



Jaz na spletu

Delovni list Vpliv zaslonov na mojo zbranost

#to
sem
jaz

Kako zasloni vplivajo na mojo zbranost?

Razmisli in oceni koliko ur na dan si za zasloni? _____

**Če si na teden več kot 15 ur za zasloni, lahko to vpliva na tvojo koncentracijo in spomin. Svetujemo, da se lotiš spodnjih nalog.*

Odklepanje telefona

Preveri, kolikokrat si včeraj odklenil/a telefon: _____.

**Ta podatek lahko najdeš pod nastavitvami - Digitalno dobro počutje (Android) ali pod možnostjo Screen time (iOS).*

Premisli! Kolikokrat si telefon odklenil/a brez pravega razloga ali brez da bi ga res potreboval/a. Poskušaj zmanjšati število odklepanj. Postavi si cilj, ki bo dovolj zahteven, vendar izvedljiv.

Telefon bom odklenil/a največ _____ x na dan.

Čas za 100% zbranost

Pri katerih opravilih ali nalogah potrebuješ največ zbranosti?



Jaz na spletu

Delovni list Vpliv zaslonov na mojo zbranost

#to
sem
jaz

Katere so tiste situacije, kjer imaš morda največ težav s koncentracijo?

Pri katerih od teh nalog ali situacij je glavni motilec telefon ali druga naprava? Odloči se, v katerih situacijah bo zate najbolj koristno, da **telefon in ostale naprave umakneš iz vidnega polja**:

-
-
-
-
-

Kaj **dobrega in kaj slabega** bi se lahko zgodilo, če v teh situacijah ne boš imel/a pri sebi telefona?

+	-
+	-
+	-
+	-
+	-