

# DIGITALNI POST X

## ZA CELOTNO DRUŽINO

### X KAJ JE DIGITALNI POST?

O **digitalnem postu** oziroma **digitalnem razstrupljanju** govorimo takrat, ko se začasno odpovemo zaslonskim tehnologijam. Gre za vnaprej določeno časovno obdobje, v katerem se namenoma vzdržimo njihove uporabe.

### X KAKO VEMO, DA JE ČAS ZA ODKLOP?



#### **Pogosto prihaja do prepиров.**

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.

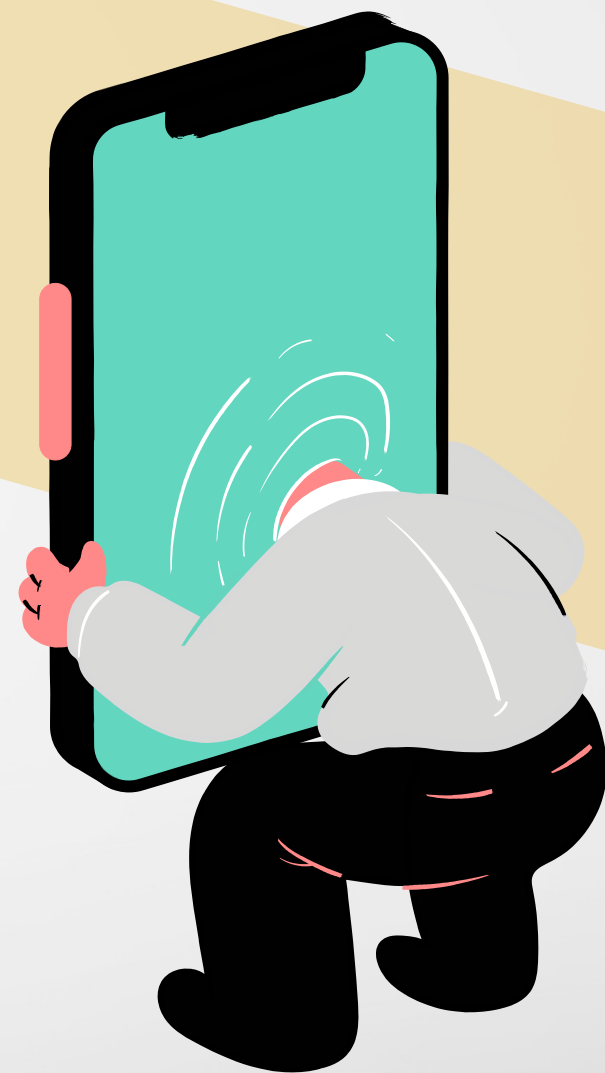
#### **Tehnologija je edini vir zabave.**

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.



#### **Ne gre 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.



#### **V družinskem življenju vladajo zasloni.**

Če se doma pojavljajo nezdrave navade, ki negativno vplivajo na dinamiko v družini, je prekomerna raba zaslonov morda že postala skupni problem.

## ✗ ZASLONI IN VEDENJSKE TEŽAVE

Prekomerno rabo zaslonov pogosto povezujemo z naslednjimi težavami:

- ✗ povečana agresija in pogosti konflikti;
- ✗ nepojasnjene in neznačilne spremembe obnašanja;
- ✗ močna nihanja razpoloženja;
- ✗ moten in nezadosten spanec;
- ✗ socialne težave (manj empatije, slabše prepoznavanje čustev drugih, težave pri komunikaciji v živo).

## ✗ IDEJE ZA DIGITALNI POST

Obstajajo **različne oblike** digitalnega posta oziroma razstrupljanja. Pomembno je, da najdemo tisto, ki nam najbolj ustreza. Najbolje je, da posta ne uvedemo samo za otroka, ampak vključimo celotno družino: s tem bomo mlajšim članom dajali dober zgled, premor od zaslonov pa bo koristil vsem.

### SPECIFIČNO RAZSTRUPLJANJE

Za določen čas se odpovejte tisti napravi, spletni strani, aplikaciji ali družbenemu omrežju, ki vam vzame največ časa.

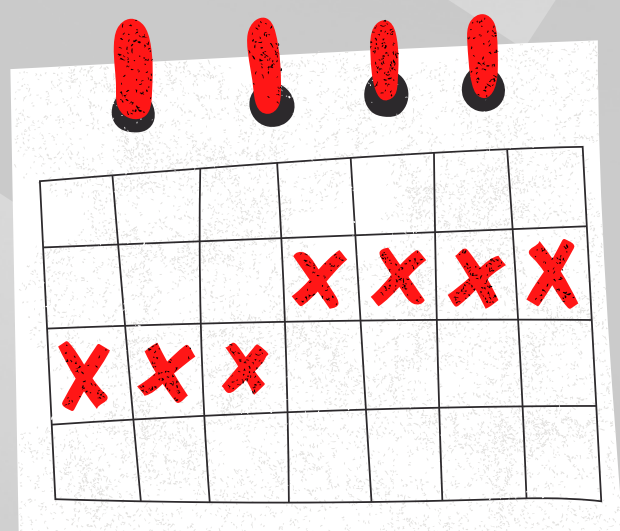


### POPOLN DIGITALNI POST

Za krajši čas se odpovejte vsem napravam (za začetek določite en večer ali cel dan brez naprav, kasneje pa post stopnjujete – en vikend, cel teden ...).

### ODDIH BREZ ZASLONOV

Organizirajte vikend brez zaslonov ali se s celotno družino odpravite v naravo (taborjenje, izlet v gore ipd.), kjer ni dostopa do spleta. Zaslone nadomestite z družabnimi igrami, rekreacijo ali drugimi aktivnostmi (več v drugem delu priloge).



### REDNA DIGITALNA ABSTINENCA

Določite redni termin (npr. dan ali teden v mesecu ali nekaj ur na dan), ko boste brez naprav.

## ✗ ZMANJŠANJE ČASA PRED ZASLONI

Zaslonskim napravam se dandanes težko popolnoma odrečemo, še posebej zaradi službenih in šolskih obveznosti. Marsikdaj pa je dovolj že to, da skrajšamo čas, ki ga preživimo pred zasloni. Če se vam zdi, da digitalni post za vašo družino ni potreben, lahko uberete katero od naslednjih strategij.

### SPREMENITE NASTAVITVE TELEFONA

Razni opomniki in obvestila se nenehno borijo za našo pozornost, zaradi česar je težje odložiti telefon. Pri tem lahko pomaga, če:

- ✗ izklopimo potisna sporočila;
- ✗ spremenimo barvni način zaslona v črno-belega;
- ✗ izbrišemo moteče aplikacije z začetnega zaslona;
- ✗ prenesemo katero izmed aplikacij za nadzor uporabe telefona.



### ČAS ZA SLUŽBO

Doma se izognite uporabi zaslonskih naprav v službene namene. Če delate od doma, si zamejite čas, ki ga potrebujete za uporabo telefona ali računalnika, da opravite službene obveznosti.



### ZASLONI KOT NAVADA

Zaslonske naprave čim manj uporabljajte iz dolgčasa ali med čakanjem. Pogosto po njih posegamo iz čiste navade, ko to res ni potrebno, da nas zamotijo.

### V KROGU DRUŽINE

Zaslonske naprave naj ne motijo družinskih aktivnosti. Med obroki, družinskimi večeri ali drugimi aktivnostmi, ko preživljate čas z družino, naj telefoni ne bodo prisotni.



### PONOČI BREZ TELEFONA

Eno uro pred spanjem ne uporabljajte zaslonov in ponoči ne imejte telefona pri sebi. Če imate telefon celo noč v bližini zaradi budilke in to vpliva na vaš spanec, kupite klasično budilko, telefon pa pustite izven sobe.



## **✗** IZZIV: DVOTEDENSKI DETOKS

Včasih je težko spremeniti svoje navade in poskusiti kaj novega, ker ne vemo, kje bi začeli. Če želite opraviti digitalni post, pa niste prepričani, kako se ga lotiti ali se bojite, da ne boste dovolj dosledni, vam je v pomoč lahko spodnji dvotedenski izziv. Z njegovo pomočjo boste lahko postopoma in našli to, kar vam odgovarja.

**1**

S telefona izbrišite aplikacije, ki jih ne uporabljate.

**2**

Na napravah izklopite potisna obvestila.

**3**

Pred spanjem pustite telefon v drugem prostoru.

**4**

Na socialnih omrežjih nehajte slediti ljudem, ki jih ne poznate.

**5**

Omejite uporabo socialnih omrežij na 30 minut.

**6**

Na telefon ne pogledjte do poznega dopoldneva.

**7**

Telefona ne uporabljajte med obrokom.

**8**

Cel dan ne uporabljajte Twitterja ali Instagrama.

**9**

Telefona ne uporabljajte vsaj dve uri zaporedoma.

**10**

Telefon lahko uporabljate šele po službi ali šoli.

**11**

Cel dan ne uporabljajte Facebooka.

**12**

Telefon pustite doma.

**13**

Cel dan ne uporabljajte socialnih omrežij.

**14**

Cel dan ne uporabljajte telefona.

# ✗ IZZIV: DVOTEDENSKI DETOKS

V prazno tabelo lahko zapisujete svoja opazanja, beležite napredek ali pa si na podlagi predlogov na prejšnjih straneh zamislite svojo obliko posta!


# AKTIVNO V IGRO X

## IDEJE ZA PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Zaradi vpetosti v tehnologijo si otroci (pa tudi mi) včasih težko zamislijo igro brez zaslonov. V drugem delu priloge vam zato ponujamo nekaj idej za "odklopljene" igre in druge aktivnosti, v katerih lahko otroci uživajo sami ali s prijatelji ali pa v njih sodeluje kar celotna družina. Zabava je zagotovljena!

### X SKUPINSKE IGRE

#### GEOLOV (GEOCACHING)

Telefonom se ni potrebno povsem odpovedati. Uporabite jih lahko kot pomagalo pri moderni obliki lova na zaklad, tako imenovanem **geolovu**. Udeleženci s pomočjo GPS-a iščejo predmete, skrite na vnaprej objavljenih lokacijah. V škatlah se poleg zaklada nahaja dnevnik, kamor vpisujejo najdbe, predmete pa vrnejo ali zamenjajo za nove.

V Sloveniji je trenutno več kot 5000 zakladov, po svetu pa že na milijonov. Pojdite na [geocaching.com](http://geocaching.com), da začnete svojo pustolovščino!



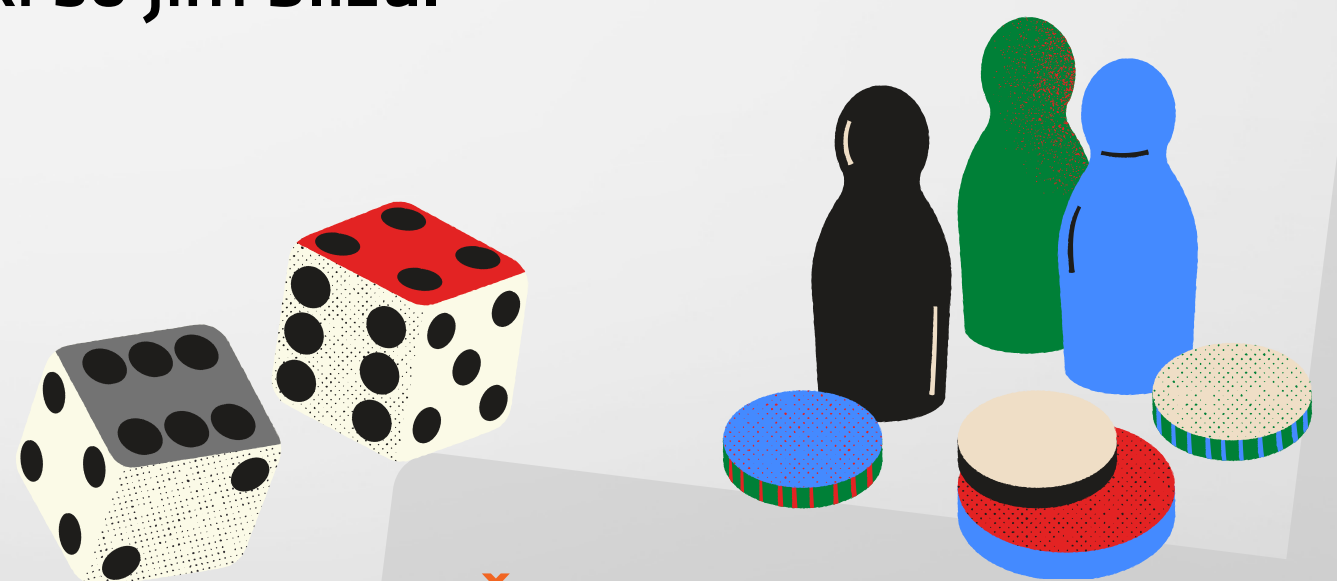
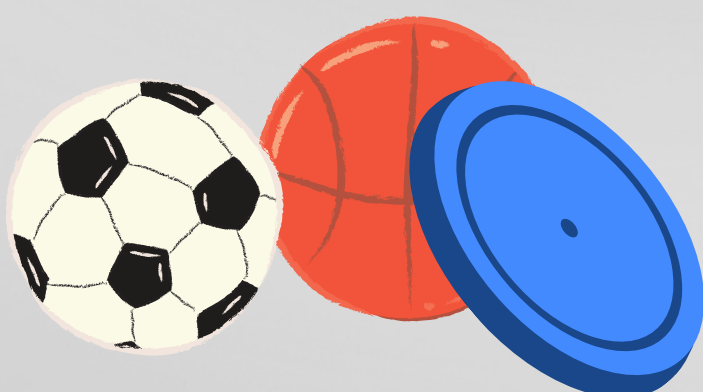
#### LOV NA ZAKLAD

Otrokom pripravite tradicionalen lov na zaklad, kjer s pomočjo namigov in različnih nalog iščejo predmete ali dele, iz katere sestavljajo končno rešitev, ki jih pripelje do nagrade. Zahtevnost in dolžino lova prilagodite starosti otrok, velikosti skupine in aktivnostim, ki so jim blizu.



#### ŠPORTNE AKTIVNOSTI

Če so otrokom športne in rekreativne igre blizu, jih lahko spodbujate k igranju skupinskih športov na prostem, kot so nogomet, košarka, odbojka, badminton ali metanje frizbija.



#### DRUŽABNE IGRE

Družabne in namizne igre so primerne za vse starosti. Nekatere imajo podobne elemente kot video igre, s čimer jih lahko otrokom dodatno približamo. Če so miselne ali gibalne narave, so obenem tudi zelo koristne.

## ✗ SAMOSTOJNE AKTIVNOSTI

Tudi če otrok ali mladostnik prosti čas preživlja sam, to še ne pomeni, da ga mora preživeti sede ali pasivno. Obstajajo številne aktivnosti, s katerimi lahko spodbujate njegovo kreativnost ali ga navdušite za fizično rekreacijo.

### AKTIVNO RAZISKOVANJE



Vožnja s kolesom, kotalkanje ali rolanje so primeri odličnih samostojnih aktivnosti, ki poleg rekreacije ponujajo možnost raziskovanja okolice in uživanja v naravi. Če teren vožnje ne dopušča, pa je enako koristen že sprehod ali tek.



### PLES

Otroku, ki je rad aktiven ob glasbi, lahko predlagate ples. Če ni dovolj samozavesten ali spreten za plesno šolo ali ples v javnosti, je to tudi odlična aktivnost za doma, s katero lahko gradi na samozavesti, gibalni sposobnosti in kreativnosti. Po želji so v pomoč lahko videoposnetki ali plesne in gibalne igre.



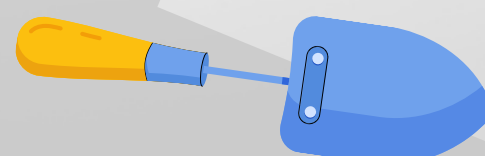
### KREATIVNOST NA PROSTEM



Tudi za tiste, ki radi umetniško ustvarjajo, je sprememba okolja dobrodošla. Tako začetnikom kot izkušenim umetnikom v družini predlagajte, naj svoje pripomočke odnesejo ven in poskusijo ustvarjati na prostem. Morda jim poleg svežega zraka to prinese tudi navdih!

### KOPANJE, BRSKANJE, GRAJENJE ...

Igra v zemlji, pesku ali snegu je lahko privlačna predvsem za mlajše otroke. Dovolj je nekaj preprostih orodij, pravo vreme ter primerna oblačila in obutev. Starejše otroke pa lahko na ta način tudi že navdušujete za vrtnarjenje.



### VREMENSKE RAZMERE

Tako pri skupinskih kot pri individualnih aktivnostih ni potrebno, da padavine prekrižajo načrte. Če vremenski pogoji ne predstavljajo nevarnosti, sta lahko dež ali sneg ob primerni obleki in zaščiti zanimivo popestrilo!

## ✗ VEČERNE IN NOČNE AKTIVNOSTI

Igre v mraku ali ponoči so edinstvena izkušnja, tako za mlajše kot za starejše otroke. Za nočne pogoje lahko ob primernem nadzoru in varnosti prilagodite številne igre in aktivnosti, ko otrok praznuje rojstni dan ali pri njem prespijo prijatelji – iz njih pa lahko naredite tudi družinski večer.

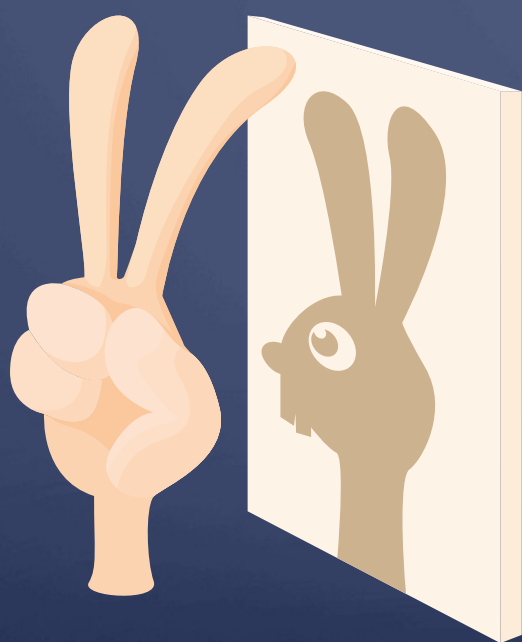
### NOČNI LOV NA ZAKLAD

Če želite, da bo iskanje zaklada večji izziv, svoje iskalce opremite z žepno svetilko in jih na lov pošljite v temi. Iskanje namigov bo še toliko bolj razburljivo, prilagodite pa lahko tudi naloge in vključite razne igre s svetlobo. Pazite le, da je teren varen in otroci ne morejo odtavati predaleč.



### KRESNIČKE

Gre za verzijo lovljenja, kjer ima eden od igralcev v roki žepno svetilko in igra "kresničko", drugi pa ga skušajo ujeti. Svetilke lahko razdelimo tudi celotni skupini, v tem primeru naj bo kresničkina drugačne barve od ostalih. Če ste blizu gozda, se lahko podate še na lov za pravimi kresničkami! Seveda jih na koncu večera ne pozabite izpustiti.



### IGRA SENC

Če s svetilko posijete na prazno steno, belo rjuho ali platno, nastane domače senčno gledališče. Otroci se lahko preizkusijo v izdelavi senčnih lutk iz papirja in drugih materialov ali pa prizore ustvarjajo z rokami.

### DRUŽENJE

Žepne svetilke, lučke in drugi podobni viri svetlobe lahko preprosto služijo tudi kot ambient. Pripovedovanje zgodb v mraku in druge aktivnosti, ki so kot nalašč za taborjenje ali ko za konec tedna prespijo prijatelji, bodo zanimive predvsem mlajšim.

