



# Logout konferenca 2025

## “Iskanje ravnovesja na valovih tehnoloških sprememb”

### Podrobnosti dogodka:

- **Termin: Torek, 25.3.2025 (materinski dan)**
- **Lokacija:** Center Rog, Trubarjeva Cesta 27, Ljubljana
- **Cena:** Brezplačno - zahvaljujoč sofinancerjem našega programa Logout & Restart (**Ministrstvo za zdravje RS, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Mestna občina Ljubljana, Mestna občina Kranj, Mestna občina Koper, Mestna občina Celje**)
- **Število prostih mest za dogodek v živo:** 120
- **Število prostih mest za dogodek na daljavo:** Brez omejitev

### O Logoutu:

Logout je prvi specializirani center pomoči ob različnih tveganih spletnih vedenjih, ustanovljen leta 2011. Poslanstvo organizacije je izboljšati dobro počutje v digitalnem okolju vseh, zlasti za otroke in mladostnike, z zagotavljanjem zdravljenja, podpore, pomoči, informiranja, izobraževanja in ozaveščanja o uravnoteženi in zdravi uporabi digitalnih medijev in zaslonske tehnologije.



[www.logout.org](http://www.logout.org)

## Program:

Ura	Vsebina	Izvajalec
8.30 - 9.00	Registracija udeležencev	
9:00 - 10:00	Predstavitve aktivnosti centra Logout v obdobju 2021-2025	<b>mag. soc. dela Živa Ahac in dipl. soc. ped. Rok Gumzej, oba Logout</b>
10:00 - 10:45	Priporočila za uporabo zaslonov pri mladih športnikih	<b>mag. soc. dela Tilen Hočevnar, Logout</b>
11:00 - 11:30	Psihološka priprava in tveganja v e-športu	<b>mag. psihologije Nuša Klepec, Logout</b>
11:30 - 12:30	Pravni izzivi uporabe tehnologij za otroke, starše in šole	<b>Doc. dr. Benjamin Lesjak</b>
12:30 - 13:30	Daljši odmor (kosilo)	
13:30 - 14:30	Okrogla miza "Med povezanostjo in preobremenjenostjo: Iskanje ravnovesja na valovih tehnoloških sprememb"	<b>Gostje: Martina Peštaj, Bojan Cvjetičanin, Nik Škrlec in Klemen Selakovič</b>
14:30 - 15:00	Zbranost ali zaslon?	<b>Nik Škrlec</b>
15:15 - 16:00	10 raziskav o uporabi digitalnih tehnologij pri predšolskih otrocih	<b>mag. psih. Mark Žmavc, Logout</b>
16:00 - 16:45	Spanje, kot bazični varovalni dejavnik otrok in mladostnikov	<b>Doc. Dr. Barbara Gnidovec Stražišar</b>
17.00	Zaključek konference	

## Razširjen opis programa

### Predstavitev aktivnosti centra Logout v obdobju 2021-2025

Digitalni svet se danes hitro spreminja in tem spremembam sledi tudi center Logout, tako v svojem delovanju kot tudi pri poznavanju spletnih trendov. Strokovna delavca **Rok** in **Živa** bosta predstavila aktivnosti in pomembnejše dosežke Centra Logout zadnjih 4 letih ter trende spletnega okolja, ki se pojavljajo pri delu na centru - umetna inteligenca, virtualna resničnost, spletne igre na srečo in druge spletne aktivnosti.

---

### Priporočila za uporabo zaslonov pri mladih športnikih

Na pobudo in s sodelovanjem Mestne občine Ljubljana - oddelka za šport smo pripravili praktična priporočila za uporabo zaslonov, ki bodo mladim športnikom, njihovim staršem, trenerjem in športnim društvom pomagali pri razumevanju in omejevanju negativnega vpliva zaslonov.

***Tilen** je strokovni delavec Logouta in eden izmed soavtorjev priporočil, ki bodo predstavljena. Je tudi nekdanji košarkarski trener, mladinski delavec, po izobrazbi varstvoslovec in magister socialnega dela. Je športni navdušenec, ljubiteljski kuhar, popotnik in avanturist, ki skuša mladim osvetliti nevarnosti sodobne tehnologije, ohraniti ali vrniti izginjajoče elemente analognega sveta ter predvsem uravnovežiti razmerje med "resničnim" in "virtualnim".*

---

### Psihološka priprava in tveganja v e-športu

E-šport zahteva več kot le spretnost in refleks – psihološka priprava je ključna za uspeh in dobro počutje igralcev. **Nuša Klepec** bo predstavila ključne vidike mentalne pripravljenosti, soočanja s stresom in tveganja, povezana z intenzivnim igranjem. Kako lahko igralci ohranjajo psihično ravnovesje in se izognejo pastem e-športa?

---

### Pravni izzivi uporabe tehnologij za otroke, starše in šole

Digitalna doba prinaša številne pravne dileme, s katerimi se vsakodnevno soočajo starši, šole in otroci. Kje so meje med pravico do zasebnosti otroka in odgovornostjo staršev za njegovo varnost? Ali ima starš pravico odvzeti telefon, če ga je otrok kupil sam? V prispevku bomo raziskali ključne pravne izzive pri uporabi tehnologij ter pojasnili okvirje, ki jih je treba upoštevati. Obravnavali bomo tudi pravne možnosti staršev in šol, ko pride do deljenja neprimernih fotografij, izsiljevanja ali kršitev varstva osebnih podatkov. Kako zbrati dokaze, kdaj je smiselno vključiti policijo in kako ukrepati v skladu z zakonodajo, bodo ključna vprašanja, na katera bomo poskušali podati odgovore.

***Benjamin Lesjak** je pravnik in informatik, ki povezuje pravo s sodobnimi tehnologijami, umetno inteligenco in varstvom podatkov. Na visokošolskih zavodih predava o pravnih izzivih digitalne družbe ter pomaga oblikovati rešitve za varno in odgovorno uporabo tehnologije.*

*Kot dolgoletni sodelavec Centra za varnejši internet Safe.si izvaja delavnice in predavanja za učitelje, starše, otroke in druge strokovnjake, kjer nazorno prikazuje pasti digitalizacije ter pomen varstva zasebnosti. Je soustanovitelj*

podjetja DATAINFO.SI, v katerem organizacijam svetuje o varstvu podatkov in informacijski varnosti ter aktivno prispeva k etičnemu razvoju sodobnih tehnologij.

---

## **Okrogla miza "Med povezanostjo in preobremenjenostjo: Iskanje ravnovesja na valovih tehnoloških sprememb"**

V digitalni dobi smo bolj povezani kot kdajkoli prej, a hkrati vse pogosteje občutimo preobremenjenost in digitalno utrujenost. Kako najti zdravo ravnovesje med koristmi tehnologije in njenimi pastmi? Na okrogli mizi bomo z gosti raziskovali izzive in priložnosti digitalnega sveta, razpravljali o vplivu digitalnih navad na naše dobro počutje ter iskali praktične rešitve za uravnoteženo uporabo tehnologije. Vabljeni k sodelovanju in izmenjavi mnenj!

Opisi sodelujočih:

**Mag. Martina Peštaj** je medijska psihologinja, ki se ukvarja z vplivom digitalnih vsebin na razvoj otrok in mama, ki je na svojih dveh sinovih že večkrat aktivno preizkusila digitalni detoks.

**Bojan Cvjetičanin** je ena od najbolj prepoznavnih, kreativnih in vsestranskih slovenskih osebnosti novega vala, frontman ter glavni avtor glasbe in besedil skupine Joker Out, sociolog in borec za pravice vseh, ki bi morali biti slišani, pa zaradi različnih razlogov niso.

**Klemen Selakovič** je slovenski publicist, grafični oblikovalec in avtor podcasta AIDEA, ki je od leta 2019 pritegnil več kot 5 milijonov prenosov in 250.000 mesečnih poslušalcev. Raziskuje teme, kot so zavest, ljubezen, zasvojenost in tehnologija, kar je povzel tudi v knjigi Aidea: 100 zapisov in modrosti (2023).

**Nik Škrlec** je igralec in vplivnež, ki je prisoten na skoraj vseh digitalnih platformah. Zagovarja splet kot orodje za širjenje obzorij, hkrati pa ozavešča o pasteh, ki jih digitalni svet prinaša naši pozornosti, počutju in produktivnosti.

---

## **Zbranost ali zaslon?**

V digitalni dobi se vse pogosteje soočamo z vprašanjem, kako tehnologija vpliva na našo zbranost in sposobnost pomnjenja. Kako deluje pozornost in zakaj je ključno, da jo razumemo? Predavanje bo ponudilo vpogled v tehnike pomnjenja kot izhodišče za razumevanje širšega pomena zbranosti – tako pri učenju kot v vsakdanjem življenju. Raziskali bomo tudi, kako zasloni vplivajo na našo koncentracijo ter kakšne so njihove prednosti in slabosti pri kognitivnih procesih.

**Nik Škrlec** je igralec in vplivnež, ki je prisoten na skoraj vseh digitalnih platformah. Zagovarja splet kot orodje za širjenje obzorij, hkrati pa ozavešča o pasteh, ki jih digitalni svet prinaša naši pozornosti, počutju in produktivnosti.

---

## **10 raziskav o uporabi digitalnih tehnologij pri predšolskih otrocih**

V predavanju bodo predstavljene ključne ugotovitve desetih raziskav o uporabi digitalnih tehnologij pri dojenčkih, malčkih in predšolskih otrocih. Kritično bodo opisane implikacije in dileme s področja

prepoznavanja problematične rabe, preventivnih strategij, učinkov na zdravje in razvoj otrok, pristopov k obravnavi ipd.

**Mark Žmavc** je raziskovalec in svetovalac na Logoutu. Magistriral je na temo socialnih praks v videoigrah tipa MMORPG. V prostem času igralec košarke in šaha.

---

## Spanje, kot bazični varovalni dejavnik otrok in mladostnikov

Kakovosten spanec je ključnega pomena za razvoj, zdravje in dobro počutje otrok ter mladostnikov. Kako pomanjkanje spanja vpliva na njihovo učenje, vedenje in duševno zdravje? Na predavanju bomo raziskali pomen spanja kot temelja odpornosti ter načine, kako izboljšati spalne navade v sodobnem, digitalno prepletenem svetu.

**Doc. Dr. Barbara Gnidovec Stražičar** je specialistka otroške nevrologije in pediatrije ter evropska ekspertinja medicine spanja.

---

Dogodek soomogočajo:



[www.logout.org](http://www.logout.org) 2025