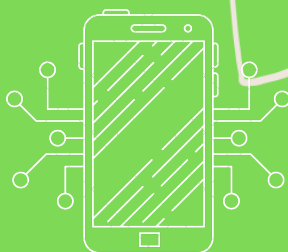


**20% DOS JOVENS NO BRASIL
NÃO FICA MAIS DE 30 MINUTOS
DISTANTE DO CELULAR, E 73% SÓ
SAI DE CASA ACOMPANHADA
PELO APARELHO.**



**A GRANDE
MAIORIA DAS
CRIANÇAS
DA INÍCIO AO
USO DE
CELULAR
ENTRE OS 6 E
7 ANOS DE
IDADE**

**A MÉDIA DAS
CRIANÇAS É DE QUASE
4 HORAS POR DIA EM
FRENTE A UM
APARELHO ELETRÔNICO**



**NO BRASIL, ESTIMAE QUE 10% DAS
CRIANÇAS SOFREM COM O VÍCIO NO
APARELHO CELULAR**

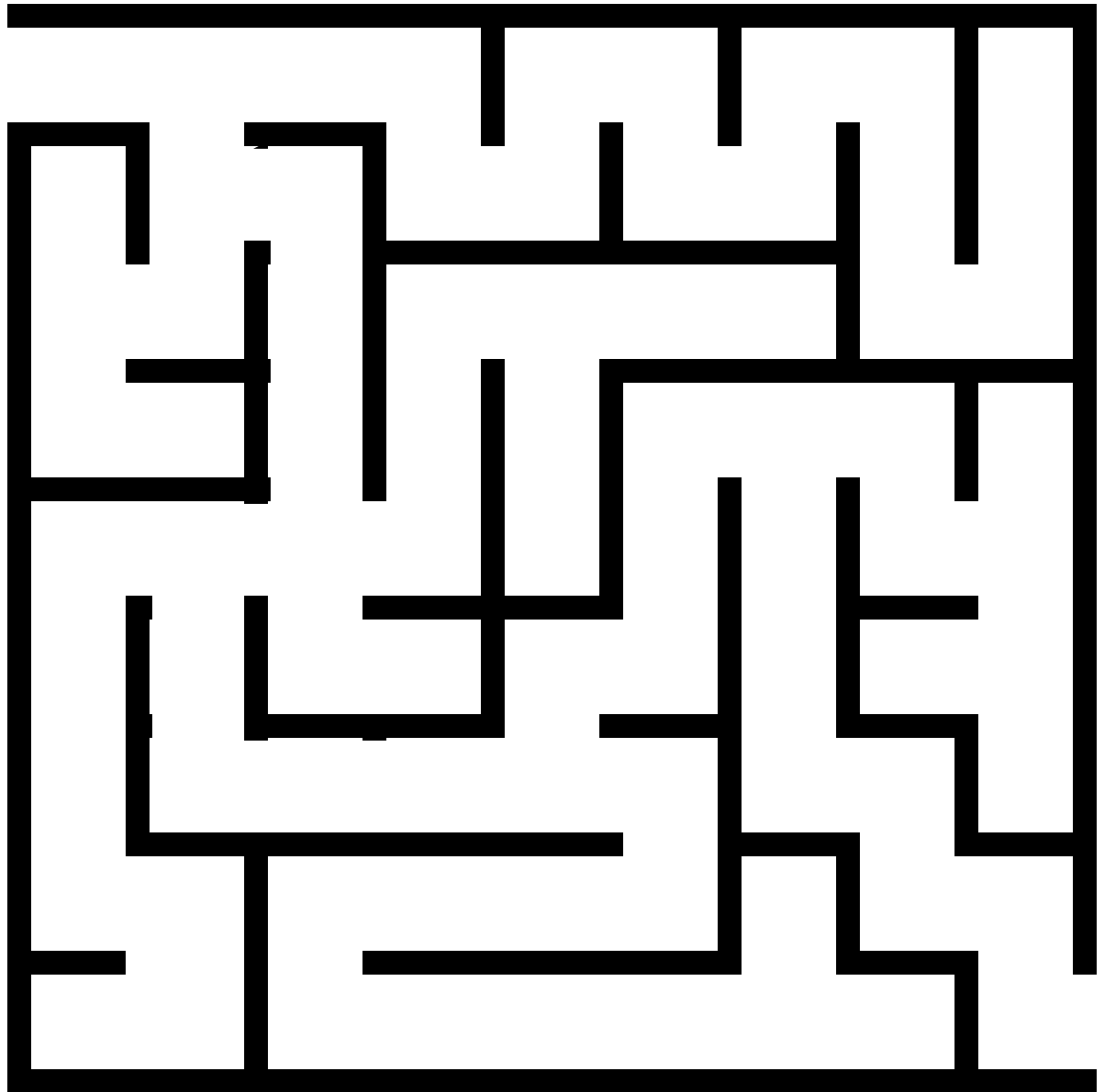


**77,8% DOS JOVENS SE SENTEM
INCOMODADOS LONGE DO APARELHO,
4,6 % SE SENTEM BEM, ENQUANTO 17,6
REVELARAM NÃO SENTIR NENHUMA
DIFERENÇA.**



LABIRINTO

Ajude a menina encontrar o caminho correto



QUIZ

Com sinceridade responda as perguntas do quiz e depois verifique a sua pontuação!

- QUANTO TEMPO VOCÊ FICA MEXENDO NO TIKTOK DURANTE O DIA?

- 1) 1 HORA OU MENOS
- 2) APENAS QUANDO VOU DORMIR
- 3) METADE DO DIA
- 4) A MAIOR PARTE DO MEU TEMPO LIVRE
- 5) FICO O DIA INTEIRO

- NA SUA OPINIÃO VOCÊ ACHA QUE VOCÊ FICA MUITO TEMPO NO CELULAR?

- 1) NÃO
- 2) UM POUCO
- 3) SIM
- 4) BASTANTE
- 5) DIA E NOITE

- VOCÊ LEVA OU LEVARIA O CELULAR PARA A ESCOLA?

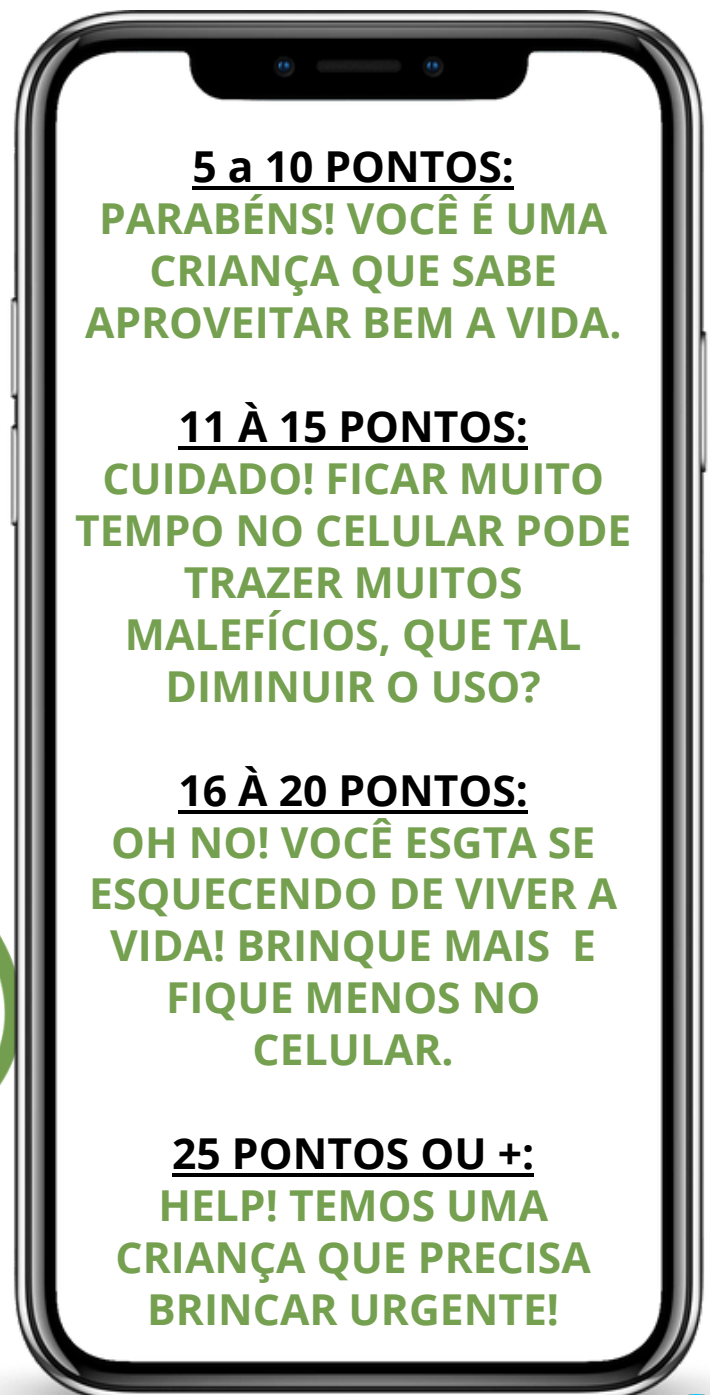
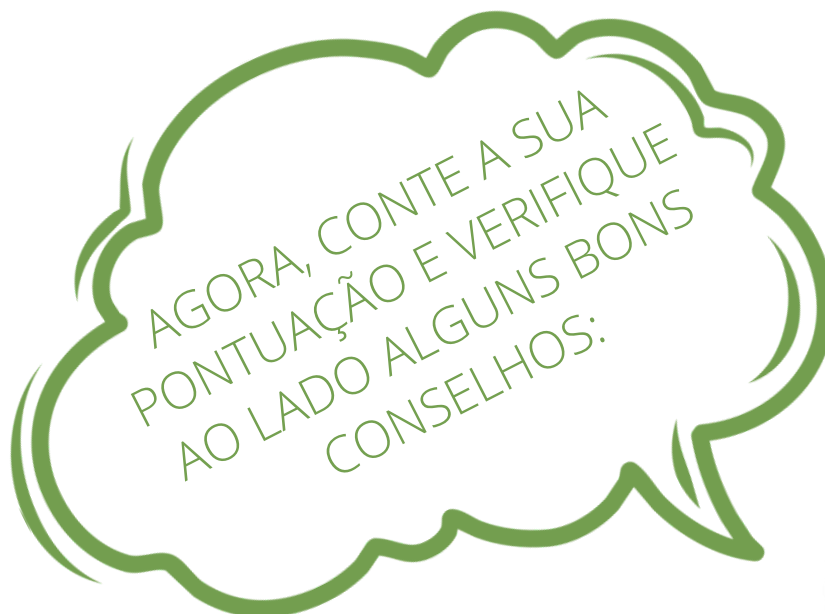
- 1) LEVO SEMPRE
- 2) LEVARIA, MAIS MINHA MÃE NÃO DEIXA
- 3) AS VEZES EU LEVO
- 4) NÃO LEVO, DEIXO EM CASA
- 5) NÃO LEVARIA PORQUE ACHO QUE ATRAPALHA O MEU DESEMPENHO

- QUANDO VOCÊ USA O CELULAR DURANTE AS ATIVIDADES, VOCÊ ACREDITA QUE O CELULAR:

- 1) AJUDA SEMPRE COM A INTERNET
- 2) AJUDA EM MOMENTOS MAIS ATRAPALHA TAMBÉM
- 3) NÃO AJUDA, POIS TIRA A NOSSA ATENÇÃO E ATRAPALHA O NOSSO DESEMPENHO
- 4) ATRAPALHA UM POUCO, POIS NA MAIORIA DAS VEZES FICAMOS NAS REDES SOCIAIS OU EM JOGOS
- 5) ATRAPALHA MUITO, POIS ME DISTRAIO TOTALMENTE.

- VOCÊ SE CONSIDERA UMA PESSOA VICIADA NO CELULAR?

- 1) NÃO
- 2) MEXO SO QUANDO CHEGO EM CASA
- 3) MAIS OU MENOS
- 4) SIM
- 5) FICO 24 HORAS NO CELULAR



OLHA EU AQUI !

Os alunos do 4º ano do Colégio El Shadai foram conscientizados pela professora, e hoje sabem os malefícios do uso excessivo do celular.

Eles trouxeram algumas dicas, venham conferir!

"Não vai conseguir dormir, pois o celular deixa o cérebro animado."

Ester

"Você pode ficar muito viciado e sofrer um acidente na rua."

Heloisa



"As crianças acreditam em tudo que vê."

Lucca M.

"Quando fica muito no celular, dá dor de cabeça."

Luiz Phellipe
e Samuel



"Ficar no celular por muito tempo pode dar tontura."

Maria Luiza

"Pode prejudicar a visão."

Lara

"Não vai querer brincar, pois só vai mexer no celular."

Lorena



"Porque tem coisa que criança não pode ver."

Eliza

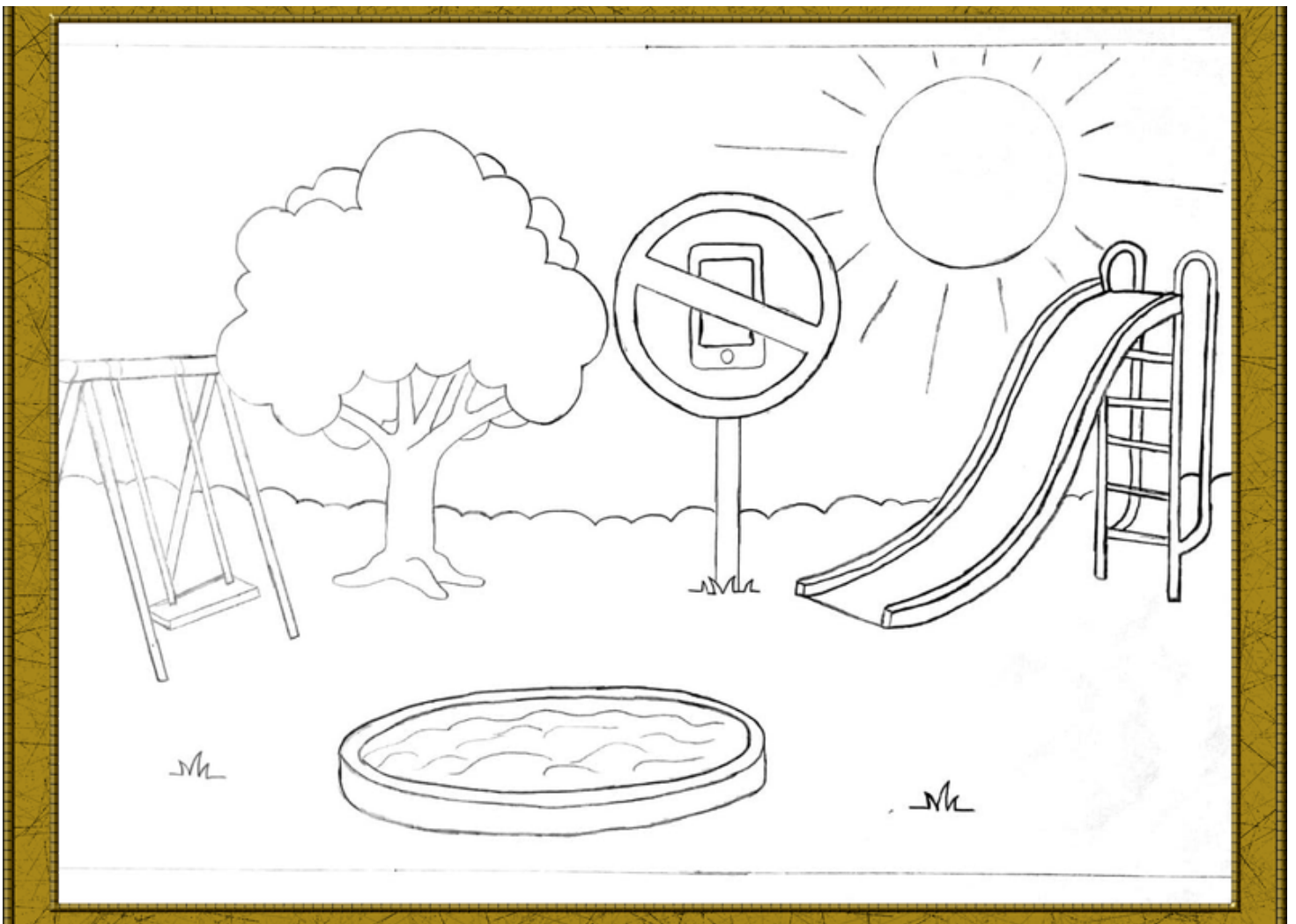
"Pode prejudicar a coluna."

Christian



VAMOS COLORIR?

Com capricho e autonomia pinte este lindo desenho mostrando os seus dons artísticos!



UNifeob
Curso de Psicologia
2023