

Komplexní vzdělávání v oblasti digitálních technologií

Pro žáky – rodiče – pedagogy

V dnešním rychle se měnícím digitálním prostředí je zásadní **bezpečně a zodpovědně se pohybovat v online prostředí**. V oblasti digitálních rizik, kompetencí a digitální odolnosti se zaměřujeme na vzdělávání **dětí** všech věkových kategorií a stupňů vzdělání – od mateřských škol až po maturitu – jejich **rodiče** a **pedagogy** pro hlubší porozumění a podporu.

7+

hodin denně tráví průměrný teenager na digitálních zařízeních

150×

průměrně kontrolujeme telefon během dne

40%

dětí se setkala s kyberšikanou

Proč se zaměřit na digitální kompetence a wellbeing?

- **Rapidní nárůst času stráveného online:** Děti a dospívající tráví významnou část svého času v digitálním prostředí
- **Zvyšující se rizika:** Od kyberšikany po manipulativní techniky sociálních sítí a návykový design
- **Dopad na mentální zdraví:** Prokázaná souvislost mezi nadměrným používáním technologií a úzkostnými stavy či depresemi
- **Potřeba digitálních kompetencí:** Nutnost rozvíjet kritické myšlení a digitální gramotnost už od raného věku
- **Podpora zdravých návyků:** Vedení k vyváženému vztahu k technologiím a prevence digitálních závislostí

Naše vzdělávací programy

Workshopy pro žáky

Interaktivní divadelní program o digitálních lákadlech

MŠ a 1.–2. tř. ZŠ

Interaktivní divadelní workshop o tom, jak technologie a digitální média ovlivňují naše chování a jak se bránit negativním vlivům návykových prvků v hrách a aplikacích. Komplexní program dětem hravou formou vysvětluje, co se děje v jejich mozku při používání digitálních technologií. Cílem je podpora seberegulace a umírněnosti v používání technologií u malých dětí.

Proč? Na školách se setkáváme:

- Děti v předškolním a raném školním věku **tráví s technologiemi stále více času**, aniž by chápaly jejich vliv na mozek a chování
- Aplikace a hry pro děti často obsahují **návykové prvky** cíleně navržené pro udržení pozornosti dětí
- Malé děti potřebují **hravou a věku přiměřenou formu učení** o digitálních technologiích
- Rozvoj schopnosti **seberegulace v raném věku** má zásadní vliv na budoucí vztah k technologiím

Rizika internetu a zdravé digitální návyky

1.–3. tř. ZŠ

Co je internet, jaká jsou jeho nebezpečí, jak na internetu bezpečně komunikovat, jak se tam „neztratit“, jak vybalancovat online a offline aktivity. Jaké digitální návyky jsou vhodné; co je modré světlo, jak monitorovat vlastní emoce v digitálním světě.

Proč? Na školách se setkáváme:

- Děti začínají používat internet už v raném věku, ale **nemají základní povědomí o jeho fungování a rizicích**
- Žáci prvního stupně často **neznají základní pravidla bezpečného chování online**
- Mnoho dětí nedokáže **rozpoznat potenciálně nebezpečné situace** při komunikaci s cizími lidmi na internetu
- Nadměrné používání technologií před spaním vede k **problémům se spánkem** kvůli účinkům modrého světla

WhatsApp a komunikace online – rizika a přínosy

2.–5. tř. ZŠ

Cílem programu je seznámit žáky s hlavními zásadami používání WhatsAppu a jemu podobných chatovacích nástrojů. Představit si možná rizika, která tato komunikace přináší. Diskutovat a sdílet s žáky zkušenosti z fenoménu online komunikace a jeho vlivu na naši životní pohodu. Programy reagují na aktuální potřeby žáků ve třídě a reflektují také současné trendy na školách.

Proč? Na školách se setkáváme:

- Děti mají často už v prvních třídách nainstalovaný WhatsApp pro komunikaci s rodiči a kamarády, ale jejich **znalosti** ohledně obsahu a možností dané technologie jsou **minimální**
- WhatsApp skupiny ve třídách často vytváří **prostředí pro šíření pomluv**, vyčleňování jednotlivců a skryté formy kyberšikany, které mohou zůstat učitelům dlouho nepovšimnuty
- WhatsApp **vytváří tlak na okamžitou reakci** a 24/7 dostupnost, což zvyšuje stres a úzkost u dětí, které se bojí "něco propásnout"
- Žáci často mylně věří, že komunikace na WhatsAppu je zcela soukromá. WhatsApp je jedním z hlavních kanálů pro rychlé **šíření nepravdivých informací** mezi mladými lidmi bez možnosti ověření zdrojů

Kyberšikana

3.–5. tř. ZŠ

Interaktivní workshop o tom, jaká úskalí komunikace na sociálních sítích skýtá. Na reálném

případu nevhodné komunikace dětí na sociálních sítích si vysvětlíme, jak se může cítit oběť, agresor, ale i přihlížející kyberšikany. Jak se nejlépe zachovat a jaké zásady dodržovat.

Proč? Na školách se setkáváme:

- **Až 40% dětí** se setkala s nějakou formou kyberšikany, ať už jako oběť, agresor nebo svědek
- Mnoho případů kyberšikany zůstává **nenahlášených a neřešených**, protože děti se bojí nebo neví, jak situaci řešit
- Děti často **nerozumí dopadu svých online slov a činů** na psychiku ostatních
- Rodiče a učitelé často **nemají dostatečný přehled** o tom, co se děje v online světě dětí

Digitální wellbeing

4.–9. tř. ZŠ

Program je zaměřen na prevenci online rizik a digitálních závislostí, přičemž podporuje rovnováhu mezi digitálním a reálným světem a informuje hravou formou o tématech dopaminového systému odměn, multitaskingu a harmonogramu dne. Jeho cílem je rozvíjet současné digitální návyky a kritické myšlení žáků prostřednictvím praktických nástrojů a doporučení prostřednictvím interaktivních aktivit.

Proč? Na školách se setkáváme:

- **Narušená rovnováha mezi online a offline životem** – Průzkumy ukazují, že více než 60% mladých lidí nedokáže udržovat zdravou rovnováhu mezi digitálním a reálným světem
- **Negativní dopad na duševní zdraví** – Nadměrné používání digitálních technologií je spojeno s nárůstem úzkostí, depresí a pocitů izolace u dětí a dospívajících
- **Snížená schopnost soustředění** – Průměrná doba soustředění u studentů klesla z 12 minut na pouhé 3 minuty kvůli neustálému digitálnímu rozptylování
- **Nedostatek spánku** – až u 70% dospívajících je způsoben nadměrným používáním digitálních zařízení před spaním

Návykové prvky her a sítí (sociální inženýrství)

II. st. ZŠ a SŠ

Tento praktický program představuje způsoby manipulace a tzv. dark patterns, tedy jak to designéři digitálních her a sociálních sítí dělají, že na jejich produktech chceme trávit víc a víc času. Co jsou psychologické mechanismy, kterými nás ovládají? Jak se jim bránit a čeho si všimnout?

Proč? Na školách se setkáváme:

- Studenti **nejsou informováni o psychologických mechanismech**, které vývojáři her a sociálních sítí používají k udržení jejich pozornosti
- Značná část dospívajících tráví **nadměrné množství času** hraním her a scrollováním na sociálních sítích, aniž by rozuměli, proč je to tak návykové
- Systémy jako nekonečné scrollování, autoplay, lootboxy a herní mikrotransakce **cíleně využívají slabosti v lidské psychologii**
- Znalost těchto manipulativních technik je **klíčovým prvkem digitální gramotnosti** a obrany proti digitálním závislostem

Nebezpečný obsah a online pornografie

II. st. ZŠ

Co má společného online pornografie s reálným sexem a je zdravé nebo ne se na pornografii dívat? Existuje závislost na online pornografii? Jak se pozná a co obnáší. Jak vymezit vztah pornografie a reálného – bezpečného – sexu. Co je konsent a proč je důležitý.

Proč? Na školách se setkáváme:

- První kontakt s pornografií mají děti v průměru již v **11 letech**, často náhodně a bez jakéhokoli kontextu
- Dospívající si vytvářejí **nerealistické představy o sexualitě** na základě pornografického obsahu
- Chybí **bezpečný prostor pro diskuzi** o těchto tématech, která jsou často tabu jak doma, tak ve škole
- Mnoho dospívajících nemá **základní povědomí o konsentu, bezpečném sexu a zdravých vztazích**

Sociální sítě a mentální zdraví

II. st. ZŠ a SŠ

Program je zaměřen na zvýšení povědomí o problematice konzumace obsahu na sociálních sítích, zejm. porovnávání s druhými, uzavřený kruh negativního myšlení a fenomén sebediagnostiky. Tento program má za cíl edukovat studenty o vlivu online platforem jako Instagram, TikTok a YouTube na duševní mentální zdraví.

Proč? Na školách se setkáváme:

- **Neustálé porovnávání se s ostatními** na sociálních sítích vede k nízkému sebevědomí a nespokojenosti s vlastním tělem a životem
- Až **30% mladých lidí** uvádí, že sociální sítě mají negativní vliv na jejich psychické zdraví
- Trend **sebediagnostiky duševních poruch** na základě obsahu ze sociálních sítí vede k mylným závěrům a odkládání odborné pomoci
- Algoritmy sociálních sítí často **zesilují negativní emoce a úzkosti** skrze tzv. doomscrolling a uzavřené informační bubliny

Semináře pro rodiče

vhodné pro školy, školky, rodinná centra, knihovny apod.

Malé děti a obrazovky...

rodiče dětí 0–5 let

První telefon, první youtuber, první online hra...

rodiče dětí 6–10 let

Hry, sítě, pornografie: V digitální džungli

rodiče dětí 10+ let

Semináře pro pedagogy a školní psychology

Digitální závislosti a videohry

pro pedagogy, školní psychology a další pracovníky s dětmi

Proč si vybrat naše programy?

Certifikovaná kvalita

Naše programy mají certifikaci kvalitních preventivních programů od Pražského centra primární prevence

Aktuální témata

Reagujeme na nejnovější trendy a rizika v digitálním světě, pravidelně naše programy aktualizujeme

Přizpůsobení vašim potřebám

Program upravíme podle specifických potřeb vaší školy, neváhejte nás kontaktovat

Možnost financování z dotací

Pomůžeme vám získat podporu z programu OP JAK ("šablony"), O2 Chytrá škola a dalších zdrojů

Nabídku lze upravit pro potřeby Vaší školy. Neváhejte nám napsat, co Vás trápí, program přizpůsobíme. Na naše programy lze žádat o dotaci z "šablony" (OP JAK), přes program O2 Chytrá škola apod. Ozvěte se nám, společně probereme možnosti.

[Detailní popis všech programů](#)

Kontaktujte nás

Sídlíme v Praze, ale školíme často daleko odtud. Nebojte se nám napsat, či zavolat a domluvíme se na možnostech. Navštěvujeme školy, často však máme prezentace pro rodiče nebo děti v místních knihovnách, či rodinných centrech.

Email: info@slowtechinstitute.org | **Telefon:** 732 126 370