

ODLOČI SE ZA MANJ MOBILNEGA TELEFONA

Bi rad manj časa preživel na mobitelu?

✗ NE

✓ DA

Iskreno premisli, ali ti uporaba povzroča težave? Kaj pa tvojim bližnjim?

Misliš, da boš zmoget sam?

✗ NE

✓ DA

✗ NE

✓ DA

Preživiš na telefonu manj kot 2 uri na dan?

Se počutiš nemočnega narediti spremembo?

✓ DA

✗ NE

Poišči pomoč!
Ne skrivaj in sramuj se svojih težav, pogovori se s starši, v šoli, zaupaj se prijateljem, pokliči Tom telefon na **116 111**.

Spremljaj svojo uporabo telefona. Lahko si zabeležiš, koliko ur si vsak dan uporabljal mobilni telefon. Postavi si omejitve in se je poskusi držati.

Poskušaj začutiti, zakaj si toliko na mobilnem telefonu. Kako se ob tem počutiš v telesu? Samo opazuj se brez obsojanja. **Si z uporabo naprave dobil, kar potrebuješ?**

Odlično! Tako nadaljuj in vse bo OK!



Po ugotovitvah strokovnjakov je to lahko že preveč. **Naredi test zasvojenosti** na <https://safe.si/gradiva/testi/test-zasvojenosti-internetom-za-najstnike>

Question icon made by Freepik from www.flaticon.com



www.safe.si

www.facebook.com/deskamvarno

www.instagram.com/safe.si