

FACING YOUNGSTERS' MOBILE ADDICTION
THROUGH AN INNOVATIVE
TECHNOLOGICAL APP



youngmob.eu

2019-1-ES01-KA201-064250

TOOLKIT:
STRATEGIJE V SLOVENŠČINI

“ The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects 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. ”

SLOVENSKO

| ZELEN PROFIL – Ni tveganja za zasvojenost PROAKTIVNI PRISTOP | RUMEN PROFIL – Potencialno tveganje za zasvojenost PREVENTIVNI PRISTOP | RDEČ PROFIL - Visoko tveganje za zasvojenost KURATIVNI PRISTOP |
|---|--|--|
| <p>Ne izgublajte časa in ne pozabite izklopiti obvestil.</p> <p>Ne pozabite izklopiti telefona ponoči, prav tako mora počivati.</p> <p>V obrokih napolnite telefon, prav tako ga je treba napajati!</p> | <p>Ne izgublajte časa in ne pozabite izklopiti obvestil.</p> <p>Ne pozabite izklopiti telefona ponoči, prav tako mora počivati.</p> <p>V obrokih napolnite telefon, prav tako ga je treba napajati!</p> <p>Ko si zunaj, ali daješ dovolj pozornosti fizični okolici okrog sebe, ali bolj pametnemu telefonu?</p> | <p>Ne izgublajte časa in ne pozabite izklopiti obvestil.</p> <p>Ne pozabite izklopiti telefona ponoči, prav tako mora počivati.</p> <p>V obrokih napolnite telefon, prav tako ga je treba napajati!</p> <p>Uporabljalj pametni telefon, če je res potrebno, kadar si zunaj v fizičnem okolju.</p> |
| <p>Ko si zunaj na ulici ali v naravi, opazuj dogajanje okrog sebe (narava, barve, zvoki ptic), vedno gre za nove stvari, ki so vredne pozornosti. Možnost preživljanje časa v naravnem okolju, kjer to okolje spoznaš, je velika prednost.</p> <p>Ko si zunaj, v naravi ali na ulici, ni previdnost nikoli odveč, da se kaj ne zgodi.</p> | <p>Ali pametni telefon učinkovito uporabiš, da z njim organiziraš čas, da si čim več v naravnem okolju?</p> <p>A se ti zdi modro uporabljati pametni telefon, če lahko nekoga ogroziš?</p> <p>Ali pametni telefon uporabljaš v prometnih konicah, ko je na cestah ali ulicah gužva?</p> <p>Ko si zunaj, ali daješ dovolj pozornosti fizični okolici okrog tebe, ali se obremenjuješ s tem, da narediš dober selfi?</p> | <p>Uporabi pametni telefon za organizacijo časa, ki ga lahko preživiš v naravnem okolju.</p> <p>Uporabljalj pametni telefon v fizičnem okolju le, če nikogar ne ogrožaš.</p> <p>Med hojo po (prometni) ulici ne uporabljalj pametnega telefona</p> <p>Medtem ko se ukvarjaš s selfijem, bodi previden, da se ne znajdeš v nevarni situaciji.</p> |
| <p>Potepanje po ulici in odprto opazovanje dogajanja okrog tebe, te napolni z energijo in zadovoljstvom.</p> <p>Pomembno je, da s pametnim telefonom delaš fotografije o zanimivih stvareh, ki te obdajajo.</p> <p>Z opazovanjem judi v različnih situacijah (šola, vlak, avtobus, trgovina..) lahko okrepiš zmožnost zaznavanja fizične okolice.</p> | <p>Se ti zdi, da opazuješ dogajanje okrog sebe, svoje vrstnike na šoli in druge ljudi na vlaku, avtobusu, trgovini, ali si bolj pozoren na pametni telefon? A se dovolj fizično rekreiraš, potem ko prebiješ veliko časa na pametnem telefonu?</p> <p>Ali ješ normalno, ko uporabljaš pametni telefon?</p> | <p>Opazuj vrstnike okrog sebe na šoli, druge ljudi na vlaku, avtobusu, trgovini, brez da pogleduješ na pametni telefon. Ne glej na pametni telefon, medtem ko se pelješ s kolesom, skuterjem ali motorjem.</p> <p>Vedno se fizično rekreiraj, potem ko si dolgo na pametnem telefonu.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | A paziš, da v času izvajanja fizičnih aktivnosti ne razmišljaš o pametnem telefonu? | Pazi, da ne preskakuješ obroke ko uporabljaš pametni telefon (še posebej, če si sam_a doma) |
| Vedno dajaj pozornost svoji fizični kondiciji. | A se ti zdi, da se med vikendi dovolj športno udeležuješ ali jih bolj uporabiš za intenzivno brskanje po pametnem telefonu? | Ne razmišljaj o pametnem telefonu, medtem ko se fizično rekreiraš. |
| Redna prehrana ti bo v pomoč, da boš fizično v formi. | A skrbno paziš, da ne brskaš preveč pametnem telefonu medtem ko bi moral spati? | Vikende čim pogosteje uporabi za športne aktivnosti, in ne za brskanje po pametnem telefonu. |
| Osredotočena fizična aktivnost brez motenj je zelo pomembna za tvoj telesni razvoj. | A se ti dogaja, da zaradi uporabe pametnega telefona občutiš bolečino v telesu (oči, mišice, sklepi..)? Ali izvajaš vaje za miselno sproščanje, kar pomaga v primeru intenzivne uporabe pametnega telefona? | Medtem ko spiš, ne uporablaj pametnega telefona. Ne pozabi pametni telefon odložiti, takoj ko občutiš bolečino v telesu. |
| Redne športne aktivnosti ti bodo v pomoč pri telesni formi in miselni disciplini. | Ali pri izbiri oblačil pretirano skrbiš za to, da se mora oblačilo ujemati s pametnim telefonom (barva, vrsta žepov na hlačah..)? | Izvajaj vaje za sproščanje, da se umsko sprostiš, še posebej če si veliko na pametnem telefonu. |
| Dober spanec je zelo pomemben, da se telesno in umsko spočiješ. | Se ti zdi dobro, če uporabljaš pametni telefon 'kar tako'? | Ne oblači se tako, da svoja oblačila (barva, vrsta žepov na hlačah..) prilagajaš pametnemu telefonu. |
| Stanje brez bolečin ti sporoča, da dobro skrbiš za svoje telo. | Se ti zdi v redu, kadar se na sporočila, ki jih dobiš preko pametnega telefona, takoj odzoveš? Se ti zdi v redu, kadar uporabljaš pametni telefon dlje, kot si sprva načrtoval_a? | Uporabi pametni telefon takrat, ko imaš jasen cilj za njegovo uporabo. Na sporočilo iz pametnega telefona se odzovi šele, ko najdeš primeren čas za to. |
| Pomembno je da imaš čim več takega časa zase, ko pametni telefon ni potreben. | Pomembno je, da čas uporabiš za spanec, brez nepotrebnih motenj, kot nočna uporaba pametnega telefona. | Ne uporablaj pametnega telefona dlje, kot si sprva načrtoval_a. |
| Pomembno je, da razločiš, katero početje je zate bistvenega pomena, in kaj lahko počaka. | A zjutraj, ko vstajaš, posvetiš dovolj časa zase, brez da bi ukvarjal s pametnim telefonom? | Če slučajno uporabiš pametni telefon ponoči, naj bo samo izjemoma. |
| Vredno je pridobiti čim več časa, da ga lahko preživiš brez pametnega telefona | A se ti zdi pametno, če stalno pogleduješ na pametni telefon? | Pomisli na vse radosti poleg pametnega telefona, ki te lahko doletijo zjutraj. |

| | | |
|---|--|--|
| | Se bi ti zdelo modro ves prosti čas preživeti na pametnem telefonu? | Ne pogleduj na pametni telefon vsakih 30 minut. |
| Noč je čas za spanje in ta čas moraš za to nameniti. | Ali paziš na to, da stalno brišeš aplikacije, ki te manj zanimajo, s čimer se tako izogneš prejemanju nezanimivih obvestil? | Ne preživi večino prostega časa na pametnem telefonu. |
| Uživaj v jutru, tako da si pozoren_a na jutranje dogajanje in čas, ki ga porabiš zase. | Se ti zdi, da imaš pregled nad tem, koliko časa zares preživiš dnevno pred zaslonom pametnega telefona? | Omeji čas, ko preverjaš sporočila na pametnem telefonu, igraš igre ali obiskuješ družbena omrežja. |
| Čas, v katerem ne daješ pozornost zaslonom, se ti vedno obrestuje. | Se ti zdi, da se vedno držiš pravila, da med obroki ne posegaš po pametnem telefonu? Razmisli, kateri so prostori, poleg kopalnice in spalnice, kamor pametni telefon ne sodi. | Preveri, katere aplikacije uporabljaš najmanj, in jih izbriši. S tem se izogneš prejemanju obvestil, ki so odveč. Preveri natančno, koliko časa si danes preživel_a pred zaslonom pametnega telefona. |
| Kakovostni prosti čas te napolni z veliko energije. | A imaš navado, da pametni telefon daš stran od sebe (predal, druga soba..), da se tako lažje upreš skušnjavi, da bi nanj stalno pogledoval_a? | Pametni telefon primi v roke šele ko končaš obrok. |
| Čas v dnevu, ko nisi priklopljen_a na nobeden zaslon (pametni telefon, televizija, računalnik), je veliko bogastvo zate. | Ali vsakih 5 minut preverjaš pametni telefon? Ali ni možno čakati eno uro ali več? | Pametnega telefona ne jemlji s seboj v kopalnico ali spalnico. |
| Družinska dinamika med obroki je zelo pomembna, ker ti pomaga razumeti, kako se razvijajo družinski odnosi. | A lahko premagaš izziv, da danes uporabljaš pametni telefon 30 minut manj kot včeraj? Ali zmoreš zdržati, da ne uporabljaš pametnega telefona več kot 60 minut na dan? | Pametni telefon postavi v predal ali ga pusti v drugi sobi, da se s tem lažje upreš skušnjavi, da bi nanj stalno pogledoval_a. Ne preverjaj pametnega telefona vsakih 5 minut, naredi to vsako uro ali več. |
| Zadržuj se v prostorih, kjer ne najdeš ali ne potrebuješ tehnologije (gozd, prostori z živalmi, parki, kopalnica v tvojem domu..). Obdobja, ko pozabiš na pametni telefon, je nekaj, kar je vredno prakticirati. | A preživiš dovolj časa ob igranju družabnih iger ali kart s prijatelji ali družino, da s tem premagaš željo po pametnem telefonu? A imaš navado, da vzameš knjigo v roke pred spanjem, kar zagotovo pripomore k boljšemu počitku? | Postopno zmanjšuj uporabo pametnega telefona. Tvoj današnji cilj naj bo uporaba pametnega telefona 30 minut manj od včeraj. Ta teden ne uporabljaš pametnega telefona več kot 60 minut na dan, to zmoreš! |
| Preživet čas z družino ali prijatelji, ob igranju družabnih iger, te napolni z energijo. | Se ti zdi, da če ugotoviš, da manj uporabljaš pametni telefon, da te to lahko motivira, da boš tako ravnal_a tudi v prihodnje? | Spodbudi prijatelje, brata ali sestro, k igranju kart ali družabnih iger, kar ti pomagalo pozabiti na pametni telefon. |

| | | |
|---|--|---|
| | A imaš kontrolo nad pametnim telefonom, da ti odločaš, kdaj in koliko ga uporabiš ali ne? | Po večerji preberi knjigo, in ne vzemi v roke pametnega telefona. Veliko bolje se boš spočil_a! |
| Stalno ali vsaj občasno branje knjig ti bo pomagalo pri krepitvi pozornosti in pri razvijanju domišljije. | V katerih situacijah pozabiš na to, da sploh imaš pametni telefon? | Oceni svoj napredek glede uporabe pametnega telefona, da s tem dobiš motivacijo tudi v prihodnje. |
| Razni hobiji (risanje, branje, miselne igre, šport..) ti bodo bogato zapolnili čas in pomagali v primeru dolgočasja. Vsakdanje situacije, ko si zadovoljen_a s seboj, brez da uporabiš pametni telefon, so zate veliko vredne. | Poskušaj ugotoviti, pri katerem hobiju ti pametni telefon lahko pride najbolj prav. Do katere mere uporabljaš aplikacije v pametnem telefonu, da z krepiš svoje miselne veščine? | Odkrij novo dejavnost, ki ne zahteva pametnega telefona (npr. šport, risanje, branje, srečanje s prijatelji...) Imej kontrolo nad časom, ki ga namenjaš pametnemu telefonu, in ne da pametni telefon obvladuje tebe. |
| | A imaš kriterije, na podlagi katerih razločiš pridobljene informacije na pametnem telefonu, kot uporabne ali neuporabne? | Trudi se spomniti vseh situacij, ko si enostavno pozabil_a na pametni telefon. |
| Skozi hobije krepiš svojo fizične in umske zmožnosti. | Do katere mere se zanašaš na pametni telefon pri stvareh, ki se jih moraš zapomniti (imena, številka...)? | Učinkovito uporabi pametni telefon za izvajanje svojih hobijev. |
| Odkritje tvojih miselnih veščin je dobra popotnica za pravilno odločanje o tvojem nadaljnjem šolanju. | Se ti zdi, da se tekom uporabe pametnega telefona tvoje zmožnosti koncentracije zmanjšujejo? | Uporabljalj tiste aplikacije, ki ti bodo v pomoč, da krepiš svoje miselne veščine. |
| Skušaj biti pozoren_a na informacije, ki so ti v pomoč v vsakdanjem življenju. | Najbolje je, da se pri izvajanju šolskih nalog zaneseš na svoje mišljenje. | Skušaj razločiti med pomembnimi in odvečnimi informacijami, kadar uporabljaš pametni telefon. Uporabljalj pametni telefon za komunikacijo z vrstniki, s katerimi bi rad delal_a v šolskih projektih. |
| Razvijanje projektnih odnosov z vrstniki je pomembna izkušnja za razumevanje delovnih odnosov v prihodnje. Najboljši način za krepitev spomina je uporaba lastnega spomina. | Se ti zdi normalno, če bi pametni telefon uporabil_a za vse mogoče šolske naloge, kjer je potrebno računati? A se ti zgodi, da ne poglobljaš svojega znanja in veščin, temveč za ta namen uporabiš pametni telefon? | Ne uporabljalj pametnega telefona kot nadomestka za svoj spomin. Kadar uporabljaš naloge, ki zahtevajo veliko pozornosti, ne uporabljalj pametnega telefona. |
| Močna koncentracija ti bo v pomoč pri spopadanju z mnogimi šolskimi in drugimi izzivi. | | Ne uporabljalj pametnega telefona med opravljanjem šolskih obveznosti. |

| | | |
|---|--|--|
| | A paziš, da takrat, ko potrebuješ resne informacijo, ne vzameš v roke pametni telefon in greš takoj na google? | Ne uporabljal pametnega telefona za preračunavanje vsega mogočega. |
| <p>Krepitev umskih zmožnosti bo zelo uporabno pri tvojih nadaljnjih šolskih izzivih.</p> <p>Razvijati večino preračunavanja z lastno pametjo je prednost, ki pogosto pride prav.</p> <p>Pomembno je, da razvijaš lastna znanja in veščine, kar bo pravi dokaz tvoje 'pametnosti'.</p> | <p>Ali škoduješ svojim šolskim rezultatom zaradi časa, ki ga preživiš s pametnim telefonom?</p> <p>Se ti zdi, da preveč uporabljaš pametni telefon, medtem ko si s prijatelji?</p> <p>Ali si že bil_a v situaciji, ko si potreboval_a pametni telefon za zelo nujen klic</p> | <p>Pri znanju in veščinah, ki jih moraš sam osvojiti, se ne zanašaj na pametni telefon.</p> <p>Kadar potrebuješ neko novo informacijo, ne zanašaj se preveč na google vire, ki jih dobiš preko pametnega telefona. Onemogoči obvestila: še posebej, če moraš biti osredotočen_a na nekaj in te pametni telefon lahko moti.</p> <p>Bodi previden_a, da pametni telefon ne bo vplival na tvoje šolske rezultate.</p> |
| <p>Zmožnost poiskati prave in točne informacije je kvaliteta, ki jo potrebuješ osvojiti.</p> <p>Pri opravljanju šolskih obveznosti, razen če pametni telefon potrebuješ zaradi zahteve šole, je najbolje, da se zaneseš nase in svojo pamet. Tvoj šolski uspeh je bolj pomemben kot vsakršno brskanje po pametnem telefonu.</p> <p>Razvijanje odnosov s prijatelji je zelo pomembno, da se naučiš razvijati medosebne odnose.</p> | <p>Razmisli ali mogoče uporabljaš pametni telefon preveč pogosto, medtem ko si na počitnicah.</p> <p>Se ti zdi, da virtualnim prijateljem posvečaš preveč pozornosti, glede na resnične prijatelje?</p> <p>Se ti zdi, da so tvoja dnevna navdušenja preveč povezana z uporabo pametnega telefona?</p> | <p>Ne uporabljal pametnega telefona, ko si s prijatelji, samo izjemoma.</p> <p>Pomembno je, da uporabiš pametni telefon v primeru nujne situacije (klicanje prve pomoči, gasilci...) Ko si na počitnicah, ne uporabljal pametnega telefona.</p> <p>Ne vložil preveč časa in energije v širjenje seznama virtualnih prijateljev.</p> |
| <p>Pomembno je, da zase ugotoviš kaj ti je najbolj pomembno in nujno v življenju.</p> <p>Počitnice so najboljši čas za biti s tvojimi bližnjimi, in za odkrivanje novega okolja okrog tebe. Doživi jih v celoti.</p> <p>Pomembno je, da se zavedaš, kdo so tvoji resnični prijatelji.</p> | <p>Se ti zdi, da se dolgočasje prepogosto lotevaš z brezciljnim brskanjem po pametnem telefonu?</p> <p>Se ti zdi, da je tvoja podoba o sebi preveč odvisna od števila všečkov, ki jih zbiraš preko pametnega telefona?</p> <p>Ali imaš občutek, da prepogosto posežeš po pametnem telefonu, ko občutiš nestrpnost?</p> | <p>Poskrbi, da bodo tvoja dnevna navdušenja nekaj, kar ne bo povezano z uporabo pametnega telefona.</p> <p>Ko si zdolgočasen_a, uporabi pametni telefon, da odkriješ, katera zunanja aktivnost bi te lahko razvedrila.</p> <p>Ne uporabljal pametni telefon za stalno zbiranje všečkov.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Poišči dnevna navdušenja, ki temeljijo na tvojih notranjih željah, in v njih uživaj v celoti.</p> | <p>Se ti zdi, da ti pametni telefon pomeni več kot tvoja družina in prijatelji?</p> | <p>Četudi se občasno počutiš nestrpno, ne vzemi pametnega telefona takrat v roke.</p> |
| <p>Občasno dolgočasje je zelo dobrodošlo, da ti pomaga odkriti, kaj bi te še utegnilo zanimati.</p> <p>Pomembno je, kaj tvoja družina in resnični prijatelji mislijo in govorijo o tebi, in predvsem, kaj sam_a misliš o sebi.</p> <p>Pomembno je poznati normalnost, ki je v tem, da je vsakdanje življenje vsakega posameznika sestavljeno iz prijetnih in neprijetnih občutkov.</p> <p>Družina in prijatelji igrajo zelo pomembno vlogo v tvojem življenju.</p> | <p>A se pri uporabi pametnega telefona dovolj opiraš na družino, ki ti je lahko v oporo pri tem?</p> <p>Ali v družini obstajajo pravila glede uporabe pametnega telefona?</p> <p>Ali so ti odrasli ljudje dober zgled pri uporabi pametnega telefona?</p> <p>A se ti zdi, da ti je pametni telefon postaja kot nekaj, na kar se vse bolj navezuješ?</p> | <p>Poskrbi, da več časa posvetiš družini in prijateljem, kot pa pametnemu telefonu.</p> <p>Za nadzor nad pametnim telefonom prosi svojo družino. Pomagali ti bodo določiti urnik.</p> <p>Poskusi razumeti in spoštovati pravila glede uporabe pametnega telefona.</p> <p>Glede uporabe pametnega telefona se zgleduj po tistih odraslih, ki telefon uporabijo za nujne stvari.</p> |
| <p>Povej prijateljem, kako si uspel_a, da pametni telefon uporabljaš uravnoteženo.</p> <p>Družinska pravila so pomembna, če se jih potrudiš razumeti in spoštovati.</p> <p>Odrasle ljudi, ki jih spoštuješ, vzemi za vzor v življenju, ki mu potem slediš.</p> <p>Pomembno je, da se udeležuješ poletnih izletov in taborov, kje lahko razvijaš pristne odnose s sovrstniki.</p> | <p>Se ti zdi, da s pametnim telefonom bolj zadovoljuješ resnične ali umetne potrebe?</p> <p>Se ti zdi, da učinkovito uporabljaš pametni telefon kot podporno orodje za odkrivanje svojih darov?</p> <p>Ali si prišel_a do spoznanja, da je pametni telefon uporaben za odkrivanje resničnih interesov?</p> <p>Ali dovolj uporabljaš pametni telefon za vključevanje v skupnostne akcije in dogodke?</p> | <p>Če je tvoj pametni telefon tvoj najboljši prijatelj, tvegaš, da boš sam_a, če boš potreboval_a pomoč.</p> <p>Ko uporabljaš pametni telefon, je pomembno, da ga uporabljaš za zadovoljevanje resničnih potreb.</p> <p>Uporabljal pametni telefon za odkrivanje tvojih talentov.</p> <p>Uporabljal pametni telefon, da odkriješ kaj te najbolj zanima.</p> |
| <p>Odkrivanje in zadovoljevanje resničnih potreb je zelo ključno.</p> <p>Odkrivanje resničnega talenta, za kar imaš dar, je zelo pomembno za tvoje nadaljnje šolanje.</p> <p>Za krepitev tvoje samopodobe je pomembno, da se kot mlada oseba vključuješ v skupnostne dogodke.</p> | <p>A se ti zdi, da dovolj veš o zgodovinskih, kulturnih in drugih koreninah naroda, kateremu pripadaš?</p> <p>Ali imaš navado, da avtomatsko pogledaš na pametni telefon, ko se znajdeš sam_a?</p> <p>Se ti zdi, da preveč slediš trendom, ki jih zaslediš na pametnem telefonu?</p> | <p>Uporabljal pametni telefon za aktivno vključevanje v skupnostne akcije (demonstracije za pravične namene, dobrodelnost..)</p> <p>Uporabljal pametni telefon za odkrivanje zgodovinskih, kulturnih in drugih korenin naroda, kateremu pripadaš.</p> <p>Ne glej na pametni telefon vedno, ko se znajdeš sam_a.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Poznavanje tradicije naroda, kateremu pripadaš, ti bo v pomoč pri oblikovanju tvoje samopodobe.</p> | <p>A imaš skrb, da boš zamudil_a kaj pomembnega, če nisi povezan_a s pametnim telefonom?</p> | <p>Ne uporabljal pametnega telefona za sledenje vseh mogočih trendov, ki se pojavljajo na internetu.</p> |
| <p>Zmožnost biti sam_a, brez da se pri tem počutiš osamljeno, je velika kvaliteta, ki jo moraš osvojiti.</p> | <p>Se ti zdi, da tvoj obstoj preveč trpi, če nisi povezan_a s pametnim telefonom?</p> | <p>Če nisi stalno na pametnem telefonu, se ne boj, da boš zamudil_a kaj usodno pomembnega zase.</p> |
| <p>Pomembna je radovednost, da sam_a raziskuješ, in da ne slediš vsem mogočim trendom, ki ti jih ponuja internet.</p> | <p>Ali imaš močno voljo pripadati skupini, dogodku ali trendu, ki ne obstaja v resničnem življenju, temveč zgolj na internetu?</p> | <p>Ne glede na to ali si povezan_a z drugimi preko pametnega telefona, to nima nobene veze s tvojim resničnim obstojem.</p> |
| <p>Pomembno je, da nekaterim stvarim daš težo, ki jim pripada (če gre le za nekaj virtualnega, ki ne temelji na resničnosti, je pomembno, da se tega zavedaš).</p> | <p>Ali si prepričan_a; da ne daješ prevelike pozornosti svojim virtualnim prijateljem, ko gre za tvojo samopodobo?</p> | <p>Ne bodi preveč potr_a, če nisi del skupin, dogodkov ali trendov, ki so umetni brez prave vrednosti.</p> |
| <p>Imeti čas brez vsakršnih obveznosti je zelo dragoceno, da lahko prisluhneš svojim mislim, občutkom, željam.</p> | <p>Ali si dovolj pozoren-a, da svoje zasebnosti preveč in prepogosto ne deliš skozi pametni telefon?</p> | <p>Če se znajdeš v situaciji brez obveznosti, ne uporabi takrat vedno in takoj pametnega telefona.</p> |
| <p>Zaščita tvoje zasebnosti je zelo ključna za tvoj čustveni razvoj.</p> | <p>A se ti kdaj zdi, da pametni telefon uporabiš, da bežiš pred tem, kar si misliš o sebi?</p> | <p>Ne zanašaj se na krepitev svoje samopodobe preko virtualnih prijateljev.</p> |
| <p>Svojo pozitivno samopodobo gradiš preko družine, prijateljev, in s tem , da odkriješ kaj te v življenju resnično veseli.</p> | <p>Kaj te osrečuje?</p> | <p>Ne deli svoje zasebnosti skozi pametni telefon na socialnih omrežjih.</p> |
| | | <p>Prepoznavaj, kadar uporabljaš pametni telefon kot obrambni mehanizem bega pred seboj.</p> |
| | | <p>Ne zanašaj se na srečo drugih, naredi kaj, da srečo sam_a doživiš.</p> |