

6. február - Svetový deň bez mobilu

Aké by to bolo vypnúť mobil na celý jeden deň? Vedeli by sme vôbec zvládnuť „nástrahy“ takého dňa? Pamätáte si vôbec taký deň, kedy ste sa ani raz nepozreli do mobilu?

Svetový deň bez mobilu sa oslavuje vždy 6. februára, a to už viac ako 20 rokov. Vznikol v roku 2001 na podnet spisovateľa [Phila Marsoa](#), ktorý o mobiloch napísal knihu. Chcel ňou poukázať na to, ako veľmi nás tento prístroj ovplyvňuje. V skratke povedané, už 24 rokov tu máme výzvu, aby sme na jeden deň v roku odložili telefón.

Prečo nie je také jednoduché odložiť mobil na 24 hodín?


Kedysi, povedzme 15 rokov dozadu, to bolo pravdepodobne jednoduchšie. No dnes, v roku 2025, je smartfón pre generáciu približne 15 až 50 ročných akousi novodobou základnou potrebou. Dávno to nie je iba nástroj na telefonovanie.

Veď si len pripomeňme, pre aké dôvody ho dnes bežne berieme do rúk od rána do večera:


RÁNO


Budíme sa s mobilom, jeden či aj viackrát.

 Čítame si na ňom ranné správy, kontrolujeme čerstvé notifikácie z aplikácií, ale aj kalendár, pripomienky užívania liekov a pod.


 Cestujeme s mobilom – pozeráme si v ňom odchody MHD, necháme sa ním navigovať do cieľa s autom, objednávame si cez neho taxíky, verejné kolobežky, bicykle, ...


POČAS PRODUKTÍVNEJ ČASTI DŇA

 V práci – komunikujeme vďaka nemu s kolegami, zákazníkmi či klientmi v rôznych online skupinách, manažujeme cez neho e-maily, objednávame si obedy, sledujeme skladové zásoby, pripájame sa na videohovory, ...


 V škole – komunikujeme na ňom počas prestávok so spolužiakmi, rodičia cez mobil kontrolujú známky študentom, žiaci túžobne sledujú čas končiacej sa hodiny, ohlasujú sa rodičom cestou domov, pozerajú si zábavné veci cez prestávky, ...

POPOLUDNÍ

 Ani na nákupoch mobil neoddychuje. Denne s mobilom platíme či vyberáme peniaze z bankomatu, používame vernostné karty na ňom, pozeráme si na ňom otváracie hodiny, píšeme si doň nákupné zoznamy,

 S mobilom si dohadujeme aj voľnočasové aktivity: prítomnosť a absenciu na tréningu, ale tiež pripomienky rande, koordináciu stretnutí/osláv s priateľmi, meriame si na ňom zlepšovanie v našich športových aktivitách, ...

VEČER

 Večer pred spaním radi sledujeme iných (vypovedajú o tom rôzne štatistiky) a aj sami pridávame na sociálne siete nový obsah.

🐱 Malé deti dnes nepočúvajú audio-rozprávky z magnetofónu, ale z mobilu.

🎮 Muži si radi zapnú športový prenos aj na mobile a netreba vynechať počúvanie podcastov na rôzne témy, či už pri večernom varení alebo hocikedy inokedy.

□ A keď už spomíname varenie, tak aj recepty si dnes málokto ukladá do zošitov. Skôr do priečinkov a albumov v mobile.

- Podľa prieskumu medzi používateľmi smartfónov, ktorý sa uskutočnil medzi júlom 2022 a júnom 2023 vo vybraných krajinách po celom svete, približne **75 % používateľov smartfónov** uviedlo, že ho používajú na **chatovanie a odosielanie správ**.
- **7 z 10 opýtaných uviedlo, že posielajú e-maily**. A tretou najobľúbenejšou činnosťou globálnych respondentov bol prístup k **online bankovníctvu**. 62 % ľudí radi počúvajú hudbu a hneď za nimi sú tí, ktorí konzumujú videoobsah (61 %).
- Iný prieskum na americkom obyvateľstve zas ukázal, že **Američania si kontrolujú mobily až 144-krát za deň**. Prvá kontrola prebehne už **do desiatich minút po zobudení**. **75 % sa necíti pokojne**, ak má smartfón nechať doma a až **60 % spí so svojím telefónom**, aj keď sa dnes vedie celosvetová vedecká diskusia o škodlivosti tohto návyku.

Ako teda vyzerá realita? Dokážeme mobil odložiť na 24 hodín?

Každý z nás využíva mobilné zariadenie inak. Na základe veku, digitálnej gramotnosti, pracovnej nevyhnutnosti a tak ďalej.

Aby sme mohli odložiť mobil aspoň na ten jeden deň, museli by sa minimálne niektorí z nás najskôr na tento krok pripraviť. Naučiť sa trasu na pracovné stretnutie podľa mapy, oprášiť klasický budík, dopredu si dohodnúť tréningy, zapamätať telefónne čísla na ľudí, ktorých bude treba kontaktovať v danom dni.

Týmito príkladmi nechceme Deň bez mobilu zmietať zo stola. No zároveň sa reálne pozeráme na to, čo dnes pre ľudstvo smartfón predstavuje. Je pre nás každodennou nevyhnutnosťou.

Dáme si teda výzvu? Predsa len to skúsime?

My totiž veríme, že jeho používanie by sa dalo – a aj malo – obmedziť. Volá sa to digitálna psychohygiena. Ved' podľa štatistík sa závislosť na používaní mobilných zariadení **neustále zväčšuje**.

To, že technológie, akými sú aj mobily, treba mať neustále pod kontrolou a obzvlášť keď ide o deti, hovorí aj svetová organizácia UNESCO.

Používanie digitálnych technológií aj rapidne sa rozširujúcej umelej inteligencie má mať jasné pravidlá, ktoré by sa mali zameriavať na bezpečnosť a zdravie detí.

V skutočnosti však netreba čakať na to, čo urobia iní, aby sa nám používanie mobilov nevymklo spod kontroly. Každý z nás môže začať od seba, od svojej rodiny, kde môže ísť príkladom aj tým najmenším.

Ako obmedziť používanie mobilu (a nielen na 1 deň 6. februára)?

8 situácií, kedy by sme po mobile mali siahat' menej:

1. **Na toaletách** – skúste ju navštíviť bez mobilu. Môžete tak ušetriť desiatky minút.
2. **Na zastávke MHD** – zdvihnite zrak, možno tam stretnete novú lásku či priateľa na cestovanie. A možno si všimnete, že prší.
3. **Pri hre s deťmi** (alebo v reštaurácii) – prieskumy ukazujú, že nerušená hra s deťmi má veľmi pozitívny vplyv na vzájomný vzťah. Skúste sa aj počas obeda sústrediť iba na spoločné jedenie namiesto postranného sledovania obrazovky mobilu.
4. **Počas rande** – nikdy neuprednostňujte notifikáciu pred konverzáciou, ktorá sedí oproti. Je to neslušné a prakticky to isté ako uprednostniť náhodnú návštevu pri vašom stole.
5. **Na dovolenkách, koncertoch, v záhrade** – zapojte všetky zmysly a vnímajte prítomné okamihy očami a ušami a nie cez displej mobilu. Stačí desať fotiek namiesto tisíc alebo aj vlastná pamäť. Lebo keď hľadáte najlepší záber, prestávate vnímať dianie, zážitok a atmosféru okolo vás.
6. **Na veľkých rodinných oslavách** (alebo svadbách) – na zachytávanie okamihov sú tam profesionáli, vy ste tam na to, aby bolo čo zachytávať. A aby ste podporili novomanželov vašou pozornosťou.
7. **V skúšobných kabínkach** – vnímajte svoj pocit z oblečenia, ako sa v ňom cítite a nie to, čo vám hovorí možno zlé svetlo, skresľujúce zrkadlo a podobne.
8. **Pred spánkom** – približne hodinu pred spánkom už radšej siahajte po knihe či vlastnej fantázii, najmä ak chcete svojim deťom čítať rozprávku. Prípadne si memorujte daný deň prerozprávaním spoločných zážitkov s partnerom. Vlny vyžarujúce z digitálnych zariadení rozhodne nesmerujú k ukladniu mozgu.

Vidíte? Možno nemusíte odložiť mobil na jeden deň a 24 hodín.

Možno stačí uvedomelo začať obmedzovať mobil počas celého roka.

Najmä ak chcete, aby mobil zostal stále sluhom a nie pánom.