

Raziskovalni seminar:

Vpliv različnih načinov uporabe mobilnih telefonov na dobrobit srednješolcev

Aljaž Gec

Mentor: dr. Tatjana Zrimec

Koper, junij 2026

Motivacija

- Uporaba mobilnih telefonov med srednješolci
- Ključno raziskovalno vprašanje:
 - Kako uporaba mobilnih telefonov vpliva na koncentracijo, učenje in spanje srednješolcev?
- Mobilni telefoni zadnjih 20 let niso več le komunikacijsko sredstvo. Poleg komunikacije med ostalim omogočajo dostop do družbenih omrežij, zabavo, dostop do informacij in učenje.

Motivacija

- Poleg komunikacije med ostalim omogočajo dostop do družbenih omrežij, zabavo, dostop do informacij in pa tudi učenje.
- Hkrati pa lahko povzročajo:
 - motnje pozornosti,
 - slabšo koncentracijo,
 - motnje spanja,
 - digitalno odvisnost.



Foto: Fajar Herlambang, unsplash.com

Namen raziskave

- Analizirati navade uporabe mobilnih telefonov med srednješolci.
- Ugotoviti vpliv na:
 - koncentracijo,
 - učenje,
 - kakovost spanja,
 - digitalno higieno.

Namen raziskave

- Prispevati k boljšemu razumevanju odnosa mladih do tehnologije.

Metodologija raziskave

- **Vzorec**

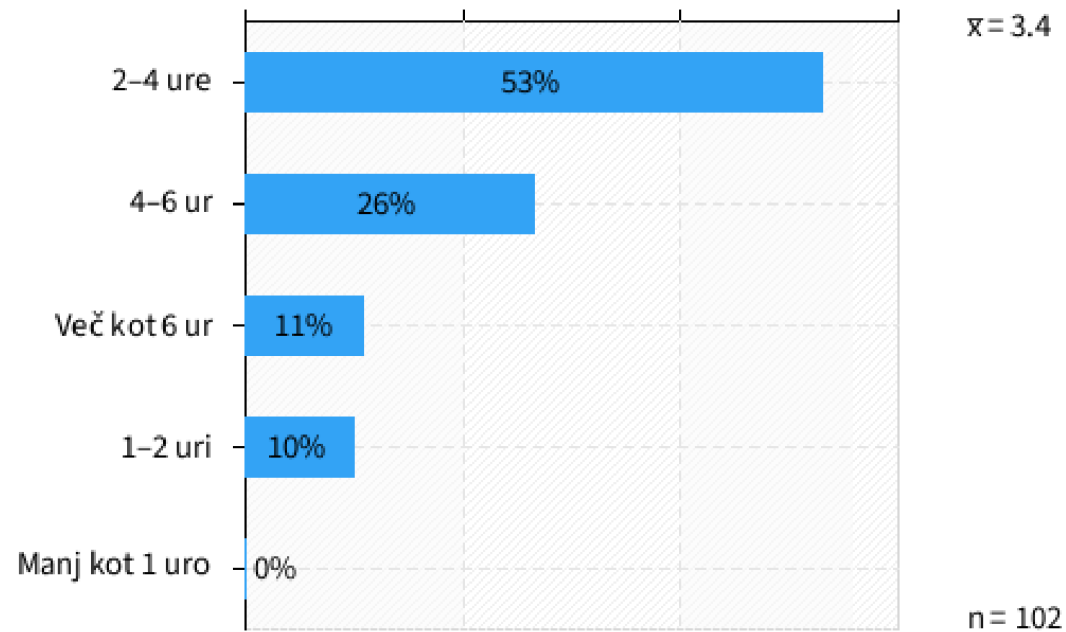
- 103 dijaki računalniških smeri.
- Starost: 15–20 let.
- 98 % moških.

- **Metoda**

- Spletna anketa v orodju 1KA.
- Vprašanja o:
 - času uporabe telefona,
 - namenu uporabe,
 - koncentraciji pri učenju,
 - uporabi pred spanjem,
 - kakovosti spanja.

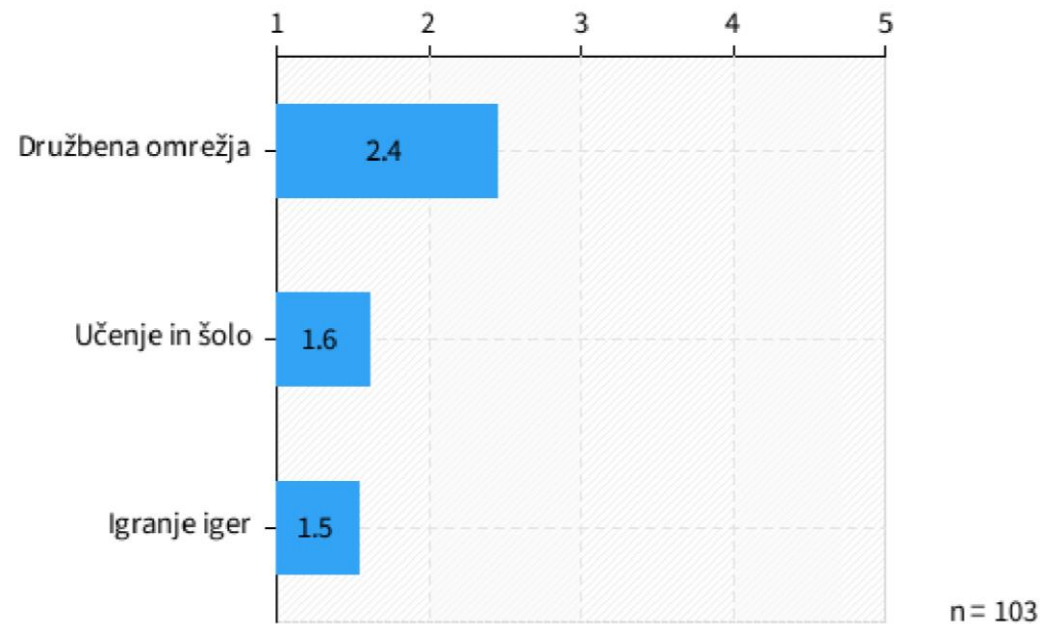
Odgovori anketirancev

- Koliko časa dnevno uporabljaš mobilni telefon?



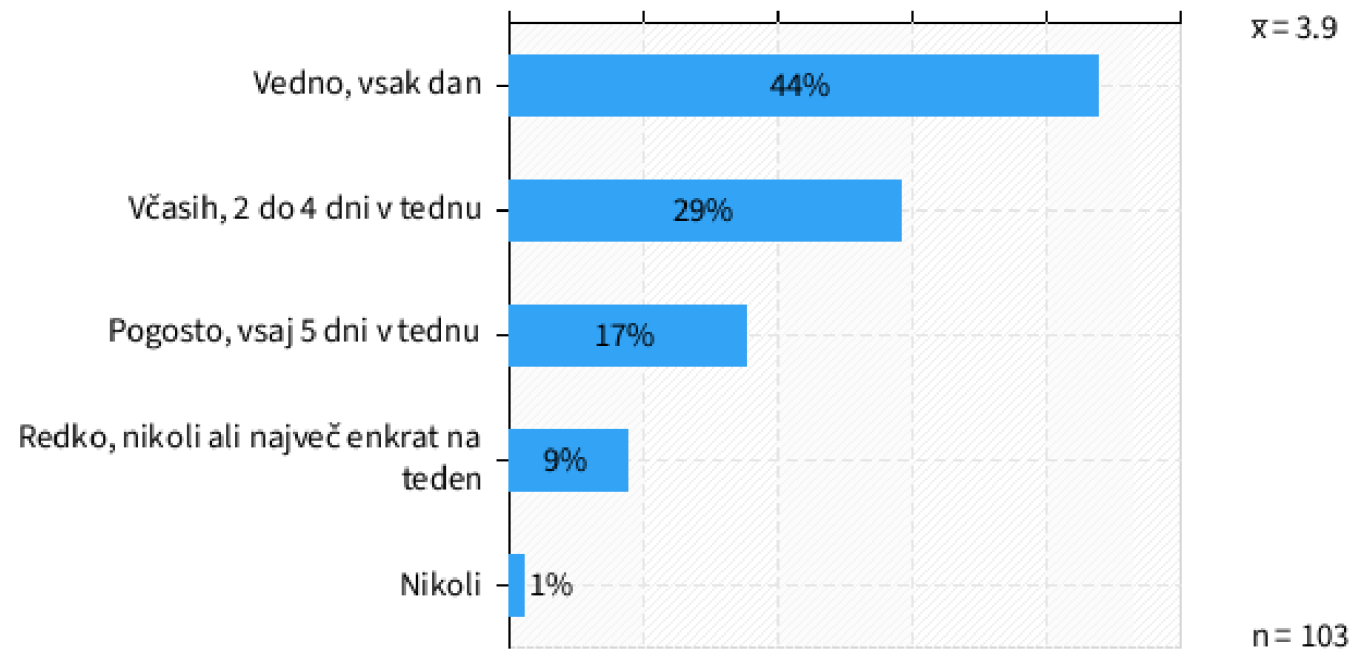
Odgovori anketirancev

- Koliko časa dnevno uporabljaš mobilni telefon za (odgovori v urah ali približno):



Odgovori anketirancev

- Kako pogosto uporabljaš telefon tik pred spanjem?



Odgovori anketirancev

- Težko se sprostim brez uporabe telefona (Oceni na lestvici 1-5: 1 = sploh ne drži, 5 = popolnoma drži):

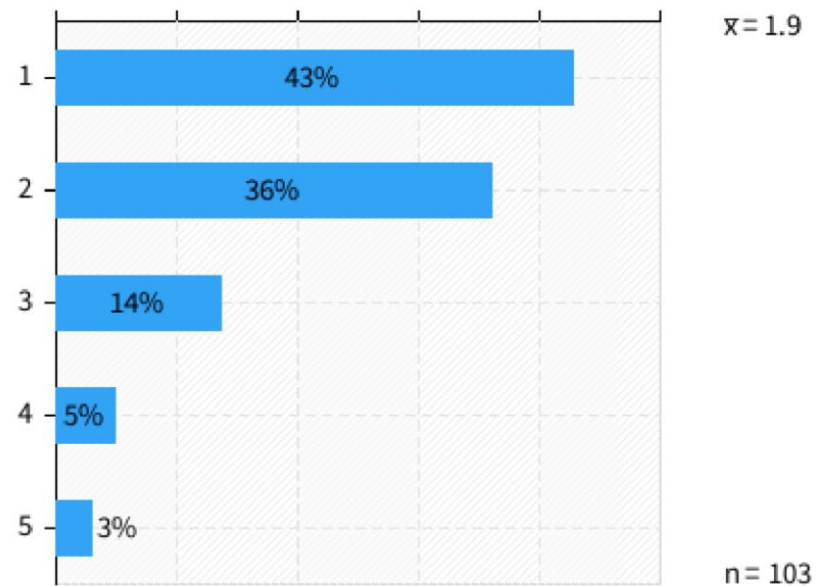
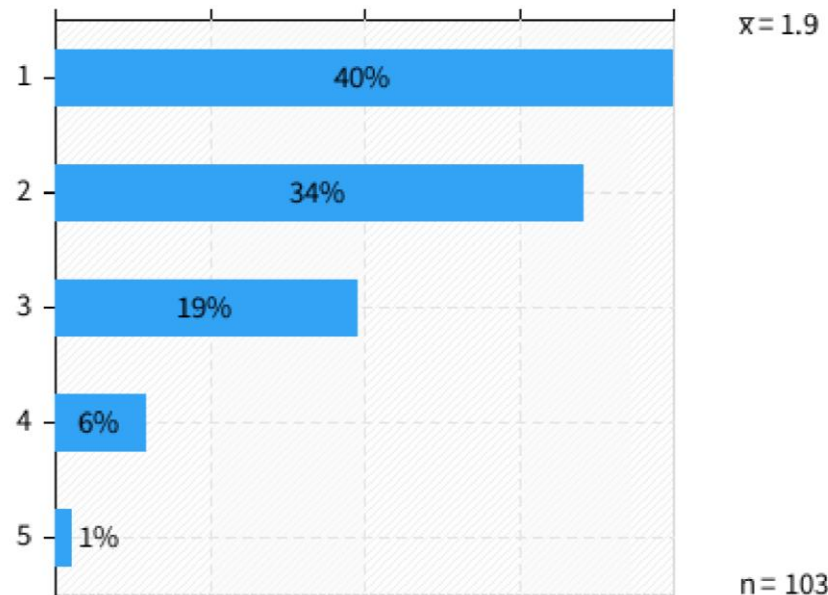




Foto: Foto: Jonas Leupe, unsplash.com

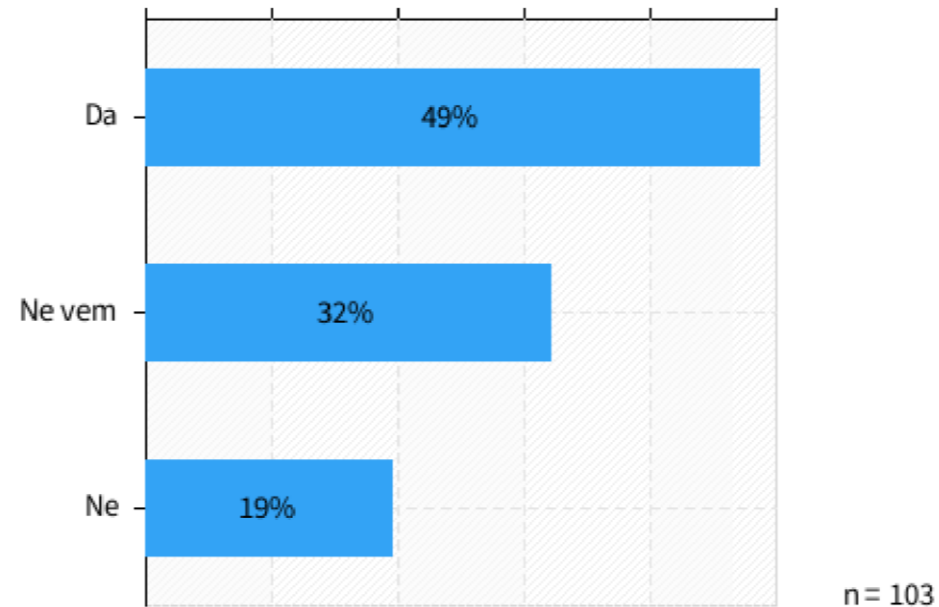
Odgovori anketirancev

- Uporaba telefona vpliva na moj stres (Oceni na lestvici 1–5: 1 = sploh ne drži, 5 = popolnoma drži): (n = 103)



Odgovori anketirancev

- Ali bi bil pripravljen zmanjšati uporabo telefona?



Rezultati raziskave – navade uporabe telefonov

- Polovica dijakov uporablja telefon 2–4 ure dnevno.
- Velik delež tudi več kot 4 ure dnevno.
- Najpogostejše dejavnosti:
 - družbena omrežja,
 - video vsebine,
 - komunikacija s prijatelji.

Rezultati raziskave – navade uporabe telefonov

- Za šolsko delo telefone uporabljajo precej manj.
- ***Ključna ugotovitev***
 - Izobraževalni potencial telefonov je premalo izkoriščen.

Digitalna higiena in spanje

- Kaj je digitalna higiena?
 - Zdrava in uravnotežena uporaba digitalnih tehnologij.
 - Omejevanje uporabe zaslonov predvsem pred spanjem.
- *Rezultati*
 - 45 % dijakov uporablja telefon vsak večer pred spanjem.
 - Kakovost spanja ocenjujejo s povprečno oceno 3,2/5.

Posledice slabe digitalne higiene

- Slabša koncentracija.
- Večja utrujenost.
- Razdražljivost.
- Slabša učna uspešnost.
- Večja občutljivost na stres.

Priporočene navade

- Izklop obvestil.
- Nočni način zaslona.
- Odložitev telefona vsaj 30 minut pred spanjem.
- Manj uporabe družbenih omrežij zvečer.

Zavedanje dijakov

- 59% dijakov meni, da telefon uporabljajo preveč.
- Skoraj polovica bi uporabo zmanjšala.
- Pomen
 - Mladi problem prepoznavajo.
 - Obstaja pripravljenost za spremembo navad.
 - Šole imajo priložnost za preventivne programe.

Razprava – prepoved ali odgovorna uporaba

- Popolna prepoved telefonov ni najboljša rešitev.
- Razlogi:
 - skrivanje uporabe,
 - odpor dijakov,
 - Izguba priložnosti za razvoj digitalnih kompetenc.
- Boljša rešitev:
 - Odgovorna in nadzorovana uporaba telefonov.

Kako lahko telefone vključimo v pouk?

- Primeri uporabe telefonov pri pouku:
 - QR kode,
 - Kahoot
 - Mentimeter,
 - raziskovalne naloge,
 - preverjanje virov,
 - preverjanje pravilnosti rezultatov in odgovorov pri pouku matematike, slovenskega in angleškega jezika, zgodovine.

Zaključek

- Najpomembnejše ugotovitve
 - Mobilni telefoni so pomemben del življenja srednješolcev.
 - Uporabljajo jih predvsem za zabavo in komunikacijo.
 - Negativni vplivi se kažejo predvsem pri:
 - koncentraciji,
 - učenju,
 - spanju.
- Dijaki se problema zavedajo in so pripravljeni na spremembe.

Zaključek

- Prihodnost ni v prepovedi telefonov, temveč v odgovorni in premišljeni uporabi tehnologije.

Zaključna misel

- *Mobilni telefon sam po sebi ni problem – pomembno je, kako in kdaj ga uporabljamo.*

LITERATURA

- [1] Safe.si. 10 naj nasvetov za učitelje. [Online] Dosegljivo: <https://safe.si/nasveti/varna-in-odgovorna-raba-mobilnih-naprav/10-naj-nasvetov-za-ucitelje> [Dostopano: 5. junij 2026].
- [2] Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Ali prepoved pametnih telefonov v šolah izboljša vedenje? [Online] Dosegljivo: <https://zasrce.si/clanek/ali-prepoved-pametnih-telefonov-v-solah-izboljsa-vedenje-in-solski-uspeh/> [Dostopano: 5. junij 2026].
- [3] SVIZ. Ko šole izberejo umetno inteligenco (primer Estonije). [Online] Dosegljivo: <https://www.sviz.si/ko-sole-izberejo-umetno-inteligenco/> [Dostopano: 5. junij 2026].
- [4] Čotar, D. et al. Mobilni telefoni v šoli (publikacija projekta E-šolstvo). [Online] Dosegljivo: https://safe.si/sites/default/files/mobilni_telefoni_v_solah_publikacija.pdf [Dostopano: 5. junij 2026].
- [5] Uradni list RS. Novela Zakona o osnovni šoli (ZOsn-L). [Online] Dosegljivo: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2024-01-1051/> [Dostopano: 5. junij 2026].
- [6] Safe.si. Regulacija pravil uporabe mobilnih telefonov v osnovnih šolah. [Online] Dosegljivo: https://safe.si/sites/default/files/regulacija_pravil_uporabe_mobilnih_telefonov_v_solah.pdf [Dostopano: 5. junij 2026].
- [7] NLP Center. Uporaba mobilnih telefonov v šolah: prednosti in pasti. [Online] Dosegljivo: <https://nlp-center.si/uporaba-mobilnih-telefonov-v-solah-prednosti-in-pasti/> [Dostopano: 5. junij 2026].
- [8] Anketa. Vpliv uporabe mobilnih telefonov: Analiza – Sumarnik. [Online] Dosegljivo: <https://www.1ka.si/> [Dostopano: 5. junij 2026]
- [9] Publications Office of the European Union. Mobile phone bans in schools across the EU. Dosegljivo: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/37a07be1-0241-11f1-825d-01aa75ed71a1/language-en> [Dostopano: 5. junij 2026]

Vprašanja?

Hvala za pozornost! 😊