



Týden pro
wellbeing ve škole
13.–20. února 2024

Milé učitelky, milí učitelé,

proměna světa, která se odehrává kolem nás je do značné míry vyvolána rozvojem technologií. Dochází k velkým změnám v pracovních postupech i v chování celé společnosti. Zásadním způsobem se mění přístup k informacím i to, jak je vnímáme a nakládáme s nimi. Vzdělávání určitě nemůže zůstat stejné v situaci, kdy nemusíme pro to, co chceme dělat, nosit potřebné konkrétní znalosti v hlavě, protože se k nim snadno během okamžiku dostaneme. Již velmi brzy se schopnosti technologií dostanou na úroveň, která jim bude umožňovat dělat spousty věcí za nás. Lidstvo si svou vedoucí úlohu na Zemi uchová pouze tehdy, když bude mít schopnost činnost technologií řídit a využívat je ke svému prospěchu. Vzhledem k tomu, že ovlivňují skoro všechny aktivity lidí, týká se ta schopnost vlastně všech, nejen vědců a inženýrů.

Připravil jsem pro vás řadu tipů na aktivity vedoucí k digitálnímu wellbeingu pro celé třídy. V úvodu nabízím odkazy na články, které se věnují vymezení pojmu digitálního wellbeingu a informace o tom, jaké složky obsahuje a jak ho dosáhnout. Tipy na podporu duševního zdraví žáků díky technologiím, věnuji se i otázce bezpečí v online prostředí. K digitálnímu wellbeingu patří i digitální minimalismus. Co to je? Jak ho dosáhnout? Jak s ním začít? na to najdete konkrétní tipy v tomto pracovním listu **Podpora digitálního wellbeingu ve škole.**

S pozdravem

Bořivoj Brdička



Týden pro
wellbeing ve škole
13.–20. února 2024



Námět pro podporu digitálního wellbeingu ve škole

Autorem je expert
na digitální wellbeing a člen
pracovní skupiny Wellbeing
v Partnerství pro vzdělávání
2030+ **Bořivoj Brdička**



Odkazník digitálního wellbeingu

Digitální kompetence pro wellbeing	Studie vypracovaná v rámci pracovní skupiny Wellbeing projektu Partnerství 2030, který podporuje realizaci Strategie 2030+	→
Digitální well-being	Web České Digi Koalice	→
Přehled programů a metodik pro zvyšování bezpečného chování dětí v online prostoru	Katalog NPI provozovaný s podporou Digikoalice určený školám	→
Safezóna	Web o podpoře bezpečnosti zabývající se i digitálním wellbeingem jako výstup projektu Česko.Digital	→
Digital Well-Being Common Sense	Sekce známé organizace zabývající se podporou wellbeingu ve výuce (anglicky)	→
Digitální minimalismus	Seriál článků Jaroslava Maška na Spomocníkovi	→
Digitální wellbeing	Seriál článků Jaroslava Maška na Spomocníkovi	→
Technologie na podporu mentálního zdraví žáků	Článek na Spomocníkovi (článek v čj, aplikace a odkazy na další texty v aj)	→
Dánští učitelé zkoumají wellbeing žáků prostřednictvím technologií	Článek na Spomocníkovi (článek v čj, aplikace a odkazy na další texty v aj)	→



Realizujte vlastní aktivitu založenou na digitálním minimalismu!

Kalendář digitálního wellbeingu od Jaroslava Maška obsahuje 12 konkrétních aktivit, které mohou učitelé vyzkoušet se svými žáky i v průběhu celého roku, například ve formě třídních projektů.

Vybrané aktivity:

Stavíme Spánkové město (s aplikací Sleep Town)

Snažíme se dodržovat spánkové cíle s aplikací **Sleep Town**, a tím budovat individuální spánková města. Stejnými spánkovými cíli více zapojených členů pak v tamních kruzích (Circles) budujeme spánkové divy (Wonders).

Hrajeme si na moderátory a kurátory (hudební i filmové)

Vytváříme relaxační playlisty naší oblíbené hudby a sdílíme je s ostatními ze skupiny. Taktéž mezi sebou sdílíme své filmové a seriálové žebříčky doplněné krátkými komentáři.

Používáme sociální sítě jen 1x denně (do konkrétní aplikace)

V průběhu jednoho týdne spouštíme naši nejpoužívanější sociální síť jen 1x denně na maximálně 10 minut.

Tvoříme v omezeném čase (s vybranou aplikací)

Vybereme si jednu aplikaci a snažíme se v ní vytvořit (sami nebo dohromady) něco zajímavého během omezeného času (např. 15 minut).

Digitální wellbeing třídy

Digitální wellbeing ve škole zní zajímavě, ale kam s ním? Všechny výše uvedené aktivity mohou skvěle fungovat jako třídní výzvy v rámci jedné třídy se žáky a jejich třídním učitelem, který se do nich samozřejmě zapojuje také. To ovšem neznamená, že v jiných situacích a skupinách by aplikovat nešly.



Partnerství
pro vzdělávání
2030+

Děkujeme **Nadaci České spořitelny**,
Nadaci RSJ a **Nadaci BLÍŽKOSOBĚ**
za podporu Týdne pro wellbeing ve škole.