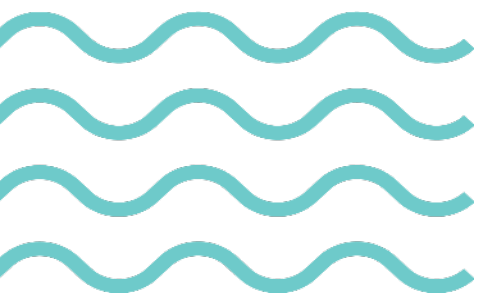
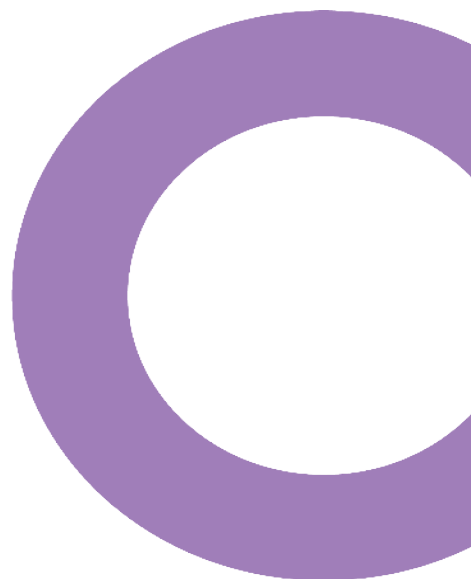


Vreme bez telefona

KAKO VRATITI FOKUS I PRODUKTIVNOST?

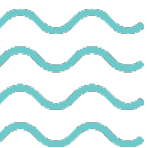


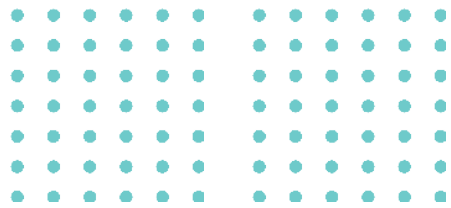
CEUZ, Beograd





U današnje vreme, telefoni su postali nezaobilazan deo naših života. Koristimo ih za komunikaciju, posao, zabavu i informacije. Međutim, prekomerna upotreba može dovesti do gubitka fokusa, smanjenja produktivnosti i problema sa mentalnim zdravljem. Ova brošura nudi praktične savete kako da povratite kontrolu nad svojim vremenom i poboljšate koncentraciju.





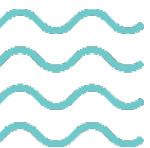
01

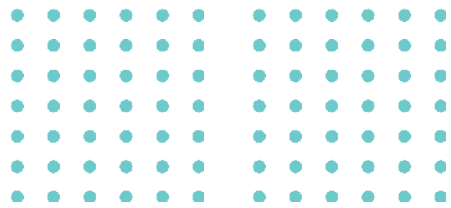
Zašto previše vremena na telefonu šteti vašem fokusu?





- 📌 Prekomerna stimulacija – Konstantne notifikacije i brza dostupnost informacija smanjuju sposobnost dubokog razmišljanja.
- 📌 Razbijanje pažnje – Svaki put kada proverite telefon, vaš mozak troši dodatno vreme da se vrati na zadatak.
- 📌 Smanjena memorija i kreativnost – Kada stalno koristimo telefon, manje se oslanjamo na sopstvenu memoriju i razmišljanje.
- 📌 Loš kvalitet sna – Plavo svetlo ekrana ometa proizvodnju melatonina, hormona sna, što dovodi do nesanice.
- 📌 Gubitak produktivnosti – Naizgled kratko „skrolovanje“ društvenih mreža može oduzeti sate koje biste mogli iskoristiti korisnije.
- 📌 Primer: Studije pokazuju da prosek dnevne upotrebe telefona iznosi 3-5 sati, što godišnje znači više od 1000 sati izgubljenog vremena!





02

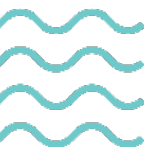
Koliko vremena provodimo na telefonu?

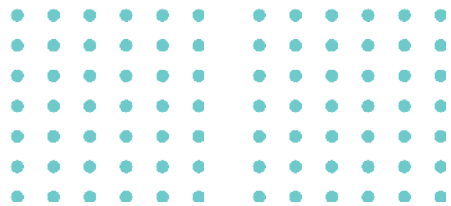




- ◆ Prosečna osoba proverava telefon više od 150 puta dnevno!
- ◆ Radnici koji često proveravaju telefon imaju do 40% nižu produktivnost.
- ◆ Ljudi koji koriste telefon pre spavanja imaju 30% veći rizik od nesanice.
- ◆ Mnogi korisnici provode više od 2 sata dnevno na društvenim mrežama, a da toga nisu ni svesni.

📌 Primer: Ako dnevno provodite 4 sata na telefonu, to je 60 dana godišnje – dva meseca života provedena gledajući u ekran!





03

Kako vratiti kontrolu nad vremenom?



✓ 1. Isključite nepotrebne notifikacije

📵 Ugasite obaveštenja za društvene mreže i aplikacije koje nisu hitne.

✓ 2. Postavite vremenska ograničenja

🕒 Koristite funkcije kao što su „Screen Time“ (iPhone) ili „Digital Wellbeing“ (Android) za praćenje i ograničavanje vremena na ekranu.

✓ 3. Napravite zone bez telefona

🚫 Ne koristite telefon u krevetu, tokom obroka ili dok radite na važnim zadacima.

✓ 4. Praktikuju „detoks“ dan

📵 Odredite jedan dan u nedelji kada ne koristite telefon osim za hitne situacije.

✓ 5. Koristite alternativne metode organizacije

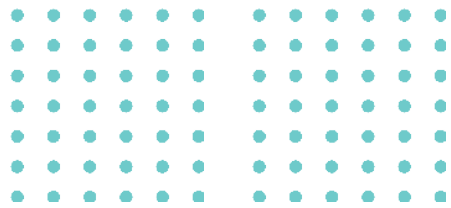
📅 Planirajte obaveze u rokovniku umesto u telefonu i koristite štampane knjige umesto e-knjiga.

✓ 6. Koristite „Pomodoro tehniku“

🔔 Radite 25 minuta bez telefona, zatim napravite 5-minutnu pauzu – ponovite ciklus 4 puta, zatim napravite dužu pauzu.

📌 Primer: Ljudi koji koriste Pomodoro tehniku povećavaju produktivnost za 25-30% jer eliminacijom ometanja rade efikasnije.





04

Kako prepoznati zavisnost od telefona?

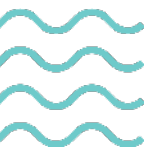


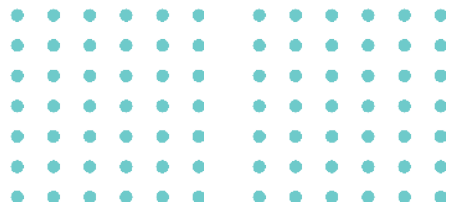


⚠ Znakovi da previše koristite telefon:

- ✓ Proveravate telefon čim se probudite.
- ✓ Osećate se anksiozno kada vam telefon nije pri ruci.
- ✓ Ne možete završiti zadatak bez da pogledate telefon.
- ✓ Odlazete obaveze zbog društvenih mreža ili igrice.
- ✓ Koristite telefon pre spavanja i zbog toga imate problema sa snom.

📌 Primer: Ljudi koji koriste telefon više od 5 sati dnevno imaju 70% veću verovatnoću da će imati probleme sa fokusom i stresom.

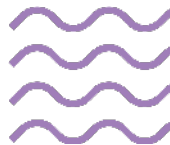




05

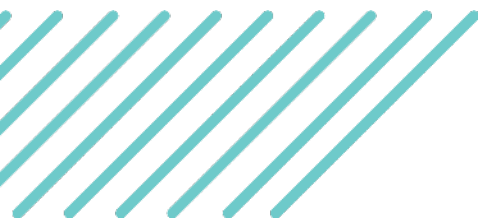
**Šta dobijate kada
smanjite upotrebu
telefona?**

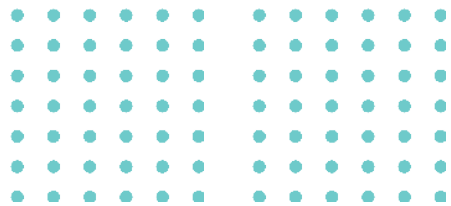




- ✓ Povećana produktivnost – Manje ometanja znači više završenih obaveza.
- ✓ Bolja koncentracija – Dublje fokusiranje na zadatke.
- ✓ Više slobodnog vremena – Za čitanje, hobije, vežbanje i razgovore uživo.
- ✓ Kvalitetniji san – Brže uspavljivanje i bolje raspoloženje tokom dana.
- ✓ Manji stres i anksioznost – Manje digitalnih informacija znači manje preopterećenja mozga.

📌 Primer: Ljudi koji smanje upotrebu telefona na ispod 2 sata dnevno osećaju veći mentalni mir i bolju koncentraciju u roku od 7 dana.





06

Kako se uspešno „isključiti“?

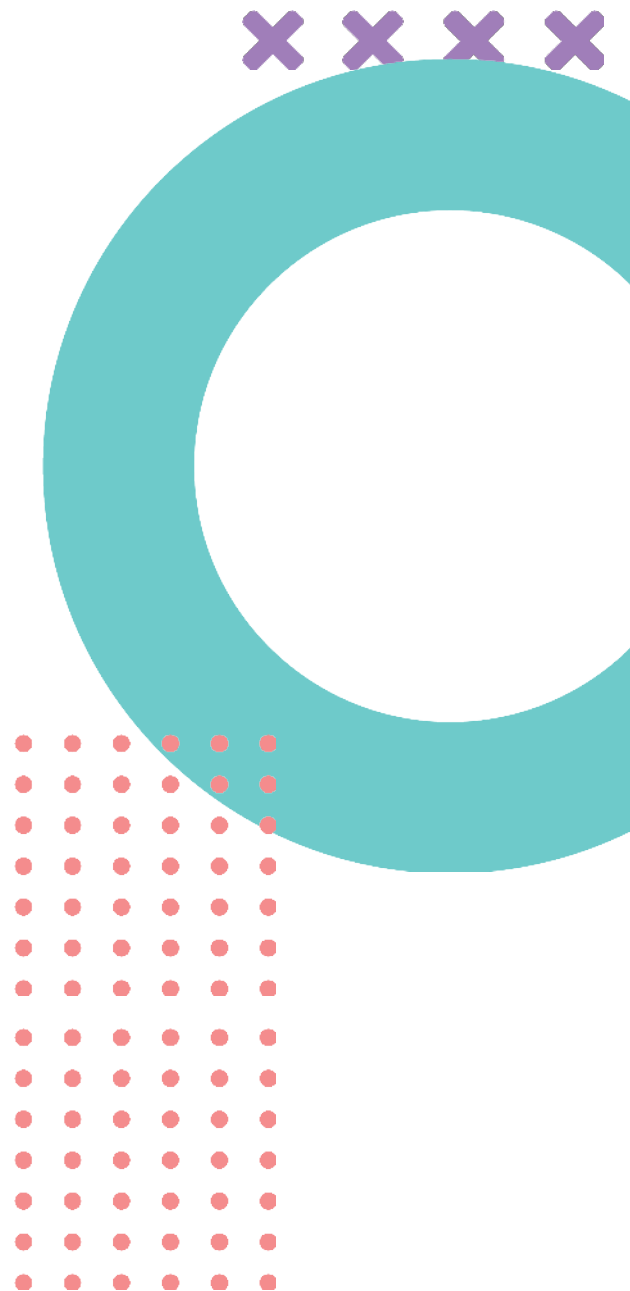


- ♦ Postavite fizičku udaljenost – Ostavite telefon u drugoj sobi dok radite ili spavate.
- ♦ Koristite klasične budilnike umesto telefona – Tako ćete izbeći naviku da proveravate ekran čim se probudite.
- ♦ Odredite vreme za telefon – Proveravajte poruke i e-mail samo u određenim delovima dana.
- ♦ Pronađite nove rutine – Umesto skrolovanja po telefonu, prošetajte, pišite dnevnik, bavite se hobijem.
- ♦ Uživajte u realnim razgovorima – Druženje uživo pomaže u smanjenju stresa i jačanju društvenih veza.

 Primer: Ljudi koji ostave telefon izvan spavaće sobe zaspu 40% brže i imaju kvalitetniji san.

Telefon je koristan alat, ali ako ga koristimo previše, može postati prepreka našem fokusu, produktivnosti i mentalnom zdravlju. Postavljanjem granica i svesnošću korišćenja ekrana, možemo vratiti kontrolu nad svojim vremenom i poboljšati kvalitet života.

 Probajte jedan dan bez telefona – i vidite razliku!





CEUZ, Beograd

Centar za edukacije i unapređenje zdravlja
ceuzbg.org

