

# Vodič za Predavača: Cyberbullying i Pozitivna Zajednica



Ključne napomene za Temu 7: Prepoznavanje, Intervencija i Mentalna Zaštita

Ukupno trajanje: 120 min (2 x 60 min)

## Jezik i Ton

- ✓ **Ijekavica:** "povjerenje", "osjećaj", "savjet", "dijeljenje".
- ✓ **Gender Neutral:** "Nasilnik/ca", "Učesnik/ca", "Prijatelj/ica".
- ♥ **Empatija:** Izbjegavaj okrivljavanje žrtve. Koristi termine "osoba koja trpi nasilje" umjesto samo "žrtva".

## Struktura Radionice

### DIO A (Mlađi 9-11)

Prvih 60 min

- **Uvod (5')**: Analogija Valovi & Definicija.
- **Teorija (25')**: Zadirkivanje vs Nasilje, Traženje pomoći.
- **Pauza (5')**: Odmor.
- **Kviz (25')**: Quizizz + Diskusija o osjećajima.

### DIO B (Stariji 12-15)

Drugih 60 min

- **Uvod (5')**: Psihologija & Spirala nasilja.
- **Teorija (25')**: Bystander efekt, Prijava, Etika.
- **Pauza (5')**: Odmor.
- **Kviz (25')**: Quizizz + Mini-Challenge (Plan).

## Ključni Koncepti

**Analogija (Dio A):** "Valovi riječi" – neke riječi nas podižu, druge potapaju. Kako biramo riječi?

**Bystander → Upstander (Dio B):** Fokus na transformaciju iz pasivnog posmatrača u aktivnog pomagača.

**Mentalna Zaštita:** "Nije sramota blokirati". Normalizuj korištenje alata za zaštitu (mute, restrict).

## Priprema & Etika

- Privatnost:** Naglasi da ne dijele imena stvarnih osoba tokom diskusije.
- Quizizz:** Kodovi spremni (slajdovi 22 i 42).
- Resursi:** Imaj spreman spisak lokalnih linija za pomoć/psihologa.

## Interakcija & Izazov

**Diskusija:** "Šta vas sprečava da prijavite nasilje?" (Strah od odmazde, etikete 'tužibaba').

**Upstander:** Vježbajte konkretnе rečenice: "To nije smiješno", "Prestani".

**Code:** Ohrabri kreiranje "Online Bontona" razreda.

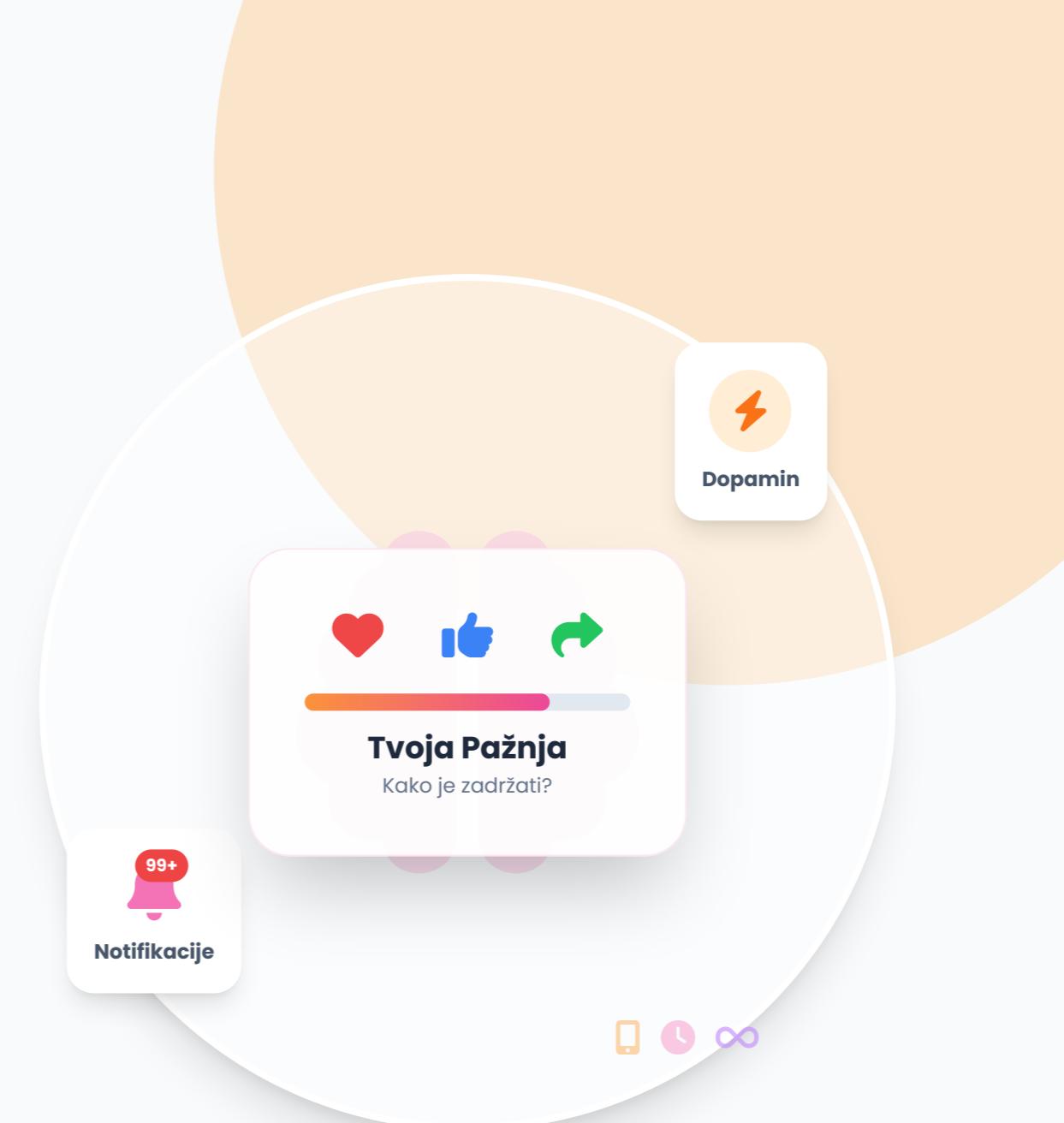
# Društvene Mreže i Uticaj na Mozak

Razumijevanje dopamina, algoritama i digitalnog balansa

**Cilj radionice:** Naučiti kako društvene mreže "mame" našu pažnju, šta je dopamin loop i kako preuzeti kontrolu nad svojim vremenom.

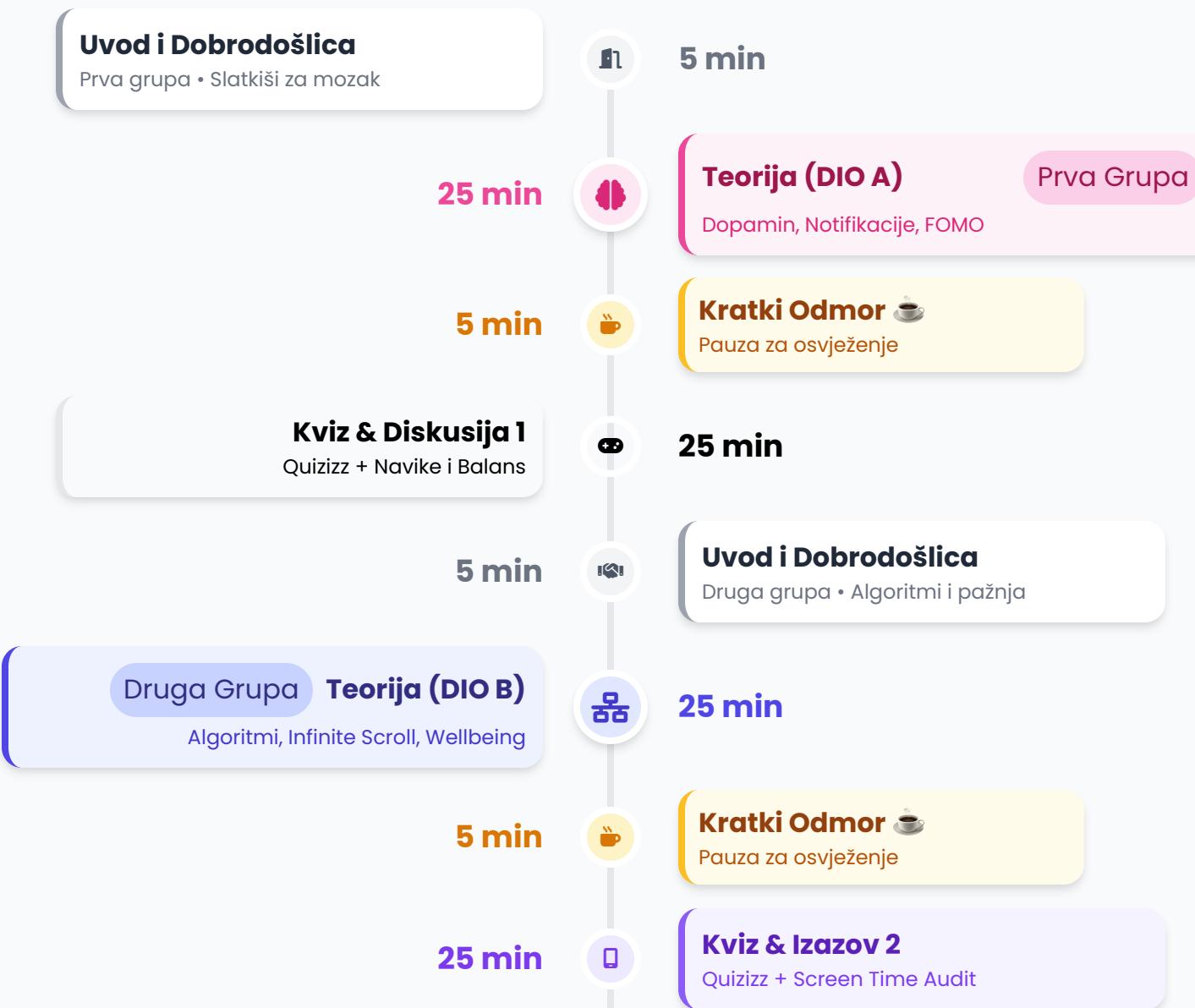
👉 Dio A: Slatkiši za mozak (9-11)

👉 Dio B: Algoritmi i pažnja (12-15)



# Agenda dana

Plan radionice: Društvene Mreže i Uticaj na Mozak (120 minuta)



# Dobrodošli!



Danas otkrivamo zašto su lajkovi kao slatkiši za tvoj mozak.



## Poštujemo jedni druge

Slušamo pažljivo i ne smijemo se tuđim pitanjima.



## Postavljamo pitanja

Radoznalost je super! Podigni ruku ako nešto nije jasno.



## Ne dijelimo lične priče

Učimo zajedno, ali ne govorimo privatne tajne naglas.



## Učestvujemo u kvizu

Rješavamo izazove i skupljamo bodove kao tim!

Jeste li spremni da nahranite mozak znanjem? 🚀

# Plan za Danas

Društvene mreže i uticaj na mozak: Od dopamina do kontrole



## Dio A: Slatkiši

Kako društvene mreže djeluju na naš mozak kao digitalni slatkiši i šta je dopamin.



## Dio A: Navike

Razumijevanje notifikacija, FOMO efekta i kako se stvaraju naše digitalne navike.



## Dio B: Algoritmi

Kako algoritmi, infinite scroll i varijabilne nagrade drže našu pažnju satima.



## Dio B: Kontrola

Korištenje digital wellbeing alata i strategija za vraćanje kontrole nad vremenom.



Od razumijevanja mozga do preuzimanja kontrole!

## MOTIVACIJA

# Zašto je balans važan?

Vrijeme provedeno na mrežama utiče na to kako se osjećamo, kako spavamo i koliko učimo. Znanje je ključ kontrole.



### Fokus i San

Previše vremena na ekranu smanjuje sposobnost fokusa i remeti san. Plavo svjetlo vara mozak da je još uvijek dan.



### Trend 2026

Prosječno vrijeme na ekranu poraslo je na skoro **4 sata dnevno**. To je kao da pola školskog dana proveđeš na telefonu!



### Ti si Šef

Cilj nije da prestanemo koristiti tehnologiju, već da mi upravljamo njom, a ne ona nama. Ti biraš kad je "kraj igre".



Balans = više energije za stvari koje stvarno volиш (sport, druženje, hobiji)! ⚡

**PRVA GRUPA (9-11 GOD)**

**DIO A:**

# **Slatkiši za mozak**

Razumijemo kako mreže „mame“ našu pažnju i kako  
pravimo zdrave navike! 🌸📱



**Dopamin**



**Notifikacije**



**Navike**

# Društvene mreže su kao Slatkiši za mozak



## Brza nagrada

Kao što šećer daje energiju, svaki "lajk" i notifikacija daju mozgu brz osjećaj sreće (dopamin).



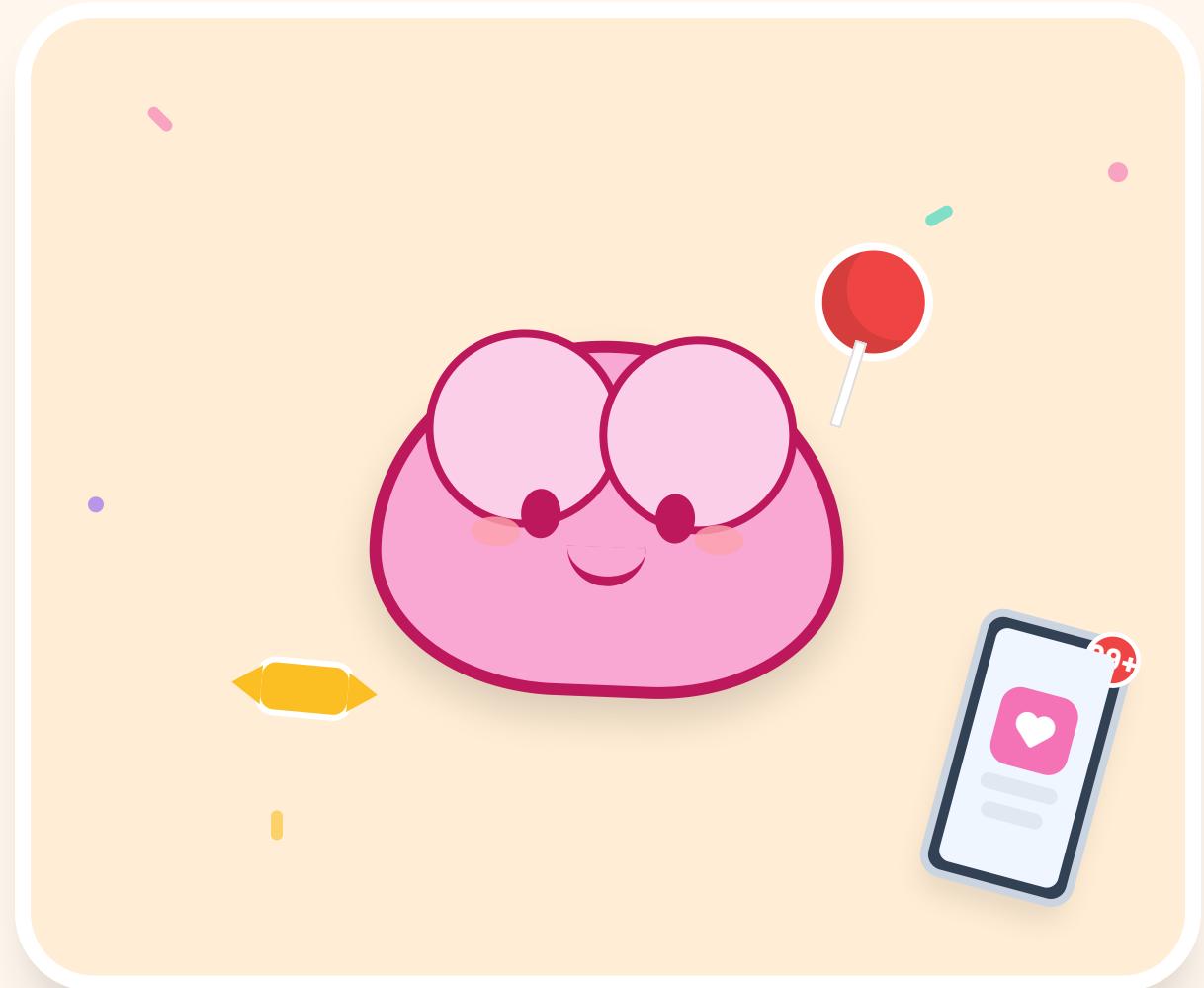
## Teško je stati

Dizajnirano je da nikad ne nestane (infinite scroll), baš kao kesica bombona bez dna.



## Balans je ključ

Previše slatkiša kvari zube i stomak; previše mreža kvari san, fokus i raspoloženje.



# Šta je Dopamin?

To je mala "nagrada" koju tvoj mozak dobije kada uradiš nešto zabavno. Kao nevidljivi slatkiš!

## Signal Sreće



Dopamin je poruka u mozgu koja više: "Ovo je super! Osjećam se odlično!"

## Lajk = Nagrada



Kad vidiš lajk ili srce, mozak pusti malo dopamina. Zato se nasmiješiš kad dobiješ lajk.

## Ding! Iščekivanje



Zvuk poruke te tjera da pogledaš telefon jer mozak očekuje novu "poslasticu".

## Želja za Još



Dopamin pomaže da pamtimo šta je zabavno, pa nas tjera da skrolamo još i još.

# Korisne Notifikacije vs Distrakcije

Koja obavještenja ti pomažu, a koja ti kradu pažnju?



## Korisno

Pomaže ti i podsjeća te

🎓 Podsjetnik za školu ili trening

✉️ Važna poruka od porodice

### ZAŠTO SU DOBRE?

- ✓ Štede tvoje vrijeme i pamćenje.
- ✓ Javljuju se samo kad je važno.
- ✓ Ne traže da odmah otvorиш aplikaciju.

VS



## Distrakcija

Prekida te i krade pažnju



Novi lajk ili komentar



"Vrati se u igru, nedostaješ nam!"

### ZAŠTO SU LOŠE?

- ⚠️ Crveni kružić (bedž) stvara pritisak.
- ⚠️ Zvuk te prekida svakih par minuta.
- ⚠️ Tjeraju te da stalno provjeravaš telefon.



Savjet: Isključi zvuk za igre i društvene mreže dok pišeš zadaću!

# Priča: "Skrol pred Spavanje"

Kako jedna "mala" odluka uveče može uticati na cijeli sutrašnji dan i tvoje raspoloženje.



ZAMKA



"Još 5 minuta..."

22:00 sati



Legao si u krevet, ali si "samo na kratko" otvorio TikTok da vidiš jedan video.

*"Samo ću pogledati šta je novo, pa idem spavati..."*



Kasno je & Umor

07:00 sati ujutro



Teško buđenje  
Zaspao si tek u 01:00 jer je plavo svjetlo prevarilo mozak da je dan.

- Teško ustajanje za školu
- Loša koncentracija na časovima
- Nervoza cijeli dan



Zona bez telefona

Nova navika



Sleep Mode  
Telefon ostaje u drugoj sobi ili na punjaču daleko od kreveta.



**Rezultat: Bolji san, više energije ujutro i bolji fokus u školi!**



# Crvene zastavice navika

Kada zabava postaje problem? Ovo su znaci da tvoj odnos sa društvenim mrežama postaje nezdrav.



## Tvoj mozak treba odmor!

"Kada prestaneš da kontrolišeš telefon, telefon počinje da kontroliše tebe."



### Ne možeš stati sa skrolanjem

Kažeš sebi "još 5 minuta", ali prođe sat vremena. Osjećaš kao da te aplikacija "hipnotiše" i teško ti je da fizički odložiš telefon.



### Nervoza bez interneta

Osjećaš ljutnju, paniku ili tugu ako nema Wi-Fi signala ili ako ti se baterija isprazni. Ne znaš šta bi sa sobom kada si offline.



### Zanemarivanje obaveza

Zaboravljaš na domaći zadatak, kućne poslove ili druženje uživo jer si previše zauzet/a gledanjem videoa i lajkovanjem.



### Skrivanje vremena na mreži

Kriješ od roditelja koliko si stvarno bio/la na telefonu ili koristiš telefon ispod pokrivača kasno u noć.



# Kako Nastaje Navika?

Zašto naš mozak stalno traži telefon...

PETLJA NAVIKE NA DRUŠTVENIM MREŽAMA:



## 1. Okidač

Čuješ "ding" ili vidiš crveni kružić na ikoni. Tvoj mozak kaže: "Nešto se dešava!"

Notifikacija



## 2. Radnja

Automatski uzimaš telefon i otvaraš aplikaciju bez razmišljanja.

Otvori App



## 3. Nagrada

Vidiš lajk, smiješan video ili poruku. Mozak dobija "slatkiš" (dopamin).

Lajk/Sadržaj



## 4. Ponavljanje

Tvoj mozak pamti: "Ovo je bilo super!" i želi to ponovo. Krug se zatvara.

Navika

### KAKO PREKINUTI KRUG?

Između **Okidača** i **Radnje** napravi malu pauzu. Broji do 5 prije nego otključaš ekran!



# Šta je FOMO?

Skraćenica za "Fear Of Missing Out" - Strah da ćeš nešto propustiti ako nisi na telefonu.



## "Svi su tamo!"

Onaj čudan osjećaj u stomaku da se svi tvoji prijatelji zabavljaju bez tebe dok ti sjediš kod kuće.



## Slike nisu cijela istina

Na mrežama svi izgledaju savršeno. Zapamti: ljudi kače samo najbolje trenutke, ne i dosadne!



## Stalno provjeravanje

Moraš da pogledaš telefon svakih 5 minuta "za svaki slučaj" da ne propustiš neku poruku ili lajk.



## JOMO - Radost!

To je radost propuštanja! Uživaj u trenutku gdje si sada. Super je igrati se vani bez telefona.

# Zdravo vs Nezdravo Online Vrijeme

Kako izgleda tvoj digitalni dan?



## Zdravo Vrijeme

Ti kontrolišeš tehnologiju

- ⌚ Planirano vrijeme (npr. 30 min)

- 💻 Redovne pauze za oči i tijelo

### REZULTAT:

- ✓ Bolji san i koncentracija.
- ✓ Više vremena za prijatelje uživo.
- ✓ Osjećaš se odmorno i sretno.

VS



## Nezdravo Vrijeme

Tehnologija kontroliše tebe

- ♾ Nekontrolisano skrolanje (sati lete)

- 🌙 Kasno u noć, bez pauza

### POSLJEDICE:

- ⚠ Umor, glavobolja i nervoza.
- ⚠ Propuštaš stvarni život.
- ⚠ Teško ti je stati.



💡 Savjet: Postavi tajmer na 30 minuta prije nego počneš igrati ili gledati video!

# Priča: "Fokus i Učenje"

Kako stalni prekidi od notifikacija kradu tvoju pažnju i otežavaju pamćenje lekcija.

 **Stalni Zvukovi**  
Svake 3 minute



**∴ Prekinuta pažnja**  
Pokušavaš naučiti lekciju, ali telefon stalno vibrira. Instagram, TikTok, WhatsApp...

**"Ping! Ping! Samo da vidim ko je..."**

 **Teško Pamćenje**  
Mozak se umara

**↳ Izgubljen fokus**  
Svaki put kad pogledaš telefon, mozgu treba 20 minuta da se vrati u puni fokus.

- Lekcija djeluje teža nego što jeste
- Zaboravljaš šta si pročitao/la
- Učenje traje duplo duže

 **Fokus Mod**  
Pametno učenje

**⌚ Blokovi od 30 min**  
Uključi "Ne uz nemiravaj" ili ostavi telefon u drugoj sobi na 30 minuta dok učiš.

 **Rezultat: Brže učenje, bolje ocjene i više slobodnog vremena poslije!**

# Alati za Balans

Tvoj telefon ima ugrađene "super moći" koje ti pomažu da budeš šef svog vremena, a ne da telefon upravlja tobom.



## Screen Time / Wellbeing

Ovaj alat ti pokazuje pravu istinu: koliko tačno sati provodiš na telefonu i u kojim aplikacijama. Brojke ne lažu!

#Istina

#Statistika



## Ne Uznemiravaj (DND)

Jednim klikom utišaj sve zvukove i vibracije. Savršeno kada pišeš domaći, uчиš ili se družiš sa prijateljima uživo.

#Fokus

#Tišina



## Režim Spavanja

Telefon zna kad je vrijeme za krevet. Ekran postaje siv (crno-bijel) i notifikacije prestaju da stižu kako bi tvoj mozak mogao da se odmori.

#DobarSan

#Odmor



## Tajmeri za Aplikacije

Postavi limit (npr. 30 minuta) za igrice ili TikTok. Kad vrijeme isteče, aplikacija se sama "zaključa" do sutra.

#Limit

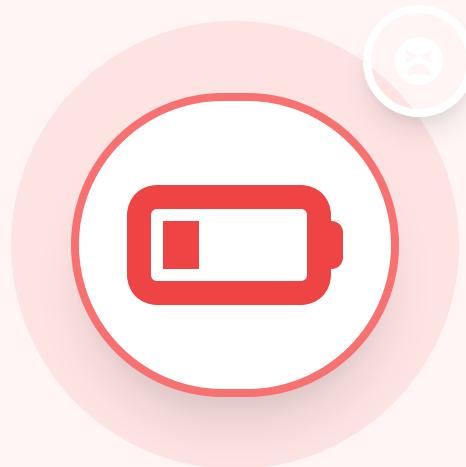
#Stop



**Zapamti:** Tvoj mozak treba pauzu da bi bio kreativan i sretan. Koristi ove alate da ga zaštitiš!

# Crvene zastavice: Tijelo i Ponašanje

Tvoje tijelo i emocije ti šalju signale kada pretjeraš. Da li prepoznaćeš ove znakove upozorenja?



## Slušaj svoje tijelo!

"Umor i nervosa su način na koji ti mozak kaže: Treba mi pauza!"



### Umor i glavobolja

Oči te peku, vid se muti, a glava pulsira. Osjećaš iscrpljenost i pospanost tokom dana, iako nisi fizički radio/la.



### Lako planem (Razdražljivost)

Sitnice te nerviraju. Ako te neko prekine u igri ili skrolanju, reaguješ burno i ljutito prema prijateljima ili porodici.



### Odlaganje obaveza

"Samo još minut" postaje sat vremena. Zadaća stoji, soba je u haosu, a ti i dalje odlažeš sve obaveze za "kasnije".



### Gubitak interesa za hobi

Ono što si nekad volio/la (sport, crtanje, druženje vani) sada ti je dosadno. Radije bi bio/la u sobi sa telefonom.

# Kvalitet vs Količina Vremena

Nije važno samo koliko si online, već šta radiš!



## Kvalitet

Aktivno učenje i stvaranje

- ⌚ Kreiranje videa ili crtanje

- 👤 Učenje nove vještine (kodiranje, jezik)

- 💻 Video poziv sa prijateljima

VS



## Količina

Pasivno trošenje vremena

- ⌚ Besciljno skrolanje (Doomscrolling)

- 📺 Gledanje videa "na autopilotu"

- 👥 Gledanje tudihih života bez učešća

**REZULTAT:**

- ✓ Osjećaš se pametnije i ispunjeno.



**REZULTAT:**

- ⚠️ Osjećaš se umorno i prazno.



Savjet: 1 sat kreiranja > 3 sata skrolanja! Budi kreator/ka, a ne samo posmatrač/ica.

# Studije slučaja: Offline Aktivnosti

Kako stvarni doživljaji u svijetu smanjuju FOMO (strah od propuštanja) i poboljšavaju kvalitet sna.



## Klub / Sekcija

18:00 – 20:00



### Fokus na igru

Dok si na treningu, plesu ili času gitare, telefon je u torbi. Tvoj mozak je 100% prisutan u trenutku.

*"Zaboravio sam na notifikacije puna dva sata!"*



## Vrijeme s prijateljima

Uživo (Offline)

### Stvarni osmijesi

Umjesto lajkanja slika, smijete se uživo. Stvarna konekcija stvara jači osjećaj pripadnosti nego bilo koji online post.

- Iskren smijeh
- Bez pritiska da izgledaš savršeno
- Osjećaj prihvatanosti



## Manje FOMO, Bolji Sni

Kraj dana

### Mentalni mir

Kada je dan ispunjen stvarnim događajima, nemaš osjećaj da nešto propuštaš na mrežama. Mozak je miran.



**Rezultat:** Lako zaspim jer nisam anksiozan i ne čekam notifikacije.

# Ključne Pouke O Mozgu



Kako da društvene mreže rade za nas, a ne mi za njih.

## 1. Mreže = Slatkiši za Mozak



Malo je zabavno i super, ali previše stvara "mučninu" i umor.  
Dopamin nas mami, ali mi biramo količinu.

## 2. Plan + Pauze Pomažu



Kada isplaniraš vrijeme (npr. 30 minuta) i praviš pauze, ti  
preuzimaš kontrolu nad svojim vremenom i fokusom.

## 3. FOMO je Normalan



Strah da nešto propuštamo osjećaju svi. Ali sjeti se: stvarni  
život se dešava offline. OK je propustiti story.



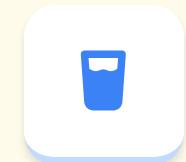


# Kratki Odmor

Pauza za prvu grupu – Odmori mozak od slatkiša!

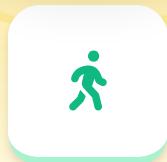
5

MINUTA



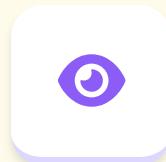
## Hidratacija

Popij čašu vode



## Istezanje

Protegni noge



## Odmori oči

Gledaj u daljinu



Slijedi: Quizizz kviz o dopaminu i navikama!

PROVJERA ZNANJA DIO A

# Quizizz Kviz

Pokaži šta znaš o dopaminu, FOMO-u i navikama!

1

## Prepremili uredaj

Uzmi svoj telefon ili tablet

2

## Otvori [quizizz.com/join](https://quizizz.com/join)

Ili jednostavno skeniraj QR kod

3

## Unesi kod i ime

Tvoja tajna šifra za ulaz u igru!

## Skeniraj Kod

Otvori kameru na telefonu



GAME CODE

A large dashed pink rectangular box is provided for users to enter the game code. Below the box is a horizontal dashed pink line.

Unesite ovaj kod na [quizizz.com/join](https://quizizz.com/join)

# Vrijeme za Refleksiju



Podijelite svoja iskustva o navikama, distrakcijama i planovima



## Trik Distrakcije

Koji trik aplikacija te najviše "upeca" i odvlači pažnju? Jesu li to zvukovi, bedževi ili beskrajno skrolanje videa?



## Plan Pauza

Kako ti plan pauza može pomoći da bolje učиш ili se igraš? Da li se osjećaš bolje kada napraviš kratki odmor?



## Večeras Drugačije

Šta ćeš uraditi večeras drugačije u svojoj rutini? Možda ostaviti telefon van sobe ili uključiti "Sleep Mode"?



Podignite ruku ako ste spremni da večeras isprobate "Bez Ekrana" pred spavanje!

# Tvoj Mozak, Tvoja Pravila



Tri jednostavna koraka za zdrav odnos sa tehnologijom i super fokus.

## 1. Plan Vremena



Ti si šef svog vremena! Odredi unaprijed koliko ćeš biti online, a koliko se igrati offline. Plan pobjeđuje skrolanje.

## 2. Sleep Mode



Sat vremena prije spavanja, telefon ide na odmor. Tvoj mozak treba mrak i mir da bi sutra bio brz i pametan.

## 3. Pauze su Super Moć



Kratki odmor od ekrana puni tvoju "bateriju". Ustani, protegni se, popij vode – to vraća fokus na 100%.



BATERIJA:

**DRUGA GRUPA (12-15 GOD)**

**DIO B:**

# **Algoritmi i pažnja**

Razumijemo kako mreže manipuliraju pažnjom i kako da vratimo kontrolu u svoje ruke! 🧠⚡



**Algoritmi**



**Infinite Scroll**



**Kontrola**



# Dobrodošli u Sistem



Cilj: Razumjeti zašto je teško "samo prestati" i kako dizajn utiče na nas.



## Algoritamska Manipulacija

Kako beskonačni scroll i varijabilne nagrade drže tvoju pažnju.



## Attention Economy

Tvoja pažnja je proizvod koji se prodaje. Nauči pravila igre.



## Vraćanje Kontrole

Napredne postavke i alati za digitalni wellbeing.



## Etičke Dileme

Da li tehnološke kompanije treba zakonski ograničiti?

# Dopamin Loop

Zašto je tako teško prestati skrolati?

## KLJUČNI KONCEPT

Aplikacije su dizajnirane kao **slot mašine**. Nikad ne znaš šta ćeš dobiti sljedeće, i to drži tvoj možak "zakačenim".



# BITKA ZA PAŽNJU

Izvještaji o attention economy modelu, porastu vremena pred ekranom i novim preporukama za digitalni balans u školama.

GLAVNA VIJEST

Ekonomija Pažnje

**8s** PROSJEČAN RASPON PAŽNJE

**ALGORITMI DIZAJNIRANI DA "UKRADU" VAŠE VRIJEME**

Novi izvještaj otkriva kako **infinite scroll** i autoplay funkcije ciljano koriste psihološke trikove da bi zadržale korisnike na platformi duže nego što su planirali.

TECH ETHICS WATCH

ZDRAVLJE &amp; TECH

Screen Time Kriza

## TINEJDŽERI PROVODE 7+ SATI DNEVNO ONLINE

Zabrinjavajući podaci pokazuju direktnu vezu između prekomjernog **screen time-a** i problema sa spavanjem, fokusom u školi i povećanom anksioznosću kod mladih.

DIGITAL HEALTH INSTITUTE

RJEŠENJA

Digitalni Balans

## ŠKOLE UVODE "PHONE-FREE" ZONE I PAUZE

Stručnjaci preporučuju pravilo **20-20-20** za odmor očiju i strogo ograničenje notifikacija tokom učenja kako bi se vratio fokus i smanjio digitalni stres.

EDUCATION POLICY 2026

# Trendovi Digitalnog Balansa



Šta podaci govore o našim navikama i budućnosti digitalnog zdravlja.



## ~4 Sata Dnevno

Prosječno vrijeme provedeno na ekranima. Izazov za 2026. je pretvoriti pasivno skrolanje u aktivno kreiranje.



## ~60% Osjeća FOMO

Većina djece osjeća anksioznost kada nisu online. Algoritmi namjerno pojačavaju ovaj osjećaj "propuštanja".



## Rast Wellbeing Alata

Pozitivan trend: Sve više mladih aktivno koristi alate za limitiranje vremena i digitalni balans.



# Kako Algoritmi Rade?

Dizajnirani su da zadrže tvoju pažnju što duže. Evo četiri glavna trika koje koriste.



## Preporuke za Tebe

Algoritam prati šta voliš i servira ti sadržaj koji ćeš sigurno lajkovati (engagement).



## Autoplay Zamka

Video kreće sam čim završi prethodni. Ne moraš ni da klikneš, samo gledaš dalje.



## Stories i Streaks

Strah da ćeš izgubiti niz (streak) ili propustiti story (nestaje za 24h) te vraća svaki dan.



## Infinite Scroll

Nema kraja stranice. Sadržaj se stalno učitava, pa nema prirodnog trenutka za pauzu.

THE BUSINESS MODEL

# PLATFORME



Maksimalno Vrijeme



Konstantan Angažman



Monetizacija Pažnje

VS



Fokus i Koncentracija



Sposobnost dubokog rada i učenja.

Kvalitetan San



Odmor bez plavog svjetla i notifikacija.

Stvarna Povezanost



Kvalitetni odnosi uživo i online.

TVOJ ŽIVOT

100%

DIGITAL WELLBEING

# TVOJI CILJEVI



# Infinite Scroll & Varijabilne Nagrade

Zašto je tako teško prestati skrolati?

## DIZAJNIRANA PETLJA ZAVISNOSTI:



### 1. Beskrajni Feed

Nema kraja stranice, nema znaka "STOP". Tvoj mozak ne dobija signal da je zadatak završen. Sadržaj se samo učitava.

Bez trenja



### 2. Povremeni "Wow"

Većina postova je dosadna, ali povremeno naideš na nešto super. Ne znaš *kada* će doći nagrada, kao na slot mašini.

Nepredvidivost



### 3. Jačanje Očekivanja

Dopamin se luči **prije** nagrade, u iščekivanju. Sama radnja povlačenja prstom (swipe) postaje uzbudljiva.

Iščekivanje



### 4. Teško Zaustavljanje

Pošto nema prirodnog kraja, potreban je ogroman svjestan napor volje da se prekine automatska radnja skrolanja.

Automatizam

## KAKO HAKOVATI NAZAD?

Postavi **App Timer** koji će nasilno prekinuti aplikaciju. Stvorи vještački "kraj" sesije.



# Psihologija Notifikacija

Dizajnirane su da hakuju tvoju pažnju. Evo kako koriste ranjivosti ljudskog mozga.



## Bedževi i Brojke

Crvena boja signalizira hitnost. Mozak osjeća nelagodu dok ne "očisti" te notifikacije.



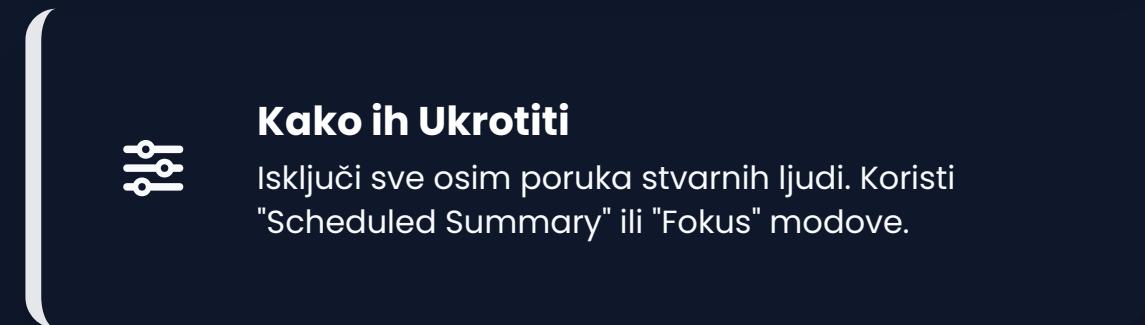
## Zvukovi i Vibracije

Pavlovljevo zvono: zvuk stvara iščekivanje i lučenje dopamina prije nego što i vidiš poruku.



## Prekid Rada (Context Switch)

Svaki prekid ruši fokus. Potrebno je prosječno 23 minute da se vratiš u duboku koncentraciju.



## Kako ih Ukrötiti

Isključi sve osim poruka stvarnih ljudi. Koristi "Scheduled Summary" ili "Fokus" modove.

# Digital Wellbeing – Napredno

Preuzmi punu kontrolu nad algoritmima koristeći napredne alate operativnog sistema. Hakuj svoj fokus nazad.



## Fokus Modovi

Kreiraj profile za školu ili san. Telefon automatski filtrira ko te može dobiti, a ko ide na čekanje.



## App Tajmeri

Postavi stroge limite (npr. 15 min TikTok). Kad vrijeme istekne, ikonica posivi. Nema varanja!



## Grayscale Ekran

Ukloni boje. Kad je Instagram crno-bijel, ne stimuliše dopamin i mnogo je manje zanimljiv mozgu.



## Tiki Periodi & Sažeci

Umjesto 50 notifikacija koje prekidaju dan, dobij jedan "Sažetak" (summary) u 20:00h. Miran dan, informisana noć.



## Widgeti za Ciljeve

Postavi Screen Time widget na početni ekran. Gledaj svoje brojke svaki put kad otključaš telefon – budi svjestan/na.



**Pro Tip:** Algoritmi su dizajnirani da te zadrže. Ovi alati su tvoj štit i vraćaju ti kontrolu nad vremenom.

# Digitalni Detoks vs Digitalna Higijena

Da li ti treba kratka pauza ili zdrave navike za svaki dan?



## Digitalni Detoks

Kratkoročno "čišćenje"

- ☒ Vikend potpuno bez telefona

- ☒ Brisanje Instagrama na 7 dana

### KARAKTERISTIKE

- ☒ Dobro za brzi "reset" mozga.
- ☒ Teško održivo na duge staze.
- ☒ Često slijedi "binge" povratak.

VS



## Digitalna Higijena

Svakodnevna briga

- ☒ Telefon van spavaće sobe

- ☒ Isključene notifikacije (osim poruka)

### ZAŠTO JE BOLJE?

- ✓ Gradi zdrave, trajne navike.
- ✓ Balans, a ne potpuna zabrana.
- ✓ Održivo svaki dan u godini.



💡 Savjet: Detoks je kao stroga dijeta, a higijena je kao zdrav životni stil!



### KONTEKST

Vlada predlaže novi zakon: Mladi od 16 godina smiju koristiti društvene mreže maksimalno **2 sata dnevno**. Nakon toga, pristup se automatski blokira radi zaštite zdravlja.

PITANJE:

**"Da li je ovo zaštita ili diktatura?"**

### DVIJE STRANE



#### ZA (Regulacija)

Algoritmi su prejaki, djeca trebaju zaštitu države.



#### PROTIV (Sloboda)

Roditelji odlučuju, a ne država. Zabrane ne rade.

### ARGUMENTI ZA I PROTIV

#### :: Analiza posljedica zakona ::

##### ZA - ZDRAVLJE



#### Mentalno Zdravje

Manje vremena na mrežama dokazano smanjuje anksioznost, depresiju i loš san. Država štiti građane od "digitalnog duhana".

BENEFIT:

Smanjenje zavisnosti.

##### ZA - DRUŠTVO



#### Povratak Realnosti

Prisilno "isključenje" vraća fokus na učenje, sport i druženje uživo. Smanjuje se cyberbullying jer je manje prilika za njega.

BENEFIT:

Više offline aktivnosti.

##### PROTIV - RIZIK



#### Gubitak Privatnosti

Da bi zakon radio, svi moraju dati ličnu kartu platformama. To znači da država i kompanije prate svaki tvoj korak.

CIJENA:

Masovni nadzor.

##### PROTIV - PRAKSA



#### Efekat "Slatkog Voća"

Mladi će koristiti VPN i lažne naloge da zaobiđu zabranu. Zabранa čini mreže još privlačnijim ("zabranjeno voće").

REZULTAT:

Ilegala umjesto edukacije.

# Studije slučaja: Ograničenja po Dobi

Kako stručnjaci i platforme pokušavaju zaštiti mozak u razvoju od digitalnog preopterećenja.



STANDARDI



## Preporuke vremena

Zdravstveni vodiči

### Granice za tinejdžere

Svjetska zdravstvena organizacija i pedijatri preporučuju limitiranje rekreativnog ekrana.

- Max 2 sata dnevno za zabavu
- Bez ekrana 1h prije spavanja
- Prioritet fizičkoj aktivnosti



## "Lights Out" Režim

Politike Aplikacija

### Automatske kočnice

Platforme uvode restrikcije za mlađe korisnike pod pritiskom zakona.

- TikTok: 60 min limit (default)
- Douyin (Kina): 40 min za <14 god
- Instagram: "Night Nudges" upozorenja



## Ishodi i Naučeno

Rezultati ograničenja

### Efekti na mozak

Kada se poštuju limiti, studije pokazuju smanjenje anksioznosti i bolji fokus.



**Zaključak: Tehnička ograničenja pomažu, ali samokontrola je trajno rješenje.**



# Alati i Postavke

Ne treba ti nova aplikacija da vratiš kontrolu. Tvoj telefon već ima ugrađene sisteme za balans, samo ih treba uključiti.

## iOS Screen Time



Ugrađen u svaki iPhone. Postavi "Downtime" raspored, limitiraj društvene mreže i vidi tačne izvještaje o korištenju.

#Apple

#Downtime

## Android Digital Wellbeing



Kontrolna tabla tvog digitalnog života. Koristi "Bedtime mode" da ekran postane siv i utiša notifikacije prije spavanja.

#FocusMode

#Grayscale

## YouTube & Instagram



Koristi interne opcije: "Take a Break" na YouTube-u ili "Daily Limit" na Instagramu. Aplikacija te sama opomene.

#InApp

#Reminder

## Focus Filters



Napredno filtriranje. Sakrij notifikacije sa Instagrama dok si u "School" modu, a ostavi poruke od roditelja.

#Kontekst

#Smart



**Pro Tip:** Najbolji alat je onaj koji podesiš i zaboraviš. Neka tehnologija radi za tebe, a ne protiv tebe.

# 5 Pravila za Zdrav Odnos

Jednostavna pravila koja ti pomažu da ti kontrolišeš tehnologiju, a ne ona tebe.



## Napravi Plan

Odredi vrijeme za mreže i vrijeme za život. Ne dozvoli da "samo 5 minuta" postane 5 sati.



## Redovne Pauze

Uzimaj pauze svakih 20-30 minuta. Odmori oči, protegni se i pogledaj kroz prozor.



## Kvalitetan San

Telefon ostavi van sobe tokom noći. Plavo svjetlo ekrana vara mozak i kvari san.



## Notifikacije pod Kontrolom

Isključi nepotrebna obavještenja. Ti biraš kada ćeš gledati telefon, a ne zvuk "ding" koji te prekida.



## Offline Aktivnosti

Nađi hobi van ekrana. Sport, druženje uživo ili umjetnost pune baterije bolje od bilo kojeg lajka.

# Algoritmi vs Tvoj Plan



Kako preuzeti kontrolu u svijetu dizajniranom da nam ukrade pažnju.



## 1. Dizajn Utiče na Nas

Platforme su namjerno dizajnirane da nas "zakače" (infinite scroll, boje, notifikacije). To nije tvoja greška, to je psihologija.



## 2. Postavke + Navike = Kontrola

Kombinacija alata (Screen Time, grayscale) i zdravih navika (pauze, san) vraća moć u tvoje ruke.



## 3. Algoritmi Nisu Jači od Plana

Najpametniji algoritam ne može pobijediti jednostavan, čvrst plan (npr. "telefon ostaje van sobe noću").





# Kratki Odmor

Pauza za drugu grupu – Resetuj sistem!

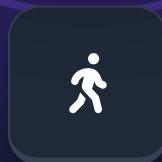
5

MINUTA



## Hidratacija

Popij čašu vode



## Protegni se

Ustani sa stolice



## Digitalni odmor

Gledaj u daljinu



Slijedi: Quizizz kviz o algoritmima i pažnji!

PROVJERA ZNANJA DIO B

# Quizizz Kviz

Pokaži šta znaš o algoritmima, petlji zavisnosti i digitalnim alatima!

## 1 Pripremi uređaj

Uzmi svoj telefon ili tablet

## 2 Otvori [quizizz.com/join](https://quizizz.com/join)

Ili jednostavno skeniraj QR kod

## 3 Unesi kod i ime

Tvoja tajna šifra za ulaz u igru!

## Skeniraj Kod

Otvori kameru na telefonu



GAME CODE

Unesite ovaj kod na [quizizz.com/join](https://quizizz.com/join)

# MINI IZAZOV

:: SCREEN TIME AUDIT ::

VRIJEME

03:00 MIN



## 💡 CILJ VJEŽBE

Da bismo vratili kontrolu, moramo znati gdje nam odlazi vrijeme. Brojke ne lažu, ali nas mogu iznenaditi.

MOTIVACIJA:

"Ne možeš promijeniti ono što ne mjeriš."

ℹ️ Podaci ostaju privatni na tvom telefonu.

## 💡 GDJE TRAŽITI?

🍎 iOS: Settings > Screen Time

\_ANDROID: Settings > Digital Wellbeing

## KORACI IZAZOVA

:: Preuzmi kontrolu u 3 koraka ::

U TOKU... ●



### OTVORI POSTAVKE

START

01

Pronađi "Screen Time" ili "Digital Wellbeing" na svom telefonu. Ovo je tvoja kontrolna tabla.



### ANALIZA ISTINE

1 MIN

02

Pogledaj današnji prosjek. Zapiši (ili zapamti) **TOP 2 aplikacije** koje ti troše najviše vremena.

❓ Da li te brojke iznenadjuju?



### AKCIJA: POSTAVI LIMIT

BITNO

03

Izaberis aplikaciju koja ti najviše "krade" vrijeme. Postavi **App Limit** (tajmer) za sutra.

30 min

1 sat

15 min

# Analiza & Akcija ⚡

Hajde da razbijemo algoritme i povratimo kontrolu



## Algoritamska Zamka

Koji trik algoritama te najviše "hvata"? Da li je to 'For You' page, autoplay, stories ili beskonačno skrolanje?



## Moj Novi Alat

Koji alat ćeš uključiti danas da vратиш fokus? Grayscale ekran, limit za Instagram ili tihe notifikacije?



## Podrška Prijateljima

Kako podržati prijatelja/icu koji se osjeća preopterećeno? Kako započeti razgovor o digitalnom balansu bez osuđivanja?



Podignite ruku ako ste spremni da "prevarite" algoritam već danas!

# DODATNI IZAZOV

:: 7-DNEVNI DETOKS PLAN ZA ZVJEZDICU ::

STATUS MISIJE

SPREMNA



## CILJ MISIJE

Tvoj zadatak je da tokom narednih **7 dana** preuzmeš kontrolu nad svojim vremenom. Ovo nije zabrana, već trening za tvoj mozak.

NAGRADA:

**Bolji san, jači fokus i više slobodnog vremena.**

## PRAVILA IGRE

- Izvrši sve 4 dnevne aktivnosti.
- Budi iskren/a u dnevniku napretka.
- Ne odustaj ako preskočiš jedan dan.

## ELEMENTI IZAZOVA

:: Kompletiraj svaki dan za pobjedu ::

#1 FOKUS



### Fokus Blokovi

Uradi **2 bloka po 30-45 minuta** dubokog rada ili učenja bez telefona u sobi.

REZULTAT:

**Brže završene obaveze.**

#2 SAN



### Sleep Mode

Sat vremena prije spavanja **ostavi telefon** u drugoj prostoriji ili na punjaču daleko od kreveta.

REZULTAT:

**Kvalitetniji odmor.**

#3 AKTIVNOST



### Offline Zona

Provedi barem **1 sat dnevno** u aktivnosti bez ekrana: sport, crtanje, čitanje knjige ili šetnja.

REZULTAT:

**Bolje raspoloženje.**

#4 EVIDENCIJA



### Mini-Dnevnik

Svako veče zapiši ocjenu svog **fokusa** (1-5) i raspoloženja. Prati kako se brojevi mijenjaju kroz sedmicu.

REZULTAT:

**Uvid u navike.**

# DIGITALNI BALANS: STATISTIKE 2026

Najnoviji podaci o navikama mladih na internetu, uticaju na mentalno zdravlje i porastu svijesti o digitalnoj dobrobiti.

## GLAVNA VIJEST

4h+

DNEVNI PROSJEK

## VRIJEME PRED EKRANOM OSTAJE VISOKO

Uprkos naporima za smanjenje, prosječno dnevno vrijeme koje tinejdžeri provode na društvenim mrežama stabilizovalo se na oko 4 sata, što značajno utiče na kvalitet sna i sposobnost fokusa u školi.

## Screen Time

## DIGITAL HEALTH MONITOR 2026

## MENTALNO ZDRAVLJE

### 60% DJECE OSJEĆA JAK "FOMO"

Strah od propuštanja (FOMO) ostaje glavni pokretač anksioznosti, tjerajući mlade da kompulzivno provjeravaju notifikacije čak i tokom nastave ili druženja uživo.

⌚ YOUTH PSYCH STUDY

## POZITIVAN TREND

### RAST ALATA ZA DIGITALNI BALANS

Sve više mladih samoinicijativno aktivira "Focus Mode" i alate za ograničavanje vremena kako bi vratili kontrolu nad svojom pažnjom i smanjili digitalni stres.

## Anksioznost

## TECH USAGE REPORT



## DODATNI MATERIJALI

# Resursi i Podrška

Korisni alati i organizacije koje ti pomažu da vratiš kontrolu nad svojim vremenom, pažnjom i digitalnim blagostanjem.



## Edukacija i Istraživanje

Saznaj kako tehnologija utiče na tvoj mozak uz resurse **Center for Humane Technology** i recenzije aplikacija na **Common Sense Media**.

[humanetech.com](https://humanetech.com)



## Wellbeing Vodiči

Nauči kako da podeši limite i fokus modove koristeći zvanična uputstva za **iOS Screen Time** i **Android Digital Wellbeing**.

[Uputstva za podešavanje](#)



## Školska Podrška

Provjeri **školske smjernice** o korištenju uređaja. Ako osjećaš da tehnologija ometa tvoje učenje ili san, obrati se školskom psihologu.

[Pravilnik škole](#)

# Vodič za Predavača: Društvene Mreže i Uticaj na Mozak



Ključne napomene za Temu 6: Dopamin, Algoritmi i Digitalni Balans

Ukupno trajanje: 120 min (2 x 60 min)

## Jezik i Ton

- ✓ **Ijekavica:** "vrijeme", "osjećaj", "uticaj", "balans".
- ✓ **Gender Neutral:** "Korisnik/ka", "Prijatelj/ica", "Učenik/ka".
- ♥ **Ton:** Razumijevanje, ne zabrana. Normalizuj FOMO kao ljudsku reakciju.

## Ključni Koncepti

**Analogija (Dio A):** "Slatkiši za mozak" - mreže su kao šećer: ukusne, daju brzu energiju (dopamin), ali previše štodi zdravlju.

**Algoritmi (Dio B):** "Dopamin petlja" - objasni ciklus: okidač (zvuk) → radnja (skrol) → nagrada (lajk).

**Fokus:** Nije cilj baciti telefon, već preuzeti kontrolu nad svojim vremenom.

## Struktura Radionice

### DIO A (Mlađi 9-11)

Prvih 60 min

- **Uvod (5')**: Analogija slatkiša & dopamin.
- **Teorija (25')**: Notifikacije, Navike, Zdrav san.
- **Pauza (5')**: Odmor.
- **Kviz (25')**: Quizizz + Diskusija o navikama.

### DIO B (Stariji 12-15)

Drugih 60 min

- **Uvod (5')**: Attention Economy & Loop.
- **Teorija (25')**: Algoritmi, Infinite Scroll, Wellbeing.
- **Pauza (5')**: Odmor.
- **Kviz (25')**: Quizizz + Screen Time Audit.

## Tehnička Priprema

- Quizizz:** Kodovi uneseni na slajdove 22 i 42.
- Demo:** Pripremi svoj telefon da pokažeš "Screen Time" ili "Digital Wellbeing".
- Video:** Provjeri audio za video o dopaminu (ako ga imaš).

## Interakcija & Izazov

**Diskusija:** "Koji app otvorиш čim se probudiš?" (Budite iskreni, bez osude).

**Audit:** Neka svi izvade telefone i provjere "Screen Time" brojku.

**FOMO:** Pitaj: "Ko se osjeća čudno kad zaboravi telefon kod kuće?"