

Digitalni detoks

Izaberite jedan od sledećih izazova i sprovedite ga. Nakon toga napišite kratak izveštaj (u Word-u ili u svesci):

- šta ste izabrali,
- da li ste ispunili izazov,
- kako vam se promenio izgled dana tokom ispunjavanja izazova,
- koji deo vam je najteže pao,
- kako ste se osećali,
- ako niste uspeli, kada i zašto ste posustali.

Predlozi izazova

- Dan bez interneta - provesti ceo jedan dan bez interneta (računari, telefoni, TV povezan na internet).
- Tri dana bez jedne aplikacije - izaberite aplikaciju koja vam je najteža da izbacite (npr. YouTube, TikTok, Instagram, igrice) i nemojte je koristiti 3 dana.
- Pet dana bez društvenih mreža - ne koristiti nijednu društvenu mrežu 5 dana (Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat...).
- Dan bez telefona - držati telefon ugašen ili ga koristiti samo za pozive i SMS.

Cilj aktivnosti je razmisliti koliko smo navikli na stalnu dostupnost interneta i kako utiče na našu koncentraciju, navike i slobodno vreme.

Link za predaju: [Digitalni detoks.docx](#)