

## Sem na spletu - kam gre moj dan?



Predstavljaš si naslednjo situacijo: prideš domov, sedeš na kavč, v tišini ti postane neprijetno in vzameš v roke telefon. *"Samo za pet minut ..."* zamrmraš pri sebi. Ko začneš brskati, neprijeten občutek izgine. Ena ura bliskovito mine in še vedno si na telefonu, naloga čaka, soba ni pospravljena in mama je že doma. Se prepoznaš v zapisu? Aha, ustvarjalci družabnih omrežij so te ponovno ujeli in ugrabili tvoje možgane! Kaj pa zdaj? Logično, da telefona ne vržeš v smeti, je pa dobro, da upravljaš s svojim življenjem ti, ne tvoj aparat! Tvoji možgani se lahko preveč navadijo na spletno življenje, lahko postanejo tudi zasvojeni, težje se učijo, pozornost pa skače z ene teme na drugo. Mogoče pa je čas za digitalni post? Dan ima omejeno število ur, zato si je dobro čas organizirati tako, da se lahko ukvarjaš z vsem, kar je zate pomembno - mimogrede, ali veš, da lahko po gibanju doživiš podobne prijetne občutke kot po igranju igrice?

Naj bo prijetno tako na spletu kot v realnosti.

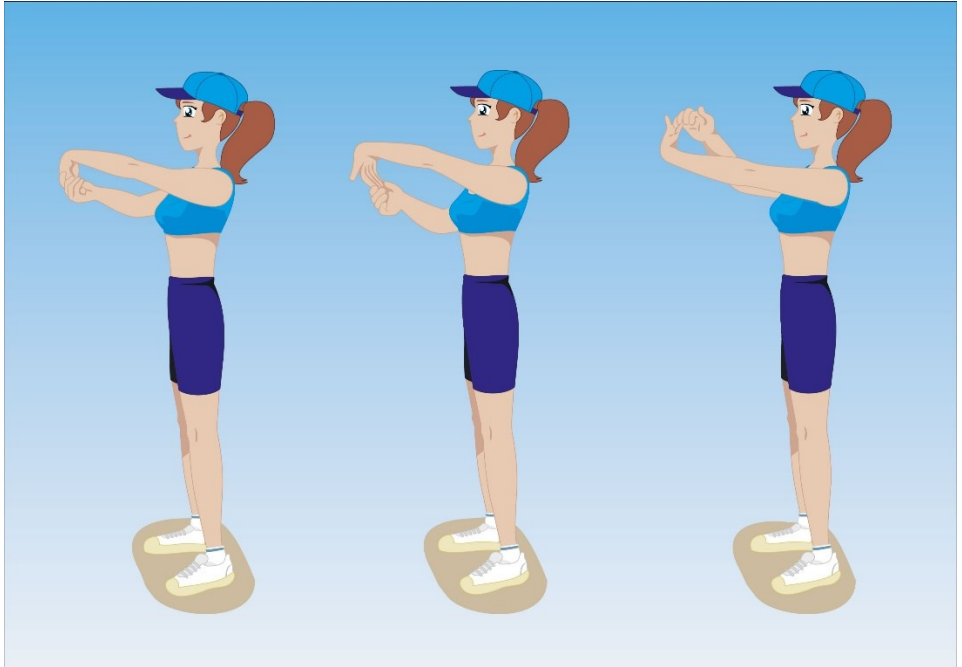
## O razlogih za uravnoteženo uporabo zaslonov



Kaj sploh je uravnotežena uporaba? To pomeni, da zaslonske naprave uporabljaš le, kadar jih potrebuješ za delo in občasno za zabavo ali sprostitev. Ob tem naj bi namenil/a dovolj pozornosti področjem, ki so v tvojem življenju pomembna (prijatelji, družina, šola, hobiji, sprostitev ...). [Pretirana uporaba zaslonov](#) pa lahko vodi v težave v šoli, naraščanje napetosti doma, osamljenost in doživljanje tesnobe ...

[Več v videu >](#)

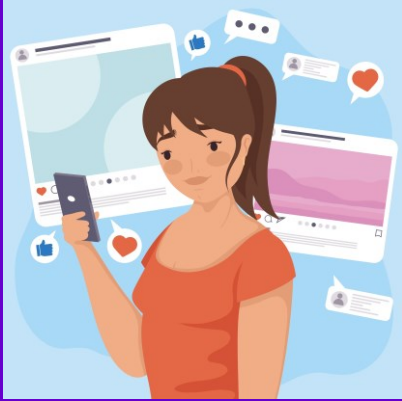
## Pomigajmo skupaj



Med uporabo naprav se prepogosto znajdemo v sedečem položaju in drugih neustreznih držah, ki močno vplivajo na naše zdravje in telo (na možgane, hrbtenico, ramena, vrat, zapestje, oči, ...). V programu *To sem jaz* smo v sodelovanju z Logout, Centrom pomoči pri prekomerni rabi interneta, za za vas pripravili **zbirko gibalnih posnetkov**.

[Vabljeni, da pomigate z nami >](#)

## Preveri svojo samopodobo na spletu!



Vsi imamo kdaj slabe dni,  
vsi delamo napake in nihče ni popoln.  
Le objave kažejo na čudovito življenje  
vseh drugih ...

Kako pa splet vpliva na tvojo  
samopodobo?

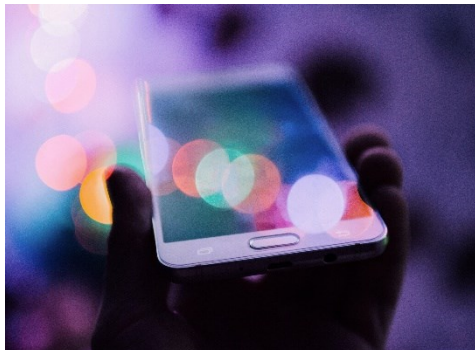
Uporabi vprašalnike in preveri svoje  
počutje na spletu.

[Reši tukaj](#)

## #Strokovnjak priporočā

»Čeprav so zasloni nepogrešljiv del sodobnega življenja in omogočajo dostop do informacij, zabavo ter povezovanje s prijatelji, je ključno, da si postavimo omejitve, spremljamo čas, ki ga preživimo pred njimi in vzpostavimo uravnotežen odnos do uporabe zaslonov. V ta namen lahko uvedemo dneve brez telefona, se osredotočimo na druge dejavnosti in se bolj povežemo s prijatelji v živo. Pomembno je tudi, da se vsaj za uro ali dve na dan popolnoma odklopimo od telefona in ostalih zaslonov - to nam bo pomagalo iskati še dodatna zanimanja izven digitalnega okolja. Pri učenju je koristno pustiti zaslone v drugem prostoru, da zmanjšamo moteče dejavnike. Že sama možnost uporabe zaslona v bližini nas do neke mere pritegne, kar vpliva na to, da se slabše učimo, za naloge pa porabimo veliko več časa, kot če naprave ni v našem vidnem polju. Če uživaš v izzivih videoiger, razmisli o iskanju podobnih dejavnosti v resničnem svetu. Če te na primer v igrah pritegne tekmovalnost, uporabi le to v določenem športu; če v igrah rad raziskuješ, si najdi hobi, kjer boš lahko raziskoval/a na podoben način (jamarstvo, legorobotika, ipd.). Pred spanjem se izogibaj uporabi naprav in raje posezi po knjigi ali se ukvarjaj s pomirjujočo dejavnostjo, da lažje zaspis in se spočiješ,« svetuje **Mija Repenšek**, mag. zak. in dru. štud., spec. zdt., svetovalka Centra Logout in spletne svetovalnice #Tosemjaz.

# Za dobro počutje



## Pametna in moteča

V povprečju več kot 200-krat na dan pogledamo svoj pametni telefon. Zdaj si predstavljaš, kolikokrat te tvoja naprava lahko zmoti ali ti otežuje začetek dela ...

[Več >](#)



## Izklopi se ...

Kako čas leti, ko smo na socialnih omrežjih in telefonih ... Zarja razmišlja o tem, kako mladi doživljate splet in kakšen vpliv ima na vaša življenja.

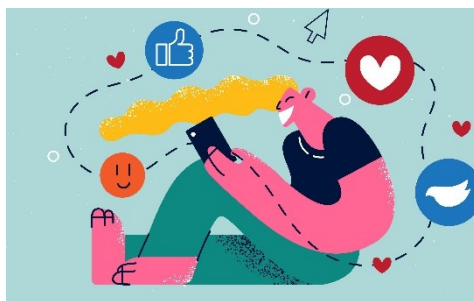
[Video na www.safe.si >](http://www.safe.si)



## Opozorilni znaki

Kaj počneš, kadar nisi pred zaslonom? Imajo vsa zate pomembna življenjska področja dovolj tvoje pozornosti? Preberi o opozorilnih znakih pretirane uporabe zaslonov in uporabi nekaj nasvetov ...

[Več >](#)



## Soustvarjam prijetnejši splet

S spodbudnimi sporočili in prijaznimi komentarji lahko marsikomu polepšamo dan. Ko uporabljaš popularna družbena omrežja, pazi na svoje besede – v zaslon na drugi strani gleda čisto pravi človek!

[Več >](#)

# Kako si? Tukaj smo zate!

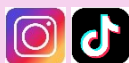
Strokovnjaki in skupnost spletne svetovalnice #tosemjaz.

Če potrebuješ nasvet ali morda samo nekoga, da ti prisluhne.

[Razišči](#)

[Vprašaj](#)

[Pogovori se](#)



**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



Ukrepi na področju obvladovanja  
širitve COVID-19 s poudarkom na  
ranljivih skupinah prebivalstva



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Za prijavo na publikacijo e-Prijatelj [klikni tukaj](#).

Se želiš odjaviti? [Klikni tukaj](#).

Copyright © \*|2024|\* Nacionalni inštitut za javno zdravje. Vse pravice pridržane.

e-Prijatelj #Tosemjaz

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje

Odgovorna urednica: Ksenija Lekić; Uredniški odbor: Petra Tratnjek, Anja Jularič in Alenka Tacol

E-naslov uredništva: tosemjaz@nijz.si