

LUCE UTKOVIĆ I MARINO TIŠMA

**Kako nam
♥ ekrani oblikuju
mozak,
emocije i
navike?**



Koliko vremena djeca i mladi provode na ekranima?

Relevantni podaci (2023–2024):

- **EU Kids Online:** prosjek 3–4 h dnevno kod srednjoškolaca.
- **Common Sense Media 2022–2023:** prosjek za tinejdžere 8 h i 39 min dnevno
- **UNICEF 2023:** djeca počinju koristiti mobitel u prosjeku s 9 godina.



Utjecaj ekrana na koncentraciju i učenje

Nalazi istraživanja:

- Multitasking tijekom učenja smanjuje zadržavanje informacija za 17–30% (Rosen et al., 2020).
- Push notifikacije prekidaju fokus i treba 7–20 min da se mozak vrati u stanje koncentracije (Mark et al., 2018).
- Učenici koji mobitel drže na stolu postižu slabije rezultate nego oni koji ga drže u torbi ili izvan vidokruga (Ward et al., 2017).



Utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje

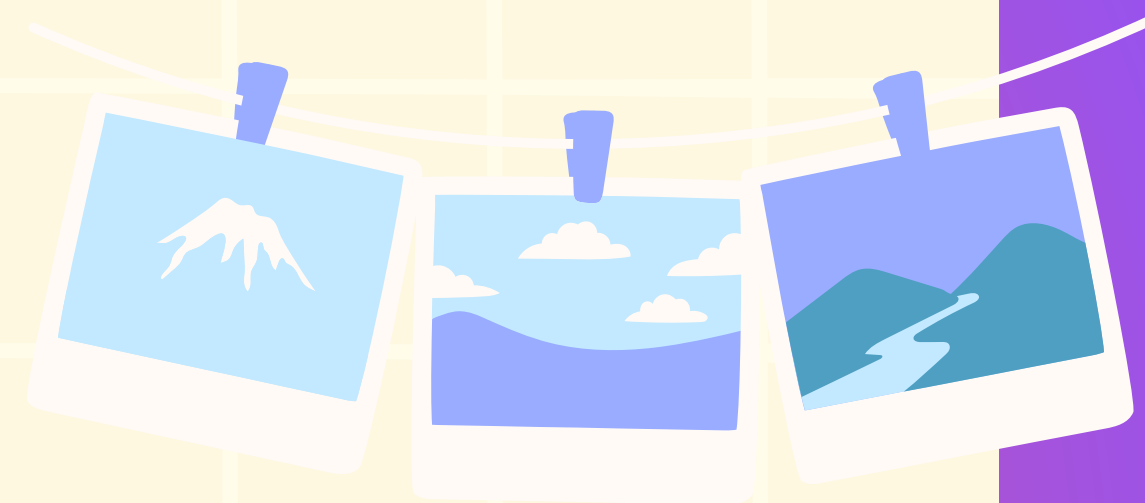
Što istraživanja pokazuju (2022–2024):

- Povećano korištenje društvenih mreža povezano je s porastom anksioznosti, depresivnosti i uspoređivanja (APA, 2023).
- Najveći rizik: passive consumption — gledanje tuđih života bez interakcije.
- “Like sistem” aktivira dopaminski ciklus → mozak traži brzu nagradu.



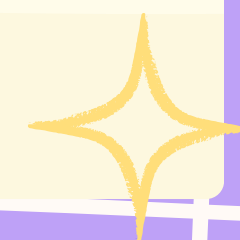


Društvene mreže 🔍



Što **NIJE** dokazano:

Da društvene mreže same po sebi uzrokuju mentalne poremećaje → bitno je kako ih koristimo



AI alati: pomoć ili distrakcija?

Potencijalni pozitivni utjecaji:

- personalizirano učenje
- brže razumijevanje gradiva
- razvoj digitalnih kompetencija
- kreativni izrazi (dizajn, programiranje, pisanje)

Rizici prema OECD i UNICEF (2023–2024):

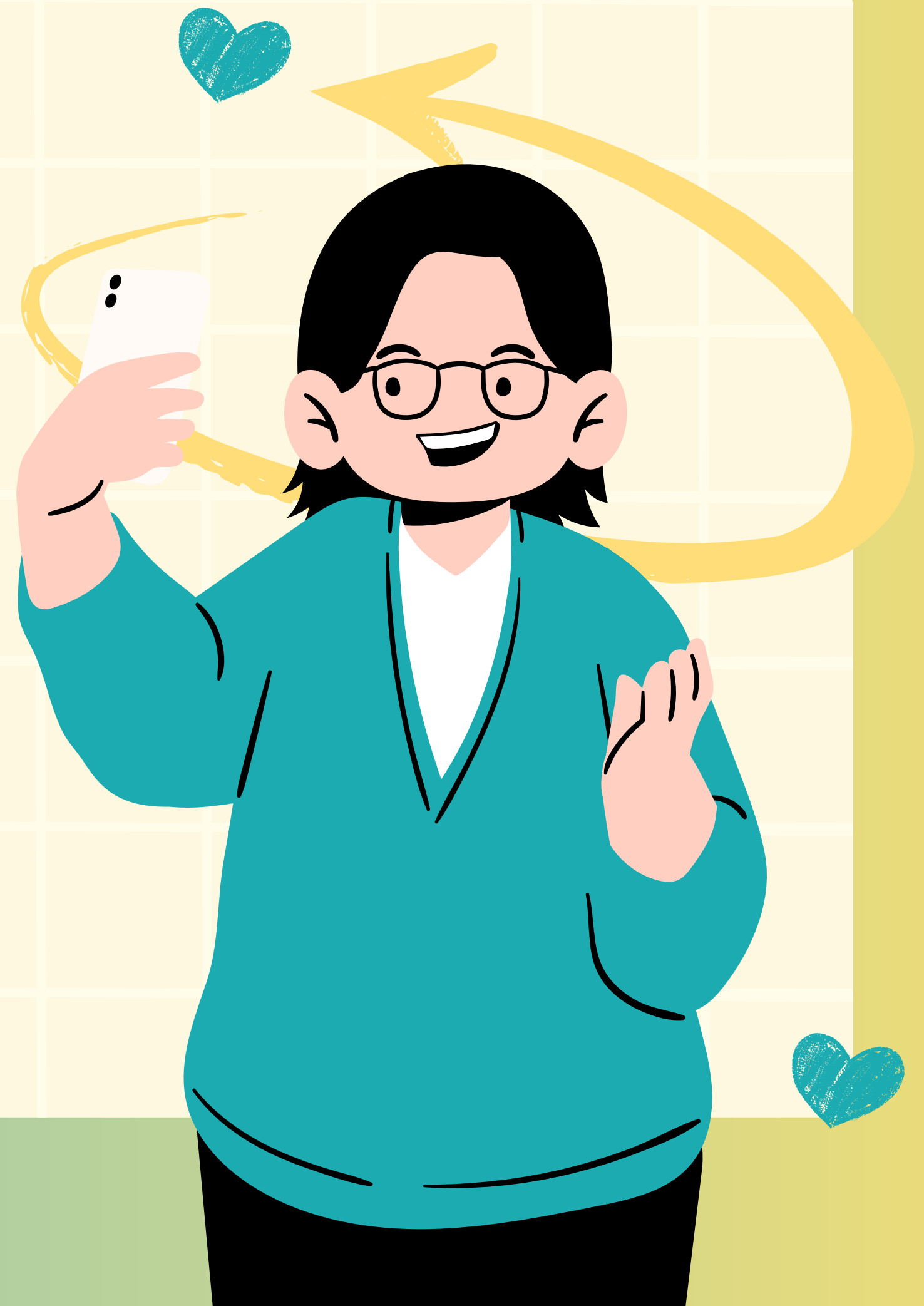
- pasivno korištenje → gubitak vještina samostalnog učenja
 - ovisnost o “instant rješenjima”
 - lažne informacije i “halucinacije” modela
- smanjenje kreativnog razmišljanja ako se AI koristi kao prečac

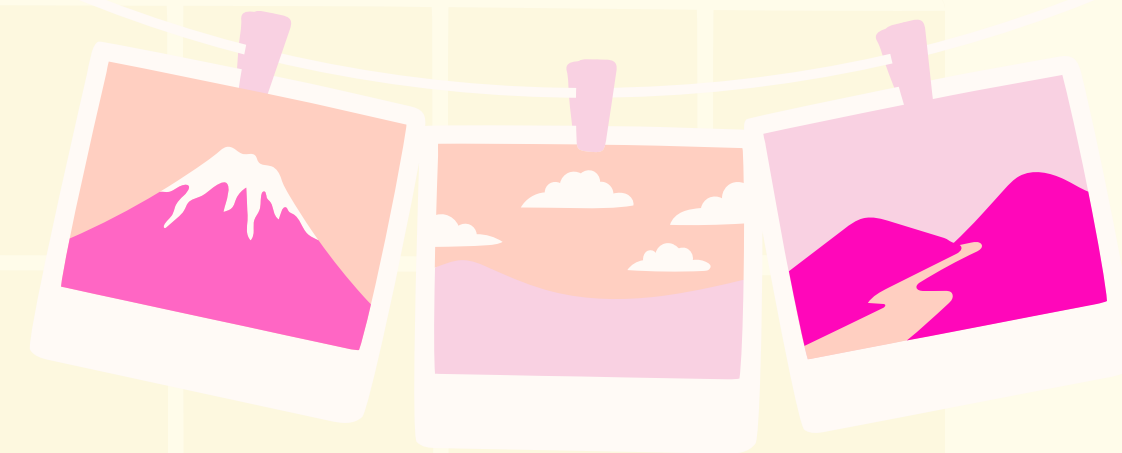


Balans vs. zabrane

Istraživanja pokazuju:

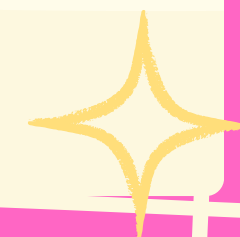
- Zabrane NE funkcioniraju dugoročno.
- Ono što funkcionira:
 - digitalna higijena
 - definiranje pravila
 - svjesno korištenje tehnologije
 - povremeni digitalni detox (1–3 dana)





Digitalni identitet i algoritmi

- Algoritmi određuju što vidimo → filter baloni.
- Brzo kreiraju sliku o našim interesima i navikama.
- Učenici često nisu svjesni kako se njihov digitalni trag koristi.



Spavanje i ekrani

Potvrđena znanstvena saznanja:

- 70% tinejdžera koristi mobitel prije spavanja (CSM 2023).
- Nedostatak sna povezan je s nižim školskim uspjehom, razdražljivošću, slabijom memorijom i lošijim donošenjem odluka.

Pravilo “digitalnog gašenja”: 60 minuta prije spavanja bez ekrana.





Zaključak

Društvene mreže i AI imaju veliki utjecaj na mlade, s dobrim i lošim stranama. Zato je važno koristiti ih odgovorno, umjereno i s kritičkim razmišljanjem, kako bi nam tehnologija više pomagala nego štetila.

RADIONICA: "MOJ DIGITALNI OTISAK I MOJ MOZAK"



Učenici na svojim mobitelima provjeravaju:

- Screen Time
- najkorištenije aplikacije
- prosječno vrijeme na društvenim mrežama



Zadatak:

Napisati i poslati 1 digitalnu naviku koju žele smanjiti i 1 digitalnu naviku koju žele poboljšati.



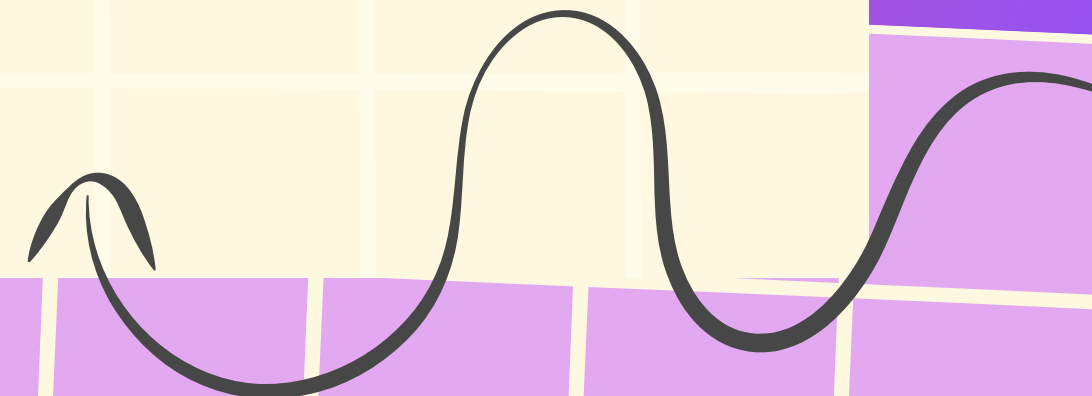
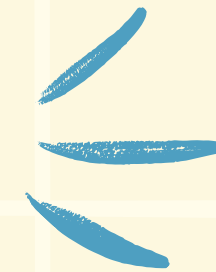
RADIONICA: "MOJ DIGITALNI OTISAK I MOJ MOZAK"

Rad po skupinama

1. Skupina A – ograničenje mobitela
2. Skupina B – ograničenje društvenih mreža
3. Skupina C – ograničenje AI alata

Zadatak:

svaka skupina osmišlja 3 konkretne strategije za zdraviju digitalnu rutinu.



Eksperiment – Smanjenje korištenja umjetne inteligencije, društvenih mreža i ekrana

Grupa 1- AI

Smanjiti korištenje umjetne inteligencije u učenju i izradi zadataka.

Grupa 2- Društvene mreže

Smanjiti korištenje društvenih mreža i vrijeme provedeno na njima.

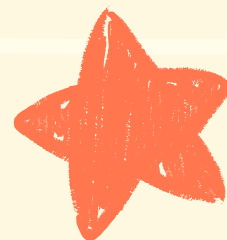
Grupa 3-Ekrani

Smanjiti ukupno vrijeme provedeno pred ekranima (mobitel, računalo, TV).



**SKENIRAJ
ME**

FOLLOW



Hvala na pažnji!

LUCE UTKOVIĆ I MARINO TIŠMA

