

JAZ IN MOJ TELEFON

Zate smo pripravili spodbudo za razmislek o tem, kakšen vpliv ima mobilni telefon na tvoje življenje. Oglej si filmček, reši test in se s pomočjo spodnje tabele ustavi ob svojem odnosu do mobilnega telefona.

Simpatičen **filmček z naslovom »ODVISNOST OD MOBILNIH TELEFONOV«** je nastal v okviru SAFE.SI nagradnega natečaja 2010/2011 in zasedel *3. mesto v video kategoriji.* Oglej si ga na *tej povezavi.* (<https://safe.si/video/izdelki-safesi-nagradnih-natecajev/odvisnost-od-mobilnih-telefonov>)

Na *tej povezavi* (<https://safe.si/gradiva/testi/test-zasvojenosti-mobilnimi-telefoni-za-najstnike>) lahko rešiš **TEST ZASVOJENOSTI Z MOBILNIMI TELEFONI ZA NAJSTNIKE.**

Na podlagi spodnje tabele, ki si jo lahko tudi natisneš, razmisli o svojem odnosu do mobitela in k pogovoru povabi prijatelja. Oblikujta svoje mnenje in povabita k pogovoru tudi druge.



MOJ ODNOS DO TELEFONA, VPLIVA NA MOJ ODNOS DO:

DELA IN UČENJA	ČASA	SAMEGA SEBE	DRUGIH
<ul style="list-style-type: none"> • Uporabljaš telefon zlasti kot pripomoček pri delu, učenju in komunikaciji, ali zlasti kadar ti je dolgčas? • Ali se takoj odzoveš na vse sms-e in klice čeprav si sredi dela ali učenja? Jih lahko odložiš na kasneje? Zakaj? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ko se zvečer uležeš v posteljo začneš brskati po socialnih omrežjih ali greš takoj spat? • Si se že kdaj znašel v situaciji ko dolgočasno brskaš po telefonu brez nekega namena? • Uporabljaš mobilnik med jedjo, družinskim kosilom, med poukom, v kinu? Zakaj? 	<ul style="list-style-type: none"> • Te je strah, da boš kaj zamudil, če ne boš stalno preverjal/a telefona? • Kako pogosto preko telefona sproščáš stres in jezo? V kakšnih situacijah? 	<ul style="list-style-type: none"> • Moji prijatelji ne morejo odložiti telefona, ko smo skupaj zunaj. Igrajo igrice ali pa gledajo smešne posnetke, namesto, da bi počeli kaj smešnega skupaj. Pravijo, da se jim ne da delat nič drugega. Kaj ti meniš o tem? • Kako se počutiš, ko se z nekom pogovarjaš on pa brska po telefonu? Se tudi sam kdaj znajdeš v taki situaciji? • Si se kdaj znašel v situaciji, da si z nekom preko telefona stalno na vezi, ko pa se vidita v živo nimata nič za govorit? Zakaj meniš da je tako?