



DIGITÁLNÍ ZDRAVÍ DĚTÍ



Nabídka Vzdělávacích Programů





Nabídka vzdělávacích programů



Interaktivní divadelní program o digitálních lákadlech (MŠ a 1. – 2. tř. ZŠ)



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, více [zde](#).



Rizika internetu a zdravé digitální návyky (1. – 3. tř. ZŠ)

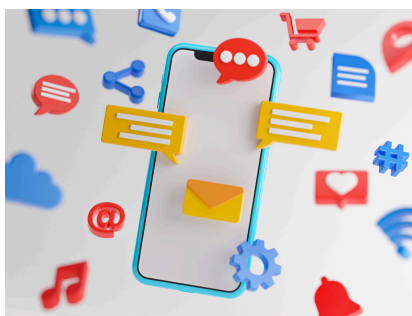


Co je internet, jaká jsou jeho nebezpečí, jak na internetu bezpečně komunikovat, jak se tam „neztratit“, jak vybalancovat online a offline aktivity. Jaké digitální návyky jsou vhodné; co je modré světlo, jak monitorovat vlastní emoce v digitálním světě.





WhatsApp a komunikace online – rizika a přínosy (2. – 5. tř. ZŠ)



Během programu představíme možná rizika chattovacích nástrojů, diskutujeme s žáky zkušenosti z online komunikace a jejího vlivu na naši životní pohodu. Programy reflektují současné trendy rizikové komunikace online na školách.



Kyberšikana (3. – 5. tř. ZŠ)



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



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 o tématech dopaminového systému odměn a multitaskingu. Jeho cílem je rozvíjet současné digitální návyky a kritické myšlení žáků.



Návykové prvky her a sítí (sociální inženýrství) (II. st. ZŠ a SŠ)



Program představuje způsoby manipulace a tzv. dark patterns, tedy jak to designéři her a 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 všímat?



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 na ní závislost? Jak se pozná a co obnáší. Jak vymezit vztah pornografie a reálného – bezpečného – sexu. Co je konsent a proč je důležitý.



Sociální sítě a duševní zdraví (II. st. ZŠ, 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. Program edukuje studenty o vlivu online platforem jako Instagram, TikTok a YouTube na duševní zdraví.



AI chatbot jako kamarád? (II. st. ZŠ, SŠ)

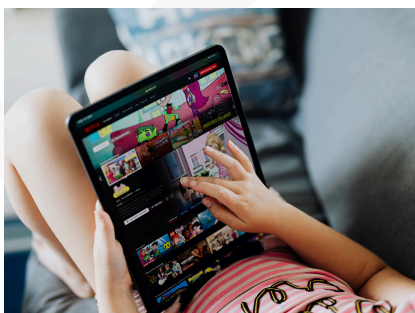


AI vstoupila do života našich dětí rychleji, než jsme si stačili všimnout. Jedním z významných fenoménů je využívání AI chatbotů, jako ChatGPT, Character.AI apod. ke "kamarádským" konverzacím nebo vytváření vztahů, což může být velmi rizikové. Skrz tento program budujeme kritické myšlení a zdravé návyky.

Semináře pro rodiče



Malé děti a obrazovky... (rodiče dětí 0 – 5 let)



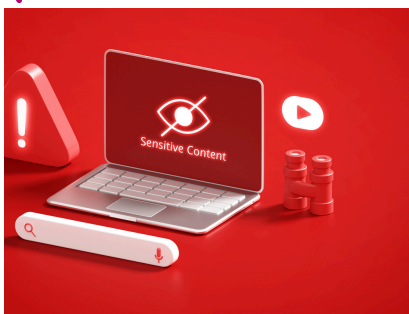
Děti dnes do digitálního světa vstupují již velmi brzy. Ať už jde o pohádky, sledování YouTube, hraní prvních her, je dobré znát možná rizika a strategie, jak se jim vyhnout. Na druhé straně je dobré znát příležitosti digitálního světa a děti učit využívat technologie tak, aby z nich profitovaly.

První telefon, první youtuber, první on-line hra... (rodiče dětí 6 – 10 let)



Důležité otázky, které bychom měli uvažovat při pořízení prvního telefonu a samostatného brouzdání dětí na internetu. Vše je zasazeno do rámce psychologických témat, která jsou typická pro tuto věkovou skupinu.

Hry, sítě, pornografie: V digitální džungli (rodiče dětí 10+ let)



Jak návykové jsou online hry, sítě a pornografie? Jaké základní problémy mohou zapříčinit a jakým způsobem o nich s dětmi mluvit? Jak zajistit balanc mezi online a offline životem. Co je digitální závislost – specifika, hlavní problémy a jak jí poznat. Co k ní vede a jak z ní ven? Jak doma nastavit zdravé limity.

Semináře pro pedagogy, asistenty, školní psychology



Digitální závislosti a videohry

Jaké dovednosti a znalosti si účastníci odnesou:

- Schopnost identifikovat rizikové chování u žáků již v počátečních fázích
- Komunikační strategie pro rozhovory s dětmi a rodiči o digitálních návycích
- Metody pro vytváření zdravých digitálních hranic ve školním prostředí
- Znalost dostupných zdrojů a odborné pomoci pro další směřování klientů

Problematika videoher, sociálních sítí a pornografie

Jaké dovednosti a znalosti si účastníci odnesou:

- Hlubší porozumění vývojovým dopadům jednotlivých typů digitálních médií
- Praktické techniky pro rozpoznání závislostního chování vs. běžného užívání
- Dovednosti pro vytváření preventivních programů ve škole
- Nástroje pro podporu dětí při budování kritického myšlení vůči mediálním obsahům
- Techniky pro posílení digitální gramotnosti a seberegulace u žáků



Souhrn nabídky digitalnizdravideti.cz

Téma	Cílová skupina	Délka	Cena
Interaktivní divadelní program o digitálních lákadlech	MŠ a 1. – 2. tř. ZŠ	70 min	3 500 Kč
Rizika internetu a zdravé digitální návyky	1. – 3. tř. ZŠ	90 min	3 500 Kč
WhatsApp a komunikace online – rizika a přínosy	2. – 5. tř. ZŠ	90 min	4 000 Kč
Kyberšikana	3. – 5. tř. ZŠ	90 min	4 000 Kč
Digitální wellbeing	4. – 9. tř. ZŠ	90 min	4 000 Kč
Návykové prvky her a sítí (sociální inženýrství)	II. st. ZŠ a SŠ	90 min	4 000 Kč
Nebezpečný obsah a online pornografie	II. st. ZŠ	90 min	4 000 Kč
Sociální sítě a duševní zdraví	II. st. ZŠ a SŠ	90 min	4 000 Kč
AI chatbot jako kamarád?	II. st. ZŠ, SŠ	90 min	4 000 Kč
Malé děti a obrazovky...	rodiče dětí 0-5 let	90 - 120 min	4 000 Kč
První telefon, první youtuber, první on-line hra...	rodiče dětí 6-10 let	90 - 120 min	4 000 Kč
Hry, sítě, pornografie: V digitální džungli	rodiče dětí 10+ let	90 - 120 min	4 000 Kč
Digitální závislosti a videohry	pedagogové, školní psychologové, další pracovníci s dětmi	180 min	dle počtu účastníků
Problematika videoher, sociálních sítí a pornografie	pedagogové, školní psychologové, další pracovníci s dětmi	180 min	dle počtu účastníků



KONTAKT

info@slowtechinstitute.org

digitalnizdravideti.cz

slowtechinstitute.org

732 126 370