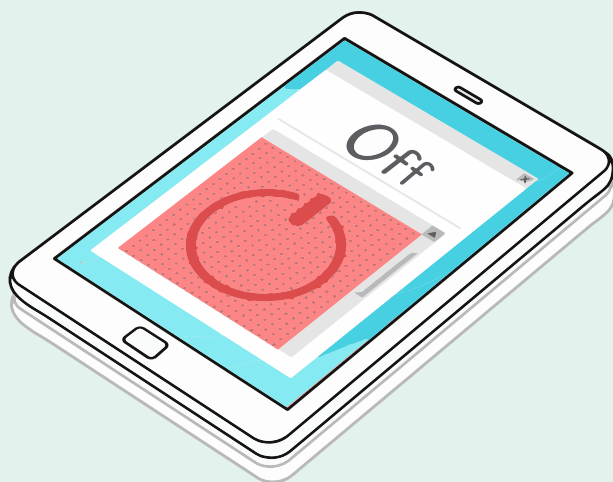


DIGITALNI DETOKS

Izazov za 28 dana



MOJ ROKOVNIK

www.mojrokovnik.rs

Digitalni detoks - uvod

Važno: Trudite se da strane sa vežbama držite na mestu koje ćete videti.

Pre nego što započnemo sa smanjivanjem vremena provedenog ispred telefona/TV-a/komputera, hajde da razmislimo o tome šta ćemo dobiti od ove vežbe.

Zašto ti je važno da smanjiš vreme koje provodiš ispred ekrana?

.....

.....

.....

.....

.....

Šta ćeš dobiti ako uspeš u tome?

.....

.....

.....

.....

.....

Šta će ti predstavljati najveći problem da istraješ?

.....

.....

.....

.....

.....

Samoprocena

Napomena: Na vreme koje provedemo ispred ekrana zbog poslovnih ili školskih obaveza nije moguće da utičemo u značajnoj meri, pa se sve vežbe odnose samo na slobodno vreme.

**Broj sati dnevno koje provodiš
ispred ekrana u toku dana:**

-

**Broj sati dnevno koje provodiš
ispred ekrana zbog posla/škole**

**Vreme koje provodiš ispred
ekrana van posla/škole:**

=

Koji sadržaj ti oduzima najviše vremena?

1.

2.

3.

4.
















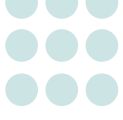

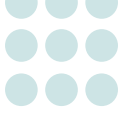
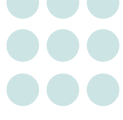
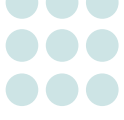















5.

Navedi korisne stvari koje dobijaš gledanjem tih sadržaja:

Prva nedelja

U toku ove nedelje nastavljamo da radimo sve kao i ranije. U gornjem delu tabele upisujemo aplikacije i programe koji nam oduzimaju najviše slobodnog vremena i beležimo broj sati koji potrošimo na korišćenje tih aplikacija u toku dana. Tabela može da se podeli i po uređajima (telefon, kompjuter, TV, tablet...)

Napomena: Obeleži jedan kružić za jedan sat.

| Dan | | | | | |
|--------|---|---|---|---|--|
| 1. dan |  |  |  |  |  |
| 2. dan |  |  |  |  |  |
| 3. dan |  |  |  |  |  |
| 4. dan |  |  |  |  |  |
| 5. dan |  |  |  |  |  |
| 6. dan |  |  |  |  |  |
| 7. dan |  |  |  |  |  |

Prva nedelja - ideje za aktivnosti

Vreme je da se pripremimo za digitalni detoks. Najčešći razlog preteranog gledanja u ekran je nedostatak ideja za druge aktivnosti i osećanje dosade. Da bismo to izbegli, moramo da pronađemo aktivnosti koje ćemo raditi umesto gledanja u ekran.

Aktivnosti koje mogu da radim:

| | |
|-------|-----------------------|
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |

Knjige koje mogu da čitam/filmovi koje mogu da gledam:

| | |
|-------|-----------------------|
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |
| <hr/> | <input type="radio"/> |

Druga nedelja

Za svaku nedelju imaćeš jedan veliki izazov koji treba da ispuniš svakog dana + 7 dnevnih izazova. Ako se tema nekog izazova ne odnosi na tebe ili nije moguće da ispuniš izazov tog dana, zameni dane ili uradi izazov za prethodni ili sledeći dan dva puta.

IZAZOV ZA DRUGU NEDELJU: Bez gledanja u ekran sat vremena pred spavanje

beleške

| | | | |
|---------|---|--------------------------|--|
| 8. dan | Isključi notifikacije za sve aplikacije koje ne koristiš za posao | <input type="checkbox"/> | |
| 9. dan | Nemoj da koristiš telefon prvih sat vremena nakon buđenja | <input type="checkbox"/> | |
| 10. dan | Dan bez objava i skrolovanja na društvenim mrežama | <input type="checkbox"/> | |
| 11. dan | Ostavi telefon u drugoj prostoriji ili dalje od kreveta kada ideš da spavaš | <input type="checkbox"/> | |
| 12. dan | Potruđi se da ne koristiš telefon u pauzama dok radiš ili učiš | <input type="checkbox"/> | |
| 13. dan | Isključi tonove kada završiš posao i izaberi aktivnosti koje ćeš raditi do kraja dana | <input type="checkbox"/> | |
| 14. dan | Provedi večer sa porodicom ili prijateljima bez telefona | <input type="checkbox"/> | |

Treća nedelja

Bez obzira na nedeljni i dnevni izazov, trudi se da smanjiš vreme koje provodiš ispred ekrana. Izbegavaj da nosiš telefon u ruci ili džepu kako bi ti manje odvlačilo pažnju.

IZAZOV ZA TREĆU NEDELJU: Bez društvenih mreža pre podne

beleške

| | | | |
|---------|---|---|--|
| 15. dan | Dan bez objava i skrolovanja na društvenim mrežama | ● | |
| 16. dan | Skloni telefon u drugu prostoriju kada završiš posao | ● | |
| 17. dan | Dan bez TV-a/Youtube-a | ● | |
| 18. dan | Pozovi prijatelje umesto da se dopisujete | ● | |
| 19. dan | Isključi tonove kada završiš posao i izaberi aktivnosti koje ćeš raditi do kraja dana | ● | |
| 20. dan | Radi nešto zabavno bez slikanja za društvene mreže | ● | |
| 21. dan | Prošetaj ili vežbaj kada završiš sve obaveze | ● | |

Četvrta nedelja

Napomena: Vreme koje provedemo ispred ekrana zbog posla ili školskih aktivnosti nije tema izazova. Ukoliko tvoj posao zahteva korišćenje kompjutera ili društvenih mreža, trudi se da ih koristiš isključivo za poslovne obaveze.

IZAZOV ZA ČETVRTU NEDELJU: Ograniči gledanje u ekran na sat vremena dnevno

beleške

| | | | |
|---------|--|--------------------------|--|
| 22. dan | Započni neku od aktivnosti sa liste na strani 4 | <input type="checkbox"/> | |
| 23. dan | Dan bez objava i skrolovanja na društvenim mrežama | <input type="checkbox"/> | |
| 24. dan | Prošetaj ili vežbaj kada završiš sve obaveze | <input type="checkbox"/> | |
| 25. dan | Spremi svoj omiljeni obrok | <input type="checkbox"/> | |
| 26. dan | Provedi samo 20 minuta na društvenim mrežama u toku dana | <input type="checkbox"/> | |
| 27. dan | Isključi tonove kada završiš posao i posveti večer opuštanju | <input type="checkbox"/> | |
| 28. dan | Dan bez korišćenja telefona | <input type="checkbox"/> | |

Digitalni detoks - zaključak

Došli smo do kraja ovog izazova. Razmisli o prethodnim nedeljama i odgovori na sledeća pitanja.

Šta je bila najteža stvar u toku ovog izazova?

.....

.....

.....

.....

.....

Kojim aktivnostima ćeš nastaviti da se baviš?

.....

.....

.....

.....

.....

Na koji način ćeš sebi ograničiti vreme koje provodiš ispred ekrana?

.....

.....

.....

.....

.....

Nastavi izazov

Ako želiš da nastaviš izazov, ovde možeš da pratiš svoj napredak, postaviš dnevne izazove ili beležiš vreme provedeno ispred ekrana.

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |
| 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 |
| 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 |
| 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |