



E-ZASVOJENOST

JAKOB TROJER, 2BS



ŠOLE AMBASADORKE

ŠKOFJA LOKA, 7. 3. 2025

KAZALO

- Kaj je e-zasvojenost
- Znaki e-zasvojenosti
- Kako ustaviti e-zasvojenost
- Vzroki
- Primerjava zasvojenosti po spolu
- Čas pred zaslonom po svetu
- Čas na socialnih omrežjih po svetu
- Video
- Viri

KAJ BOM PREDSTAVIL

- Kaj je e-zasvojenost
- Vzroki
- Znaki
- Kako jo preprečiti
- Primerjava e-zasvojenosti med starostmi
- Primerjava e-zasvojenosti po spolu
- E-zasvojenost po svetu

KAJ JE ZASVOJENOST

- Oseba → Fizično/ Psihično/ Vedenjsko odvisna
- Snovi/ Dejavnosti
- Slab vpliv- Življenje/ Zdravje



VZROKI

- Družbeni pritiski: Socialna omrežja (všečki, sledilci, komentarji).
- Norme in vrednote: Potreba uporabe tehnologije za vsakdanje življenje.
- Psihološki in kulturni dejavniki: Pomankanje alternativnih oblik sprostitve in druženja.



ZNAKI E-ZASVOJENOSTI



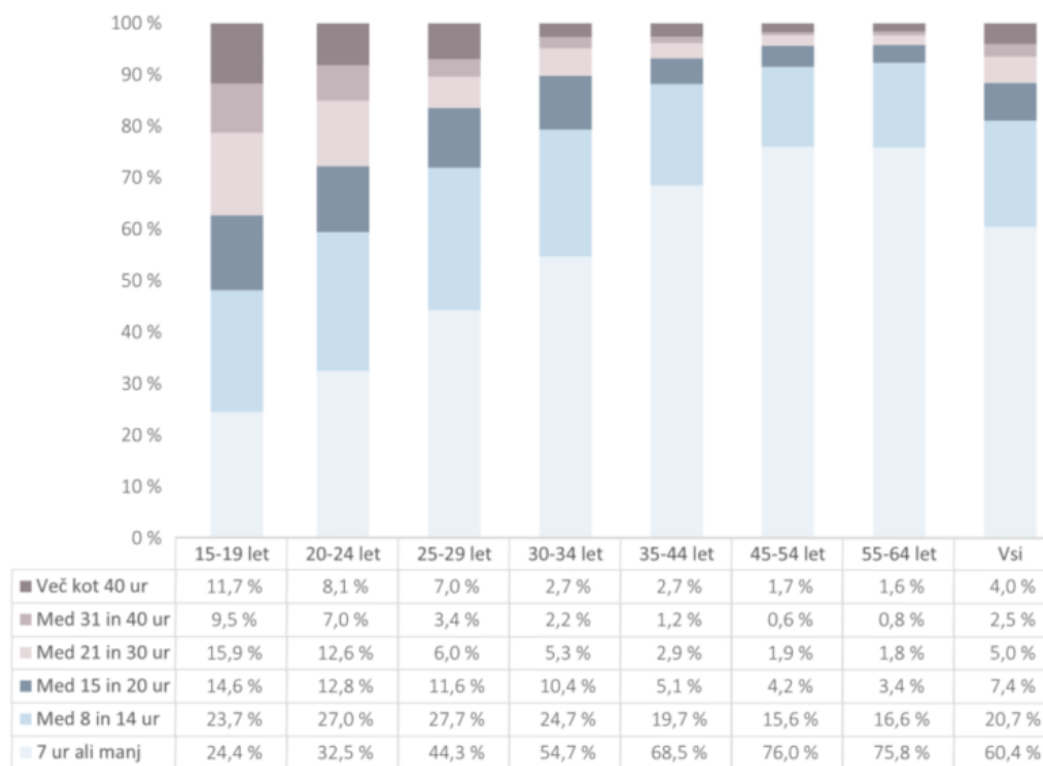
- Vidni znaki: Prekomerna uporaba naprav, izguba nadzora, izogibanje družbe...
- Čustveni znaki: Razdražljivost, tesnoba, beg pred težavami, FOMO (fear of missing out)...
- Fizični znaki: Težave s spanjem, utrujenost oči, telesna neaktivnost...
- Socialni znaki: Zmanjšanje preživljanja časa z družinskimi člani, prijatelji; površna komunikacija.

KAKO PREPREČITI E-ZASVOJENOST

- Spremljanje časa zapravljenega na elektronskih napravah.
- Čas zapravljaj z nečim, kar ne vsebuje elektronske naprave (Npr. igranje nogometa).
- Omeji zapravljanje časa za elektronskimi napravami.



GRAF E-ZASVOJENOSTI PO STAROSTI

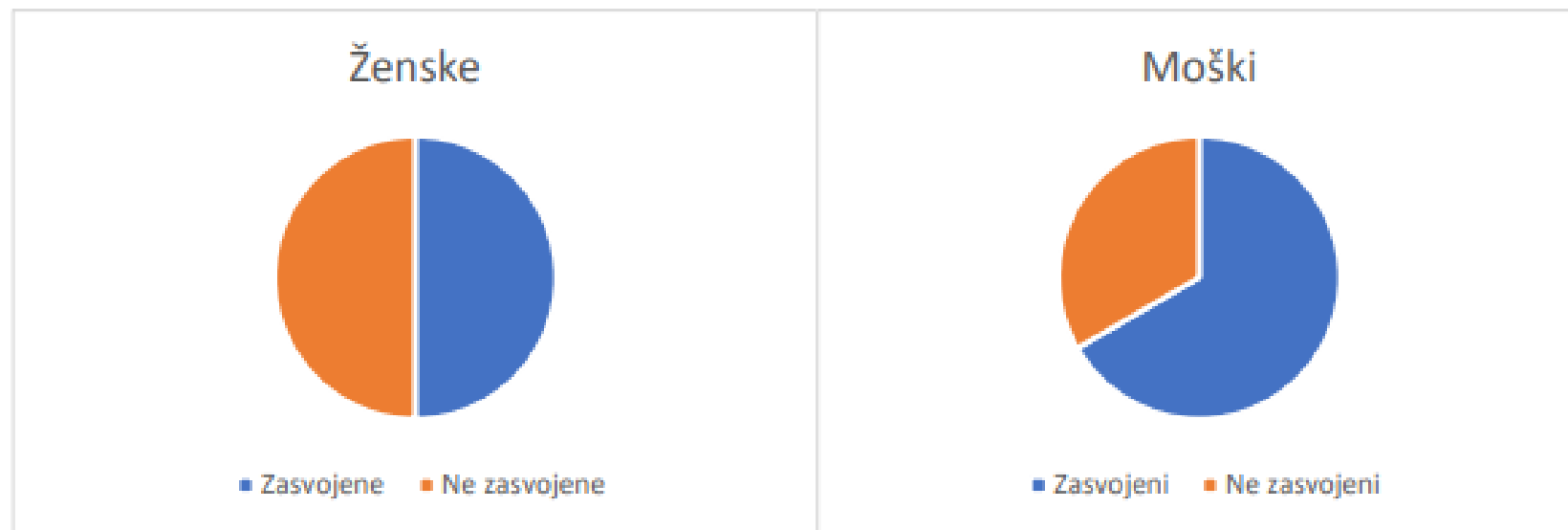


- Vsak tretji 15-19 letnik
- Vsak četrti 20-24 letnik
- Vsak sedmi 25-29 letnik
- Vsak deseti 30-34 letnik

Zapravljen čas na napravi tedensko

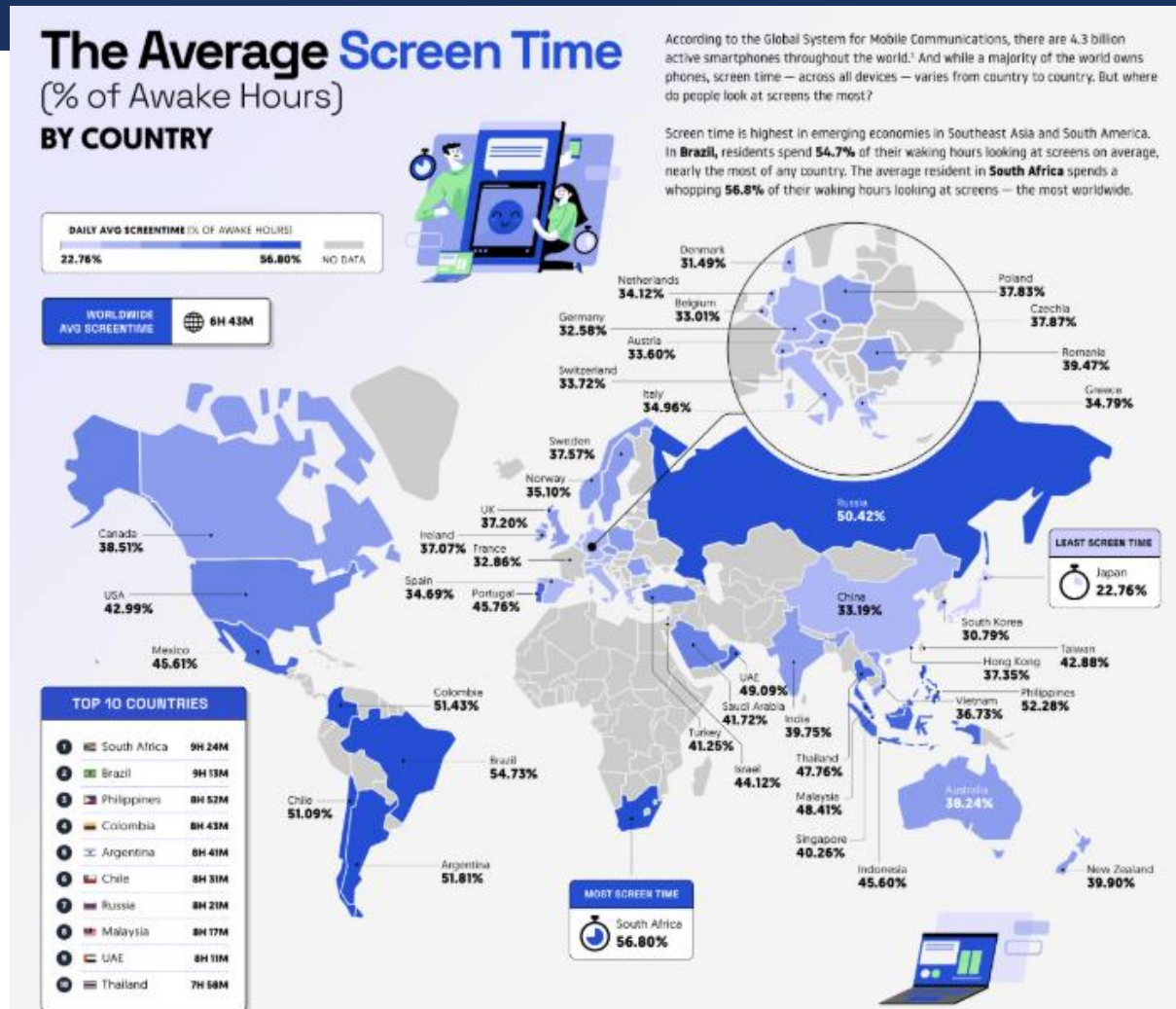
E-ZASVOJENOST GLEDE NA SPOL

- 7 od 14 žensk
- 10 od 15 moških



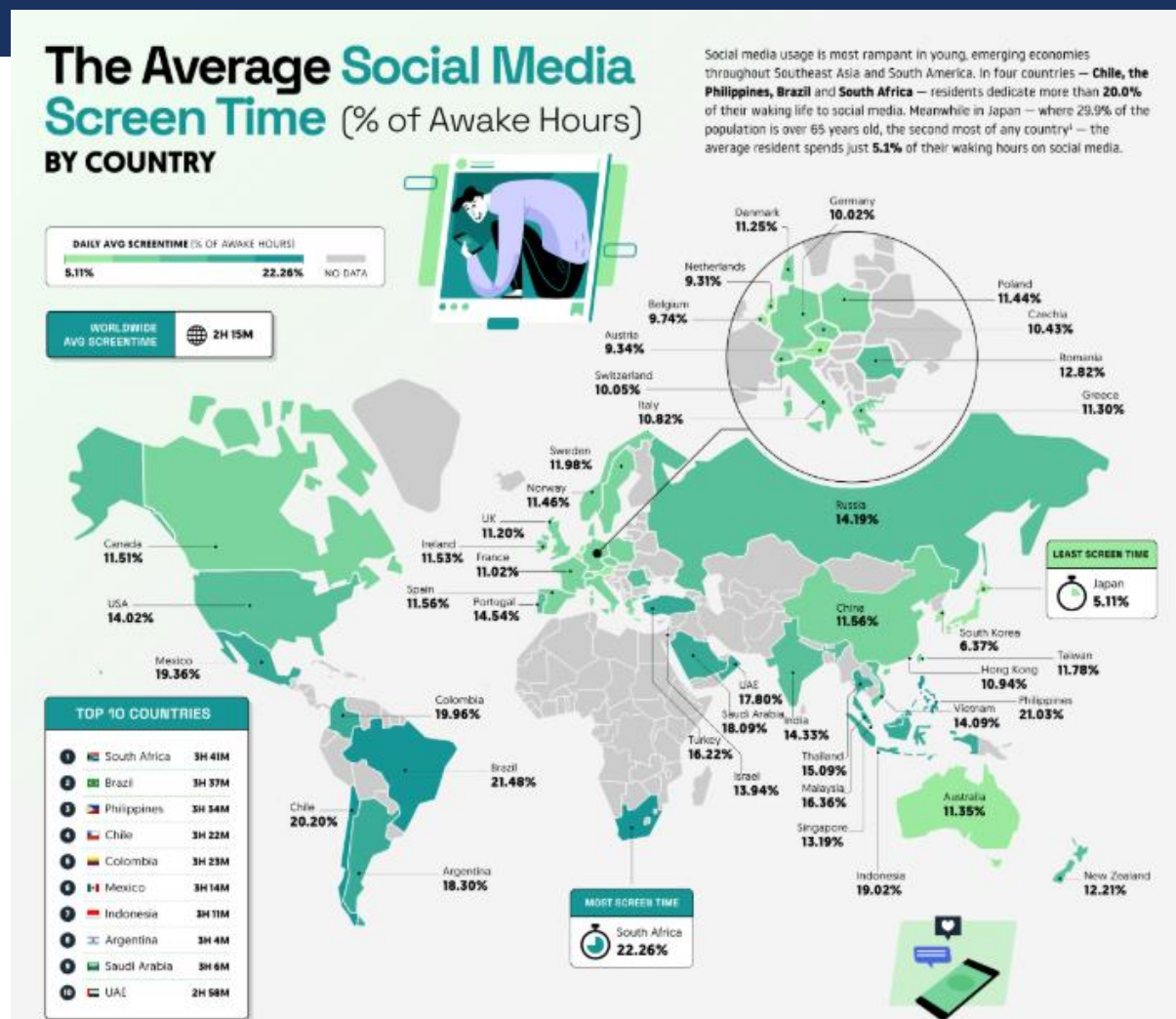
ČAS ZAPRAVLJEN NA ZASLONU PO SVETU

- Severna Afrika - 9h 34min
- Brazilija - 9h 13min
- Filipini - 8h 52min



ČAS ZAPRAVLJEN NA SOCIALNIH OMREŽJIH PO SVETU

- Severna Afrika - 3h 41min
- Brazilija - 3h 37min
- Filipini - 3h 34min



VIDEOPOSNETEK

**WHAT IS
TECHNOLOGY
ADDICTION?**





HVALA ZA POZORNOST!

VIRI

- <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201904214.pdf>
- <https://www.inepa.si/2024/06/27/posledice-digitalnega-fevdalizma-na-zasebnost-in-zasvojenost/>
- https://www.researchgate.net/figure/Prevalence-rate-of-internet-addiction-symptomes-5-by-gender-and-school-type-N-14_fig1_232057009
- <https://www.digitalinformationworld.com/2024/05/digital-addiction-countries-with.html>
- https://www.youtube.com/watch?v=k2QFvjZoCU&ab_channel=AmericanPsychiatricAssociation