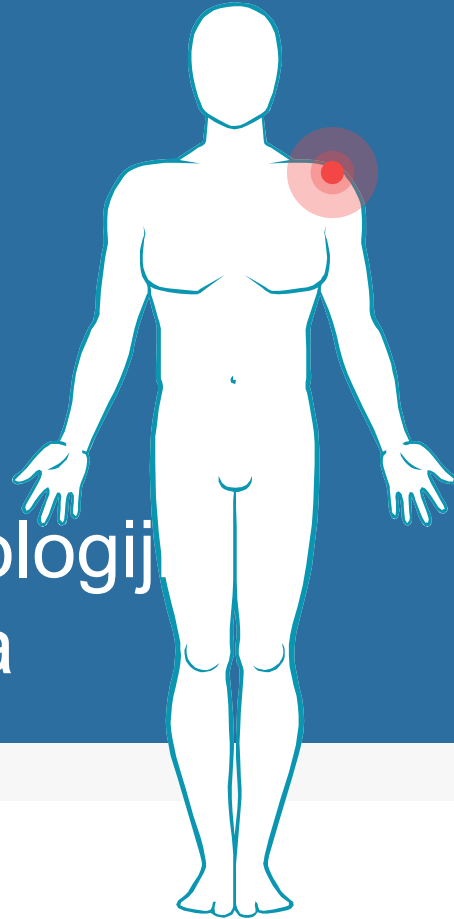


On-Call

Digitalni resursi

Spriječavanje ovisnosti o tehnologiji
među mladima i adolescentima



Kako možemo definirati ovisnost o tehnologiji?

- Tehnološka ovisnost je tehnologijom opsjednuto ponašanje. Osobe koje su opsjednute tehnologijom osjećaju nagon da su stalno online i drže prst na ekranu provjeravajući svoj telefon svakih nekoliko minuta. Oni su zalijepljeni uz zaslon većinu vremena, žive više u digitalnom svijetu nego u stvarnom.



Potencijal tehnologije

- Paradoksalno, tehnologija koja ima potencijala otvoriti naš svijet i upoznati i kontaktirati druge kulture, istovremeno dok nam daje pristup različitim vrstama znanja koja nam mogu biti potrebna, često nas odvaja od stvarnog svijeta i ljudi oko nas.



Što čini tehnologiju tako zaraznom?

- Što tehnologiju čini tako zaraznom?
 - opušta od stresa
 - daje osjećaj instant nagrade
 - pomaže u borbi protiv osjećaja dosade i usamljenosti.



Način korištenja tehnologija na pozitivan način

- Načini korištenja tehnologije na pozitivan način
 - Socijalizacija
 - Stvaranje
 - Učenje
 - Rad
 - Zabava



Simptomi ovisnosti o tehnologiji

- stalno provjeranje mobitela
- česta promjena statusa na društvenim mrežama
- česta promjena slike profila
- oslanjanje na odobrenje drugih osoba (“svidanje”)
- gubitak interesa za druge aktivnosti
- osjećaj bespomoćnosti bez pametnog telefona ili drugog uređaja, ili dok ste izvan mreže



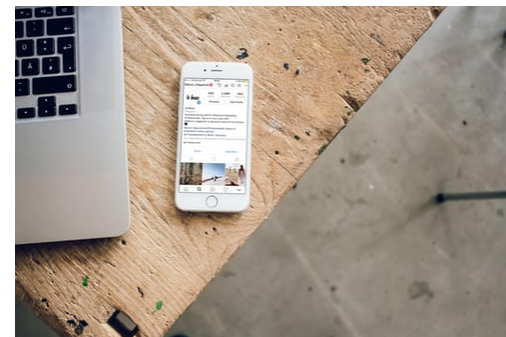
Kako protiv tehnološke ovisnosti?

- Pokušajte se ne dosađivati često–provesti dan aktivni, produktivni pa nećete imati vremena za stalno provjeravanje vašeg telefona
- Izbjegnite nošenje telefona ili tableta na krevet
- Isključite sve vaše uređaje s vremena na vrijeme da uhvatite dah i uživajte u trenutku



Kako se boriti s ovisnošću o tehnologiji?

- Ograniči vrijeme provedeno na društvenim mrežama, u igranju igrica itd. posebno vremensko razdoblje (Npr. ne više od dva sata)
- Uključiti isključivanje obavijesti





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.