

# Digitální wellbeing

- **Digitální technologie jsou běžnou součástí života dětí – mobily, hry, sociální sítě, videa. V online světě tráví mnoho času, a proto je důležité učit je zdravým návykům, které podporují pohodu, bezpečí a rovnováhu.**

- **Nadměrné používání digitálních zařízení může vést ke:**

- zhoršení spánku (modré světlo, pozdní hraní a scrollování),
- problémům se soustředěním a pamětí,
- větší únavě a podrážděnosti,
- snižování fyzické aktivity,
- rizikovému chování online (sdílení osobních údajů, nevhodné výzvy, komunikace s neznámými osobami).

- **Děti často vnímají online prostor jako bezpečný a málo si uvědomují rizika. Snáze podléhají tlaku vrstevníků a potřebě být „neustále dostupní“.**

- **Digitální wellbeing znamená:**

- používat technologie vědomě,
- umět si nastavit hranice,
- zvládat digitální stres,
- najít rovnováhu mezi online a offline světem.

## Na koho se mohu obrátit

E: [prevence@podaneruce.cz](mailto:prevence@podaneruce.cz)

M: 773 789 708

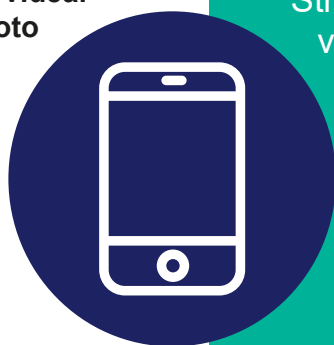
[www.prevence.podaneruce.cz](http://www.prevence.podaneruce.cz)



Úřad vlády  
České republiky

Jihomoravský kraj

B | R | N | O



## Jak pracovat s třídou

- Mluvte s žáky o tom, jak se cítí při používání mobilů a her. Pomozte jim pojmenovat, kdy je technologie obohacuje a kdy naopak vyčerpává.

- Podporujte pravidla zdravého používání: pauzy při hraní, vypínání obrazovek před spaním, omezení notifikací, dohoda na čase online.

- Učte děti pracovat s emocemi. Stres, nuda nebo únava často vedou k nadměrnému trávení času online.

- Diskutujte s žáky o rizicích komunikace na internetu. Jak poznat nebezpečné chování, co nesdílet a jak reagovat, když je něco zneklidní.

- Zdůrazňujte význam offline aktivit: pohyb, zájmy, osobní setkání s kamarády – tyto aktivity přirozeně snižují čas strávený na telefonu.

**TIP NA  
AKTIVITU  
DO VÝUKY**

### „DIGITÁLNÍ DENÍK POCITŮ“

- Dejte dětem pracovní list nebo obyčejný papír a nechte je po dobu jednoho školního dne nebo víkendu zaznamenávat:

- kdy používají mobil / tablet / PC,
- jak dlouho,
- co dělají,
- jaký pocit u toho mají (např. baví mě to, nudím se, jsem unavený, jsem v napětí, je mi dobře).

- Ve skupině potom děti sdílí, co zjistily:

- Co jim dělalo dobře? Co jim naopak bralo energii? Co by chtěly změnit?

- Cílem je uvědomění, že digitální svět má různé dopady – a že je můžeme ovlivnit.

**INSPIRACI NA  
DALŠÍ AKTIVITY  
NALEZNETE NA**

[podaneruce.cz/centra-sluzby/  
primarni-prevence/](http://podaneruce.cz/centra-sluzby/primarni-prevence/)

