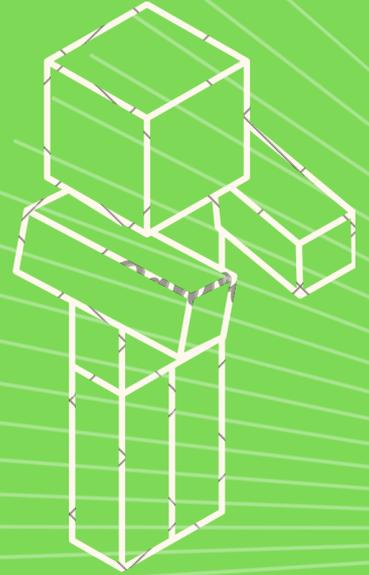
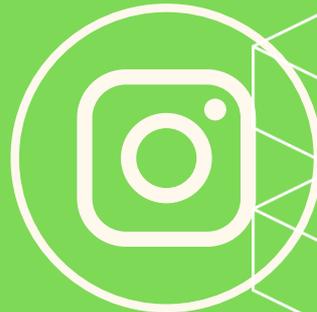


START



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.

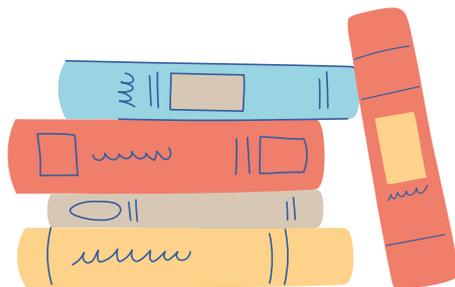
E por que é importante falar de nomofobia na escola? Porque hoje quase todo mundo usa o telefone celular, inclusive os alunos desta escola. Acontece que, muitas vezes, usamos demais o celular e em lugares e momentos que não são apropriados.

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.

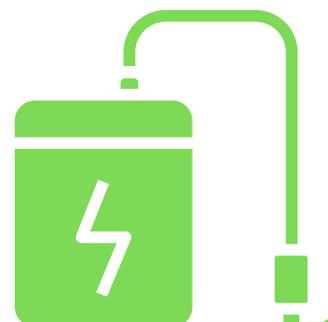


Por outro lado, as professoras também descobriram que o uso adequado do telefone celular pode ajudar no aprendizado. Então, como saber se o uso do celular será bom ou ruim?

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.

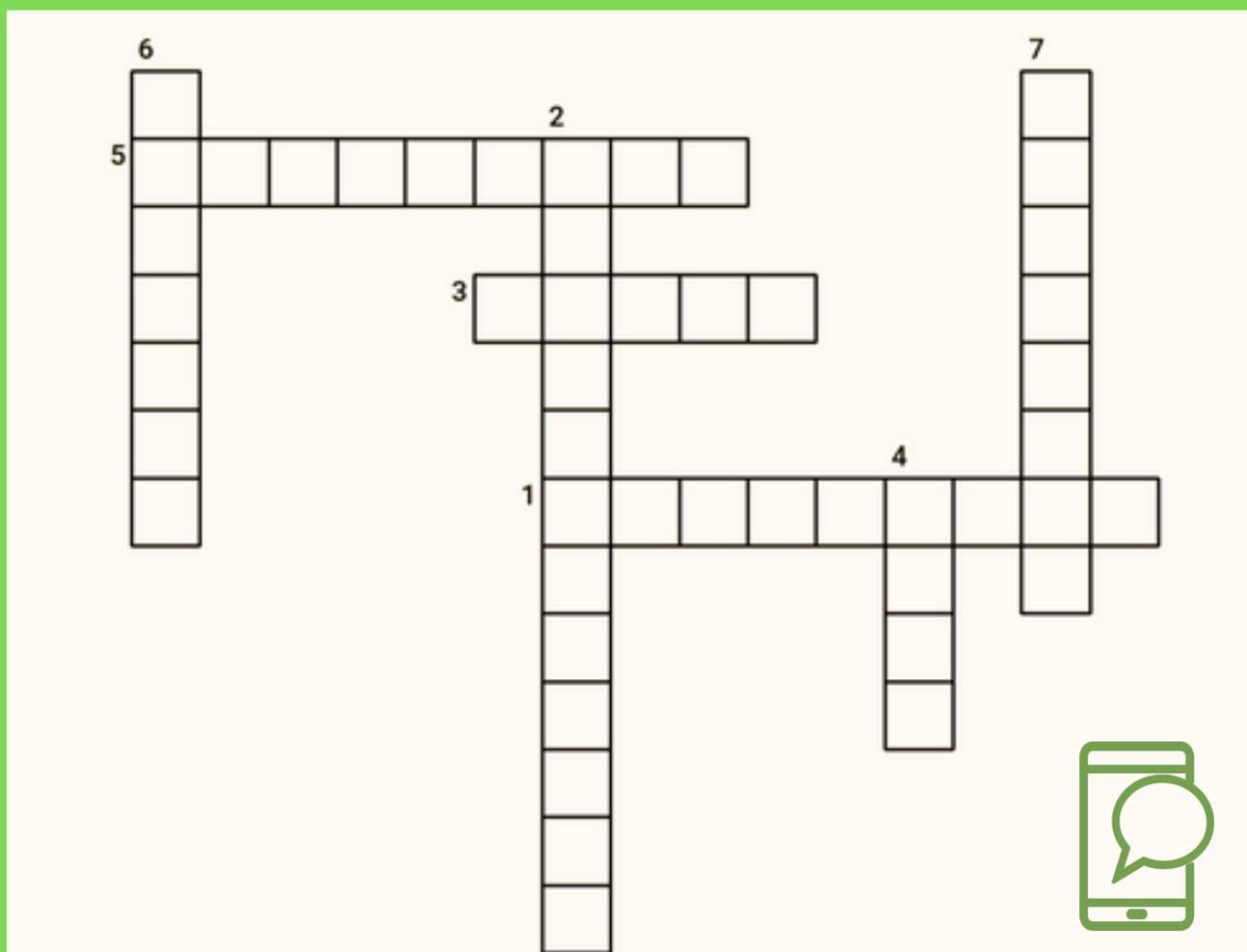
Agora, você deve estar se perguntando: mas o que vou fazer quando não puder usar o celular?

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

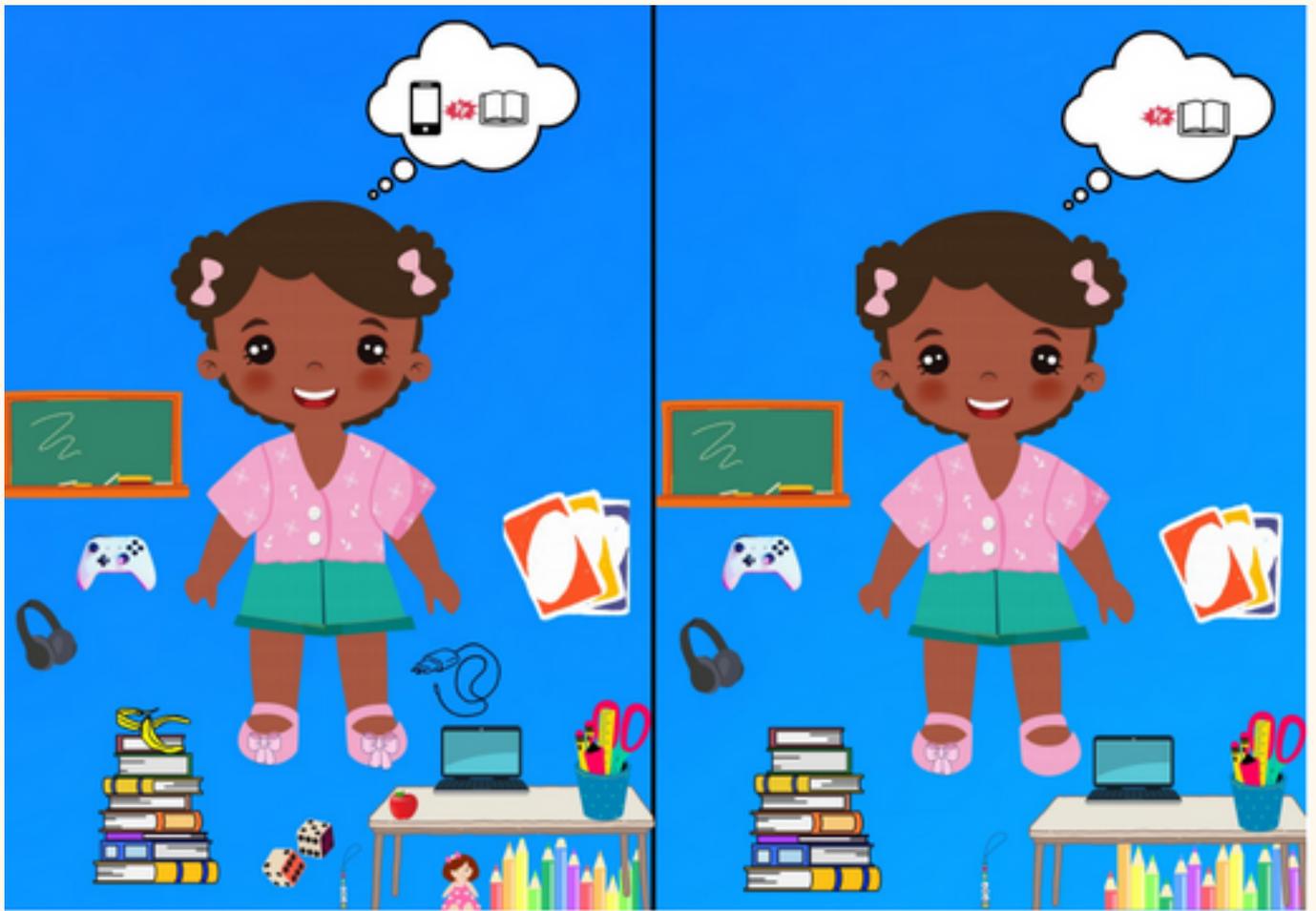
- 1 - O uso exagerado do celular, traz efeitos negativos, como...
- 3 - O uso excessivo do celular pode prejudicar a...
- 5 - Qual é o termo correto para quando uma pessoa tem MEDO de ficar sem CELULAR

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.

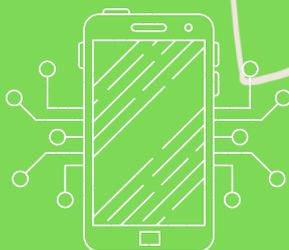


**20% DOS JOVENS NO BRASIL
NÃO FICA MAIS DE 30 MINUTOS
DISTANTE DO CELULAR, E 73% SÓ
SAI DE CASA ACOMPANHADA
PELO APARELHO.**



**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**

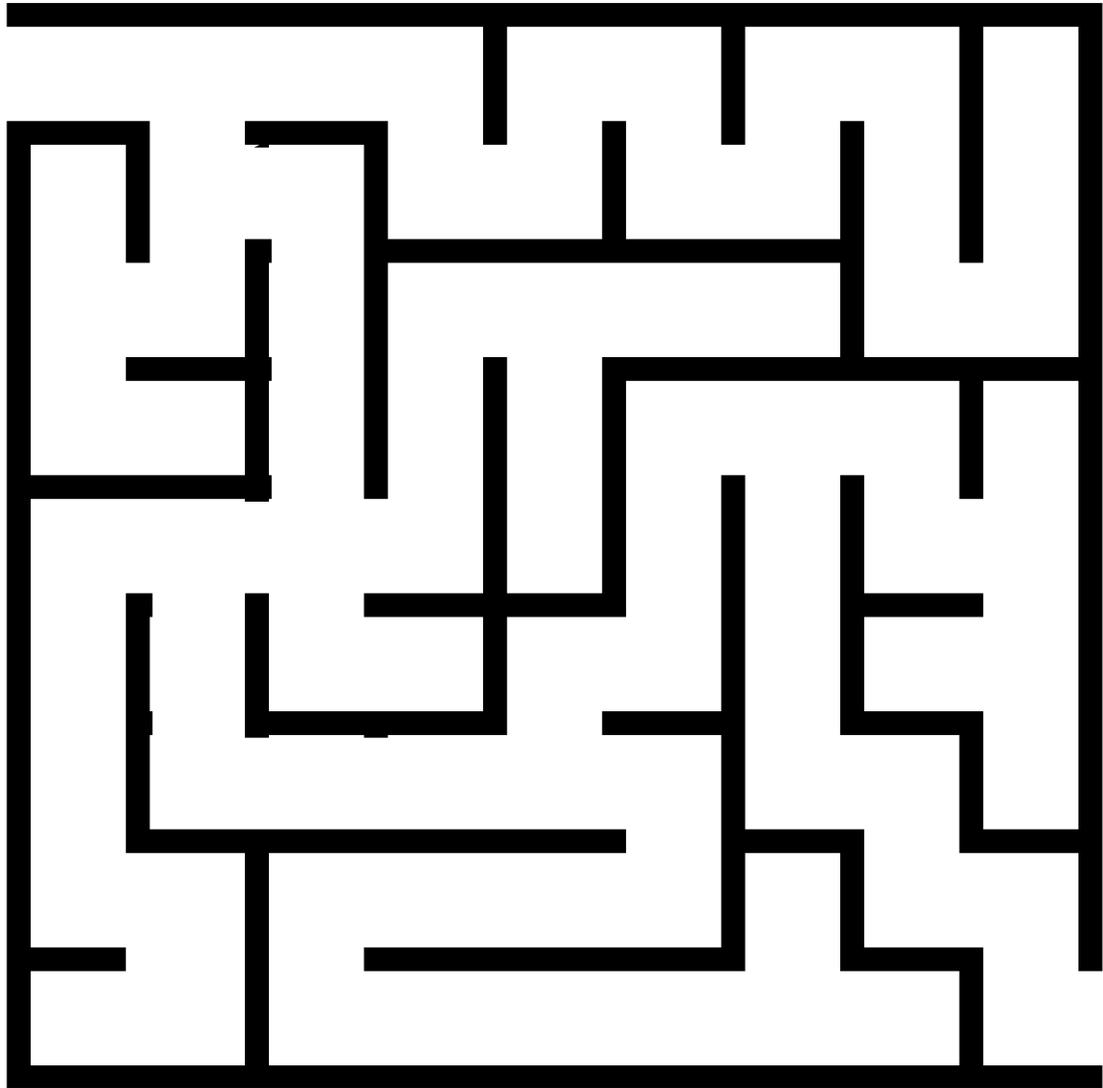


**77,8% DOS JOVENS SE SENTEM
INCOMODADOS LONGE DO APARELHO,
4,6 % SE SENTEM BEM, ENQUANTO 17,6
REVELARAM NÃO SENTIR NENHUMA
DIFERENÇA.**



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?

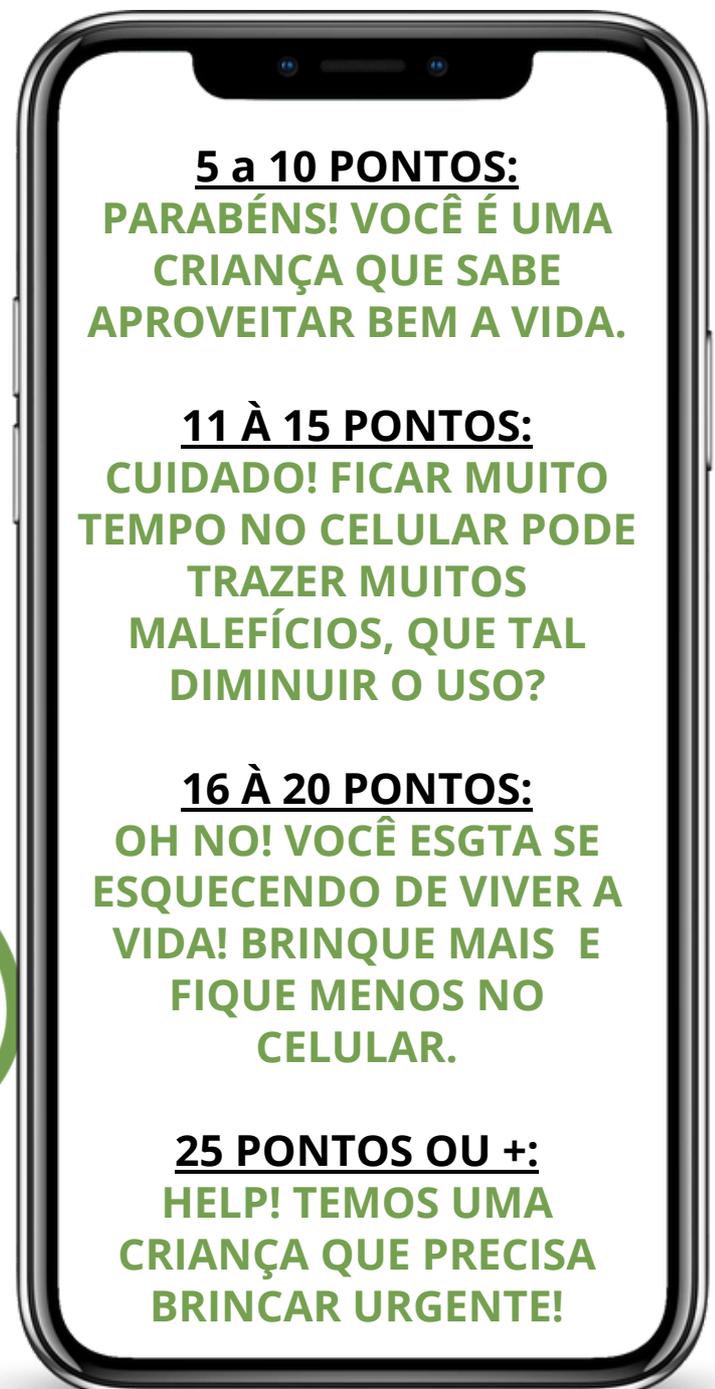
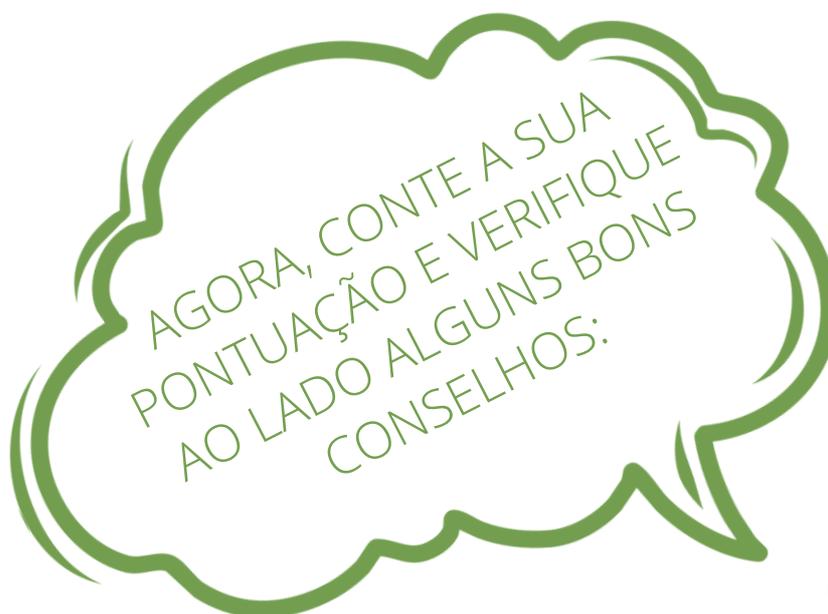
- 1) LEVO SEMPRE
- 2) LEVARIA, MAIS MINHA MÃE NÃO DEIXA
- 3) AS VEZES EU LEVO
- 4) NÃO LEVO, DEIXO EM CASA
- 5) NÃO LEVARIA PORQUE ACHO QUE ATRAPALHA O MEU DESEMPENHO

- 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

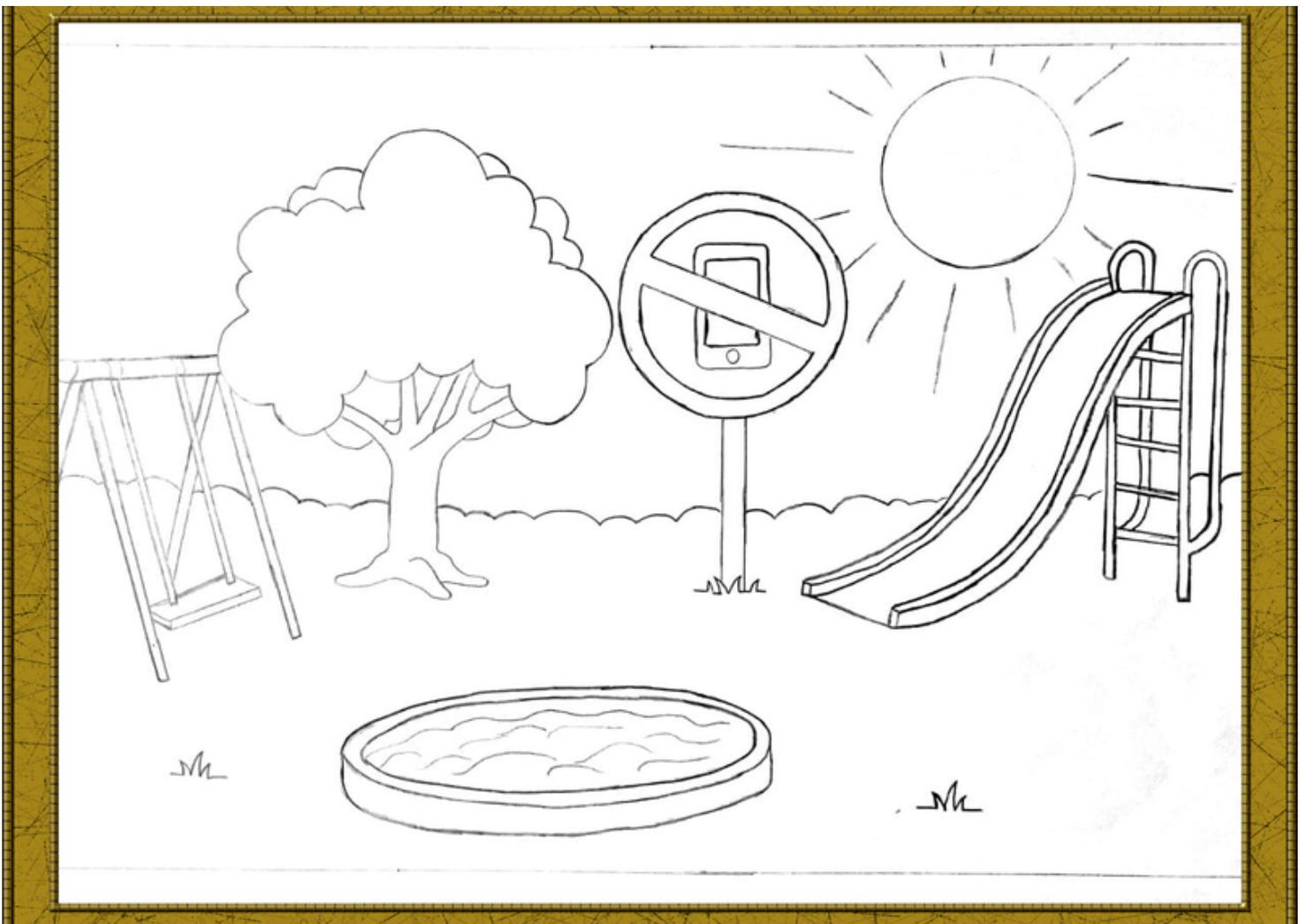
"Pode prejudicar a coluna."

Christian



VAMOS COLORIR?

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



UNifeob
Curso de Psicologia
2023