



Osnovna šola KIDRIČEVO
s podružnico Lovrenc na Dravskem polju
In enoto Vrtec Kidričevo



STIMBIŌZA
ŠOLA



DIGITALNO RAZSTRUPLJANJE

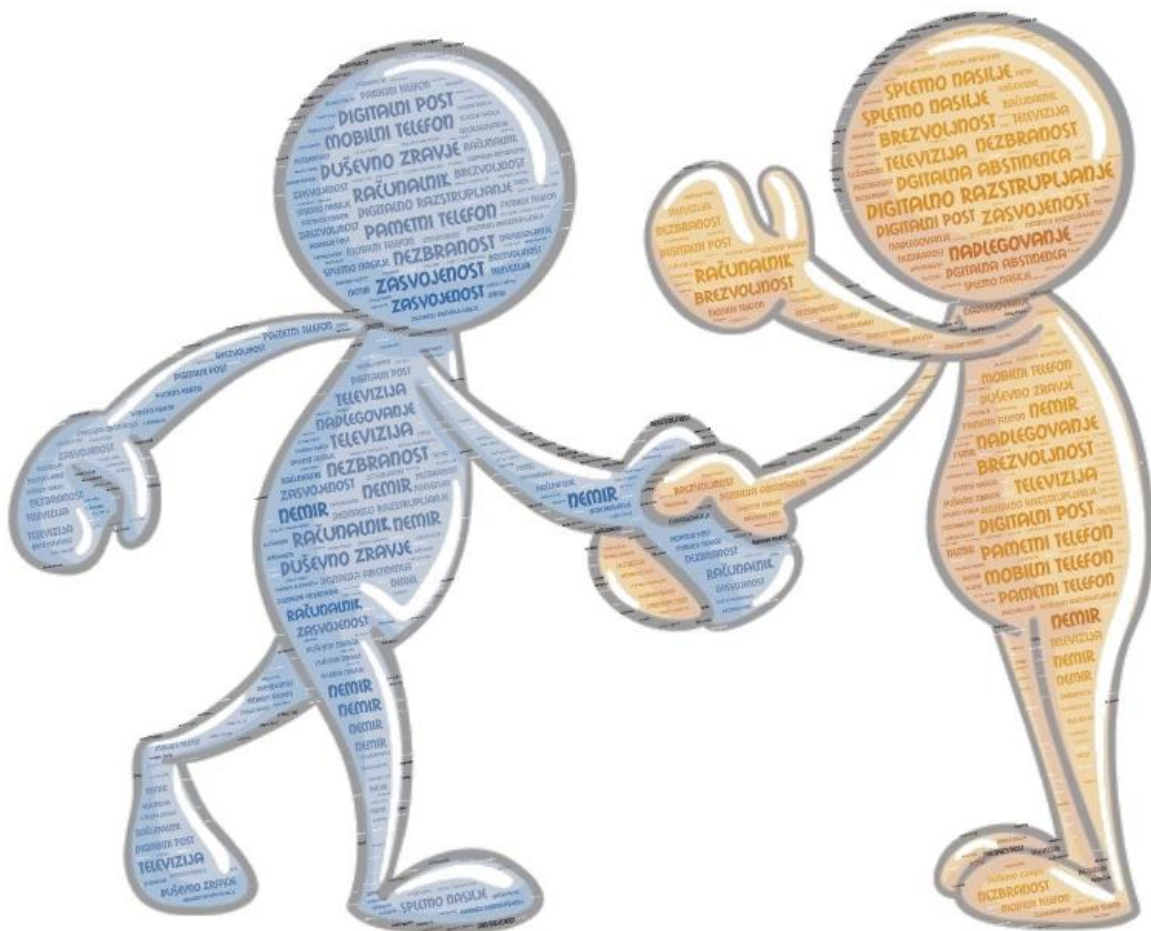
SOCIOLOGIJA

Raziskovalna naloga

Avtorice: Iza Frangež
Anamarie Kores
Ema Rakovič

Mentorici: Jana Jerenec
Sonja Lenarčič

Kidričevo, 2023



Time Limit

You've reached your limit on Facebook.

Časovna omejitev

Dosegel si časovno omejitev na Facebook-u!

ZAHVALA

Pri izdelavi raziskovalne naloge se za pomoč, strokovno usmerjanje in nasvete zahvaljujemo mentoricama Sonji Lenarčič in Jani Jerenec. Iskreno se zahvaljujemo tudi učitelju Tomažu Klajdariču za angleški povzetek naloge.

Zahvaljujemo se tudi OŠ Kidričevo, vsem sodelujočim anketirancem ter vsem, ki so nas spodbujali (starši, stari starši, sorodniki ...) in nam pomagali pri nastanku raziskovalne naloge.

KAZALO VSEBINE

POVZETEK.....	7
1 UVOD	9
1.1 Opredelitev področja in opis problema	9
1.2 Cilji naloge in namen	10
1.3 Raziskovalne hipoteze	10
1.4 Raziskovalne metode.....	10
2 TEORETIČNI DEL	12
2.1 Digitalna doba	12
2.2 Digitalna revolucija.....	12
2.3 Digitalna tehnologija	12
2.4 Negativne posledice prekomerne uporabe digitalne tehnologije	13
2.4.1 Elektromagnetno sevanje	13
2.4.2 Digitalna zasvojenost	15
2.5 Digitalno razstrupljanje	18
2.5.1 20 preprostih vsakodnevnih užitkov, ki vam bodo pomagali pri digitalnem razstrupljanju	19
3 RAZISKOVALNI DEL	20
3.1 Metode dela	20
3.2 Analiza anketnega vprašalnika	20

3.3	Digitalno razstrupljanje	32
3.3.1	Razstrupljanje od televizije v mesecu novembru.....	32
3.3.2	Razstrupljanje od mobilnega telefona v mesecu decembru.....	33
3.3.3	Razstrupljanje od računalnika v mesecu januarju.....	34
4	RAZPRAVA	37
5	ZAKLJUČEK	38
6	LITERATURA IN VIRI	40
6.1	Internetni viri.....	40
6.2	Monografsko gradivo	40
6.3	Slikovno gradivo	40
7	PRILOGE	42
7.1	Anketni vprašalnik.....	42
7.2	Brošuri – NASVETI ZA DIGITALNI POST in VARNA RABA INTERNETA	44

KAZALO SLIK

Slika 1: Računalnik - "naš prijatelj"	21
Slika 2: Nešteto možnosti	22
Slika 3: Televizija - in ali out?	23
Slika 4: Izbira, da te kap	24
Slika 5: Pametni telefon, moj prijatelj.....	25
Slika 6: Uporaben pripomoček.....	26
Slika 7: Odklopimo se!	30
Slika 8: Spet svobodni!	31
Slika 9: Digitalni post - zmanjšanje uporabe televizorja	32
Slika 10: Digitalni post - zmanjšanje uporabe mobilnega telefona	33
Slika 11: Digitalni post - zmanjševanje uporabe računalnika.	35
Slika 12: Digitalni post.....	36

KAZALO TABEL

Tabela 1: Obkroži spol.....	20
Tabela 2: Koliko časa na dan preživite za računalnikom?.....	21
Tabela 3: Katere vsebine najpogosteje brskate na računalniku?	22
Tabela 4: Koliko časa na dan gledate televizijo?.....	23
Tabela 5: Katere vsebine najpogosteje gledate na televiziji?	24
Tabela 6: Koliko časa na dan uporabljate mobilni telefon?.....	25
Tabela 7: Katere vsebine najpogosteje brskate na mobilnem telefonu?	26
Tabela 8: Menite/meniš, da preživljaš preveč časa za "ekranom"?	27
Tabela 9: Za koliko dni bi se lahko odpovedal/-i digitalni tehnologiji?.....	27
Tabela 10: Poznate/poznaš pojem digitalno razstrupljanje?.....	28
Tabela 11: Ste se že kdaj digitalno razstrupljali?	29
Tabela 12: S čim se ukvarjaš/bi se ukvarjal v času digitalnega razstrupljanja oz. posta?	30
Tabela 13: Meniš, da bi se morali ljudje večkrat odločiti za digitalno razstrupljanje?	31
Tabela 14: Digitalno razstrupljanje – NOVEMBER	32
Tabela 15: Digitalno razstrupljanje - DECEMBER.....	34
Tabela 16: Digitalno razstrupljanje - JANUAR.....	35

POVZETEK

Človeka je zasvojila digitalna tehnologija, saj ga je v to prisilila svetovna globalizacija. A vse premalo se človeštvo zaveda katastrofalnih posledic za človekovo zdravje, ki ga povzroča elektromagnetno sevanje.

Mogoče nas je na to opozorila svetovna pandemija s covidom 19. Karantena je čez noč onemogočila neposredno komunikacijo. Vse stvari so se začele urejati iz domačega naslonjača, preko telefona, tablice ali računalnika. S tem se je morala komunikacija popolnoma digitalizirati in potrebno je bilo vzpostaviti sistem video konferenc. V karanteni smo vsi začeli sprejemati digitalno pot.

Pojav koronavirusa je naša življenja spremenil v mnogih vidikih. Učenci smo spremembe najmočneje občutili ravno na področju izobraževanja, saj se je pouk za nekaj časa v celoti preselil na splet. Izgubili smo stike s svojimi sošolci, vse večji problem je začela predstavljati digitalna zasvojenost.

Raziskave o vplivih šolanja na daljavo kažejo, da je prišlo pri učencih do sprememb na kognitivnem področju in da ima vedno več učencev psihološke težave. Med drugimi sta se poslabšala branje in pismenost, pojavile so se težave z zbranostjo, upočasnilo se je razmišljanje, več je nemira in klepetavosti.

Do teh sprememb naj bi prišlo ravno zaradi prekomerne uporabe IKT tehnologije, saj vedno več otrok do tretjega leta uporablja tehnologijo, kljub temu da strokovnjaki mlajšim od treh let odsvetujejo stik z mobitelom, tablico in računalnikom. Otrok med tretjim in šestim letom lahko občasno uporablja tehnologijo, vendar le v prisotnosti staršev in še to le za največ 25 minut na dan. Med 11. in 14. letom vedno več otrok uporablja tehnologijo, še posebej mobilni telefon, ki je za otoka zelo pomemben, saj omogoča komunikacijo in krepi občutek pripadnosti. Otroci se povezujejo in oblikujejo svoje profile na družbenih omrežjih, zato se soočajo s spletnim nasiljem, nadlegovanjem, sekstingom, prekomernim snemanjem selfijev ...

Zato po izvedeni anketi učencev, staršev in strokovnih delavcev in po digitalnem postu priporočamo nekaj ukrepov, da zopet poiščemo stik s sabo. Specifično razstrupljanje: za določen čas se odpovedajte napravi, spletni strani, aplikaciji ali družbenemu omrežju, ki vam vzame največ časa. Digitalni post: poskusite se za krajši čas odpovedati vsem digitalnim napravam (za začetek si lahko določite en večer ali cel dan brez naprav, kasneje pa post stopnujete – en vikend, cel teden ...). Redna digitalna abstinenca: določite si en dan v tednu ali mesecu, ko boste brez naprav. Upoštevajte nasvete za digitalno razstrupljanje, ki vam jih bomo predstavile.

Po izvedeni anketi ugotavljamo, da je čas, namenjen ekranom, daleč prekoračen, in da je nujno potrebno zmanjšati uporabo ekranov za zdrav razvoj otrok in za zdravje odraslih. Začetek z delnim digitalnim postom je obetaven.

Ključne besede: elektromagnetno sevanje, globalizacija, zasvojenosti, digitalna zasvojenost, digitalni post, možne poti odvajanja zasvojenosti

ABSTRACT

People have become addicted to digital technology, as global globalization has forced them to do so. Nevertheless, humanity is not aware of the catastrophic consequences for human health caused by electromagnetic radiation.

Maybe we are being warned by the global pandemic with Covid 19. The quarantine prevented direct communication overnight. All things began to be arranged from the home armchair, via phone, tablet or computer. With this, communication had to be completely digitalized and a video conference system had to be established. In quarantine, we all started to embrace the digital path.

The emergence of the coronavirus has changed our lives in many ways. The students felt the changes most strongly in the field of education, as classes were moved entirely online for a while. We lost contact with our classmates, and digital addiction became a growing problem.

National Institute of Public Health's research on the effects of distance learning due to the covid-19 epidemic shows that school workers perceive certain effects on cognitive abilities and mental health in schoolchildren after returning to school. Among other things, reading and literacy have deteriorated, concentration problems have appeared, thinking has slowed down, there is more restlessness and talkativeness.

Experts advise that children under the age of three should not have a contact with mobile phones, tablets and computers. A mobile phone can be introduced to a preschool child aged three to six years, but it is recommended to use it only in the presence of the parents. Screen time should be limited to no more than 25 minutes per day.

Between the ages of 11 and 14, a mobile phone is very important for a child, as it enables communication and strengthens the sense of belonging. Children connect and create their own profiles on social networks, so they face online violence, harassment, sexting, excessive taking of selfies, etc.

Therefore, after conducting a survey among students, parents and teachers and after a digital fasting, we recommend some measures to find contact with ourselves again.

Specific detoxification: Give up the device, website, apps or social network that take up the most time for a certain period.

Digital fasting: try to give up all digital devices for a short period (to begin with, you can set an evening or a whole day without devices, and later you can gradually increase the fasting - a weekend, a whole week, etc.

Regular digital abstinence: Set aside one day a week or month to be device-free. Follow the digital detoxification tips we are going to give you.

After the conducted survey, we conclude that the time devoted to screens is far exceeded, and that it is necessary to reduce the use of screens for the healthy development of children and for the health of adults. Starting with partial digital fasting is promising.

Key words: electromagnetic radiation, globalization, addictions, digital addiction, digital fasting, possible ways to get rid of addiction

1 UVOD

1.1 Opredelitev področja in opis problema

Človeka je zasvojila digitalna tehnologija, saj ga je v to prisilila svetovna globalizacija. A vse premalo se človeštvo zaveda katastrofalnih posledic za človekovo zdravje, ki ga povzroča elektromagnetno sevanje.

Hiter razvoj informacijske tehnologije prinaša spremembe v naša življenja. Spremembe so se nekoč dogajale počasneje, a zaradi pandemije covid-19 so se te spremembe zgodile skorajda »čez noč«. Tako se je spremenil naš način razmišljanja, pojavili so se novi načini komunikacije, občutek, da smo izključeni, poplava možnosti izbire, stalna preobremenjenost z informacijami ...

Pojav koronavirusa je naša življenja spremenil v mnogih vidikih. Učenci smo spremembe najmočneje občutili ravno na področju izobraževanja, saj se je pouk za nekaj časa v celoti preselil na splet. Izgubili smo stike s svojimi sošolci, vse večji problem je začela predstavljati digitalna zasvojenost.

Raziskava NIJZ o vplivih šolanja na daljavo zaradi epidemije covid-19 kaže, da učitelji po vrnitvi v šole pri šolarjih zaznavajo nekatere vplive na kognitivne sposobnosti in duševno zdravje. Med drugimi sta se poslabšala branje in pismenost, pojavile so se težave s koncentracijo in pozornostjo, upočasnilo se je razmišljanje, več je nemira in klepetavosti.

Na naši šoli imamo prepoved uporabe mobilnih telefonov v času pouka, ker je nekatere učence zamikala prepovedana uporaba le-teh: snemanje pri pouku, prepovedano fotografiranje in objavlanje podatkov na družabnih omrežjih, pa še komunikacija med nami v času odmorov je skoraj zamrla. Skoraj vsak učenec je pred tem gledal v svoj zaslon in se ukvarjal ... bog ve s čim. Mislimo, da je že kar preveč mladostnikov zasvojenih z rabo pametnega telefona pa tudi z računalniki in TV-ji.

Zatrupljenost oz. zasvojenost z digitalno tehnologijo nas je spodbudila, da raziščemo stanje med našimi učenci in starši ter zaposlenimi. Naša želja in cilj sta, da poskusimo omiliti vpliv tehnologije na razčlovečenje družbe, saj se bojimo za psihično in fizično počutje nas vseh. Zato smo preučile negativne vplive digitalizacije in poskusile z digitalnim postom vsaj delno omiliti posledice z prekomerne uporabe tehnologije, kot tudi vrnitev v »stare dobre čase«, ko smo se pogovarjali, se gledali v oči, se čutili, se razumeli ...

Mladostniki se še ne zavedamo, da puščamo na omrežjih digitalne sledi, ki nam daljnoročno lahko zelo škodijo.

Opozorile bi rade tudi na to past sodobnosti.

Kako dišijo konji? Bi nahranili zajčke? Katera drevesa poznaš? Katere živali živijo na kmetiji? Kako mehek je zajčkov kožuh? Kje rastejo gozdne jagode? Bi se igrali skrivalnice ali kdo se boji črnega moža? Koliko mladičev skoti krava? Kako dojemamo temo v gozdu? Vidiš Lunin žalostni obraz? Vohaš veter? Kam so se skrile muce? Bi znal nasekati drva, ležati pod cvetočim drevesom in sanjaril v lepotah narave?

Kaj storim?

Po odhodu iz šole takoj vklopim telefon in odtavam v drug virtualni svet. Ne vidim nikogar okrog sebe. Zadovoljen sem sam s sabo v tem svetu ...

Smo učenke osmega razreda in že dolgo časa opažamo, da smo sošolci precej odtujeni med seboj.

Komajda se še pogovarjamo, predvsem potem ko zapustimo šolsko poslopje. Na dvorišču vsak gleda v svoj mobilnik in hoče nadoknaditi zamujeno po najrazličnejših portalih. Kot da nas je strah, da nam bo virtualni svet pobegnil.

Po prihodu domov se zapremo v svoje sobe in se »nenehno učimo«. Seveda je to informacija za starše, mi pa neskončno uživamo ... Potem nas pokliče še sošolec ali sošolka, telefoni so pregreteni.

Mi pa smo sami s seboj, a odvisni.

Ne zavedamo se še daljnoročnih posledic virtualnega sveta, predvsem popolne odtujenosti. In pozabljamo na fizično in psihično zdravje nas in naših naslednikov.

Naš cilj je širše predstaviti problem zasvojenosti v digitalnem svetu in kako bi lahko omilili njegove posledice.

Ne trdimo, da je telefone potrebno uničiti, saj je življenje danes brez njih skoraj nemogoče. Pa vendarle ...

1. 2 Cilji naloge in namen

Naš cilj je torej, da ostanemo v fizični in psihični kondiciji in da se več družimo tudi v »enajsti šoli«.

To je tista šola, kjer ni šolskega zvonca, učiteljev in nenehnega učenja. To je šola, kjer se izvajajo najstniške vragolije in kjer se veliko pogovarjamo in smejimo. Velja tudi za družino, ki danes ni več tisto, kar je bila nekoč. Oče in mama sta skoraj cel dan v službi in ker sta utrujena, se bolj malo pogovarjamo in igramo družabne igre. Tudi starši so vpeti v digitalni svet in tudi oni veliko komunicirajo z mobiteli in internetom, potem si ogledajo še kakšno TV nadaljevanko in dneva je konec.

Poziv je namenjen vsem nam – otrokom in staršem. Nekaj časa se da preživeti tudi brez digitalne tehnologije, zato predlagamo digitalni post oz. digitalno razstrupljanje.

Glavni namen naloge je torej ugotoviti, kako lahko šola, posamezniki in družba omejimo uporabo digitalne tehnologije ... Zato smo si zastavile naslednje raziskovalno vprašanje: ***Na kakšen način lahko zmanjšamo uporabo digitalne tehnologije?***

1. 3 Raziskovalne hipoteze

Predpostavljamo, da:

- ❁ **Hipoteza 1:** Problematika sodobne tehnologije je skrajno pereča.
- ❁ **Hipoteza 2:** Učenci so preveč zasvojeni z digitalno tehnologijo.
- ❁ **Hipoteza 3:** Okvirni program oz. poskus digitalnega razstrupljanja je vsaj delno učinkovit.
- ❁ **Hipoteza 4:** Učenci upoštevajo naše smernice za digitalno razstrupljanje.

1. 4 Raziskovalne metode

V teoretičnem delu smo se posluževale deskriptivne in komparativne metode, kjer smo raziskovale negativne učinke elektromagnetnega sevanja na človekovo telo in njegovo počutje, o digitalni dobi, o digitalnem odtisu, o zasvojenosti, o pomoči pri zasvojenosti s tehnologijami, o posledicah zasvojenosti, o razstrupljanju in načinih razstrupljanja.

Raziskovalna naloga: DIGITALNO RAZSTRUPLJANJE

V empiričnem delu naloge smo raziskovale stanje digitalne »zastrupljenosti«, kjer smo v anketi poizvedovale, s čim se učenci, starši in učitelji še ukvarjajo v prostem času.

Odgovore smo statistično obdelale in prikazale v empiričnem delu naloge.

Izvedle smo tudi poskus digitalnega posta za učence od 6. do 9. razreda v mesecih novembru, decembru in januarju, in sicer teden dni brez mobilnega telefona, teden dni brez televizorja in teden dni brez računalnika.

Pripravile smo tudi brošuro dejavnosti za čas brez digitalnih pripomočkov in za varno rabo spleta.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Digitalna doba

Današnji čas predstavlja vrsta dogodkov in mejnikov v smislu tehnološkega napredka, usmerjenega v računalništvo in digitalna orodja.

Čeprav so bili skozi zgodovino človeštva časi in obdobja zaznamovane s tehnološkimi revolucijami (bronasta doba, kamena doba ...), je zadnja doba, ki je izrazito zaznamovala naš način življenja, moderna doba, v kateri je industrijska revolucija odigrala ključno vlogo pri razvoju gospodarstva in družbe (Belšak, 2020).

Tehnologije, ki se uporabljajo za informacije in komunikacijo, dajejo prednost širjenju znanja in podatkov, kar vodi k vključevanju vedno več posameznikov v digitalno revolucijo (Belšak, 2020).

Množična uporaba podatkov za določene namene in cilje je lahko eno od orodij, ki določa določene vzorce vedenja ne le na družbeni ravni, saj jih je mogoče uporabiti praktično na vseh področjih (Belšak, 2020).

Umetna inteligenca je skoraj zadnji korak digitalne dobe. Združuje uporabo interneta, informacij in komunikacije, ki temelji na ogromnem obsegu podatkov, in z vsemi temi sestavinami poskuša posnemati utemeljeno in zato nastane človeku podobno vedenje (Belšak, 2020).

Nekateri izdelki in predvsem storitve, ki so bile z razvojem digitalnih storitev izboljšane ali po potrebi nadomeščene, so: video klubi in spletne vsebinske platforme, TV oddaje, glasbeni diski in spletne glasbene platforme (Belšak, 2020).

2.2 Digitalna revolucija

Digitalna revolucija silovito in na mnogo načinov spreminja naša življenja, vključno z medosebnimi odnosi. Če sodimo po številu mobilnikov, ki jih premorejo Slovenci, to ni le opazka, temveč dejstvo. Konec lanskega leta je bilo pri nas registriranih več kot 2,5 milijona uporabnikov mobilnega omrežja. Tehnologija omogoča ljudem, da so nenehno povezani. Pišemo si, pošiljamo fotke, všečkamo in delimo srčke. Pa smo v resnici bolj povezani kot v časih telefonskih govorilnic in stacionarnih telefonov? Ali pa smo samo navajeni svojih mobilnih telefonov in stalne interakcije, torej brskanja po njih?

Tehnologija zaenkrat še ni napredovala do te mere, da bi nadomestila občutek intimne in povezanosti, ki ga čutimo, ko si gledamo v oči, se držimo za roke in se zaradi ljubečega vonja počutimo domače in sproščeno.

Nekako nam je že prišlo v navado, da kar naprej tožimo, da nimamo časa. Ne zase, ne za sorodnike, nenazadnje tudi za prijatelje.

2.3 Digitalna tehnologija

Digitalna tehnologija je vsaka tehnološka naprava, ki deluje prek binarne računalniške kode. V ta sklop sodijo mobilni telefoni, računalniki, prenosni računalniki, tablični računalniki itd. Vse informacije, ki se pojavljajo ali pa so razširjene na računalniku, so znane kot digitalna tehnologija. Povečana dostopnost interneta, pojav mobilnih naprav in tehnologija zaslona na dotik prispevajo k trenutni digitalni pokrajini, hkrati pa omogoča vedno višjemu številu ljudi, da so soudeleženi v digitalni revoluciji (Belšak, 2020).

Televizija je tehnologija prenosa negibnih ali gibajočih se slik in zvoka na daljavo. Družine sicer še vedno gledajo oddaje, filme, resničnostne šove in ostale oddaje, spremenil pa se je način gledanja, saj čas, ki ga porabimo za gledanje v živo, upada, nadomestila jo je internetna televizija, ki je postala industrija zase (Belšak, 2020).

Prvi pametni telefon je podjetje IBM poimenovalo Simon, predstavilo ga je leta 1992 in je poleg navadnih funkcij mobilnega telefona imel tudi koledar, imenik, svetovno uro, kalkulator, beležko, elektronsko pošto, igre in možnost prejemanja in pošiljanja sporočil preko faksa. Ni imel tipkovnice; uporabniki so za izbiranje števil uporabili zaslon na dotik in preko njega s prsti ali posebnim pisalom dodajali in urejali tekst. V naslednjih letih so te lastnosti dobili skoraj vsi pametni telefoni. Zaradi izboljšane tehnologije in možnosti uporabe dandanes mobilni telefon le redko uporabljamo kot telefon, saj ga čedalje več uporabljamo za poslušanje glasbe, nakupovanje, brskanje po spletu, branje, fotografiranje, igranje iger, gledanje filmov, oddaj, pisanje sporočil in navigacijo v neznanih krajih. Za večino se elektronska komunikacija začne sicer s pisanjem sporočil, vendar hitro prerese v drugo uporabo. Spremenil pa se je tudi način komunikacije, postala je krajša in bolj vizualna, saj vsebuje slike, selfije, meme, videoposnetke in čustvene simbole (Belšak, 2020).

Rojstno leto osebnih računalnikov (PC-jev) je leto 1981, ko je IBM ponudil tržišču prvi PC (80286). Računalnik je bil razmeroma enostaven in zanesljiv, zato so ga drugi izdelovalci kopirali in začeli izdelovati IBM PC združljive računalnike. S tem so računalniku zmanjševali ceno in izboljševali njegovo kakovost. Čeprav so računalniki čedalje bolj zapleteni, pa je delo z njimi vedno bolj enostavno. Po letu 1995 pa se začne razvoj vse manjših, lažjih in vzdržljivejših prenosnikov ter tabličnih računalnikov. Večina ljudi prenosne in tablične računalnike uporablja za raziskovanje, učenje, gledanje filmov, internetne televizije, pošiljanje elektronske pošte, igranje iger, video in glasovne klice, videokonference, urejanje filmov, fotografij, branje e-knjig, pa tudi za spletno bančništvo, nakupovanje, pisanje, medtem ko uporaba stacionarnih računalnikov v domačem okolju izginja (Belšak, 2020).

Videoigre delimo v pet glavnih zvrsti:

- 🎮 arkadne igre,
- 🎮 stacionarne igralne konzole,
- 🎮 ročne igralne naprave,
- 🎮 preprostejše igre, ki jih zlahka igramo na telefonih, tablicah in računalnikih,
- 🎮 bolj zapletene igre za več igralcev za osebni računalnik (Belšak, 2020).

2.4 Negativne posledice prekomerne uporabe digitalne tehnologije

2.4.1 Elektromagnetno sevanje

Vse naše telekomunikacijske naprave delujejo preko elektromagnetnega sevanja – EMS. Vrste EMS se med seboj razlikujejo po dolžini valov in sevanju (Zloženska, b. d.).

Telefoni za prenos podatkov uporabljajo mikrovalove; mobilni telefoni, WI-Fi modemi, bazne postaje in druge podobne naprave oddajajo mikrovalovno sevanje (Zloženska, b. d.).

Da bi hitreje prenašali informacije, smo skozi zgodovino telefonije začeli uporabljati vedno višje frekvence mikrovalov. Hitrejši prenos informacije pa zahteva bolj intenzivno sevanje (Zloženska, b. d.).

3 G – je starejše omrežje, ki je po današnjih standardih počasno. Raziskave ne kažejo negativnih učinkov na človeka (Zloženska, b. d.).

4 G – je omrežje, ki ga uporabljamo danes. Raziskave o učinkih na človeka so pokazale mešane rezultate (Zloženska, b. d.).

5 G – je omrežje, ki ga uporabljamo že v veliki meri. Dokazano je, da daljša izpostavljenost EMS povzroča raka pri glodavcih, učinki na človeka še niso dovolj raziskani. Biti moramo pazljivi! (Zloženska, b. d.).

Najmanj pet podjetij priporoča, da se 5 G zagotavlja iz vesolja s skupno 20.000 sateliti v nizki ali srednji Zemljini orbiti, ki bodo prekrivali Zemljo z močnimi, osredotočenimi, nadzorovanimi žarki. Vsak satelit bo oddajal milimetrske valove z učinkovito sevalno močjo do 5 milijonov vatov iz tisočih anten, razporejenih v faznih sekvencah (Zloženska, b. d.).

Še pomembneje je, da bodo sateliti v Zemljini magnetosferi, ki pomembno vpliva na električne lastnosti ozračja (Zloženska, b. d.).

Ugotovljeno je bilo, da biološki ritmi ljudi ptic, hrčkov in pajkov obvladujejo naravno zemeljsko elektromagnetno okolje in da je dobro počutje vseh organizmov odvisno od stabilnosti tega okolja, vključno z električnimi lastnostmi ozračja (Zloženska, b. d.).

Te elemente našega elektromagnetnega okolja so že sedaj spremenjeni zaradi sevanja električnih vodov. Harmonično sevanje električnih vodov doseže zemeljsko ionosfero in magnetosfero, kjer jo ojačajo interakcije med valovi in delci. Leta 1985 je dr. Robert O. Becker opozoril, da je harmonično sevanje električnega voda že spremenilo strukturo magnetosfere (Zloženska, b. d.).

Namestitev več deset tisoč satelitov neposredno v ionosfero in magnetosfero, ki oddajajo modulirane signale z milijoni vatov in milijoni frekvenc, bo verjetno spremenila naše elektromagnetno okolje preko naše sposobnosti prilagajanja (Zloženska, b. d.).

Dodajanje 20.000 satelitov 5G bo dodatno onesnažilo globalni električni krog in lahko spremeni Schumannovo resonanco, s katero se je razvilo vse življenje na Zemlji. Učinki bodo univerzalni in zelo škodljivi (Zloženska, b. d.).

2.4.1.1 Kaj oddaja EMS?

Elektromagnetno sevanje oddajajo prenosni računalniki in druge naprave z vključenimi Wi-Fi (tiskalniki, pametni hladilniki, E-varuške za dojenčke ...), Bluetooth naprave, mikrovalovne pečice, indukcijski štedilniki, pametni števeci za elektriko in vodo ... Predvsem pa mobilni telefoni, mobilne antene (bazne postaje) ter Wi-Fi routerji (Zloženska, b. d.).

Če smo v pogostem stiku s temi napravami, se del sevanja absorbira tudi v naše telo, kjer lahko povzroča različne težave. Najpogostejše možne posledice so: rakava obolenja, depresija, neplodnost pri moških, motnje spanja, motnje žlez z notranjim izločanjem, motnje pozornosti ... Slednje so najpogostejše v šoli pri pouku (Zloženska, b. d.).

2.4.1.2 Kje smo najbolj izpostavljeni EMS?

EMS smo najbolj izpostavljeni v šolah, vrtcih, službah, v trgovskih centrih, na postajah in letališčih, v lokalih, v kinu, v avtu, na avtobusih, vlakih, letalih, doma, kadar spimo in se učimo (Zloženska, b. d.).

2.4.1.3 Kako zmanjšati izpostavljenost in škodljive posledice EMS?

Mobilne telefone bi morali imeti ves dan izključene iz omrežja, klice pa preusmeriti na stacionarni telefon (ne na prenosne hišne telefone). Mobilne telefone uporabljati le, ko je nujno potrebno. Klici bi morali biti kratki (pod 20 sekund). Med pogovorom bi morali telefon držati čim dlje od glave; uporabljati zvočnik ali žične slušalke – ne Bluetooth slušalk! Telefonirati bi morali na prostem, kjer imamo dober signal. Mobilne ne bi smeli uporabljati med poukom. Ponoči bi

moralni mobilnik izključiti. Učilnice naj ne bi imele Wi-Fi oddajnikov. Doma je potrebno vzpostaviti varen prostor za spanje, ko se telo obnovlja. Za internet ne bi smeli uporabljati Wi-Fi routerjev in mobilnih telefonov (4 G, 5 G); internet lahko uporabljamo veliko varneje preko mrežnega kabla in optičnih povezav (Zloženska, b. d.).

2.4.2 Digitalna zasvojenost

2.4.2.1 Kaj je zasvojenost?

Zasvojenost je možganska motnja, za katero je značilno kompulzivno zasledovanje nagrajujočih dražljajev kljub škodljivim posledicam. Ameriško združenje za medicino zasvojenosti (American Society of Addiction Medicine – ASAM) zasvojenost definira kot kronično bolezen možganskega nadgrajevalnega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom. Nedelovanje teh sklopov nevronske povezave se kaže na psihološki in biološki ravni. Pri zasvojenosti ne gre samo za telesno odvisnost, ampak gre predvsem za kompleksno ravnanje oziroma vedenje, za katerega oseba ve, da je škodljivo, vendar le-tega ne more opustiti in ga ne preneha ponavljati, saj bi v nasprotnem primeru doživela odtegnitveno reakcijo. Zasvojenosti so že velikokrat poskušale odpraviti škodljivo vedenje ali ravnanje, vendar vedno znova popustijo notranjim psihičnim pritiskom. Pri mnogih oblikah zasvojenosti zasvojenost povzročajo kemične snovi, ki ustvarijo tudi telesno odvisnost, kar pomeni, da se na različne načine vključijo v telesno presnovo in postanejo telesu nujno potrebna (Mravlje, 2018).

Splošni znaki zasvojenosti so med seboj povezani, intenzivnost posameznega znaka zasvojenosti pa variira glede na to, kako dolgo je oseba zasvojena. Splošni znaki so: pomanjkanje nadzora oziroma nezmožnost vzdržati se določene substance ali načina obnašanja, opuščanje vsakodnevnih obveznosti in ignoriranje medosebnih odnosov, ignoriranje rizičnega obnašanja, na primer souporaba igel in ostalega pribora za injiciranje, fizični učinki: pojavljanje kriz ali razvoj tolerance, ki vodi v večanje odmerkov droge (Mravlje, 2018).

Zdrava oseba običajno prepozna negativno obnašanje in ga tudi poskuša odpraviti. Pri osebi, ki je zasvojena, pa temu ni tako. Raje kot da prizna, da ima težavo, bo iskala načine, kako opravičiti svoje obnašanje in z njim nadaljevati (Mravlje, 2018).

2.4.2.2 Vrste zasvojenosti

Poznamo kemično in ne-kemično zasvojenost. Kemična zasvojenost oziroma zasvojenost na podlagi zlorabe substanc, kot so nikotin, alkohol, prepovedane droge, zdravila ... Ne-kemične ali vedenjske zasvojenosti: hazardiranje oz. kockanje, deloholičarstvo oz. zasvojenost z delom, zasvojenost s seksom, nakupovanjem, video igrami, internetom itd. (Stigma, b.d.).

Uporaba spleta in drugih tehnoloških inovacij sama po sebi seveda ni škodljiva, dokler podpira vsakdanje življenje oziroma delo (Stigma, b.d.).

Težave nastanejo, ko začne tehnologija, ki jo uporabljamo za zabavo, vplivati na psihološko stabilnost posameznika. Temu so še posebej izpostavljeni otroci, ki sami težje nadzirajo uporabo tehnologije (Stigma, b.d.).

2.4.2.3 Prepoznavanje zasvojenosti

Digitalna zasvojenost nastopi takrat, ko svojega življenja ne moreš več nadzorovati. Uporaba digitalnih tehnologij namreč lahko pripelje tudi do zasvojenosti (Logout, b. d.; Mravlje, 2018).

Pri digitalni zasvojenosti oseba nima več nadzora nad drugimi področji življenja, kar se kaže v zanemarjanju šolskih obveznosti oz. dela, zmanjšanju družabnosti in hobijev in manj spanja, ki ga izriva uporaba naprave (Logout, b. d.; Mravlje, 2018).

Ker je digitalna zasvojenost za razliko od drugih oblik zasvojenosti družbeno bolj sprejemljiva, je marsikdo mogoče niti ne prepozna. A je tudi pri tovrstnih težavah pomembno, da si poiščemo pomoč. Ob tem pa ima pomembno vlogo tudi preventiva (Logout, b. d.; Mravlje, 2018).

Otrok do tretjega leta starosti naj nima stika z mobitelom, tablico in računalnikom, svetujejo v publikaciji z naslovom Moja prva pogodba, medtem ko predšolskemu otroku, staremu od tri do šest let, mobitel že lahko predstavimo, vendar priporočajo njegovo rabo le v prisotnosti staršev. Čas za zaslon naj bo omejen na največ 25 minut na dan (Logout, b. d.; Mravlje, 2018).

Otroke, stare od šest do devet let, tehnologije vse bolj zanimajo, zato je to pravi čas za resen pogovor o mobitelu in drugih elektronskih napravah in za postavljanje jasnih pravil v zvezi z njimi. Zelo pomembno je, da odrasli, četudi niso odraščali s tehnologijami, obdržijo svojo vlogo in do določene starosti postavljajo pravila. Do 14. leta je popolnoma na mestu, da starš pove, kakšni so pogoji uporabe naprave za zabavo (Logout, b. d.; Mravlje, 2018).

Čas za nakup mobitela je med devetim in 11. letom. Pravila glede tehnologij naj bodo čim jasnejša, da jih bo otrok sčasoma lažje ponotranjil. Ne smemo pozabiti posledic (kazen in nagrada). Priporoča se podpis prve pogodbe, nato pa je potrebno spremljati, v kolikšni meri se otrok drži dogovorjenega (Logout, b. d.; Mravlje, 2018).

Če se otrok ne drži pravil, mu odvzamemo napravo za vsaj 24 ur. Prepričamo se, da je otrok opravil vse obveznosti, preden se ukvarja z mobitelom. Poskusimo čim več družinskega časa preživeti brez elektronskih naprav. Čas za zaslonom, namenjen zabavi, omejimo na največ 45 minut na dan (Logout, b. d.; Mravlje, 2018).

V našem času je pomembna tudi e-vzgoja, katere del je tudi vednost o tem, kaj in kako otroci ter mladostniki objavljajo, kakšne posledice ima to za posameznika ter ne nazadnje, kako lahko že kot starši z različnimi objavami gradijo spletno identiteto otroka (Logout, b. d.; Mravlje, 2018).

Starši težko uvajajo posledice oz. ne uresničijo, kar napovejo. Grozijo, da če otrok ne bo upošteval dogovora, bo en teden ostal brez mobitela, vendar tega na koncu ne izpeljejo. Mogoče tudi zato, ker so kazen nerealno napovedali ali ker jim je lažje popustiti kot vztrajati, čeprav je pomembno, da to zdržijo (Logout, b. d.; Mravlje, 2018).

Vse pa se začne v prvih letih otrokovega življenja, ko odraščajoči opazuje starša, kako uporabljata napravo. Zgled je torej tudi tisti, ki velja (Logout, b. d.; Mravlje, 2018).

V strokovni obravnavi v centru za pomoč pri prekomerni rabi interneta v Logout-u ločujejo med prekomerno uporabo tehnologij ter digitalno zasvojenostjo. V prvem primeru oseba preveč časa posveti napravam.

Pri nekaterih starših iz generacije, ki je odraščala brez digitalne tehnologije, strokovnjakinji opažata, da na tem področju niso kompetentni in da mladostnikov v tem pogledu ne razumejo. V odnosu do tehnologije se tako starši lahko nehote postavljajo v podrejen položaj (Logout, b. d.; Mravlje, 2018).

Vendar je zelo pomembno, da se odrasli zavedajo, četudi niso odraščali s tehnologijami, da obdržijo svojo vlogo in tako do določene starosti postavljajo pravila. Do 14. leta je popolnoma na mestu, da starš pove, kakšni so pogoji uporabe naprave za zabavo (Logout, b. d.; Mravlje, 2018).

A stališča staršev so pogosto povezana z uspehi v šoli. Dokler ni težav, ima otrok čas zase, a ker se danes veliko mladih odloča, da prosti čas preživi z napravo, je smiselno vztrajati pri enem hobiju, aktivnosti, ki ni za zaslonom. Hkrati pa je treba razumeti svet mladostnikov, ki odraščajo s tehnologijo in z družbenimi omrežji (Logout, b. d.; Mravlje, 2018).

Pri prekomerni rabi interneta motiva, za kar je pogosto razlog dolgčas ali nestrukturiran čas, ni tako zapleteno prepoznati, medtem ko so pri zasvojenosti vzroki globlji (Logout, b. d.; Mravlje, 2018).

2.4.2.4 Znaki zasvojenosti

Zasvojenost prepoznamo po znakih, kot so izguba občutka za čas, preokupiranost z vsebinami, izguba zanimanja za druge aktivnosti (hobiji, prijatelji ...), nihanje razpoloženja, neupoštevanje dogovorov s starši ali partnerji o rabi interneta, zanemarjanje šolskih ali delovnih obveznosti, uporaba spletnih aktivnosti, kot strategija umika od težav, pomanjkanje interesa za druge aktivnosti, prikrievanje ali laganje o težavah, izpad iz šolskega sistema ali delovnega okolja, izguba pomembnih odnosov (družina, partnerstvo, prijatelji), agresivni izpadi ob poskusih omejevanja ali odvzema vsebine / tehnologije, spremenjen spalni vzorec, prehranjevanje za računalnikom ... (Logout, b. d.).

V družinskem življenju vladajo zaslone. Če se doma pojavljajo nezdrave navade, ki negativno vplivajo na dinamiko v družini, je prekomerna raba zaslonov morda že postala skupni problem. Zaradi zasvojenosti s tehnologijo v družinah pogosto prihaja do preprirov, saj otrok ugovarja ali se prepira vsakič, ko mora ugasniti televizor ali računalnik oziroma postane izrazito nejevoljen, razdražljiv ali celo agresiven, ko naprave nima pri sebi. Ne more se ločiti od telefona. Otrok nenehno preverja, ali je na telefonu kaj novega, se težko skoncentrira na druge aktivnosti brez pogledovanja na telefon (npr. pri obroku, med gledanjem filma ali med branjem) ali ima občutek, da nekaj zamuja, če ni na tekočem. Tehnologija je edini vir zabave. Video igre, serije ali socialna omrežja sami po sebi niso nujno slaba stvar, če otroka enako zanimajo tudi druge stvari. Če v prostem času nima interesov razen zaslonov ali zanemari druge hobije, posebej rekreacijo na prostem, je čas za nekatere nove dejavnosti (Logout, b. d.).

Zasvojenost s spletom (odvisnost od računalnika) in tehnologijami, predvsem igranje video iger, v literaturi pogosto povezujejo z različnimi duševnimi motnjami in težavami. Najpogosteje s strahovi različnih intenzitet, nespečnostjo, anksioznostjo in depresivnostjo, neredko pa tudi z avtizmom, motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo (Logout, b. d.).

Dobro je vedeti, da izraženi simptomi zasvojenosti niso vedno posledica prekomerne rabe tehnologij, temveč so lahko odraz neke druge stiske. V obeh primerih gre za obliko nefunkcionalnega vedenja, ki ga je potrebno celostno obravnavati. Pridružene motnje so torej lahko posledica ali pa izvor težav z zasvojenostjo s spletom - odvisnost od računalnika ali mobilnega telefona (Logout, b. d.).

Kadar so posledica, jih je mogoče odpraviti postopoma, s spremembo bioritma in reorganizacijo časa. Te pridružene motnje so po navadi tudi simptomi zasvojenosti npr. težave s spanjem, težave s pozornostjo, pojav specifičnih strahov, utrujenost in lažje razpoloženske motnje (Logout, b. d.).

Večji problem nastane, kadar je zasvojenost le eden od izraženih simptomov, izvor stiske pa je primarna psihološka motnja, ki je spregledana (Logout, b. d.).

2.4.2.5 Problem digitalne zasvojenosti

Vse večji problem je digitalna zasvojenost. Niso pa droge edina odvisnost, s katerimi imajo predvsem mladi največ težav in so se med epidemijo covid-19 zgoj še poglobile. Manj stikov v živo in manj gibanja je vodilo v več duševnih stisk in tudi povečan obseg zaslonskega časa. Najranjlivejši pri tem so bili nedvomno najmlajši; od pet let naprej. "Že v tem obdobju so nekateri starši, tudi zaradi dela na daljavo otroke dlje časa in nekontrolirano pustili pred zaslone, kjer so se otroci neopremljeni za izzive in pasti znašli sami. Zelo ranljivi so tudi učenci in dijaki, pri katerih je v tem obdobju potreba po pripadnosti, sprejetosti in druženju že razvojno bolj izražena, kakor

v katerem drugem razvojnem obdobju v življenju," razloži Petra Belina iz centra pomoči pri prekomerni rabi interneta Zavoda Nora (Pust, 2021).

Od pričetka epidemije pa vse do danes pri njihovem delu opažajo porast vključevanj v njihove programe pomoči posameznikom, ki se soočajo s stiskami zasvojenosti s spletom, in tudi preventivne pomoči družinam ob ponovni vzpostavitvi dogovorov in pravil o uporabi zaslonov, ki so v času šolanja in dela na daljavo enostavno prenehali delovati. Vključenost posameznikov, ki trpijo za eno od oblik digitalnih zasvojenosti, se je v primerjavi z enakim obdobjem v letu pred tem povečala za vsaj 20 odstotkov (Pust, 2021).

Podobna opažanja ponudijo tudi v Inštitutu Vir. Opazen je beg v virtualni svet. Nekateri se izogibajo stika z realnimi odnosi in bežijo v stik z osebami iz virtualnega sveta. Komunikacijo z drugimi imajo, ko recimo igrajo skupinske računalniške igrice ali klepetajo z osebami, ki jih v resnici ne poznajo (Pust, 2021).

Skupno raziskovalno središče pri Evropski komisiji je v enajstih evropskih državah izvedlo primerjalno raziskavo o digitalnih praksah, varnosti in dobrem počutju med otroki in njihovimi starši v času spomladanskega zaprtja zaradi epidemije korona virusa (KiDiCoTi). Raziskava je pokazala, da je slaba polovica vprašanih otrok (48 %) poročala o tem, da so bili v času zaprtja držav bolj zaskrbljeni zaradi povečane uporabe digitalnih tehnologij. V Sloveniji je bil ta odstotek še nekoliko višji, in sicer 54 %. Obenem je tudi slaba polovica vprašanih otrok poročala, da so imeli težave zaradi prekomerne rabe, na primer, da so izpuščali obroke ali spanec. Slovenija je sicer med vsemi vključenimi državami primer, kjer je najmanjši odstotek vprašanih otrok (17 %) poročal, da jim je v času zaprtja držav prekomerna raba interneta povzročala težave bolj pogosto kot prej. Nekateri otroci so v tem obdobju tudi aktivno poskušali spremeniti vzorce uporabe. Skoraj tretjina vprašanih otrok je poročala, da se je v tem času pogosteje dogajalo, da so bili neuspešni pri zmanjševanju časa uporabe digitalnih tehnologij. V Sloveniji je bil ta odstotek usklajen z evropskim povprečjem, torej 33 % (Pust, 2021).

2.5 Digitalno razstrupljanje

Kamorkoli gremo, nas spremljajo zasloni: po čakalnicah so nameščeni televizorji, v šolah se uporablja tablice, večina ljudi ima v žepu pametne telefone. Vse bolj pa so prisotni tudi doma. Čas, preživet pred zasloni, v nekaterih družinah postopoma prevzame nadzor nad življenjem. Otroci na račun zaslonov pogosto zamujajo izkušnje v resničnem življenju, v mnogih domovih pa se dogaja, da vsi člani družine hkrati strmijo vsak v svoj telefon (Newport Academy, 2018).

Vsak dan v povprečju 23-krat dostopamo do pametnega telefona v 1 uri in 42 minutah. Med ljudmi med 18. in 25. letom se v povprečju povežemo celo 33-krat, kar na dan doda 2 uri 16 minut! (Newport Academy, 2018)

Nekatere družine se težko odločijo, koliko časa naj otrokom (in drugim članom) odmerijo za uporabo zaslonskih naprav. Ena izmed rešitev je digitalno razstrupljanje ali z drugimi besedami digitalni post, začasna odpoved zaslonskim tehnologijam oziroma vnaprej določeno časovno obdobje, v katerem se namenoma vzdržimo njihove uporabe (Newport Academy, 2018).

Razstrupljanje ali detoksifikacija je odstranjevanje nakopičenih škodljivih snovi iz telesa. V uradni medicini se razstrupljanje uporablja za odstranjevanje zaužitih ali vbrizganih strupov (npr. terapija s kelatorji) ali pri zdravljenju bolnikov s kronično odpovedjo ledvic (dializa). Lahko pa se izraz nanaša tudi na odvajanje od alkohola in drog, ko se telo po dolgoročnem jemanju substanc, ki povzročajo odvisnost, počasi vrača v normalno stanje. V alternativni medicini pa ima razstrupljanje nekoliko drugačen pomen (Newport Academy, 2018).

Digitalni post, detox, razstrupljanje ... Različna poimenovanja označujejo isto. Skupno jim je, da bi radi prispevali k dobremu počutju in zdravju. Digitalni post/detox/razstrupljanje se nanaša na

čas, ko se prostovoljno vzdržimo uporabe digitalnih naprav. K temu prištevamo pametne telefone, računalnike, televizorje, tablice in družabna omrežja. Za to ne potrebujemo prav ničesar, razen trdne volje. Posledice pa so lahko le pozitivne: več časa za druge ljudi ali dejavnosti, boljše počutje, saj ne bomo prikovani pred zaslon, manj utrujene oči, telo, možgani in bolj uravnovešeni hormoni, posledično tudi čustva (Newport Academy, 2018).

Digitalni detox, oz. digitalno odstavljanje v francoščini je narediti ločitev od vseh digitalnih medijev. Lahko traja uro, dan ali celo cel mesec, odvisno od vaše namere in okoliških okoliščin (Newport Academy, 2018).

Med obdobjem digitalnega razstrupljanja začasno odstranite svoj pametni telefon, računalnik, TV ali storitev videa na zahtevo iz svojega življenja in, odvisno od resnosti umika, storitev pretakanja glasbe (Newport Academy, 2018).

Digitalni detox tabori in radikalno odstavljanje so v modi. Dajo vam priložnost, da se resnično sprostite in uživate v trenutku. Toda glavna naloga ostaja, da vključite te korake digitalnega razstrupljanja v svoje vsakdanje življenje in si pogosteje dovolite svobodo, da ste nedosegljivi. In za to morate spremeniti svoje navade (Newport Academy, 2018).

Digitalni detoks je zelo enostavno vključiti v vaše vsakdanje življenje. Če porabite manj časa za telefon, tablico ali kar koli drugega, imate več časa za življenje. Digitalno odstavljanje ima koristi za fizično in duševno zdravje (Newport Academy, 2018).

2.5.1 20 preprostih vsakodnevnih užitkov, ki vam bodo pomagali pri digitalnem razstrupljanju

V želji, da bi se digitalno razstrupili, je tukaj nekaj opravil, ki jih lahko izvajate tudi vi v času digitalnega posta:

- 🌀 Lov na zaklad
- 🌀 Športne aktivnosti
- 🌀 Pisanje pisem
- 🌀 Slikanje
- 🌀 Pisanje dnevnika
- 🌀 Grajenje na prostem
- 🌀 Obiskovanje muzejev in galerij
- 🌀 Ples
- 🌀 Aktivno raziskovanje
- 🌀 Poslušanje glasbe na radiu
- 🌀 Družabne igre
- 🌀 Nakupovanje oblačil, čevljev ... v trgovini (ne prek spleta)
- 🌀 Pogovarjanje s prijatelji preko telefona
- 🌀 Obiskovanje kina s prijatelji
- 🌀 Kopanje
- 🌀 Komuniciranje s prijatelji
- 🌀 Sprehajanje ali fizična aktivnost
- 🌀 Geolov
- 🌀 Branje kakovostne knjige
- 🌀 Kuhanje/peka

3 RAZISKOVALNI DEL

3.1 Metode dela

V okviru empiričnega dela smo si delo zastavile večplastno. Najprej smo izvedle anketni vprašalnik (**Priloga 1**), da bi pridobile informacije o tem, koliko časa pedagoški delavci, učenci od 7. do 9. razreda in starši preživljajo ob digitalni tehnologiji. Izpoljenih in primernih za obdelavo je bilo 381 vprašalnikov.

Nato smo izvedle še poskus digitalnega razstrupljanja za učence od 7. do 9. razreda. V mesecu novembru smo omejili uporabo televizorja, v mesecu decembru smo omejili uporabo telefona in v januarju smo omejili uporabo računalnika.

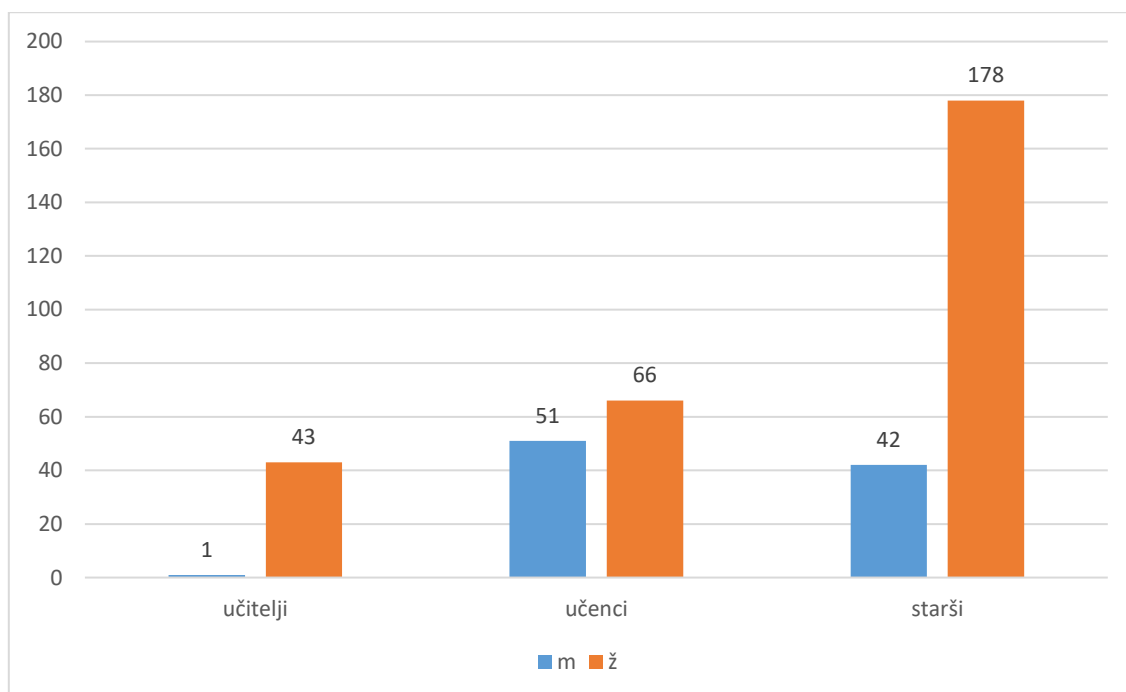
Prav tako smo pripravile tudi brošuro dejavnosti za čas brez digitalnih pripomočkov in za varno rabo spleta (**Priloga 2**).

Naš cilj je torej, da ostanemo v fizični in psihični kondiciji in da se več družimo.

3.2 Analiza anketnega vprašalnika

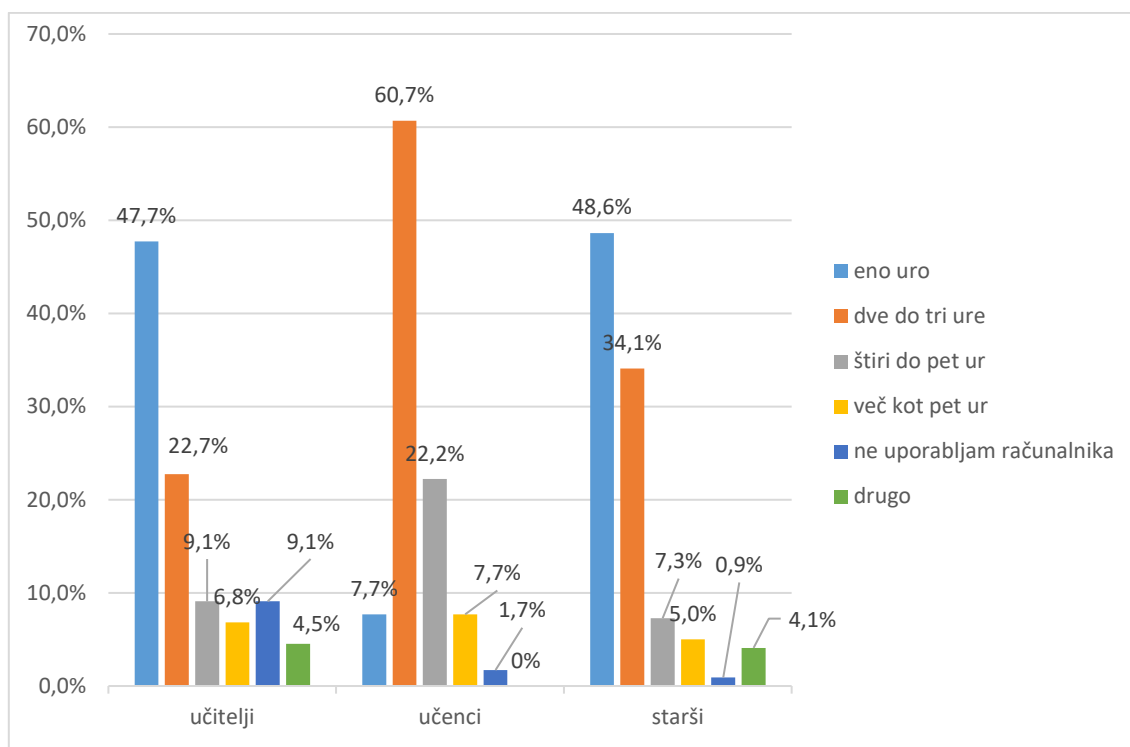
Da bi pridobile podatke o »uporabi digitalne tehnologije«, smo pripravile anketni vprašalnik, ki smo ga pripravile preko spleta. Vzorec anketiranih so bili učenci od 7. do 9. razreda OŠ Kidričevo, učitelji in starši. Na anketni vprašalnik je odgovorilo 117 učencev in učenk, 44 učiteljev in 220 staršev. Primernih za obdelavo je bilo tako 381 vprašalnikov (**Priloga 1**).

Tabela 1: Obkroži spol.



Na anketni vprašalnik je odgovarjalo 44 učiteljev, od tega 1 učitelj in 43 učiteljic. Prav tako so na anketni vprašalnik odgovarjali učenci od 7. do 9. razreda. Na vprašalnik je odgovarjalo 51 učencev in 66 učenk. Prav tako so na anketni vprašalnik odgovarjali starši naših učencev. Na anketni vprašalnik je odgovorilo 42 očetov in 178 mater.

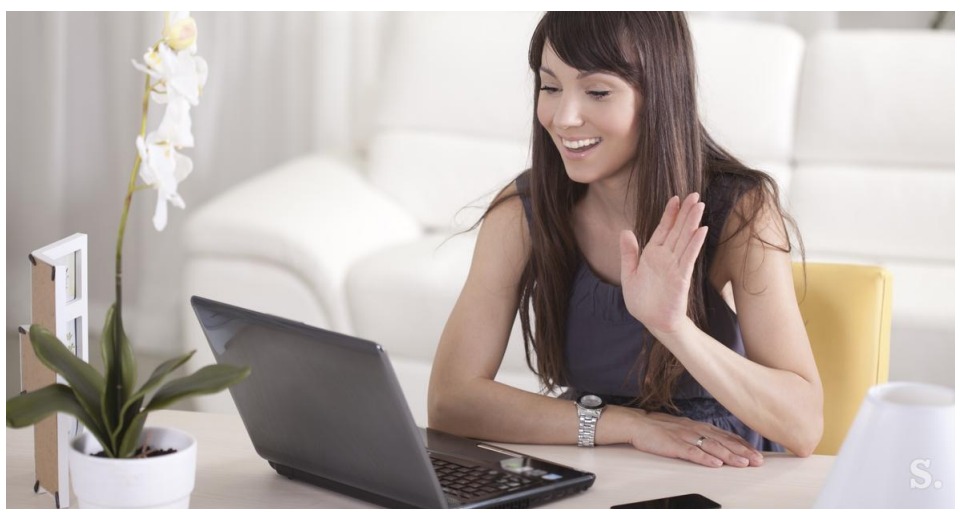
Tabela 2: Koliko časa na dan preživite za računalnikom?



47,7 % anketiranih učiteljev »preživi« za računalnikom eno uro na dan, 22,7 % dve do tri ure, 9,1 % štiri do pet ur in enako število ne uporablja računalnika (izven službe), 6,8 % več kot pet ur in 4,5 % je zapisalo drugo. Učitelji, ki so odgovorili z drugo, so zapisali, da preživijo različno število ur za računalnikom oz. odvisno od potrebe za pripravo gradiva, ki ga uporabljajo za pouk.

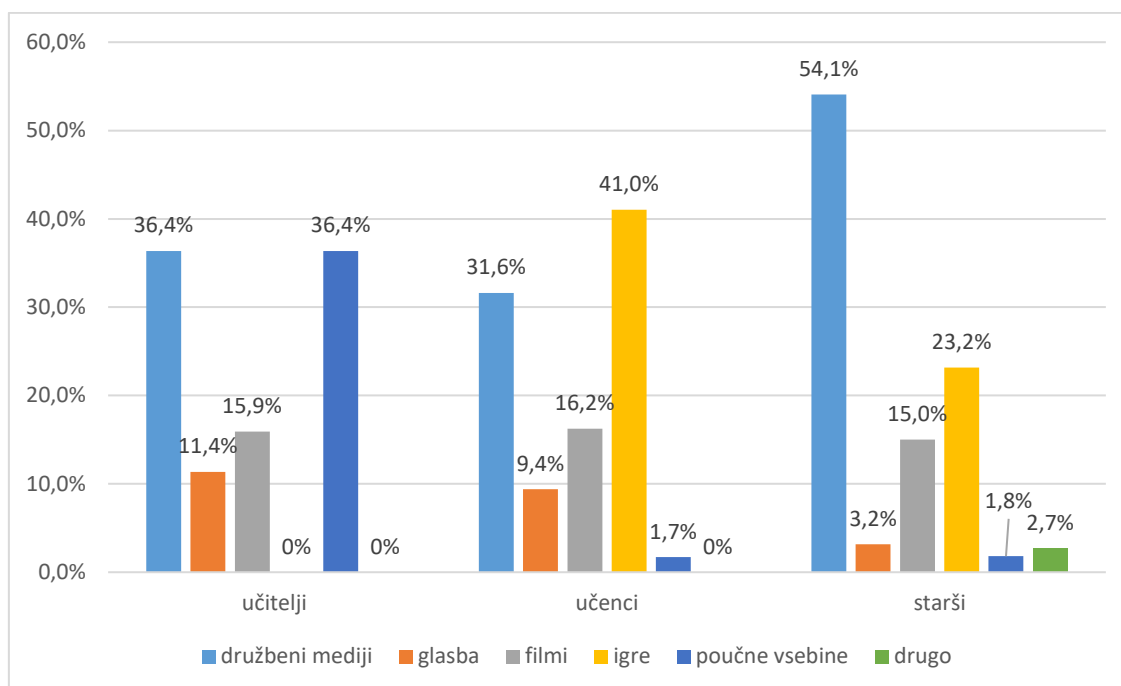
60,7 % učencev dnevno uporablja računalnik od dve do tri ure, 22,2 % štiri do pet ur, 7,1 % več kot pet ur, 1,7 % ne uporablja računalnika. Nihče ni odgovoril z drugo.

48,6 % anketiranih staršev je odgovorilo, da uporabljajo računalnik eno uro dnevno, 34,1 % dve do tri ure, 7,3 % štiri do pet ur, 5,0 % več kot pet ur, 4,1 % drugo ter 0,9 % ne uporablja računalnika. Starši, ki so odgovorili z drugo, so zapisali, da odvisno od potrebe službe oz. da ga uporabljajo pri delu, zato so večkrat v tednu za računalnikom tudi od 8 do 10 ur.



Slika 1: Računalnik - "naš prijatelj". (Tomšič, 2016)

Tabela 3: Katere vsebine najpogosteje brskate na računalniku?



36,4 % anketiranih učiteljev je odgovorilo, da na računalniku najraje brskajo po družbenih medijih, kot so Instagram, Twiter, Facebook, TikTok ... Prav tako je 36,4 % učiteljev odgovorilo, da brskajo po poučnih vsebinah. 15,9 % na računalniku gleda filme, 11,4 % jih posluša glasbo. Nihče na računalniku ne igra iger oz. druge vsebine.

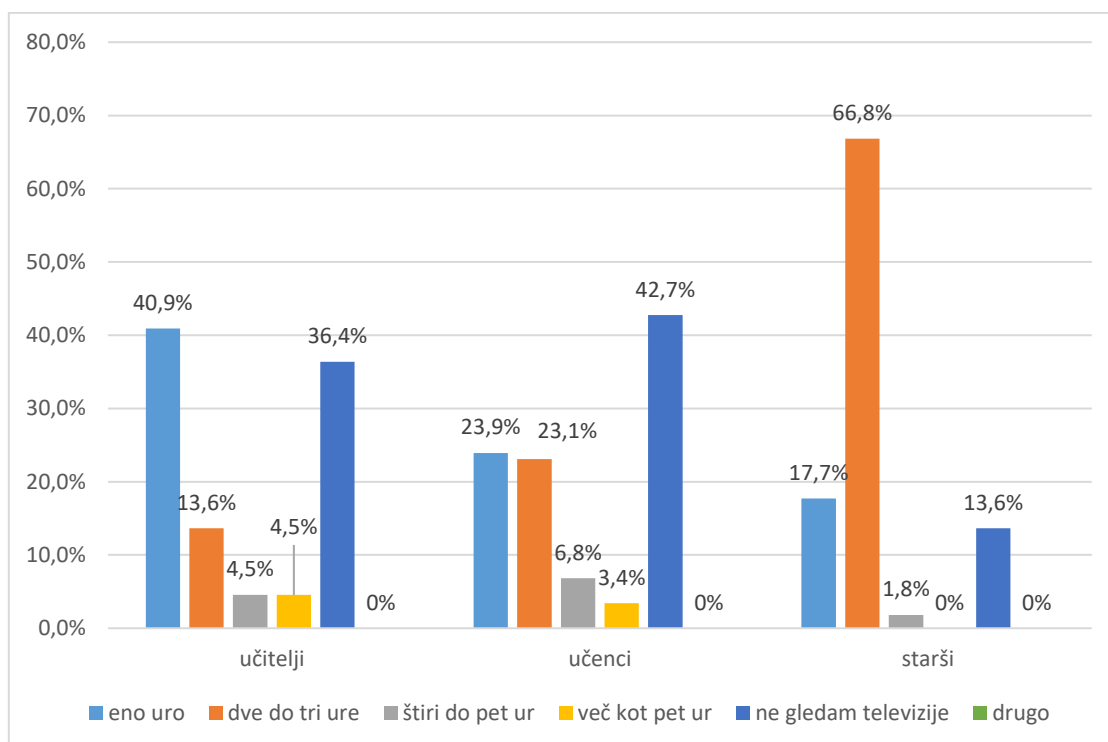
41,0 % anketiranih učencev najraje na računalniku igra igre, 31,6 % jih brska po družbenih medijih, 16,2 % gleda filme, 9,4 % posluša glasbo, 1,7 % išče oz. brska po poučnih vsebinah. Nihče ni odgovoril z drugo.

54,1 % staršev najraje brska po družbenih medijih, 23,2 % igra igre, 15,0 % jih gleda film, 3,2 % jih posluša glasbo, 2,7 % jih je odgovorilo z drugo ter 1,8 % jih išče poučne vsebine. Starši, ki so odgovorili z drugo, so zapisali, da na računalniku gledajo tudi tekme, gledajo dokumentarce, se izobražujejo za službo, iščejo podatke ...



Slika 2: Nešteto možnosti. (dreamstime, b. d.)

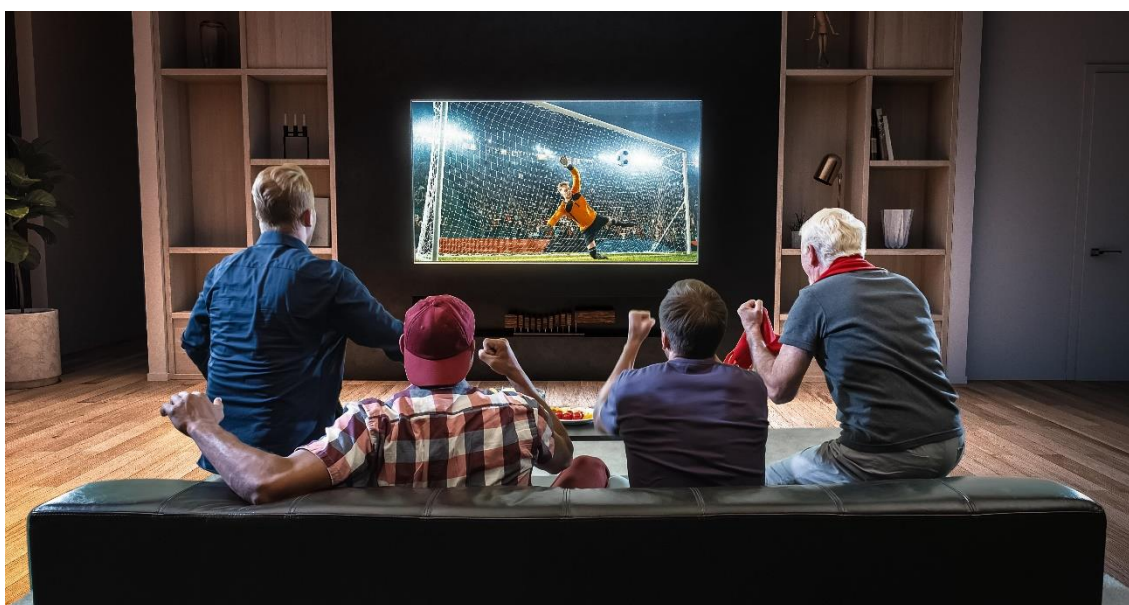
Tabela 4: Koliko časa na dan gledate televizijo?



40,9 % učiteljev gleda eno uro televizije na dan, 36,4 % ne gleda televizije, 13,6 % gleda televizijo dve do tri ure. 4,5 % gleda televizijo štiri do pet ur oz. več kot pet ur. Nihče ni odgovoril z drugo.

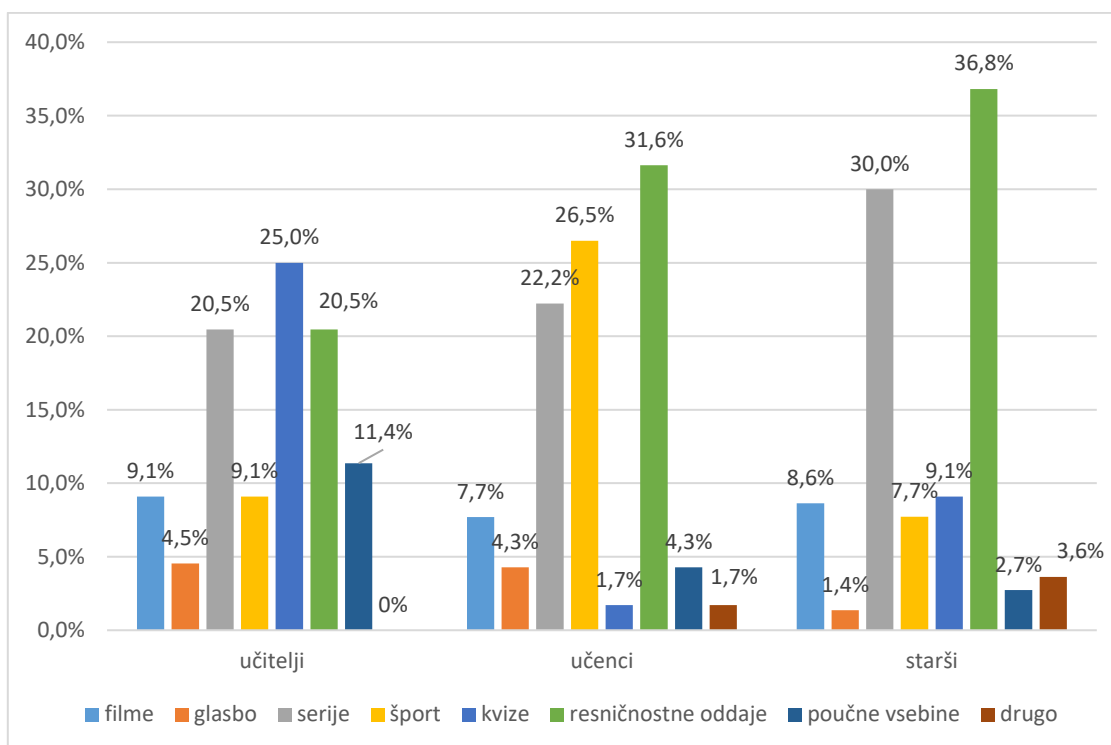
42,7 % učencev je odgovorilo, da ne gledajo televizije. Odstotek učencev, ki ne gledajo televizije, je zelo visok. Odgovor bi lahko bil v tem, da učenci raje uporabljajo računalnik oz. mobilni telefon, kjer spremljajo njim zanimive teme. 23,9 % gleda eno uro televizijo, 23,1 % jih gleda dve uri, 6,8 % štiri do pet ur ter 3,4 % več kot pet ur. Nihče ni odgovoril z drugo.

66,8 % staršev je odgovorilo, da gledajo televizijo dve do tri ure, 17,7 % jih gleda eno uro, 13,6 % ne gleda televizije ter 1,8 % štiri do pet ur. Nihče ni odgovoril, da gleda televizijo več kot pet ur oz. z drugo.



Slika 3: Televizija - in ali out? (Brook-Jones, 2022)

Tabela 5: Katere vsebine najpogosteje gledate na televiziji?



25,0 % učiteljev najraje gleda kvize, kot so Vem, Potjera, Joker, Lepo je biti milijonar ... 20,5 % jih gleda serije oz. resničnostne oddaje, kot so Masterchef, Poroka na prvi pogled, Super par, Kmetija ... 11,4 % učiteljev spremlja poučne oddaje. 9,1 % jih gleda filme oz. šport. 4,5 % posluša oz. gleda na televiziji glasbo oz. koncerte.

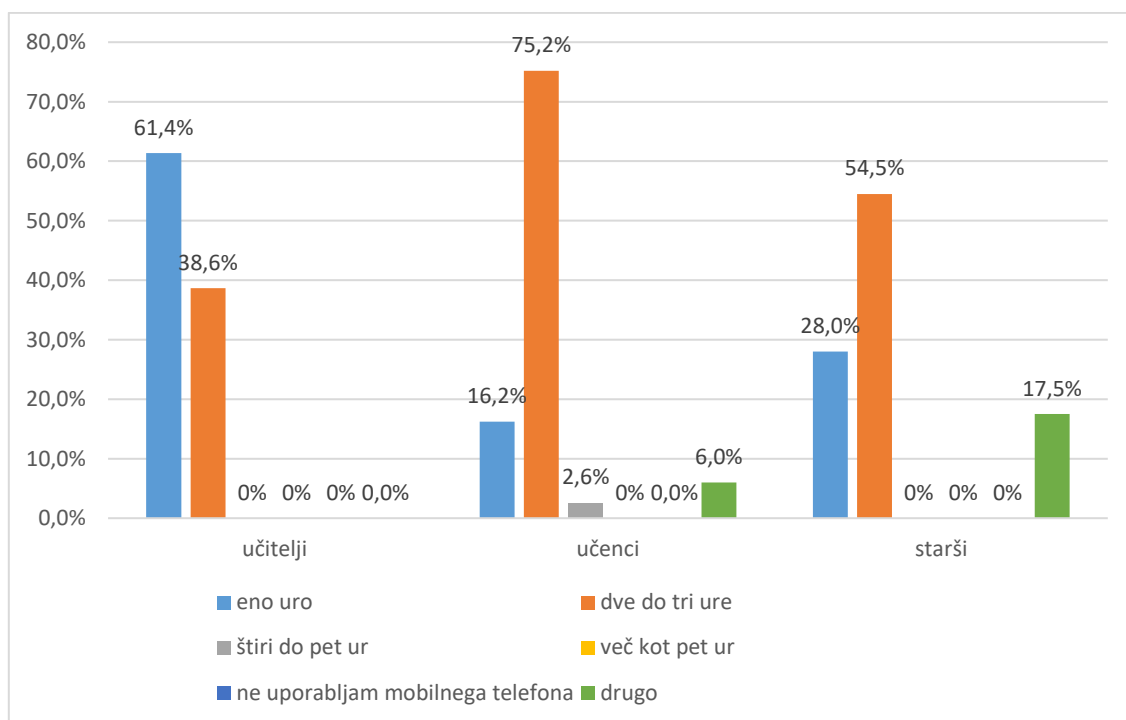
31,6 % učencev na televiziji gleda resničnostne oddaje, 26,5 % jih gleda šport, 22,2 % jih gleda serije. 7,7 % gleda na televiziji filme, 4,3 % jih posluša glasbo oz. poučne vsebine, 1,7 % jih gleda kvize. Enako število učencev je napisalo drugo. Tisti, ki so napisali drugo, so zapisali, da gledajo vse od naštetega.

36,8 % staršev na televiziji spremlja resničnostne oddaje, 30,0 % jih gleda serije, 9,1 % jih spremlja kvize, 8,6 % jih gleda kvize, 7,7 % jih spremlja šport, 3,6 % jih je odgovorilo z drugo, 2,7 % jih spremlja poučne vsebine, kot so dokumentarci o živalih, zgodovinskih dogodkih, vesolju ... 1,4 % učencev je odgovorilo, da na televiziji spremljajo glasbene oddaje oz. programe.



Slika 4: Izbira, da te kap. (PopOptiq, 2019)

Tabela 6: Koliko časa na dan uporabljate mobilni telefon?



61,4 % učiteljev je odgovorilo, da mobilni telefon uporabljajo eno uro na dan, 38,6 % dve do tri ure. Nihče od učiteljev ne uporablja mobilnega telefona več kot tri ure.

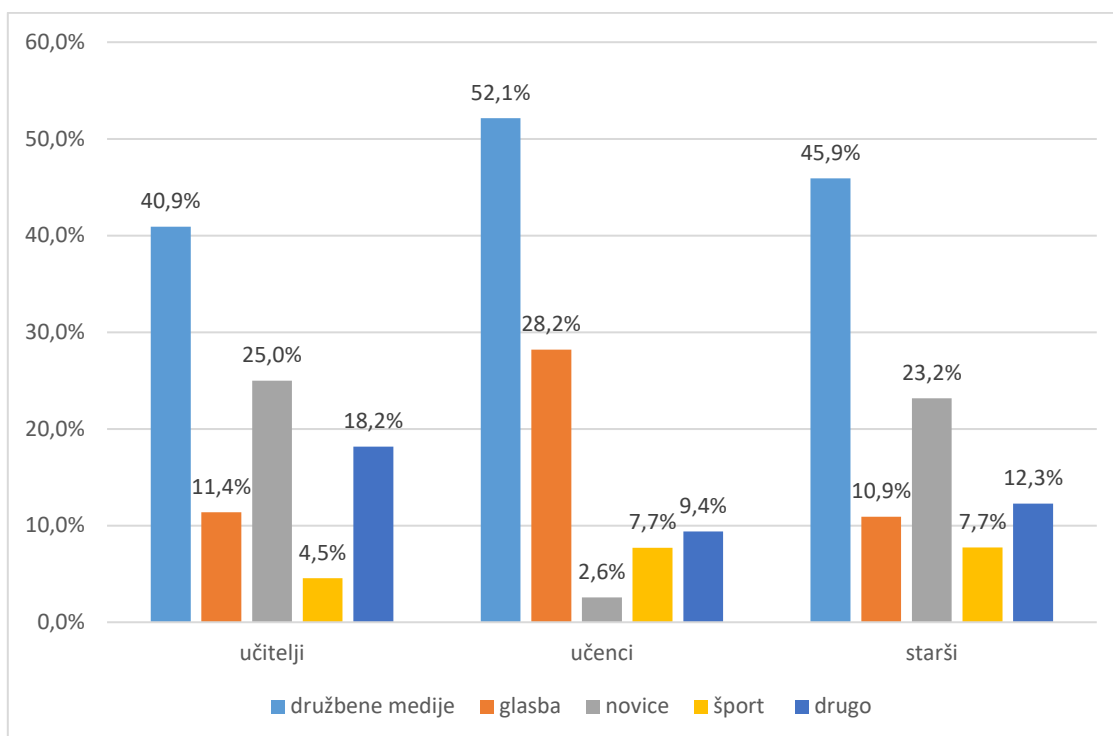
75,2 % učencev je odgovorilo, da uporabljajo mobilni telefon dve do tri ure dnevno, 16,2 % jih uporablja mobilni telefon eno uro, 6,0 % jih je odgovorilo drugo ter 2,6 % anketirancev je odgovorilo, da uporablja mobilni telefon štiri do pet ur na dan. Nihče ni odgovoril, da ne bi uporabljal telefona oz. da bi mobilni telefon odgovoril uporabljal več kot pet ur. Učenci, ki so odgovorili z drugo, so zapisali, da med vikendom uporabljajo mobilni telefon različno dolgo, nekateri so odgovorili, da so večino dneva na telefonu.

54,5 % staršev je odgovorilo, da uporabljajo mobilni telefon dve do tri ure, 28,0 %, da uporabljajo telefon eno uro, 17,5 % je odgovorilo z drugo. Nihče ni odgovoril, da uporablja telefon štiri do pet ur, več kot pet ur oz. da ne bi uporabljalo telefona. Starši, ki so odgovorili z drugo, so zapisali, da uporabljajo telefon odvisno od dneva oz. priložnosti.



Slika 5: Pametni telefon, moj prijatelj. (Parker, 2023)

Tabela 7: Katere vsebine najpogosteje brskate na mobilnem telefonu?



40,9 % anketiranih učiteljev je odgovorilo, da najraje na pametnem telefonu brskajo po družbenih medijih. Mednje spadajo Instagram, Twitter, Facebook, TikTok ... 25,0 % jih je odgovorilo, da brskajo po novicah. 18,2 % išče drugo, 11,4 % posluša glasbo oz. 4,5 % brska vsebine povezane s športom. Učitelji, ki so odgovorili z drugo, so zapisali, da iščejo oblačila, obutev, pohištvo, opravljajo spletne nakupe, odgovarjajo na spletno pošto.

52,1 % anketiranih učencev najraje brska po družbenih medijih, 28,2 % najraje posluša glasbo, 9,4 % brska drugo, 7,7 % brska po športnih straneh, 2,6 % pa išče oz. brska po novicah. Učenci, ki so odgovorili z drugo, so zapisali, da iščejo igre oz. jih igrajo.

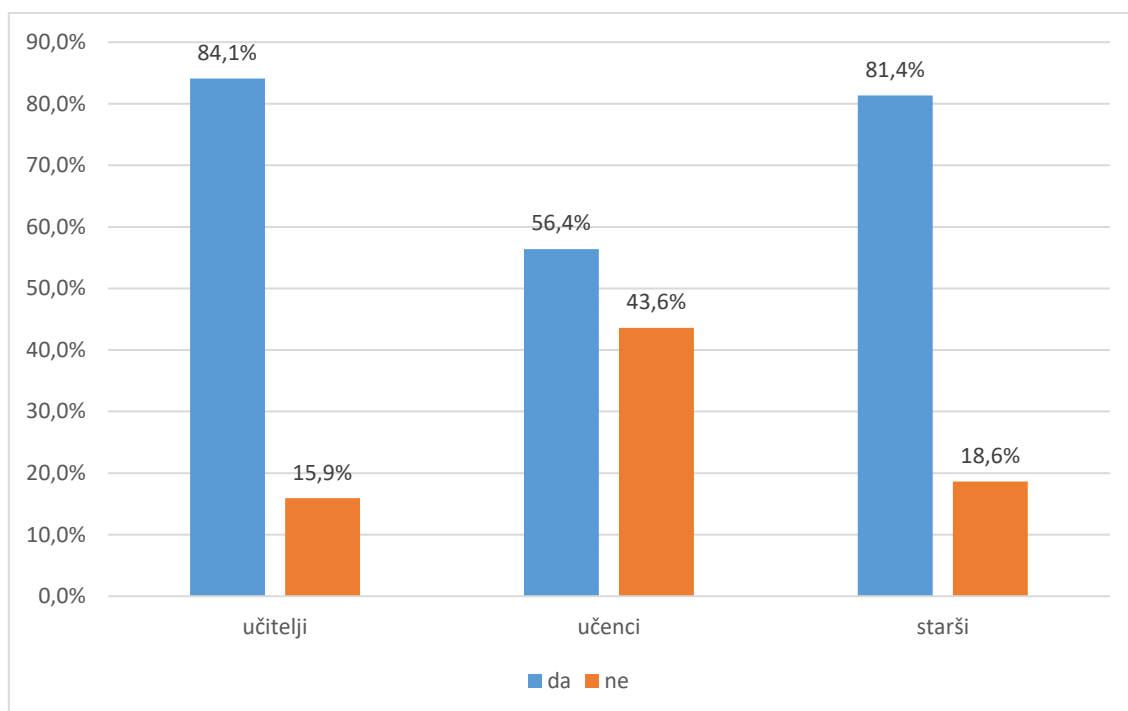
45,9 % anketiranih staršev je prav tako odgovorilo, da najraje brskajo po družbenih medijih, 23,2 % bere novice, 12,3 % je odgovorilo z drugo, 10,9 % posluša glasbo, 7,7 % pa spremlja šport. Starši, ki so odgovorili z drugo, so zapisali, da brskajo po vseh naštetih vsebinah, igrajo igrice, pišejo spletna sporočila ...

Največ anketiranih učiteljev, učencev in staršev najraje brska po družabnih omrežjih. Ta podatek nas ni presenetil, saj večina ljudi želi biti informirana o dogodkih oz. »osebah«, saj se večina ljudi vedno bolj boji, da ne bi bili na tekočem, zato tudi spremljajo, »lajkajo«, komentirajo objave. Vse samo, da bi bili del družbene objave.



Slika 6: Uporaben pripomoček. (IndiaMART, b. d.)

Tabela 8: Menite/meniš, da preživljaš preveč časa za "ekranom"?

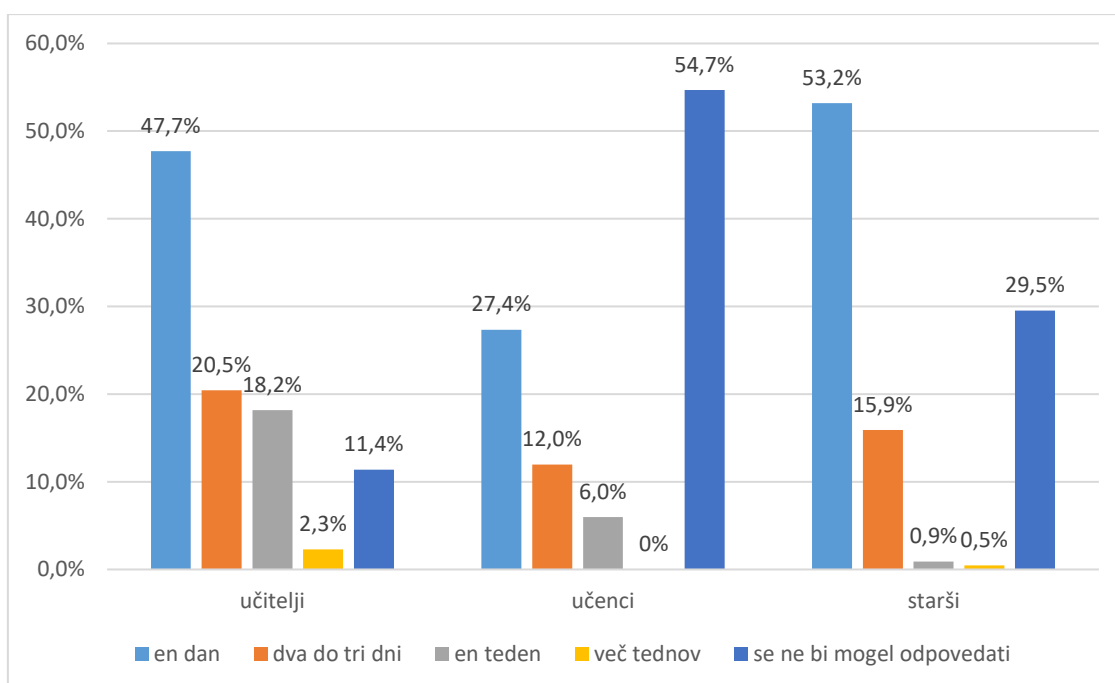


84,1 % učiteljev meni, da preživi preveč časa ob digitalni tehnologiji, medtem ko 15,9 % odstotkov meni, da temu ni tako.

56,4 % učencev prav tako meni, da preživijo preveč časa za »ekranom«. 43,6 % meni, da temu ni tako.

81,4 % staršev je prepričanih, da preveč časa preživijo za »ekranom«, 18,6 %, se s tem ne strinja.

Tabela 9: Za koliko dni bi se lahko odpovedal/-i digitalni tehnologiji?



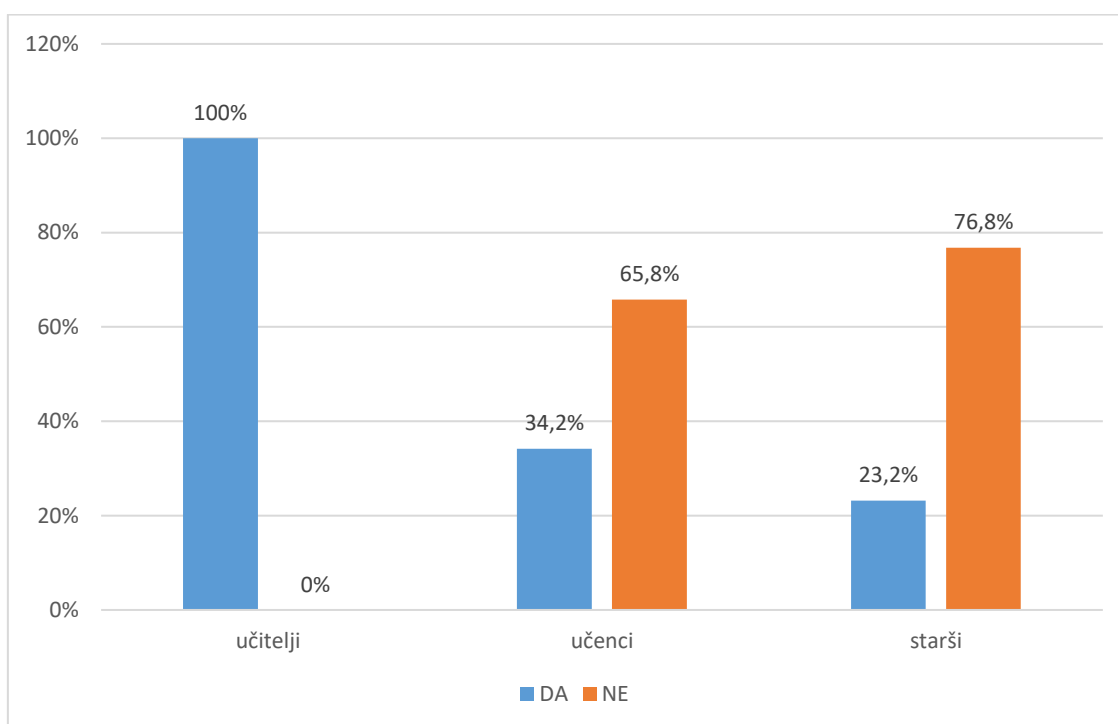
47,7 % učiteljev bi se lahko tehnologiji odpovedalo za en dan. 20,5 % za dva do tri dni, 18,2 % za en teden, 11,4 % se tehnologiji ne bi moglo odpovedati, medtem ko 2,3 % bi se lahko odpovedalo tehnologiji za več tednov.

54,7 % učencev je odgovorilo, da se tehnologiji ne bi mogli odpovedati, 27,4 % bi se lahko tehnologiji odpovedalo za en dan, 12,0 % za dva do tri dni, 6,0 % za en teden. Nihče ni odgovoril, da bi se lahko odpovedal tehnologiji za več tednov.

53,2 % staršev je odgovorilo, da bi se lahko odpovedalo tehnologiji kvečjemu za en dan, 29,5 % se ji ne bi moglo odpovedati, 15,9 % bi se lahko odpovedalo za dva do tri dni, 0,9 % za en teden in 0,5 % za več tednov.

Iz odgovorov lahko sklepamo, da bi vsi anketiranci imeli težavo, če bi se morali odpovedati tehnologiji. Največ težav bi imeli učenci. Tega podatka niti ni tako težko razumeti, saj smo učenci odrasli s tehnologijo in se danes ne počutimo dobro, če ne moremo takoj poiskati podatka, pogledati, kaj počne naš prijatelj, slediti svojemu idolu, se »menimo« s prijatelji ...

Tabela 10: Poznate/poznaš pojem digitalno razstrupljanje?



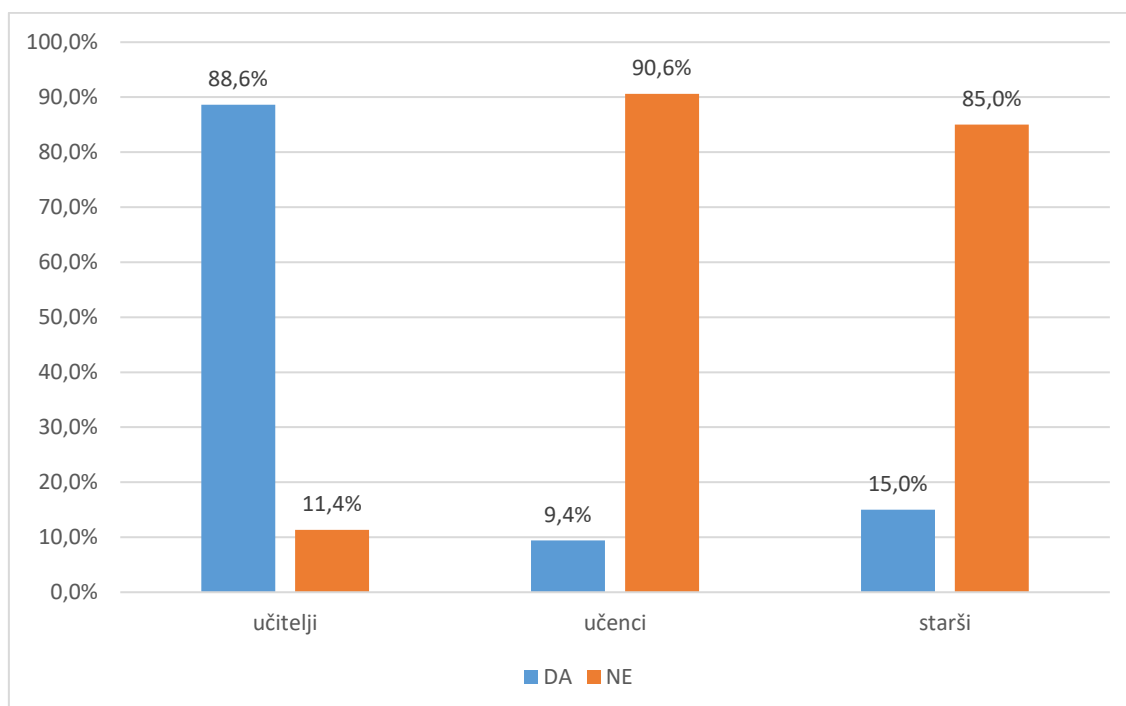
100 % anketiranih učiteljev je odgovorilo, da poznajo pojem digitalno razstrupljanje. Poznavanje tega pojma pripisujemo temu, da imajo učitelji veliko izobraževanj na temo digitalne kompetentnosti.

65,8 % učencev tega podatka ne pozna, medtem ko 34,2 % ta podatek pozna.

76,8 % staršev prav tako za ta pojem sliši prvič, 23,2 % pa ta pojem pozna.

Učenke raziskovalke verjamemo, da se bo naše znanje glede digitalnega razstrupljanja izboljšalo, saj naša šola sodeluje v projektu Dvig digitalne kompetentnosti, kjer učitelji sistematično širijo naše kompetence tako o informacijski pismenosti, sodelovanju v digitalnem okolju, digitalni varnosti, pasteh digitalne tehnologije, pozitivnih in negativnih posledicah ...

Tabela 11: Ste se že kdaj digitalno razstrupljali?



88,6 % učiteljev se je že digitalno razstrupljano, medtem ko 11,4 % tega še ni počelo.

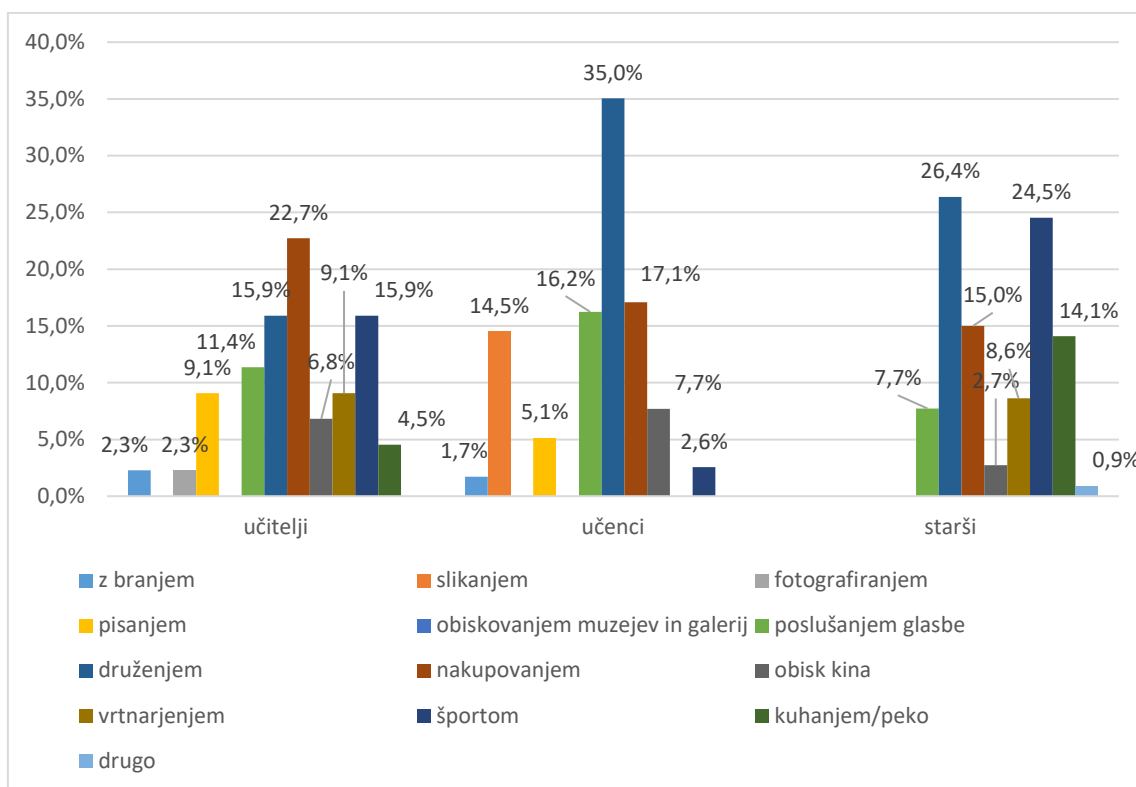
90,6 % učencev se še ni digitalno razstrupilo. Le 9,4 % so to že storili.

85,0 % staršev se še ni lotilo digitalnega posta, medtem ko je to počelo že 15,0 %.

Podatki niso presenetljivi, saj iz vprašanja št. 9 vidimo, da bi imela večina anketiranih težave pri opustitvi digitalne tehnologije za več kot en dan oz. se je ne bi mogli odpovedati. Ta podatek je zaskrbljujoč, saj vsi podatki in raziskave kažejo, da velika večina ljudi preveč časa presedi za digitalnimi napravami in pri nekaterih je to preraslo v zasvojenost. Po zaprtju družbe v času covida-19 strokovnjaki opozarjajo, kako pomembno je, da ljudje za nekaj časa odstavijo svoje mobilne naprave in se spet povežejo s svojo notranjostjo. Takrat bi morali početi stvari, ki jih imajo radi. Zadnja leta vedno več ljudi, še posebej mlajše generacije, opuščajo svoje hobije v korist digitalne tehnologije, saj želijo večji del časa preživeti v nekem drugem svetu, ki jim nudi sprostitve le za kratek čas.

Osebe, ki so odgovorile z DA, so zapisale, da si vsake toliko časa želijo »odklopiti« od sveta oz. digitalne tehnologije. Osebe so odgovorile, da se enkrat oz. večkrat letno odločijo za digitalni post. Običajno je to v času dopusta oz. počitnic. Takrat počnejo stvari, ki jih zaradi narave dela oz. pomanjkanja časa ne morejo početi. Učitelji in starši so odgovorili, da takrat vrtnarijo, kuhajo/pečejo, gredo na sprehod, kolesarijo oz. se ukvarjajo s športom, berejo, spijo, se sproščajo, gredo v kino, na pijačo s prijatelji, na zmenek s partnerjem ... Učenci, ki so odgovorili z DA, so zapisali, da gredo takrat na sprehod s psom, v terme na kopanje, berejo, pomagajo pri domačih opravilih staršem oz. starim staršem ...

Tabela 12: S čim se ukvarjaš/bi se ukvarjal v času digitalnega razstrupljanja oz. posta?



22,7 % učiteljev je odgovorilo, da bi v času posta nakupovali, 15,9 % bi se družilo s prijatelji in sorodniki oz. bi se ukvarjalo s športom, 11,4 bi poslušalo glasbo, 9,1 % bi pisalo dnevnik, pesmi ali prozo oz. vrtnarilo, 6,8 % bi obiskalo kino, 4,5 % bi kuhalo oz. peklo ter 2,3 % bi bralo oz. fotografiralo. Nihče ne bi slikal, obiskal muzej oz. galerijo.

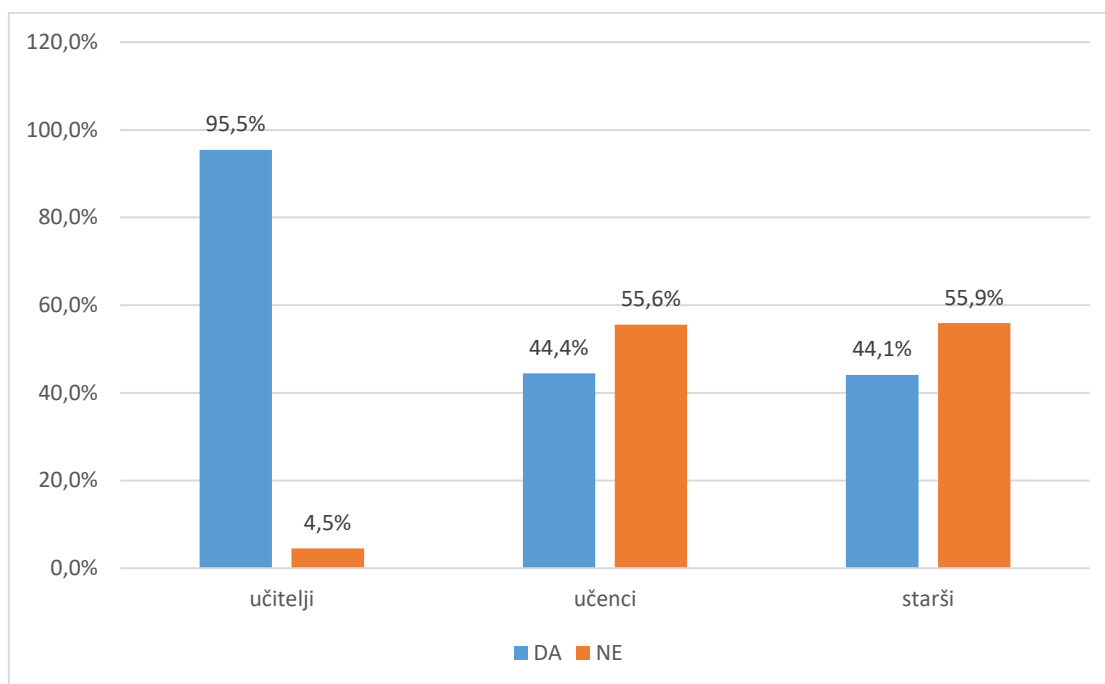
35,0 % učencev bi se v času posta družilo s prijatelji ter sorodniki, 17,1 % bi nakupovalo, 16,2 % bi poslušalo glasbo, 14,5 % bi slikalo, 7,7 % bi obiskalo kino, 5,1 % bi pisalo dnevnik, pesmi ali prozo, 2,6 % bi se ukvarjalo s športom ter 1,7 % bi bralo. Nihče ni odgovoril, da bi fotografiral, obiskoval muzej ali galerijo ter kahal oz. peklo.

26,4 % staršev je odgovorilo, da bi se družilo s prijatelji, sorodniki in znanci, 24,5 % bi se ukvarjalo s športom, 15,0 % bi nakupovalo, 14,1 % bi kuhalo oz. peklo, 8,6 % bi vrtnarilo, 7,7 % bi poslušalo glasbo, 2,7 % bi obiskalo kino ter 0,9 % je odgovorilo z drugo. Nihče ne bi bral, slikal, fotografiral, ter pisal. Starši, ki so odgovorili z drugo, so zapisali, da bi takrat lenarili, spali ali pa šli na izlet.



Slika 7: Odklopimo se! (Center Šteker, 2022)

Tabela 13: Meniš, da bi se morali ljudje večkrat odločiti za digitalno razstrupljanje?



95,5 % učiteljev je odgovorilo, da bi se morali večkrat odločiti za digitalno razstrupljanje, medtem ko 4,5 % se s tem ne strinja.

55,6 % učencev je odgovorilo z ne, 44,4 % pa se s tem strinja.

55,9 % staršev je odgovorilo z ne in 44,1 % je odgovorilo z da.

Glede na to, da smo ljudje ves čas obdani s tehnologijo, menimo, da bi se morali večkrat odločiti za post, pa četudi bi ta trajal en dan, saj bi se odpočili od vseh informacij, ki brzijo, in jih je v neomejenih količinah.



Slika 8: Spet svobodni! (Mladi.smo, b. d.)

3.3 Digitalno razstrupljanje

V okviru raziskovalne naloge smo za učence od 7. do 9. razreda načrtovali poskus digitalnega razstrupljanja. O digitalnem postu smo najprej obvestile učence, nato pa sta učiteljici mentorici poslali obvestilo še staršem o poskusu digitalnega razstrupljanja. Učence in starše smo obvestili o namenu, ciljih ter prednostih za zdravje takšnega razstrupljanja.

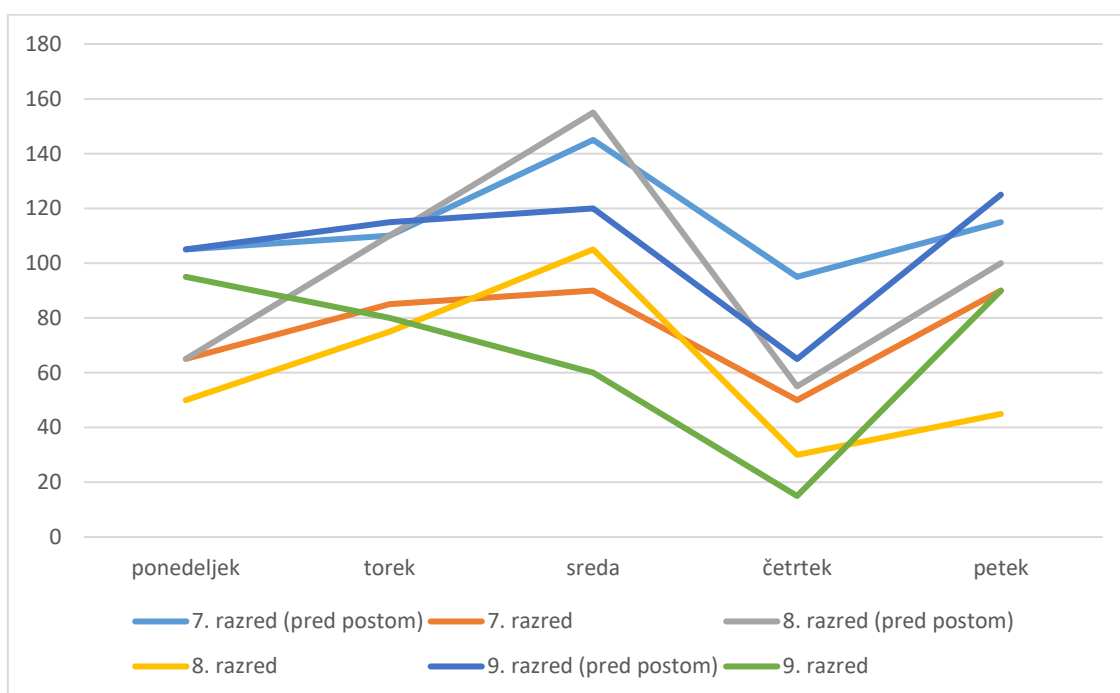
3.3.1 Razstrupljanje od televizije v mesecu novembru

Tako smo v mesecu NOVEMBRU, od ponedeljka, 14. 11., do petka, 18. 11. 2022, izvedli minimalno uporabo televizorja. Učenci so namesto gledanja TV z družino morali igrati družabne igre. Po dnevih so morali zapisati, katere igre so igrali in koliko časa. Poleg tega so morali zapisati tudi koliko ur, minut se je odrekel/odrekla gledanju televizije.

min	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek
7. razred (pred postom)	105	110	145	95	115
7. razred	65	85	90	50	90
8. razred (pred postom)	65	110	155	55	100
8. razred	50	75	105	30	45
9. razred (pred postom)	105	115	120	65	125
9. razred	95	80	60	15	90

Slika 9: Digitalni post - zmanjšanje uporabe televizorja. (Jerenc, 2023)

Tabela 14: Digitalno razstrupljanje – NOVEMBER



Učenci so zmanjšali uporabo televizorja. Tako so učenci 7. razreda pred pričetkom poskusa ob ponedeljkih v povprečju gledali televizijo 105 minut, v torek 110 minut, v sredo 145 minut, četrtek 95 minut in v petek 115 minut. V času poizkusa se je tako v ponedeljek zmanjšala uporaba za 40 minut, v torek za 25 minut, v sredo za 55 minut, v četrtek za 45 minut in v petek za 25 minut. Uporaba se je v primerjavi z običajnim tednom zmanjšala za 33,3 % oziroma za 3 ure in 10 minut.

Učenci 8. razreda so ob ponedeljkih uporabljali televizijo 65 minut, ob torkih 110 minut, ob sredah 155 minut, ob četrtek 55 minut, ob petkih 100 minut. Tudi pri njih se je uporaba televizorja zmanjšala v ponedeljek za 15 minut, v torek 35 minut, v sredo 50 minut, v četrtek 25 minut in v petek 55 minut. Uporaba se je v primerjavi z običajnim tednom zmanjšala za 37,1 % oziroma za natanko 3 ure.

Učenci 9. razreda so uporabljali televizijo ob ponedeljkih 105 minut, ob torkih 115 minut, ob sredah 120 minut, ob četrtek 65 minut ter ob petkih 125 minut. Uporaba se je v ponedeljek zmanjšala za 10 minut, v torek za 35 minut, v sredo za 60 minut, v četrtek za 40 minut in v petek za 35 minut. Uporaba se je v primerjavi z običajnim tednom zmanjšala za 35,8 % oziroma za 2 uri in 10 minut.

V času omejevanja uporabe televizorja so se učenci z brati, s starši ter z ostalimi sorodniki igrali predvsem različne namizne igre, kot so Človek ne jezi se, šah, Uno, Mikado, domine, Twister, Activity ...

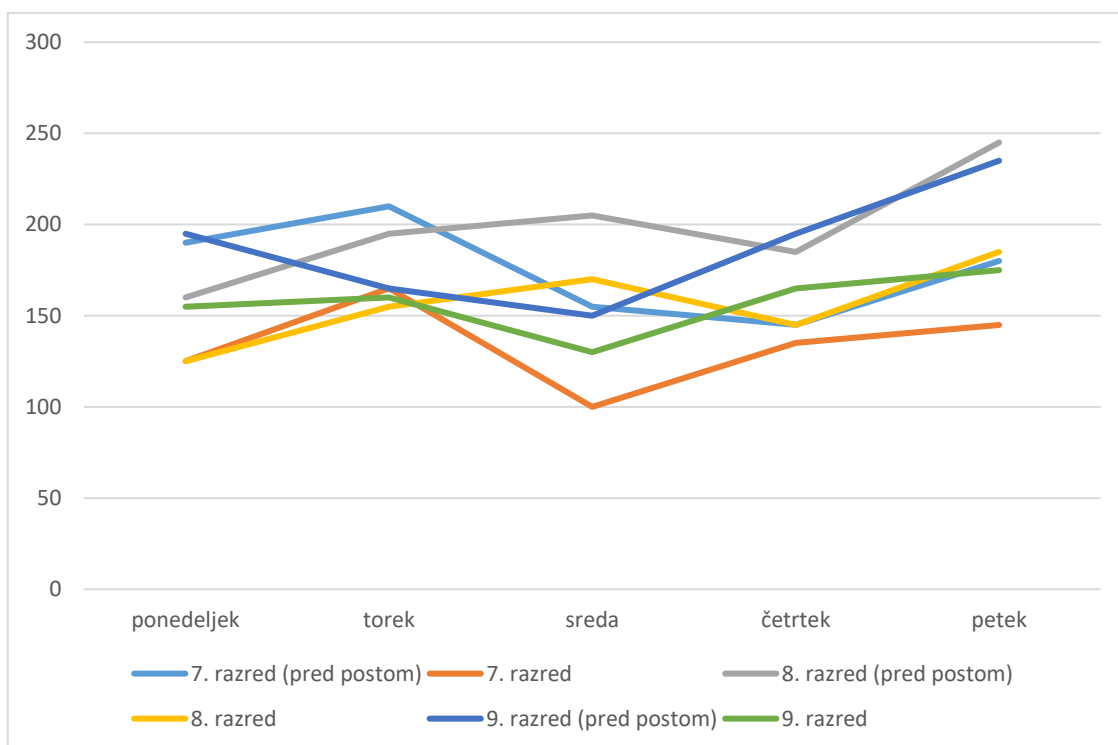
3.3.2 Razstrupljanje od mobilnega telefona v mesecu decembru

V mesecu DECEMBRU, od ponedeljka, 5. 12., do petka, 9. 12. 2022, smo izvedli zmanjšanje uporabe telefona. Namesto tega so se morali več pogovarjati z družino, lahko za mizo, na sprehodu oz. športni aktivnosti ... Po dnevih so morali napisati koliko ur oz. minut se je odrekel/odrekla rabi telefona.

min	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek
7. razred (pred postom)	190	210	155	145	180
7. razred	125	165	100	135	145
8. razred (pred postom)	160	195	205	185	245
8. razred	125	155	170	145	185
9. razred (pred postom)	195	165	150	195	235
9. razred	155	160	130	165	175

Slika 10: Digitalni post - zmanjšanje uporabe mobilnega telefona. (Jerenc, 2023)

Tabela 15: Digitalno razstrupljanje - DECEMBER



Učenci so zmanjšali uporabo mobilnega telefona. Tako so učenci 7. razreda pred pričetkom poskusa ob ponedeljkih v povprečju uporabljali telefon 190 minut, v torek 210 minut, v sredo 155 minut, četrtek 145 minut in v petek 180 minut. V času poizkusa se je tako v ponedeljek zmanjšala uporaba za 65 minut, v torek za 45 minut, v sredo za 55 minut, v četrtek za 10 minut in v petek za 35 minut. Uporaba se je v primerjavi z običajnim tednom zmanjšala za 23,9 % oziroma za 3 ure in 30 minut.

Učenci 8. razreda so ob ponedeljkih uporabljali telefon 160 minut, ob torkih 195 minut, ob sredah 205 minut, ob četrkih 185 minut, ob petkih 245 minut. Tudi pri njih se je uporaba telefona zmanjšala v ponedeljek za 35 minut, v torek za 40 minut, v sredo 35 minut, v četrtek 40 minut in v petek 60 minut. Uporaba se je v primerjavi z običajnim tednom zmanjšala za 21,2 % oziroma za 3 ure in 30 minut.

Učenci 9. razreda so uporabljali telefon ob ponedeljkih 195 minut, ob torkih 165 minut, ob sredah 150 minut, ob četrkih 195 minut ter ob petkih 235 minut. Uporaba se je v ponedeljek zmanjšala za 10 minut, v torek za 5 minut, v sredo za 20 minut, v četrtek za 30 minut in v petek za 60 minut. Uporaba se je v primerjavi z običajnim tednom zmanjšala za 16,5 % oziroma za 2 uri in 35 minut.

V času omejevanja uporabe mobilnega telefona so se učenci z brati, s starši ter z ostalimi sorodniki več pogovarjali ter bili športno aktivni ...

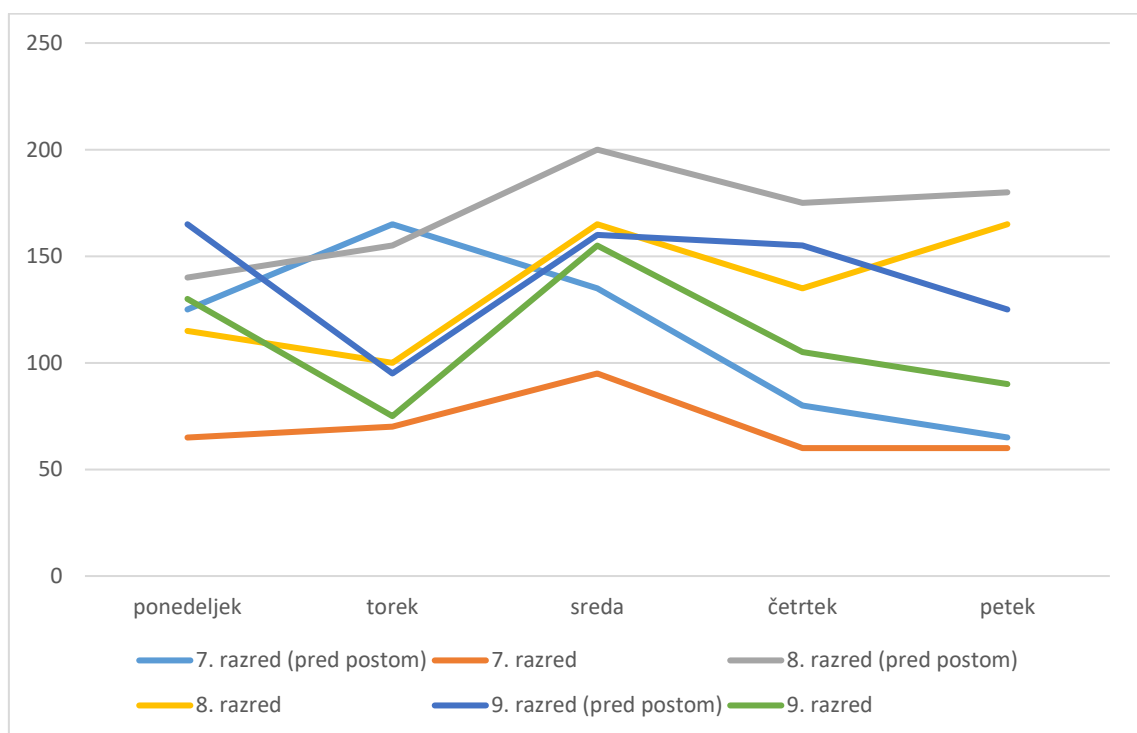
3.3.3 Razstrupljanje od računalnika v mesecu januarju

V mesecu JANUARJU, od ponedeljka, 9. 1., do petka, 13. 1. 2023, smo izvedli zmanjšanje uporabe računalnika. Namesto tega so morali več brati. Po dnevih so morali napisati, koliko ur oz. minut se je odrekel/odrekla rabi računalnika.

min	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek
7. razred (pred postom)	125	165	135	80	65
7. razred	65	70	95	60	60
8. razred (pred postom)	140	155	200	175	180
8. razred	115	100	165	135	165
9. razred (pred postom)	165	95	160	155	125
9. razred	130	75	155	105	90

Slika 11: Digitalni post - zmanjševanje uporabe računalnika. (Jerenc, 2023)

Tabela 16: Digitalno razstrupljanje - JANUAR



Učenci 7. razreda so pred pričetkom poskusa ob ponedeljkih v povprečju uporabljali računalnik 125 minut, v torek 165 minut, v sredo 135 minut, četrtek 80 minut in v petek 65 minut. V času poizkusa se je tako v ponedeljek zmanjšala uporaba za 70 minut, v torek za 95 minut, v sredo za 40 minut, v četrtek za 20 minut in v petek za 5 minut. Uporaba se je v primerjavi z običajnim tednom zmanjšala za 38,6 % oziroma za 3 ure in 40 minut.

Učenci 8. razreda so ob ponedeljkih uporabljali računalnik 140 minut, ob torkih 155 minut, ob sredah 200 minut, ob četrkih 175 minut, ob petkih 180 minut. Tudi pri njih se je uporaba telefona zmanjšala v ponedeljek za 25 minut, v torek za 55 minut, v sredo 35 minut, v četrtek 40 minut in v petek 25 minut. Uporaba se je v primerjavi z običajnim tednom zmanjšala za 20,0 % oziroma za 2 ure in 50 minut.

Učenci 9. razreda so uporabljali računalnik ob ponedeljkih 165 minut, ob torkih 95 minut, ob sredah 160 minut, ob četrtek 155 minut ter ob petkih 125 minut. Uporaba se je v ponedeljek zmanjšala za 25 minut, v torek za 20 minut, v sredo za 5 minut, v četrtek za 45 minut in v petek za 35 minut. Uporaba se je v primerjavi z običajnim tednom zmanjšala za 20,7 % oziroma za 2 uri in 25 minut.

V času omejevanja uporabe računalnika so učenci več brali. Fantje so brali stripe in revije s športno tematiko, medtem ko so dekleta brale knjige, revije o modi, mladih, znanih ...



Slika 12: Digitalni post. (Shutterstock, b. d.)

4 RAZPRAVA

Sodobni, globalni čas je neusmiljen. Postali smo »sužnji« najrazličnejše tehnologije, kajti življenje brez le-te je praktično nemogoče. Posameznik bi obtičal v nevednosti.

Tehnologija je dobrodošla, a vse premalo se zavedamo njenih negativnih posledic na človeka. Zataskamo si oči pred slabim počutjem, slabostim, pogostim glavobolom, težavam z vidom, psihičnim težavam, izoliranostjo, družinskim preprirom ...

Vsakodnevno se soočamo z novicami o spletnem nasilju, izsiljevanju preko družabnih omrežij. Vsega je včasih preveč.

To zelo dobro občutimo tudi mi, mladi. Vsak dan opažamo v razredu neprespane, nemotivirane sošolce, ki so podlegli »skrinjici sreče«, a žal se ne zavedajo, da to ni resnični svet. Posledično najbolj trpi šolski učni uspeh. Je kruti virtualni svet z neštetimi posledicami.

Zato smo se odločile, da ta velik problem raziščemo in si ga zastavimo v naslednjih hipotezah:

✓ **Hipoteza 1:** Problematika sodobne tehnologije je skrajno pereča.

To hipotezo smo potrdile, saj večina intervjuvancev meni, da preveč časa preživimo za zasloni in da se prosti čas lahko preživi na drugačne, kvalitetnejše načine, čeprav močno zanemarjajo običajne načine preživljanja prostega časa.

✓ **Hipoteza 2:** Učenci so preveč zasvojeni z digitalno tehnologijo.

To hipotezo smo potrdile, saj se učenci po pridobljeni anketi z njimi premalo časa ali skoraj nič ukvarjajo z »živim« preživljanjem prostega časa.

✓ **Hipoteza 3:** Okvirni program oz. poskus digitalnega razstrupljanja je vsaj delno učinkovit.

To hipotezo smo potrdile po podatkih, pridobljenih s pomočjo poskusa digitalnega posta brez računalnika, telefona in televizorja. Opažamo namreč, da sodobni starši ne poznajo več tako dobro klasičnih iger za preživljanje prostega časa. Najenostavneje je odpreti »ekranček«.

½ **Hipoteza 4:** Učenci in tudi odrasli so začeli upoštevati naše smernice za digitalno razstrupljanje.

To hipotezo smo delno potrdile, saj so v enotedenskih poskusih digitalnega posta v družini le redki upoštevali navodila, a tisti, ki so post dosledno izvajali pravijo, da so se počutili zelo dobro, saj so s svojo družino bili bolj povezani. In to se nam zdi bistveno.

5 ZAKLJUČEK

Osnovni problem mladostniškega razmišljanja je v tem, da če ne bodo vedno v stiku z digitalno tehnologijo, da bodo nekaj zamudili, da ne bodo na tekočem z dogodki, ki pa seveda niso bistvenega pomena za njihov razvoj. Na drugi strani pa seveda primanjkuje dragoceni čas za sprotno učenje, kar privede do prenekaterne stiske pred ocenjevanji.

Prekomerna in neuravnotežena raba zaslonskih tehnologij lahko vodi v zasvojenost. Še posebej dovzetni za razvoj zasvojenosti smo otroci, ki se še ne zavedamo dovolj škodljive rabe tehnologij in jo uporabljamo praktično že iz zibelke na dnevni ravni.

Zastrašujoči so podatki naših centrov za odvajanje odvisnosti od ekranov, da mladostniki v primeru odtegnitve le-teh celo fizično obračunavajo z lastnimi starši.

Eden od pogostih razlogov, da posameznik večino časa presedi za računalnikom oz. z mobitelom v roki, je osamljenost. Vse več nezainteresiranosti je za vse okrog nas.

Zato predlagamo vsem – odraslim in otrokom, da se aktivno vključujete v najrazličnejše prostočasne aktivnosti, saj bosta počutje in zdravje neverjetno boljša v zelo hitrem času. Življenje bo lepše in kvalitetnejše. Družite se na prostem, bodite aktivni, doma se veliko pogovarjajte, aktivno preživljajte prosti čas! Brez tehnologije! Svet bo lepši.

Obenem smo v mesecu februarju 2023 sodelovale v šolskih dejavnostih o varni rabi interneta; posebno pozornost smo tej temi posvečali na sestankih oddelčnih skupnosti, saj je ta problematika tesno povezana z digitalno zasvojenostjo.

Sošolce navdušujemo za digitalni post tudi z razdeljenimi brošurami, ki smo jih izdelale v ta namen. Naša medvrstniška komunikacija se je bistveno izboljšala. Tudi starši nas pogosteje kontrolirajo, ko telefone oddamo doma na »varna mesta«, kajti tudi oni so se ob tem problemu globoko zamislili.

Straši nas tudi podatek o naraščanju bolezni ADHD že med majhnimi otroki predvsem zaradi nepravilne prehrane in zaradi prekomerne uporabe digitalnih aparatov, ki so nam bili položeni že v zibelko.

Naša šola je po prepovedi telefonov ponovno oživela! Zopet se slišita otroški smeh in vpitje, česar prej ni bilo več.

Začnimo z majhnimi koraki, tudi z našo brošuro, v kateri vam ponujamo nekaj predlogov za preživetje kakovostnega prostega časa.

Če si v stiski, se poslužuj razpoložljive literature za pomoč.

Pojdite ven, valjajte se po travi, plezajte po drevesih, kričite na ves glas, skrivajte se po gozdu – in veliko se smejte!

LAJF JE TAKO KJUT

Prvi dve budilki zaspi,
po tretji pa se komaj
iz postelje spravi.

Počuti se tako bad
in napol spi,
po navadi še avtobus zamudi.

V šoli tistega tipa z očmi lovi
in komaj kdaj
kratek eye contact z njim naredi.

Ko pride domov,
najraje spi
ali pa na telefonu visi.

Gleda videe,
jih lajka, skrola,
se subskrajba,
jih šera oz. deli.

Tako vsak dan s težavo v šolo hiti
in vsak dan spet znova ponovi.

- **Elizabeta Liza Muršec, 9. a**

6 LITERATURA IN VIRI

6.1 Internetni viri

A1. (2023). *Varni internet. Nasveti za učence*. Pridobljeno 16. januar s <https://spletnikviz.a1.si/nasveti#za-ucence> (brošura).

Belšak, T. in Jug, I. (2020). *Vpliv sodobne digitalne tehnologije na vsakdanje življenje*. 54. srečanje mladih raziskovalcev Slovenije 2020. Pridobljeno 15. januar 2023 s https://www.padeznik-mojasola.si/wp-content/uploads/2020/12/OS_Drzavno_Racunalnistvo_Vpliv_sodobne_digitalne_tehnologije.pdf.

Logout – Center pomoči pri prekomerni rabi interneta. (b. d.). *Digitalna zasvojenost*. Pridobljeno 23. december 2022 s <https://www.logout.org/sl/svetovanja/>.

Mravlje, N. (11. marec 2018). *Digitalna zasvojenost: ko svojega življenja ne moreš več nadzorovati*. Pridobljeno 20. januar 2023 s <https://siol.net/trendi/odnosi/digitalna-zasvojenost-ko-svojega-zivljenja-ne-mores-vec-nadzorovati-461813>.

Newport Agency. (2018). *Why We All Need a Digital Detox*. Pridobljeno 16. december 2022 s <https://www.newportacademy.com/resources/restoring-families/digital-detox/>.

Pust, S. (3. 10. 2021). *To so skrite posledice epidemije*. Pridobljeno 16. december 2022 s <https://www.zurnal24.si/zdravje/to-so-skrite-posledice-epidemije-373718>.

Stigma. Društvo za zmanjševanje škode zaradi drog. (b.d.). *Kaj je zasvojenost?* Pridobljeno 18. januar 2023 s <https://drustvo-stigma.si/kaj-je-zasvojenost/>.

6.2 Monografsko gradivo

Zloženska. (b. d.). Evropa. Elektromagnetna sevanja. Mladinski mediji.

6.3 Slikovno gradivo

Brook-Jones, W. (10. 11. 2022). *Top questions to ask when buying a TV for watching sport* [Fotografija na spletu]. Pridobljeno 28. februarja 2023 s <https://www.currys.co.uk/techtalk/tv-advice/tv-technology/5-questions-to-ask-when-buying-a-tv-for-watching-sport.html>.

Center Šteker. (26. 5. 2022). *Digitalni post: kako preživljati čas brez zaslonov?* [Fotografija na spletu]. Pridobljeno 28. februarja 2023 s <https://www.steker.si/clanki/digitalni-post-kako-preziviljati-prosti-cas-brez-zaslonov/>.

Dreamstime. (b. d.). *Hand writing on notebook with media icons and symbols coming out* [Fotografija na spletu]. Pridobljeno 28. februarja 2023 s <https://www.dreamstime.com/stock-illustration-hand-writing-notebook-computer-media-icns-symbols-comming-out-image49022361>.

IndiaMART. (b. d.). *Mobile Software* [Fotografija na spletu]. Pridobljeno 28. februarja 2023 s <https://dir.indiamart.com/impcat/mobile-software.html>.

- Mladi.smo. (b. d.). *Kako hitro poskrbeti za digitalno razstrupljanje* [Fotografija na spletu]. Pridobljeno 28. februarja 2023 s <https://www.mladismo.si/novice/lifestyle/kako-med-vikendom-poskrbeti-za-digitalno-razstrupljanje>.
- Parker, M. (15. 2. 2023). *Best smartphones 2023: The best phones we've tasted this year* [Fotografija na spletu]. Pridobljeno 28. februarja 2023 s <https://www.trustedreviews.com/best/best-smartphone-3431175>.
- PopOptiq. (28. 5. 2019). *22 Different Types of TV Shows* [Fotografija na spletu]. Pridobljeno 28. februarja 2023 s <https://www.popoptiq.com/types-of-tv-shows/>.
- Shutterstock. (b. d.). *No posting, no liking, just living motivational quote on the letter board. Inspiration text for digital detox in the interior* [Fotografija na spletu]. Pridobljeno 28. februarja 2023 s <https://www.shutterstock.com/image-photo/no-posting-liking-just-living-motivational-1897230313>.
- Tomšič, M. (29. 9. 2016). *Pet vzdrževalnih napak, ki ubijajo naš računalnik* [Fotografija na spletu]. Pridobljeno 28. februarja 2023 s <https://siol.net/digisvet/nasveti/pet-vzdrzevalnih-napak-ki-ubijajo-vas-racunalnik-426730>.

7 PRILOGE

7.1 Anketni vprašalnik

Anketa za raziskovalno nalogo z naslovom DIGITALNO RAZSTRUPLJANJE

V letošnjem šolskem letu osmošolke raziskujemo, kako digitalizacija vpliva na naša življenja, iščemo rešitve, kako bi se negativni vplivi digitalizacije vsaj malo omilili, zato vas/te prosimo, da odgovorite na spodnja vprašanja.

1. **Obkroži spol:** m ž

2. **Koliko časa na dan preživite za računalnikom?**

- a) eno uro
- b) dve do tri ure
- c) štiri do pet ur
- č) več kot pet ur
- d) ne uporabljam računalnika
- e) drugo

3. **Katere vsebine najpogosteje brskate na računalniku?**

- a) družbeni mediji (Instagram, Twitter, Facebook, TikTok ...)
- b) glasba (npr. Youtube, Tidal, Apple music ...)
- c) filmi (Eon TV, Netflix, HBO go ...)
- č) igre
- d) poučne vsebine
- e) drugo

4. **Koliko časa na dan gledate televizijo?**

- a) eno uro
- b) dve do tri ure
- c) štiri do pet ur
- č) več kot pet ur
- d) ne gledam televizije
- e) drugo

5. **Katere vsebine najpogosteje gledate na televiziji?**

- a) filme
- b) glasbo
- c) serije
- č) šport
- d) kvize
- e) resničnostne oddaje
- f) poučne vsebine
- g) drugo

6. **Koliko časa na dan uporabljate mobilni telefon?**

- a) eno uro
- b) dve do tri ure
- c) štiri do pet ur
- č) več kot pet ur
- d) ne uporabljam mobilnega telefona
- e) drugo

7. Katere vsebine najpogosteje brskate na mobilnem telefonu?

- a) družbene medije (Instagram, Twiter, Facebook, TikTok ...)
- b) glasba
- c) novice
- č) šport
- d) drugo

8. Menite/meniš, da preživljaš preveč časa za »ekranom«?

- a) DA
- b) NE

9. Za koliko dni bi se lahko odpovedal/-i digitalni tehnologiji?

- a) en dan
- b) dva do tri dni
- c) en teden
- č) več tednov
- d) se ne bi mogel odpovedati

10. Poznate/poznaš pojem digitalno razstrupljanje?

- a) DA
- b) NE

11. Si se že kdaj digitalno razstrupljal?

- a) DA
- b) NE

Če ste/si odgovoril z DA napiši namen tega razstrupljanja in kako je potekalo oz. kaj ste počeli/si počel.

12. S čim se ukvarjaš/bi se ukvarjal v času digitalnega razstrupljanja oz. posta?

- a) z branjem knjig, časopisov, revij
- b) slikanjem
- c) fotografiranjem
- č) pisanjem dnevnika/pesmi/proze
- d) obiskovanjem muzejev in galerij
- e) poslušanjem glasbe
- f) druženjem s prijatelji/sorodniki
- g) nakupovanjem
- h) obisk kina
- i) vrtnarjenjem
- j) športnimi aktivnostmi
- k) kuhanjem/peko
- l) drugo

13. Meniš, da bi se morali ljudje večkrat odločiti za digitalno razstrupljanje?

- a) DA
- b) NE

Če ste/si odgovoril z DA napišite/napiši zakaj.

Iskrena hvala za odgovore.
Izza, Anamarie in Ema

7.2 Brošuri – NASVETI ZA DIGITALNI POST in VARNA RABA INTERNETA

NASVETI ZA DIGITALNI POST



VARNA RABA INTERNETA

