



**Vedno online? Ne več.
Kako smo v A1 spremenili
navade zaposlenih.**

April, 2026

Zakaj bi si telekomunikacijsko podjetje, ki „služi“ na račun uporabnikov tehnologije **pljunil v lastno skledo in začel spodbujati zaposlene** in javnost k bolj uravnoveženi rabi zaslonov?

Odrasli Slovenci dnevno pred zaslani preživimo približno **6 do 7 ur**

11 let stari otroci preživijo na telefonu povprečno 4,4, ure dnevno, **od 13 do 18 let pa celo 7,5 ur na dan!**

57% ljudi pred spanjem redno uporablja mobilni telefon,
občasno 32%.

Povprečen uporabnik pametnega telefona **svojo napravo preveri več kot 100-krat** na dan

10,2 % najstnikov **kaže znake zasvojenosti z video igrami,**
8,3 % pa **problematične uporabe družbenih omrežij**



Ljudje telefonov ne bomo nehali uporabljati.

Telefon je danes naša denarnica, zemljevid, notesnik, knjiga spominov, učbenik, sodelavec

...

An aerial photograph of a dense, lush green forest. The trees are tightly packed, creating a textured canopy of various shades of green. The lighting is bright, highlighting the individual crowns of the trees.

A1

**Pre den spodbujamo
druge, pometimo pred
lastnim pragom!**



Aktivno odsteklani

digitalni wellbeing

Izmerili smo digitalno obremenjenost med zaposlenimi.

Ta je bila **42 %**.*

*Gre za osebo – digitalno obremenjen uporabnik, ki telefon uporablja tako pogosto, da mu to začne jemati čas, energijo ali zbranost za druge pomembne stvari v življenju. A dobra novica je, da že majhne spremembe lahko prinesejo veliko – korak za korakom lahko postane odgovoren uporabnik tehnologije, ki zna uravnotežiti digitalni svet z resničnim življenjem.

1. Koliko ur na dan preživiš pred zaslonom telefona?

- Manj kot 1 uro 1 uro do 2 uri 2 uri do 3 ure 3 ure do 4 ure 4 ure do 5 ur 5 ur ali več

2. Moji prijatelji, družina ali partner/partnerka so se pritožili nad tem, koliko časa uporabljam telefon.

- Nikoli Redko Občasno Pogosto Zelo pogosto Skoraj vedno

3. Spim s telefonom v bližini (pod posteljo, na nočni omarici, ob postelji) brez nujnega razloga.

- Ne Da

4. Težko zdržim več kot eno uro, ne da bi preveril/-a telefon.

- Nimam težav zdržati eno uro. Moram se potruditi, ampak lahko zdržim brez preverjanja. Ne morem zdržati in preverim.

5. Ali med uporabo naprav pogosto pozabiš na druge obveznosti (delo, trening, šola, hišna opravila, prijatelji, družina)?

- Nikoli Redko Občasno Pogosto Zelo pogosto Vedno

Cilj: Spremeniti navade zaposlenih - SE AKTIVNO ODŠTEKATI

Zakaj nas telefon spremlja na vsakem koraku?

Vzpostavili **28-dnevni program** s strokovnjaki iz LogOuta z:

- tedenskimi predavanji s področij psihologije, zdravja in digitalnih navad
- Izzivi
- orodji za oblikovanje osebnega digitalnega ravnovesja

Prokrastinacija (odlašanje)


FOMO (*fear of missing out*; strah pred zamujenim)

Postavljanje ciljev

Naredimo mikrospremembe!

Teden 1: Digitalno ogledalo

Moje počutje

| | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| | PO | TO | SR | ČE | PE | SO | NE |
|  | . | . | . | . | . | . | . |
| | . | . | . | . | . | . | . |
| | . | . | . | . | . | . | . |
| | . | . | . | . | . | . | . |

Webinar Videoklic

Screenime + Total pickups

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| PO | TO | SR | ČE | PE | SO | NE |
| — | — | — | — | — | — | — |
| — | — | — | — | — | — | — |

Izzivi tega tedna

Razmisli in določi:

3 stvari, ki bi jih želel/a narediti preden zjutraj uporabiš telefon:


Kje boš doma uvedel/a cone brez telefonov:

Kam boš doma odlagal/a telefon:

Večerno uro, ko boš odložil/a telefon:

Teden 2: Manj je več

Moje počutje

| | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| | PO | TO | SR | ČE | PE | SO | NE |
|  | . | . | . | . | . | . | . |
| | . | . | . | . | . | . | . |
| | . | . | . | . | . | . | . |
| | . | . | . | . | . | . | . |

Webinar Videoklic

Screenime + Total pickups

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| PO | TO | SR | ČE | PE | SO | NE |
| — | — | — | — | — | — | — |
| — | — | — | — | — | — | — |

Izzivi tega tedna

| | | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="text"/> | 2. teden | 3. teden | 4. teden |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |


| | | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="text"/> | 2. teden | 3. teden | 4. teden |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="text"/> | 2. teden | 3. teden | 4. teden |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="text"/> | 2. teden | 3. teden | 4. teden |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Teden 3: Iskanje ravnotežja

Moje počutje

| | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| | PO | TO | SR | ČE | PE | SO | NE |
|  | . | . | . | . | . | . | . |
| | . | . | . | . | . | . | . |
| | . | . | . | . | . | . | . |
| | . | . | . | . | . | . | . |

Webinar Videoklic

Screenime + Total pickups

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| PO | TO | SR | ČE | PE | SO | NE |
| — | — | — | — | — | — | — |
| — | — | — | — | — | — | — |

Izzivi tega tedna

| | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="text"/> | 3. teden | 4. teden |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="text"/> | 3. teden | 4. teden |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="text"/> | 3. teden | 4. teden |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="text"/> | 3. teden | 4. teden |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Teden 4: Aktivno odštekani

Moje počutje

| | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| | PO | TO | SR | ČE | PE | SO | NE |
|  | . | . | . | . | . | . | . |
| | . | . | . | . | . | . | . |
| | . | . | . | . | . | . | . |
| | . | . | . | . | . | . | . |

Webinar Videoklic

Screenime + Total pickups

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| PO | TO | SR | ČE | PE | SO | NE |
| — | — | — | — | — | — | — |
| — | — | — | — | — | — | — |

Katere navade bom obdržal/a?

Čestitke,
program je uspešno
opravljen!



A1

Po koncu programa smo ponovno preverili digitalno obremenjenost.

Ta se je **zmanjšala za kar 22 odstotnih točk***!

***Odgovoren uporabnik tehnologije:** Premišljeno uporablja telefon in druge naprave – zna postaviti meje, skrbeti za ravnovesje med digitalnim in resničnim svetom ter izkoristiti tehnologijo na način, ki mu koristi, ne škoduje.

A1

A to je bil šele začetek!

V upravnima stavbama smo namestili cone brez telefona

Napisi v
jedilnici





V sejne sobe in konferenčni center smo postavili kletke za telefone in papirnate opomnike.



... In nalepke
tja, kamor gre
še cesar peš.

Pričeli smo s tedenskimi izzivi za boljše digitalno ravnovesje

Tara Pangerc Mar 17

15. TEDENSKI IZZIV: V prostem času ne uporabljal slušalk – brez podcastov, glasbe ali videov v ušesih.

Zakaj?
Slušalke so pogosto naš »mikro pobeg«. Ko čakamo, hodimo ali smo malo dolgočaseni, si hitro nekaj predvajamo. Na prvi pogled nedolžno, a možgani tako skoraj nikoli nimajo priložnosti za tišino.

- Ravno **tišina** pa je za možgane zelo pomembna:
- omogoča predelavo informacij
 - spodbuja kreativnost
 - pomaga umiriti živčni sistem

Raziskave kažejo, da telefon pogosto preverjamo v zelo kratk... see more



Marko Stoilovski Jan 12

7. IZZIV ZA BOLJŠE DIGITALNO RAVNOVESJE: Doma upoštevaj cone brez telefona.

Dom naj ne bo še ena verzija zaslona. Ta teden te vabimo, da doma uvedeš cone brez telefona. To so prostori ali trenutki, kjer telefon nima vstopa:

- jedilna miza
- spalnica
- čas pogovora z bližnjimi
- večerni mir

Zakaj?
Ker telefon doma pogosto uporabljamo iz navade. Cone brez telefona pomagajo: umiriti misli, izboljšati odnose, zmanjšati avtomatsko seganje po telefonu, lažje izklopiti po dnevu.

♦ Namig: Izberi eno cono ali en del dneva. Telefon bo že počakal. 🙌

#AktivnoOdštekani



Marko Stoilovski Jan 12

Zlasti popolno prepoved telefonov v spalnici toplo priporočam za izboljšanje partnerskega odnosa in boljši spanec, kar verjetno vpliva na vsesplošno boljše počutje in zdravje! 🙌

Katja Žitnik Jan 16

Marko Stoilovski se totalno strinjam! Božiček mi je prinesel budilko in lučko za branje, da nimam več izgovorov za telefon v spalnici :) super je!

Jana Leđenac Dec 1, 2025

2. IZZIVI ZA BOLJŠE DIGITALNO RAVNOVESJE: Uporabljal analogno budilko.

Zakaj?
Ker je telefon na nočni omarici kot odprta vreča čipsa - težko se upreš, tudi če veš, da ni dobro zate. Ko ga zamenjaš z navadno budilko, si pred spanjem in takoj po prebujanju prihraniš nepotrebna preverjanja, scrollanje in dopaminske »ping« trenutke.

- Prednosti so preproste:
- ✔ hitreje zaspiš,
 - ✔ zjutraj začneš dan bolj mirno, brez takojšnje popli
 - ✔ manj skušnjav, da "samo na hitro nekaj preveri... s



Ana Koželj Dec 10, 2025

Dober nasvet 😊

Blaž Hafner Dec 15, 2025

4. IZZIV ZA BOLJŠE DIGITALNO RAVNOVESJE: 10 minut na dan ni vajam.

Telefoni in računalniki niso krivi samo za "poln" um, ampak tudi za ramena in tisti znani občutek, da se hrbet oglašča pogosteje kot pi. Raztezanje je ena najlažjih stvari, ki jih lahko narediš zase - brez o znanja, samo ti in malo prostora.

- Zakaj je to pomembno?**
- 🌿 sprostiš napetost, ki se nabere med delom,
 - 🌿 izboljšaš držo (ki jo zaslona redno kvarijo),
 - 🌿 povečaš pre... see more



Urška Šikovec 39m ago

18. Tedenski izziv: Nazaj k stvarim, ki so nas delale žive

Se spomniš, kaj si rad/a počel/a kot otrok?
Risanje. Sestavljanje LEGO kock. Branje knjig pod odejo. Igranje zunaj do teme. Pisanje dnevnika. Kartanje. Takrat nismo rabili zaslona, da bi nam bilo lepo.

🌟 Ta teden te vabimo, da obudiš eno analogno dejavnost iz otroštva. In ji nameniš vsaj eno popoldne. Brez multitaskinga. Brez telefona na mizi. Samo ti in tista preprosta stvar, ki te je nekoč veselila.

Zakaj to deluje?
Ko se vrnemo k a... see more



Damijan Kozina 10m ago

Doma si privat naloge pišem na papir in na steni imam papirnati koledar zato, da čisto za vsako malenkost ne gledam v zaslon.

Na vseh internih dogodkih opominjali, da sodelavci odložijo telefon in se posvetijo drug drugemu!

Čebelica Cvetka
Mar 24
Seen by 220 ...

Bzzz... da vidimo, kdo si upa ugasniti luči in ekrane 🐝🌍

Dragi moji sodelavci,

v soboto, **28. marca, ob 20.30**, nas čaka **Ura za Zemljo** - tista ena ura v letu, ko ugasnemo luči in pokažemo, da nam ni vseeno za naš planet.

Zdaj pa en čebelji fact (ker zdaj že vsi vemo, da brez tega ne gre):
čebele se orientiramo tudi po **svetlobi in položaju sonca**. Preveč umetne svetlobe pa lahko moje prijateljice kar malo zmede - in potem ni čudno, če kakšna zgreši pot domov. 🐝

Torej... ko vi ugasnete luči, me lažje najdemo svojo pot. Lepo, ane?? 🐝

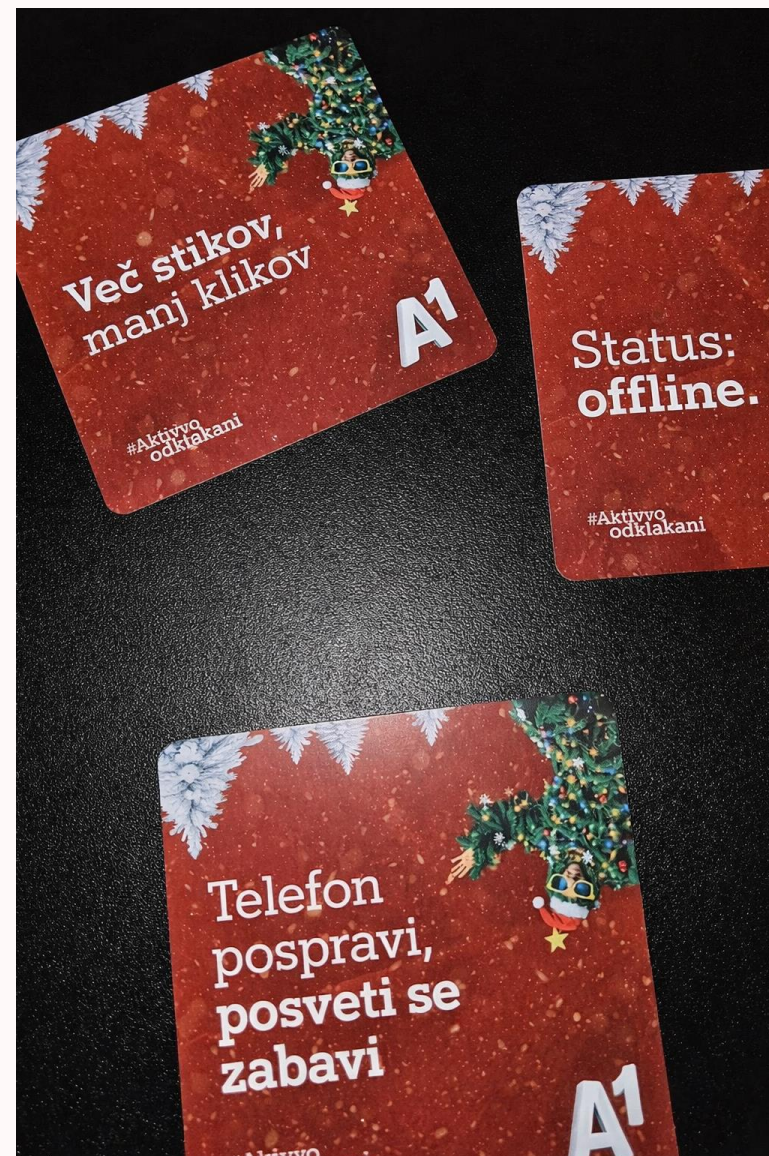
Zato vas izzovem, da:

- 💡 v soboto ob 20.30 ugasnete luči
- 📵 odložite telefone (če vam uspe, bom reeees ponosna)
- 🐝 in se aktivno odštekate!

Ker včasih največ naredimo za planet ravno takrat, ko naredimo... malo manj. 🌍

Bzzz... jaz bom ta čas malo počivala in preverjala, kdo me je ubogal 🐝🐝

Cvetka



Eden izmed ključev uspešnosti iniciative? Podpora vodstva!



Dejan Turk, predsednik uprave



Blaz Ferenc
Nov 24, 2025

Glavni direktor za področje HR,
korporativnih komunikacij in
trajnosti

IZZIVI ZA BOLJŠE DIGITALNO RAVNOVESJE 🧑🏻‍💻🧑🏻‍💻

Dnevi so krajši, čas skrolanja pa daljši. Zato bomo v prihodnjih mesecih delili enostavne tedenske izzive za bolj zdravo digitalno življenje.

1. IZZIV: Čas pred spanjem nameni branju

Eno poglavje, ena stran ali samo tri minute. Glavno je, da telefon ostane na nočni omarici, ti pa možganom sporočiš: »Zdaj se umirjam.«

💡 **Zakaj je to pomembno?** Večerne "mikropreveritve" - skoraj 55 % jih traja manj kot 30 sekund - rušijo fokus in motijo spanec. Modra sve... see more



Vanja Lombar, glavna
direktorica za zasebne in
poslovne uporabnike

Kako so iniciativo sprejeli zaposleni?

Koristna inciativa, naj še traja

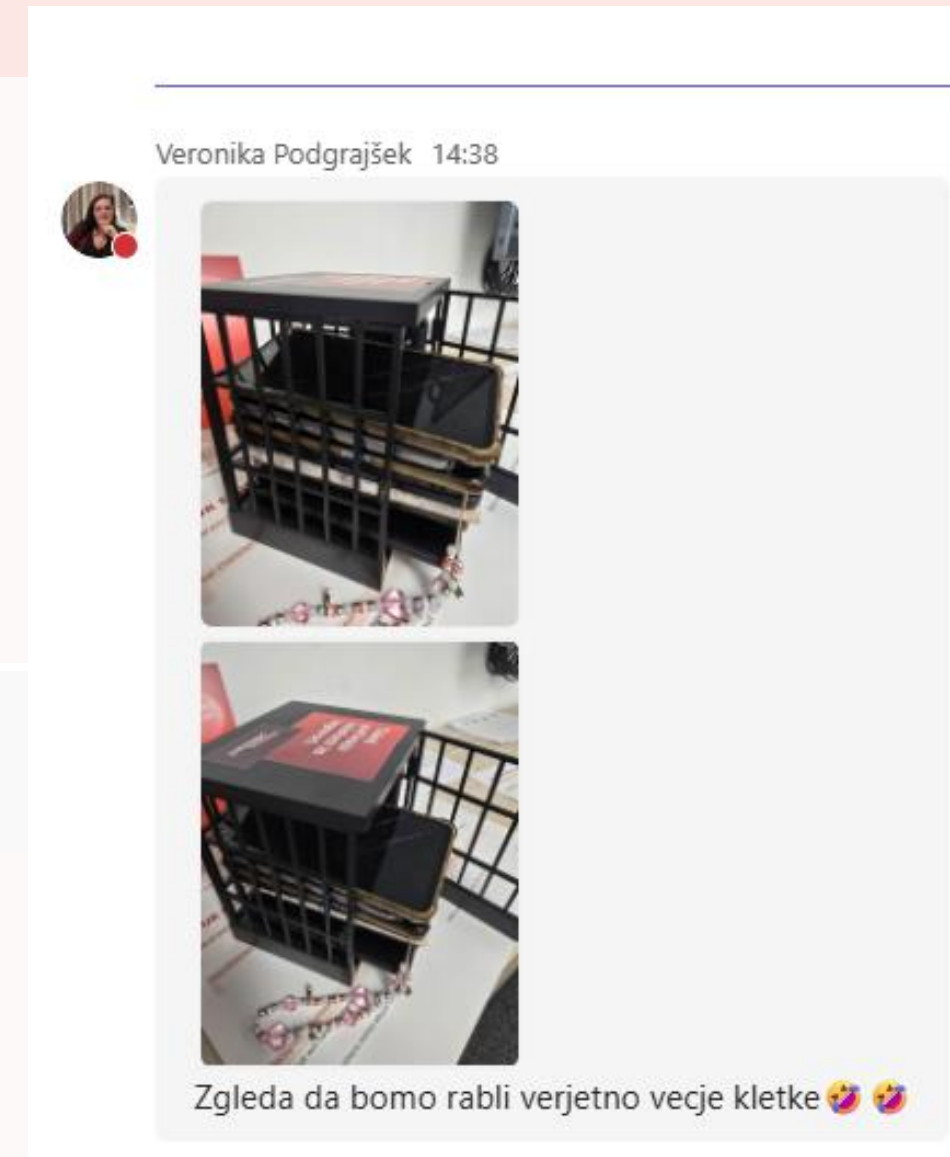
zelo dober program, bravo!



Določene aktivnosti sem izvajal sama že pred programom #Aktivnoodštekani. Jo pa pozdravljam, seveda, in spremljam. Zdrava pobuda. :-)

Odličen program, ki ti da misliti. :)

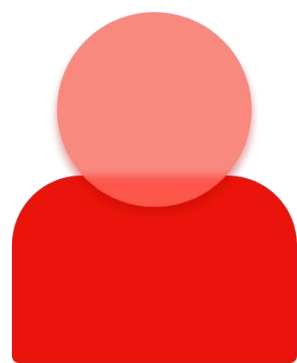
Petkov izpad je bil odličen čas za odklop



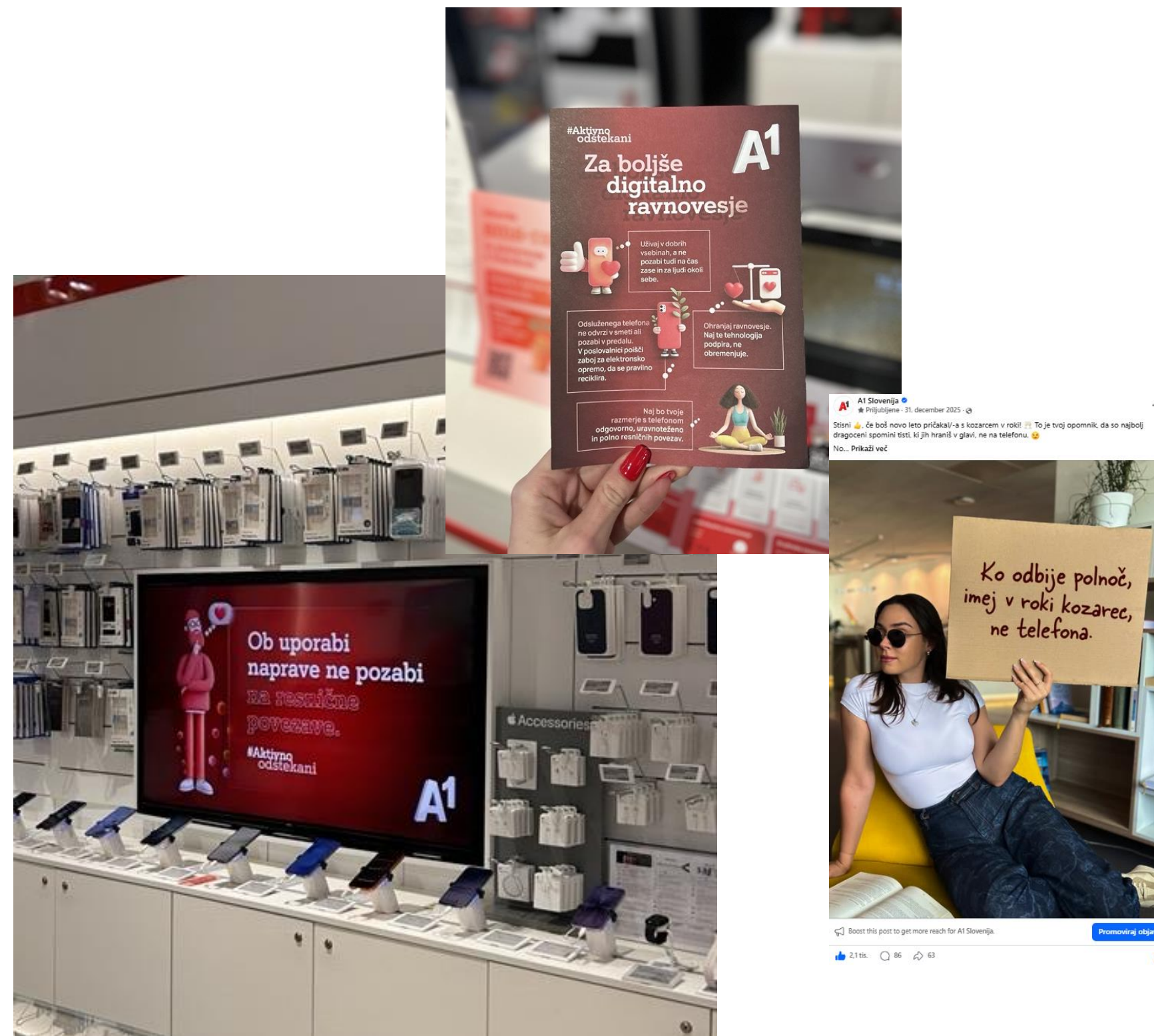
Načrti za 2026 so usmerjeni v interno in eksterno javnost.



Nadaljujemo z internimi **tedenskimi izzivi**, vpeljujemo (skoraj obvezni) **e-learning**, interni dogodki pa bodo še naprej aktivno odštekani.



Dobro prakso, orodja in izzive želimo prenesti tudi na naše uporabnike. Kmalu jim bomo ponudili dodatne vsebine, ki jih bodo opolnomočile, da bodo lahko zmanjšali svojo digitalno obremenjenost.





Thank you

Eva Remic

E eva.remic@A1.si

Copyrights Telekom Austria AG.
All rights reserved. The information contained
in this document may not be published,
broadcasted or otherwise distributed without
prior written authority.