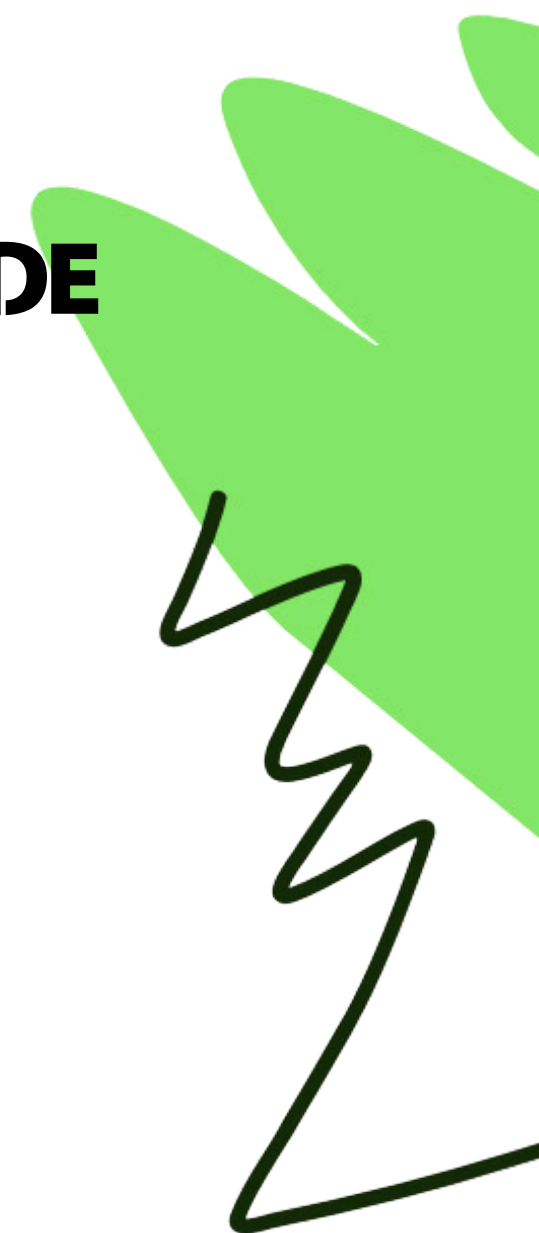


# DIGITALNO ZDRAVJE, SOCIALNA MEDIACIJA IN MLADINSKE POBUDE

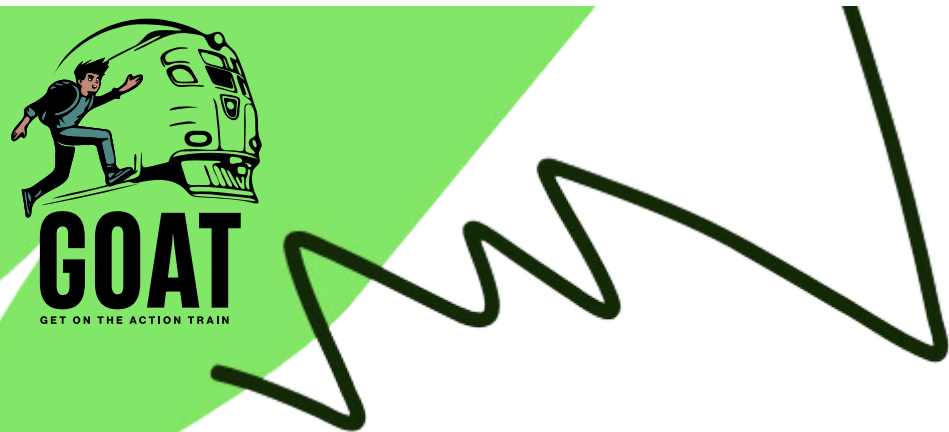


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:  
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# DIGITALNO ZDRAVJE, SOCIALNA MEDIACIJA IN MLADINSKE POBUDE



## KAJ POMENI “DIGITALNO ZDRAVJE”

- JE INTERDISCIPLINARNO POVEZOVANJE ZDRAVJA, ŽIVLJENJA IN DRUŽBE Z DIGITALNIMI TEHNOLOGIJAMI, DA BI IZBOLJŠALI UČINKOVITOST ZDRAVSTVENEGA VARSTVA TER OMOGOČILI BOLJ INDIVIDUALNO IN UČINKOVITO UPORABO ZDRAVIL.

(BUNDESINSTITUT FÜR ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT, 2020)

## KAJ JE “DRUŽBENI MEDIJ”?

- OMOGOČA LJUDEM, DA DOSTOPAJO DO VSEH VRST INFORMACIJ IN NA PODLAGI TEGA VZPOSTAVLJAJO IN/ALI VZDRŽUJEJO DRUŽBENE ODNOSE.“ (BAVARIAN RESEARCH INSTITUTE FOR DIGITAL TRANSFORMATION)



# DIGITALNO ZDRAVJE, SOCIALNA MEDIACIJA IN MLADINSKE POBUDE

## POZITIVNI VIDIKI DRUŽBENIH MEDIJEV IN DIGITALIZACIJE

- **IZBOLJŠEVANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA UPORABNIKOV** - MREŽENJE Z DRUGIMI VODI K OBČUTKU SKUPNOSTI, ZMANJŠUJE OBČUTEK OSAMLJENOSTI IN SOCIALNE IZOLACIJE, KAR SE ODRAŽA V BOLJŠEM DUŠEVNEM ZDRAVJU.
- **ZAGOTAVLJANJE MOŽNOSTI ZA USTVARJALNOST** - DRUŽBENI MEDIJI PONUJAJO ŠTEVILNE PRILOŽNOSTI ZA UMETNOST, INOVATIVNOST IN USTVARJALNOST. USTVARJAJO PA TUDI PLATFORMO ZA IZMENJAVO INFORMACIJ O VSEH TEMAH V NAŠI DRUŽBI.
- **PONUJANJE PRILOŽNOSTI ZA STROKOVNO MREŽENJE.** - LJUDJE LAHKO RAZŠIRIJO SVOJA SOCIALNA OMREŽJA IN STOPIJO V STIK Z LJUDMI, KI JIH NISO NIKOLI SREČALI.
- **USTVARJANJE IZOBRAŽEVALNIH PRILOŽNOSTI IN DRUŽBENE OZAVEŠČENOSTI** - DIGITALNE PRILOŽNOSTI ZAGOTAVLJAJO ŠIROK NABOR IZOBRAŽEVALNIH VIROV (SEMINARJI, DELAVNICE) IN OMOGOČAJO DOSTOP DO UČENJA MEDNARODNEMU OBČINSTVU.
- **USTVARJANJE NOVIH POSLOVNIH PRILOŽNOSTI IN TRŽNIH KANALOV** - UPORABA PLATFORM DRUŽBENIH MEDIJEV ZA OGLAŠEVANJE BLAGOVNIH ZNAMK, TRŽENJSKE KAMPANJE IN ZVESTOBE STRANK. S POMOČJO UMETNE INTELIGENCE (AI) IN ALGORITMOV SE ISKALNE DEJAVNOSTI UPORABNIKOV NA OGLAŠEVALSKI ALI SPLETNI STRANI USMERJAJO NA BLAGOVNE ZNAMKE NA SPLETNIH STRANEH DRUŽBENIH MEDIJEV.

(AMERICAN PUBLIC UNIVERSITY, 2022)



AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:  
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# DIGITALNO ZDRAVJE, SOCIALNA MEDIACIJA IN MLADINSKE POBUDE

## NEGATIVNI VIDIKI DRUŽBENIH MEDIJEV IN DIGITALIZACIJE

- **SPLETNO USTRAHOVANJE** - KIBERNETSKO USTRAHOVANJE, KI GA LAHKO OPIŠEMO KOT NAPAD NA DRUGO OSEBO, SE KAŽE V RAZLIČNIH OBLIKAH, KOT SO **NESRAMNI KOMENTARJI, NEGATIVNE OBJAVE ALI FOTOGRAFIJE, KOMPROMITIRAJOČE SPOLNE PODOBE (KI SO LAHKO LAŽNE), UPORABA DRUŽBENIH MEDIJEV ZA ŠIRJENJE NERESNIČNIH GOVORIC.**
- **DOXXING** - KRŠITEV ZASEBNOSTI, KI JO OMOGOČAJO DRUŽBENI MEDIJI, ALI „NEPOOBLAŠČENO ZBIRANJE IN JAVNO RAZŠIRJANJE OSEBNIH PODATKOV ALI ZASEBNEGA GRADIVA V SOVRAŽNE NAMENE“. (MAX SHERIDAN)
- **ODVISTNOST** - PREKOMERNA UPORABA DRUŽBENIH MEDIJEV
- **SOCIALNA PRIMERJAVA Z DRUGIMI**
- **PORABLJEN ČAS** - VEČ ČASA KOT GA PORABIMO ZA DIGITALNE MEDIJE, MANJ GA IMAMO ZA SPANJE, PREHRANJEVANJE, GIBANJE ALI PRISTNE DRUŽBENE STIKE.
- **SENZORIČNA PREOBREMENITEV** - MOŽGANI LAHKO ABSORBIRAJO LE DOLOČENO KOLIČINO DRAŽLJAJEV, PROST DOSTOP DO INTERNETA PA POVZROČA TRAJNO SENZORIČNO PREOBREMENITEV, S KATERO SE MORA VSAKDO SPOPASTI.

(AMERICAN PUBLIC UNIVERSITY, 2022)/ 8AOK HEALTH MAGAZIN 2021)

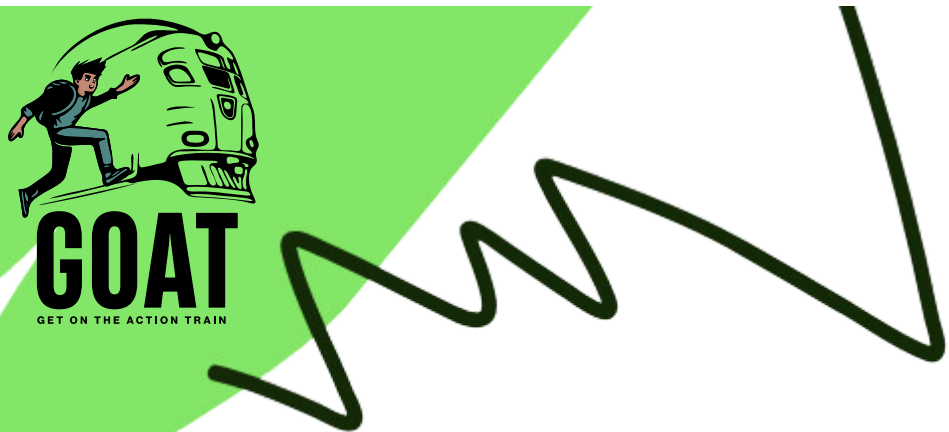


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:  
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



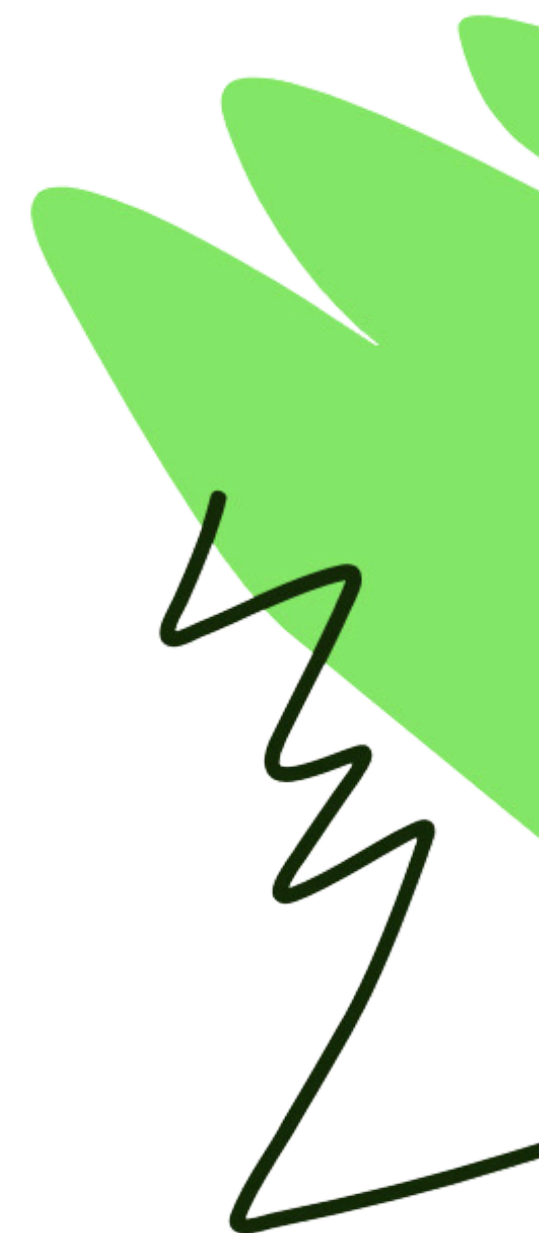
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# DIGITALNO ZDRAVJE, SOCIALNA MEDIACIJA IN MLADINSKE POBUDE

**KAJ VAM POMENI ZDRAV DIGITALNI PRISTOP (K DRUŽBENIM MEDIJEM)?**

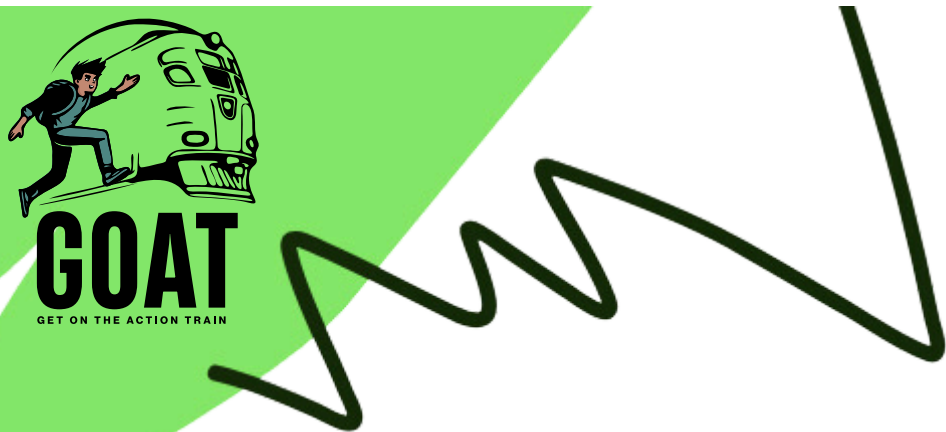


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:  
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

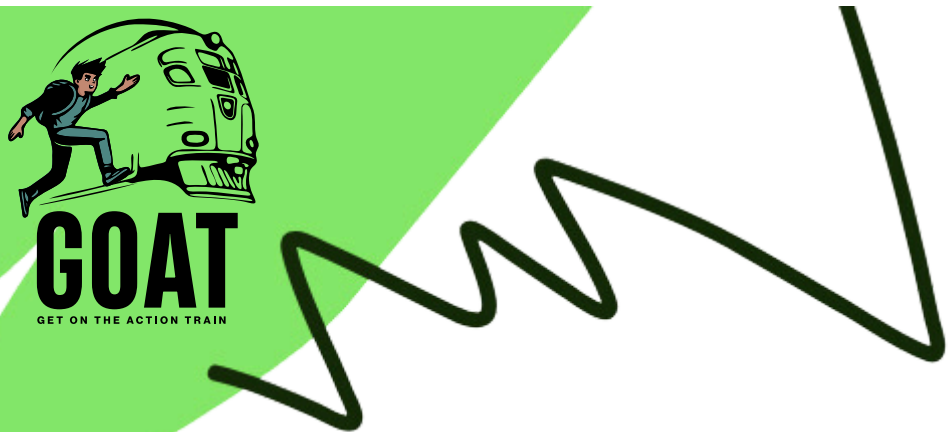




# DIGITALNO ZDRAVJE, SOCIALNA MEDIACIJA IN MLADINSKE POBUDE

## STRATEGIJE ZA DOBRO IN URAVNOTEŽENO DIGITALNO POTROŠNJO

- **PREPOZNAVANJE AVTENTIČNOSTI** - ZAVEDAJTE SE, DA SO ŠTEVILNE UPODOBITVE OLEPŠANE IN POGOSTO NE PREDSTAVLJAJO DEJANSKEGA STANJA.
- **OSREDOTOČITE SE NA REALNO ŽIVLJENJE**, SAJ SE V NJEM ODVIJAJO DEJANJA IN INTERAKCIJE Z DRUGIMI.
- **VZEMITE SI ODMOR OD INTERNETA**. VČASIH JE KORISTNO TUDI DIGITALNO RAZSTRUPLJANJE.
- **V POSTELJO NE JEMLJITE MOBILNEGA TELEFONA ALI DRUGIH DIGITALNIH NAPRAV**. NAJBOLJE JE, DA 30 MINUT PRED SPANJEM IZKLOPITE VSE DIGITALNE NAPRAVE, SAJ TELO IN UM POTREBUJETA DOLOČEN ČAS ZA IZKLOP.



# DIGITALNO ZDRAVJE, SOCIALNA MEDIACIJA IN MLADINSKE POBUDE

**KAKO BI RAZŠIRILI SVOJO MLADINSKO POBUDO Z UPORABO DIGITALNIH MEDIJEV?**

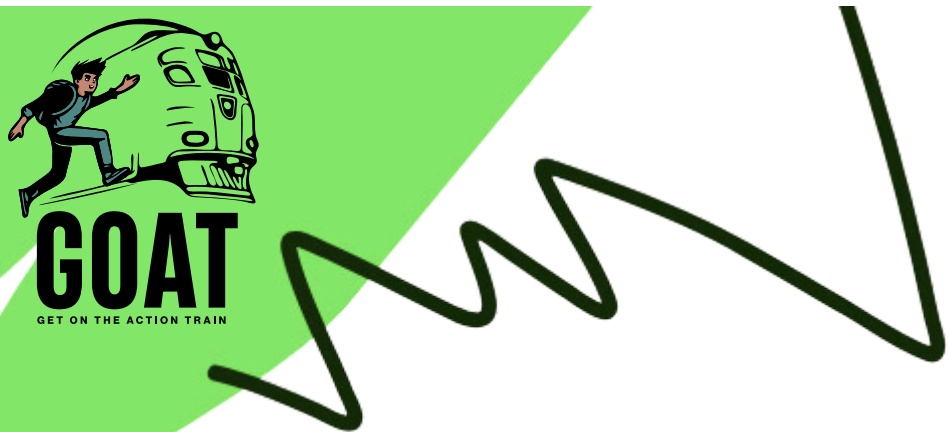


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:  
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# DIGITALNO ZDRAVJE, SOCIALNA MEDIACIJA IN MLADINSKE POBUDE

**KAKŠEN ZDRAV NAČIN UPORABE DIGITALNIH DRUŽBENIH MEDIJEV BI IZBRALI, ČE BI VEDELI, DA VAŠA MLADINSKA INICIATIVA POTREBUJE JAVNO MNENJE ZA PROMOCIJO?**

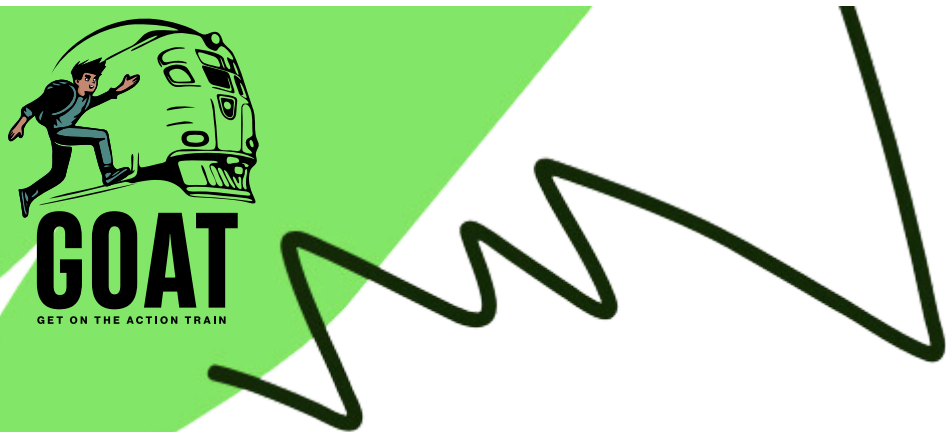


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:  
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# DIGITALNO ZDRAVJE, SOCIALNA MEDIACIJA IN MLADINSKE POBUDE

## REFERENCE

LINDA C. ASHAR, J.D., (2024). SOCIAL MEDIA IMPACT.HOW SOCIAL MEDIA SITE AFFECT SOCIETY.

URL:[HTTPS://WWW.APU.APUS.EDU/AREA-OF-STUDY/BUSINESS-AND-MANAGEMENT/RESOURCES/HOW-SOCIAL-MEDIA-SITES-AFFECT-SOCIETY/](https://www.apu.apus.edu/area-of-study/business-and-management/resources/how-social-media-sites-affect-society/)

AOK HEALTH MAGAZIN (2021). SOUVERÄN MIT SOZIALEN MEDIEN UMGEHEN,

URL:[HTTPS://WWW.AOK.DE/PK/MAGAZIN/KOERPER-PSYCHE/PSYCHOLOGIE/DER-EINFLUSS-SOZIALER-MEDIEN-AUF-DIE-PSYCHE/](https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/der-einfluss-sozialer-medien-auf-die-psyche/)

LUDWIGS, STEFAN/ NÖCKER, GUIDO (2020).SOCIAL MEDIA. GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT DIGITALEN MEDIEN.

URL:[HTTPS://LEITBEGRIFFE.BZGA.DE/ALPHABETISCHES-VERZEICHNIS/SOCIAL-MEDIA-GESUNDHEITSFOERDERUNG-MIT-DIGITALEN-MEDIEN/](https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/social-media-gesundheitsfoerderung-mit-digitalen-medien/)

BAVARIAN INSTITUTE FOR DIGITAL TRANSFORMATION. SOCIAL MEDIA.URL: [HTTPS://EN.BIDT.DIGITAL/GLOSSARY/SOCIAL-MEDIA/](https://en.bidt.digital/glossary/social-media/)

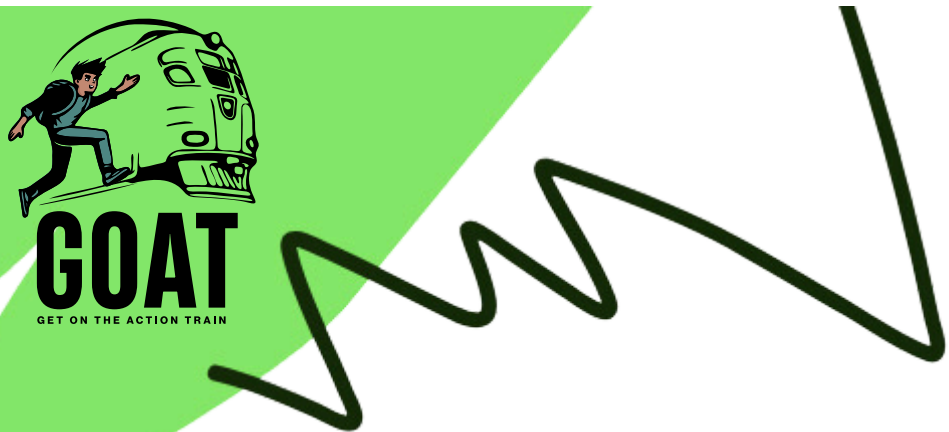


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:  
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# DIGITALNO ZDRAVJE, SOCIALNA MEDIACIJA IN MLADINSKE POBUDE

## REFERENCE FOTOGRAFIJE

[HTTPS://WWW.ISTOCKPHOTO.COM/DE/FOTO/R%C3%BCCKANSICHT-EINER-KAUKASISCHEN-FRAU-DIE-EINEN-ANIMIERTEN-INHALTSSTROM-ANSIEHT-GM2163203155-583564224](https://www.istockphoto.com/de/foto/r%C3%BCCKANSICHT-EINER-KAUKASISCHEN-FRAU-DIE-EINEN-ANIMIERTEN-INHALTSSTROM-ANSIEHT-GM2163203155-583564224)

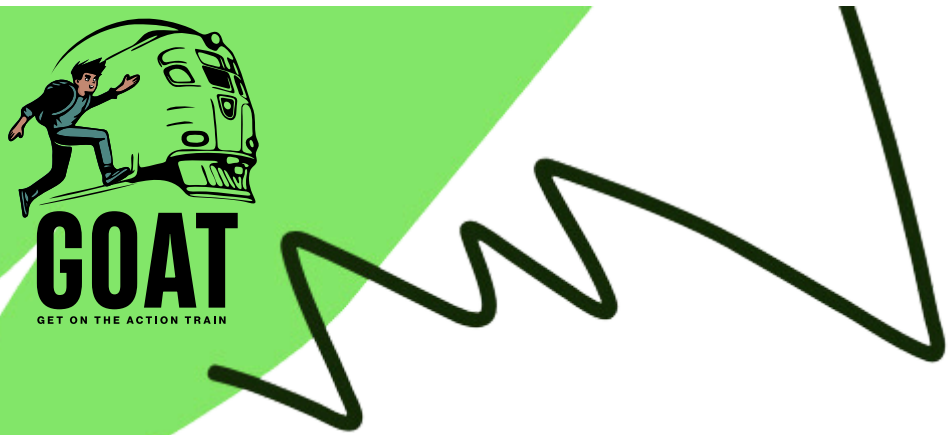


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:  
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# DUŠEVNO ZDRAVJE IN MLADINSKE POBUDE

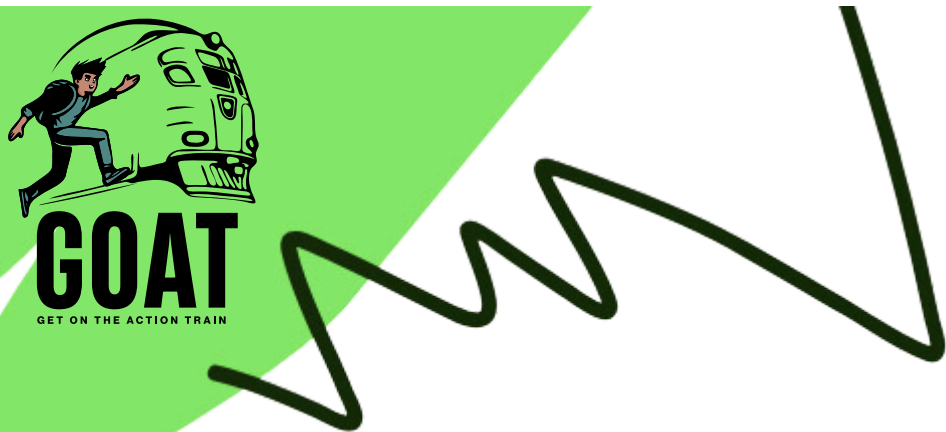


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:  
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





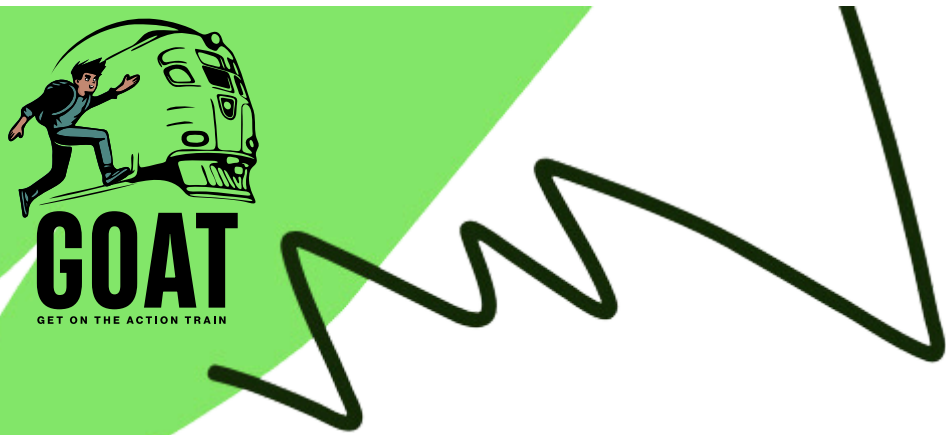
# DUŠEVNO ZDRAVJE IN MLADINSKE POBUDE

## KAJ POMENI “DUŠEVNO ZDRAVJE”?

### DUŠEVNO ZDRAVJE JE:

- STANJE DUŠEVNEGA BLAGOSTANJA, KI LJUDEM OMOGOČA, DA SE SPOPRIJEMAJO Z ŽIVLJENJSKIM STRESOM, URESNIČUJEJO SVOJE SPOSOBNOSTI, SE UČIJO TER PRISPEVAJO K SKUPNOSTI.
- SESTAVNI DEL ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA, KI PODPIRA NAŠE INDIVIDUALNE IN KOLEKTIVNE SPOSOBNOSTI ZA SPREJEMANJE ODLOČITEV, VZPOSTAVLJANJE ODNOSOV IN OBLIKOVANJE SVETA, V KATEREM ŽIVIMO.
- JE OSNOVNA ČLOVEKOVA PRAVICA. JE KLJUČNEGA POMENA ZA OSEBNI, DRUŽBENI IN DRUŽBENO-GOSPODARSKI RAZVOJ.
- BREZ MOTENJ MENTALNE FUNKCIJE

(WORLD HEALTH ORGANISATION, JUNE 2022)



# DUŠEVNO ZDRAVJE IN MLADINSKE POBUDE

## DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO / DEJAVNIKI TVEGANJA

OBSTAJA VEČ ELEMENTOV, KI VPLIVAJO NA RAVEN OSEBNEGA METALNEGA ZDRAVJA:

1. BIO-PSIHOSOCIALNI DEJAVNIKI (GENI, OSEBNOST, TRAVME).
2. PRELOMNI DOGODKI V ŽIVLJENJU, NPR. IZGUBA LJUBLJENE OSEBE
3. PSIHOLOŠKI STRES, NPR. KONFLIKTI NA DELOVNEM MESTU
4. POMANJKANJE SOCIALNE PODPORE
5. TEŽAVE S STIKOM MED STARŠI IN OTROKI
6. IZKUŠNJE Z NASILJEM

(GESUNDHEIT.GV.AT.,2025)

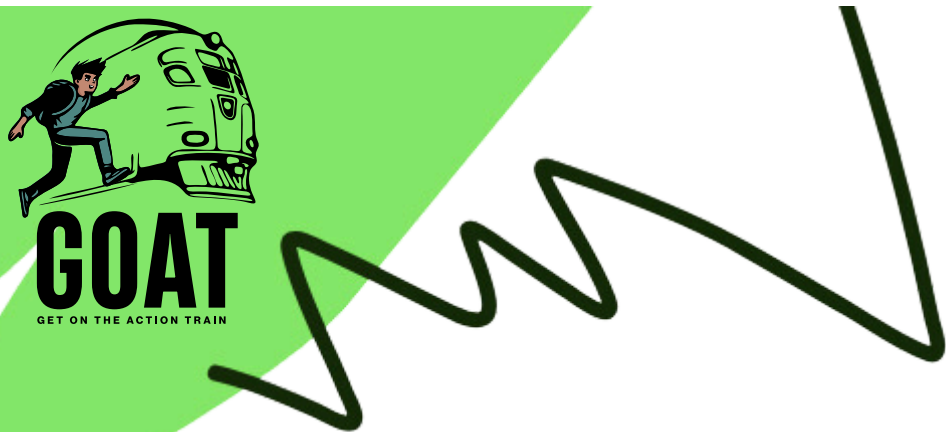


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:  
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# DUŠEVNO ZDRAVJE IN MLADINSKE POBUDE

## ZAŠČITNI DEJAVNIKI DUŠEVNEGA ZDRAVJA

- OSEBNE ZNAČILNOSTI ALI VEDENJE, NPR. ŽIVLJENJSKE SPRETNOSTI, SAMOZAVEST, SAMOUČINKOVITOST, ISKANJE POMOČI.
- SOCIALNI IN GOSPODARSKI POGOJI, NPR. KAKOVOSTNA IZOBRAZBA.
- SOCIALNA PODPORA, NPR. S STRANI DRUŽINE ALI PRIJATELJEV, ZADOSTEN DOHODEK.
- DRUŽBENI IN OKOLJSKI DEJAVNIKI, NPR. ZDRAVSTVENO VARSTVO.
- VZDRŽLJIVOST

(GESUNDHEIT.GV.AT, 2025)

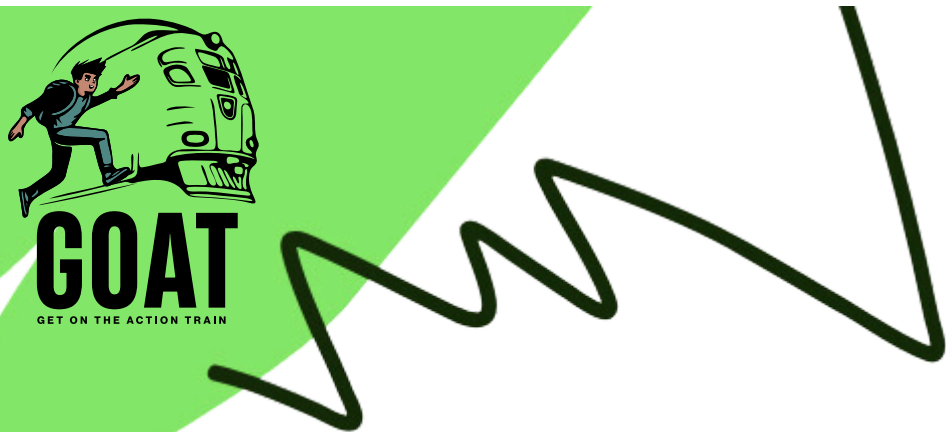


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:  
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# DUŠEVNO ZDRAVJE IN MLADINSKE POBUDE



## METODE ZA KREPITEV MENTALNEGA ZDRAVJA

- **POZORNOST DO SEBE - POZORNOST DO LASTNIH POTREB - NE POSTAVLJAJTE SVOJIH POTREB NA DRUGO MESTO - TO NE IZKLUČUJE UPOŠTEVANJA DRUGIH.**
- **ŽIVLJENJSKI SLOG - ZDRAVA PREHRANA, REDNA TELESNA VADBA, REDNA DNEVNA RUTINA, DOVOLJ POČITKA IN SPANJA PRISPEVAJO K DUŠEVNEMU ZDRAVJU. POMAGA TUDI IZOGIBANJE KAJENJU IN PRETIRANEMU UŽIVANJU ALKOHOLA.**
- **DRUŽABNO UDEJSTVOVANJE - DRUŽABNO UDEJSTVOVANJE VAM LAHKO POMAGA, DA BOSTE SREČNI, KAR UTRJUJE PSIHO.**
- **LOČITE POKLICNO IN ZASEBNO ŽIVLJENJE**
- **IZOGIBAJTE SE STRESU IN PREOBREMENITVAM**
- **TELOVADITE - ŠPORT POMAGA URAVNOVESITI ZAHTEVNE SITUACIJE IN STRES.**

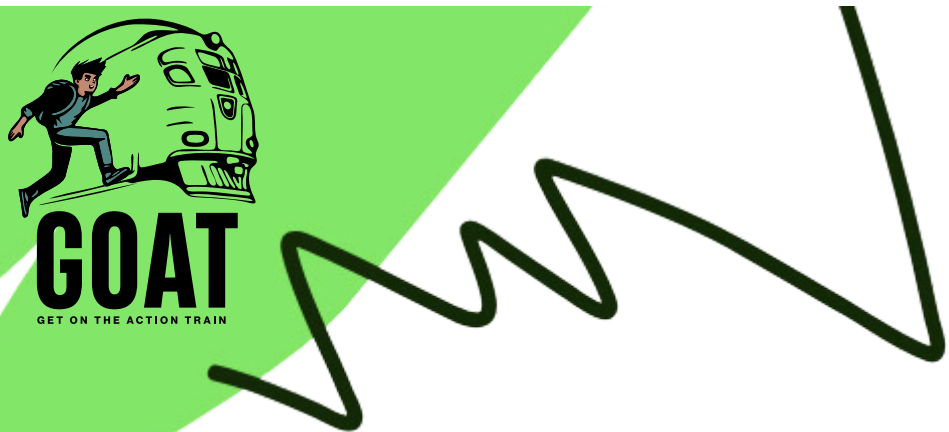


# DUŠEVNO ZDRAVJE IN MLADINSKE POBUDE

## METODE ZA KREPITEV MENTALNEGA ZDRAVJA

- UPORABA VAJ ZA SPROŠČANJE
- BITI RADOVEDEN - ZAGOTAVLJA RAZNOLIKOST IN SE OSREDOTOČA NA RAZLIČNE IN NOVE VSEBINE  
(AOK, HEALTH MAGAZINE, 2022)

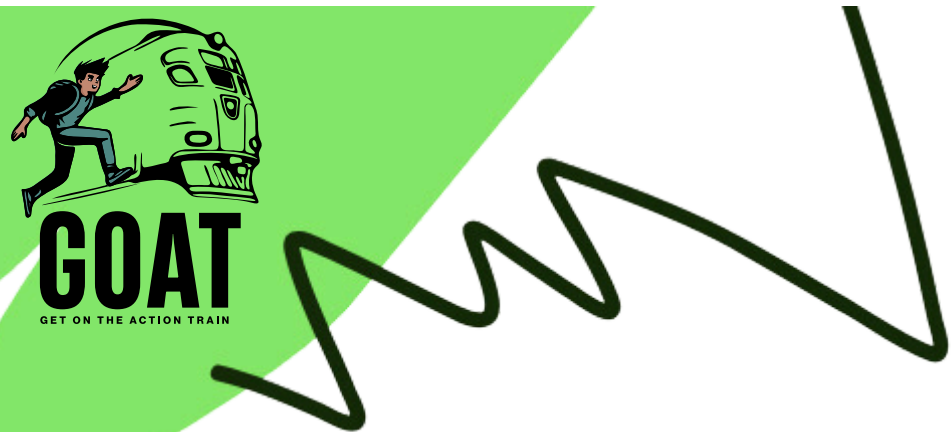




# DUŠEVNO ZDRAVJE IN MLADINSKE POBUDE

Z URAVNOTEŽENIM DUŠEVNIM ZDRAVJEM JE MOGOČE PRENAŠATI STRESNE SITUACIJE IN JIH USPEŠNO  
REŠEVATI.  
:-)





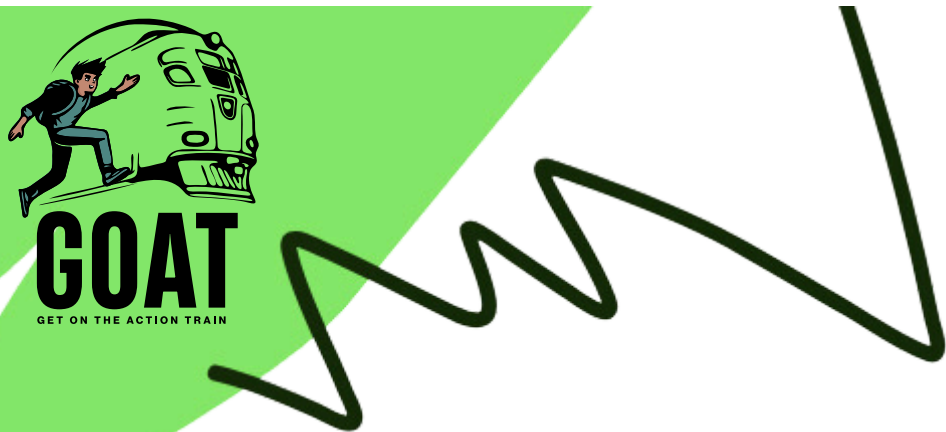
# DUŠEVNO ZDRAVJE IN MLADINSKE POBUDE

RAZPRAVA:

VPRAŠANJE 1:

**KATERE STRATEGIJE UPORABLJATE, DA BI SE IZOGNILI PREKRIVANJU MED IZVAJANJEM PROJEKTA VI, IN  
ZAKAJ STE IZBRALI TO/TE STRATEGIJE?**



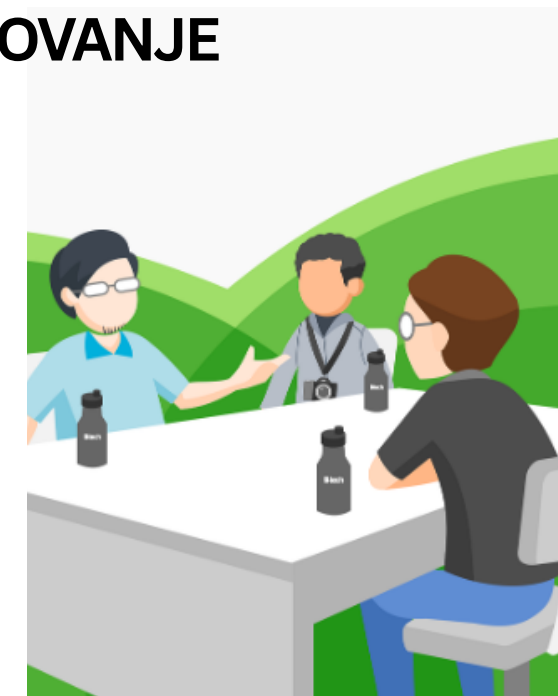


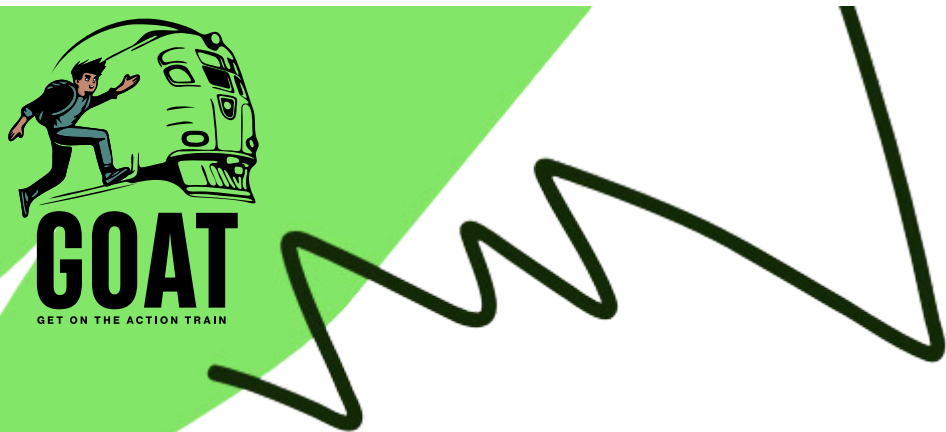
# DUŠEVNO ZDRAVJE IN MLADINSKE POBUDE

RAZPRAVA:

VPRAŠANJE 2:

NA KATERIH STOPNJAH BOSTE MORALI IZVAJATI STRATEGIJE ZA IZVAJANJE POBUDE ZA ZAPOSLOVANJE  
MLADIH? POJASNITE, ZAKAJ.





# DUŠEVNO ZDRAVJE IN MLADINSKE POBUDE

## REFERENCE

**WORLD HEALTH ORGANISATION (2022), MENTAL HEALTH.**

**URL: [HTTPS://WWW.WHO.INT/NEWS-ROOM/FACT-SHEETS/DETAIL/MENTAL-HEALTH-STRENGTHENING-OUR-RESPONSE](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)**

**ÖFFENTLICHES GESUNDHEITSPORTAL ÖSTERREICH (2025), PSYCHISCHE GESUNDHEIT. IN BALANCE BLEIBEN.**

**URL:**

**[HTTPS://WWW.GESUNDHEIT.GV.AT/LEBEN/PSYCHE-SEELE/PRAEVENTION/SEELISCHES-GLEICHGEWICHT-BEWAHREN.HTML#PSYCHE-SCHUTZFAKTOREN-RISIKOFAKTOREN](https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/praevention/seelisches-gleichgewicht-bewahren.html#psyche-schutzfaktoren-risikofaktoren)**

**AOK GESUNDHEITSMAGAZIN (2022), WAS SCHADET, WAS HILFT MIR?**

**URL: [HTTPS://WWW.AOK.DE/PK/MAGAZIN/KOERPER-PSYCHE/PSYCHOLOGIE/PSYCHISCHE-GESUNDHEIT-WAS-SCHADET-UND-WAS-HILFT/](https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/psychische-gesundheit-was-schadet-und-was-hilft/)**

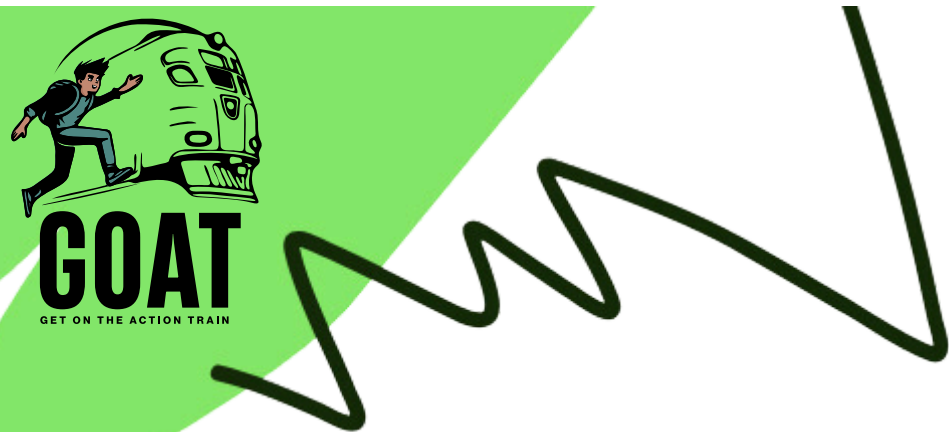


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:  
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# DUŠEVNO ZDRAVJE IN MLADINSKE POBUDE

## REFERENCE-SLIKE

[HTTPS://PIXABAY.COM/DE/VECTORS/B%C3%BCRO-GESCH%C3%A4FT-WOLKE-ZUSAMMENARBEIT-6905201/](https://pixabay.com/de/vectors/b%C3%BCRO-GESCH%C3%A4FT-WOLKE-ZUSAMMENARBEIT-6905201/)

[HTTPS://PIXABAY.COM/DE/VECTORS/MEDITATION-BUDDHA-MEDITIEREN-3592516/](https://pixabay.com/de/vectors/meditation-buddha-meditieren-3592516/)

[HTTPS://PIXABAY.COM/DE/VECTORS/BALANCE-SKALA-SILHOUETTE-147053/](https://pixabay.com/de/vectors/balance-skala-silhouette-147053/)

[HTTPS://PIXABAY.COM/DE/ILLUSTRATIONS/ZUFRIEDENHEIT-GESUNDHEIT-L%C3%A4CHELN-7196038/](https://pixabay.com/de/illustrations/zufriedenheit-gesundheit-l%C3%A4cheln-7196038/)

[HTTPS://PIXABAY.COM/DE/ILLUSTRATIONS/PUZZLE-L%C3%B6SUNG-SYMBOL-PROBLEM-6609449/](https://pixabay.com/de/illustrations/puzzle-l%C3%B6sung-symbol-problem-6609449/)



AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:  
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

