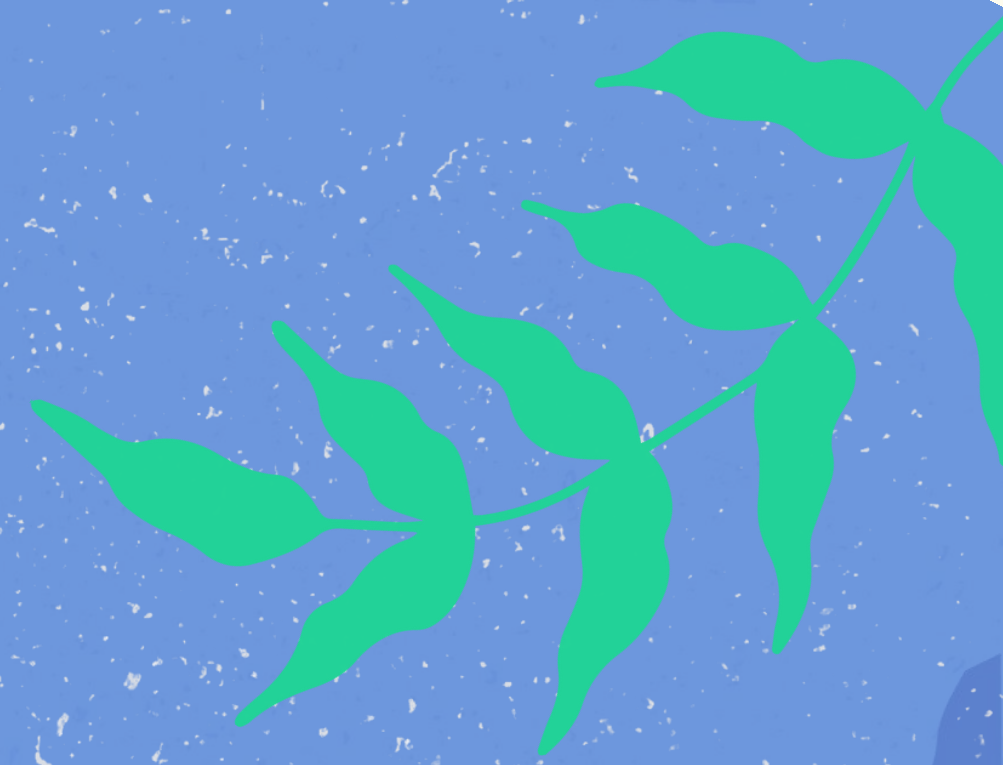


Děti ohrožené rizikovým užíváním digitálních technologií z pohledu prevence ve školách



Digitální výchova



Radka Kuřilová

REPLUG *me*

REPLUG *me*



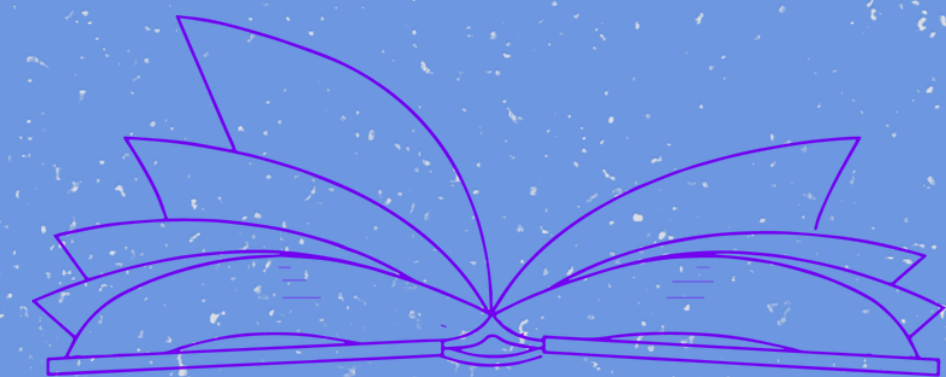
základní školy

střední školy

učitelé

ambasadoři

rodiče

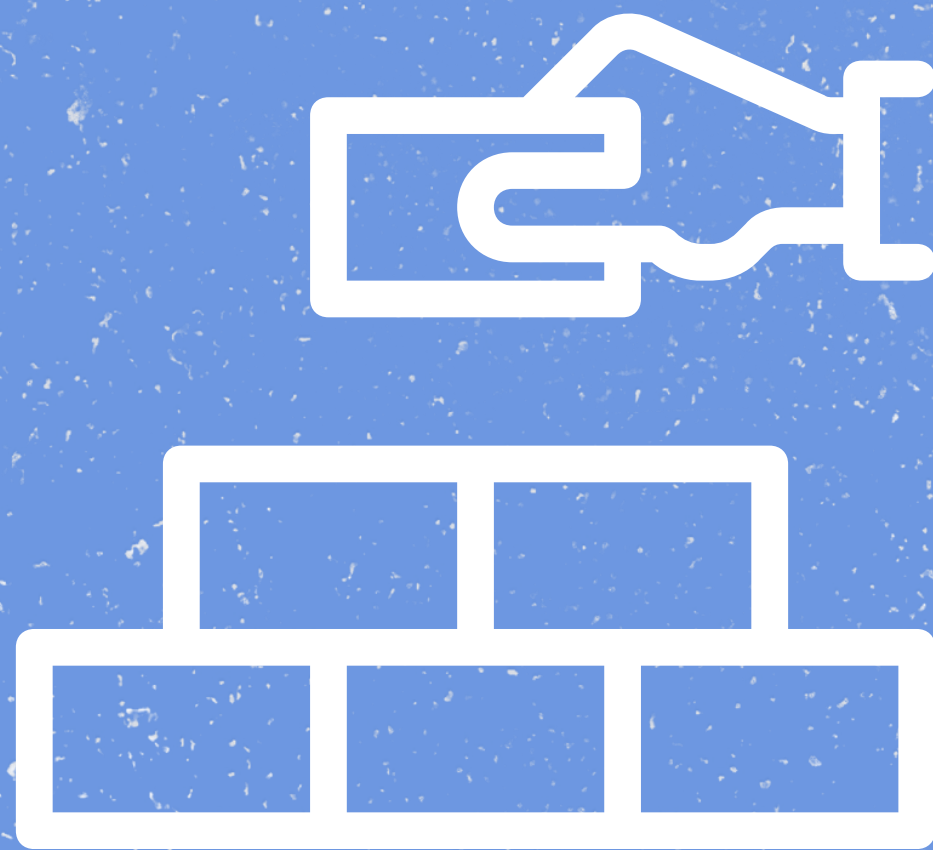


REPLUG *me*

Digitální výchova

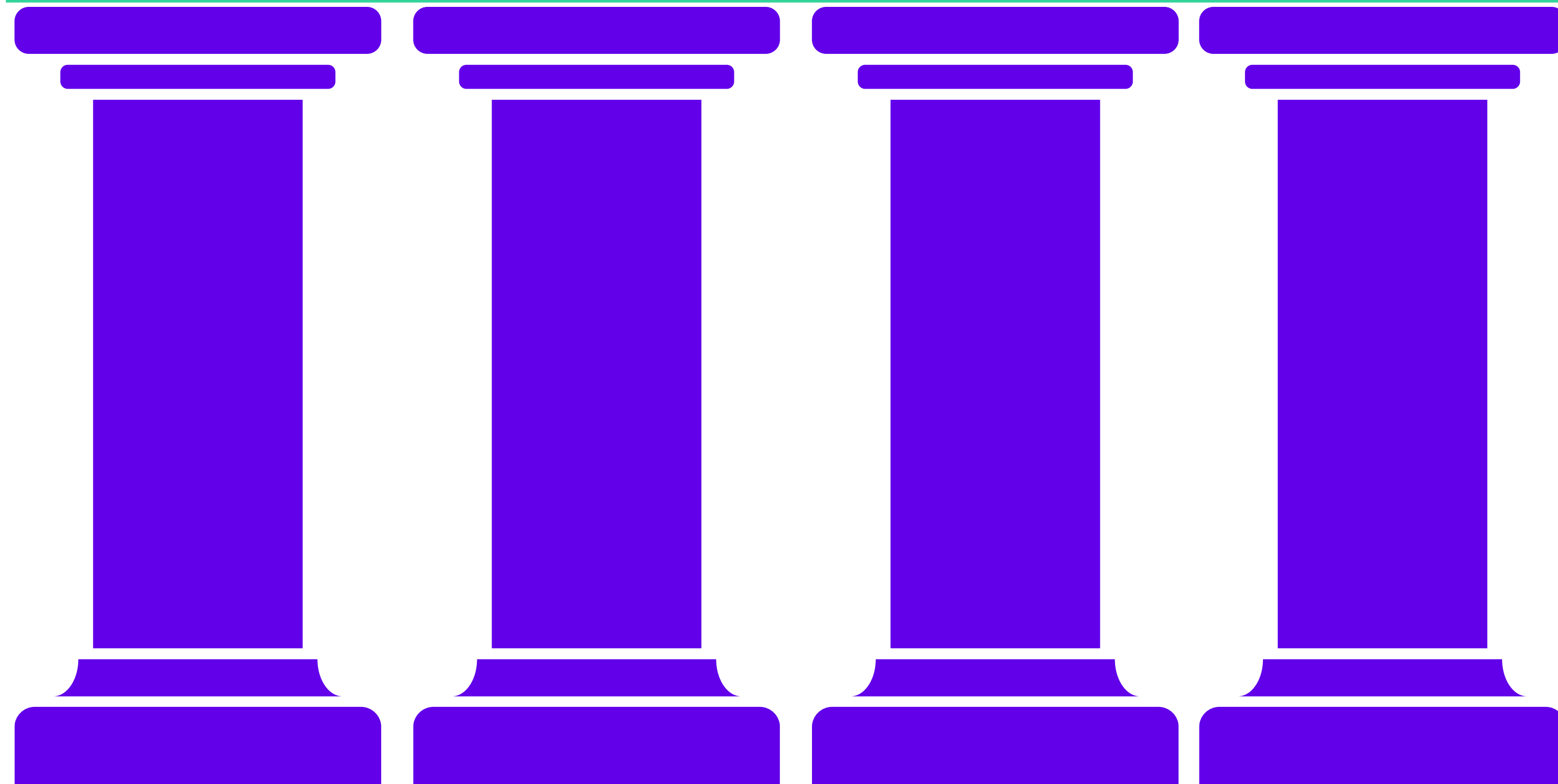


REPLUG *me*



**Na čem je naše Digitální
výchova postavená?**

Digitální výchova



Digitální výchova

OSVĚTA

OSVĚTA

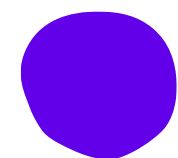


- Business model digitálních platforem
- Návykovost digi designu
- Jak se pozná závislost
- Vliv na psychiku, vztahy,...

Digitální výchova

ROZVOJ
DOVEDNOSTÍ,
NÁVYKY

ROZVOJ DOVEDNOSTÍ, NÁVYKY



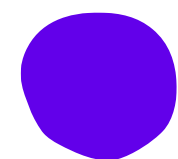
Jak se soustředit na práci



Co je správný odpočinek



Jak komunikovat s druhými

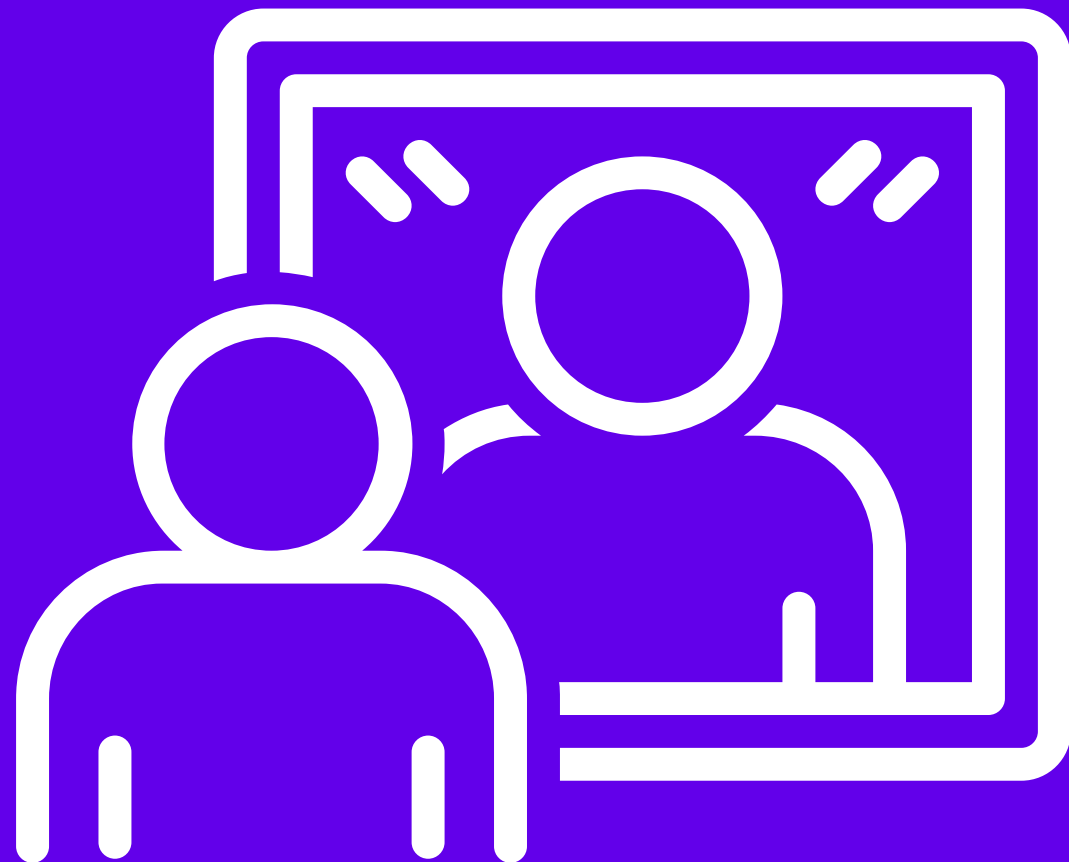


Jak pracovat s emocemi

Digitální výchova

**REFLEXE,
SEBEREFLEXE**

REFLEXE, SEBEREFLEXE



- Jak technologie používám
- Jak se pak cítím
- Možnost podílet se na obsahu
- Prostor na sdílení vlastních zkušeností

Digitální výchova

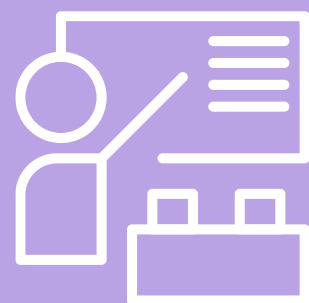
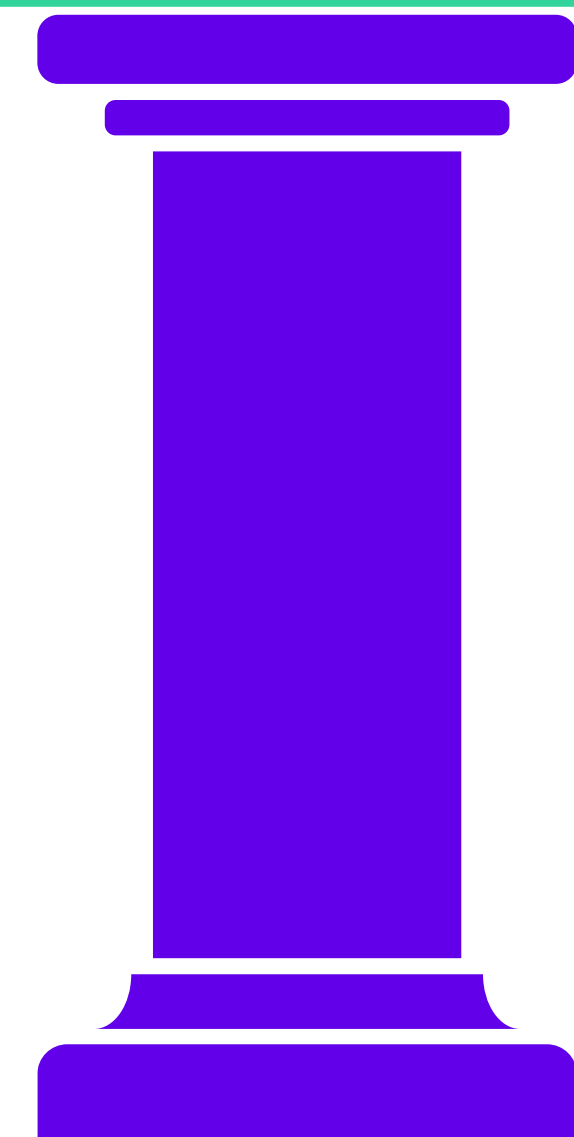
SBĚR DAT

SBĚR DAT

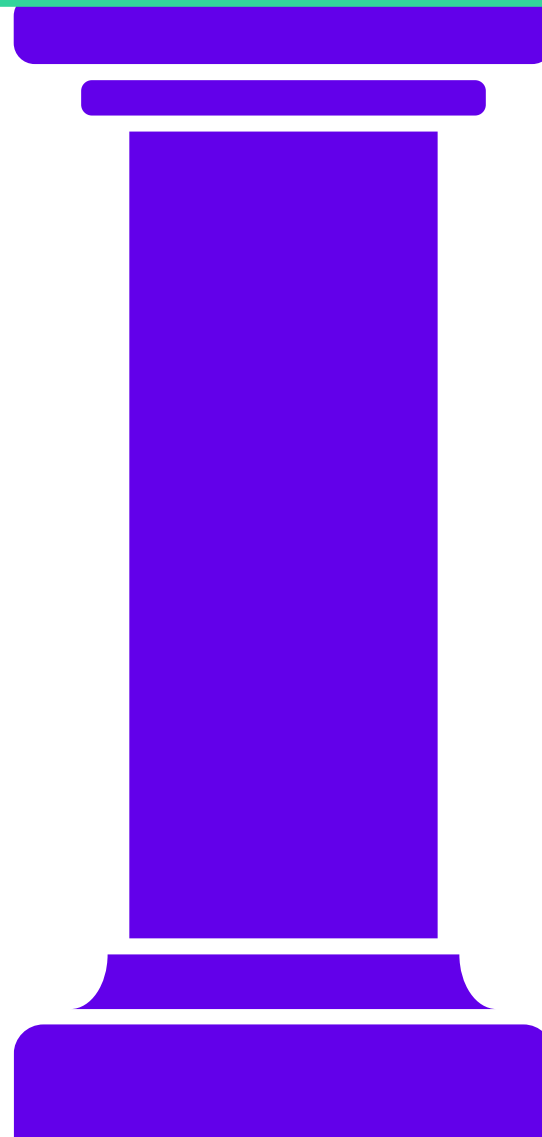


- Aktuální situace v českých školách
- Skutečný dopad programu
- Konzultace s dalšími odborníky (např.: NUDZ)
- Aktualizace na základě získaných výsledků

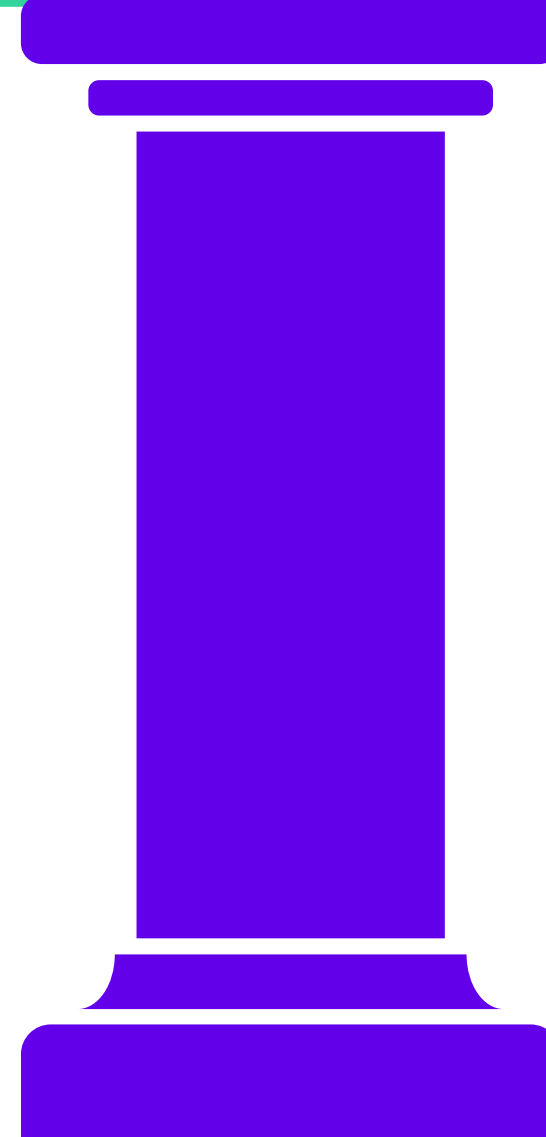
Digitální výchova



UČITELÉ



RODIČE



AMBASADOŘI

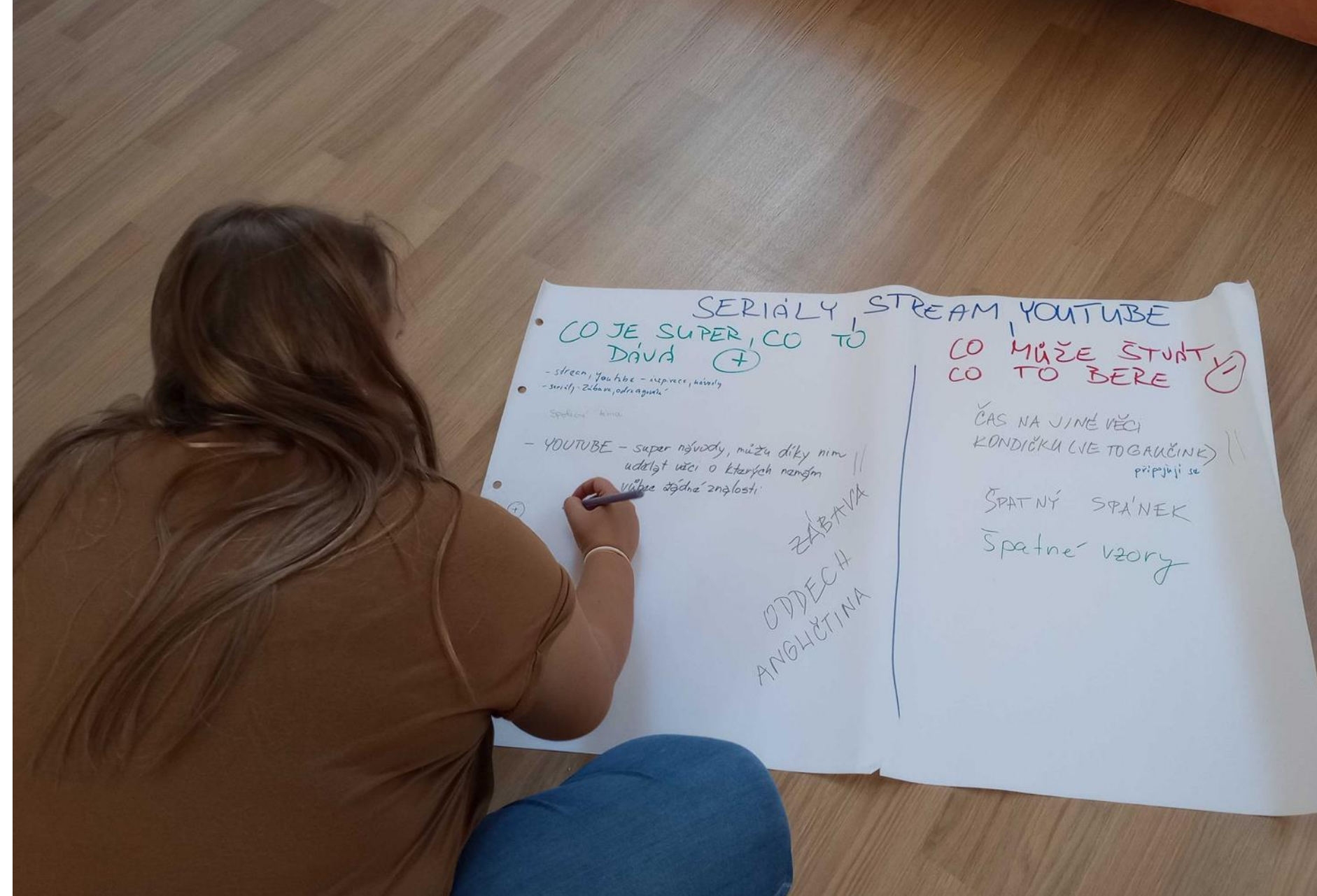


Jak to tedy funguje?



ŠKOLENÍ PRO AMBASADORY

- ➔ semestrální kurz
- ➔ sdílení zkušeností z různých škol
- ➔ dlouhodobá spolupráce
- ➔ odborník na škole



ŠKOLENÍ PRO AMBASADORY



S čím se setkáváme?

Jsou na tom telefonu
pořád, nedokáží ho dát
z ruky – všichni jsou
závisláci!

Je to jen dětský
problém.

Na takovou prevenci
není prostor.

Kdyby tam dělali aspoň
něco užitečného..

Vůbec neslyší, že to
má i negativa.



Co jsme zatím zjistili a změnili?

Podzim 21 + Jaro 22 + Podzim 22



1 481 žáků a studentů



287 učitelů



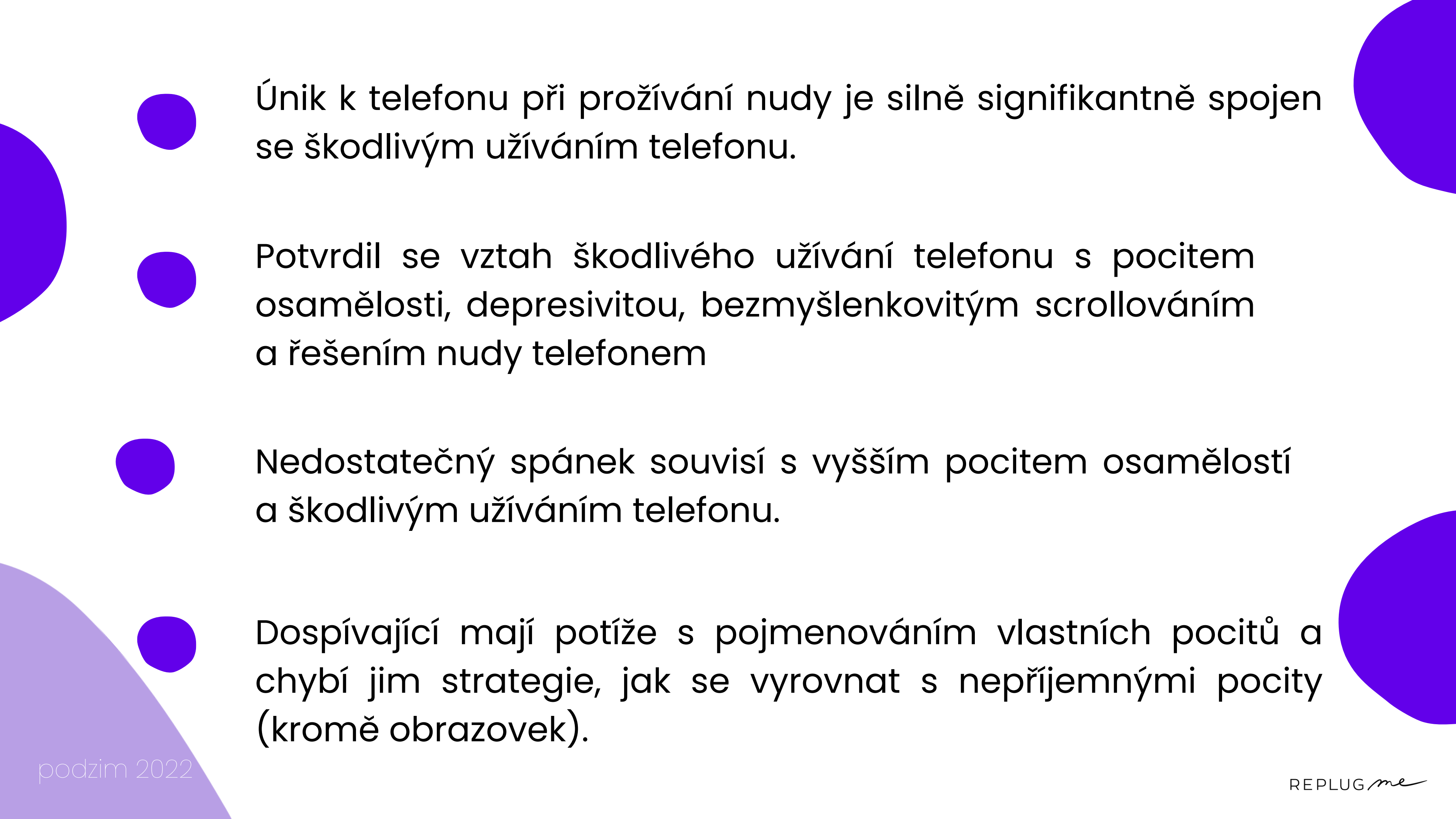
19 škol



- 
- 
- 36 %** dospívajících spí v průměrně méně než 7 hodin denně
 - 83 %** rodičů se nikdy nebo jen výjimečně baví s dětmi o online světě
 - 32 %** dospívajících řeší pocit nudy především telefonem
 - 34 %** dospívajících se cítí osaměle*
 - 17 %** dospívajících už spadají do spíše problematického užívání telefonu**

*Škála emoční a sociální osamělosti – krátká verze (De Jong Giervald, Van Tilburg, 2010);

**Škála závislosti na smartphone – krátká verze pro adolescenty (Kwon, Kim, Cho, Yang, 2013)

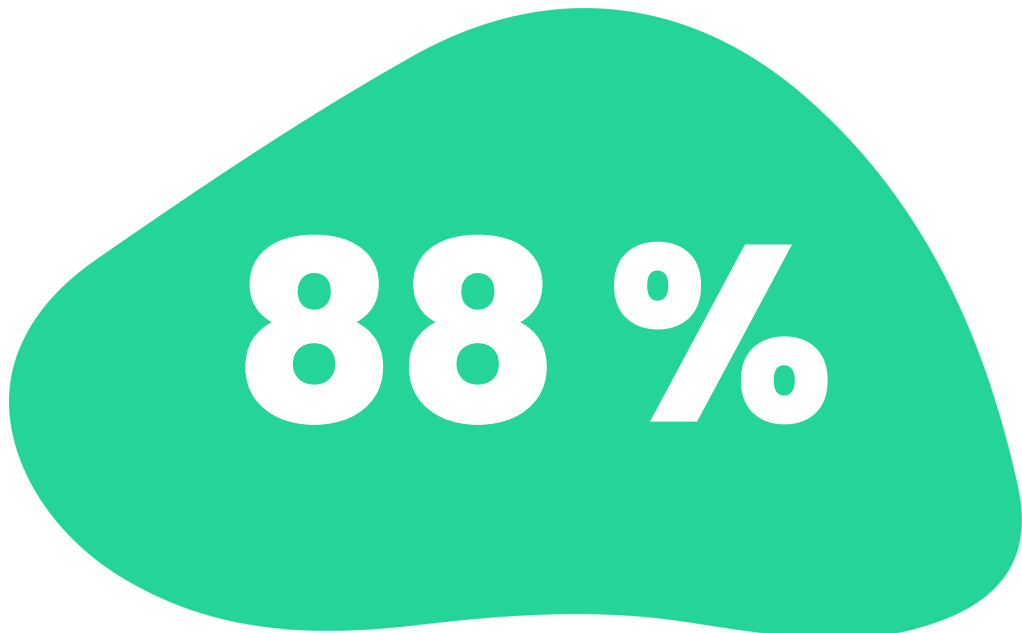


- Únik k telefonu při prožívání nudy je silně signifikantně spojen se škodlivým užíváním telefonu.

- Potvrdil se vztah škodlivého užívání telefonu s pocitem osamělosti, depresivitou, bezmyšlenkovitým scrollováním a řešením nudy telefonem

- Nedostatečný spánek souvisí s vyšším pocitem osamělosti a škodlivým užíváním telefonu.

- Dospívající mají potíže s pojmenováním vlastních pocitů a chybí jim strategie, jak se vyrovnat s nepříjemnými pocity (kromě obrazovek).



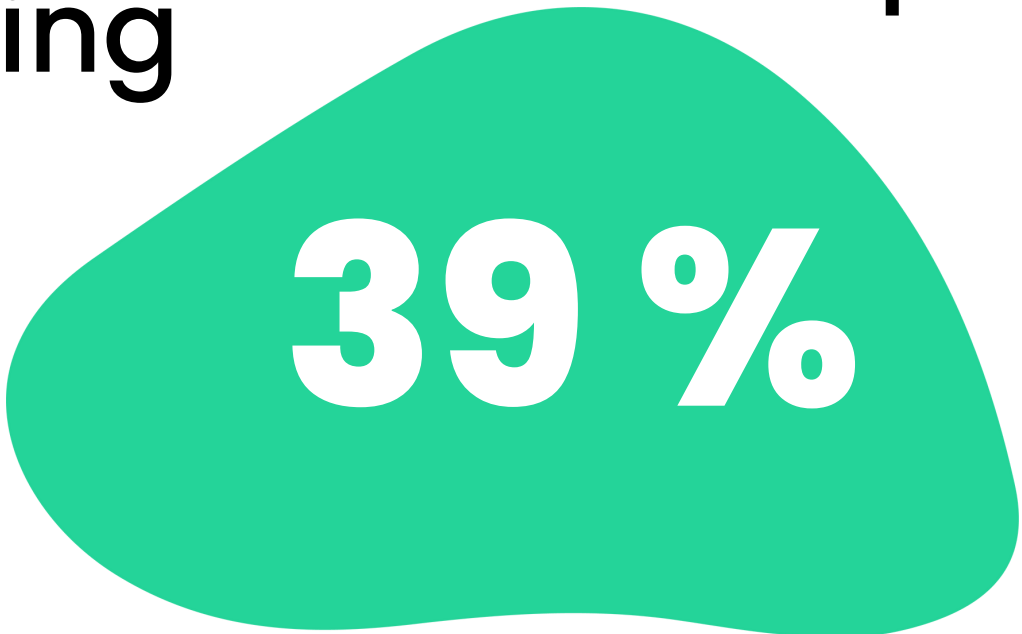
88 %

začalo používat alespoň jeden z
námi navrhovaných tipů pro
lepší digitální wellbeing



28 %

zjistilo, že nemá čas
přemýšlet o tom, jak se
opravdu mají



39 %

si uvědomilo, že se
kvůli telefonu hůře
soustředíš na učení

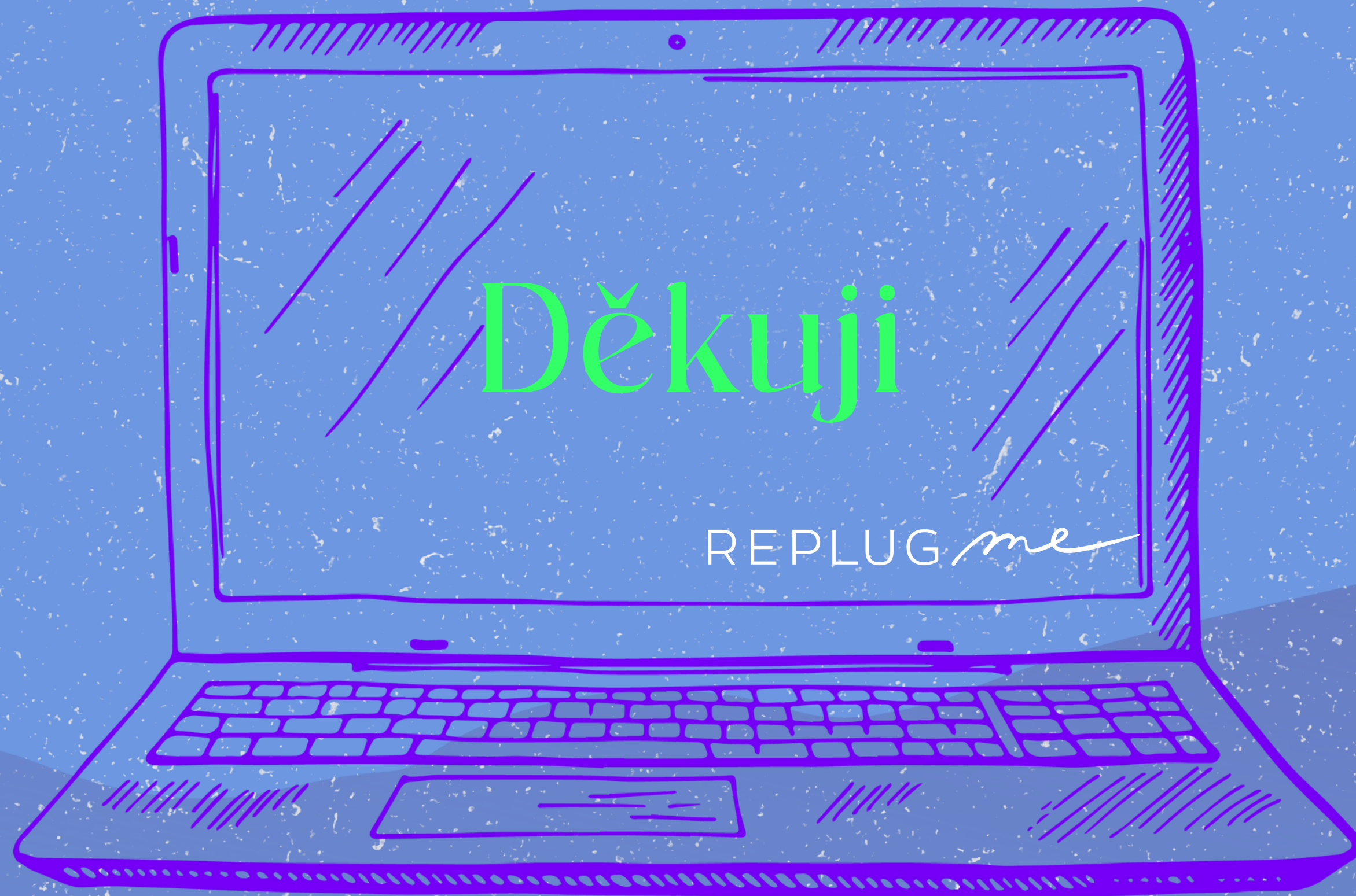
„Naučila jsem se hodně užitečných věcí. Např: když se věnuji hodně dlouho telefonu, tak se mi do těla vyplavuje dopamin- hormon štěstí a když odložím mobil vše kolem mě se mi zdá nudné.“

„Odnáším si způsoby co např. dělat když jsem smutná, naštvaná atd.“

„Bylo to super a zjistila jsem že to spousta lidí může mít stejně a já se v tom už necítím tak sama. Spousta zmíněných věcí se ke mě vztahuje a nakoplo mě to s tím něco udělat.“

„Co vše dokážou způsobit sociální sítě. A překvapilo mě jak vůbec sociální sítě fungují. Dobré taky byly typy na učení. které mi velmi s učením pomohly a rad je furt používám. Dalo mi to i možnost si uvědomit plno věcí které souvisí s sociálními sítěmi. Jedna z hlavních věcí co jsem si zapamatoval bylo že všechny aplikace a hry ví jak člověka znovu přimět a by je znovu otevřel a že to mají vše pěkně vypočítané. a že ti lidé co to programují a vyvíjejí tak jsou velmi chytrí.“





Radka Kůřilová
radka.kurilova@replugme.cz

www.replug.me