

**POROČILO O IZVEDBI
PROJEKTNE NALOGE ZA TRETJEŠOLCE**

-DIGITALNA ODVISNOST-

3.D

Gimnazija Bežigrad

Marec, 2019

MENTOR: prof. Andrej Šuštaršič

NAČIN PREDSTAVITVE: video

NASLOV PROJEKTA: ***Ali vidiš izven inch-ov ekrana?***

Cilji našega projektnega filma so na privlačen in zanimiv način ozavestiti in poučiti tako mlade kot odrasle o odvisnosti od digitalnih naprav v današnji dobi ter razširiti idejo, da **težava ni v tehnologiji, temveč v odnosu ljudi do te**. Dotaknili se bomo tudi problematike nekompetence osebne socializacije in integriranosti v družbo kot posledica digitalne odvisnosti. Pri tem se bomo zanašali na statistične podatke različnih raziskav na omenjeno temo. Poleg tega bi prikazali tudi boljše alternative v spoprijemanju s tehnologijo v vsakdanu.

Hiperpovezava do videa: <https://vimeo.com/322806555>

VSEBINSKI IN IZVEDBENI NAČRT

▪ **VLOGE IN ZADOLŽITVE DIJAKOV:**

- Glavni igralci: *Rok Mušič, Aleksandra Kokot, Tia Prajs*
- Glavni stranski igralci: *Manca Učakar, Rok Vidmar, Ajla Nuhić, Ana Raspet, Luna Kregar, Nikolaj Burjak, Jošt Gojkovič, Jakob Šušteršič, Ana Jenko,*
- Snemaleca: *Luka Sabotič in Nejc Krajšek*
- Montažer: *Aleksandra Kokot, Ana Prodanović,*
- Vodenje in zbiranje podatkov ter statistike: *Nina Dimc, Lara Tušek Oklobdžija, Ana Jenko, Ana Renko, Zala Zavrl, Jošt Gojkovič, Nikolaj Burjak, Žiga Repas*
- Scenarij: *Ajla Nuhić in Ana Prodanović*

▪ **RAZPORED ZADOLŽITEV IN ČASOVNI OBSEG DELA ZA VSAKEGA DIJAKA POSEBEJ:**

- ❖ Rok Mušič - igranje v videu [obseg 15 ur]
- ❖ Tia Prajs – igranje v filmu [obseg 15 ur]
- ❖ Aleksandra Kokot – igranje v filmu [obseg 10 ur] + montaža [4 ure]
- ❖ Manca Učakar - igranje kot stranska vloga v videu [obseg 12 ur]
- ❖ Ajla Nuhić - igranje kot stranska vloga v videu [obseg 12 ur] + pisanje scenarija [obseg 4 ure]
- ❖ Ana Raspet – igranje kot stranska vloga v videu [obseg 13 ur]
- ❖ Rok Vidmar – igranje kot stranska vloga v videu [obseg 12 ur]
- ❖ Luna Kregar – igranje kot stranska vloga v filmu [obseg 2 uri] + zbiranje statističnih podatkov [obseg 11 ur]
- ❖ Nikolaj Burjak – igranje kot stranska vloga v videu [obseg 10 ur] + zbiranje statističnih podatkov [obseg 4 ure]
- ❖ Jakob Šušteršič - igranje kot stranska vloga v filmu [obseg 12 ur]
- ❖ Jošt Gojkovič - igranje kot stranska vloga v videu [obseg 10 ur] + zbiranje statističnih podatkov [obseg 4 ure]
- ❖ Ana Jenko - igranje kot stranska vloga v filmu [obseg 10 ur] + zbiranje statističnih podatkov [obseg 5 ur]

- ❖ Zala Zavrl – zbiranje statističnih podatkov [obseg 13 ur]
- ❖ Ana Renko – zbiranje statističnih podatkov [obseg 13 ur]
- ❖ Lara Tušek Oklobdžija - igranje kot stranska vloga v videu [obseg 10 ur] + zbiranje statističnih podatkov [obseg 5 ur]
- ❖ Ana Prodanović - scenarij [obseg 4 ure] + montaža videa [obseg 6 ur] + režiranje [obseg 6 ur]
- ❖ Luka Sabotič - snemanje videa [obseg 17 ur]
- ❖ Nejc Krajšek - snemanje videa [obseg 17 ur]
- ❖ Žiga Repas – zbiranje statističnih podatkov [obseg 12 ur]
- ❖ Nina Dimc – zbiranje statističnih podatkov [obseg 13 ur]

▪ **KRAJ:**

- Snemanje je potekalo na Gimnaziji Bežigrad in okolici te (avtobusna postaja Bežigrad, kavarna Mikavna) ter na določenih lokacijah v domu dijakov (spalnici glavnih igralcev Roka in Tie).

▪ **ČAS IN OBLIKE DELA TER NAČIN ORGANIZACIJE :**

- Snemanje se je pričelo 7. januarja in je potekalo vse do 14. Februarja, vse skupaj 17 ur. Delo je potekalo na terenu ali v šoli v času popoldanskih ur, z namenom izognjenju morebitne prostorske ali časovne stiske.
- Snemali smo 3x tedensko in sicer po pouku ter prvo uro ob četrtnih. Zaradi težje časovne usklajenosti med posamezniki, smo določene scene posneli na različne dni.
- Zbiranje statističnih podatkov je obsegalo maksimalno 13 ur in je bilo odvisno od posameznikov, zadolženih za to nalogo. Nekateri so to opravili doma drugi pa p pouku v knjižnici. Podatke so iskali pretežno na internetnih virih, saj smo dajali poudarek na njihovi aktualnosti, zato je knjižni viri neustrezni. Podatke smo zbirali glede na stopnjo zanimivosti in njihovi vsebini, ki naj bi bila čim bolj relevantna na vsebino video. Pomembna opomba je, da vseh statističnih podatkov v videu ni, temveč je bilo izbranih le nekaj ključnih, zaradi velikosti datoteke videa, vendar je pomembno omeniti, da je zbiranje podatkov sovpadalo s pisanjem scenarija (mesec december), zato smo ostale informacije uporabili kot vodilo oziroma model vedenja igralcev v videu, torej kako se kaže odvisnost.
- Montaža videa je obsegala skupno 6 ur in je bila narejena na programu Movavi*.

*Movavi free trial – zaradi brezplačnega programa se je na videu izpisal znak tega programa, kar je lahko za nekatere gledalce moteče.

▪ **PREDRAČUN MOREBITNIH STROŠKOV:**

- Stroškov pri tem projektu ni bilo, kot je bilo to tudi predvideno.

▪ **LITERATURA IN VIRI:**

1. Študija revije American Journal of Preventive Medicine je ugotovila, da imajo ljudje, ki pogosto uporabljajo socialna omrežja, enkrat večje možnosti za socialno izolacijo kot ostali.
2. 52 odstotkov šolarjev meni, da so zaradi socialnih omrežji manj samozavestni glede svojega izgleda ter zanimivosti svojega življenja.
3. Najstniki, odvisni od dopisovanja, imajo mnogo skupnega z odvisniki od iger na srečo.
4. Študija univerze Nottingham Trent University je dokazala, da tretjina vseh obvestil, ki jih dobimo na telefon, poslabša naše razpoloženje.
5. Najstniki, odvisni od pametnih telefonov, veliko pogosteje občutijo depresijo, tesnobo, impulzivno vedenje in nespečnost.
6. Povprečni uporabni pametnega telefona uporabi svojo napravo 47-krat na dan (17,155-krat na leto)
7. 85% uporabnikov uporablja pametni telefon med pogovori s prijatelji in starši.
8. 80% uporabnikov pametnih telefonov uporablja napravo 1 uro pred ali po spancu od katerih jih 35% uporablja pametni telefon 5 minut pred oziroma po spancu.
9. 47% uporabnikov je poskušalo zmanjšati uporabo telefona le 30% se zdi da so bili uspešni.
10. Povprečni čas uporabe pametnega telefona na dan je 171 minut, oz. 2 ure in 51 minut. To je 12% dneva. Na leto se to vse skupaj sešteje na skoraj 1 in pol mesec.
11. Povprečni čas preživet na tabličnih računalnikih in pametnih telefonih skupaj je 261 minut na dan oz. 4 ure in 33 minut.
12. 12% odraslih Američanov uporablja svoj pametni telefon med tuširanjem.
13. 26% avtomobilskih nesreč povzročenih v ZDA so posledica uporabe pametnih telefonov.

Slovenija

14. Mladi s serijami, Youtube, družbenimi omrežji, kot so facebook, snapchat in instagram, spletnimi in mobilnimi igrami itd., porabijo tudi **5 do 6 ur dnevno**.
15. Kar 60% otrok danes svoj prosti čas preživi v virtualnem svetu.

Vir:

Digital detox facts. [internet]. [citirano 24. 12. 2018]. Dostopno na naslovu:

<https://www.itstimetologoff.com/digital-detox-facts/>

Kako nove digitalne tehnologije spreminjajo življenja in sanje otrok. [internet]. [citirano 24. 12. 2018]. Dostopno na naslovu: <http://zasrce.si/clanek/kako-nove-digitalne-tehnologije-spreminjajo-zivljenja-in-sanje-otrok/>

1. Kar 80 odstotkov uporabnikov zjutraj najprej vzame v roke svoj pametni telefon.
2. Skoraj 80 odstotkov Slovencev dnevno uporablja internet.
3. Večina desetletnikov ima že svoje pametne telefone.
4. Mladi zaradi zasvojenosti s serijami in družbenimi omrežji zanje porabijo tudi 5 do 6 ur dnevno.
5. Kar 60% otrok danes svoj prosti čas preživi v virtualnem svetu.
6. Prof. dr. Zvezdan Pirtošek, predstojnik Katedre za nevrologijo na ljubljanski Medicinski fakulteti, je potrdil, da pretirana uporaba spleta ne vpliva zgolj na naše vedenje, ampak povzroča tudi strukturno spremembo v možganih.
7. Študije iz tujine kažejo, da je s pretirano uporabo interneta zasvojenih od pet in deset odstotkov populacije.
8. Slaba samopodoba, nesreča in depresija so bistveno povezani z odvisnostjo od interneta pri najstnikih. **Depresivna dekleta so imela veliko večje tveganje za odvisnost od interneta kot fantje, ki so imeli podobne občutke depresije.**
9. Povprečni uporabnik se bo dotaknil, podrgnil, kliknil na telefon 2,617-krat na dan.
10. 67% anketiranih učiteljev je opazilo, da so študenti negativno moteni z mobilnimi napravami.
11. Najstniki, ki preživijo 5 ur na dan na elektronskih napravah, imajo 71% več možnosti tveganja za samomor kot tisti, ki telefone uporabljajo 1 uro.
12. Najstniki, ki preživijo 5 ur na dan na elektronskih napravah, so 51% bolj verjetno, da bodo spali pod 7 ur spanja v primerjavi z 1 uro uporabe. (Dolgotrajna vprašanja, povezana s povišanim krvnim tlakom in telesno težo).
13. Najstniki, ki so težki uporabniki socialnih medijev, imajo 27% večje tveganje za depresijo.
14. najpogostejša prizadevanja za zmanjšanje uporabe pametnih telefonov in odvisnosti med najstniki je ohranjanje telefona izven oči. (38%).
15. Povprečni uporabnik porabi 76 minut na dan (1 uro 16 minut) na top petih aplikacijah v družabnih medijih.
16. Večina telefonskih odvisnikov bo doživela fantomske vibracije. Približno 80% ljudi je doživelo napačne vibracije in okoli 30% jih je slišalo zvonjenje, ki preprosto ni obstajalo.
17. 75% uporabnikov je priznalo, da so tipkali sporočilo med vožnjo.
18. V skladu z aplikacijo za zaklepanje zaslona povprečna oseba vsak dan preveri / odklene mobilni telefon 110 krat. Tisti, ki bi lahko bili pod okriljem te zasvojenosti, preveri svoj telefon do 900 krat.

19.71% ljudi spi s svojimi mobilnimi telefoni ali ob njih.

20.44% Američanov pravi, da brez mobilnih naprav niso mogli zdržati 1 dan.

21.53% najstnikov se zbudi vsaj enkrat na noč, da preverijo svoje telefone .

22. Telefoni prenašajo 10-krat več bakterij, ki bi jih našel na večini sedežev WC školjke.

23. Dr. Mateja Gorenc je leta 2016 med slovenskimi zaposlenimi opravila raziskavo o zasvojenosti s spletom. Ugotovitve:

- zaposleni v ljubljanski regiji so nekoliko bolj dovzetni za odvisnost od interneta v primerjavi z drugimi regijami Slovenije
- 78 odstotkov anketiranih v spletni anketi v službenem času internet za neslužbene namene uporablja največ eno uro, 15 odstotkov do tri ure, drugi pa več kot tri ure

24. Povprečen človek telefon preveri 46-krat na dan.

25. 44 odstotkov zaposlenih tudi na dopustu preverja službene e-pošte.

Viri:

- <https://www.addictiontips.net/phone-addiction/phone-addiction-facts/>
- <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11469-014-9500-7>
- <https://activeman.com/10-alarming-facts-about-cell-phone-addiction/>
- <https://www.bankmycell.com/blog/smartphone-addiction/>
- <https://www.factographic.info/en/blog/2016/11/29/7-surprising-facts-about-smartphone-addiction/>
- <https://www.dailyinfographic.com/15-terrifying-statistics-about-cell-phone-addiction>

Digitalna zasvojenost: Kako globoko smo že zabredli? Kaj kažejo raziskave za Slovenijo? [internet]. [citirano 25. 12. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://manager.finance.si/8937457?cctest&>.

Kako nove digitalne tehnologije spreminjajo življenja in sanje otrok. [internet]. [citirano 17. 1. 2019]. Dostopno na naslovu: <http://zasrce.si/clanek/kako-nove-digitalne-tehnologije-spreminjajo-zivljenja-in-sanje-otrok/>.

Vse več digitalnih zasvojencev išče pomoč. [internet]. [citirano 26. 1. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://www.delo.si/novice/slovenija/vse-vec-digitalnih-zasvojencev-isce-pomoc.html>.

Nas bo tehnološka detoksikacija rešila zasvojenosti s tehnologijo? [internet]. [citirano 17. 1. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://svetkapitala.delo.si/trendi/nas-bo-tehnoloska-detoksikacija-resila-zasvojenosti-s-tehnologijo-129538>.

- OPIS KONČNEGA IZDELKA:

Zgodba (v videu) bo spremljala različne osebe skozi običajen dan, pri čemer se bo posredno slikala problematika digitalne odvisnosti. V drugem delu videa bo prikazana apokaliptična različica običajnega dneva teh oseb, ko vse digitalne naprave ne delujejo in s tem bo prikazano, kako se bodo *določene* osebe znašle ali reagirale v določenih situacijah. Tretji del videa bo prikazan kot zopet normalen dan z delujočimi napravami, vendar bomo pri tem opazili spremembe pri posameznikih in vse skupaj zaokrožili z ***rešitvijo na problem, kako ustvariti zdrav odnos do tehnologije v našem vsakdanu***. Glavne osebe se na začetku videa ne bodo poznale, na koncu pa ji bo to uspelo, saj so se njihove poti dnevno križale vendar je njihova nezmožnost ***videti skozi inch-e ekrana*** preprečevala, da bi do snidenja in ustvarjanja konkretnih stikov prišlo prej. Skozi celoten video se bodo pojavljala okenska z različnimi podatki na problematiko, ki bi predstavila širšo sliko digitalne zasvojenosti v družbi na splošno. Film bo nem, oziroma igralci ne bodo govorili, temveč bo kot v stripu njihovo mišljene predstavljeno v oblačkih, pogovori pa bodo prikazani v smislu sms-ov, da bi bolj poudarjali izgubo neposrednih stikov med ljudmi v sedanjosti. Kljub temu pa bo film podprt z zvočnimi efekti in glasbo, da bo doživljanje čustev igralca v gledalcu čim intenzivnejše.

- SEZNAM SODELUJOČIH PROFESORJEV:

- ❖ *Prof. Katja Kvas* [strokovni pregled izdelka]
- ❖ *Prof. Andrej Šuštaršič* [mentor projekta, pomoč pri snemalni opremi ter montaži videa]
- ❖ *Prof. Gregor Anželj* [pomoč pri montaži videa]