



UPORABA MOBILNIH TELEFONOV IN ODVISNOST OD NJIH

Maja Fabjan, Srednja trgovska in aranžerska šola Ljubljana

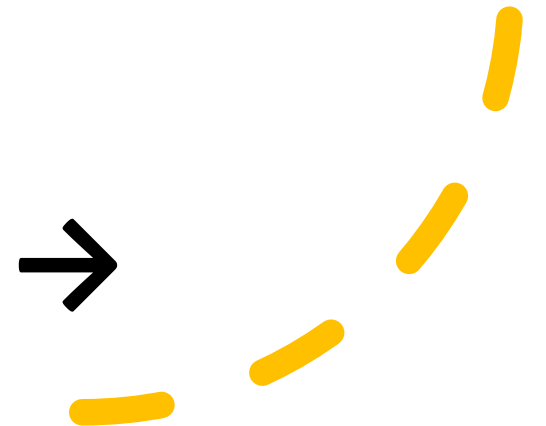
Leskovec pri Krškem, 25. maj 2024

MOBILNI
TELEFON =
ODVISNOST?

Nomofobija –
fobija, ko telefona nimamo ob sebi




- Tesnoba
- Stres
- Strah
- Panika





- Vedenjska odvisnost
- Poslabšanje obstoječih težav z duševnim zdravjem
- Fizični znaki (hitro dihanje, pospešen utrip, potenje, tresenje, nemir, občutek šibkosti, omotičnost idr.)





Koliko teh znakov
prepoznam pri svojih
dijakih?



Starost	Čas pred zaslonom v prostem času
0-2 leti	→ brez zaslonov!
2-5 let	→ manj kot eno uro na dan → v navzočnosti staršev in sorazmerno starosti
6-9 let	→ prva triada osnovne šole → največ eno uro na dan
10-12 let	→ druga triada osnovne šole → največ eno uro in pol na dan
13-18 let	→ tretja triada osnovne šole in srednja šola → največ dve uri na dan

Vir: safe.si

IDEJE ZA SAMOKONTROLO

- postavitve časovne omejitve
- iskanje ravnovesja med virtualnim svetom in osebno interakcijo z ljudmi
- počasen začetek uvajanja sprememb
- iskanje bolj konstruktivnih načinov za izkoristek časa

Vir: safe.si



RAZISKAVA OD IDEJE DO IZVEDBE



1. hipoteza:

- telefone dnevno uporabljamo preveč časa

2. hipoteza:

- veliko anketirancev je odvisnih od uporabe telefona



RAZISKAVA OD IDEJE DO IZVEDBE

- samoopazovanja pri treh dijakih, ki so omejili določena področja uporabe
- anketiranje dijakov in zaposlenih
- iskanje ustreznih načinov za preusmerjanje pozornosti oz. načinov preživljanja časa



SAMOOPAZOVANJE

Prva dijakinja je ugotavljala, da mobilni telefon v povprečju uporablja 9 do 10 ur dnevno in da največ časa (v povprečju 6 ur dnevno) preživi na aplikaciji Tiktok.


Njen cilj je bil, da 5 dni skupaj telefon uporablja le 4 ure dnevno in pri tem ne uporablja aplikacije Tiktok.

IZKUŠNJA 1. DIJAKINJE

- **Kako je uspela preživeti ta čas?** »Brez telefona mi je uspelo z druženjem in spoznavanjem okolice, začela sem brati knjige in hoditi ven na sprehode.«
- **Kakšno je bilo v tem času njeno počutje?** »Prvi dan je bil kar naporen, saj sem bila navajena ves dan telefonirati, zato nisem vedela, kaj naj naredim. Tako sem med tednom, ko sem bila v šoli, ob prihodu domov za nekaj ur zadremala. Drugi dan je bilo veliko lažje, nisem se osredotočala na telefon, začela sem brati knjige. Tretji dan je bil boljši od prvih dveh dni, ko sem malo pozabila na telefon in se samo družila. Četrti dan je bil dober, sploh nisem razmišljala o telefonu in sem se družila in brala, enako je bilo peti dan. Šesti dan, ko je bilo konec preizkusa, sem lahko na telefonu ostala več kot 4 ure. Bilo je enako kot prejšnje dni, edina stvar, ki se je spremenila, je bila ta, da nisem povečala uporabe telefona kot včasih. Še dobro, da sem sodelovala pri tem preizkusu.«



SAMOOPAZOVANJE



Druga dijakinja je mobilni telefon uporabljala od 10 do 11 ur dnevno.


Njen cilj je bil, da v času šolskega tabora za 3 dni ne uporablja interneta.

IZKUŠNJA 2. DIJAKINJE

- **Kako je uspela preživeti ta čas?** »*Uspevalo mi je tako, da sem se družila in spoznavala novo okolico.*«
- **Kakšno je bilo v tem času njeno počutje?** »*Prvi dan je bilo težko – bila sem živčna. Drugi dan sem bila še vedno živčna, ampak sem se sprijaznila s tem, da nimam dostopa do interneta. Tretji dan mi je bilo že vseeno, saj sem ob 13. uri že lahko uporabljala internet. Ugotovila sem, da včasih ni slabo biti brez interneta. Tako lahko spoznavaš, koliko si potrpežljiv in vztrajen.*«



SAMOOPAZOVANJE



Tretji dijak največ časa preživi na aplikaciji Youtube in pristal je na to, da en teden ne bo uporabljal telefona, niti aplikacije Youtube.

IZKUŠNJA 3. DIJAKA

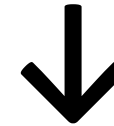
- **Kako je uspel preživeti ta čas?** »Poiskal sem druge načine za preživljanje časa.«
- **Kakšno je bilo v tem času njegovo počutje?** »Prvi dan je bil najtežji, saj sem bil naenkrat brez telefona in Youtuba. Nadomestil sem ju z gledanjem filmov na računalniku in spanjem. Drugi dan sem to ponovil, dodal sem pa še igranje igrice na računalniku. Tretji dan mi je bilo za računalnikom že zelo dolgočasno, ker ni enako kot na telefonu. Na telefon sem si predvajal glasbo in igral igrice na računalniku. Četrty dan – skoraj zadnji dan sem bil že navdušen. Ponavljal sem stvari prejšnjih dni in je dan kar hitro minil. Peti dan sem v šoli pokazal vse podatke profesorici in sem ji dokazal, da zmorem. Ko sem prišel domov, sem odložil torbo, vzel telefon in bil na Youtubeu dokler nisem šel spat. Ugotovil sem, da sem malenkost zasvojen od telefona, vendar bo minilo. Vsem predlagam, da se lotijo kaj podobnega ali pa kaj bolj striktnega kot npr. brez vseh elektronskih naprav.«

ANKETIRANJE – preko eAsistenta za vse dijake in zaposlene

- Starost in spol
- Koliko časa dnevno uporabljaš telefon in katere funkcije/aplikacije?
- Ob katerih urah uporabljaš telefon med tednom in med vikendom?
- Situacije, ko ugasneš telefon?
- Kje imaš telefon, ko ga ne uporabljaš?
- Ali zmoreš preživeti dan brez telefona?
- Kako vzdržuješ svoj telefon, kako pogosto ga menjaš?
- Kdaj si dobil prvi telefon?
- Koliko uporabljaš telefon za iskanje informacij in koliko pri pouku za učne namene?
- Si že iskal pomoč zaradi odvisnosti od telefona?
- Se strinjaš, da organiziramo dan brez telefona?

INTERPRETACIJA ANKETE

- 184 oseb; od tega 82 % ženskega spola
- starost do 20 let (79%) in nad 30 let (17%)
- 46 % telefon uporablja od 2 do 5 ur na dan , 36 % od 5 do 9 ur na dan



- 82 % anketirancev že samo s telefoni presega priporočene vrednosti pred zasloni

INTERPRETACIJA ANKETE

Najbolj zanimive aplikacije:

- družabna omrežja (84 %)
- klici in SMS (62 %)
- aplikacija Youtube (50 %)

INTERPRETACIJA ANKETE

Uporaba med tednom

- 56 % med 6. in 12. uro
- 81 % med 12. in 18. uro
- 78 % med 18. in 24. uro
- 27 % med polnočjo in 6. uro

Uporaba med vikendom

- na račun dopoldanskega časa poveča uporaba po 12. uri.

INTERPRETACIJA ANKETE

Telefon je shranjen:

- v žepu (74 %)
- na mizi (72 %)
- v torbi (51 %)
- v drugem prostoru 30 %

Telefon je izklopljen:

- Med spanjem 80 %
- med poukom 62 %
- med zmenkom le 40 %.

INTERPRETACIJA ANKETE

Dan brez telefona:

- 61 % zmore
- 35 % ne zmore

Organiziran dan brez telefona v šoli:

- Strinja se 46 %
- Se ne strinja 50 %

INTERPRETACIJA ANKETE

Uporaba telefona za **iskanje informacij:**

- 70 % večkrat dnevno
- 23 % večkrat tedensko

Za **učne namene:**

- 55% večkrat dnevno
- 38 % večkrat tedensko

INTERPRETACIJA ANKETE

Iskanje pomoči zaradi odvisnosti od telefona je poiskalo

3% anketirancev (5 oseb)



POTRDITEV HIPOTEZ

1. hipoteza:

- telefone dnevno uporabljamo preveč časa
 - manj kot dve uri dnevno telefon uporablja le 18 % anketirancev

2. hipoteza:

- veliko anketirancev je odvisnih od uporabe telefona
 - pomoč zaradi take odvisnosti poiskalo le 5 oseb
 - 35% jih ne zmore preživeti dneva brez telefona
 - Zaznavanje odvisnosti pri samoopazovanju

PREUSMERITEV
POZORNOSTI

IGRAJMO SE!

- križci in krožci
- štiri v vrsto
- karte enka
- pantomima
- toplo – hladno
- ristanc
- žogica v kozarček
- gunitvist
- vrtenje hula hop obročev
- nožno žongliranje z žogo





IGRAJMO SE!

Leskovec pri Krškem, 25.5.2024





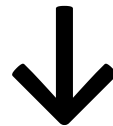
IGRAJMO SE!

Leskovec pri Krškem, 25.5.2024



SPREMLJEVALNE AKTIVNOSTI

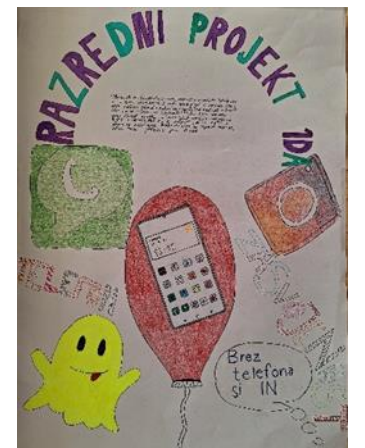
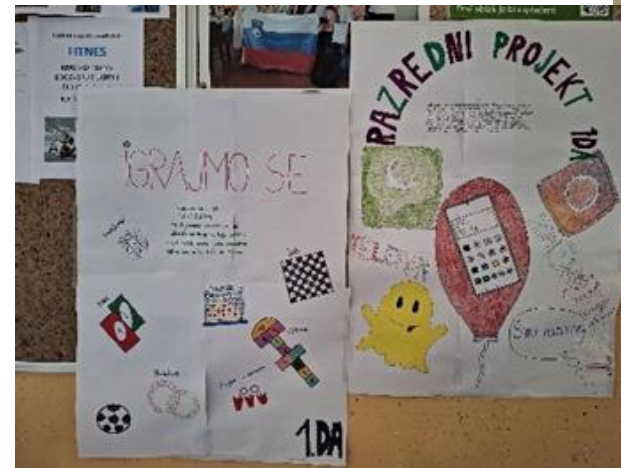
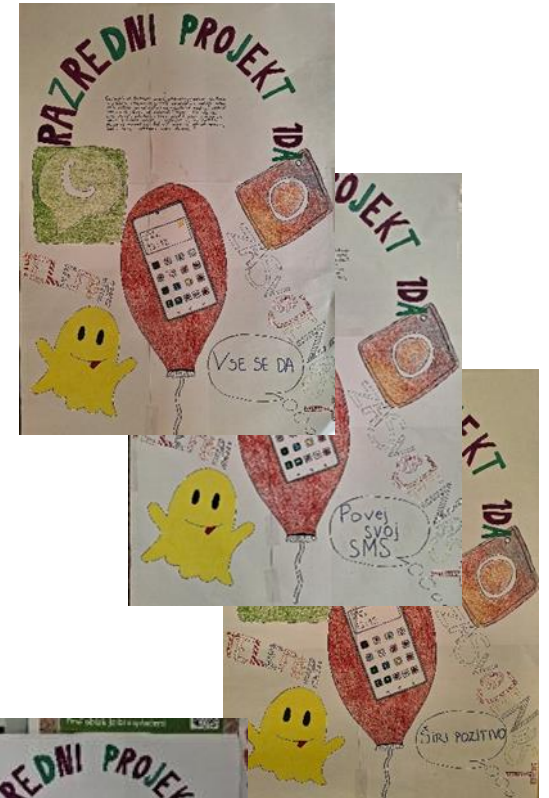
- Timsko delo – socializacija
- Izvajanje aktivnosti brez uporabe telefonov



Plakati za obveščanje



OBVEŠČANJE



ZAKLJUČEK

- Zelo zanimiva izkušnja za dijake
- Nekateri posamezniki se še ne zavedajo težav z odvisnostjo (čeprav jih 35% ne zmore preživeti dneva brez telefona)
- Nekateri so težavo odkrili med samim raziskovanjem
- Osveščanje
- Predlog dijakov za podobne aktivnosti tudi v prihodnjem letu



HVALA ZA VAŠO
POZORNOST!

Leskovec pri Krškem, 25.5.2024