# Ejercicio

La nomofobia es el miedo irracional a no tener el teléfono móvil a mano, circunstancia que puede provocar ansiedad, pánico y aislamiento social. Es una consecuencia de la adicción a los smartphones y sus aplicaciones, que afecta principalmente a jóvenes y adolescentes.

Construye un test para comprobar si el usuario padece nomofobia

Realiza una página web en la que deben aparecer estas diez preguntas ( secuencialmente, de una en una) en una lista ordenada de checkbox:

1. ¿Cuándo mandas un mensaje por WhatsApp esperas siempre al doble check. Si no aparece vuelves a abrir el terminal para revisarlo al rato?

2. ¿Antes de acostarte siempre miras el móvil a ver si tienes mensajes o notificaciones?

3. ¿Te despiertas antes de tiempo para jugar, mandar mensajes, actualizar perfiles... con el teléfono móvil?

4. Si sales de casa sin el móvil ¿volverías a por él aunque llegues tarde a tu cita?

5. ¿Tienes miedo a quedarte sin batería?

6. Cuando tienes la batería baja ¿desactivas ciertas aplicaciones u opciones del teléfono como la Wifi, bluetooth para no quedarte sin batería?

7. ¿Tienes ansiedad cuando tienes llamadas perdidas? ¿Llamas a los números y te preocupas si no responden?

8. ¿Miras la cobertura cuando estás en algún sitio con los amigos, esperando, etc.?

9. ¿Sueles hacer alguna otra cosa mientras que miras al móvil como comer, lavarte los dientes, etc.?

10. ¿Vas al baño siempre con el móvil?

# Una vez contestadas, la página debe responder al test con el “total de respuestas marcadas”, un “Resultado” y un “Consejo”, según la siguiente relación:

# Si el resultado es 4 o menos:

# Resultado: En principio no tienes nada de qué preocuparte.

# Consejo: Sigue así

# Si el resultado es 5

# Resultado: Empiezas a tener signos de dependencia del móvil.

# Consejo: Puedes utilizar técnicas como apagar el móvil cuando no lo necesitas, cuando duermes, etc.

# Si el resultado es 6 o 7

# Resultado: Tienes una gran dependencia del móvil.

# Consejo: Deberías seguir un plan de desintoxicación del móvil como por ejemplo dejar el móvil en casa cuando vas a comprar, apagarlo durante la noche, apagarlo durante horas de clase o trabajo, etc.

# Si el resultado es mayor de 8

# Resultado: Tus síntomas de dependencia son muy preocupantes.

# Consejo: Además de todas las técnicas de los apartados anteriores deberías plantearte un plan de desintoxicación del móvil que consista en estar una o dos semanas sin utilizarlo. Si ves que no puedes hacerlo por tí mismo, pide ayuda a un profesional.

# **Se valorará:**

# Funcionamiento de la página ( 4 puntos)

# Aparición de preguntas sucesivamente. ( 2 puntos)

# Control de errores ( 1,5 puntos)

Cálculos y decisiones ( 1,5 puntos)

# Estética de la página: Título, preguntas centradas, resultados con etiquetas y formatos adecuados. ( 1 punto)

Debes entregar un fichero **html** con este enunciado, tu nombre, el código javascript embebido y con comentarios que aclaren los distintos apartados del código con la explicación de lo que hacen.

El fichero debe llamarse EXTR-YYY.html donde las YYY son tus tres iniciales habituales