

Fotografija kućnog ljubimca	Fotografija snimljena u tvojoj sobi na kojoj se vidi puno osobnih detalja (npr. diplome, certifikati, poster s imenima)
Meme koji si podijelio/podijelila jer te nasmijao	Poruka prijatelju/prijateljici s komplimentom
Tvoje ime (bez prezimena) u korisničkom imenu	Lozinka zapisana u bilješkama
Video na kojem se igraš LEGO kockicama	Grupna fotografija s rođendana
Prijenos uživo (livestream) s odmora/dopusta (dok si još uvijek tamo)	Screenshot (snimka zaslona) privatnog chata s prijateljem/prijateljicom
Lajkanje videa omiljenog YouTubera	Story/objava sa šetnje u prirodi (bez dijeljenja lokacije)
Objavljivanje planova putovanja (npr. "Sutra letimo za London!")	Lokacija tvoje škole ili naziv tvog razreda
Fotografija na kojoj se vidi drugi učenik bez njegove/njezine dozvole	Fotografija tvoje kuće na kojoj se vidi točna adresa
Fotografije tvoje omiljene knjige	Fotografija pečenja torte
Fotografija tvoje osobne iskaznice ili putovnice	Tvoj broj mobitela

## **Privatnost i dijeljenje**

- Koje informacije nikada ne bismo smjeli objavljivati online (npr. adresa, škola, planovi putovanja)?
  - Tko može vidjeti naše objave – samo prijatelji ili svi?
  - Dogovaramo li se prije objave nečega što uključuje druge (npr. obiteljska fotografija)?
- 

## **Lozinke i prijava**

- Kako biramo jake lozinke?
  - Dijelimo li lozinke s drugima (i ako da – s kim)?
  - Koliko često mijenjamo lozinke?
- 

## **Sigurnost i podrška**

- Što trebamo napraviti ako dobijemo čudnu poruku od nekoga koga ne poznajemo?
  - Kome se možemo obratiti ako se dogodi nešto neugodno online?
  - Znam li kako prijaviti ili blokirati neprimjeren sadržaj?
- 

## **Digitalno “čišćenje” i navike**

- Koliko često brišemo aplikacije koje više ne koristimo?
  - Provjeravamo li postavke privatnosti na platformama koje koristimo?
  - Imamo li vrijeme bez ekrana (npr. tijekom obroka ili prije spavanja)?
- 

## **Svjesno korištenje**

- Kako se osjećam nakon što dugo vremena provedem na mobitelu?
- Koliko vremena dnevno želimo provesti online?
- Imamo li dane bez ekrana ili uzimamo “digitalne pauze”?

### **1. Grupni chat do kasno u noć**

Razredni grupni chat stalno “zvoni” porukama sve do 2 ujutro. Neki očekuju da odgovoriš odmah — čak i dok spavaš.

**Kako možeš postaviti granice s kolegama iz razreda, a da se ne osjećaš izostavljeno ili nepristojno?**

---

### **2. Tagiranje bez pitanja**

Prijatelj/prijateljica objavi i označi te na smiješnoj fotografiji iz škole bez da te pita. Ne sviđa ti se kako izgledaš i neugodno ti je.

**Kako ga/ju možeš zamoliti da ukloni fotografiju na pristojan i respektabilan način?**

---

### **3. Stalno dopisivanje u vezi**

Dečko/curu naljuti ako ne odgovoriš odmah na poruke — čak i kad učiš ili provodiš vrijeme s obitelji.

**Kako na zdrav način razgovarati o osobnom prostoru i granicama u vezi?**

---

### **4. Previše osobnih detalja u grupnom chatu**

Jedan prijatelj/prijateljica stalno dijeli previše osobnih ili neugodnih stvari u razrednom chatu. Drugima je to sve neugodnije.

**Što možeš reći ili napraviti da chat ostane pristojan i ugodan za sve?**

---

### **5. Mobiteli za stolom**

Kažu ti da makneš mobitel tijekom večere ili obiteljskog vremena, ali ne želiš propustiti nešto važno u grupnom chatu.

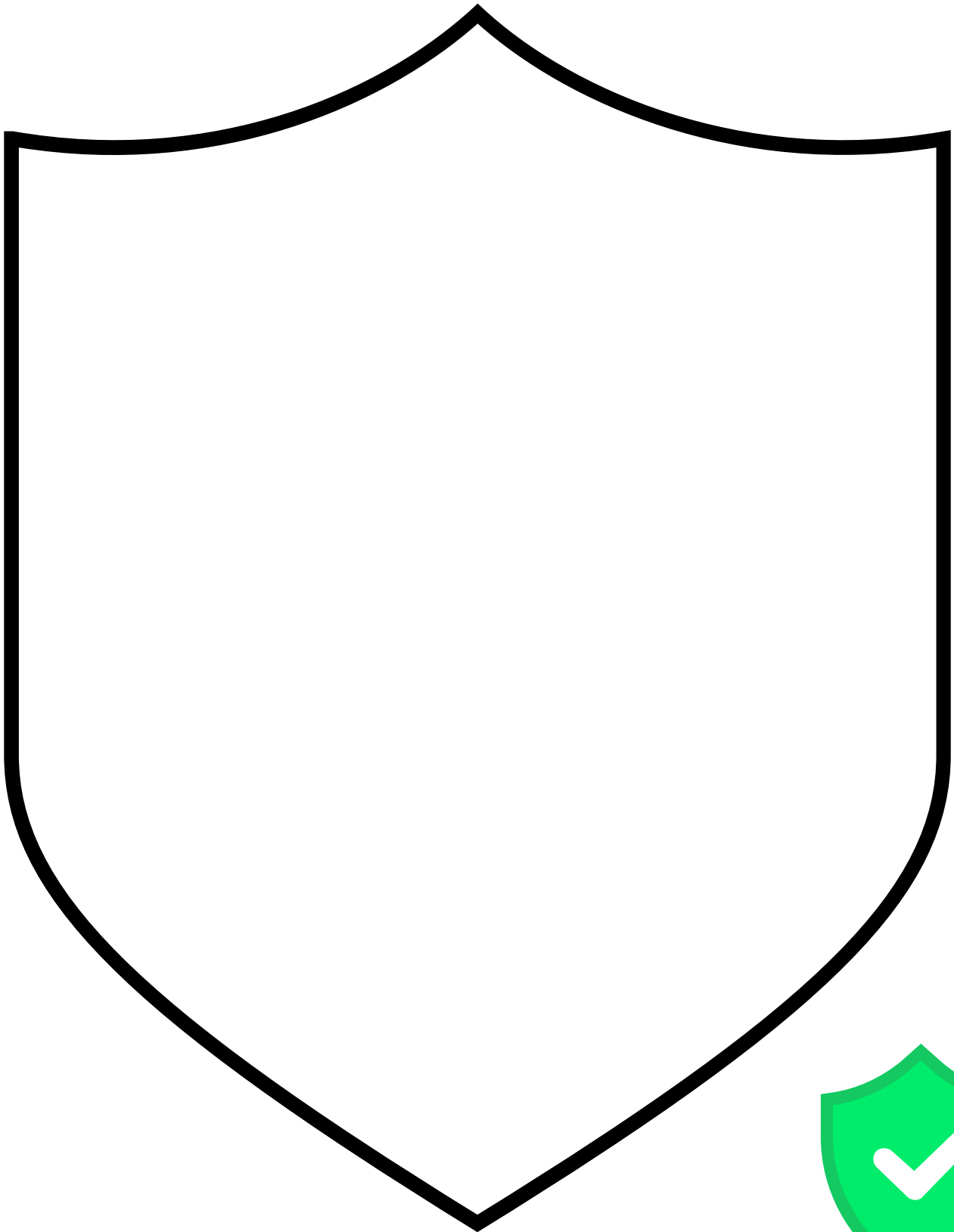
**Kako možeš uskladiti to da ostaneš “u toku”, a da budeš prisutan/na u stvarnom životu?**

---

### **6. Provjeravanje tuđeg mobitela**

# OBITELJSKI DIGITALNI ŠTIT

Zajedno stvorite i nacrtajte vaš digitalni štit!



*Osjećaš sumnju jer se tvoj prijatelj/prijateljica dopisuje s nekim novim i dođe ti da pogledaš njegov/njezin mobitel ili poruke.*

***Gdje je granica između znatiželje i zadiranja u tuđu privatnost?***

---

### **7. Preopterećenje grupnim radom**

*Član tima u školskom projektu stalno šalje poruke u grupu — cijeli dan i noć. Osjećaš se preplavljeno, ali ne želiš ispasti lijen/a.*

***Kako možeš zaštititi svoje vrijeme, a da i dalje budeš dobar/ra timski član?***

---

### **8. Roditelji objavljuju o tebi**

*Roditelj objavljuje tvoje fotografije na društvenim mrežama — ponekad i one koje ti se ne sviđaju. Kaže da to “nije ništa strašno”.*

***Kako možeš objasniti svoje osjećaje i zatražiti digitalne granice kod kuće?***

---

### **9. “Vidjela poruku, ali nije odgovorila” (seen / read)**

*Pročitao/la si poruku od prijatelja/prijateljice, ali nisi odmah odgovorio/la. Sad je ljut/a i pita zašto ga/ju ignoriraš.*

***Kako se nositi s pritiskom da uvijek moraš biti dostupan/na online?***

---

### **10. Emocionalno “istresanje” preko poruka**

*Kolega/kolegica ti stalno šalje poruke o jako teškim i intenzivnim problemima. Želiš biti podrška, ali to počinje utjecati na tvoje raspoloženje i koncentraciju.*

***Kako na brižan, ali jasan način zaštititi svoj emocionalni prostor?***

---

### **11. Pritisak kluba da objavljuješ na društvenim mrežama**

Član/ica si školskog kluba i traže da svi objave nešto o klubu na svojim osobnim profilima. Nije ti ugodno dijeliti to javno.

**Kako možeš reći “ne” bez da ugroziš svoje sudjelovanje u grupi?**

---

## **12. Mobitel prije spavanja**

Ti i prijatelj/prijateljica uvijek se dopisujete ili skrolate društvene mreže do kasno u noć — iako ste iscrpljeni i kasnite sa školskim obavezama.

**Koju digitalnu granicu možeš uvesti da poboljšaš san i fokus?**

---

## **13. Umor od online druženja**

Prijatelji te stalno zovu da se svaki dan priključiš online igrama ili video pozivima. Umoran/na si, ali ne želiš ispasti dosadan/na ili antisocijalan/na.

**Kako možeš uzeti pauzu, a da ne narušiš prijateljstva?**

---

## **14. Privatnost vs. sigurnost**

Želiš privatnost na mobitelu i društvenim mrežama, ali roditelji žele sve provjeravati “radi sigurnosti”. Imaš osjećaj da ti ne vjeruju.

**Kako možeš započeti razgovor o privatnosti i povjerenju na poštovan način?**

---

## **15. Pauza za zadaću ili distrakcija?**

Pokušavaš učiti, ali poruke, TikTok i Snap obavijesti te stalno prekidaju. Kažeš si da ćeš napraviti samo 5 minuta pauze — ali to se pretvori u 45 minuta.

**Koju granicu možeš postaviti na mobitelu ili aplikacijama da ostaneš fokusiran/a?**

### **1. Grupni chat do kasno u noć**

Razredni grupni chat stalno “zvoni” porukama sve do 2 ujutro. Neki očekuju da odgovoriš odmah — čak i dok spavaš.

**Kako možeš postaviti granice s kolegama iz razreda, a da se ne osjećaš izostavljeno ili nepristojno?**

---

### **2. Tagiranje bez pitanja**

Prijatelj/prijateljica objavi i označi te na smiješnoj fotografiji iz škole bez da te pita. Ne sviđa ti se kako izgledaš i neugodno ti je.

**Kako ga/ju možeš zamoliti da ukloni fotografiju na pristojan i respektabilan način?**

---

### **3. Stalno dopisivanje u vezi**

Dečko/curu naljuti ako ne odgovoriš odmah na poruke — čak i kad učiš ili provodiš vrijeme s obitelji.

**Kako na zdrav način razgovarati o osobnom prostoru i granicama u vezi?**

---

### **4. Previše osobnih detalja u grupnom chatu**

Jedan prijatelj/prijateljica stalno dijeli previše osobnih ili neugodnih stvari u razrednom chatu. Drugima je to sve neugodnije.

**Što možeš reći ili napraviti da chat ostane pristojan i ugodan za sve?**

---

### **5. Mobiteli za stolom**

Kažu ti da makneš mobitel tijekom večere ili obiteljskog vremena, ali ne želiš propustiti nešto važno u grupnom chatu.

**Kako možeš uskladiti to da ostaneš “u toku”, a da budeš prisutan/na u stvarnom životu?**

---

### **6. Provjeravanje tuđeg mobitela**

*Osjećaš sumnju jer se tvoj prijatelj/prijateljica dopisuje s nekim novim i dođe ti da pogledaš njegov/njezin mobitel ili poruke.*

***Gdje je granica između znatiželje i zadiranja u tuđu privatnost?***

---

### **7. Preopterećenje grupnim radom**

*Član tima u školskom projektu stalno šalje poruke u grupu — cijeli dan i noć. Osjećaš se preplavljeno, ali ne želiš ispasti lijen/a.*

***Kako možeš zaštititi svoje vrijeme, a da i dalje budeš dobar/ra timski član?***

---

### **8. Roditelji objavljuju o tebi**

*Roditelj objavljuje tvoje fotografije na društvenim mrežama — ponekad i one koje ti se ne sviđaju. Kaže da to “nije ništa strašno”.*

***Kako možeš objasniti svoje osjećaje i zatražiti digitalne granice kod kuće?***

---

### **9. “Vidjela poruku, ali nije odgovorila” (seen / read)**

*Pročitao/la si poruku od prijatelja/prijateljice, ali nisi odmah odgovorio/la. Sad je ljut/a i pita zašto ga/ju ignoriraš.*

***Kako se nositi s pritiskom da uvijek moraš biti dostupan/na online?***

---

### **10. Emocionalno “istresanje” preko poruka**

*Kolega/kolegica ti stalno šalje poruke o jako teškim i intenzivnim problemima. Želiš biti podrška, ali to počinje utjecati na tvoje raspoloženje i koncentraciju.*

***Kako na brižan, ali jasan način zaštititi svoj emocionalni prostor?***

---

### **11. Pritisak kluba da objavljuješ na društvenim mrežama**

Član/ica si školskog kluba i traže da svi objave nešto o klubu na svojim osobnim profilima. Nije ti ugodno dijeliti to javno.

**Kako možeš reći “ne” bez da ugroziš svoje sudjelovanje u grupi?**

---

## **12. Mobitel prije spavanja**

Ti i prijatelj/prijateljica uvijek se dopisujete ili skrolate društvene mreže do kasno u noć — iako ste iscrpljeni i kasnite sa školskim obavezama.

**Koju digitalnu granicu možeš uvesti da poboljšaš san i fokus?**

---

## **13. Umor od online druženja**

Prijatelji te stalno zovu da se svaki dan priključiš online igrama ili video pozivima. Umoran/na si, ali ne želiš ispasti dosadan/na ili antisocijalan/na.

**Kako možeš uzeti pauzu, a da ne narušiš prijateljstva?**

---

## **14. Privatnost vs. sigurnost**

Želiš privatnost na mobitelu i društvenim mrežama, ali roditelji žele sve provjeravati “radi sigurnosti”. Imaš osjećaj da ti ne vjeruju.

**Kako možeš započeti razgovor o privatnosti i povjerenju na poštovan način?**

---

## **15. Pauza za zadaću ili distrakcija?**

Pokušavaš učiti, ali poruke, TikTok i Snap obavijesti te stalno prekidaju. Kažeš si da ćeš napraviti samo 5 minuta pauze — ali to se pretvori u 45 minuta.

**Koju granicu možeš postaviti na mobitelu ili aplikacijama da ostaneš fokusiran/a?**

# 10 TASKS

## ZA DIGITALNU DOBROBIT NAŠE OBITELJI

Riješite zadatke zajedno!  
A ako trenutno nemate dovoljno vremena, slobodno ih dovršite kod kuće!

### 1 VRIJEME DNEVNO BEZ EKRANA

Samo označi kućicu uz ono što ti odgovara. Slobodno dodaj i svoje ideje!

Obećavam da ću odložiti uređaje i ne koristiti ih tijekom ovih obiteljskih trenutaka:

- |                          |                          |                              |
|--------------------------|--------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | zajednički obroci,           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | svakodnevni razgovori,       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | kratki izleti, aktivnosti na |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | otvorenom                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                        |

### 3 VRIJEME SPAVANJA BEZ UREĐAJA

Evo pet razloga zašto bi bilo dobro ostaviti mobitel, tablet ili laptop izvan spavaće sobe tijekom noći. Razmisli o tome da koristiš klasični budilnik umjesto mobitela.

1. Bolja kvaliteta sna: Bez plavog svjetla ekrana lakše ćeš zaspati i spavati dublje.
2. Manje ometanja: Ako uređaji nisu u spavaćoj sobi, manja je vjerojatnost da ćeš skrolati po društvenim mrežama ili provjeravati poruke kad se trebaš smiriti prije spavanja.
3. Bolji fokus: Zona bez tehnologije može pomoći da se posvetiš opuštajućim aktivnostima poput čitanja ili meditacije prije spavanja.
4. Bolja povezanost: Bez ekrana možete provoditi kvalitetnije vrijeme s partnerom/obitelji i graditi bliskost.
5. Zdravije navike: Većerna rutina bez uređaja može dovesti do redovitijeg ritma spavanja i općeg osjećaja dobrobiti.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



Razgovarajte o tome kako vaša obitelj može uvesti večernju rutinu bez uređaja.

Koje biste korake poduzeli kako biste svi imali dobar san bez ekrana?

Roditelji će:

Djeca će:

### 2 DNEVNO VRIJEME PRED EKRANOM

Dan ima 24 sata i u tom vremenu žongliramo s bezbroj obaveza, odgovornosti i aktivnosti. Važno je također odvojiti vrijeme za odmor i opuštanje. Pa koliko vremena bismo trebali ostaviti za ekrane?

Za ovu vježbu pronaći ćeš dodatnu stranicu s dva kruga (jedan za roditelja i jedan za dijete). Jedan krug predstavlja 24 sata (s 24 "kriške"), a tvoj je zadatak da ga podijeliš prema svojim osnovnim dnevnim aktivnostima.

Kad svaka aktivnost dobije svoje mjesto, na samom kraju dodaj svoje dnevno vrijeme pred ekranom. Slobodno bojaj i crtaj po dijagramu!

Započnite zajedno s krugom za dijete, a zatim roditelj može zasebno napraviti svoj krug.



### 4 LJUBAZNOST I POŠTOVANJE U DIGITALNOM SVIJETU

Razgovarajte međusobno i odgovorite na ova pitanja:

#### Za djecu

Misliš li da se djeca i tinejdžeri uvijek snalaze u online svijetu na ljubazan i pristojan način?

Što misliš, što bi se trebalo dogoditi ako dijete za koje si mislio/mislila da ti je prijatelj počne objavljivati ružne ili zločeste stvari u porukama ili komentarima?

Je li se tebi ikad dogodilo da se netko prema tebi ponašao neljubazno ili bez poštovanja? Volio/voljela bih čuti tvoju priču!

#### Za mame i tate

Misliš li da se odrasli i roditelji uvijek ponašaju na internetu ljubazno i s poštovanjem?

Što bi učinio/učinila kad bi tvoj javni profil "zatrpali" zločesti i uvredljivi komentari s ciljem da ti unište ugled?

Vjeruješ li da su ljudi uglavnom ljubazni i da poštuju jedni druge? I što možemo zajedno napraviti da to bude još bolje?

Evo tri pravila koja vrijedi imati na umu kada se dopisujemo online, komentiramo ili se susrećemo s nepoštovanjem:

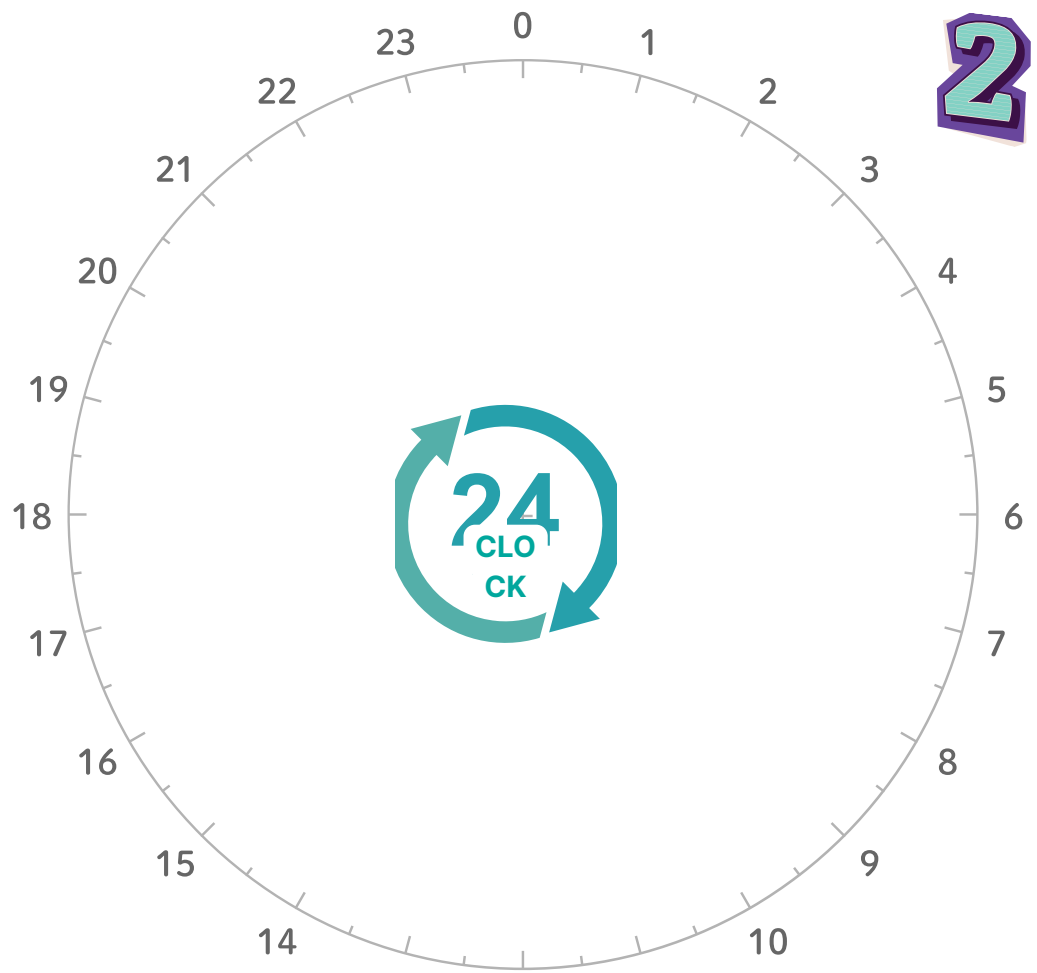
1.....

2.....

3.....

## DIJETE

- drijemanje i odmor tijekom dana
- obroci
- jutarnja i večernja rutina
- obrazovanje i stjecanje znanja
- vježbanje, boravak na otvorenom, hobiji i slobodne aktivnosti
- održavanje povezanosti s obitelji, posjete bakama i djedovima, druženje s prijateljima, razgovor jedan na jedan
- kućanski poslovi
- .....
- .....
- .....
- vrijeme provedeno u putovanju (npr. do škole, treninga i sl.)
- online učenje, online zadaci i online aktivnosti za osobni razvoj
- ostajanje u kontaktu online ili putem telefona s obitelji i prijateljima koji žive daleko
- dodatno vrijeme pred ekranom



## RODITELJ

- take naps and relax during the day
- meals
- morning and evening routine
- work
- workouts, outdoor fun, pastimes
- staying connected with relatives, spending time with family, catching up with friends, one-on-one chats
- housework
- .....
- .....
- .....
- Time spent commuting (to work, exercising with kids, etc.)
- virtual education (like language classes, courses, training sessions, etc.)
- staying connected online or by phone with family and friends who live far away
- additional screen time

• Samo podsjetnik! Ako ti konačni rezultat djeluje previše i pomalo te preplavi, uvijek možeš prilagoditi svoju dnevnu rutinu, malo je "dotjerati" i postaviti ciljeve kako bi sve što ti je važno stalo u jedan dan. Ključno je težiti uravnoteženom rezultatu — da u raspored uključiš ne samo obaveze i zabavu, nego i zasluženi odmor u pravoj mjeri!

## PRIVATNOST PODATAKA I SIGURNO DIJELJENJE

# 5

Razmisli o vrstama sadržaja koje bi ti bilo ugodno dijeliti u različitim situacijama. Na primjer: što bi objavio/objavila da svi mogu vidjeti? A što bi podijelio/podijelila samo sa svojim pratiteljima ili prijateljima? I na kraju — kakav sadržaj bi zadržao/zadržala samo za užu obitelj ili najbolje prijatelje?



## RAZGOVARAJMO AKO SE DOGODI NEŠTO UZNEMIRUJUĆE ONLINE

# 6

Dogovorite “tajnu lozinku” ili dogovorenu rečenicu  
Dogovorite zajedničku lozinku ili rečenicu koju možete šapnuti jedno drugome kod kuće. To će biti znak da trebate razgovarati o nečemu što ste vidjeli online, a bilo je uznemirujuće, zastrašujuće ili vas je učinilo tužnima/nelagodnima. Uz tu lozinku ili rečenicu lakše je započeti razgovor i o težim temama.

# 8

## PREUZIMANJE APLIKACIJA I ONLINE KUPOVINA

Označi što sve možeš napraviti da budeš siguran/sigurna  
Označi kvačicom stvari koje možeš raditi kako bi se zaštitio/zaštitila dok koristiš aplikacije i kupuješ online.  
Slobodno dodaj još stavki ako misliš da je potrebno!

- Aplikacije preuzimam samo ako moji roditelji kažu da je to u redu.
- Novac u igrama trošim samo kada imam njihovo dopuštenje.
- Educiram se o online prijevarama kako bih ih mogao/mogla prepoznati ako naiđem na prevaru.
- Online kupovinu radim promišljeno i oprezno.

-----  
-----

# 7

## KORIŠTENJE DRUŠTVENIH MREŽA I POŠTIVANJE DOBNIH OGRANIČENJA

Društvene mreže su privlačne, ali...

Društvene mreže mogu biti jako zanimljive i privlačne, ali važno je znati da službeno nisu dopuštene za osobe mlađe od 13 godina!

Što misliš, zašto postoji to dobno ograničenje? Zašto platforme poput YouTubea, Instagrama, TikToka, Facebooka, Messengera i Snapchata preporučuju da djeca mlađa od 13 godina ne koriste društvene mreže ili da ih koriste samo uz blizak nadzor roditelja?

Koji su rizici, opasnosti i zabrinjavajući sadržaji zbog kojih postoji ta dobna granica? Što je najbolje učiniti u određenim situacijama?

Ako netko — bilo da je mlađi od 13 ili stariji od 13 godina — naiđe na neki rizik ili problem online, koje korake bi trebao/trebala poduzeti?



## DIGITALNI OTISAK I ONLINE UGLED

Razgovarajmo o tome što sve može biti dio nečijeg digitalnog otiska. Nakon toga možeš početi zapisivati svoju vlastitu “kolekciju” — što sve čini tvoj digitalni otisak — na poledini papira.

# 9

## REDOVITI RAZGOVORI I POVROTNE INFORMACIJE

# 10

Dogovor i potpis

Potpisom potvrđujem da smo spremni s vremena na vrijeme ponovno pogledati i prilagoditi pravila ako bude potrebno te da ćemo se redovito “checkirati” i pratiti kako nam ide s dogovorom.

Također, to znači da o online svijetu nećemo razgovarati samo kada dođe do problema.

Potpis

Potpis

**Digitalni otisak roditelja:**



**Digitalni otisak djeteta:**

