**PROJEKTNO DELO:**

**(NE)PRIZNAVANJE DIGITALNE ODVISNOSTI**

## Digitalna odvisnost je sodobna oblika nekemične zasvojenosti kot posledica vzpona novih tehnologij.

## Dijaki 3.š bomo raziskali ali se zavedamo količino preživetega časa za ekrani in ali smo dovolj samokritični, da bi prepoznali digitalno odvisnost.

Vseh 20 dijakov 3.š oddelka bo najprej individualno v pisni obliki odgovorilo na sledeča vprašanja:

1. Kolikokrat na dan pogledaš na ekran elektronske naprave?
2. V povprečju koliko časa dnevno posvetiš uporabi elektronskih naprav?
3. Kaj so vzroki oz. namen uporabe naprave (ura, novice, sporočanje, ...)?
4. Kaj od zgoraj navedenih stvari je najpogostejši vzrok za porabljen čas namenjen elektroniki?

Nato bo 19. in 20.12. vsak izmed dijakov pozoren, od jutra (7.00) do večerne priprave na spanje (23.00), na uporabo elektronskih naprav z ozirom na že prej zastavljena vprašanja. Čez novoletne praznike bo vsak dijak analiziral dejansko dnevno aktivnost za ekranom in pripravil krajše pisno poročilo oz. odgovore.

8 dijakov bo vse podatke zbralo in uredilo v smiselne kategorije na podlagi odgovorov oz. pripravilo ugotovitve, ki se navezujejo tako na napovedi kot tudi dejanski prikaz digitalne aktivnosti. Delo bo nadaljevalo drugih 8 dijakov, ki bodo na podlagi informacij spisali scenarij\*, razdelili delo in vloge za video, ki bo prikazal naše ugotovitve. Video bomo poskušali predstaviti na humoren in zanimiv način (vsebina bo odvisna od podatkov), tehnično pa ga bodo obdelali ostali 4 dijaki. V končni predstavitvi bodo sodelovali vsi oz. odvisno od potreb za izvedbo.

*\*scenarij je bil podan v obliki idej za prizore in ne kot dejanski pisni izdelek po vlogah*

***NAPOVEDI***

Na podlagi vsakodnevne uporabe elektronskih naprav smo pričakovali, da:

1. na ekran elektronske naprave pogledamo v povprečju 20-krat na dan.
2. dnevno namenimo tri ure uporabi elektronskih naprav.
3. elektronske naprave največkrat uporabljamo z namenom sporočanja (pisanje sporočil in komunikacija na raznih aplikacijah), branja novic, pregledovanje družbenih omrežij, gledanja video vsebin in poslušanja glasbe, igranja igric in uporabe interneta.
4. najpogostejša vzroka za uporabo sta raba družbenih omrežij in poslušanje glasbe.

## Menimo, da se na splošno prekomerne rabe elektronike zavedamo, a v vsakdanu na to nismo pozorni (nezavedno pretiravamo s količino časa za ekranom).

***IZVEDBA***

Vsak izmed nas je 19. in 20. decembra opazoval koliko časa je uporabljal elektronske naprave, pri tem pa so nam pomagale tudi aplikacije pametnih telefonov, ki beležijo čas uporabe posameznih aplikacij.

Dobljene podatke smo razvrstili v tabelo. Prikazali smo koliko časa preživimo na kakšnih aplikacijah, koliko časa dnevno uporabljamo elektronske naprave ter kolikokrat dnevno pogledamo na telefon, skupno in povprečno na dijaka.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **instagram** | **snapchat** | **facebook** | **sporočanje** | **igre** | **yt/glasba** | **fotografija** | **internet** | **drugo** | **SKUPAJ** | **pogled na zaslon** |
| **Barbara** | 1h |  |  | 20 min |  |  | 20 min |  | 20 min | 2h 10 min | 10 |
| **Brina** | 45 min | 30 min | 10 min | 40 min |  |  | 15 min | 45 min | 45 min | 3h 35 min | 20 |
| **Goran** |  |  |  |  |  | 30 min |  |  | 15 min | 45 min | 10 |
| **Ian**  | 1h | 15 min | 35 min | 10 min | 10 min | 35 min | 15 min | 20 min |  | 3h | 20 |
| **Iris** | 30 min | 1h |  | 2h |  |  |  |  |  | 3h 30 min | 20 |
| **Jan** |  | 1h | 5 min |  | 15 min | 2h |  |  | 20 min | 4h 35 min | 50 |
| **Janina** | 1h | 30 min | 35 min | 10 min | 20 min |  | 10 min | 5 min | 15 min | 4h | 50 |
| **Jernej** | 40 min |  | 20 min | 1h 30 min |  | 3h |  | 30 min | 10 min | 6h 15 min | 45 |
| **Judita** | 1h | 30 min |  |  | 30 min |  |  |  |  | 2h | 15 |
| **Lana** | 1h 30 min | 30 min | 15 min |  |  | 30 min |  |  |  | 2h 15 min | 25 |
| **Martin** |  | 15 min | 30 min | 30 min | 15 min | 20 min |  | 45 min |  | 2h 15 min | 40 |
| **Maša** | 1h 30 min | 1h 40 min |  | 40 min |  |  |  |  |  | 4h | 20 |
| **Miha** | 30 min | 1h |  | 20 min | 25 min | 30 min |  | 2h |  | 6h | 75 |
| **Nika** | 1h | 35 min | 10 min | 30 min | 5 min | 1h 40 min | 15 min |  | 15 min | 4h 30 min | 105 |
| **Peter** |  |  |  | 5 min | 10 min | 20 min | 15 min | 1h 30 min | 15 min | 2h 30 min | 15 |
| **Primož** | 1h | 30 min | 30 min |  |  | 30 min |  |  |  | 2h 30 min | 20 |
| **Tim** | 1h 30 min | 15 min | 10 min | 10 min |  | 1h 20 min |  |  | 10 min | 3h 30 min | 30 |
| **Urban** | 5 min |  |  | 20 min | 1h | 35 min |  | 30 min | 20 min | 2h 45 min | 15 |
| **Urh** | 30 min | 30 min |  | 15 min | 30 min | 45 min |  |  |  | 2h 50 min | 25 |
| **Vita** | 50 min | 30 min | 30 min | 15 min |  | 1h |  |  |  | 3h | 30 |
| **SKUPAJ** | **14h 20 min** | **9h 30 min** | **3h 50 min** | **8h** | **3h 40 min** | **13h 35 min** | **1h 30 min** | **6h 25 min** | **3h 20 min** | **66h** | **640** |
| **POVPREČNO na dijaka** | **43 min** | **29 min** | **12 min** | **24 min** | **11 min** | **41 min** | **5 min** | **19 min** | **10 min** | **3h 18 min** | **32** |

Razpon dnevne uporabe je bil zelo velik od 45 minut pa vse do 6 ur, v povprečju pa napravam namenimo 3 ure in 18 minut, kar se približno sklada z našimi napovedmi. Prav tako je bila zelo velika razlika pri številu pogledov na napravo, od 10 do 105 pogledov dnevno, v povprečju pa na ekran pogledamo 32, kar je nekaj več od pričakovanega.

Mobilni telefon je daleč največkrat uporabljeno sredstvo, tablic skoraj ne uporabljamo, računalnike pa zgolj za šolske obveznosti in gledanje filmov, nekaj dijakov pa tudi za igranje igric.

Najpriljubljenejša aplikacija je instagram (skupno porabimo 14 ur in 20 minut), sledita pa mu youtube, ki ga uporabljamo za gledanje video vsebin in poslušanje glasbe (13 ur in 35 minut).

Potrdili smo hipotezo, da elektronske naprave največ uporabljamo z namenom uporabe socialnih omrežij in poslušanja glasbe ter gledanja video vsebin. Prekomerne rabe elektronskih naprav se zavedamo, vendar nezavedno pretiravamo s količino časa namenjenega le - tej.

***ZAKLJUČEK***

## Digitalna odvisnost je sodobna oblika nekemične zasvojenosti kot posledica vzpona novih tehnologij.

Povprečen dijak na telefon dnevno pogleda več kot 30-krat. Samo na socialnih omrežji kot so na primer instagram, facebook ali snapchat lahko preživi tudi do 4 ure, kar predstavlja kar šestino celotnega dneva oz. kar 4-krat dlje od časa, ki ga porabimo za zauživanje hrane v enem dnevu. Daleč največ je uporabe socialnih omrežij in aplikacij z video ali avdio vsebinami, ki mladim omogočajo sporočanje, pridobivanje informacij in zabavo. Poleg tega je veliko tudi uporabe internetnih brskalnikov, fotografskih aplikacij in igranja računalniških igric. Digitalna doba je prinesla veliko prednosti, vendar v prekomerni rabi ekrana lahko vodi do nizke samozavesti, zamiranja družabnega življenja in povečanega tveganja za nekatere bolezni.

Čeprav smo že pred izvedbo poskusa napovedali rezultate, s katerimi smo se zelo približali realnosti, se ne zavedamo in ne priznavamo pomembnosti elektronskih naprav v našem življenju. To je na nek način normalno, saj nam pametna tehnologija močno olajša določene stvari in je zelo uporabna, vendar ji posvetimo preveč našega časa.

Pogosto se zgodi, da na telefon pogledamo iz dolgčasa ali pa smo živčni, če ga ne moremo uporabljati. Glavni namen projektnega dela, zavedanje, da so telefoni preveč prisotni v današnji družbi, je bil dosežen, saj smo se ob določenih rezultatih kar pošteno zamislili.

Ugotovili smo, da zaradi pametnih naprav porabimo veliko prostega časa, ki bi ga sicer lahko porabili za druženje s prijatelji. Vse to nas pripelje do zaključka, da si odvisnosti od elektronike in socialnih omrežij priznavamo le do neke mere, kar negativno vpliva na naše socialno življenje.

***RAZPORED ZADOLŽITEV IN ČASOVNI OBSEG DELA***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UČENEC** | **ZADOLŽITVE** | **ČASOVNI OBSEG** |
| Barbara | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, zbiranje in urejanje celotnih podatkov | 32+4**36 ur** |
| Brina | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, pisanje scenarija, igranje v videu | 32+5+2**39 ur** |
| Goran | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, obdelava videa, igranje v videu | 32+6+2**40 ur** |
| Ian | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, pisanje scenarija, igranje v videu | 32+5+2**39 ur** |
| Iris | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, pisanje scenarija, igranje v videu | 32+5+2**39 ur** |
| Jan | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, pisanje scenarija, igranje v videu | 32+5+2**39 ur** |
| Janina | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, zbiranje in urejanje celotnih podatkov, igranje v videu | 32+4+2**38 ur** |
| Jernej | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, obdelava videa | 32+6**38 ur** |
| Judita | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, zbiranje in urejanje celotnih podatkov, igranje v videu | 32+4+2**38 ur** |
| Lana | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, pisanje scenarija, pisanje poročila, snemanje videa | 32+5+2+2**41 ur** |
| Martin | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, pisanje scenarija, pisanje poročila | 32+5+2**39 ur** |
| Maša | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, zbiranje in urejanje celotnih podatkov | 32+4**36 ur** |
| Miha | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, zbiranje in urejanje celotnih podatkov, pisanje poročila | 32+4+2**38 ur** |
| Nika | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, pisanje scenarija, igranje v videu | 32+5+2**39 ur** |
| Peter | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, zbiranje in urejanje celotnih podatkov, igranje v videu | 32+4+2**38 ur** |
| Primož | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, zbiranje in urejanje celotnih podatkov, igranje v videu | 32+4+2**38 ur** |
| Tim | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, pisanje scenarija, igranje v videu | 32+5+2**39 ur** |
| Urban | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, obdelava videa, igranje v videu | 32+6+2**40 ur** |
| Urh | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, obdelava videa, igranje v videu | 32+6+2**40 ur** |
| Vita | dvodnevno spremljanje aktivnosti za ekrani in analiza dobljenih podatkov, zbiranje in urejanje celotnih podatkov | 32+4**36 ur** |

***PROFESORJA, KI STA SODELOVALA PRI IZVEDBI PROJEKTA:***

* **Domen Hren** - nadzor nad pravočasno oddanim materialom, sprotno preverjanje napredka, pomoč pri izdelavi zaključnega videa s predlogi
* **Tanja Kovač Flisar** – gledanje video vsebin informativnih prispevkov o digitalni odvisnosti

Dijaki 3.š oddelka