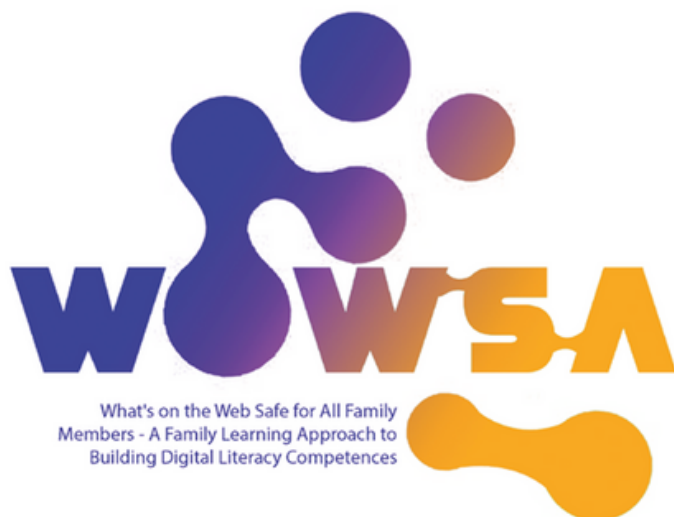




# MEDIJSKO RAVNOVESJE IN DOBRO POČUTJE

Uvodna raven





## ***Ste imeli kdaj občutek, da ste preveč časa preživali na telefonu? Kaj ste počeli?***



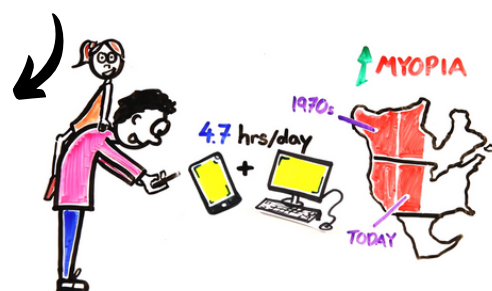
Zasloni in naprave so za nas postali nujni in so lahko odlične učne naprave. Uporabljamo jih lahko za povezovanje z drugimi, pridobivanje podpore, osvajanje novih veščin, sprostitvev in zabavo. Toda ali usklajujete svoj čas pred zaslonom in medije, ki jih porabite? Ali prispeva k vašemu dobremu počutju?

Ni ves čas pred zaslonom enak. Če uporabljate medije, ki vas razburjajo ali povzročajo tesnobo ali depresijo in porabite preveč časa za nesmiselno "scrollanje", morate preveriti in preusmeriti svoj fokus!

MENTAL HEALTH: Using tech to support your wellbeing

Is technology making life better or worse?

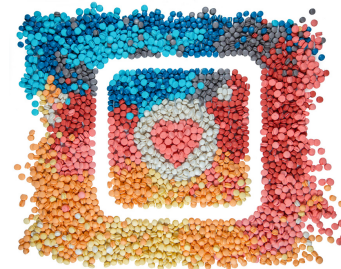
Guide to anxiety



How Is Your Phone Changing You?



# Anksioznost obožuje družbena omrežja!



Vsi smo že bili tam: "scrollanje", "scrollanje", "scrollanje" in v naslednjem trenutku je že minila cela ura!

**Nekateri negativni načini, kako lahko družbeni mediji vplivajo na vaše počutje:**

- Motijo vaš spanec
- Osredotočanje na videz
- Lažne/zavajajoče slike
- Ne morete si pomagati, da se ne bi primerjali z drugimi
- Spletno ustrahovanje, trolanje, lovljenje soma (catfishing) itd.
- FOMO (fear of missing out – strah pred zamudo)
- Lahko povzroči odvisnost
- Čas porabite za "scrollanje", namesto da bi se družili ali poskrbeli zase.

## Strategije za mentalno zdrav vir novic:



- Sledite stranem, ki podpirajo in spodbujajo raznolikost.
- Stranem, ki ponujajo uravnotežen pogled na življenje (dobri in slabi dnevi).
- Pridružite se skupinam, v katerih se počutite varne in podprte ter iz vzrokov, zaradi katerih ste navdušeni.
- Ne pozabite, da bi morali družbeni mediji izboljšati druženje s prijatelji, ne pa jih nadomestiti.
- Od časa do časa si vzemite si odmor.
- Nekateri stvari hranite samo zase (izberite, kaj objavite).

**Dobre novice!**  
**Uporaba družbenih omrežij (seveda na zdrav način!) dejansko prinaša veliko prednosti!**

**Ali ste vedeli, da so družbeni mediji lahko koristni za vas?**  
**Socialni mediji vam lahko pomagajo....**

Razviti svojo identiteto

Razviti svoje cilje/želje

Socializirati se s prijatelji

Dostopati do podpore

Keep your feed fit: Make socials



good for your mental health

# Iskanje ravnovesja v našem digitalnem življenju

Količina časa, ki ga preživite pred zaslonom, se lahko poveča, ne da bi se tega zavedali. Kaj lahko storite, če je vaš čas pred zaslonom ušel iz ravnovesja in se počutite tesnobno?



- Najprej opravite druge dejavnosti, potem se sprostite na spletu. Poskrbite na primer za nekaj vadbe, opravite domačo nalogo in opravila, sprehodite psa in preživite čas z družino, še preden vklopite napravo.



- Načrtujte nekaj ur brez uporabe zaslona čez dan. Nastavite čas za 'odklop'. Obedujte brez zaslona.



- Poskrbite za to, da imate tudi hobije in zanimanja brez povezave, v katerih redno uživate, na primer obiskovanje prijateljev ali šport.



- Ugotovite, koliko spite? Spanje bi moralo biti prioriteta, saj je pomembno za naše fizično in duševno zdravje.

## Nadaljni viri

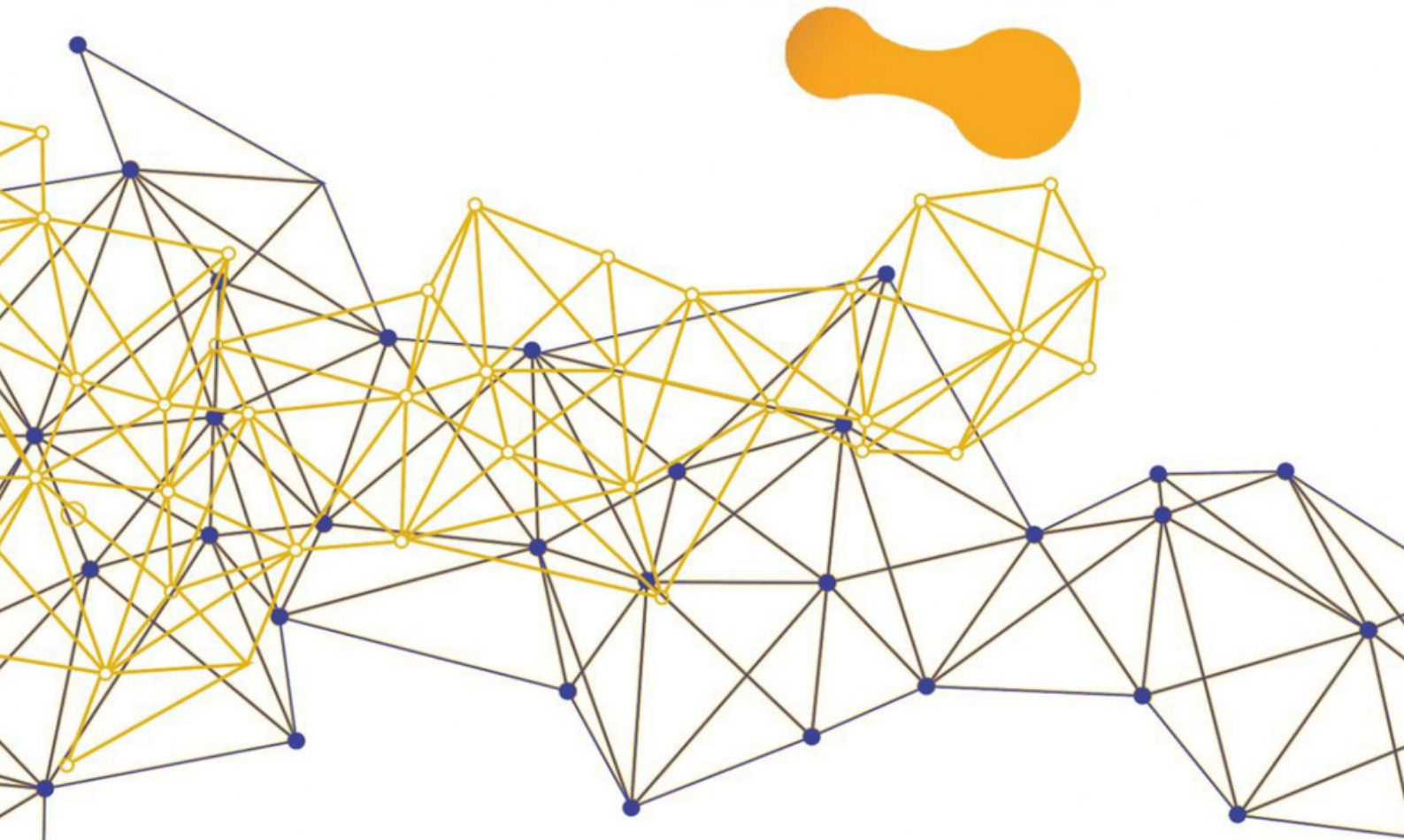
[6 Reasons to Take a Smartphone Vacation!](#)

[Screen Time: How Much Is Too Much?](#)

[Digital Life: Balance - Buried Alive](#)



# WOWSA



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."  
Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958