

# Šport je lajv



## POLIGON PAMETNE RABE ZASLONA

Na Ljubljanskem festivalu športa se je odprlo 10 točk, iz katerih so digitalne pošasti začele napadati Ljubljano. Če točke na poligonu ostanejo predolgo odprte, lahko ogrozijo digitalno ravnovesje celotnega mesta.

**Tvoja naloga je, da najdeš vseh 10 točk, kjer premagaš 10 digitalnih pošasti.** Premagaš jih tako, da pri vsaki točki rešiš določen izziv in tako v mestu ponovno vzpostaviš digitalno ravnovesje. **Pomembno je, da v digitalnem svetu uživamo varno, zmerno in odgovorno.**

**Lokacije vseh točk poligona pametne rabe zaslonov najdeš na zemljevidu.** Označene so z napisom ŠPORT JE LAJV.

Zemljevid in vsa navodila za reševanje določenega izziva ti bodo predstavili animatorji na posameznih točkah. Po uspešno opravljeni nalogi na svoj zemljevid prejmeš tudi štempiljko o premagani pošasti.

Želimo ti uspešno raziskovanje in vzpostavljanje digitalnega ravnovesja!

**Projekt ŠPORT JE LAJV podpira Telekom Slovenije z uživajmo pametno.**



Mestna občina  
Ljubljana



Telekom  
Slovenije



# MOJE IME

---

STAROST

---

ČESTITAMO, PREMAGAL/-A SI

---

DIGITALNIH POŠASTI.

ČE PREMAGAŠ VSAJ 8 POŠASTI, PREJMEŠ NAGRADO.  
(V KOTIČKU UŽIVAJMO PAMETNO, ZRAVEN SVETOVALNICE LOGOUT)

**LOGOUT**



# 1 DOŽIVLJANJE ČASA

## POŠAST: ČASOŽER



ČASOŽER JE UKRADEL NAŠ OBČUTEK ZA ČAS!  
ALI TI GA BO USPELO DOBITI NAZAJ?

CILJNI ČAS	NAMERIL/A SEM:	ODSTOPANJE:
A. 2 MINUTI		
B. 30 SEKUND		
C. ČAS, KI GA DOLOČIM SAM/A:		

# 2 ČUJEČNOST

(POSLUŠANJE, OPAZOVANJE, ČUTENJE ...)

## POŠAST: DISTRAKTOZAVER



DISTRAKTOZAVROVA ŠIBKOSTI STA UMIRJENOST IN ZBRANOST.  
TO LAHKO DOSEŽEŠ S ČUJEČNOSTJO, KI POMENI BITI PRISOTEN V TRENUTKU.  
TRENIRAŠ PA JO LAHKO TAKO, DA SE OSREDOTOČIŠ NA SVOJA DRUGA ČUTILA  
(SLUH, TIP, VONJ ...).

KAKO HITRO TI JE USPELO POSTAVITI LONČKE V PIRAMIDO?

.....

KOLIKO POSKUSOV SI POTREBOVAL/A?

.....

### 3 **SPANJE**

## **POŠAST: NOČNA FONNA**

KAKO BOŠ PA TI UREDIL/-A SVOJO SOBO, DA TE NOČNA FONNA NE BO NADLEGOVALA MED SPANJEM?

IZ SVOJE SOBE BOM UMAKNIL/-A:

.....  
PRED SPANJEM BOM:  
  
.....



### 4 **VEČOPRAVLJNOST**

## **POŠAST: NERODNI VEČROK**

NERODNI VEČROK OPRAVLJA VEČ STVARI HKRATI, KAR SE POGOSTO IZKAŽE ZA SLABO, SAJ NALOGE OPRAVLJA MANJ KAKOVOSTNO IN TUDI DLJE ČASA, KOT PA ČE BI SE OSREDOTOČIL NA ENO SAMO.

NA KOLIKO VPRAŠANJ TI JE USPELO ODGOVORITI PREDEN TI JE BALON PADEL NA TLA?

.....  
SI ZMOGEL/LA ŽONGLIRATI VEČ BALONOV? KOLIKO?  
  
.....



## 5 VARNOST V PROMETU POŠAST: ASFALTIK

ASFALTIK NEPREDVIDLJIVO IN HITRO ŠVIGA PO CESTI, PLOČNIKU IN DRUGIH MESTNIH POVRŠINAH. PRI TEM SE NE OZIRA NA OSTALE UDELEŽENCE V PROMETU, DELA "SELFIJE" IN POŠILJA SPOROČILA DRUGIM POŠASTIM.

KOLIKO RAČK SI POHODIL/A MED BRANJEM SMS-JEV?



BI IZZIV ŠEL LAŽJE, ČE VMES NE BI PREBIRAL/A TELEFONSKIH SPOROČIL?

DA

NE

## 6 AKTIVEN PROŠTI ČAS POŠAST: DOLGI ČAZEG

V TABELO VPIŠI PAR AKTIVNOSTI BREZ ZASLONA, KI JIH LAHKO POČNEŠ DOMA ALI ZUNAJ, Z DRUGIMI ALI SAM/A, DA PREMAGAŠ DOLGEGA ČAZEGA. POMAGAJ SI S PREDLOGI DRUGIH IN DODAJ TUDI SVOJE.




KO DOMA PREIZKUSIŠ TO AKTIVNOST, POBARVAJ KVADRATEK. TI BO USPELO POBARVATI VSE KVADRATKE?

## 7 OPRAVLJANJE OBVEZNOSTI POŠAST: PRE-KLOP-NIK

IZZIV  
OPRAVLJEN  
!

PRE-KLOP-NIK NAS ODVRAČA OD OSREDOTOČENEGA IN ZBRANEGA OPRAVLJANJA ŠOLSКИH NALOG. ČE GA PREMAGAMO, BOMO SVOJE ŠOLSKE OBVEZNOSTI OPRAVILI HITREJE IN USPEŠNEJE.

KJE STA RAČUNALNIK IN TELEFON MED UČENJEM?

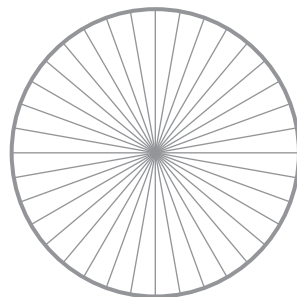
KAJ LAHKO STORIM, ČE TELEFON MED UČENJEM VSEENO POTREBUJEM, DA ME NE PREMAMIJO DRUGE ZABAVNE VSEBINE?

## 8 DIGITALNO RAVNOVESJE POŠAST: KRIVOVES

IZZIV  
OPRAVLJEN  
!

KRIVOVESA PREMAGAŠ SAMO Z DOBRO URAVNOTEŽENIM ČASOM IN RAZNOLIKIMI AKTIVNOSTMI.

V KROGU POBARVAJ KOŠČKE DNEVA TAKO, DA VSAKA AKTIVNOST DOBI USTREZEN DEL DNEVA.



AKTIVNOSTI IN NJIHOVE BARVE:

- SPANJE
- DELO ZA ŠOLO
- OSEBNA NEGA
- DRUŽENJE S PRIJATELJI
- DRUŽINSKE AKTIVNOSTI
- PROSTI ČAS
- GIBANJE / ŠPORT
- ČAS PRED ZASLONI

## 9 SPOŠTLJIVA KOMUNIKACIJA POŠAST: HEJTER

IZZIV  
OPRAVLJEN  
!

KADAR NA SPLETU NALETIŠ NA NEPRIMERNE ALI ŽALJIVE VSEBINE, SI ZAPOMNI TEH PET PRAVIL, S KATERIMI LAHKO VEDNO PREMAGAŠ HEJTERJA:

- POVEJ SVOJIM STARŠEM, KO NA SPLETU O OPAZIŠ KAJ NEPRIMERNEGA.
- NE ODPISUJ IN NE POŠILJAJ TOVRSTNIH VSEBIN.
- VSEBINO PRIJAVI NA SPLETNI STRANI IN PRI POLICIJI.
- BLOKIRAJ OSEBE, KI OBJAVLJAJO IN POŠILJAJO NEPRIMERNE VSEBINE.
- NAREDI POSNETEK ZASLONA TEH VSEBIN, DA JIH LAHKO KASNEJE POKAŽEŠ STARŠEM.

## 10 DRUŽENJE Z VRSTNIKI POŠAST: RAZMETALEC

IZZIV  
OPRAVLJEN  
!

RAZMETALEC JE PRAV POSEBEN DIGITALNI STVOR. POGOSTO NAS POSKUŠA ODDALJITI OD NAŠIH PRIJATELJEV, A SKUPAJ GA LAHKO PREMAGAMO!

KATERO AKTIVNOST NAJRAJE POČNEM S PRIJATELJI/CAMI?

.....  
KJE SE NAJRAJE DRUŽIŠ?

.....  
KATERI ŠPORT BI RAD/A PREIZKUSIL/A S PRIJATELJI/CAMI?  
.....

# 2. Ljubljanski Festival športa

v sodelovanju z  INTERSPORT



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT



Telekom  
Slovenije