



Jaz na spletu

Delovni list Zasvojenost z družbenimi omrežji

#to
sem
jaz

Moj digitalni dnevnik

Sledeča vaja ti lahko pomaga k bolj uravnoveženi uporabi telefona. Vaja ti bo v pomoč pri opazovanju lastnega časa preživetega na telefonu in te ob tem spodbudila tudi k razmisleku o svoji uporabi. Na ta način lahko pridobiš več kontrole nad tem kdaj in kako uporabljaš svojo mobilno napravo.

1. **Tvoj današnji cilj je, da si na svoj telefon (in/ali napravo, ki jo največ uporabljaš) naložiš aplikacije za čas.** Če boš aktivno spremljal/a aplikacije si boš na jasnem, koliko in zakaj uporabljaš zaslone. Na podlagi tvojih podatkov si boš lahko zastavil/a realistične cilje.

Potrebuješ:

- aplikacijo za beleženje časa in aktivnosti (Naprimera Quality Time, Screen Time, Focus me,...)
- aplikacijo za beleženje števila odprtja telefona (Naprimera Checky, Screen Time,...)

Novejši telefoni imajo takšno aplikacijo vgrajeno v operacijskem sistemu in jo lahko najdeš pod nastavitvami - Digitalno dobro počutje (Android) ali Screen time (iOS).

2. **V tabelo spodaj izpiši dobljene statistike.**



Jaz na spletu

Delovni list Zasvojenost z družbenimi omrežji



Dan	Datum	Aplikacije, ki sem jih uporabljal/a danes in čas (npr. Instagram 30 min, YouTube 24 minut)	Skupni čas na zaslonih za zabavo	Cilj za jutrišnji dan	Število odklepanj telefona	Smeško, ki opisuje moje počutje
Ponedeljek		Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____				😊 😊 😊 😊 😊 😊 😞 😞 😞 Drugo:
Torek		Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____				😊 😊 😊 😊 😊 😊 😞 😞 😞 Drugo:
Sreda		Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____				😊 😊 😊 😊 😊 😊 😞 😞 😞 Drugo:
Četrtek		Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____				😊 😊 😊 😊 😊 😊 😞 😞 😞 Drugo:



Jaz na spletu

Delovni list Zasvojenost z družbenimi omrežji



		Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____				
Petek		Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____				😊 😊 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐 Drugo:
Sobota		Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____				😊 😊 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐 Drugo:
Nedelja		Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____				😊 😊 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐 Drugo:

3. Po tednu izpolnjevanja digitalnega dnevnika, odgovori na naslednja vprašanja:

Ali naprave uporabljam več, manj ali enako kot sem mislil/a? _____

Na kateri aplikaciji sem porabil/a največji časa?



Jaz na spletu

Delovni list Zasvojenost z družbenimi omrežji

#to
sem
jaz

Katero aplikacijo bi si želel/a manj uporabljati?

Ali je razlika v času uporabe telefona med tednom in med vikendom?

Je čas za zaslone porabljen koristno, ali le za čisto zabavo?

Si želiš zmanjšati nekoristno porabljen čas?

Potrebujem vse aplikacije ali bi katero lahko izbrisal/a?

Kakšno bi bilo tvoje življenje, če bi manj uporabljal napravo?

Kaj bi si želel/a spremeniti v naslednjem tednu?

Ali je bilo počutje kaj povezano s časom, ki si ga preživel/a za zaslone?

4. Sedaj si lahko v aplikaciji za merjenje časa nastaviš tudi opomnike za posamezne aplikacije, koliko časa bi želel/a porabiti na določeni aplikaciji.



Jaz na spletu

Delovni list Zasvojenost z družbenimi omrežji



Na koliko časa si boš nastavljal/a opomnike?

Aplikacija: _____ Opomnik: _____ Aplikacija: _____ Opomnik: _____

Aplikacija: _____ Opomnik: _____

Tudi v naslednjem tednu izpolnjuj digitalni dnevnik. Ali so ti časovniki v pomoč? Si uspel/a doseči svojo spremembo iz preteklega tedna?

Dan	Datum	Aplikacije, ki sem jih uporabljal/a danes in čas (npr. Instagram 30 min, YouTube 24 minut)	Skupni čas na zaslonih za zabavo	Cilj za jutrišnji dan	Število odklepanj telefona	Smeško, ki opisuje moje počutje
Ponedeljek		Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____				😊 😊 😊 😊 😊 😊 😞 😞 😞 Drugo:
Torek		Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____				😊 😊 😊 😊 😊 😊 😞 😞 😞 Drugo:



Jaz na spletu

Delovni list Zasvojenost z družbenimi omrežji

#to sem jaz

		Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____				
Sreda		Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____				😊 😊 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐 Drugo:
Četrtek		Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____				😊 😊 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐 Drugo:
Petek		Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____				😊 😊 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐 Drugo:
Sobota		Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____				😊 😊 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐 Drugo:
Nedelja		Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____ Ap: ____ čas: ____				😊 😊 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐 Drugo:



Jaz na spletu

Delovni list Zasvojenost z družbenimi omrežji



V kolikor želiš lahko uporabiš bolj enostavno verzijo tabele zgoraj.

Dan v tednu	Skupni čas za zaslone (v minutah)	Moje počutje (obkroži 1 ali 2 emotikona, ki odražata tvoje počutje čez dan oz. doriši svojega)
Ponedeljek		😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 Drugo:
Torek		😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 Drugo:
Sreda		😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 Drugo:
Četrtek		😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 Drugo:
Petek		😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 Drugo:
Sobota		😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 Drugo:
Nedelja		😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 Drugo:



Jaz na spletu

Delovni list Zasvojenost z družbenimi omrežji

#to
sem
jaz

Legenda:

😊 vesel/a 😊 zadovoljen/na 😐 zmeden/na 😐 nevtralen/na 😞 razočaran/na 😮 zaskbljen/a 😞 jezen/na 😞 žalosten/na