

**Prekomerna uporaba pametnih telefonov med  
osnovnošolci in dijaki: vpliv na spanje, koncentracijo,  
duševno počutje in šolski uspeh**

Raziskovalna naloga

Novo mesto, april 2026

Barbara Strnad

## KAZALO VSEBINE

---

1	UVOD .....	1
1.1	Opredelitev raziskovalnega področja .....	1
1.2	Namen in cilji raziskovalne naloge .....	2
1.3	Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu.....	2
1.4	Raziskovalne metode.....	3
1.5	Izviren prispevek k praksi in teoriji.....	3
2	TEORETIČNI DEL .....	4
2.1	Digitalna demenca in vpliv pametnih telefonov.....	4
2.2	Novejši podatki o duševnem zdravju mladostnikov.....	6
2.3	Vpliv na empatijo in socialne veščine .....	9
2.4	Vpliv modre svetlobe na cirkadijski ritem .....	11
2.5	Vpliv na vid in očesno zdravje .....	12
2.6	Starševski nadzor in šolske omejitve kot zaščitni dejavnik .....	14
2.7	Vpliv na fizično zdravje in gibanje .....	16
2.8	Nevroplastičnost in kritične razvojne faze otrok in mladostnikov.....	18
2.9	Družbene in širše družbene posledice ter zaključek teoretičnega dela .....	19
3	EMPIRIČNI DEL .....	22
3.1	Časovni potek raziskave .....	22
3.2	Postopek zbiranja podatkov.....	22
3.3	Raziskovalna metoda.....	22
3.4	Hipoteze.....	23
3.5	Raziskovalni vzorec .....	23
3.6	Razprava in rezultati.....	25
3.6.1	Lastništvo telefona .....	25
3.6.2	Čas porabe in zasvojenost .....	26
3.6.3	Spanje in modra svetloba .....	30

---

3.6.4	Koncentracija, učenje in šolski uspeh .....	34
3.6.5	Duševno zdravje in razpoloženje .....	38
3.6.6	Socialni odnosi in empatija .....	40
3.6.7	Telesne težave in gibanje .....	42
3.6.8	Pravila in mnenja o omejitvah .....	45
3.6.9	Odprta vprašanja .....	48
3.7	Izvorni prispevek k praksi in teoriji .....	49
4	SKLEPNE UGOTOVITVE .....	51
5	VIRI IN LITERATURA .....	53
6	PRILOGA 1: ANKETNI VPRAŠALNIK .....	54
7	PRILOGA 2: TABELARIČNI ZBIRNIK PODATKOV IZ ANKETE.....	57

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Anketiranci glede na stopnjo izobraževanja .....	23
Graf 2: Anketiranci glede na spol .....	24
Graf 3: Ali imaš svoj lasten telefon? .....	25
Graf 4: Ali imaš svoj lasten telefon? (skupaj) .....	26
Graf 5: Število ur uporabe telefona med tednom (v prostem času, ne za šolske naloge) .....	26
Graf 6: Število ur uporabe telefona med tednom (skupaj) .....	27
Graf 7: Kako se počutiš, če ti telefon vzamejo in ga nimaš na voljo dlje časa? .....	28
Graf 8: Kako se počutiš, če ti telefon vzamejo in ga nimaš na voljo dlje časa? (skupaj) .....	28
Graf 9: Ali se ti zdi, da preveč razmišljaš o telefonu ali te skrbi, da bi kaj zamudil( FOMO)? .....	29
Graf 10: Ali se ti zdi, da preveč razmišljaš o telefonu ali te skrbi, da bi kaj zamudil? (skupaj) .....	30
Graf 11: Ali uporabljaš telefon tik pred spanjem ali ponoči? .....	30
Graf 12: Ali uporabljaš telefon tik pred spanjem ali ponoči? (skupaj) .....	31
Graf 13: Koliko ur približno spiš ponoči med tednom? .....	32
Graf 14: Koliko ur približno spiš ponoči med tednom? (skupaj) .....	32
Graf 15: Kako pogosto imaš težave s tem, da zaspiš ali nemirnim spanjem zaradi telefona? .	33
Graf 16: Kako pogosto imaš težave s tem, da zaspiš ali nemirnim spanjem zaradi telefona? (skupaj) .....	33
Graf 17: Ali telefon (tudi če samo leži na mizi in ni vklopljen) moti tvojo pozornost v šoli ali pri učenju? .....	34
Graf 18: Ali telefon moti tvojo pozornost v šoli ali pri učenju? (skupaj) .....	35
Graf 19: Kako pogosto ti je težko biti pozoren v šoli, ker razmišljaš o telefonu ali čakaš na sporočilo? .....	35
Graf 20: Kako pogosto ti je težko biti pozoren v šoli, ker razmišljaš o telefonu ali čakaš na sporočilo? (skupaj) .....	36
Graf 21: Ali opaziš, da je telefon razlog za slabši šolski uspeh ali da pogosteje odlašiš z učenjem? .....	37
Graf 22: Ali opaziš, da je telefon razlog za slabši šolski uspeh ali da pogosteje odlašiš z učenjem? (skupaj) .....	37
Graf 23: Ali uporaba telefona vpliva na tvoje razpoloženje (postaneš bolj razdražen/a, žalosten/a, tesnoben/a)? .....	38
Graf 24: Ali uporaba telefona vpliva na tvoje razpoloženje? (skupaj) .....	39

---

Graf 25: Ali se ti zdi, da telefon vpliva na tvoje duševno počutje? .....	39
Graf 26: Ali se ti zdi, da telefon vpliva na tvoje duševno počutje? (skupaj) .....	40
Graf 27: Ali telefon vpliva na tvoje srečevanje s prijatelji v živo (se videvate manj)? .....	40
Graf 28: Ali telefon vpliva na tvoje srečevanje s prijatelji v živo? (skupaj) .....	41
Graf 29: Ali raje komuniciraš prek telefona kot v živo?.....	42
Graf 30: Ali raje komuniciraš prek telefona kot v živo? (skupaj) .....	42
Graf 31: Ali zaradi uporabe telefona manj telovadiš, se manj gibaš na svežem zraku ali preživiš manj časa v naravi? .....	43
Graf 32: Ali zaradi uporabe telefona manj telovadiš, se manj gibaš na svežem zraku ali preživiš manj časa v naravi? (skupaj).....	44
Graf 33: Ali zaradi dolge uporabe telefona opaziš težave z očmi?.....	44
Graf 34: Ali zaradi dolge uporabe telefona opaziš težave z očmi? (skupaj).....	45
Graf 35: Ali doma obstajajo pravila o uporabi telefona?.....	46
Graf 36: Ali doma obstajajo pravila o uporabi telefona? - skupaj .....	46
Graf 37: Kaj meniš o omejitvi/prepovedi telefonov šoli?.....	47
Graf 38: Kaj meniš o omejitvi/prepovedi telefonov šoli? (skupaj).....	47

## 1 UVOD

Že nekaj let opažam zaskrbljujoč pojav: otroci in mladostniki so fizično prisotni in živahni, a mentalno popolnoma odsotni. Sedijo za mizo, stojijo na avtobusni postaji, čakajo v čakalnicah ali ležijo v postelji pred spanjem – in njihove oči so prikovane na zaslon telefona. Tudi ko so skupaj, so pogosto vsak zase, zatopljeni v svoj virtualni svet.

Kot mama in učiteljica to opazujem iz prve roke. Doma vidim, kako se ob odvzemu telefona pojavita jeza, tesnoba ali celo agresija. V šoli opažam, kako težko je učencem vzdrževati pozornost pri pouku, kako pogosto so utrujeni, razdraženi in kako malo jih zanima realno življenje okoli sebe. Ko sem pred nekaj leti prebrala knjigo Manfreda Spitzerja *Epidemija pametnih telefonov*, sem bila pretresena, kako natančno opisuje ravno tisto, kar sama opažam vsak dan.

Posebej zaskrbljujoče je, da mladostniki med 15. in 18. letom v povprečju preživijo 6 do 8 ur na dan pred zaslonom – več, kot odrasli preživijo v službi. Njihovi možgani so nenehno prestimulirani z bliskovitimi spremembami, nagradami in dopaminom, ki ga ponujajo aplikacije. Posledično postaja zanje realno življenje premalo intenzivno, premalo zanimivo in zahteva preveč truda. Zato se vse bolj umikajo v virtualni svet, kjer je vse takoj, hitro in prijetno.

Vse to me je napeljalo, da sem se teme prekomerne uporabe pametnih telefonov med otroki in mladostniki lotila raziskovalno. Želela sem preveriti, ali so moja opažanja zgolj subjektivna ali gre za širši in resen problem tudi na naši šoli in nasploh. Zanimalo me je, koliko časa naši učenci in dijaki res preživijo s telefonom, kako močno so nanj čustveno navezani, kakšne posledice opažajo sami (spanje, pozornost, razpoloženje, učenje, gibanje) ter ali podpirajo morebitne omejitve v šoli.

Raziskava je zame postala način, da svoja vsakdanja opažanja podprem z dejanskimi podatki in da skupaj z učenci in dijaki, starši ter strokovnimi delavci poiščemo boljše rešitve za uravnoteženo rabo tehnologije.

### 1.1 Opredelitev raziskovalnega področja

Sodobni pametni telefoni in zaslonski mediji so v zadnjih letih postali vsakdanji del življenja otrok in mladostnikov. Dr. Manfred Spitzer (2021) v knjigi *Epidemija pametnih telefonov* opozarja, da pametni telefoni predstavljajo resno nevarnost za zdravje, izobraževanje in družbo mladih. Avtor izpostavlja zasvojenost, motnje spanja zaradi modre svetlobe, zmanjšano koncentracijo, duševne težave (depresijo, tesnobo), upad empatije ter čezmerno telesno težo zaradi pomanjkanja gibanja.

V Sloveniji so to problematiko naslovile Nacionalne smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih (Vintar Spreitzer et al., 2021), ki jih je pripravila delovna skupina pod vodstvom dr. Mateje Vintar Spreitzer. Smernice poudarjajo potrebo po časovnih omejitvah, kakovostnih vsebinah in starševskem nadzoru ter opozarjajo na negativne vplive prekomerne uporabe zaslonov na razvoj, pozornost, spanje in duševno zdravje.

Na problematiko v Sloveniji opozarjata tudi priznana strokovnjaka Miha Kramli in Sara Isaković. Kramli (2025) poudarja, da otroci zaradi nenehne stimulacije zaslonov postajajo nesposobni koncentracije in čustvenega uravnavanja, medtem ko Isaković (2026) izpostavlja nevrološke posledice za fokus, spanje in samoregulacijo.

Raziskovalno področje te naloge je vpliv pametnih telefonov na počutje, spanje, koncentracijo, šolski uspeh in socialne odnose osnovnošolcev in dijakov gimnazije. Problem je izjemno aktualen, saj tako domači kot tuji strokovnjaki opozarjajo na dolgoročne negativne posledice, ki zahtevajo ukrepanje na ravni družine in šole.

## **1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge**

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti dejanski vpliv pametnih telefonov na vsakdanje življenje učencev in dijakov na naši šoli ter rezultate primerjati z ugotovitvami Manfreda Spitzerja (2021) in nacionalnimi smernicami dr. Mateje Vintar Spreitzer (2021).

Cilji naloge so:

- ugotoviti povprečni dnevni čas uporabe pametnih telefonov in stopnjo zasvojenosti;
- preučiti vpliv telefonov na spanje, koncentracijo in šolski uspeh;
- raziskati vpliv na duševno počutje, socialne odnose in telesno aktivnost;
- pridobiti mnenja učencev in dijakov o omejitvah telefonov v šoli in doma;
- podati praktične predloge za svetovalno delo, starše in šolsko politiko.

## **1.3 Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu**

Raziskovalna vprašanja izhajajo neposredno iz ključnih opozoril Manfreda Spitzerja (2021) in nacionalnih smernic (Vintar Spreitzer et al., 2021). Osredotočajo se na čas uporabe pametnih telefonov, znake zasvojenosti, vpliv na spanje, koncentracijo, šolski uspeh, duševno počutje, socialne odnose, telesno aktivnost ter mnenje učencev o omejitvah telefonov v šoli.

Omejitve raziskave so predvsem v omejenem vzorcu (ena osnovna šola in ena gimnazija), zato rezultati niso neposredno splošljivi na vse slovenske šole. Podatki temeljijo na samoporočanju, kar lahko vključuje subjektivno pristranskost. Gre za presečno raziskavo, ki ne omogoča spremljanja dolgoročnih učinkov.

## **1.4 Raziskovalne metode**

Raziskava je kombinacija kvantitativne in kvalitativne metode. Kot glavno orodje sem uporabila anonimni anketni vprašalnik (papirnati in spletni), ki pokriva vse ključne teme iz del Spitzerja (2021) in Vintar Spreitzer et al. (2021).

Vprašalnik je bil razdeljen med učence 5.–9. razreda osnovne šole in dijake gimnazije. Vzorec obsega 250 učencev in dijakov. Podatki bodo obdelani z deskriptivno statistiko (odstotki, povprečja) in kvalitativno analizo odprtih vprašanj. Raziskava je potekala ob upoštevanju etičnih načel.

## **1.5 Izviren prispevek k praksi in teoriji**

Raziskovalna naloga prispeva k praksi z empiričnimi podatki iz lokalnega okolja, ki jih lahko neposredno uporabim pri delavnicah za učence, starše in razrednike. Prispevek k teoriji je v preverjanju ugotovitev Manfreda Spitzerja (2021) in nacionalnih smernic (Vintar Spreitzer et al., 2021) v slovenskem šolskem kontekstu.

Izvirnost naloge je v tem, da povezujem teoretične ugotovitve z dejansko prakso v šoli ter pripravljam konkretna priporočila za omejitev uporabe telefonov, kar je v skladu z opozorili strokovnjakov o nujnosti zaščite mladih pred prekomerno izpostavljenostjo zaslonom.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 Digitalna demenca in vpliv pametnih telefonov

Manfred Spitzer, ugledni nemški nevropsihiater in dolgoletni vodja psihiatrične klinike na Univerzi v Ulmu, se je uveljavil kot eden najpomembnejših kritičnih glasov v razpravi o dolgoročnih vplivih digitalnih tehnologij na človeške možgane in kognitivne sposobnosti. V svoji knjigi *Digitalna demenca: Kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet iz leta 2017* je prvič širši javnosti predstavil izraz digitalna demenca, ki ni mišljen kot klinična diagnoza v ožjem medicinskem smislu, temveč kot postopen, a merljiv proces upada ključnih kognitivnih funkcij, ki ga sproža prekomerna in predvsem zgodnja izpostavljenost zaslonskim medijem, zlasti pametnim telefonom in drugim digitalnim napravam.

Spitzer izhaja iz temeljnega nevroznanstvenega spoznanja o nevroplastičnosti: človeški možgani se nenehno preoblikujejo glede na to, kako jih uporabljamo. Tako kot mišica raste z redno vadbo in atrofira ob dolgotrajni nedejavnosti, tudi možganske strukture krepijo ali slabijo svoje povezave in zmogljivosti glede na vrsto in intenzivnost izkušenj, ki jim jih nudimo. Digitalni mediji – od pametnih telefonov prek tablic do računalnikov – spodbujajo predvsem površinsko, hitro in fragmentirano procesiranje informacij, ki ga pogosto imenujemo površinsko procesiranje, namesto globokega, trajnega in povezovalnega mišljenja, ki je nujno za oblikovanje dolgoročnega spomina, kritičnega presojanja, ustvarjalnosti in empatičnega razumevanja drugih ljudi. Posledica te spremembe je zmanjšana aktivnost in učinkovitost ključnih možganskih področij, kot sta hipokampus, ki je odgovoren za oblikovanje spomina in prostorsko orientacijo, ter prefrontalna skorja, ki upravlja samokontrolo, načrtovanje in inhibicijo impulzov, poleg tega pa tudi področja, ki so bistvena za razvoj govora in rokopisa.

V nadaljevanju svoje kritike, zlasti v knjigi *Epidemija pametnih telefonov* iz leta 2021, Spitzer usmeri pozornost še bolj konkretno na pametne telefone, ki jih označuje kot »švicarski nož digitalne dobe« – izjemno praktično, a hkrati izjemno tvegano orodje, ki združuje funkcije telefona, računalnika, igralne konzole, televizorja, navigacijskega sistema in še marsikaj drugega v eni sami majhni napravi, ki jo nosimo vedno s seboj.

Kot dramatičen primer zasvojenosti omenja zgodbo matere, ki jo je njen sin ugriznil v roko, ko mu je poskušala odvzeti mobilni telefon, kar je očiten znak, kako močno lahko ta naprava prevzame nadzor nad vedenjem mladih ljudi.

V Južni Koreji je že pred leti dosegla zasvojenost s pametnimi telefoni med mladimi 30-odstotno raven, medtem ko je nemška študija iz oktobra 2015, opravljena na 500 mladostnikih med 8. in 14. letom starosti, pokazala 8-odstotno tveganje za razvoj zasvojenosti. Mladostniki med 12. in 17. letom starosti v Nemčiji preživijo na družbenih omrežjih povprečno skoraj tri ure na dan, na kar zdravstvene zavarovalnice že dolgo opozarjajo kot resno tveganje. Svetovna zdravstvena organizacija je v Mednarodni klasifikaciji bolezni ICD-11 iz junija 2018, zasvojenost z internetnimi igrami uradno priznala kot bolezen, kar potrjuje, da gre za resen javnozdravstveni problem, ki ga ni mogoče več ignorirati.

Eden najbolj prepričljivih dokazov za neposreden vpliv pametnih telefonov na kognitivne sposobnosti je dejstvo, da že sama prisotnost naprave na pisalni mizi (tudi če ni vklopljena in se je ne uporablja) statistično značilno zmanjšuje miselno zmogljivost in inteligentni količnik testirancev. Razlog je v tem, da telefon nenehno dopušča možnost uporabe in s tem priklepa del pozornosti nase, kar razdrobi osredotočenost in otežuje globoko mišljenje.

Velika londonska študija, izvedena na več kot 130.000 učencih v 90 šolah, je jasno pokazala, da se raven učnega uspeha pri zaključnih izpitih statistično značilno izboljša, ko šole uvedejo prepoved uporabe mobilnih telefonov. Korist je bila pri tem daleč največja prav pri učno najšibkejših učencih, medtem ko so odličnjaki takšno spremembo komaj zaznali. To dokazuje, da pametni telefoni v šolskem okolju najbolj škodujejo tistim, ki so že tako v težjem položaju.

Podobno sliko kaže analiza podatkov mednarodnih raziskav PISA v več kot 50 državah v obdobju zadnjih deset let: učni uspeh šolarjev se je v posamezni državi tem bolj poslabšal, čim več denarja je bilo vloženega v digitalno infrastrukturo, kot so računalniki in brezžična omrežja v učilnicah. V nekaterih skandinavskih državah, ki so močno spodbujale digitalizacijo šol, je prišlo do opaznega padca rezultatov, medtem ko so države z zmernejšim pristopom ohranile boljše izobraževalne dosežke.

Ključni mehanizmi, ki po Spitzerjevih analizah vodijo v digitalno demenco, so večplastni in medsebojno povezani. Prvič, nenehna večopravnost in preklapljanje med opravili, ki ga omogoča pametni telefon, ustvarja stanje, podobno motnjam pozornosti tipa ADHD, saj možgani niso sposobni učinkovito obdelovati več kompleksnih nalog hkrati. Drugič, tako imenovani Google-efekt: zanašanje na zunanje pomnilnike, kot so iskalniki in oblaki, zmanjšuje notranjo motivacijo in sposobnost za aktivno shranjevanje znanja v lastnem spominu. Tretjič, zmanjšana globina procesiranja informacij – hitro drsenje po zaslonu, »copy-paste« funkcija (ko površinsko, mehanično prevzemamo informacije brez aktivnega razumevanja, predelave in lastnega mišljenja) in površinsko branje nadomeščajo

aktivno, poglobljeno branje, rokopis in lastno formuliranje misli, kar je ključno za oblikovanje trajnih nevronskih povezav. Četrtrič, atrofiija hipokampusa, ki jo ilustrira primer londonskih taksistov: tisti, ki so se zanašali na GPS-navigacijo, so pokazali zmanjšan prostorski spomin v primerjavi s tistimi, ki so se še vedno orientirali s pomočjo zemljevidov in lastnega poznavanja mesta. Petič, zasvojenost prek dopaminskega sistema: aplikacije so namreč oblikovane tako, da sprožajo stalne majhne nagrade v obliki obvestil, všečkov in novic, kar ustvarja strah pred zamudo (FOMO) in otežuje razvoj zdravega samonadzora.

Vse te spremembe se dogajajo v obdobju, ko so možgani še v razvoju in so zato izjemno občutljivi na vrsto izkušenj, ki jim jih nudimo. Če velik del budnega časa preživimo v interakciji z zaslonom namesto z resničnimi ljudmi, naravo, telesno aktivnostjo in poglobljenim učenjem, se ne razvijejo ali pa se celo oslabijo ravno tiste sposobnosti, ki so za dolgo življenje najpomembnejše: samonadzor, empatija, kritično mišljenje, prostorski spomin in globoka koncentracija. Spitzer opozarja, da gre pri tem za proces, ki ga ni mogoče obravnavati ločeno od telesnega zdravja in družbenih posledic. Zmanjšana telesna aktivnost, motnje spanja, čezmerna telesna teža in duševne težave, kot so depresija, tesnoba in zasvojenost, se med seboj krepijo in prispevajo k splošnemu upadu kognitivnih zmogljivosti, ki ga lahko v prihodnosti opazujemo kot povečano pojavnost demenčnih obolenj v starosti.

Izraz digitalna demenca tako ni zgolj metafora, temveč opozorilo na resnično nevarnost, da bomo zaradi nekritične predaje najmlajših generacij v roke tehnologije, katere dolgoročne posledice še vedno premalo poznamo, izgubili prav tisto, kar človeka najbolj definira – sposobnost globokega, povezovalnega in samostojnega mišljenja. Namesto da bi digitalne naprave uporabljali kot orodje, ki nam pomaga pri reševanju specifičnih nalog, smo dovolili, da postanejo prevladujoči način preživljanja časa, ki postopoma preoblikuje naše možgane na način, ki dolgoročno ogroža tako posameznike kot celotno družbo.

## **2.2 Novejši podatki o duševnem zdravju mladostnikov**

Eden najpomembnejših in najbolj vplivnih sodobnih prispevkov k razumevanju škodljivih vplivov pametnih telefonov in družbenih omrežij na mlade predstavlja knjiga socialnega psihologa Jonathana Haidta *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness* (2024). Haidt s pomočjo obsežnih uradnih statistik iz virov, kot sta National Survey on Drug Use and Health (NSDUH) in Centers for Disease Control and Prevention (CDC), ter mednarodnih podatkov dokazuje, da se je okoli 2010–2012 zgodil dramatičen, nenaden porast

duševnih težav pri ameriških mladostnikih – in podobno tudi v številnih drugih razvitih državah. Ta porast sovпада z masovno razširjenostjo pametnih telefonov ter eksplozivno rastjo družbenih omrežij, kot sta Instagram in kasneje TikTok. Grafi, ki jih Haidt predstavi, imajo obliko hokejske palice: desetletja stabilnosti ali celo rahlega izboljšanja duševnega zdravja mladostnikov, nato pa strm, skoraj vertikalni vzpon od leta 2012 naprej.

Ključni trendi so šokantni. Med mladostniki, starimi od 12 do 17 let, se je delež tistih z vsaj eno veliko depresivno epizodo v preteklem letu močno povečal. Pri dekletih v tej starostni skupini je število velikih depresivnih epizod naraslo za približno 145 %. Anksioznost pri mladih od 18 do 25 let se je povečala za 139 %, samopoškodovanje pri dekletih med 10. in 14. letom pa kar za 188 %. Samomorilnost pri mlajših dekletih (10–14 let) je narasla za 167 %, pri dekletih 15–19 let pa se je podvojila. Pri fantih so trendi nekoliko blažji, a še vedno zaskrbljujoči, zlasti pri samomorih in umiku v virtualni svet. Ti podatki niso le samoporočani simptomi – kažejo se tudi v objektivnih kazalnikih, kot so obiski urgenc zaradi samopoškodovanja in stopnje hospitalizacij.

Haidtova analiza ni omejena le na ZDA. Podobni trendi (hokejska palica) so vidni tudi v številnih evropskih državah, kar kaže, da gre za širši pojav v razvitem zahodnem svetu. V Združenem kraljestvu so se epizode samopoškodovanja pri dekletih med 2010 in 2018 povečale za približno 78–134 % (odvisno od starostne skupine), pri fantih pa iz nižje izhodiščne ravni. V skandinavskih državah (Norveška, Švedska, Danska, Finska in Islandija) so podatki iz raziskave Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) pokazali izrazit porast visoke psihološke stiske, zlasti pri dekletih med 2010 in 2015 (v nekaterih primerih za več kot 50–100 %) v odstotkih mladostnikov z resnimi simptomi anksioznosti in depresije. Podobne vzorce najdemo v Avstraliji, Novozelandski in drugih protestantskih evropskih državah (npr. Nizozemska, Nemčija, Švica), kjer so se kazalniki duševnega zdravja poslabšali v istem obdobju, ko so se pametni telefoni in družbena omrežja razširili med mladostniki.

V mnogih evropskih državah so te spremembe potrjene tudi z drugimi viri. V Sloveniji raziskava HBSC iz leta 2023 opozarja na poslabšanje duševnega zdravja mladostnikov, kjer skoraj 7 % kaže visoko stopnjo simptomov anksioznosti. Po podatkih UNICEF-a in evropskih poročilih trpi več kot 11 milijonov otrok in mladih do 19 let v EU (približno 13 %) za kakšno duševno motnjo, pri čemer se delež s starostjo močno poveča – do 19 % pri 15–19-letnikih. Samomor ostaja drugi najpogostejši vzrok smrti pri mladostnikih v EU (po prometnih nesrečah). V zahodni in severni Evropi so trendi še posebej izraziti pri dekletih, medtem ko so v vzhodni Evropi spremembe pogosto manj dramatične

ali zakasnjene, kar Haidt in njegovi sodelavci pripisujejo počasnejši razširjenosti »phone-based childhood« v teh družbah.

Haidt to spremembo opisuje kot »veliko prežičenje otroštva« (the great rewiring of childhood) – prehod iz »play-based childhood« v »phone-based childhood«. Tradicionalno otroštvo, ki je temeljilo na svobodni, neposredni igri na prostem z vrstniki, je razvijalo ključne veščine: socialno kompetenco, samoregulacijo, odpornost na frustracije, fizično aktivnost in sposobnost obvladovanja tveganj. Otroci so se učili brati socialne signale v živo, reševati konflikte brez odraslih posrednikov in graditi prave prijateljske vezi. Nasprotno pa je telefon preselil velik del socialnega življenja v virtualni svet, kjer prevladujejo stalno primerjanje z drugimi (zlasti glede videza), strah pred zamudo (FOMO – fear of missing out), algoritemsko oblikovana vsebina, ki spodbuja jezo, tesnobo ali perfekcionizem, ter nenehna dostopnost obvestil, ki razdrobijo pozornost in motijo spanje. Posebej hudo so prizadeta dekleta, saj družbena omrežja intenzivno spodbujajo socialno primerjanje, pritisk glede telesnega videza in kibernetško ustrahovanje, kar vodi v višje stopnje anksioznosti, depresije in samopoškodovanja. Pri fantih pa se kaže bolj umik v virtualni svet (igre, pornografija), kar vodi v manj socialnih stikov v resničnem življenju, nižjo motivacijo in večjo osamljenost.

Haidt poudarja štiri glavne mehanizme škode telefonskega otroštva: socialno deprivacijo (manj časa z vrstniki v živo), pomanjkanje spanja (modra svetloba in nenehna uporaba podaljšujeta budnost), fragmentacijo pozornosti (stalno preklapljanje med aplikacijami otežuje globoko koncentracijo) ter zasvojenost (aplikacije so oblikovane za maksimalno zadrževanje pozornosti prek dopaminskih zank). Ti mehanizmi vplivajo na razvijajoče se možgane mladostnikov, ki so v obdobju pubertete še posebej občutljivi na socialne signale in nagrade.

Novejše raziskave še dodatno podpirajo te ugotovitve. Velika ameriška longitudinalna študija ABCD (Adolescent Brain Cognitive Development), ki je spremljala več kot 10.000 mladostnikov, je leta 2025 pokazala jasno povezavo: otroci, ki so prejeli lasten pametni telefon pred 12. letom starosti, kažejo statistično značilno višje tveganje za depresijo, debelost in nezadostno spanje v primerjavi s tistimi, ki telefona še niso imeli. Podobne povezave med zgodnjo izpostavljenostjo pametnim telefonom in slabšim duševnim zdravjem ter spanjem so opazili tudi v evropskih longitudinalnih študijah.

Haidtova analiza kaže, da gre za kolektivni eksperiment brez nadzora: generacija Z je prva v zgodovini, ki je puberteto preživela s telefonom v žepu, ki jo nenehno kliče stran od realnega sveta v nestabilen, zasvojljiv in za otroke neprimeren virtualni univerzum. Knjiga *The Anxious Generation* ni le diagnostična – postala je gibanje, ki poziva k štirim novim normam: brez pametnih telefonov do

srednje šole, brez družbenih omrežij do 16. leta, brez telefonov v šolah in več časa za svobodno igro v resničnem svetu. Haidtovo delo dopolnjuje starejše kritike, kot je Spitzerjeva digitalna demenca, z močnimi empiričnimi dokazi iz Evrope in ZDA ter pozivom k takojšnjemu ukrepanju staršev, šol in družbe, preden postane škoda še globlja in trajnejša. Podatki iz Evrope in drugih zahodnih držav kažejo, da gre za enega najhujših javnozdravstvenih izzivov sodobnega časa, ki zahteva kolektivno spremembo.

### **2.3 Vpliv na empatijo in socialne veščine**

Pametni telefoni in družbena omrežja močno vplivajo na razvoj empatije in ključnih socialnih veščin pri otrocih in mladostnikih. Dva najpomembnejša kritična glasova na tem področju sta Sherry Turkle in Jonathan Haidt, ki s svojimi raziskavami in knjigami ponujata globok vpogled v to, kako digitalna tehnologija spreminja človeško komunikacijo in čustveni razvoj.

Sherry Turkle, ameriška sociologinja, klinična psihologinja in profesorica na MIT, je v knjigi *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age* (2015) na podlagi večletnih etnografskih raziskav, intervjujev in opazovanj v družinah, šolah in podjetjih pokazala, da stalna prisotnost mobilnih naprav vodi v beg od pogovora (flight from conversation). Ljudje (zlasti mladi) vse pogosteje raje pošiljajo kratka sporočila, všečkajo ali preverjajo obvestila, kot da bi se vključili v globok, neposreden pogovor iz oči v oči. Posledica je upad sposobnosti branja čustev drugih, vzdrževanja očesnega stika, poslušanja brez prekinitve in razvijanja prave empatije.

Turkle poudarja, da empatija ni prirojena lastnost, ki se razvije sama od sebe, ampak je veččina, ki jo gradimo skozi ponavljajoče se izkušnje neposrednega stika z drugimi. V pogovoru v živo vidimo mimiko, slišimo ton glasu, opazimo gibanje telesa in čutimo čustveno vzdušje v realnem času. Ko pa komuniciramo prek zaslonov, teh elementov ni ali pa so močno oslabljeni. Raziskava Univerze v Michiganu, na katero se Turkle pogosto sklicuje, je pokazala kar 40-odstotni upad kazalnikov empatije med študenti v zadnjih dvajsetih letih, z največjim padcem po letu 2000, ko so se družbena omrežja in pametni telefoni močno razširili.

Družbena omrežja in njihove algoritme Turkle opisuje kot anti-empatični stroj (anti-empathy machine). Algoritmi spodbujajo hitre, površinske interakcije (všečke, kratke komentarje, deljenje provokativnih vsebin), ki ustvarjajo iluzijo povezanosti, v resnici pa pogosto vodijo v polarizacijo, jezo in bivanje znotraj mehurčkov podobno mislečih ljudi. Namesto da bi se učili razumeti drugačna stališča ali čustva, nas tehnologija nagrajuje za ostre, črno-bele reakcije. Posledica je paradoks, saj se

Ljudje, ki so stalno »povezani«, hkrati počutijo bolj osamljene kot kadar koli prej. Turkle navaja tudi eksperimentalne dokaze. Že sama prisotnost telefona na mizi (tudi če je izklopljen) opazno poslabša kakovost pogovora – ljudje govorijo o manj osebnih temah, manj se čustveno povežejo in kažejo nižjo empatijo.

Jonathan Haidt, socialni psiholog z Univerze v New Yorku, v knjigi *The Anxious Generation* (2024) te ugotovitve nadgradi z močnimi empiričnimi podatki in širšim kontekstom »velikega prežičenja otroštva.« Svobodna igra z vrstniki v živo je ključna za razvoj empatije, samoregulacije, odpornosti in socialnih veščin: otroci se učijo brati socialne signale, reševati konflikte, sodelovati, tolerirati frustracije in graditi prave prijateljske vezi. Ko pa se socialno življenje preseli na zaslone, te izkušnje izginejo.

Haidt poudarja, da virtualni stiki ne zagotavljajo enakega čustvenega ugleševanja kot pogovori v živo. Otroci in mladostniki, ki preživijo ure na družbenih omrežjih, manj vadijo branje obraznih izrazov, telesne govorice in čustvenih odtenkov. Posledično se zmanjšuje sposobnost empatije in čustvene samoregulacije. To je še posebej uničujoče za dekleta, kjer prevladuje socialno primerjanje in pritisk glede videza, ter za fante, ki se pogosto umaknejo v virtualni svet iger in pornografije. Haidt se sklicuje tudi na Turklejevo znamenito frazo: »Zaradi telefonov smo vedno drugje«, nikoli popolnoma prisotni v trenutku in z ljudmi okoli sebe.

Oba avtorja se dopolnjujeta. Turkle se osredotoča na kakovost komunikacije in izgubo globokih pogovorov, Haidt pa na širšo preobrazbo otroštva in epidemične podatke o porastu anksioznosti, depresije in samopoškodovanja od leta 2010–2012 naprej. Skupaj kažejo, da pametni telefoni ne le razdrobijo pozornost, temveč tudi oslabijo temeljne človeške sposobnosti, kot so empatija, intimnost in sposobnost za pristne odnose.

Dobra novica je, da se te veščine lahko ponovno okrepijo. Turkle opisuje primere, kjer so otroci v poletnih taborih brez telefonov že po nekaj dneh pokazali izboljšano prepoznavanje čustev in višjo empatijo. Haidt pa poziva k štirim že prej omenjenim novim družbenim normam.

Vpliv na empatijo in socialne veščine ni le zasebna zadeva. Če odraščajoča generacija z oslABLJENO sposobnostjo globokega razumevanja drugih, se to odraža v celotni družbi – več polarizacije, manj tolerance, težje reševanje konfliktov in več osamljenosti kljub hiper-povezanosti. Turkle in Haidt zato pozivata k zavestni odločitvi: tehnologijo lahko uporabljamo, a ji ne smemo dovoliti, da nadomesti najbolj človeško stvar, ki jo počnemo – iskren, odprt in empatičen pogovor iz oči v oči.

## **2.4 Vpliv modre svetlobe na cirkadijski ritem**

Eden najpomembnejših in najbolj dokumentiranih fizioloških mehanizmov, po katerem pametni telefoni, tablice in drugi zaslonski mediji škodujejo spanju ter širšemu zdravju, je modra svetloba z valovnimi dolžinami približno 460–480 nm. Ta del vidnega spektra deluje kot močan signal »dan je« za naš notranji biološki časovnik.

Modra svetloba močno zavira izločanje hormona melatonina, ki ga pogosto imenujemo hormon spanja ali hormon teme. Melatonin proizvaja češarika (žleza epifiza) v možganih in igra ključno vlogo pri uravnavanju cirkadijskega ritma, to je 24-urne notranje ure, ki usklajuje spanje in budnost, telesno temperaturo, raven hormonov, presnovo in številne druge fiziološke procese. V naravnih razmerah se izločanje melatonina začne zvečer, ko svetloba upada, doseže vrh sredi noči in zjutraj hitro upade, kar omogoča globok in obnovitveni spanec.

Zasloni pametnih telefonov in LED-naprave oddajajo razmeroma veliko modre svetlobe. To svetlobo zaznajo posebne celice v mrežnici (intrinzično fotosenzitivne retinalne ganglijske celice), ki vsebujejo fotopigment melanopsin. Te celice so najbolj občutljive prav na modro svetlobo okoli 480 nm in pošiljajo močan signal v suprachiazmatično jedro v hipotalamusu. Rezultat je supresija melatonina, zamik cirkadijskega ritma, oteženo zaspimo, kakovost spanja je slabša.

Manfred Spitzer v knjigi *Epidemija pametnih telefonov* (2021) jasno povzame, da pametni telefoni skrajšujejo čas spanja na tri glavne načine: zmanjšujejo skupni čas, namenjen spanju (ker se ljudje pozneje odpravijo v posteljo), vsebina (igre, videi, sporočila, socialna omrežja) povzroča duševno razburjenje in nemir, modra svetloba pa neposredno fiziološko zavira izločanje melatonina. Pri otrocih in mladostnikih je ta učinek še izrazitejši kot pri odraslih. Večerna izpostavljenost modri svetlobi lahko pri njih podvoji supresijo melatonina v primerjavi z odraslimi. Razlogi so večji premer zenic, bolj prozorne leče in večja občutljivost cirkadijskega sistema, zlasti pred puberteto.

Klasična Harvardska študija (Brainard, Thapan, Cajochen in sodelavci) je pokazala, da modra svetloba primerljive jakosti zavira melatonin približno dvakrat močneje in dvakrat dlje kot zelena svetloba ter zamakne cirkadijski ritem za kar tri ure (namesto 1,5 ure). Druga pomembna raziskava je ugotovila, da že dve uri izpostavljenosti LED-tablici zvečer povzroči 55-odstotno zmanjšanje melatonina in zamik začetka njegovega izločanja za povprečno 1,5 ure v primerjavi z branjem tiskane knjige pri šibki svetlobi.

Novejše raziskave potrjujejo in poglobljajo te ugotovitve. Pregled literature iz let 2020–2025 kaže, da modra svetloba iz elektronskih naprav zvečer pri otrocih povzroči supresijo melatonina od 70 do

99 % (odvisno od intenzivnosti svetlobe in spektralne sestave), tudi pri zelo nizkih ravneh osvetljenosti (5–40 luksov). Učinek je časovno odvisen: najmočnejši je med 21. in 22.30 uro. Modra svetloba poleg tega zmanjšuje delež globokega spanja, povečuje fragmentacijo spanca, podaljšuje latenco spanja (čas do tega, da zaspimo) in zmanjšuje REM-spanje.

Pri predpubertetnih otrocih je supresija melatonina ob izpostavljenosti modro obogateni LED-svetlobi bistveno močnejša kot pri odraslih, hkrati pa se zmanjša subjektivni občutek zaspanosti. To pomeni, da otroci ob uporabi telefona zvečer ne le težje zaspijo, ampak tudi manj čutijo potrebo po spanju, kar vodi v še poznejši odhod v posteljo in začaran krog.

Posledice kronične izpostavljenosti modri svetlobi zvečer niso omejene le na slabše spanje. Dolgoročno prispevajo k čezmerni telesni teži, motnjam pozornosti, povečanemu tveganju za depresijo in tesnobo, oslABLjeni imunski odpornosti ter presnovnim motnjam. Pri otrocih in mladostnikih, katerih možgani in hormonski sistem še intenzivno dozorevata, lahko ta vpliv dolgoročno vpliva na kognitivni razvoj, čustveno regulacijo in splošno zdravje.

Dobra novica je, da lahko učinke močno ublažimo z relativno preprostimi ukrepi: uporabo modro-svetlobnih filtrov (nočni način ali ustrezna aplikacija), nošenjem očal, ki blokirajo modro svetlobo z jantarno/barvno lečo vsaj 1–2 uri pred spanjem, omejitvijo uporabe zaslonov vsaj uro (še bolje dve uri) pred spanjem ter z izpostavljenostjo močni naravni dnevni svetlobi zjutraj in podnevi, kar pomaga ponastaviti cirkadijski ritem.

Raziskave kažejo, da takšni ukrepi že v enem tednu izboljšajo čas in kakovost spanja ter pomagajo povrniti raven melatonina bližje naravni.

Modra svetloba iz pametnih telefonov ni edini vir težav (pomembna je tudi vsebina in navada nenehnega preverjanja obvesti), a njen neposreden fiziološki vpliv na melatonin in cirkadijski ritem je eden najbolj trdno dokazanih mehanizmov škode. Zato strokovnjaki, vključno s Spitzerjem in Haidtom, močno priporočajo jasna pravila: brez zaslonov v spalnici, brez telefonov vsaj uro pred spanjem in več naravne svetlobe podnevi. Ti ukrepi so preprosti, poceni in zelo učinkoviti za zaščito spanja – in s tem celotnega zdravja – otrok, mladostnikov in odraslih.

## **2.5 Vpliv na vid in očesno zdravje**

Dolgotrajna uporaba pametnih telefonov, tablic in drugih zaslonov ima izrazit negativen vpliv tudi na vid in celotno očesno zdravje otrok ter mladostnikov. Glavna in najbolj zaskrbljujoča težava je

kratkovidnost (miopija), katere pojavnost se je v zadnjih desetletjih močno povečala po vsem svetu. V nekaterih azijskih državah (npr. Singapur, Južna Koreja, Kitajska) dosega pri mladostnikih in mladih odraslih že 80–90 %, v Evropi in ZDA pa se je delež kratkovidnih otrok v zadnjih 50 letih skoraj podvojil. Raziskave kažejo, da je eden ključnih okoljskih vzrokov prav dolgotrajno gledanje v bližino v slabo osvetljenih prostorih, kar je danes v veliki meri povezano z uporabo pametnih telefonov in drugih digitalnih naprav.

Mehanizmi, ki vodijo do razvoja in napredovanja kratkovidnosti, so večplastni. Stalno osredotočanje na bližnje predmete (zaslon na razdalji 20–40 cm) povzroča kronično napetost cilijarne mišice, ki uravnava obliko leče. To vodi do prekomerne akomodacije in postopnega podaljševanja očesnega zrkla, kar je glavni anatomski vzrok miopije. Hkrati se zmanjšuje izpostavljenost naravni svetlobi, ki ima zaščitni učinek. Močnejša dnevna svetloba (zlasti na prostem) spodbuja sproščanje dopamina v mrežnici, ki zavira rast očesnega zrkla. Otroci, ki preživijo več časa pred zasloni, so hkrati manj časa na prostem, kar dodatno povečuje tveganje.

Pomembno vlogo igra tudi modra svetloba iz LED-zaslonov ter utripanje zaslona, ki povzročata dodatno obremenitev oči. Skupaj s temi dejavniki se pojavlja sindrom računalniškega vida (Computer Vision Syndrome – CVS ali digital eye strain), katerega simptomi vključujejo suhe oči, utrujenost oči, glavobol, zamegljen vid, bolečine v vratu in ramenih, srbečico, rdečico in težave s fokusiranjem. Pri otrocih se ti simptomi pogosto pojavijo že po 30 minutah intenzivne uporabe, pri starejših otrocih in mladostnikih pa je prevalenca CVS med 16–35 % ali več, odvisno od količine dnevnega zaslonskega časa.

Manfred Spitzer v knjigi *Epidemija pametnih telefonov* (2021) podrobno opisuje, kako dolgotrajno gledanje v zaslon prispeva k epidemiji kratkovidnosti. Novejše raziskave to močno podpirajo. Velika sistematična pregledna študija in meta-analiza iz leta 2025 (objavljena v JAMA Network Open), ki je vključevala 45 študij in več kot 335.000 udeležencev (povprečna starost 9,3 leta), je pokazala jasno povezavo: vsaka dodatna ura dnevnega časa na zaslonih poveča verjetnost za razvoj miopije za 21 %. Krivulja je sigmoidalna – tveganje se močno poveča med eno in štirimi urami dnevne izpostavljenosti, nato pa še naprej, čeprav bolj postopoma. Druga analiza iz leta 2024 je potrdila, da je čas preživet na zaslonih iz računalnikov in televizorjev še posebej močno povezan z miopijo, medtem ko je vpliv pametnih telefonov nekoliko blažji, a še vedno pomemben pri daljšem neprekinjenem uporabi.

Otroci, ki dnevno preživijo več kot dve uri pred zaslonom, imajo statistično značilno višje tveganje za razvoj in hitrejše napredovanje kratkovidnosti. Med pandemijo COVID-19, ko se je zaslonski čas

močno povečal zaradi šolanja na daljavo, so oftalmologi po vsem svetu poročali o pospešenem pojavu in napredovanju miopije pri otrocih.

Nasprotno pa je dokazano zaščitno delovanje časa na prostem. Analize kažejo, da že dodatnih 76 minut dnevno na prostem zmanjša tveganje za nastanek miopije za približno 50 %. Priporočilo mnogih strokovnjakov je vsaj dve uri dnevno na prostem, zlasti v zgodnjem otroštvu, kar je eden najučinkovitejših in najcenejših preventivnih ukrepov.

Poleg kratkovidnosti in sindroma računalniškega vida dolgotrajna uporaba zaslonov prispeva tudi k suhim očem (zlasti pri pametnih telefonih, kjer je frekvenca utripanja močno zmanjšana), akomodacijskim spazmom in splošni očesni utrujenosti. Pri otrocih, katerih oči se še razvijajo, so ti učinki lahko dolgoročni in vplivajo na kakovost življenja, učni uspeh ter potrebo po korekcijskih očalih ali kontaktnih lečah.

Za zmanjšanje tveganja strokovnjaki priporočajo preproste, a učinkovite ukrepe. Pravilo 20-20-20 (vsakih 20 minut 20 sekund gledati 20 metrov stran), redne odmore od zaslonov, uporabo modro-svetlobnih filtrov, ustrezno osvetlitev prostora, vzdrževanje ustrezne razdalje do zaslona (vsaj 40 cm) in predvsem povečanje časa na prostem. Starši in šole lahko močno prispevajo k zaščiti otroškega vida z omejitvijo nepotrebne zaslonskega časa in spodbujanjem naravnih aktivnosti.

Vpliv na vid ni le estetska ali optična težava. Neobvladana kratkovidnost povečuje tveganje za resne očesne bolezni v odrasli dobi, kot so mrežnični odmik, glavkom in degeneracija makule. Zato je razumevanje in omejevanje škodljivih učinkov digitalnih zaslonov na oči eden ključnih javnozdravstvenih izzivov sodobnega časa.

## **2.6 Starševski nadzor in šolske omejitve kot zaščitni dejavnik**

Tako Manfred Spitzer kot številni slovenski strokovnjaki poudarjajo, da imata starša in šola ključno, nepogrešljivo vlogo pri postavljanju zdravih meja uporabe pametnih telefonov in zaslonov. Brez doslednega starševskega nadzora in jasnih šolskih pravil postanejo otroci in mladostniki prepuščeni močnim zasvojljivim mehanizmom tehnologije, ki jih oblikujejo podjetja z namenom maksimalnega zadrževanja pozornosti. Starševski nadzor in šolske omejitve niso le priporočilo, ampak gre za enega izmed najučinkovitejših in najcenejših zaščitnih dejavnikov pred negativnimi posledicami digitalnega otroštva.

Slovenski strokovnjaki, med njimi Miha Kramli (vodja Centra za zdravljenje zasvojenosti v ZD Nova Gorica), dr. Mateja Vintar Spreitzer in sodelavci (med njimi Denis Baš, Anja Radšel, Marija Anderluh in drugi), so leta 2021 pripravili prve nacionalne smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Te smernice, ki so nastale na podlagi mednarodnih raziskav in soglasja strokovnjakov, priporočajo jasna časovna pravila, izbiro kakovostnih vsebin, aktivni starševski nadzor ter popolno izogibanje zaslonom v zgodnjem otroštvu (do 2. leta). Od 2. do 5. leta naj otrok zaslone uporablja le v navzočnosti staršev, kasneje pa naj bo uporaba omejena, nadzorovana in uravnotežena z drugimi dejavnostmi.

Miha Kramli situacijo pogosto primerja z zasvojenostjo z alkoholom in uporablja močno, a zelo nazorno analogijo: »Kot alkoholika ne damo spat v vinsko klet, otroku ne damo zaslonov v sobo.« Zaslom v otroški sobi po njegovem ni le »sod vina«, temveč »jedrsko orožje«, saj je skušnjava nepremagljiva, dostop neomejen in posledice lahko uničujoče. Kramli opozarja, da otroci pogosto posnemajo starše, zato je ključno, da odrasli sami postanejo zgled in del rešitve, ne pa del problema. Brez jasnih meja v družinskem okolju otrok hitro razvije zasvojenost, izgubi ambicije, voljo in energijo za resnično življenje.

Posebej občutljivo je najstniško obdobje. Psihoterapevtka in strokovnjakinja Sara Isaković (2026) opozarja, da je odvzem telefona pri najstnikih pogosto povezan z globoko identitetno krizo, saj je telefon za mnoge postal podaljšek njihove osebnosti, socialnega življenja in vir samopodobe. Zato je izjemno pomembno, da se meje postavljajo zgodaj in dosledno, že v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju, še preden telefon postane nepogrešljiv del identitete. Če meje uvajamo šele v adolescenci, je odpor veliko močnejši in intervencija bolj boleča.

Nacionalne smernice (Vintar Spreitzer et al., 2021) jasno določajo, da v spalnici ne sme biti zaslonov (tudi ponoči), da mora biti dnevni čas uporabe omejen glede na otrokovo starost, da mlajši otroci zaslone uporabljajo skupaj s staršem, da je potreben aktiven nadzor, ki vključuje pogovor in skupno preživljanje časa, ne le tehnične omejitve ter da imajo prednost kakovostne in starostno primerne vsebine.

Šolske omejitve se izkazujejo kot še posebej učinkovite in nizkocenovni ukrep. Velika londonska študija Louisa-Philippe Belanda in Richarda Murphyja (2016), ki je analizirala podatke več kot 130.000 učencev v 90 angleških šolah, je pokazala, da prepoved uporabe mobilnih telefonov med poukom statistično značilno izboljša učni uspeh. Telefoni v šoli najbolj škodujejo tistim, ki so že tako v težjem položaju, prepoved zmanjšuje neenakosti v izobraževanju.

Podobne pozitivne učinke prepovedi telefonov v šolah kažejo tudi druge študije iz različnih držav. Ko šola dosledno uveljavi pravilo brez telefonov med poukom, se izboljša koncentracija, zmanjša se motenje, poveča se sodelovanje in izboljša se socialna interakcija med učenci.

Kombinacija starševskega nadzora in šolske omejitve tvorijo močno zaščitno mrežo. Starši lahko uvedejo družinska pravila (npr. brez telefonov med obroki, pred spanjem in v avtu), tehnične omejitve (starševski nadzor v aplikacijah) in predvsem zgled ter pogovor. Šole pa z jasno politiko ustvarijo okolje, kjer so vsi učenci enako zaščiteni pred motnjami. Jonathan Haidt v knjigi *The Anxious Generation* (2024) in Sherry Turkle v *Reclaiming Conversation* (2015) prav tako močno zagovarjata kolektivne norme, ki so brez pametnih telefonov do srednje šole, brez družbenih omrežij do 16. leta in brez telefonov v šolah.

Zgodnje, dosledno in skupno postavljanje meja ni omejevanje svobode otrok temveč največja ljubezen in zaščita, ki jim jo lahko nudimo. Omogoča jim, da se njihovi možgani razvijajo v realnem svetu, da gradijo prave socialne veščine, empatijo in samonadzor ter da ohranijo zdravje, vid in duševno ravnovesje. Brez takšnega aktivnega posredovanja staršev in šol prepuščamo generacijo najmlajših brez nadzora najmočnejšim zasvojljivim mehanizmom sodobnega.

## **2.7 Vpliv na fizično zdravje in gibanje**

Prekomerna uporaba pametnih telefonov in drugih zaslonov je močno povezana z zmanjšano telesno aktivnostjo, manj časa preživetega v naravi in posledično s celo vrsto negativnih učinkov na fizično zdravje otrok in mladostnikov. Namesto da bi tekali, kolesarili, plezali po drevesih ali se prosto igrali na prostem, večina mladih danes preživi ure sede ali leže pred zaslonom. To vodi v sedeči življenjski slog, ki izriva naravno gibanje in ima daljnosežne posledice za celotno telo.

Manfred Spitzer v knjigi *Epidemija pametnih telefonov* (2021) jasno navaja, da zaslonski mediji upočasnjujejo hojo za 33 %. Študija Univerze Stony Brook (Lamberg & Muratori, 2012) je pokazala, da mladi, ki hodijo in hkrati pošiljajo sporočila, hodijo kar 33 % počasneje kot brez telefona, medtem ko pogovor po telefonu upočasnjuje hojo za 16 %. To ni le laboratorijski učinek. Dualna naloga (hoja in uporaba telefona) močno obremeni pozornost, zmanjša stabilnost hoje in poveča tveganje za padce ali nesreče. Poleg tega zasloni izrivajo priložnosti na svežem zraku: namesto igre v naravi otroci raje gledajo videe ali igrajo igre, kar vodi v telesno nedejavnost (poležavanje na kavču) in zmanjšano zanimanje za naravo ter gibanje.

Eden najbolj dramatičnih statističnih podatkov je zmanjšanje akcijskega radija otrok, razdalje, na katero se otroci samostojno odpravijo od doma. V zadnjih 30–50 letih se je ta radij zmanjšal za kar 90 %. Generacija današnjih staršev je v otroštvu še prosto tekala po soseski in se igrala zunaj ure in ure, medtem ko današnji otroci pogosto preživijo le z 4–7 minutno nestrukturirano igro na prostem na dan, v primerjavi s 7–8 urami pred zasloni. To ni zgolj statistika, to pomeni izgubo naravnega gibanja, raziskovanja okolja, razvoja koordinacije, ravnotežja in fizične vzdržljivosti.

Posledica je jasna: povečana čezmerna telesna teža in debelost. Analize in sistematični pregledi dosledno kažejo povezavo med zaslonskim časom in tveganjem za debelost. Otroci, ki dnevno preživijo več kot 2–3 ure pred zasloni, imajo statistično značilno višje tveganje za prekomerno telesno težo in debelost (30–60 % višje tveganje pri več kot 3 urah dnevno). Mehanizmi so večplastni: manjša poraba energije zaradi sedečega položaja, izpostavljenost oglasom za nezdravo hrano, čustveno prehranjevanje med uporabo zaslonov, motnje spanja (ki vplivajo na hormone lakote) in izrivanje zdravega gibanja. Med pandemijo COVID-19, ko se je zaslonski čas močno povečal, so se te težave še poslabšale.

Zmanjšana telesna aktivnost in čas v naravi imata tudi druge resne posledice. Otroci z visokim zaslonskim časom imajo slabšo telesno pripravljenost, šibkejši mišice, slabšo kostno gostoto in višje tveganje za kronične bolezni že v mladosti (med drugim diabetes tipa 2, visok krvni tlak, presnovne motnje in kasneje srčno-žilne bolezni). Poleg tega manj časa na prostem pomeni tudi slabšo izpostavljenost naravni svetlobi, kar vpliva na vid (kratkovidnost), vitamin D in splošno imunsko odpornost.

Nasprotno pa je dokazano, da čas na prostem in telesna aktivnost delujeta zaščitno. Otroci, ki dnevno preživijo vsaj 60 minut na prostem, imajo manjše tveganje za debelost, boljše telesno pripravljenost in celo boljše duševno zdravje.

Prekomerna uporaba pametnih telefonov tako ne prizadene le uma in duše, temveč tudi telo, saj ustvarja generacijo, ki je manj gibčna, manj odporna in bolj nagnjena h kroničnim boleznim. Spitzer, Haidt in drugi strokovnjaki zato pozivajo k nujnim ukrepom: omejitvi zaslonskega časa, spodbujanju vsaj dveh ur dnevno na prostem, družinskim pravilom brez telefonov med obroki in igro ter šolskih programih, ki aktivno spodbujajo gibanje in naravo. Brez tega tveganje, da bomo imeli celo generacijo otrok s slabšim fizičnim zdravjem, postaja vse bolj resnično. Gibanje in čas v naravi nista le »lepa dodatna dejavnost«, ampak temelj zdravega razvoja telesa in uma.

## **2.8 Nevroplastičnost in kritične razvojne faze otrok in mladostnikov**

Temelj vseh argumentov Manfreda Spitzerja je temeljno nevroznanstveno načelo nevroplastičnosti – sposobnost možganov, da se strukturno in funkcionalno spreminjajo pod vplivom izkušenj, ki jih prejmemo. Možgani niso statičen organ, temveč dinamičen sistem, ki se nenehno preoblikuje, saj ustvarja nove nevronske povezave, krepi obstoječe ali jih opušča, celo proizvaja nove neurone v določenih področjih. To načelo je izraženo v preprosti, a močni frazi »use it or lose it« (uporabi ali izgubi). Kar se redno uporablja, se krepi in ohranja, kar se ne uporablja, postopoma atrofira ali se nikoli pravilno ne razvije.

V knjigi *Digitalna demenca* (2017) Spitzer podrobno pojasni, da so možgani otrok in mladostnikov od rojstva pa vse do približno 25. leta izjemno plastični. To obdobje je hkrati obdobje največje prilagodljivosti in največje ranljivosti. V teh kritičnih in občutljivih razvojnih oknih se možgani najbolj intenzivno oblikujejo glede na izkušnje iz okolja. Nevronske poti, ki nastanejo zaradi ponavljajočih se aktivnosti, ostane trajno zapisano in vpliva na celotno življenje. Nasprotno pa se tisto, česar možgani v tem obdobju ne izkusijo dovolj, ne razvije optimalno ali pa postopoma izgine.

Klasičen in zelo nazoren primer tega načela je že omenjena znamenita študija londonskih taksistov Eleanor Maguire in sodelavcev (2000). Da bi pridobili licenco za vožnjo taksija v Londonu, morajo kandidati več let intenzivno pomniti in se učiti zemljevida mesta z več kot 25.000 ulicami, tisočimi znamenitostmi in kompleksno mrežo cest. Posteriorni (zadnji) del možganskega področja, ki je ključen za prostorski spomin in orientacijo, je pri taksistih statistično značilno večji kot pri kontrolni skupini. Obseg te spremembe je bil neposredno povezan z dolžino delovne dobe: dlje kot so vozili taksi, večji je bil njihov zadnji hipokampus. Ko pa so taksisti začeli uporabljati GPS-navigacijo, se je njihova sposobnost prostorske orientacije opazno zmanjšala, kar kaže na obratni proces, na atrofijo zaradi nezadostne uporabe. Spitzer to primerja z otroki: če se namesto aktivnega raziskovanja sveta, branja zemljevidov in lastne orientacije zanesejo na Google Maps ali GPS, se hipokampus razvija slabše, kar dolgoročno oslabi prostorski spomin in sposobnost samostojnega navigiranja v okolju.

Drugi ključni mehanizem digitalne demence je površinsko procesiranje informacij. Digitalni mediji spodbujajo hitro preklapljanje med aplikacijami, kratko drsenje po zaslonu, copy-paste in večopravnost. To vodi v plitvo obdelavo podatkov, ki se težko prenese v dolgoročni spomin. Nasprotno pa aktivne, poglobljene dejavnosti, kot je ročno pisanje, risanje, branje tiskane knjige ali reševanje problemov brez pomoči tehnologije, aktivirajo bistveno več možganskih področij hkrati. Raziskave z EEG in fMRI kažejo, da pisanje z roko povzroči široko sinhronizirano aktivnost med motoričnimi, vidnimi, senzoričnimi in spominskimi področji, medtem ko tipkanje na tipkovnici

aktivira bistveno manj povezav. Prav zato ročno pisanje v šolah še vedno predstavlja pomemben del kognitivnega razvoja: krepi fine motorične spretnosti, boljšo prepoznavo črk, globlje razumevanje in trajnejši spomin.

Posebej kritično je zgodnje otroštvo (0–8 let), ko potekajo najbolj občutljiva razvojna okna za govor, pozornost, socialne veščine in osnovne kognitivne funkcije. V tem obdobju možgani pričakujejo bogate, neposredne izkušnje: interakcijo z obrazi in glasovi staršev, fizično igro, raziskovanje predmetov z rokami, poslušanje zgodb in pogovore v živo. Že prekomerno gledanje Baby TV, videov ali uporaba tablic v vrtcu lahko moti ta razvoj. Študije kažejo, da zgodnja in dolgotrajna izpostavljenost zaslonom poveča tveganje za zamude v govornem razvoju, slabšo pozornost, težave z izvršilnimi funkcijami in socialnimi veščinami. Za vsakih dodatnih 30 minut dnevne uporabe ročnih zaslonov pri malčkih se verjetnost govorne zamude statistično značilno poveča. Pasivno gledanje zaslonov ne more nadomestiti interakcije v živo, ki je nujna za razvoj jezika in empatije.

V adolescenci (približno 10–25 let) se nevroplastičnost kaže predvsem v prefrontalni skorji (samokontrola, načrtovanje, odločanje) in limbičnem sistemu (čustva, nagrade). To obdobje je še eno pomembno okno, ko se možgani intenzivno prežičijo glede na izkušnje. Če prevladujejo hitri, dopaminsko gnani virtualni dražljaji (vsečki, obvestila, algoritmi), se krepijo poti za površinsko pozornost in zasvojenost, medtem ko se poti za globoko koncentracijo, odpornost na frustracije in empatično razumevanje drugih slabijo.

Spitzer poudarja, da nevroplastičnost ni le priložnost, temveč tudi odgovornost. V kritičnih razvojnih fazah imamo starši, vzgojitelji in družba moč, da oblikujemo možgane otrok v pozitivno smer, z bogatimi realnimi izkušnjami, gibanjem, naravo, pogovori in poglobljenim učenjem. Če pa to obdobje prepustimo zaslonom, tvegamo, da bodo možgani mladih generacij trajno oblikovani za površinsko, razdrobljeno in zasvojeno delovanje. Nevroplastičnost deluje v obe smeri: možgani se lahko prilagodijo digitalnemu svetu, a za ceno oslabitve tistih sposobnosti, ki so za polno človeško življenje najpomembnejše – globokega mišljenja, samonadzora, empatije in trajnega spomina. Zato je zgodnje in dosledno omejevanje zaslonov ter spodbujanje realnih izkušenj ena najpomembnejših naložb v prihodnost otrok.

## **2.9 Družbene in širše družbene posledice ter zaključek teoretičnega dela**

Pametni telefoni in družbena omrežja ne škodujejo le posamezniku. Njihove posledice segajo daleč prek zdravja, izobraževanja in kognitivnih sposobnosti ter resno ogrožajo temelje celotne družbe. V

uvodnem poglavju knjige Epidemija pametnih telefonov (2021) Manfred Spitzer jasno opozarja, da digitalni mediji spodkopavajo same osnove demokratične družbe, saj zmanjšujejo medsebojno zaupanje med ljudmi, lajšajo širjenje lažnih novic in sistematično spodbujajo radikalizacijo mnenj.

Eden najbolj prepričljivih dokazov za to je raziskava, objavljena marca 2018 v reviji Science. Analiza 126.000 sporočil na Twitterju (danes X), ki so bila preposlana skupno 4,5 milijona krat, je pokazala, da se lažne novice razširijo bistveno hitreje, dlje in globlje kot resnične. Laž »prepotuje pol sveta, preden si resnica sploh natakne škornje«, kot je zapisal eden od komentatorjev študije. Razlog ni le v človeški radovednosti, temveč v sami zasnovi algoritmov. Platforme nagrajujejo vsebino, ki sproža močne čustvene odzive (jezo, strah, ogorčenje ali senzacionalizem). Takšna vsebina se hitreje deli in generira več ogledov, kar neposredno povečuje dobiček podjetij.

Še močnejši mehanizem je radikalizacija, ki jo poganja zlasti YouTube. Algoritem te platforme je zasnovan tako, da uporabnika čim dlje zadrži na strani. Ko enkrat začne gledati videe o teku, hitro pristane pri ultramaratonih; če ga zanima vegetarijanstvo, ga čez nekaj videov popelje k veganstvu ali ekstremnejšim prehranskim ideologijam. Pri političnih vsebinah je ta učinek še posebej izrazit. Algoritem postopoma ponuja vedno bolj radikalne vsebine, ker te bolj zadržujejo pozornost. Spitzer to imenuje vgrajeni radikalizacijski stroj, ki v obsegu, kakršnega svet še ni videl, spreminja milijarde uporabnikov. YouTube vsak dan predvaja več kot milijardo ur videov, od tega velik del priporočenih po algoritmu.

Na ravni posameznika te tehnologije vodijo v zmanjšano empatijo in oslABLJENE socialne veščine. Kot sta pokazala Sherry Turkle in Jonathan Haidt, virtualni stiki ne aktivirajo istih možganskih področij kot pogovori v živo. Posledično ljudje težje razumejo čustva drugih, manj so pripravljeni na kompromise in vse pogosteje živijo v svojih informacijskih mehurčkih. To vodi v večjo osamljenost kljub stalni povezanosti.

Na ravni družbe pa se te spremembe kažejo kot upad medsebojnega zaupanja. Zaupanje je temelj vsake zdrave družbe. Ko ljudje namesto neposrednih srečanj z neznanci (vprašati za pot, poklepetati v trgovini) vse pogosteje uporabljajo telefon, izgubljajo drobne, a pomembne izkušnje zaupljivih interakcij. Posledica je erozija osnovnega zaupanja v druge ljudi, kar Spitzer imenuje nevarnost za demokracijo.

Dodatna grožnja je manipulacija mnenj in volitev. Že leta 2012 je eksperiment na 61 milijonih Facebookovih uporabnikih pokazal, da je mogoče z majhnimi spremembami v algoritmu opazno vplivati na volilno udeležbo. Škandal Cambridge Analytica leta 2018 je razkril, kako so bili osebni

podatki desetih milijonov ljudi uporabljeni za ciljno politično manipulacijo. Facebook (danes Meta), YouTube, TikTok in drugi imajo enak poslovni model, saj prodajajo pozornost oglaševalcem. Da bi to dosegli, morajo uporabnike čim dlje zadržati na platformi, čeprav to pomeni spodbujanje polarizacije, jeze in ekstremnih stališč.

Spitzer zaključuje, da pametni telefoni niso zgolj zdravstveni ali izobraževalni problem. Gre za družbeno-politični problem prvega reda, ki zahteva sistemski odziv. Posamezni starši lahko sicer omejijo uporabo pri svojih otrocih, toda dokler celotna družba ne postavi jasnih norm in pravil, bo škoda še naprej rasla. Že v zgodnjem otroštvu potrebujemo jasne starševske in družinske meje, stroge šolske politike, ki med poukom popolnoma prepovedo telefone, širše družbene norme, ki odlagajo uporabo pametnih telefonov do srednje šole in dostop do družbenih omrežij šele pri 16. letih, ter odločne državne ukrepe, ki končno zaščitijo najmlajše pred komercialnimi interesi najbogatejših tehnoloških korporacij na svetu.

Živimo sredi največjega nenadzorovanega družbenega eksperimenta v zgodovini človeštva. Generacija otrok in mladostnikov, ki odrašča s telefonom, ki jih 24 ur na dan kliče stran od resničnega sveta, tvega trajno oslabitev kognitivnih sposobnosti, empatije, samonadzora in socialne povezanosti. Posledice tega eksperimenta niso le individualne, temveč civilizacijske. Če ne bomo ukrepali hitro in odločno, z omejitvami, normami in sistemskimi rešitvami, tvegamo, da bomo izgubili prav tisto, kar človeka najbolj definira: sposobnost globokega mišljenja, pristnih odnosov in delovanja v svobodni, zaupanja vredni demokratični družbi.

Pametni telefoni so izjemno uporabno orodje, toda ko postanejo prevladujoči način preživljanja časa za najmlajše generacije, postanejo nevarnost za zdravje, izobraževanje in same temelje naše skupnosti. Čas je, da to spoznamo in ukrepamo.

## **3 EMPIRIČNI DEL**

### **3.1 Časovni potek raziskave**

Raziskava je potekala v obdobju od novembra 2025 do aprila 2026. Anketiranje je potekalo februarja in marca 2026, ko je bil anonimni vprašalnik razdeljen in poslan učencem 5. do 9. razreda osnovne šole ter dijakom gimnazije. Obdelava zbranih podatkov, statistična analiza in interpretacija rezultatov sta potekali v marcu in aprilu 2026. Takšen časovni okvir je omogočil, da smo raziskavo izvedli v rednem šolskem letu, brez večjih motenj zaradi počitnic ali drugih šolskih dejavnosti. Poleg tega je bil izbran čas, ko učenci in dijaki niso bili preobremenjeni z ocenjevanjem.

### **3.2 Postopek zbiranja podatkov**

Podatki so bili zbrani z anonimnim anketnim vprašalnikom, ki je bil na voljo tako v papirnati kot v spletni obliki. Pred začetkom izpolnjevanja so bili vsi anketiranci ustno seznanjeni z namenom raziskave, njenim prostovoljnim značajem in popolno anonimnostjo odgovorov. Posebna pozornost je bila namenjena temu, da se učenci in dijaki počutijo varne in da vedo, da njihovi odgovori ne bodo vplivali na njihove ocene ali odnos z učitelji. Na ta način smo želeli pridobiti čim bolj iskren vpogled v njihove navade in doživljanje.

### **3.3 Raziskovalna metoda**

Raziskava je temeljila na kombinaciji kvantitativne in kvalitativne metode. Glavno orodje je bil strukturirani anonimni vprašalnik, ki je vseboval zaprta vprašanja z Likertovo lestvico, izbirne odgovore in tri odprta vprašanja na koncu. Vprašalnik je bil skrbno zasnovan na ključnih temah iz del Manfreda Spitzerja (2017, 2021) ter nacionalnih smernicah za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih dr. Mateje Vintar Spreitzer (2021). Kvantitativni del je omogočil statistično obdelavo in primerjavo med spoloma ter starostnima skupinama, medtem ko so odprta vprašanja nudila globlji vpogled v subjektivne izkušnje, občutke in mnenja anketirancev. Takšna mešana metoda je omogočila celovitejše razumevanje problematike prekomerne uporabe pametnih telefonov.

### 3.4 Hipoteze

Na podlagi teoretičnega dela in obstoječe literature sem pred začetkom raziskave postavila pet hipotez, ki so usmerjale analizo podatkov:

**H1:** Večina učencev in dijakov dnevno uporablja pametni telefon več kot tri ure v prostem času.

**H2:** Uporaba telefona tik pred spanjem ali ponoči je pogosta in negativno vpliva na kakovost ter dolžino spanja.

**H3:** Prekomerna uporaba telefona je povezana z zmanjšano koncentracijo in slabšim šolskim uspehom.

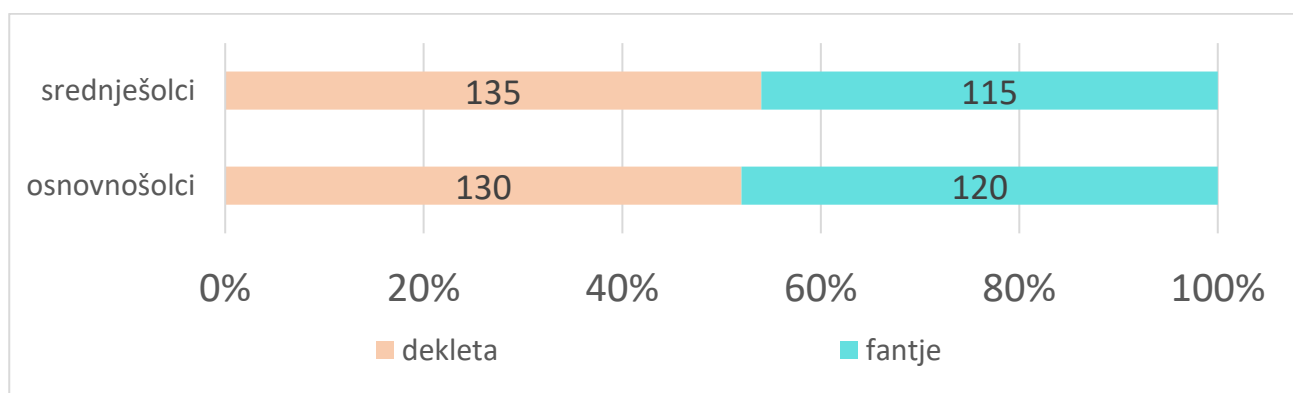
**H4:** Učenci in dijaki kažejo znake čustvene navezanosti ter negativnih reakcij ob daljšem odvzemu telefona.

**H5:** Večina anketirancev vsaj delno podpira omejitve ali prepoved uporabe telefonov med poukom v šoli.

Te hipoteze so bile oblikovane na podlagi ugotovitev Manfreda Spitzerja, Jonathana Haidta in slovenskih strokovnjakov, ki opozarjajo na škodljive učinke intenzivne uporabe pametnih telefonov pri mladostnikih.

### 3.5 Raziskovalni vzorec

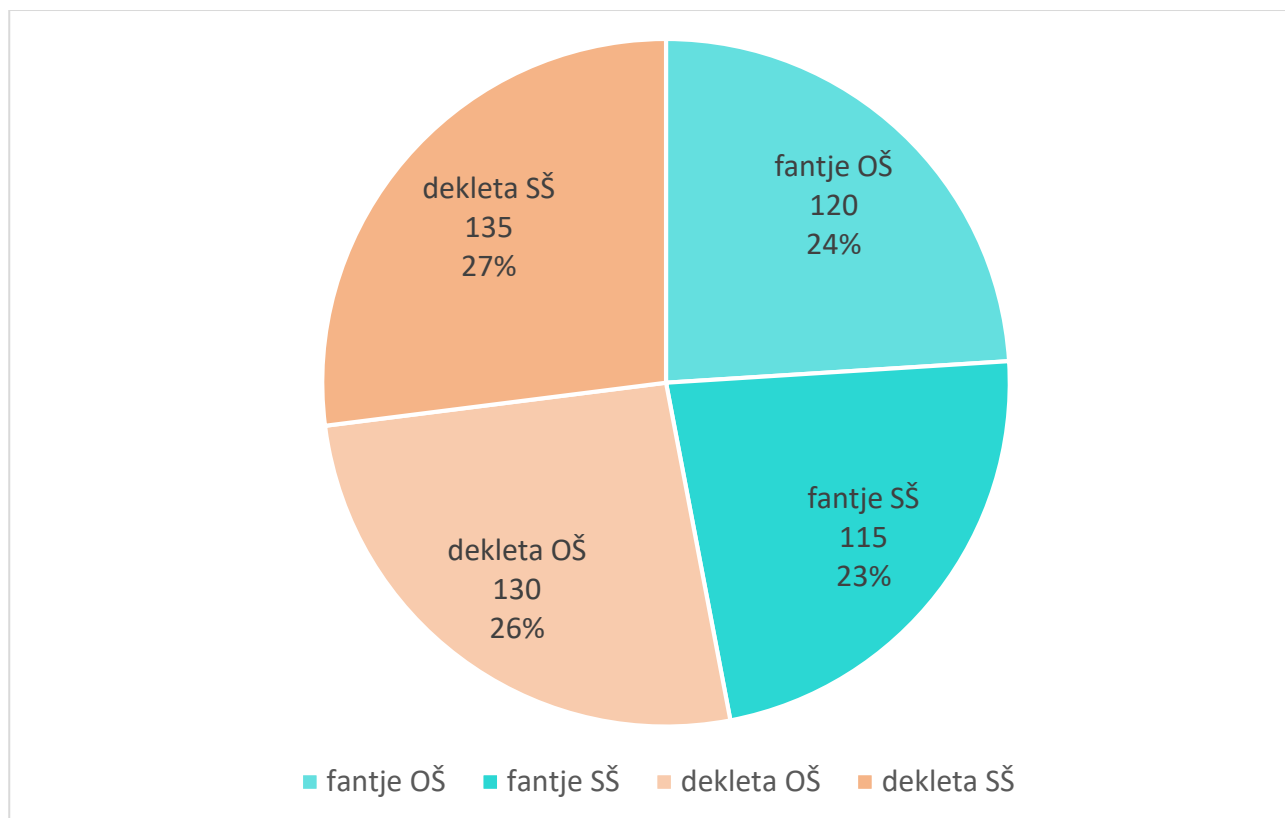
V raziskavi je sodelovalo skupno 500 učencev in dijakov. Vzorec obsega 250 učencev osnovne šole (5. do 9. razred) in 250 dijakov gimnazije. Med anketiranci je bilo 240 fantov in 260 deklet.



Graf 1: Anketiranci glede na stopnjo izobraževanja

Vzorec je relativno uravnotežen glede na spol in starostno stopnjo. V raziskavi je sodelovalo skupno 500 učencev in dijakov, od tega 250 učencev osnovne šole (5. do 9. razred) in 250 dijakov gimnazije. V osnovni šoli je sodelovalo 120 fantov in 130 deklet, v srednji šoli pa 115 fantov in 135 deklet.

Večina osnovnošolcev je bila iz višjih razredov: največ anketirancev je prišlo iz 8. in 9. razreda, nekoliko manj pa iz 7. razreda, medtem ko je bilo udeležencev iz 5. in 6. razreda bistveno manj. V gimnaziji so bili zastopani vsi štirje letniki (1., 2., 3. in 4. letnik), pri čemer je bila porazdelitev po letnikih približno enakomerna. Starost anketirancev se je gibala od približno 10 do 18 let.



Graf 2: Anketiranci glede na spol

Takšna sestava vzorca omogoča primerjavo med spoloma (fantje in dekleta) ter med starostnima skupinama (osnovna šola in srednja šola), kar je pomembno za ugotavljanje trendov pri uporabi pametnih telefonov in njihovih posledic.

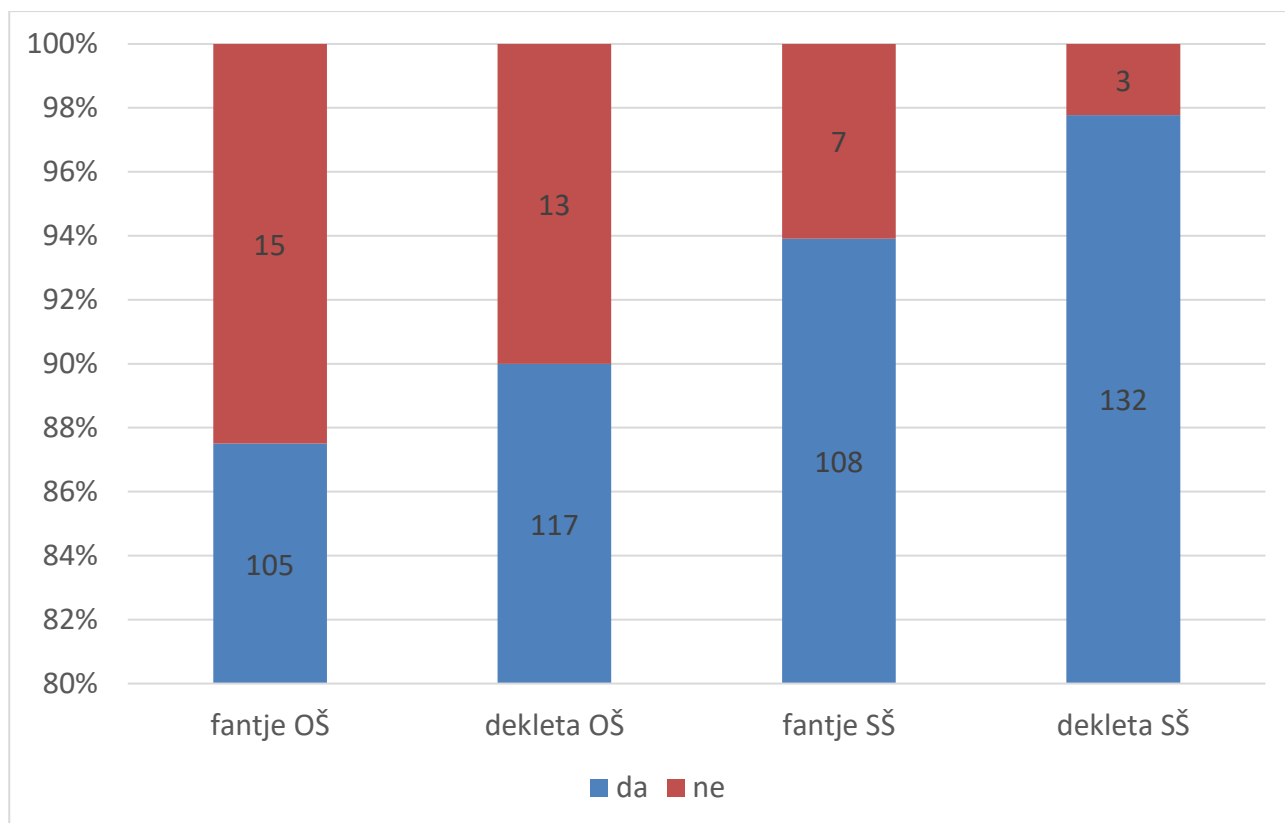
## 3.6 Razprava in rezultati

### 3.6.1 Lastništvo telefona

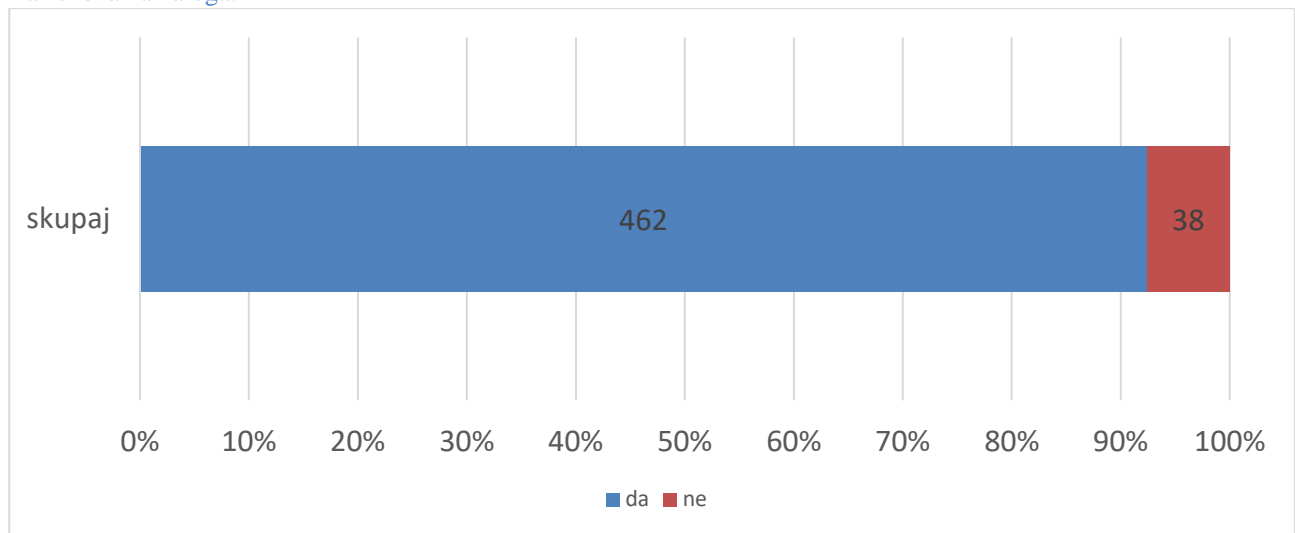
Skoraj vsi anketirani učenci in dijaki imajo svoj lasten pametni telefon. Od skupno 500 anketirancev ga ima kar 93 %, kar kaže na izjemno visoko razširjenost pametnih telefonov že v osnovni šoli.

Lastništvo se še dodatno povečuje s starostjo in prehaja iz osnovne v srednjo šolo. Med fanti v osnovni šoli ima lasten telefon 88 %, med dekleti v osnovni šoli 90 %, med fanti v srednji šoli 94 %, pri dekletih v srednji šoli pa kar 98 %.

To pomeni, da ima v srednji šoli skoraj vsak dijak svoj lasten pametni telefon, le 2 % deklet in 6 % fantov ga še nima. Takšna visoka stopnja lastništva že v zgodnjih najstniških letih potrjuje, da so pametni telefoni postali nepogrešljiv del vsakdanjega življenja mladih. Hkrati pa tako zgodnja in množična dostopnost telefonov predstavlja pomembno izhodišče za nadaljnjo analizo njihovega vpliva na spanje, koncentracijo, duševno počutje in šolski uspeh.



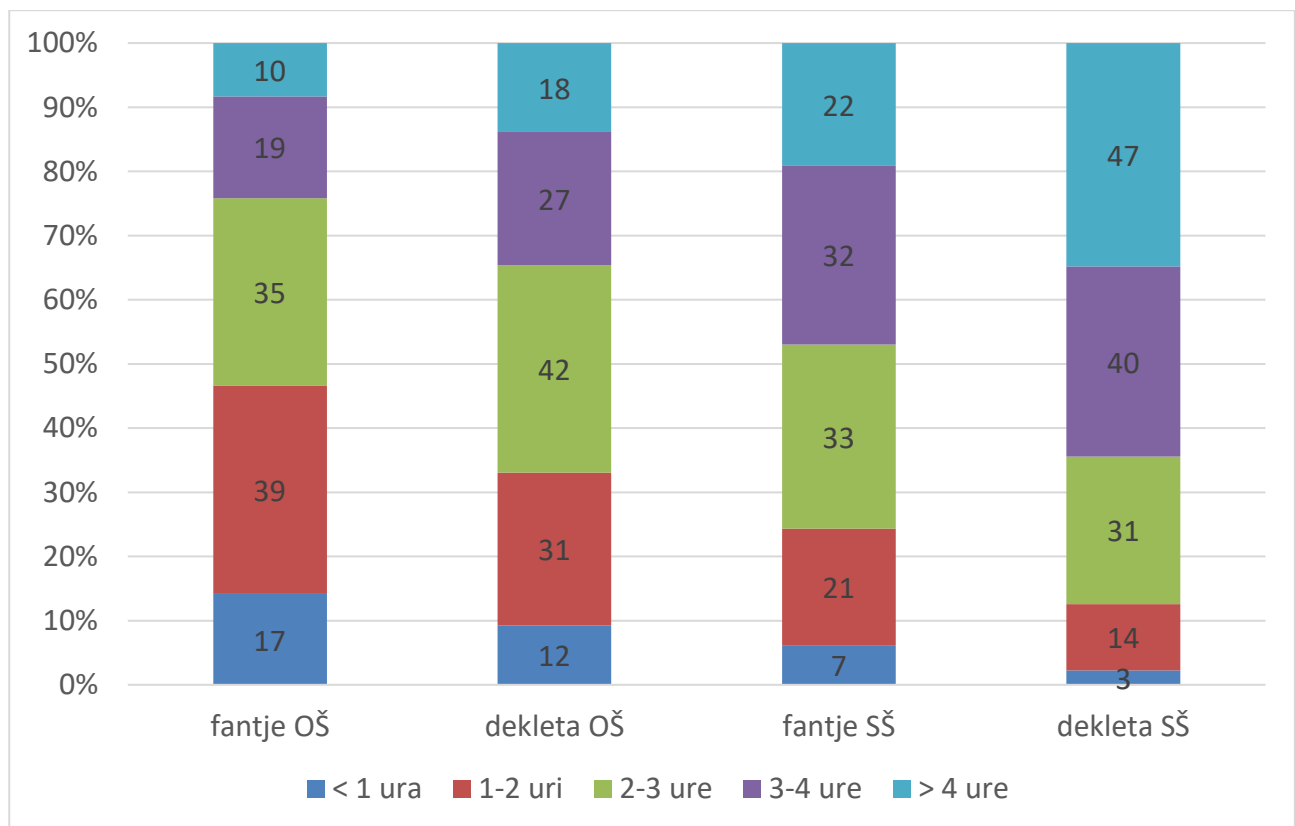
Graf 3: Ali imaš svoj lasten telefon?



Graf 4: Ali imaš svoj lasten telefon? (skupaj)

### 3.6.2 Čas porabe in zasvojenost

Graf 5 prikazuje, kako se čas, ki ga otroci in mladostniki preživijo s pametnim telefonom v prostem času med tednom, razlikuje glede na spol in stopnjo izobraževanja.

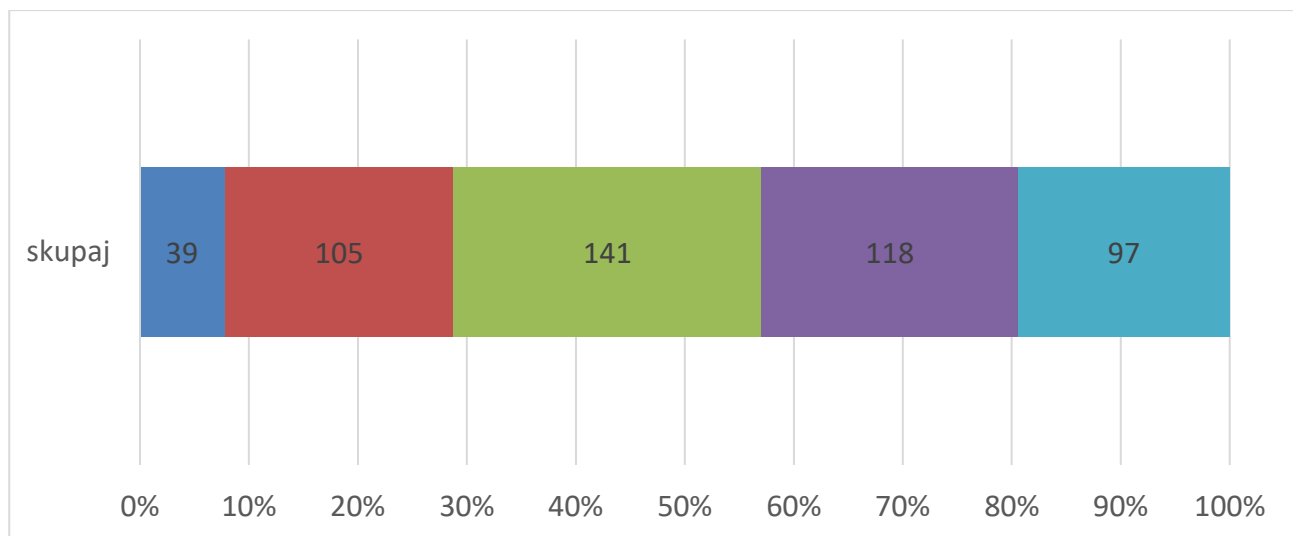


Graf 5: Število ur uporabe telefona med tednom (v prostem času, ne za šolske naloge)

Uporaba telefona narašča s starostjo otrok. Osnovnošolci v povprečju porabijo manj časa kot srednješolci. Pri dekletih je uporaba telefona višja kot pri fantih v obeh starostnih skupinah. Razlika je še posebej velika v srednji šoli. Največji delež intenzivnih uporabnikov je med dekleti v srednji šoli, saj jih kar 35 % telefon uporablja več kot 4 ure na dan v prostem času. To je najvišja vrednost v vseh štirih skupinah.

Pri fantih v osnovni šoli je še relativno veliko tistih, ki telefon uporabljajo manj kot dve uri (47 %), medtem ko je pri dekletih v srednji šoli takih le 12 %.

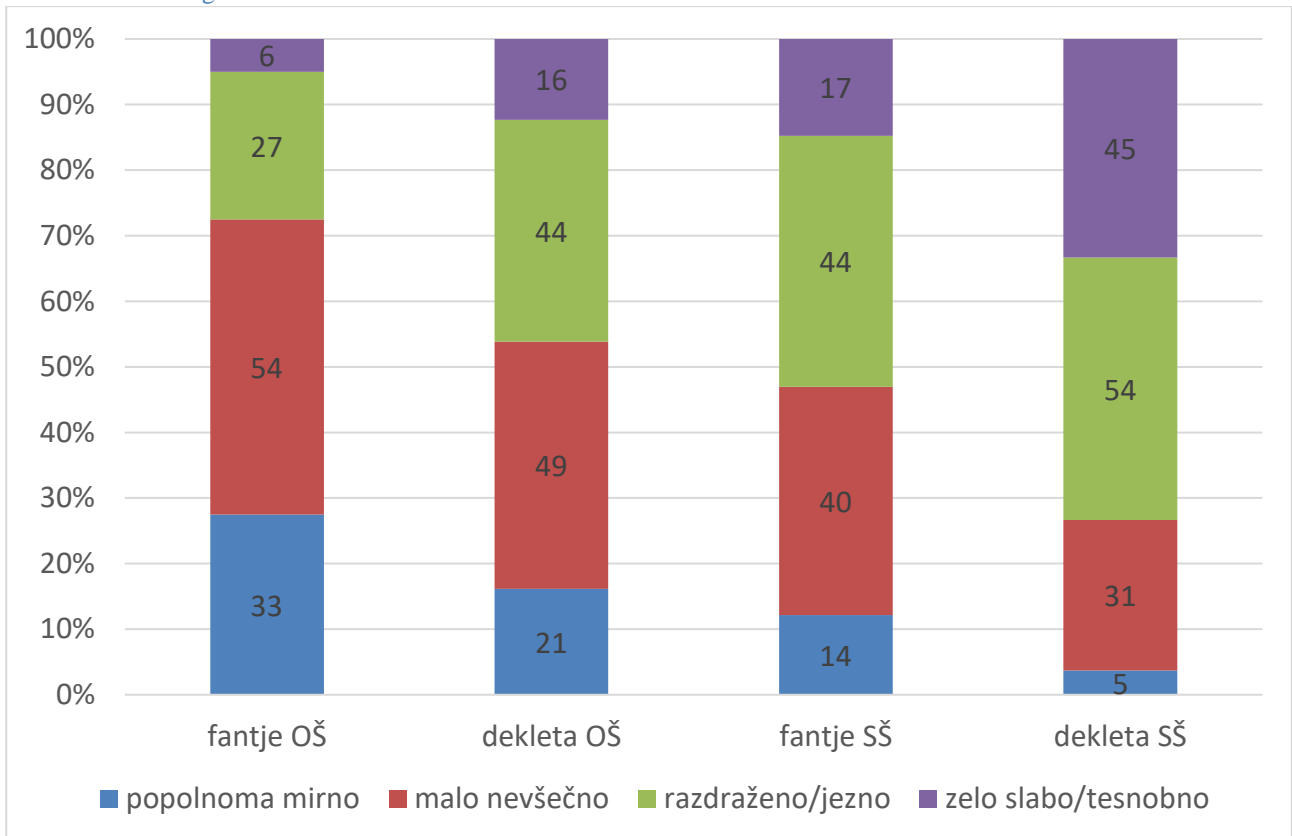
Graf 6 kaže skupno porazdelitev vseh 500 anketiranih učencev in dijakov glede na dnevno število ur uporabe telefona v prostem času med tednom.



Graf 6: Število ur uporabe telefona med tednom (skupaj)

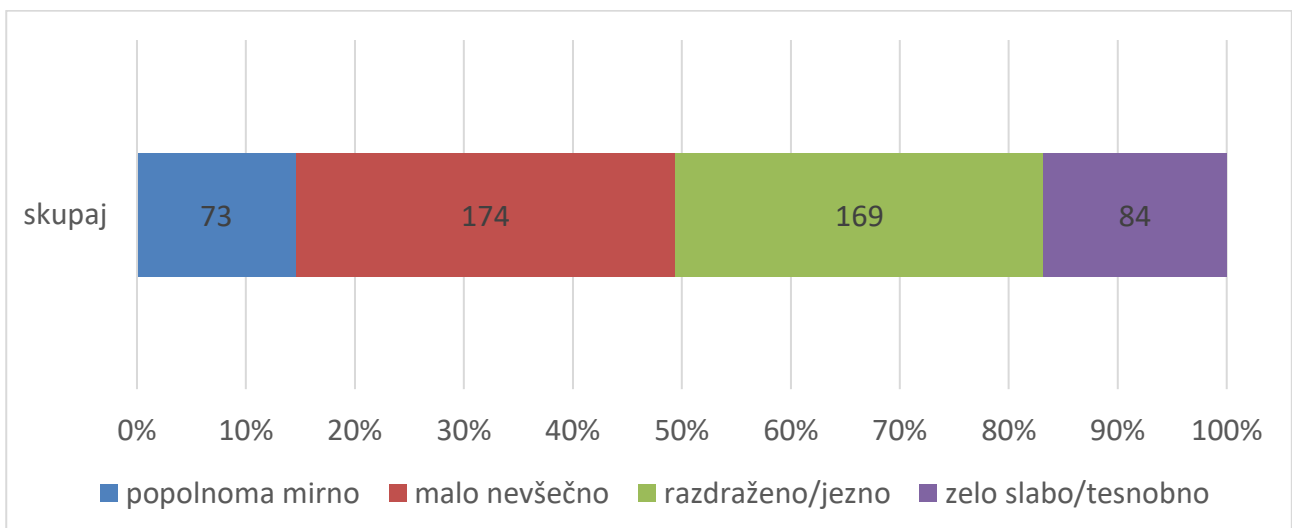
Največ otrok in mladostnikov (28,2 %) porabi dve do tri ure na dan. Skupaj kar 71,2 % anketirancev uporablja telefon v prostem času dve uri ali več dnevno. Skoraj 43 % jih preživi na telefonu med dvema in štirimi urami. Skoraj vsak peti (19,4 %) pa porabi več kot 4 ure na dan samo v prostem času.

Graf 7 prikazuje, kako se učenci in dijaki počutijo, če jim za dlje časa vzamejo pametni telefon. Podatki so razdeljeni po spolu in stopnji šolanja. S starostjo in zlasti pri dekletih močno narašča negativna reakcija. Med vsemi štirimi skupinami je delež tistih, ki bi bili popolnoma mirni, najvišji prav pri fantih v osnovni šoli (28 %), medtem ko je pri dekletih v srednji šoli tak delež najnižji (samo 4 %). Največji delež zelo slabe ali tesnobne reakcije je pri dekletih v srednji šoli – kar 33 % bi se jih počutilo zelo slabo ali tesnobno. Fantje na splošno reagirajo bolj mirno kot dekleta v isti starostni skupini.



Graf 7: Kako se počutiš, če ti telefon vzamejo in ga nimaš na voljo dlje časa?

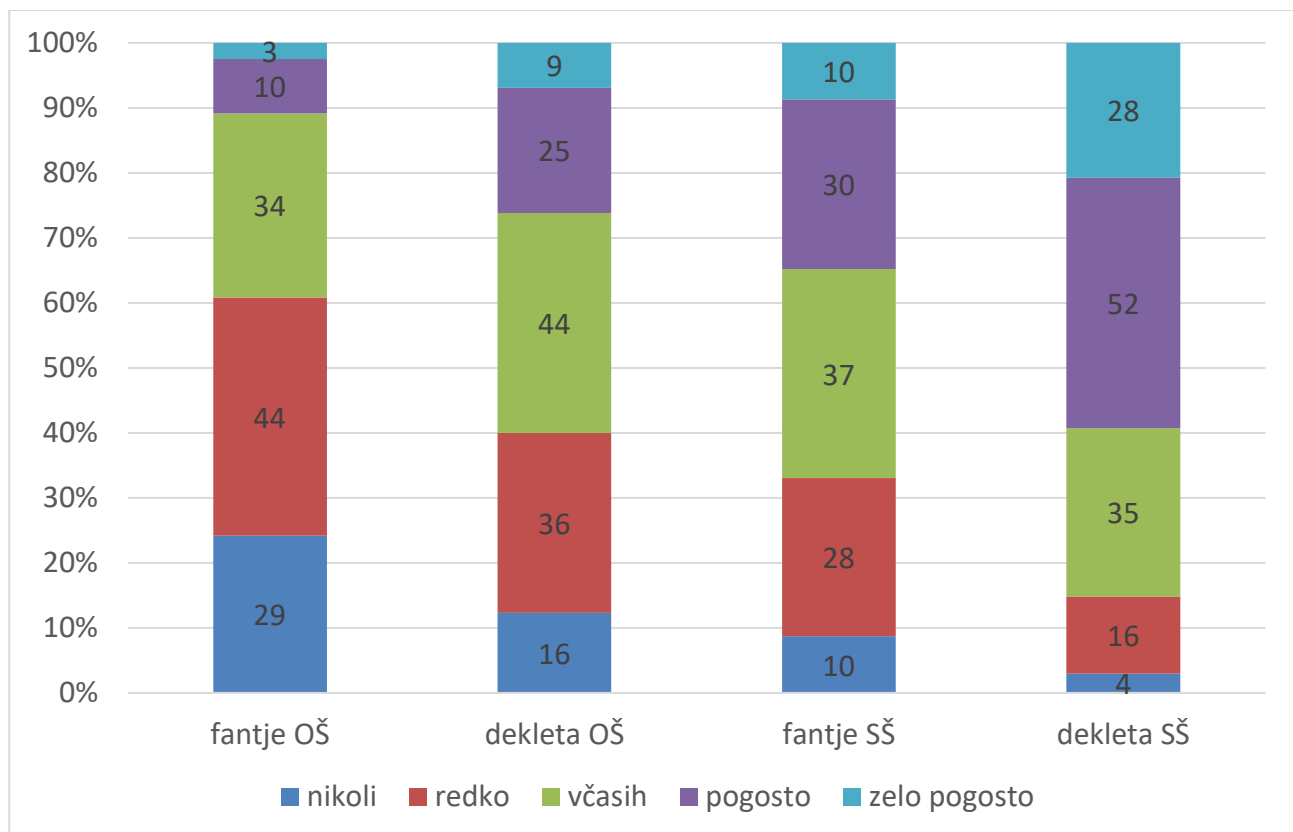
Graf 8 kaže skupno porazdelitev vseh 500 anketiranih glede na to, kako bi se počutili, če bi jim za dlje časa vzeli telefon. Le 14,6 % vseh anketirancev bi bilo popolnoma mirnih, če bi jim vzeli telefon za dlje časa. Skoraj 85 % bi imelo vsaj neko negativno reakcijo. Največji delež (34,8 %) bi se počutil malo nevšečno, takoj za tem pa sledi razdraženost/jeza (33,8 %). Skupaj bi kar 50,6 % reagiralo razdraženo, jezeno ali zelo tesnobno.



Graf 8: Kako se počutiš, če ti telefon vzamejo in ga nimaš na voljo dlje časa? (skupaj)

Graf 9 prikazuje, kako pogosto mladi doživljajo FOMO (fear od missing out) – skrbi jih, da bi zaradi tega, ko niso na telefonu, kaj zamudili (npr. sporočila, objave, dogodke pri prijateljih itd.).

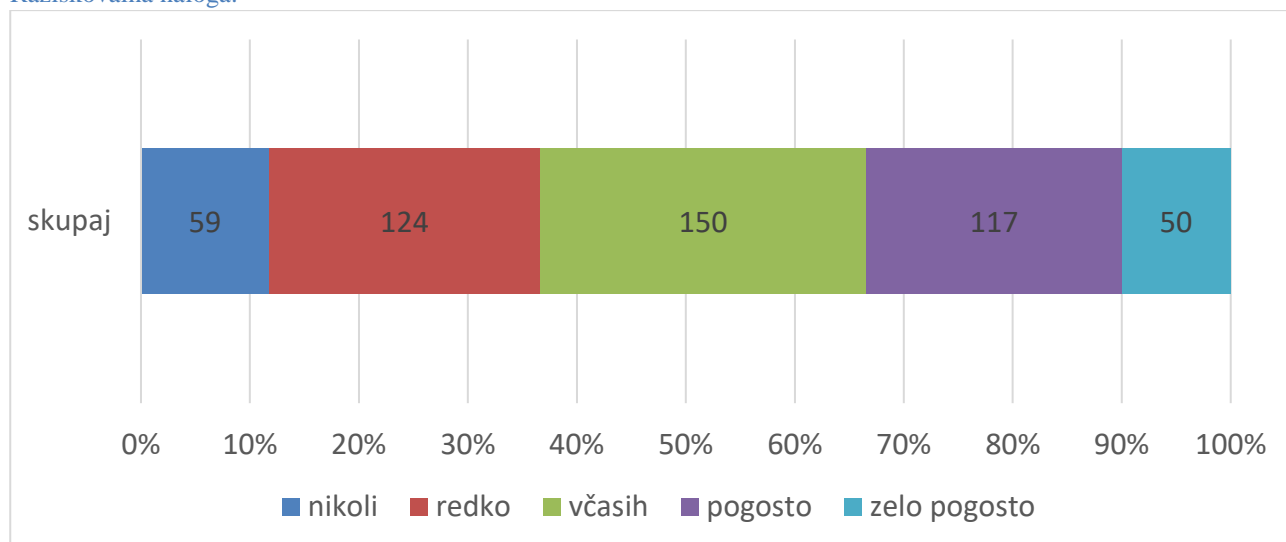
FOMO močno narašča s starostjo in je izrazito višji pri dekletih. Pri fantih v osnovni šoli je še največ tistih, ki FOMO nikoli ne doživljajo (24 %). Pri dekletih v srednji šoli je takih le 3 %. Delež tistih, ki FOMO doživljajo pogosto ali zelo pogosto, je 11 % osnovnošolcev, 26 % osnovnošolk, 35 % dijakov in kar 59 % dijakinj. To je visoka vrednost in kaže na močno čustveno navezanost na telefon in socialna omrežja.



Graf 9: Ali se ti zdi, da preveč razmišljaš o telefonu ali te skrbi, da bi kaj zamudil( FOMO)?

Graf 10 nam pove, da 11,8 % vseh mladih pravi, da FOMO nikoli ne doživljajo, skoraj 63,4 % doživlja FOMO vsaj občasno. Skupaj 33,4 % anketiranih poroča, da jih pogosto ali zelo pogosto skrbi, da bi kaj zamudili.

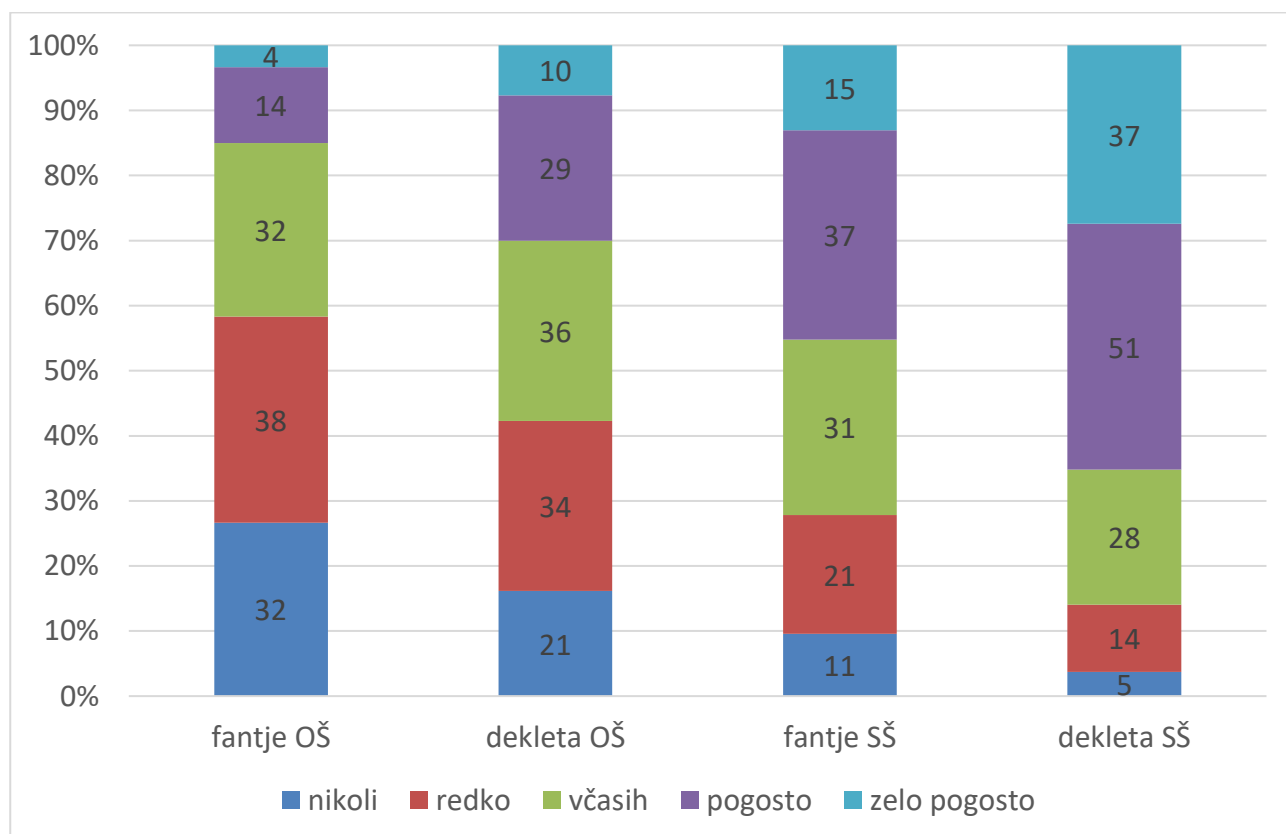
FOMO je pri osnovnošolskih fantih še dokaj redek pojav, medtem ko postaja pri dekletih v srednji šoli zelo razširjen. Skoraj 6 od 10 deklet v srednji šoli pogosto ali zelo pogosto skrbi, da bi kaj zamudile, če niso na telefonu. Več kot vsak tretji anketirani mladostnik (33,4 %) pogosto ali zelo pogosto doživlja FOMO. To kaže, da strah pred zamudo pomembno vpliva na čustveno stanje velikega dela mladih, zlasti deklet v srednji šoli.



Graf 10: Ali se ti zdi, da preveč razmišljaš o telefonu ali te skrbi, da bi kaj zamudil? (skupaj)

### 3.6.3 Spanje in modra svetloba

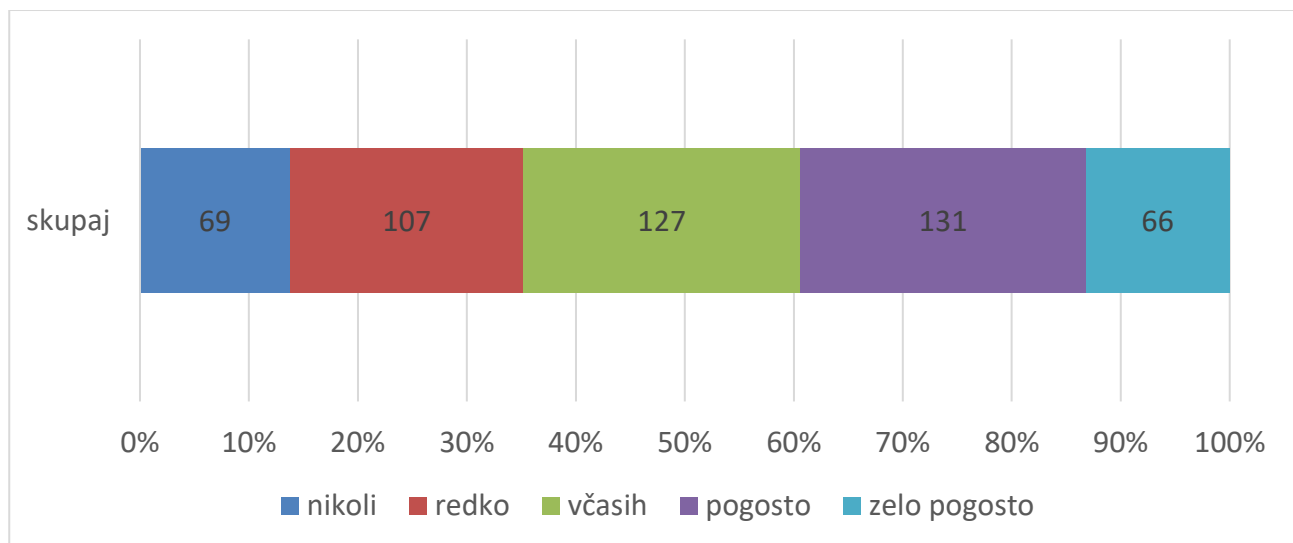
Graf 11 prikazuje, kako pogosto mladi uporabljajo pametni telefon tik pred spanjem ali ponoči.



Graf 11: Ali uporabljaš telefon tik pred spanjem ali ponoči?

Uporaba telefona pred spanjem močno narašča s starostjo in je najvišja pri dekletih v srednji šoli. Pri fantih v osnovni šoli je še največ tistih, ki telefona nikoli ne uporabljajo pred spanjem (27 %). Pri dekletih v srednji šoli je takih le 4 %. Delež tistih, ki telefon uporabljajo pogosto ali skoraj vedno pred spanjem, je 15 % osnovnošolcev, 30 % osnovnošolk, 45 % dijakov in kar 65 % dijakinj.

Pregled uporabe telefona vseh anketirancev kaže, da pred spanjem le 13,8 % vseh mladih nikoli ne uporablja telefona pred spanjem, skoraj 65 % jih vsaj včasih uporablja telefon pred spanjem. Skupaj kar 39,4 % anketirancev uporablja telefon pogosto ali skoraj vedno tik pred spanjem ali ponoči.

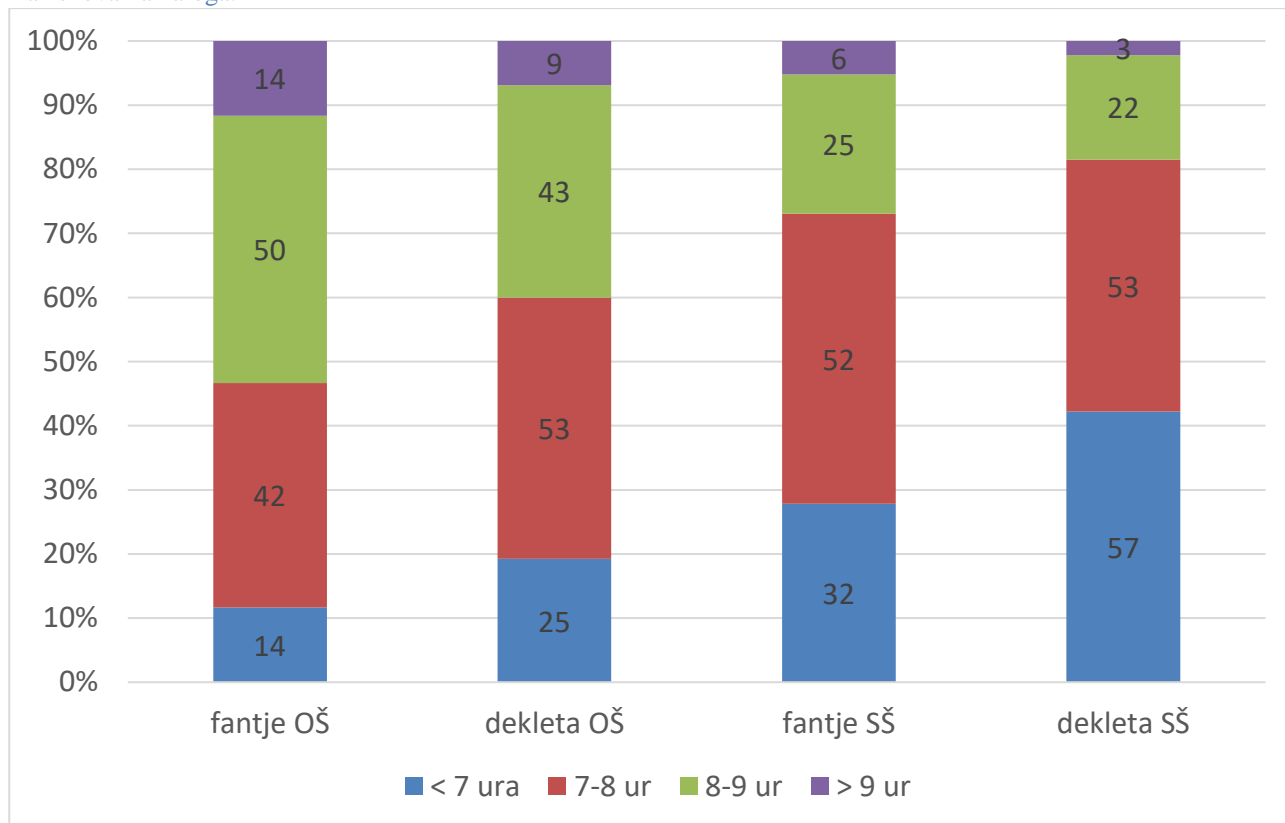


Graf 12: Ali uporabljaš telefon tik pred spanjem ali ponoči? (skupaj)

Medtem ko osnovnošolski fantje večinoma še omejujejo uporabo telefona pred spanjem, postaja ta navada pri srednješolskih dekletih zelo razširjena. Dve tretjini deklet v srednji šoli redno uporabljata telefon tik pred spanjem ali sredi noči.

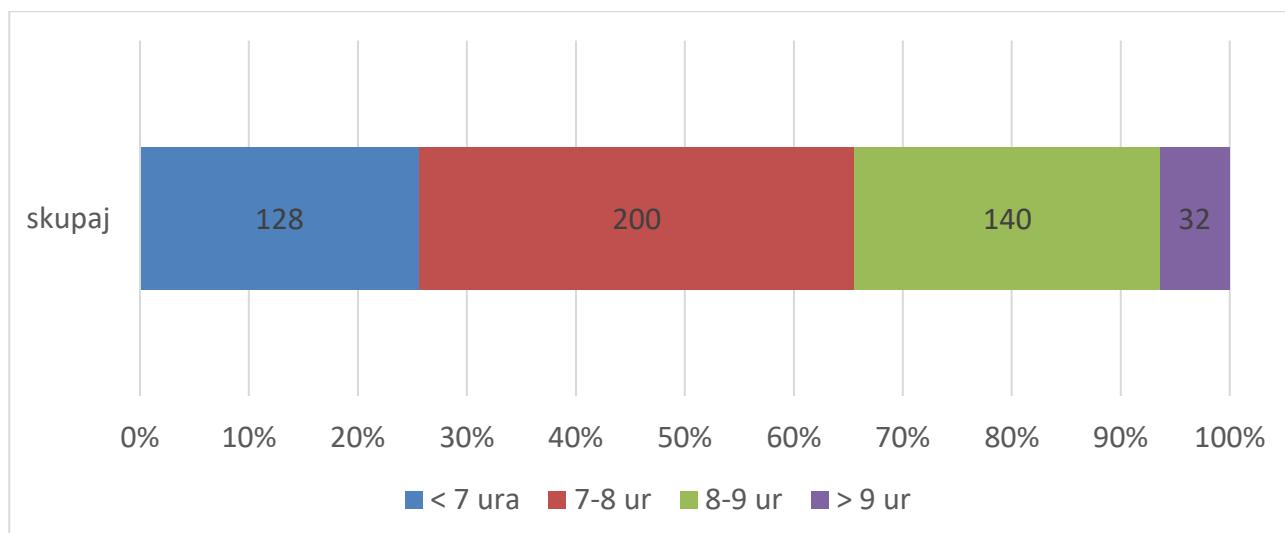
Uporaba pametnega telefona tik pred spanjem ali sredi noči je med anketiranimi mladimi zelo razširjena (40 %), kar lahko pomembno vpliva na kakovost spanja in počutje čez dan.

Graf 13 prikazuje, koliko ur spanja imajo učenci in dijaki med tednom, razdeljeno po spolu in stopnji šolanja. Spanec močno upada s starostjo – starejši kot so mladi, manj spijo. Pri fantih v osnovni šoli spi največ otrok osem do devet ur dnevno (42 %) in le 12 % jih spi manj kot sedem ur. Pri dekletih v srednji šoli pa kar 42 % spi manj kot sedem ur ponoči, kar je najvišji delež med vsemi skupinami. Samo 18 % spi osem ur ali več. Delež tistih, ki spijo manj kot sedem ur, se dramatično povečuje: 12 % osnovnošolcev, 19 % osnovnošolk, 28 % dijakov in 42 % dijakinj. Dekleta na splošno spijo manj kot fantje v isti starostni skupini.



Graf 13: Koliko ur približno spiš ponoči med tednom?

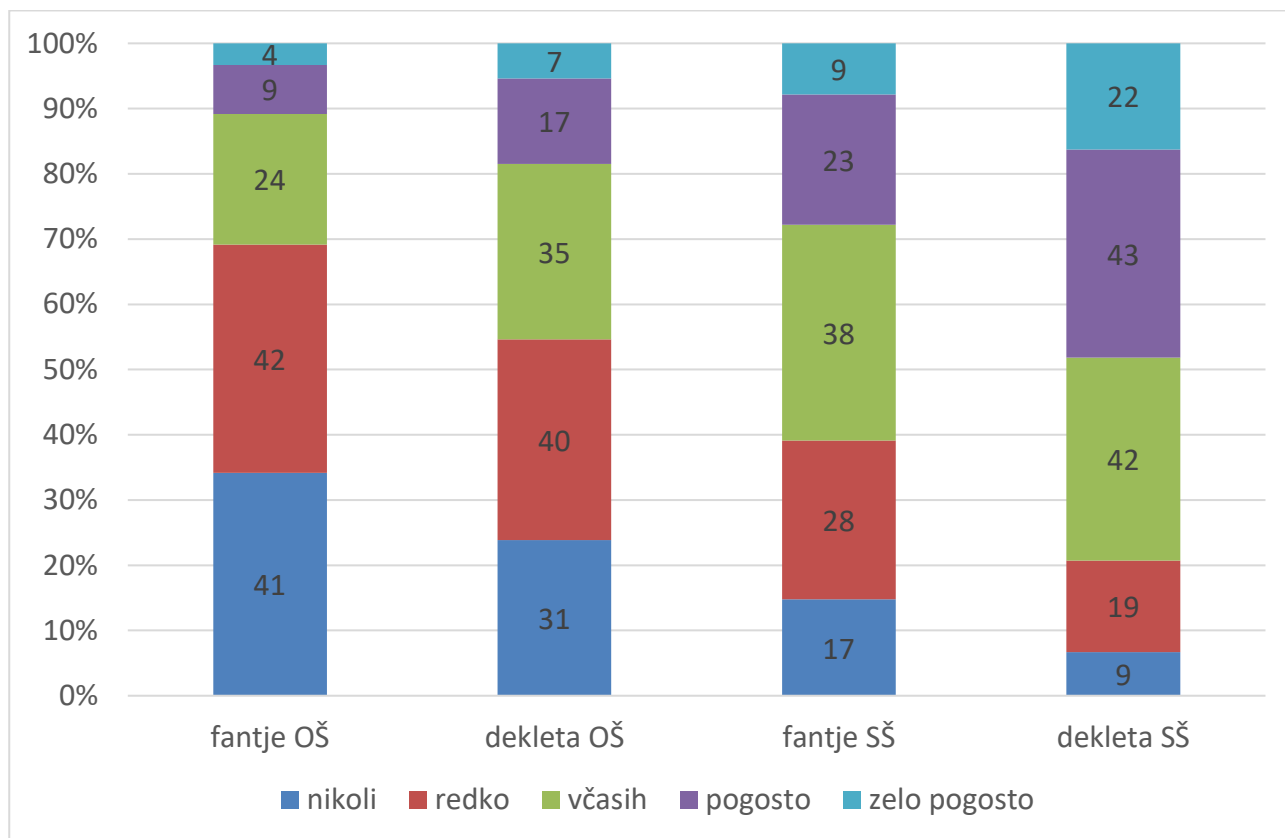
Le 34,4 % vseh anketiranih spi osem ur ali več. Kar 65,6 % spi osem ur ali manj, od tega 25,6 % spi manj kot sedem ur. Največji delež (40 %) jih spi med sedmimi in osmimi urami, kar je na spodnji meji priporočenega spanja za mladostnike.



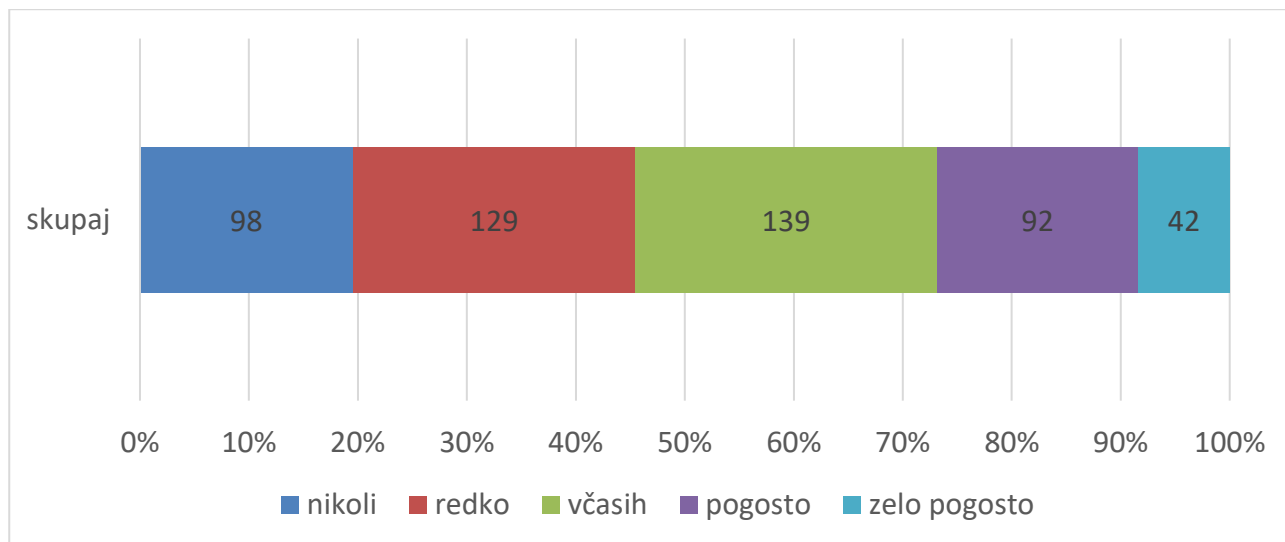
Graf 14: Koliko ur približno spiš ponoči med tednom? (skupaj)

Graf 15 prikazuje, kako pogosto mladi doživljajo težave z uspavanjem ali nemirnim spanjem, ki jih pripisujejo uporabi telefona. Težave s spanjem zaradi telefona naraščajo s starostjo in so najizrazitejše

pri dekletih v srednji šoli. Pri fantih v osnovni šoli je še največ tistih, ki teh težav nimajo (34 %). Pri dekletih v srednji šoli je takih le 7 %. Kar 48 % deklet v srednji šoli pravi, da imajo zaradi telefona pogosto ali zelo pogosto težave s tem, da zaspijo ali imajo nemiren spanec.



Graf 15: Kako pogosto imaš težave s tem, da zaspíš ali nemirnim spanjem zaradi telefona?

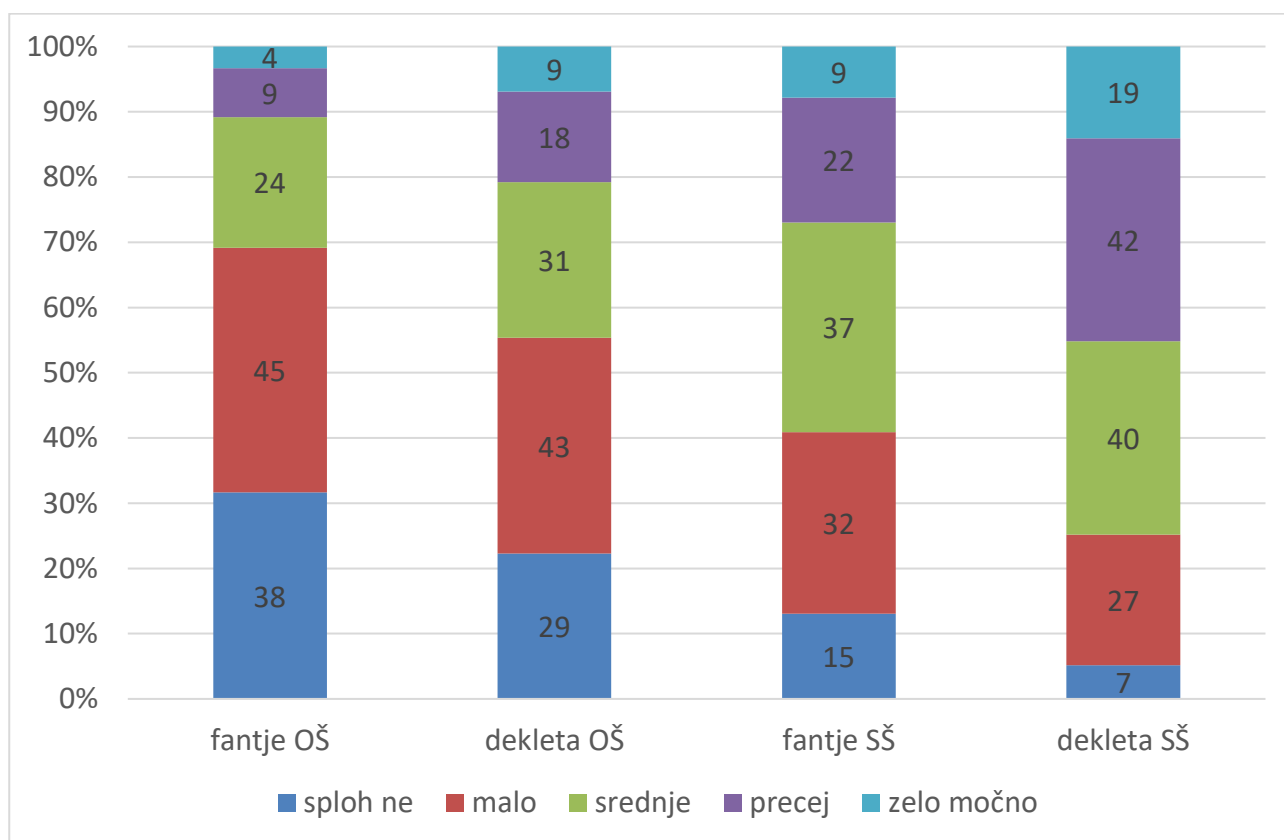


Graf 16: Kako pogosto imaš težave s tem, da zaspíš ali nemirnim spanjem zaradi telefona? (skupaj)

Le 19,6 % mladih pravi, da nikoli nima težav s spanjem zaradi telefona. Skoraj 55 % ima te težave vsaj včasih. Skupaj ima težave s spanjem zaradi telefona pogosto ali zelo pogosto kar 26,8 % anketirancev.

### 3.6.4 Koncentracija, učenje in šolski uspeh

Graf 17 prikazuje, v kolikšni meri pametni telefon moti pozornost mladih – tudi takrat, ko ni v uporabi (samo leži na mizi). Motnja pozornosti zaradi prisotnosti telefona močno narašča s starostjo in je največja pri dekletih v srednji šoli. Pri fantih v osnovni šoli je še največ tistih, ki pravijo, da jih telefon sploh ne moti (32 %). Pri dekletih v srednji šoli je takih le 5 %. Delež tistih, ki jih telefon moti precej ali zelo močno, je 11 % osnovnošolcev, 21 % osnovnošolk, 27 % dijakov in 45 % dijakinj.

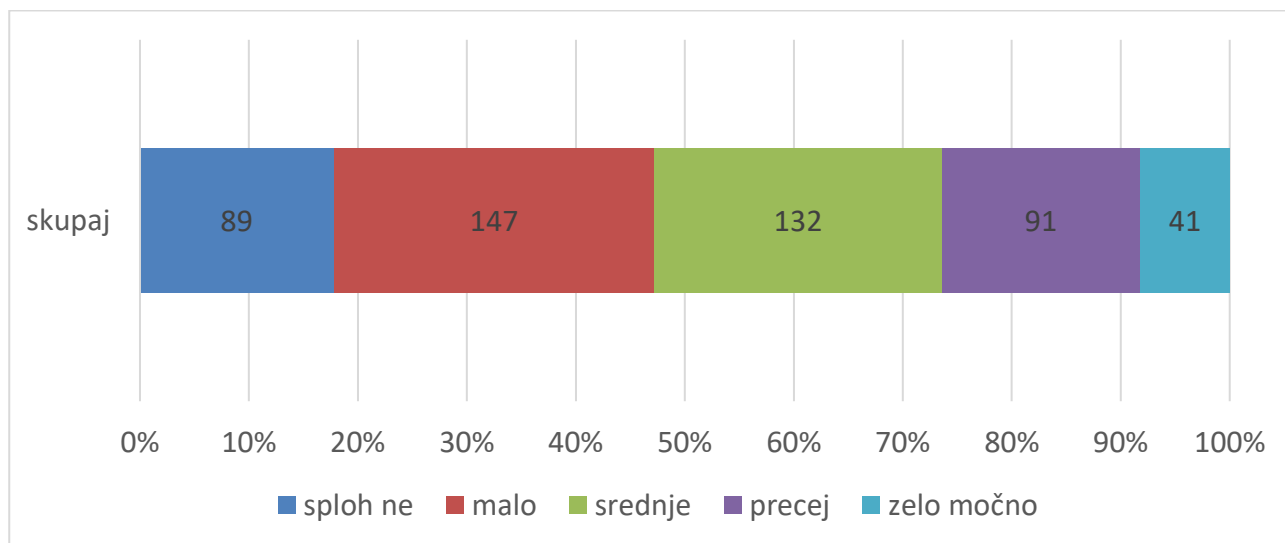


Graf 17: Ali telefon (tudi če samo leži na mizi in ni vklopljen) moti tvojo pozornost v šoli ali pri učenju?

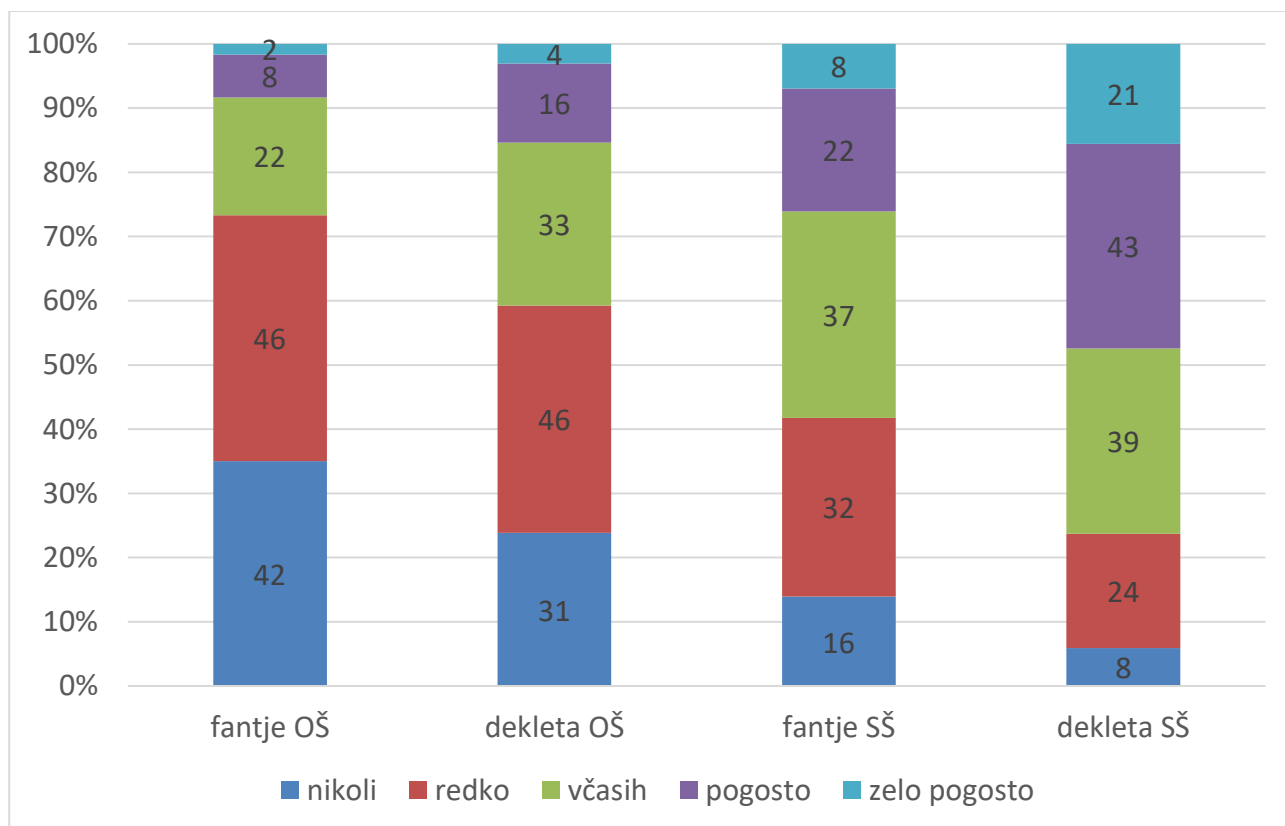
Le 17,8 % vseh mladih pravi, da jih telefon sploh ne moti, tudi če leži na mizi. Skoraj 53 % čuti vsaj srednjo ali močnejšo motnjo pozornosti zaradi prisotnosti telefona. Skupaj kar 26,4 % meni, da jih telefon moti precej ali zelo močno.

Prisotnost telefona že sama po sebi močno krade pozornost. Medtem ko je to pri osnovnošolskih fantih še razmeroma blago, postaja pri dekletih v srednji šoli zelo izrazito – skoraj polovica deklet poroča o precejšnji ali zelo močni motnji pozornosti zaradi telefona.

Več kot polovica anketiranih mladih (53 %) priznava, da jim telefon moti pozornost že s tem, ko samo leži na mizi ali v bližini. To potrjuje znanstvene ugotovitve, da sama prisotnost telefona zmanjšuje sposobnost koncentracije in miselno učinkovitost.

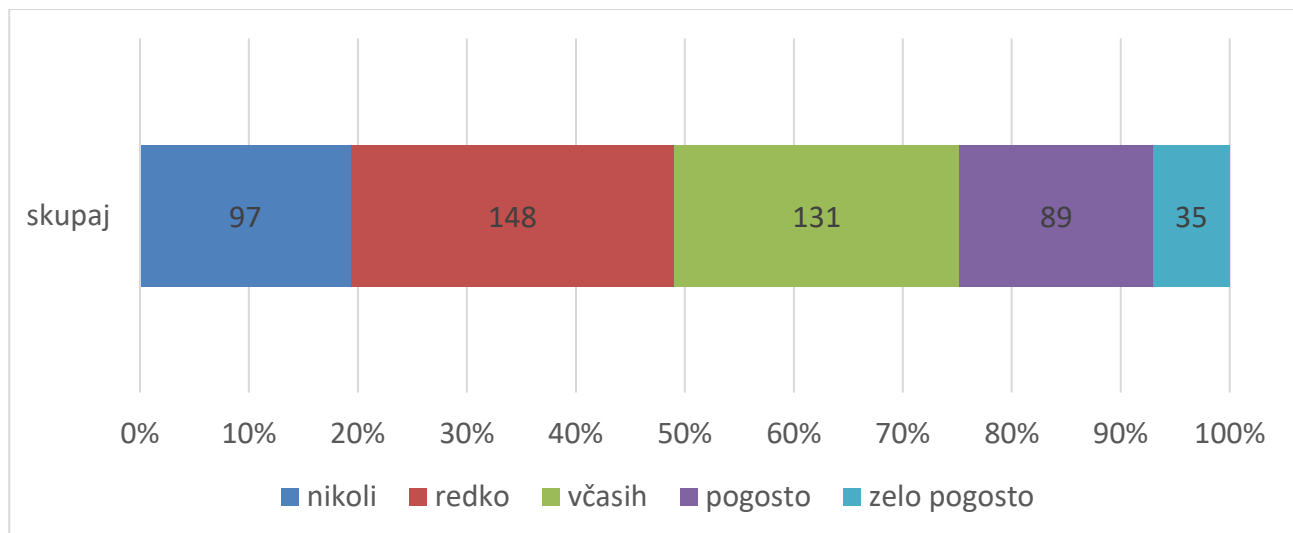


Graf 18: Ali telefon moti tvojo pozornost v šoli ali pri učenju? (skupaj)



Graf 19: Kako pogosto ti je težko biti pozoren v šoli, ker razmišljaš o telefonu ali čakaš na sporočilo?

Graf 19 prikazuje, kako pogosto mladi težko vzdržujejo pozornost v šoli zaradi razmišljanja o telefonu ali pričakovanja sporočil. Težave s pozornostjo v šoli zaradi telefona naraščajo s starostjo in so najizrazitejše pri dekletih v srednji šoli. Pri fantih v osnovni šoli je še največ tistih, ki teh težav nikoli nimajo (35 %). Pri dekletih v srednji šoli je takih le 6 %. Kar 48 % deklet v srednji šoli (skoraj polovica) pravi, da jim je pogosto ali zelo pogosto težko biti pozoren v šoli, ker razmišljajo o telefonu ali čakajo na sporočilo.



Graf 20: Kako pogosto ti je težko biti pozoren v šoli, ker razmišljaš o telefonu ali čakaš na sporočilo? (skupaj)

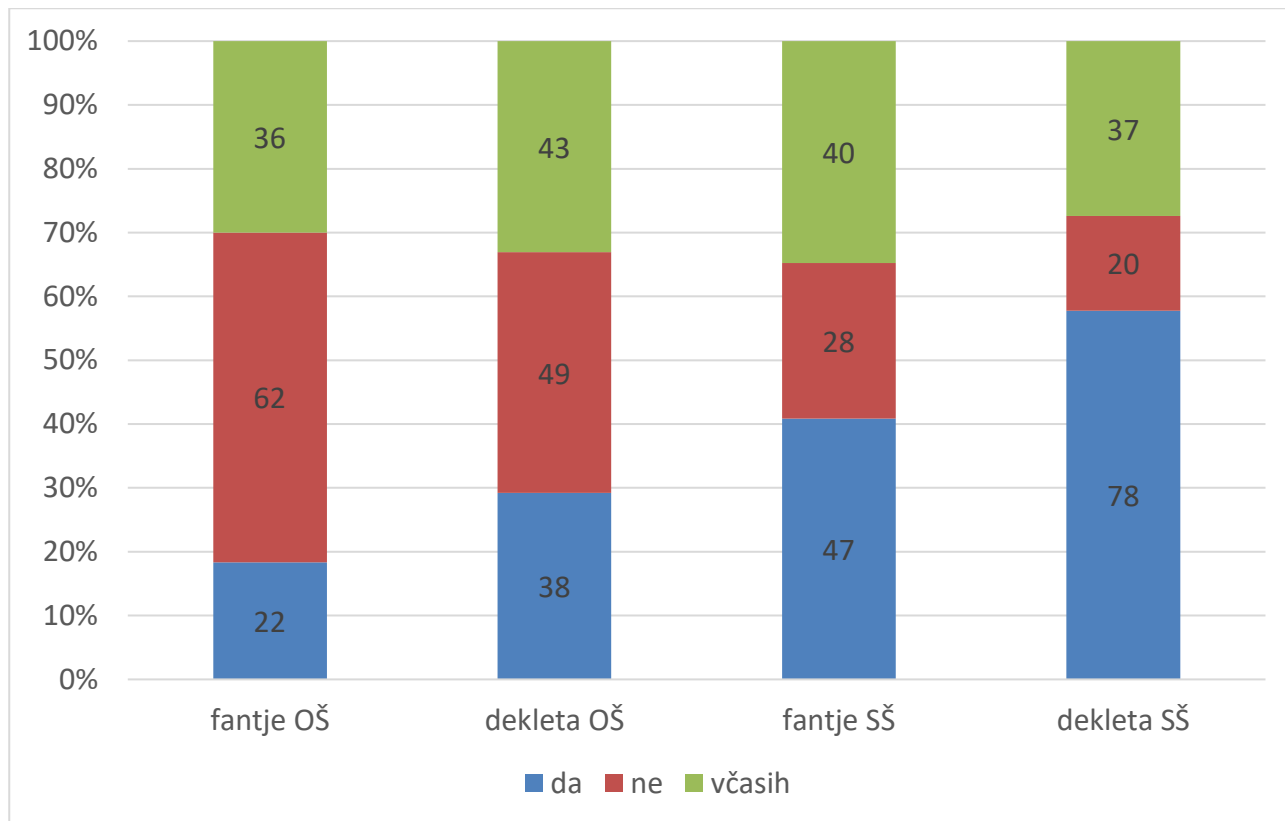
Le 19,4 % mladih pravi, da jim zaradi telefona nikoli ni težko biti pozoren v šoli. Skoraj 51 % ima te težave vsaj včasih. Skupaj ima kar 24,8 % anketirancev pogosto ali zelo pogosto težave s pozornostjo v šoli zaradi telefona.

Medtem ko je pri osnovnošolskih fantih težava s pozornostjo zaradi telefona še redka, postaja v srednji šoli zelo pogosta – zlasti med dekleti. Skoraj polovica deklet v srednji šoli redno težko sledi pouku zaradi misli na telefon.

Več kot polovica anketiranih mladih (51 %) vsaj občasno težko vzdržuje pozornost v šoli zaradi razmišljanja o telefonu ali čakanja na sporočilo. Skoraj vsak četrti (24,8 %) ima te težave pogosto ali zelo pogosto.

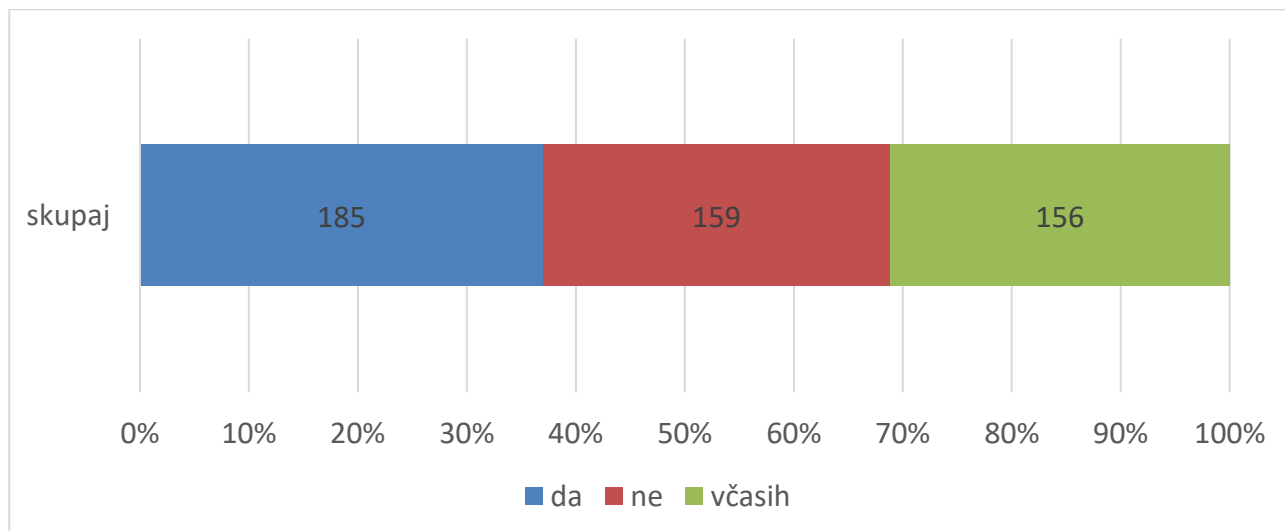
Graf 21 prikazuje, v kolikšni meri mladi sami opažajo, da jim telefon škodi pri šolskem uspehu ali povzroča odlašanje z učenjem. Zavedanje negativnega vpliva telefona na šolski uspeh močno narašča s starostjo in je najvišje pri dekletih v srednji šoli. Pri fantih v osnovni šoli še največji delež pravi, da telefon ni razlog za slabši uspeh (52 %). Pri dekletih v srednji šoli je takih le 15 %. 18 %

osnovnošolcev, 29 % osnovnošolk, 41 % dijakov in 58 % dijakinj meni, da telefon res vpliva na slabši uspeh ali odlašanje z učenjem.



Graf 21: Ali opaziš, da je telefon razlog za slabši šolski uspeh ali da pogosteje odlašáš z učenjem?

Skoraj 37 % vseh anketiranih opazi, da jim telefon škodi pri šolskem uspehu ali povzroča odlašanje z učenjem. Le 31,8 % jih meni, da telefon na to nima vpliva. Skupaj kar 68,2 % anketirancev vsaj delno priznava negativni vpliv telefona na učenje.

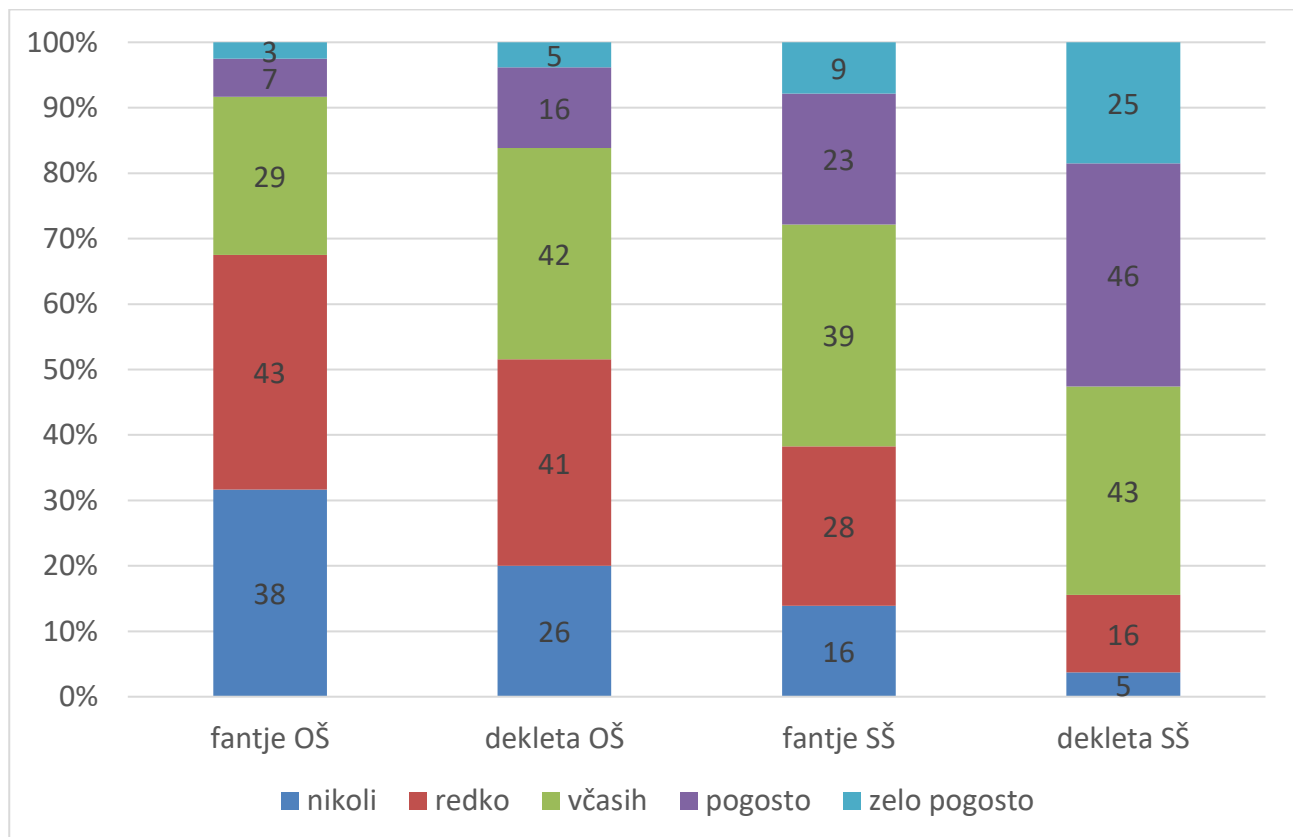


Graf 22: Ali opaziš, da je telefon razlog za slabši šolski uspeh ali da pogosteje odlašáš z učenjem? (skupaj)

### 3.6.5 Duševno zdravje in razpoloženje

Graf 23 prikazuje, kako pogosto mladi sami opažajo, da telefon negativno vpliva na njihovo duševno počutje (razdraženost, žalost, tesnoba ipd.).

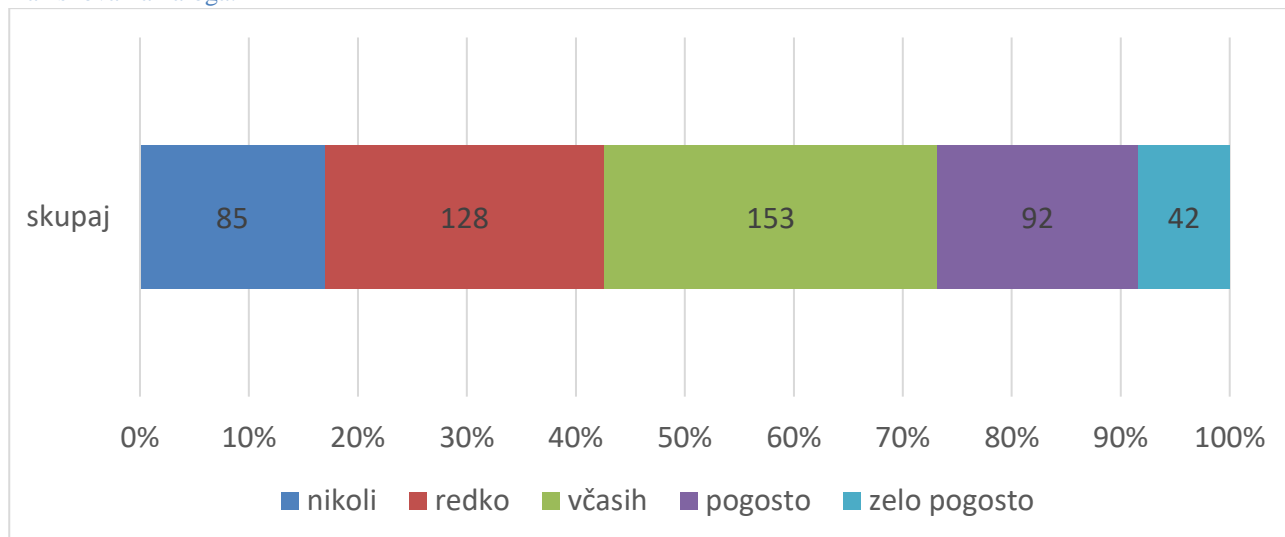
Negativni vpliv telefona na razpoloženje narašča s starostjo in je najizrazitejši pri dekletih v srednji šoli. Pri fantih v osnovni šoli je še največ tistih, ki menijo, da telefon na njihovo razpoloženje nikoli ne vpliva (32 %). Pri dekletih v srednji šoli je takih le 4 %. Delež tistih, ki negativni vpliv na razpoloženje opažajo pogosto ali zelo pogosto, je 9 % osnovnošolcev, 16 % osnovnošolk, 28 % dijakov in 52 % dijakinj.



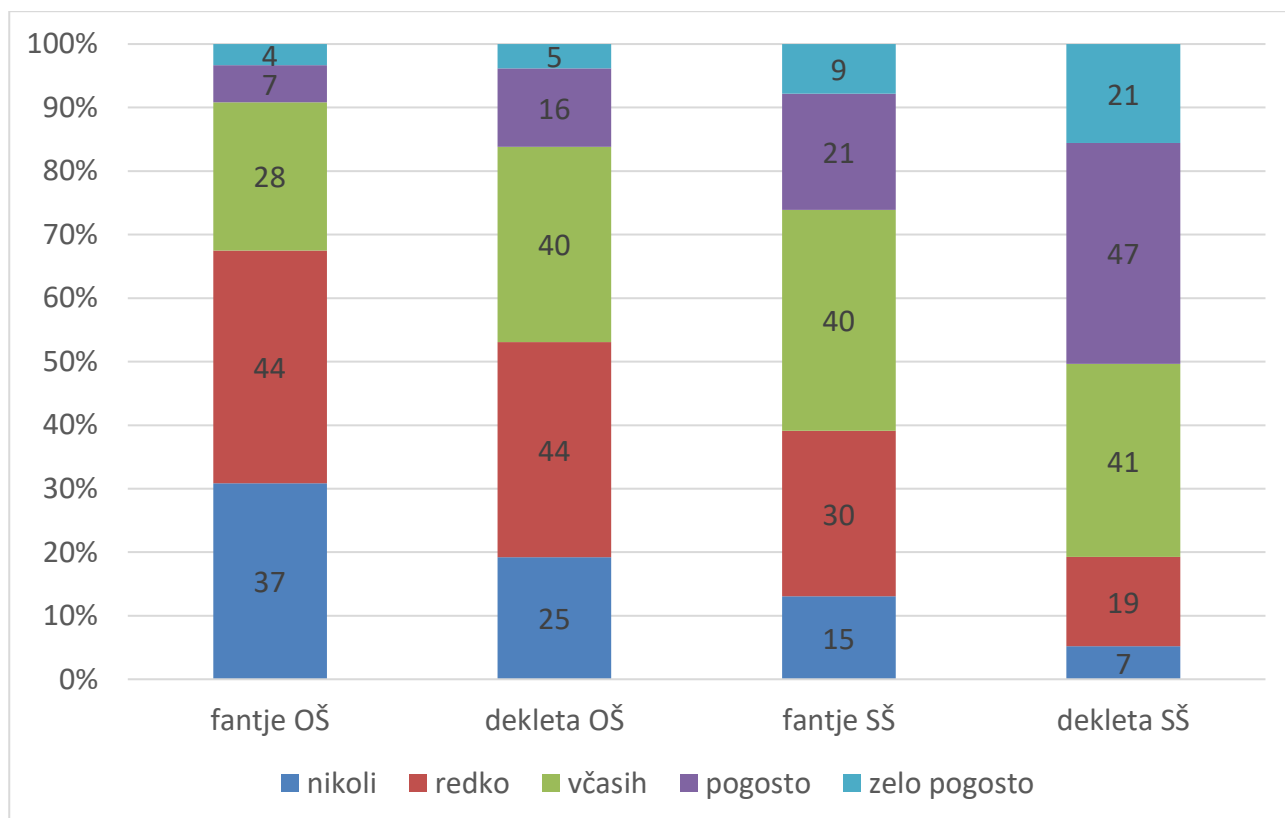
Graf 23: Ali uporaba telefona vpliva na tvoje razpoloženje (postaneš bolj razdražen/a, žalosten/a, tesnoben/a)?

Medtem ko osnovnošolski fantje še večinoma ne povezujejo telefona s svojim razpoloženjem, to pri dekletih v srednji šoli postane zelo izrazito. Več kot polovica deklet redno opaža, da jim telefon povzroča slabše razpoloženje.

Več kot polovica deklet v srednji šoli (51–52 %) redno opaža, da uporaba telefona negativno vpliva na njihovo duševno počutje in razpoloženje.



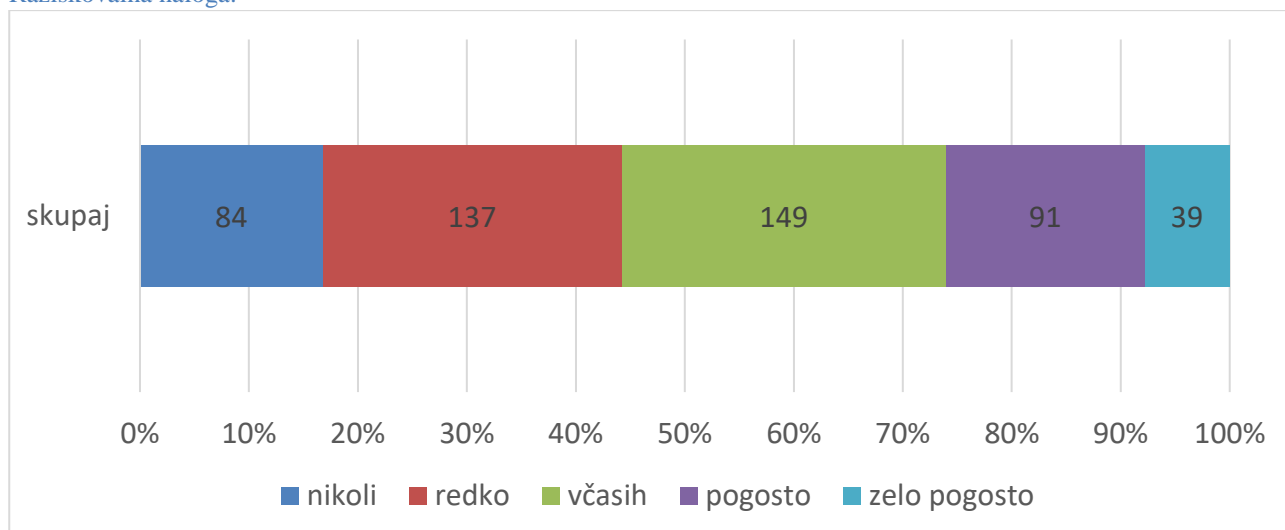
Graf 24: Ali uporaba telefona vpliva na tvoje razpoloženje? (skupaj)



Graf 25: Ali se ti zdi, da telefon vpliva na tvoje duševno počutje?

Pri fantih v osnovni šoli 31 % meni, da telefon nikoli ne vpliva na duševno počutje. Pri dekletih v srednji šoli je takih le 5 %. Več kot polovica deklet v srednji šoli (51–52 %) redno opaža, da uporaba telefona negativno vpliva na njihovo duševno počutje in razpoloženje.

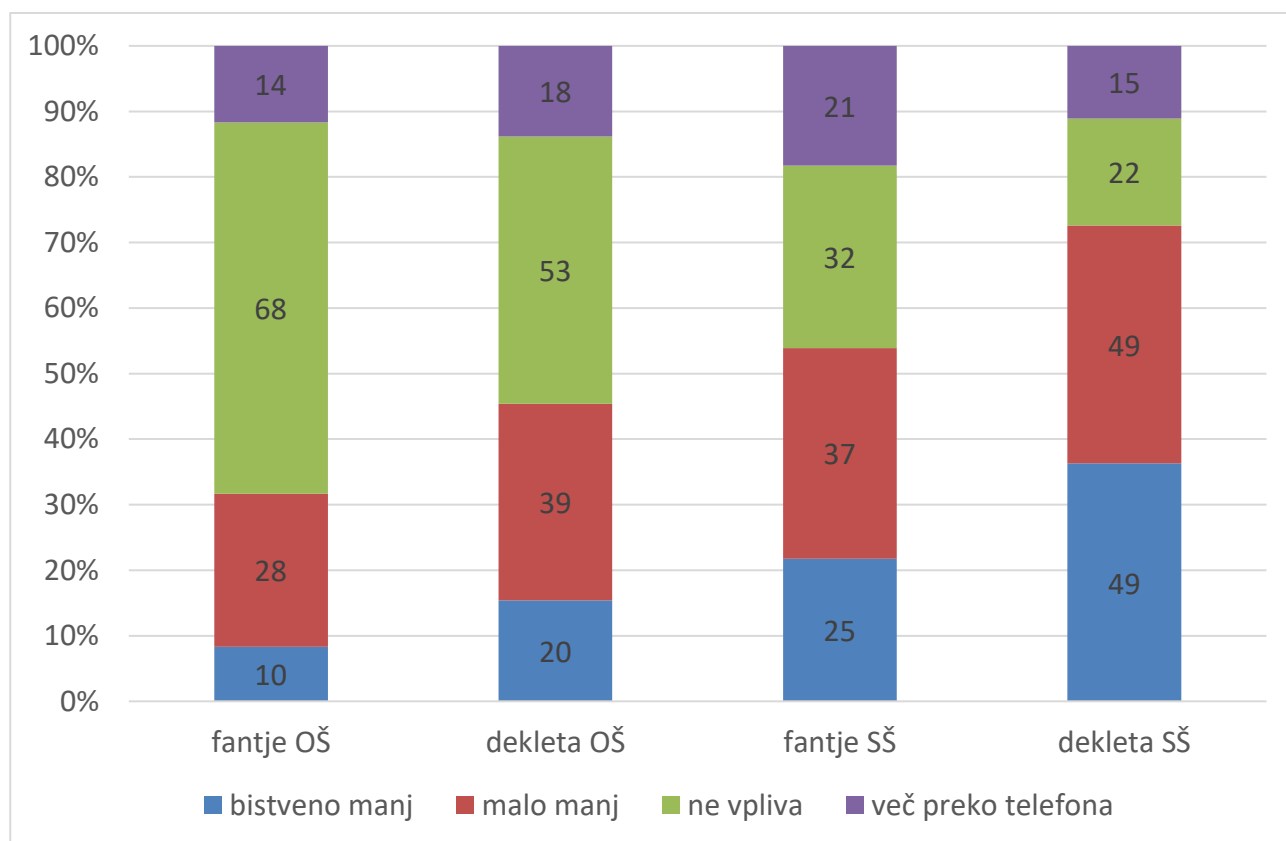
Skoraj 57 % mladih vsaj občasno opaža negativen vpliv telefona na svoje razpoloženje ali duševno počutje. Skupaj približno 26–27 % mladih to doživlja pogosto ali zelo pogosto.



Graf 26: Ali se ti zdi, da telefon vpliva na tvoje duševno počutje? (skupaj)

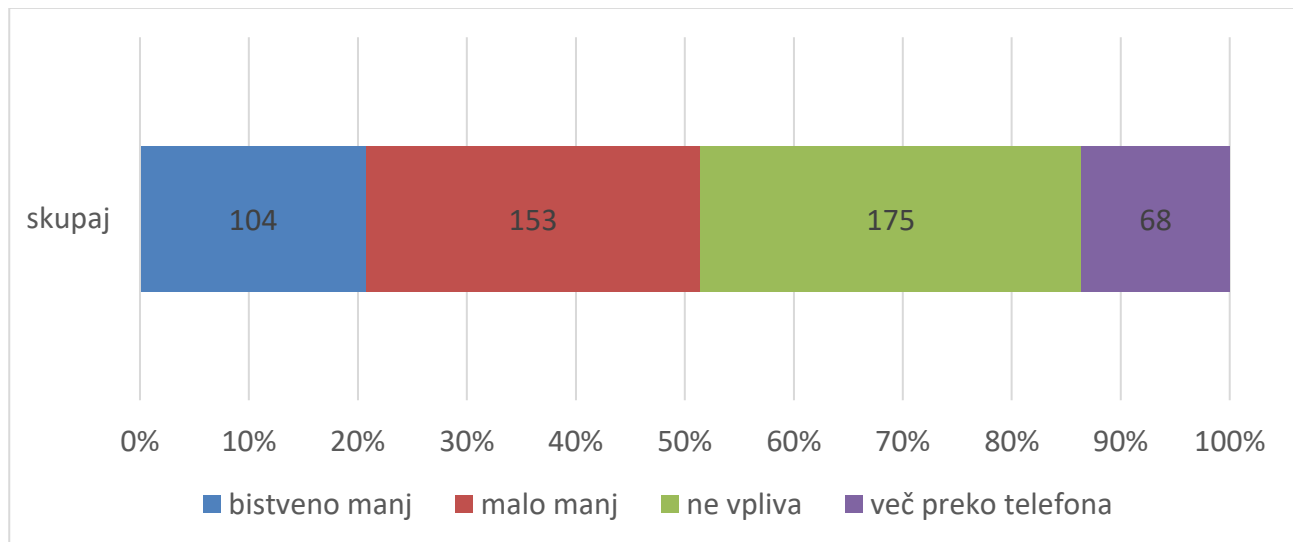
### 3.6.6 Socialni odnosi in empatija

Graf 27 prikazuje, kako mladi sami ocenjujejo vpliv telefona na srečevanje s prijatelji v živo.



Graf 27: Ali telefon vpliva na tvoje srečevanje s prijatelji v živo (se videte manj)?

Vpliv telefona na zmanjšanje srečevanj v živo narašča s starostjo in je najizrazitejši pri dekletih v srednji šoli. Pri fantih v osnovni šoli še največji delež meni, da telefon ne vpliva na srečevanje s prijatelji (57 %). Pri dekletih v srednji šoli je takih le 16 %. Kar 72 % deklet v srednji šoli meni, da se zaradi telefona vidijo manj s prijatelji v živo. Delež tistih, ki se vidijo več prek telefona kot v živo, je v vseh skupinah sorazmerno nizek (12–18 %).



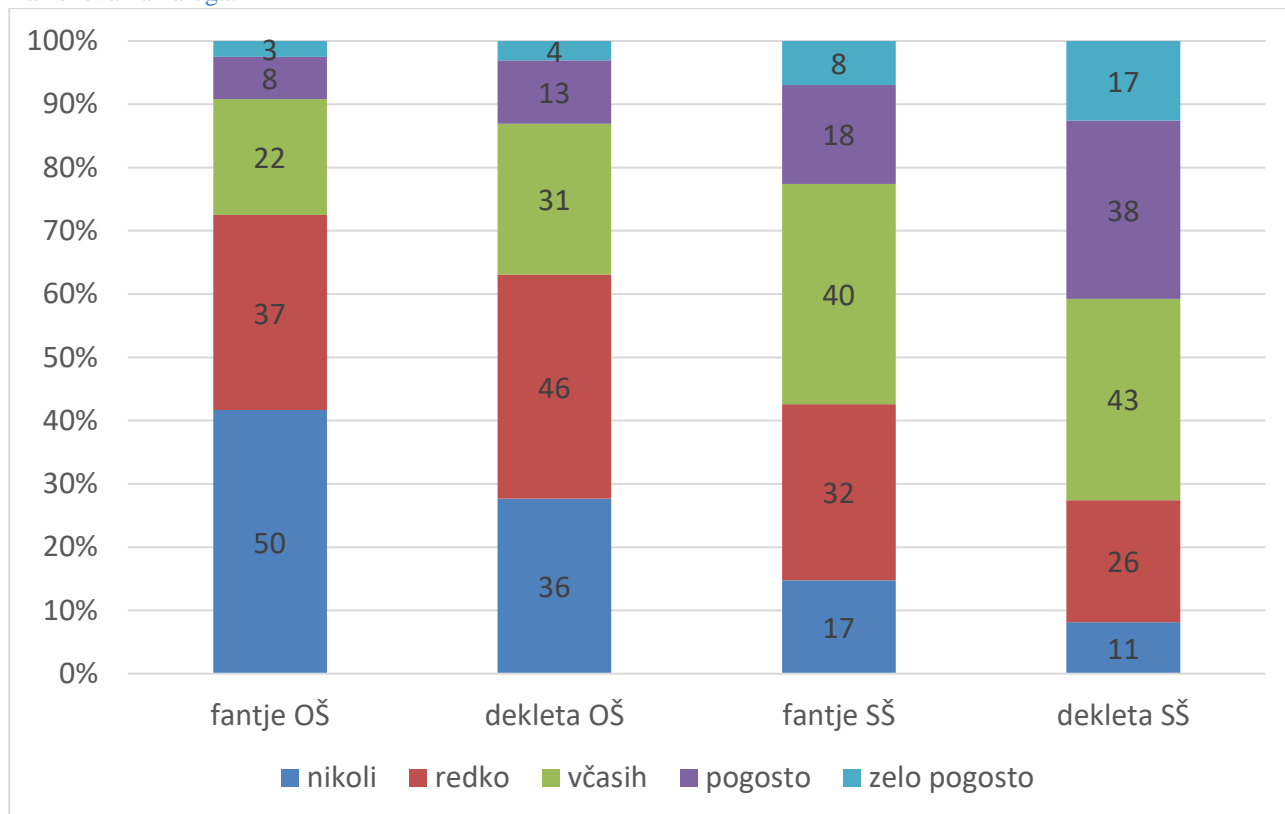
Graf 28: Ali telefon vpliva na tvoje srečevanje s prijatelji v živo? (skupaj)

Skupni pregled vpliva telefona na srečevanje s prijatelji v živo pove, da kar 51,4 % mladih meni, da se zaradi telefona vidijo manj s prijatelji v živo. Le 35 % meni, da telefon na njihovo srečevanje v živo ne vpliva. Delež tistih, ki se vidijo več prek telefona kot v živo, je 13,6 %.

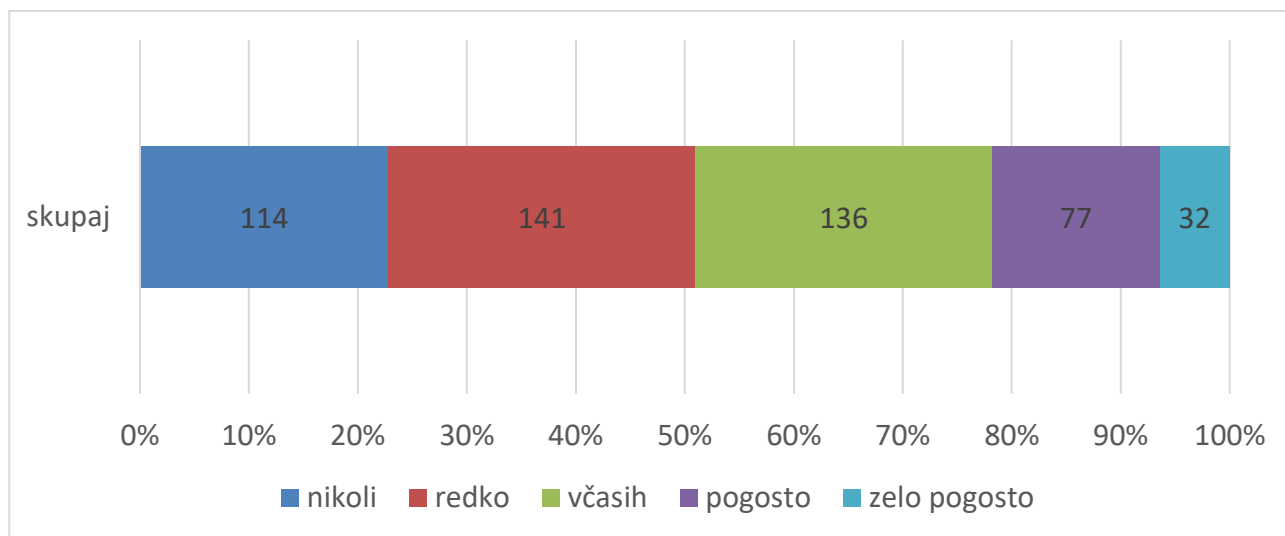
Graf 29 prikazuje, v kolikšni meri mladi raje komunicirajo prek telefona (sporočila, socialna omrežja, klici...) kot v živo. Prednost komuniciranja prek telefona močno narašča s starostjo in je najizrazitejša pri dekletih v srednji šoli.

Pri fantih v osnovni šoli še največji delež pravi, da nikoli ne komunicira raje prek telefona (42 %). Pri dekletih v srednji šoli je takih le 8 %. 10 % osnovnošolcev, 13 % osnovnošolk, 23 % dijakov in 41 % dijakinj je takih, ki raje komunicirajo prek telefona pogosto ali zelo pogosto.

Le 22,8 % mladih pravi, da raje komunicira v živo kot prek telefona. Skoraj 49 % vsaj včasih daje prednost komunikaciji prek telefona. Skupaj kar 21,8 % pogosto ali zelo pogosto raje komunicira prek telefona kot v živo.



Graf 29: Ali raje komuniciraš prek telefona kot v živo?



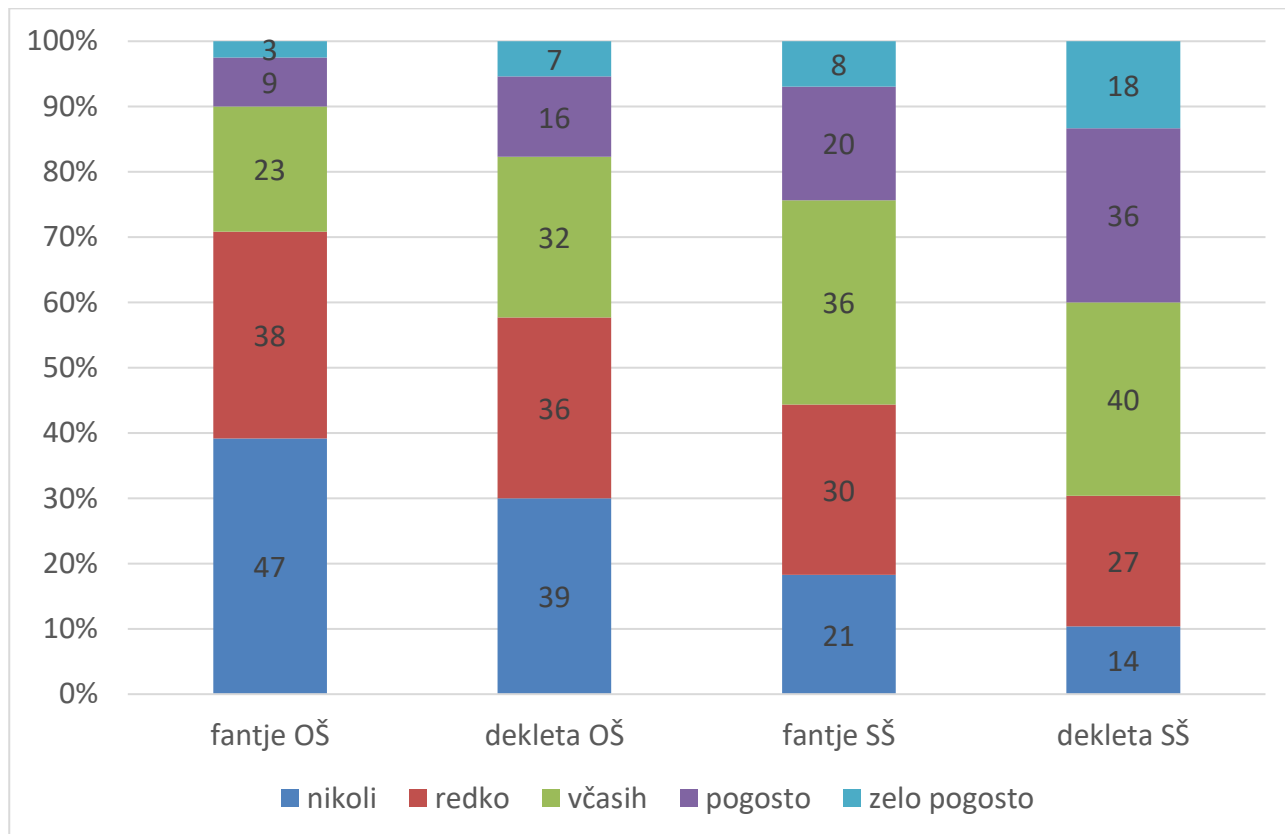
Graf 30: Ali raje komuniciraš prek telefona kot v živo? (skupaj)

### 3.6.7 Telesne težave in gibanje

Negativni vpliv telefona na telesno aktivnost in preživljanje časa v naravi narašča s starostjo in je najizrazitejši pri dekletih v srednji šoli. Pri fantih v osnovni šoli še največji delež pravi, da telefon na njihovo gibanje nikoli ne vpliva (38 %). Pri dekletih v srednji šoli je takih le 9 %. Kar 42 % deklet v

srednji šoli (skoraj vsaka druga) opaža, da zaradi telefona pogosto ali zelo pogosto manj telovadi in preživi manj časa v naravi.

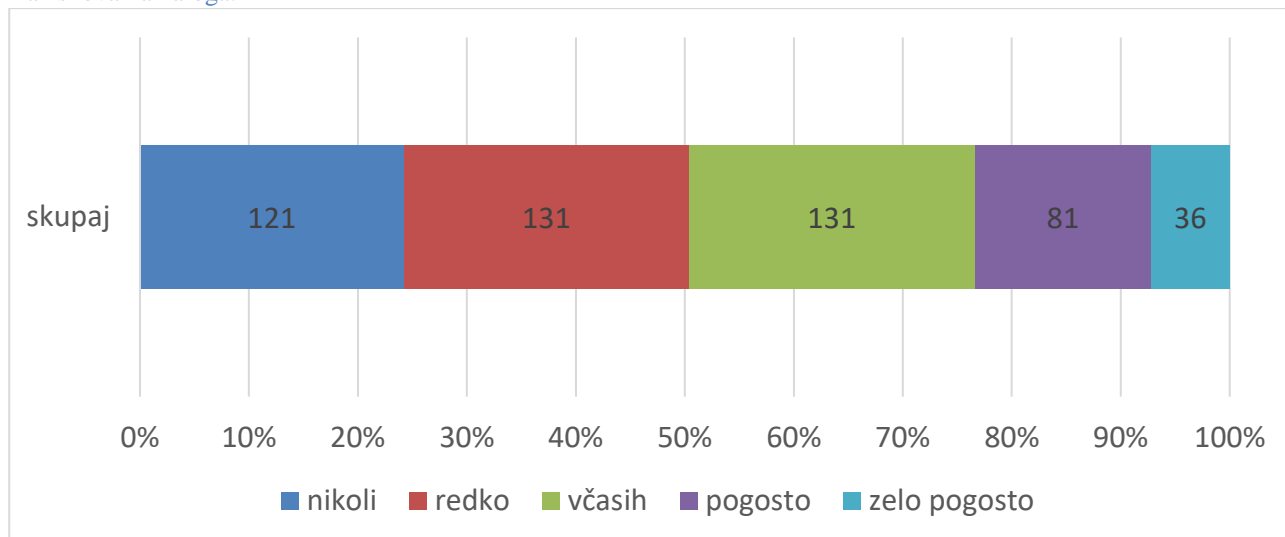
Skoraj polovica vseh anketiranih mladih (49,6 %) opaža, da telefon zmanjšuje njihovo telesno aktivnost in čas preživet v naravi. Skoraj četrtina to doživlja pogosto ali zelo pogosto.



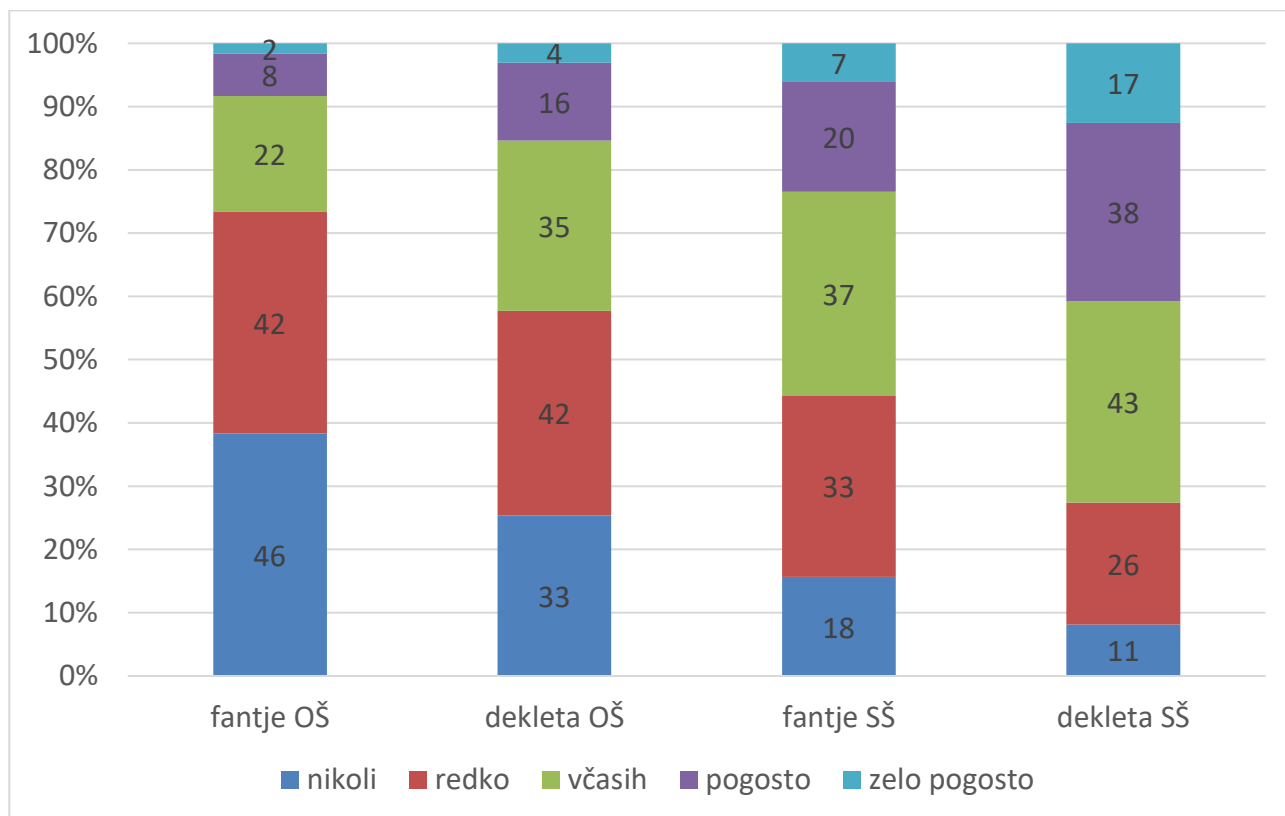
Graf 31: Ali zaradi uporabe telefona manj telovadiš, se manj gibaš na svežem zraku ali preživiš manj časa v naravi?

Le 24,2 % mladih meni, da telefon na njihovo telesno aktivnost in čas v naravi nikoli ne vpliva. Skoraj 50 % opaža negativen vpliv vsaj včasih. Skupaj kar 23,4 % anketirancev zaradi telefona pogosto ali zelo pogosto manj telovadi in preživlja manj časa na svežem zraku ali v naravi.

Telefon ne krade le časa za učenje in spanje, ampak tudi resno zmanjšuje gibanje in čas v naravi – kar lahko dolgoročno vpliva na telesno zdravje in počutje.

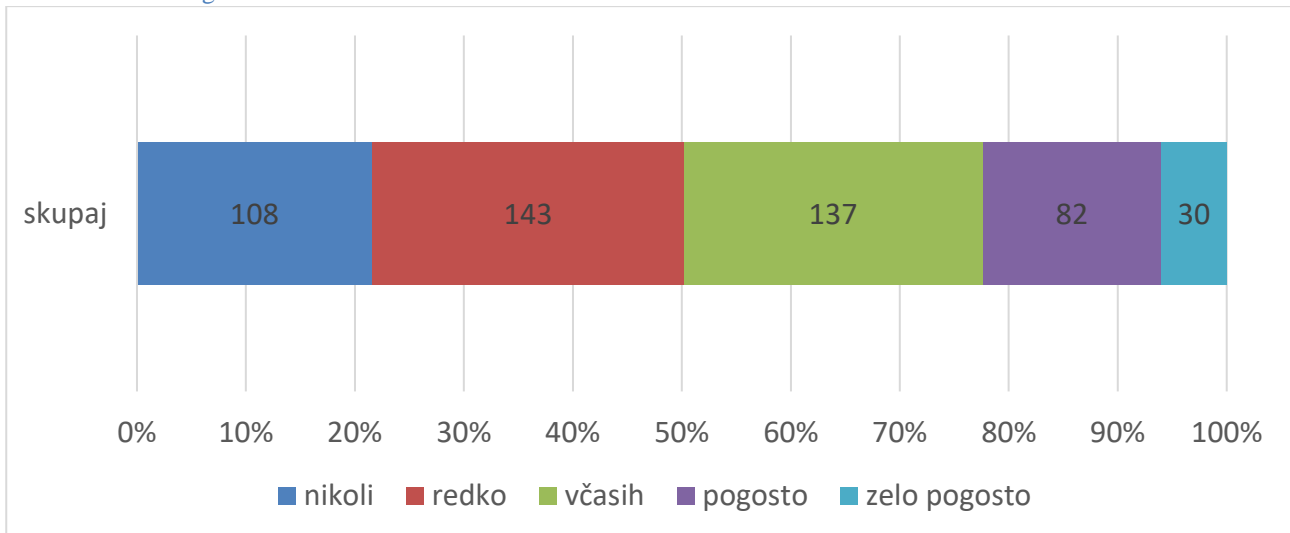


Graf 32: Ali zaradi uporabe telefona manj telovadiš, se manj gibaš na svežem zraku ali preživiš manj časa v naravi? (skupaj)



Graf 33: Ali zaradi dolge uporabe telefona opaziš težave z očmi?

Graf 33 prikazuje, kako pogosto mladi opažajo težave z očmi (npr. utrujenost, suhe oči, zamegljen vid, glavobol ipd.) zaradi dolgotrajne uporabe telefona. Težave z očmi zaradi telefona naraščajo s starostjo in so najizrazitejše pri dekletih v srednji šoli. Pri fantih v osnovni šoli še največji delež pravi, da težav z očmi nima nikoli (38 %). Pri dekletih v srednji šoli je takih le 9 %. Kar 42 % deklet v srednji šoli zaradi telefona pogosto ali zelo pogosto opaža težave z očmi.



Graf 34: Ali zaradi dolge uporabe telefona opaziš težave z očmi? (skupaj)

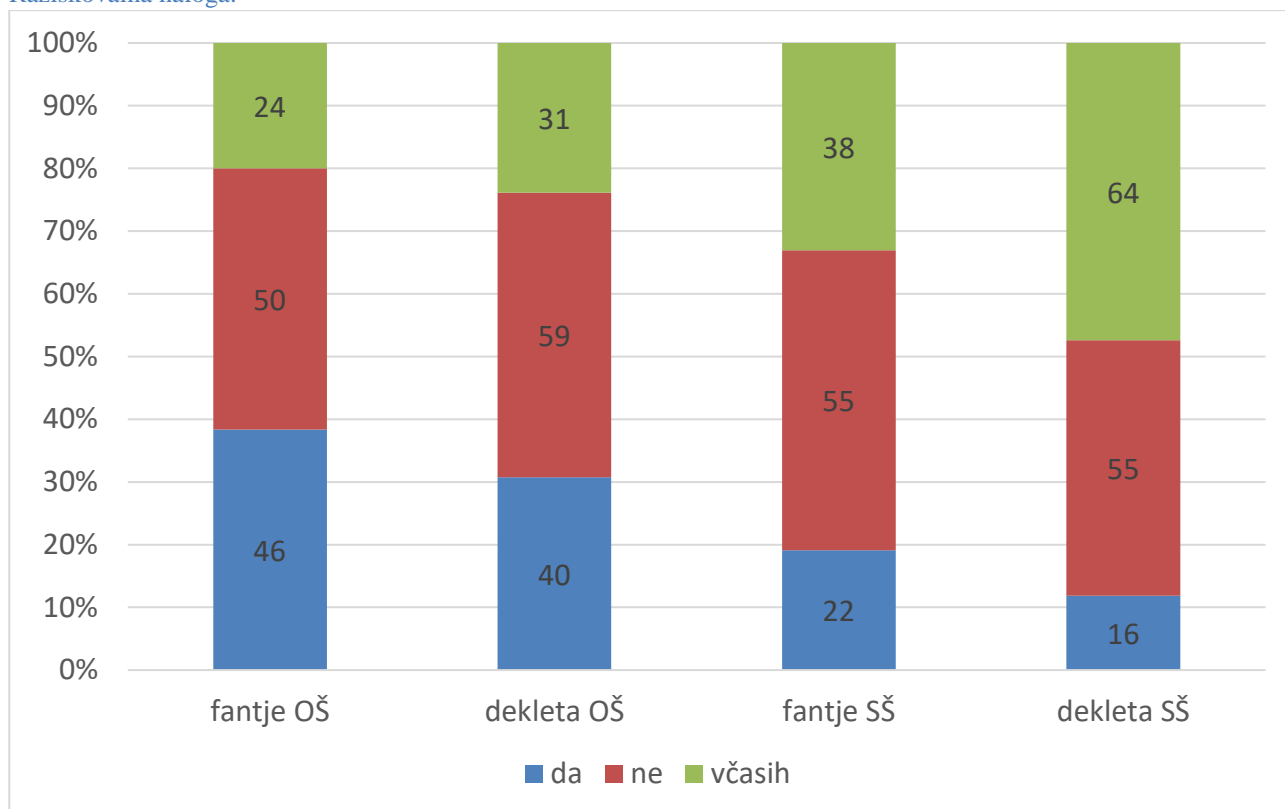
Le 21,6 % mladih pravi, da zaradi telefona nikoli nima težav z očmi. Skoraj 50 % opaza težave vsaj včasih. Skupaj ima težave z očmi zaradi telefona pogosto ali zelo pogosto kar 22,4 % anketirancev.

### 3.6.8 Pravila in mnenja o omejitvah

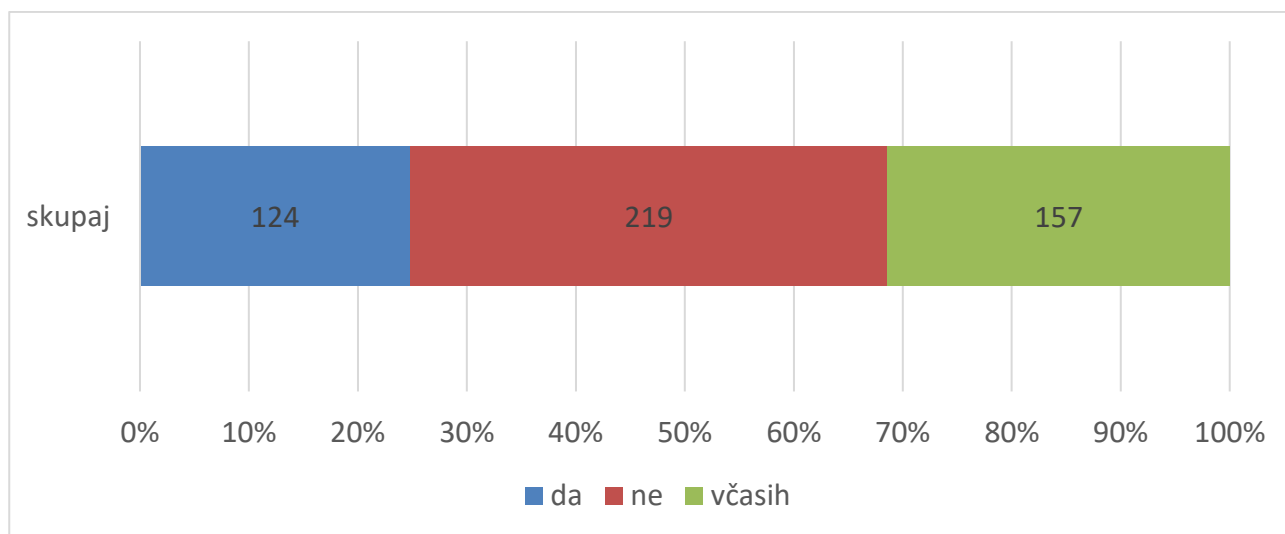
Graf 35 prikazuje, v kolikšni meri imajo mladi doma določena pravila glede uporabe pametnega telefona.

Število strožjih pravil o uporabi telefona upada s starostjo otrok. Pri fantih v osnovni šoli je še največji delež tistih, ki doma imajo stroga pravila (38 %). Pri dekletih v srednji šoli je takih le 12 %. 20 % osnovnošolcev, 24 % osnovnošolk, 33 % dijakov in 47 % dijakinj doma nima skoraj nobenih pravil o uporabi telefona. Skupaj z rahlimi pravili ima večina srednješolcev (zlasti deklet) zelo malo omejitev pri uporabi telefona doma.

Le 24,8 % vseh anketiranih ima doma stroga pravila glede uporabe telefona. Največji delež (43,8 %) ima rahla pravila. Skupaj kar 31,4 % mladih doma nima skoraj nobenih pravil o uporabi telefona. Skupaj 75,2 % ima doma zelo malo ali nič omejitev.



Graf 35: Ali doma obstajajo pravila o uporabi telefona?

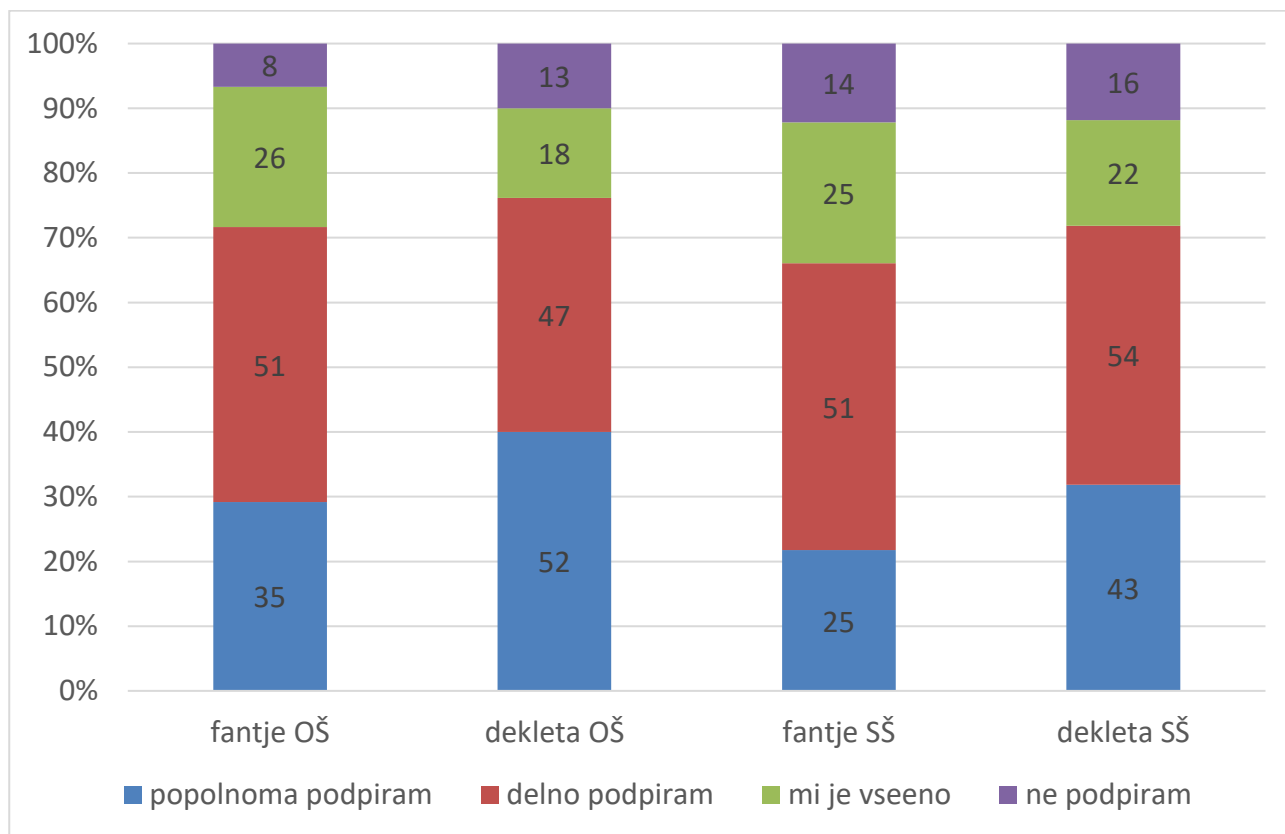


Graf 36: Ali doma obstajajo pravila o uporabi telefona? - skupaj

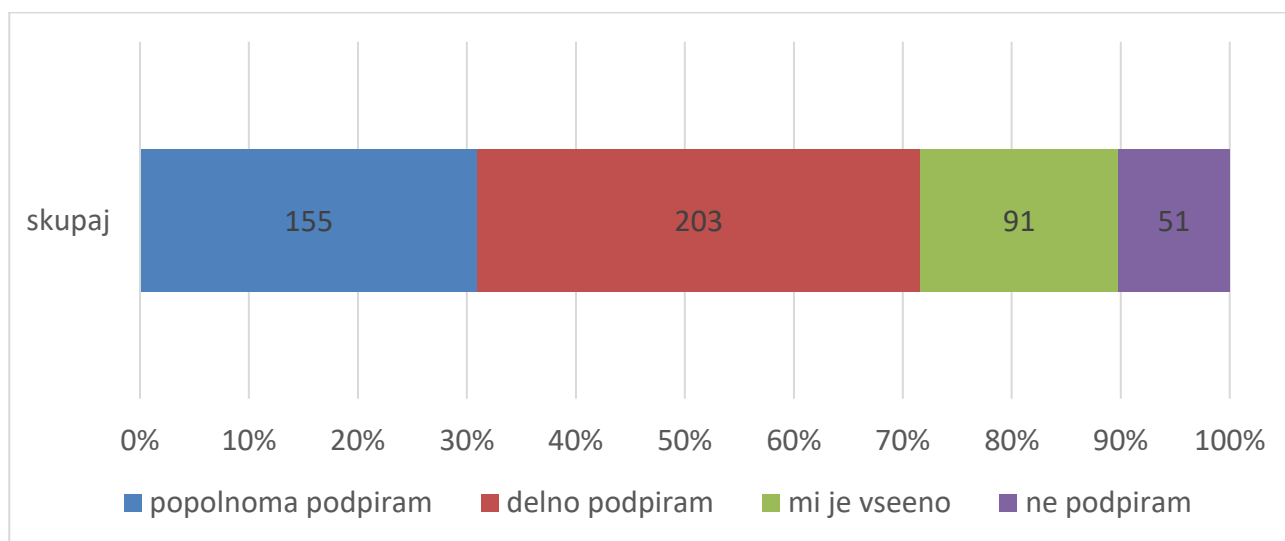
Graf 37 prikazuje, v kolikšni meri učenci in dijaki podpirajo omejitve ali prepoved uporabe pametnih telefonov v šoli.

Podpora omejitvi telefonov v šoli je relativno visoka v vseh skupinah, a se razlikuje glede na spol in starost. Dekleta v osnovni šoli kažejo največjo podporo – kar 40 % jih popolnoma podpira

omejitve/prepoved telefonov v šoli. Pri fantih v osnovni šoli je delež popolne podpore nižji (28 %), vendar še vedno 71 % vsaj delno podpira omejitve. V srednji šoli podpora nekoliko upade, a je še vedno solidna: 22 % fantov omejitve podpira popolnoma in 44 % delno. Pri dekletih je 32 % podpora popolna in 40 % delna. Delež tistih, ki ne podpirajo omejitve, je v vseh skupinah nizek (7–12 %).



Graf 37: Kaj meniš o omejitvi/prepovedi telefonov šoli?



Graf 38: Kaj meniš o omejitvi/prepovedi telefonov šoli? (skupaj)

### **3.6.9 Odprta vprašanja**

Anketiranci so na koncu vprašalnika odgovarjali na tri odprta vprašanja, ki so omogočila globlji vpogled v njihovo osebno doživljanje uporabe pametnih telefonov. Odgovori so pokazali, da mladi zelo dobro poznajo tako pozitivne kot negativne strani telefonov, vendar se zavedanje težav močno povečuje s starostjo.

Največja prednost uporabe telefona je po mnenju večine anketirancev hitra in enostavna komunikacija z družino ter prijatelji. Veliko jih je zapisalo, da jim telefon omogoča, da so vedno v stiku z bližnjimi, hitro dobijo pomoč ali se dogovorijo za srečanje. Osnovnošolci so pogosto omenjali tudi zabavo, poslušanje glasbe, gledanje videov in igranje iger, medtem ko so dijaki bolj izpostavljali dostop do informacij, pomoč pri šolskih nalogah, prevajanje in organizacijo dneva z opomniki in koledarjem. Dekleta so nekoliko pogosteje poudarjala socialni vidik, fantje pa predvsem zabavo in možnost hitrega iskanja vsebin.

Največja slabost ali težava zaradi telefona je po njihovem mnenju predvsem velika poraba časa in občutek odvisnosti. Veliko anketirancev je zapisalo, da »preveč časa zapravijo na telefonu, ne da bi se tega zavedali«, da jim je težko nehati drseti po ekranu in da se kasneje jezijo nase zaradi izgubljenega časa. Pogosto so omenjali tudi motnje koncentracije, težave s spanjem, ker telefon uporabljajo pozno v noč, in slabše razpoloženje zaradi primerjanja z drugimi na socialnih omrežjih.

Dekleta v srednji šoli so pogosteje izpostavljala pritisk, tesnobo in FOMO, medtem ko so fantje bolj omenjali igrice in občutek, da »ne morejo nehati igrati«. Skoraj vsi so se strinjali, da jim telefon krade čas za gibanje, druženje v živo in učenje.

Če bi lahko spremenili samo eno stvar glede uporabe telefonov, bi večina anketirancev izbrala strožja in doslednejša pravila – bodisi doma bodisi v šoli. Veliko jih je zapisalo, da bi želeli, da bi telefoni v šoli bili prepovedani med poukom ali da bi jih morali oddati ob vstopu v stavbo. Drugi pogosti predlogi so bili brez telefona pri večerji in pred spanjem, starševski nadzor ter omejitve določenih aplikacij, kot sta TikTok in Instagram. Srednješolci so pogosteje izražali željo po lastnem boljšem samonadzoru in večji samodisciplini, medtem ko so osnovnošolci pričakovali predvsem pomoč od staršev in učiteljev. Nekateri so iskreno zapisali, da bi si želeli »manj telefona na splošno«, ker vedo, da jim škodi, a jim je težko sami omejiti uporabo.

### **3.7 Izvirni prispevek k praksi in teoriji**

Rezultati raziskave potrjujejo in dopolnjujejo teoretične ugotovitve Manfreda Spitzerja, Jonathana Haidta in slovenskih strokovnjakov (Kramli, Isaković, Vintar Spreitzer). Posebej izrazite so razlike med spoloma – dekleta v srednji šoli so skoraj dosledno najbolj izpostavljena vsem negativnim posledicam. Raziskava ponuja lokalne empirične podatke, ki jih lahko neposredno uporabimo pri oblikovanju šolskih pravil, delavnic za starše, učence in dijake ter svetovalnemu delu.

Rezultati raziskave potrjujejo in dopolnjujejo teoretične ugotovitve Manfreda Spitzerja, Jonathana Haidta ter slovenskih strokovnjakov Mihe Kramlija, Sare Isaković in Mateje Vintar Spreitzer. Posebej izrazite so razlike med spoloma in starostnima skupinama. Dekleta v srednji šoli so skoraj dosledno najbolj izpostavljena vsem negativnim posledicam – od močnejše čustvene navezanosti, višje stopnje FOMO, slabšega spanja, večjih težav s koncentracijo in razpoloženjem pa do zmanjšane telesne aktivnosti in pogostejših očesnih težav. Ti podatki kažejo, da niso vsi mladostniki enako ranljivi in da je potrebno pri preventivnih ukrepih upoštevati spolne in razvojne razlike.

Glavni izvirni prispevek te raziskave je v tem, da prinaša sveže, lokalne empirične podatke. Medtem ko tuja literatura (Spitzer, Haidt) in nacionalne smernice temeljijo predvsem na mednarodnih ali splošnih trendih, ta naloga ponuja vpogled v lokalno realnost. Tako lahko neposredno preverimo, v kolikšni meri se globalna opozorila ujemajo z našimi lokalnimi razmerami. Rezultati kažejo, da so težave v Sloveniji enako resne kot v tujini, ponekod pa celo izrazitejše pri dekletih v srednji šoli.

Prispevek k praksi je še posebej konkreten in uporaben. Zbrani podatki omogočajo neposredno oblikovanje ciljanih ukrepov. Rezultate lahko takoj uporabimo pri pripravi delavnic za učence in dijake o digitalni higieni, pri izobraževanju staršev ter pri svetovalnem delu šolske svetovalne službe. Na podlagi ugotovitev lahko šola pripravi jasnejša pravila o uporabi telefonov med poukom in odmori, starši pa dobijo konkretne smernice za postavljanje meja doma. Posebej dragoceni so odgovori na odprta vprašanja, ki razkrivajo, kaj mladi sami dojemajo kot največje težave in katere rešitve bi bili pripravljene sprejeti.

Na teoretični ravni naloga prispeva k boljšemu razumevanju vpliva pametnih telefonov v slovenskem kontekstu. Potrjuje ključne teze o digitalni demenci, prehodu v »phone-based childhood« in nevroloških ter čustvenih posledicah prekomerne uporabe, obenem pa jih dopolnjuje z lokalnimi podatki o spolnih razlikah in stopnji podpore mladostnikov omejitvam. To je pomembno, ker kaže,

da mladi niso le pasivne žrtve tehnologije, temveč aktivno prepoznajo probleme in so načeloma pripravljeni sodelovati pri rešitvah.

Izvirnost te raziskovalne naloge je tudi v tem, da jo je izvedla učiteljica in mama, ki vsak dan neposredno dela z mladimi. Tako pristop združuje znanstveno strogost s praktičnimi izkušnjami in osebnim opazovanjem. Rezultati zato niso le suhi statistični podatki, temveč živa slika vsakdanjika v šoli in doma, ki lahko služi kot izhodišče za nadaljnje raziskave ali za oblikovanje preventivnih programov .

S tem delom želim prispevati k temu, da problematika prekomerne uporabe pametnih telefonov ne ostane le tema strokovnih razprav, ampak postane predmet konkretnega ukrepanja v šolah in družinah. Le z združenimi močmi lahko mladim pomagamo, da tehnologijo uporabljajo zavestno in uravnoteženo ter da ohranijo zdravje, koncentracijo, socialne veščine in veselje do realnega življenja.

## 4 SKLEPNE UGOTOVITVE

Rezultati raziskave jasno kažejo, da je prekomerna uporaba pametnih telefonov med učenci in dijaki naše šole zelo razširjena. Uporaba se znatno povečuje s starostjo in je izrazitejša pri dekletih. Medtem ko osnovnošolci še večinoma zadržujejo dnevno uporabo telefona v prostem času pod tremi urami, pri srednješolcih – predvsem pri dekletih – ta čas močno naraste. Skoraj dve tretjini deklet v srednji šoli preživi več kot tri ure dnevno s telefonom samo v prostem času, pri čemer skoraj vsak peti anketirani mladostnik presega štiri ure. Takšna intenzivna raba predstavlja resno tveganje za njihovo zdravje, učenje in socialni razvoj.

Raziskava je v celoti potrdila vse zastavljene hipoteze. Potrdilo se je, da večina učencev in dijakov dnevno uporablja pametni telefon več kot tri ure v prostem času. Prav tako se je potrdilo, da je uporaba telefona tik pred spanjem ali ponoči pogosta ter da negativno vpliva na dolžino in kakovost spanja. Prekomerna uporaba je jasno povezana tudi z zmanjšano koncentracijo in slabšim šolskim uspehom. Mladi kažejo izrazite znake čustvene navezanosti na telefon, saj ob daljšem odvzemu pogosto reagirajo z razdraženostjo, jezo ali tesnobo. Nazadnje se je potrdilo tudi, da večina anketirancev vsaj delno podpira omejitve ali prepoved uporabe telefonov med poukom v šoli. Najmočnejše potrditve vseh teh ugotovitev so bile pri dekletih v srednji šoli, kar kaže, da je prav ta skupina najbolj ranljiva.

Analiza odprtih vprašanj je dodatno razkrila, da mladi zelo dobro poznajo tako pozitivne kot negativne strani telefonov. Kot največjo prednost so najpogosteje izpostavljali hitro komunikacijo z družino in prijatelji, dostop do informacij ter zabavo. Kot največjo slabost pa so skoraj enotno navajali preveliko porabo časa, občutek odvisnosti in težave z nehanjem drsenja po zaslonu. Veliko jih je zapisalo, da se kasneje jezijo nase zaradi izgubljenih ur, motenj koncentracije, slabšega spanja in slabšega razpoloženja. Dekleta v srednji šoli so pogosteje omenjala pritisk, tesnobo in strah pred zamudo (FOMO), medtem ko so fantje pogosteje izpostavljali igrice. Skoraj vsi anketiranci so se strinjali, da jim telefon krade dragoceni čas za gibanje, druženje v živo in učenje.

Če bi lahko spremenili samo eno stvar glede uporabe telefonov, bi velika večina izbrala strožja in doslednejša pravila – bodisi doma bodisi v šoli. To kaže na pomembno zavedanje mladih, da jim samonadzor pogosto ne uspeva in da potrebujejo jasno podporo odraslih.

Rezultati se močno ujemajo z ugotovitvami Manfreda Spitzerja o digitalni demenci in epidemiji pametnih telefonov, Jonathana Haidta o prehodu iz igralnega v telefonsko otroštvo ter slovenskih nacionalnih smernic za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Hkrati pa raziskava prinaša tudi

upanje: več kot 71 % mladih vsaj delno podpira omejitve ali prepoved uporabe telefonov v šoli. To pomeni, da učenci in dijaki sami prepoznavajo problem in so načeloma pripravljeni na spremembe.

Za izboljšanje stanja je potrebno ukrepati na več ravneh. Na družinski ravni bi morali starši uvajati jasna, dosledna in starostno primerna pravila, na primer brez telefona pri večerji, uro pred spanjem ter polnjenje naprave zunaj otrokove sobe. Pomembno je tudi aktivno spremljanje vsebin in skupno dogovarjanje o mejah še pred vstopom v najstniško obdobje. Na šolski ravni bi bilo smiselno uvesti strožja pravila med poukom in odmori, kot je oddaja telefonov ob vstopu v stavbo ali njihova prepoved uporabe v učilnicah. Takšni ukrepi bi lahko znatno izboljšali koncentracijo in učni uspeh, zlasti pri učno šibkejših učencih. Na individualni in preventivni ravni pa bi bilo koristno organizirati redne delavnice o digitalni higieni, razvoju samonadzora in prepoznavanju znakov prekomerne uporabe – tako za učence in dijake kot za starše in učitelje. Šole bi lahko dodatno spodbujale dejavnosti, ki mladim nudijo več gibanja v naravi, branja v živo in neposrednega druženja.

Cilj vseh teh prizadevanj mora biti razvoj zdravega in zavestnega odnosa do tehnologije, v katerem pametni telefon služi kot koristno orodje in ne postane gospodar mladostnikovega časa, pozornosti in duševnega počutja. Kot mama in učiteljica sem prepričana, da lahko s skupnimi močmi – staršev, šole in strokovnjakov – mlade usmerimo k uravnoveženemu življenju. Le tako jim bomo pomagali zaščititi zdravje, ohraniti radost realnega sveta in jim omogočili polnejši razvoj njihovih potencialov v prihodnosti.

## 5 VIRI IN LITERATURA

Beland, L.-P., & Murphy, R. (2016). Ill communication: Technology, distraction & student performance. *Labour Economics*, 41, 61–76. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2016.04.004>

Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.

Haidt, J., & Rausch, Z. (2024). The evidence. *Anxious Generation*. <https://www.anxiousgeneration.com/research/the-evidence>

Isaković, S. (2026). *Kaj pametni telefoni delajo z možgani naših otrok in kako postaviti meje, preden gre predaleč* [Webinar]. <https://signup.saraisakovic.com/>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *eClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>

Kramli, M. (2025, 5. november). Digitalna demenca pri otrocih: strokovnjaka o tem, kako telefoni cvrejo možgane. *Dnevnik*. <https://www.dnevnik.si/nedeljski/aktualno/digitalna-demenca-pri-otrokih-strokovnjaka-o-tem-kako-telefoni-cvrejo-mozgane-2763954/>

Kramli, M. (2025, 7. september). Miha Kramli: Telefoni, računalniki in konzole v otroških rokah [Radijski intervju]. *Nedeljski gost, Val 202, RTV Slovenija*. <https://365.rtv slo.si/podcast/nedeljski-gost/175156533>

Kramli, M. (2025, 11. december). Dve leti obremenitve v le enem dnevu, zato možgani obdelajo le lahke podatke. *24ur*. <https://www.24ur.com/novice/slovenija/dve-leti-obremenitve-v-le-enem-dnevu-zato-mozgani-obdelajo-le-lahke-podatke.html>

Kramli, M. (2025, 17. november). Kot alkoholika ne damo v vinsko klet, otroku ne damo zaslonov v sobo. *Onaplus Delo*. <https://onaplus.delo.si/intervju/miha-kramli-kot-alkoholika-ne-bomo-dali-spati-v-vinsko-klet-otroku-v-sobo-ne-damo-zaslonov/>

Spitzer, M. (2017). *Digitalna demenca: Kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet* (S. M. Maršič, Prev.). Mohorjeva družba.

Spitzer, M. (2021). *Epidemija pametnih telefonov: nevarnosti za zdravje, izobraževanje in družbo* (A. Učakar, Prev.). Mohorjeva družba / Mladinska knjiga.

Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.

Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M., & Osredkar, D. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih: priročnik za strokovnjake*. Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva. [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/11/uporaba\\_zaslonov\\_smernice\\_za\\_splet\\_mali\\_grayscale.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/11/uporaba_zaslonov_smernice_za_splet_mali_grayscale.pdf)

## 6 PRILOGA 1: ANKETNI VPRAŠALNIK

### ANONIMNA ANKETA O UPORABI PAMETNIH TELEFONOV

**Dragi učenec / dijakinja,**

Ta anketa je **popolnoma anonimna** – nihče ne bo vedel, kdo jo je izpolnil. Namen ankete je izvedeti, kako mladi uporabljate pametne telefone in kakšen vpliv imajo na vaše počutje, spanje, učenje in življenje. Rezultati bodo uporabljeni samo za raziskavo in za izboljšanje dela v šoli.

**Navodila za izpolnjevanje:**

- Odgovarjaj **iskreno** – ni pravih ali napačnih odgovorov.
- Pri večini vprašanj obkroži **samo en** odgovor, ki najbolj ustreza tebi.
- Pri odprtih vprašanjih na koncu lahko napišeš kratko (samo nekaj stavkov).
- Anketa traja približno **8–10 minut**.
- Če kakšnega vprašanja ne razumeš, ga preskoči.

**Hvala, da si si vzela/a čas in sodeluješ!** Tvoji odgovori so zelo pomembni.

#### Osnovni podatki

1. Spol:  moški  ženski
2. Razred / letnik: \_\_\_\_\_
3. Ali imaš svoj lasten pametni telefon?  Da (od katere starosti? \_\_\_\_\_)  Ne

#### Čas uporabe in zasvojenost

4. Koliko ur približno na dan uporabljaš telefon med tednom (v prostem času, ne za šolske naloge)?  
 manj kot 1 uro  1–2 uri  2–3 ure  3–4 ure  več kot 4 ure
5. Kako se počutiš, če ti telefon vzamejo ali ga nimaš na voljo dlje časa?  
 popolnoma mirno  malo nevšečno  razdraženo / jezno  zelo slabo / tesnobno / panika

6. Ali se ti zdi, da preveč razmišljaš o telefonu ali te skrbi, da bi kaj zamudil (FOMO)?

- nikoli    redko    včasih    pogosto    zelo pogosto

### **Spanje in modra svetloba**

7. Ali uporabljaš telefon tik pred spanjem ali ponoči?

- nikoli    redko    včasih    pogosto    skoraj vedno

8. Koliko ur približno spiš ponoči med tednom?

- manj kot 7 ur    7–8 ur    8–9 ur    več kot 9 ur

9. Kako pogosto imaš težave s tem, da zaspiš ali z nemirnim spanjem zaradi telefona?

- nikoli    redko    včasih    pogosto    zelo pogosto

### **Koncentracija, učenje in šolski uspeh**

10. Ali telefon (tudi če samo leži na mizi in ni vklopljen) moti tvojo pozornost v šoli ali pri učenju?

- sploh ne    malo    srednje    precej    zelo močno

11. Kako pogosto ti je težko biti pozoren v šoli, ker razmišljaš o telefonu ali čakaš na sporočilo?

- nikoli    redko    včasih    pogosto    zelo pogosto

12. Ali opaziš, da je telefon razlog za slabši šolski uspeh ali da pogosteje odlašiš z učenjem?

- da    ne    včasih

### **Duševno zdravje in razpoloženje**

13. Ali uporaba telefona vpliva na tvoje razpoloženje (postaneš bolj razdražen/a, žalosten/a, tesnoben/a)?

- nikoli    redko    včasih    pogosto    zelo pogosto

14. Ali se ti zdi, da telefon vpliva na tvoje duševno počutje?

- nikoli    redko    včasih    pogosto    zelo pogosto

### **Socialni odnosi in empatija**

15. Ali telefon vpliva na tvoje srečevanje s prijatelji v živo (se videvate manj)?

- da, bistveno manj    malo manj    ne vpliva    več komuniciram prek telefona

16. Ali raje komuniciraš prek telefona kot v živo?

- nikoli    redko    včasih    pogosto    zelo pogosto

### Telesne težave in gibanje

17. Ali zaradi telefona manj telovadiš, se manj gibaš na svežem zraku ali preživiš manj časa v naravi?

- nikoli    redko    včasih    pogosto    zelo pogosto

18. Ali zaradi dolge uporabe telefona opaziš težave z očmi (utrujenost, suhe oči, glavobol, slabši vid)?

- nikoli    redko    včasih    pogosto    zelo pogosto

### Pravila in mnenja o omejitvah

19. Ali doma obstajajo pravila o uporabi telefona (npr. brez telefona pri večerji, uporaba po določeni uri)?  da, stroga    da, rahla    skoraj nobenih

20. Kaj meniš o omejitvi / prepovedi telefonov v šoli (npr. oddaja pri vstopu ali prepoved uporabe med poukom)?

- popolnoma podpiram    delno podpiram    mi je vseeno    ne podpiram

### Odprta vprašanja (prosim, napiši nekaj stavkov).

21. Kaj je **največja prednost**, ki jo imaš od uporabe telefona?

22. Kaj je **največja slabost ali težava**, ki jo opažaš zaradi telefona?

23. Če bi lahko spremenil/a **eno samo stvar** glede uporabe telefonov (pri sebi, doma ali v šoli), kaj bi bilo to?

## 7 PRILOGA 2: TABELARIČNI ZBIRNIK PODATKOV IZ ANKETE

### 3. Ali imaš lasten pametni telefon?

Skupina	Da	Ne
Fantje OŠ	88 % (105)	12 % (15)
Dekleta OŠ	90 % (117)	10 % (13)
Fantje SŠ	94 % (108)	6 % (7)
Dekleta SŠ	98 % (132)	2 % (3)

### 4. Koliko ur na dan med tednom (v prostem času)?

Skupina	< 1 ura	1–2 uri	2–3 ure	3–4 ure	> 4 ure
Fantje OŠ	14 % (17)	33 % (39)	29 % (35)	16 % (19)	8 % (10)
Dekleta OŠ	9 % (12)	24 % (31)	32 % (42)	21 % (27)	14 % (18)
Fantje SŠ	6 % (7)	18 % (21)	29 % (33)	28 % (32)	19 % (22)
Dekleta SŠ	2 % (3)	10 % (14)	23 % (31)	30 % (40)	35 % (47)

### 5. Kako se počutiš, če ti vzamejo telefon za dlje časa?

Skupina	Popolnoma mirno	Malo nevšečno	Razdraženo/jezen	Zelo slabo/tesnobno
Fantje OŠ	28 % (33)	45 % (54)	23 % (27)	4 % (6)
Dekleta OŠ	16 % (21)	38 % (49)	34 % (44)	12 % (16)
Fantje SŠ	12 % (14)	35 % (40)	38 % (44)	15 % (17)
Dekleta SŠ	4 % (5)	23 % (31)	40 % (54)	33 % (45)

### 6. FOMO

Skupina	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Zelo pogosto
Fantje OŠ	24 % (29)	37 % (44)	28 % (34)	9 % (10)	2 % (3)
Dekleta OŠ	12 % (16)	28 % (36)	34 % (44)	19 % (25)	7 % (9)
Fantje SŠ	9 % (10)	24 % (28)	32 % (37)	26 % (30)	9 % (10)
Dekleta SŠ	3 % (4)	12 % (16)	26 % (35)	38 % (52)	21 % (28)

## 7. Uporaba telefona tik pred spanjem ali ponoči

Skupina	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Skoraj vedno
Fantje OŠ	27 % (32)	32 % (38)	27 % (32)	12 % (14)	3 % (4)
Dekleta OŠ	16 % (21)	26 % (34)	28 % (36)	22 % (29)	8 % (10)
Fantje SŠ	10 % (11)	18 % (21)	27 % (31)	32 % (37)	13 % (15)
Dekleta SŠ	4 % (5)	10 % (14)	21 % (28)	38 % (51)	27 % (37)

## 8. Koliko ur približno spiš ponoči med tednom?

Skupina	< 7 ur	7–8 ur	8–9 ur	> 9 ur
Fantje OŠ	12 % (14)	35 % (42)	42 % (50)	12 % (14)
Dekleta OŠ	19 % (25)	41 % (53)	33 % (43)	7 % (9)
Fantje SŠ	28 % (32)	45 % (52)	22 % (25)	5 % (6)
Dekleta SŠ	42 % (57)	39 % (53)	16 % (22)	2 % (3)

## 9. Težave s tem, da zaspiš ali nemirnim spanjem zaradi telefona

Skupina	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Zelo pogosto
Fantje OŠ	34 % (41)	35 % (42)	20 % (24)	8 % (9)	3 % (4)
Dekleta OŠ	24 % (31)	31 % (40)	27 % (35)	13 % (17)	5 % (7)
Fantje SŠ	15 % (17)	24 % (28)	33 % (38)	20 % (23)	8 % (9)
Dekleta SŠ	7 % (9)	14 % (19)	31 % (42)	32 % (43)	16 % (22)

## 10. Telefon moti pozornost (tudi če leži na mizi)

Skupina	Sploh ne	Malo	Srednje	Precej	Zelo močno
Fantje OŠ	32 % (38)	38 % (45)	20 % (24)	8 % (9)	3 % (4)
Dekleta OŠ	22 % (29)	33 % (43)	24 % (31)	14 % (18)	7 % (9)
Fantje SŠ	13 % (15)	28 % (32)	32 % (37)	19 % (22)	8 % (9)
Dekleta SŠ	5 % (7)	20 % (27)	30 % (40)	31 % (42)	14 % (19)

**11. Kako pogosto ti je težko biti pozoren v šoli, ker razmišljaš o telefonu ali čakaš na sporočilo?**

Skupina	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Zelo pogosto
Fantje OŠ	35 % (42)	38 % (46)	18 % (22)	7 % (8)	2 % (2)
Dekleta OŠ	24 % (31)	35 % (46)	25 % (33)	12 % (16)	3 % (4)
Fantje SŠ	14 % (16)	28 % (32)	32 % (37)	19 % (22)	7 % (8)
Dekleta SŠ	6 % (8)	18 % (24)	29 % (39)	32 % (43)	16 % (21)

**12. Ali opaziš, da je telefon razlog za slabši šolski uspeh ali da pogosteje odlašiš z učenjem?**

Skupina	Da	Ne	Včasih
Fantje OŠ	18 % (22)	52 % (62)	30 % (36)
Dekleta OŠ	29 % (38)	38 % (49)	33 % (43)
Fantje SŠ	41 % (47)	24 % (28)	35 % (40)
Dekleta SŠ	58 % (78)	15 % (20)	27 % (37)

**13. Vpliv na razpoloženje**

Skupina	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Zelo pogosto
Fantje OŠ	32 % (38)	36 % (43)	24 % (29)	6 % (7)	3 % (3)
Dekleta OŠ	20 % (26)	32 % (41)	32 % (42)	12 % (16)	4 % (5)
Fantje SŠ	14 % (16)	24 % (28)	34 % (39)	20 % (23)	8 % (9)
Dekleta SŠ	4 % (5)	12 % (16)	32 % (43)	34 % (46)	18 % (25)

**14. Ali se ti zdi, da telefon vpliva na tvoje duševno počutje?**

Skupina	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Zelo pogosto
Fantje OŠ	31 % (37)	37 % (44)	23 % (28)	6 % (7)	3 % (4)
Dekleta OŠ	19 % (25)	34 % (44)	31 % (40)	12 % (16)	4 % (5)
Fantje SŠ	13 % (15)	26 % (30)	35 % (40)	18 % (21)	8 % (9)
Dekleta SŠ	5 % (7)	14 % (19)	30 % (41)	35 % (47)	16 % (21)

### 15. Vpliv na srečevanje s prijatelji v živo

Skupina	Bistveno manj	Malo manj	Ne vpliva	Več prek telefona
Fantje OŠ	8 % (10)	23 % (28)	57 % (68)	12 % (14)
Dekleta OŠ	15 % (20)	30 % (39)	41 % (53)	14 % (18)
Fantje SŠ	22 % (25)	32 % (37)	28 % (32)	18 % (21)
Dekleta SŠ	36 % (49)	36 % (49)	16 % (22)	12 % (15)

### 16. Ali raje komuniciraš prek telefona kot v živo?

Skupina	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Zelo pogosto
Fantje OŠ	42 % (50)	31 % (37)	18 % (22)	7 % (8)	3 % (3)
Dekleta OŠ	28 % (36)	35 % (46)	24 % (31)	10 % (13)	3 % (4)
Fantje SŠ	15 % (17)	28 % (32)	35 % (40)	16 % (18)	7 % (8)
Dekleta SŠ	8 % (11)	19 % (26)	32 % (43)	28 % (38)	13 % (17)

### 17. Manj telovadbe / gibanja / časa v naravi zaradi telefona

Skupina	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Zelo pogosto
Fantje OŠ	39 % (47)	32 % (38)	19 % (23)	8 % (9)	3 % (3)
Dekleta OŠ	30 % (39)	28 % (36)	25 % (32)	12 % (16)	5 % (7)
Fantje SŠ	18 % (21)	26 % (30)	32 % (36)	17 % (20)	7 % (8)
Dekleta SŠ	10 % (14)	20 % (27)	30 % (40)	27 % (36)	13 % (18)

### 18. Ali opaziš težave z očmi zaradi dolge uporabe telefona?

Skupina	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Zelo pogosto
Fantje OŠ	38 % (46)	35 % (42)	18 % (22)	7 % (8)	2 % (2)
Dekleta OŠ	25 % (33)	32 % (42)	27 % (35)	12 % (16)	4 % (4)
Fantje SŠ	16 % (18)	29 % (33)	32 % (37)	17 % (20)	6 % (7)
Dekleta SŠ	9 % (12)	21 % (28)	29 % (39)	29 % (39)	13 % (17)

### 19. Ali doma obstajajo pravila o uporabi telefona?

Skupina	Da, stroga	Da, rahla	Skoraj nobenih
Fantje OŠ	38 % (46)	42 % (50)	20 % (24)
Dekleta OŠ	31 % (40)	45 % (59)	24 % (31)
Fantje SŠ	19 % (22)	48 % (55)	33 % (38)
Dekleta SŠ	12 % (16)	41 % (55)	47 % (64)

### 20. Mnenje o omejitvi/prepovedi telefonov v šoli

Skupina	Popolnoma podpiram	Delno podpiram	Mi je vseeno	Ne podpiram
Fantje OŠ	28 % (35)	43 % (51)	22 % (26)	7 % (8)
Dekleta OŠ	40 % (52)	36 % (47)	14 % (18)	10 % (13)
Fantje SŠ	22 % (25)	44 % (51)	22 % (25)	12 % (14)
Dekleta SŠ	32 % (43)	40 % (54)	16 % (22)	12 % (16)