

# Digitální wellbeing (pouze odkazy)

Adéla Lábusová

**npi** | Národní pedagogický institut  
České republiky





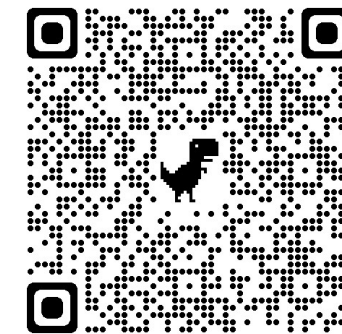
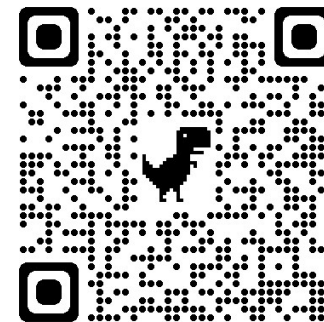
# Příběh Vaška

Ilustrační obrázek vyroben pomocí DALL-E

# Zdroje (odolnost)

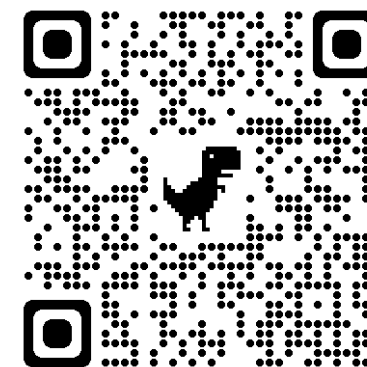


In-generation: [Umím říci NE \(jsi.cz\)](http://jsi.cz); [Odhalit záměr \(jsi.cz\)](http://jsi.cz)



Metodika s aktivitami do výuky: [e-bezpeci.cz/bezpecne-chovani-na-internetu-pro-kluky-a-pro-holky-2022](http://e-bezpeci.cz/bezpecne-chovani-na-internetu-pro-kluky-a-pro-holky-2022)

Video: <https://www.youtube.com/@kpbi-krajeprobezpecnyinter5217>



# Dovednosti (i dospělých)

- Zapisování a sdílení přihlašovacích údajů
- Opuštění počítače bez odhlášení (přestávky)
- Promítnutí přihlašovacích údajů na dataprojektoru
- Shoulder surfing
- Připojení neznámých zařízení

# Heslo (znanosti)

1. Alespoň 12 znaků
2. Velká a malá písmena
3. Kapitálky nejen začátek
4. Číslo, symbol

LastPass, KeePass, Bitwarden, Proton

2FA ověřování

NÚKIB pro širokou veřejnost: [Základy kybernetické bezpečnosti dávej kyber \(nukib.cz\)](https://www.nukib.cz)

# Jak si můžu hlídat čas online?

Jediná jistota „hlídač zevnitř“, proto je důležité pojmenovat si, co je pro mě ještě přínosné a co už ne.

Diskuze s reflexí:

- *Co mě baví na hraní d. her/sledování influencerů? Proč co sleduji?*
  - *Co je povzbuzující na sledování influencerů? Co se od nich dozvídám? Co mi na kom vadí?*
  - *Kdy mám z hraní dobrý pocit? Kdy už ne?*
  - *K čemu slouží mikrotransakce? Je to ve hře důležité? V čem jsou hry odlišné?*
  - *Co se děje „pak“, když se dívám dlouho?*
- 
- *Nechat pojmenovávat projevy rizik: špatně spím, nejsem v pohodě, bolí mě oči/záda, ztrácím přátele, ztrácím zájem o jiné aktivity ...*

# Ukázka pracovního listu (Labyrint sítě a ráj srdce)

## HRY JAKO DOBRÝ SLUHA

Sepište, jak a v čem může být hraní digitálních her přínosné, přispívat k větší pohodě a spokojenosti nebo rozvíjet nějaké dovednosti či znalosti.

1. Odreagování, uvolnění, odpočnutí od stresu.
2. Načerpání pozitivní energie, povzbuzení, zlepšení nálady a radost.
3. Rozvíjení schopnosti se soustředit (koncentrace).
4. Rozvíjení schopnosti soustředit se na více věcí najednou (kapacita pozornosti – multitasking).

## HRY JAKO ŠPATNÝ PÁN

V příbězích jsou popsány některé negativní důsledky hraní digitálních her. Jaké mohou být další? Jak poznáte, že už někdo nemá hraní pod kontrolou?

1. Hraní her se stává jediným a příliš častým způsobem úniku před tím, co je nepříjemné (úkoly, povinnosti, problémy, nepříjemné pocity).
2. Namísto pocitu úlevy a nabytí energie při nebo po hraní hry se začíná dostavovat spíše stres a podrážděnost.
3. Ztrácí se kontrola nad časem a začínají se objevovat problémy s plněním povinností a jiných činností.

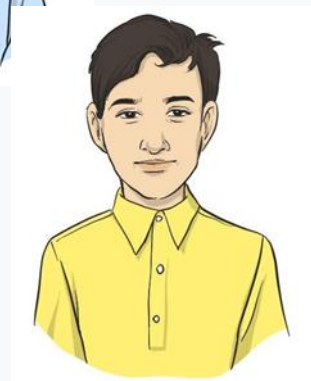
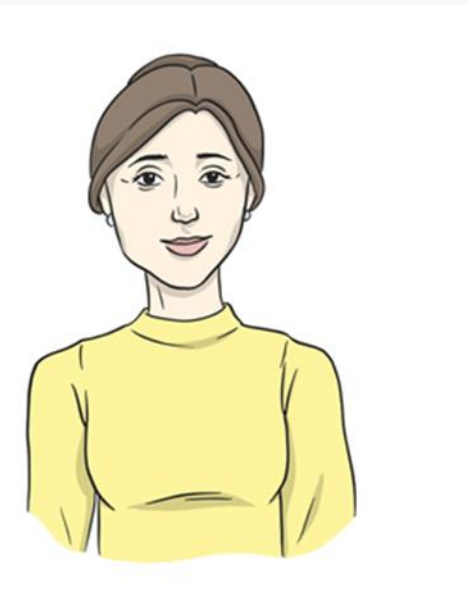
# Labyrint sítě a ráj srdce - Jules a Jim



EDUC A) SOFT

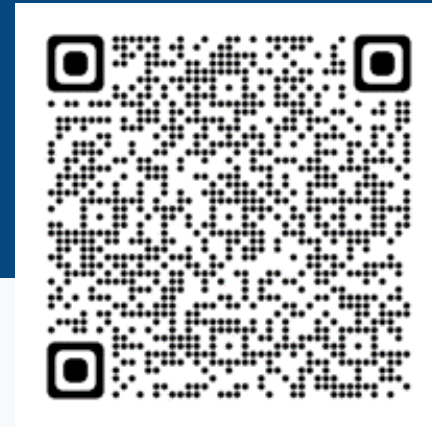
Online kurz zdarma

- Příběhy (audio) a ukázky dialogů z praxe
- Interaktivní
- Různá časová dotace
- Všechny aktuální odkazy kyberprevence
- **Po absolvování kurzu metodika s aktivitami do výuky pro podporu digitálního wellbeingu (12 aktivit)**



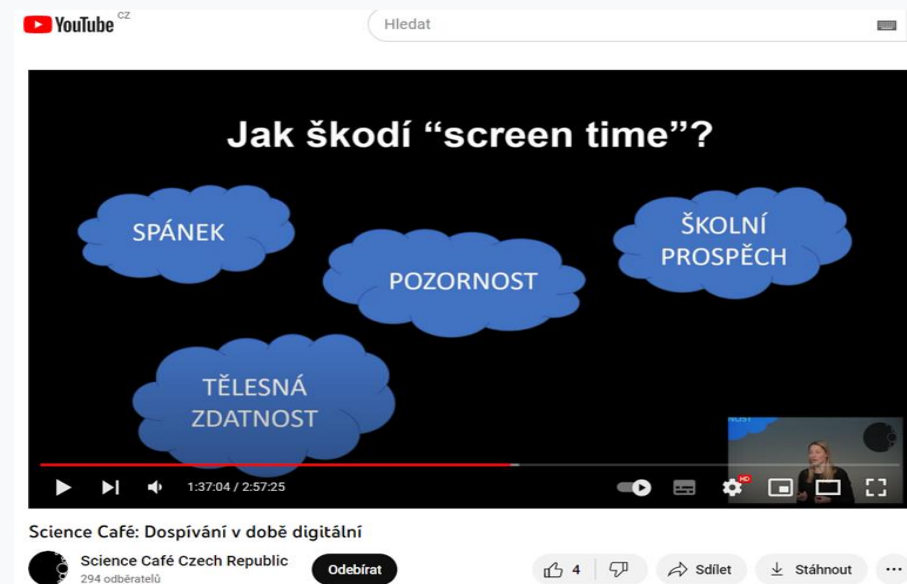


# Poslouchání k vaření



Kateřina Lukavská vysvětluje přínosy i rizika (gaming, sociální sítě, porno): [cience Café: Dospívání v době digitální – YouTube](#)

TEDTalks - vliv her na mozek: [Your brain on video games | Daphne Bavelier - YouTube](#)





# Příběh Lily

Ilustrační obrázek vyroben pomocí DALL-E

# Jak může pomoci škola



- **Způsob komunikace** významně ovlivňuje sebepojetí/hodnotu žáků.
  - Seduo.cz: [Komunikace s lidmi v souladu s fungováním mozku](#)
  - Učímeonline.cz: [Nenásilná komunikace pro život](#)
- Klima třídy/školy – **vztahy**.  
Třída v pohodě: [Nápadník SCIO | Inkluzivní škola \(inkluzivniskola.cz\)](#)
- Kyberprevence: **nebýt spícím vrátným** - sdílet s dětmi online zkušenosti.

Profesionální **důvěra** vyučujících může mnohé zachránit!



# Základem úspěchu je komunikace

Chcete se o nebezpečných výzvách dozvědět víc? Můžete zkusit [náš online vzdělávací kurz pro rodiče](#).

**ZAJÍMAT SE O TO,  
CO DĚLAJÍ DĚTI  
V ONLINE SVĚTĚ**

**CITLIVĚ  
UPOZORŇOVAT  
NA RIZIKA**

**VYUŽÍVAT  
KAZUISTIKY**

**ZÁKLADEM ÚSPĚCHU  
JE KOMUNIKACE!**

**VŠÍMAT SI  
VAROVNÝCH ZNAKŮ  
(MODŘINY APOD.)**

**NEZAKAZOVAT,  
ALE REGULOVAT**

**NECHAT SE OD  
DÍTĚTE POUČIT**

**NADMĚRNÁ MEDIALIZACE  
PROBLÉMU MŮŽE ZPŮSOBIT  
VĚTŠÍ PROBLÉM**



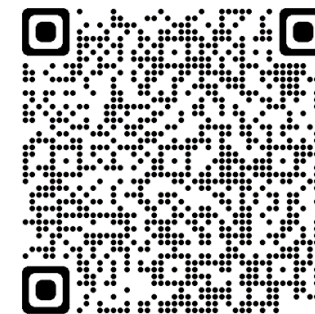
Rodičům, učitelům, žákům - E-Bezpečí (e-bezpeci.cz)

o2chytraskola.cz/clanky/onlin  
e-bezpecnost/zdravi-v-  
kyberprostoru



# Diskuze bez tabuizace

## Jak sdílet?



- Veřejně
- Přátelé
- Pro blízké (přátele)
- Co nesdílet

### CO NESMÍ KÁJA A PÉŤA DĚLAT, ABY SI ZACHOVALI BEZPEČÍ? JAKÁ PRAVIDLA MAJÍ DODRŽOVAT? – „NO GO“ ZÓNY:



1. **Nepožadovat od sebe** žádné **osobní údaje** (telefonní číslo, adresy jiných účtů, adresy nebo popisy míst, kde bydlím nebo kde se pohybuji).
2. **Neposílat** si žádný **intimní obsah** (fotografie ani informace).
3. **Nevyžadovat** po sobě žádné **osobnější informace** (o rodině, dovolené, nemocech, pocitech, názorech, výši majetku atp.) nebo věci, které druhá strana **nechce sdílet**.
4. **Neodhalovat příliš přímočaře své momentální pocity** (smutku, úzkosti, radosti), neboť tak dávají signál, že jsou jednodušeji zranitelní, a tudíž manipulovatelní.

### Co na socky nepatří

#### 1 Osobní údaje

Ani při vyplňování profilu neuváděj svůj věk, datum narození, adresu, informace o pracovišti rodičů atd. Tví noví kamarádi nemusejí být těmi, za koho se vydávají. Asi 10 % účtů na sociálních sítích je falešných.

#### 2 Informace o rodině a domácnosti

Nikdo nemusí vědět, kolik vás doma bydlí a kdy jedete na dovolenou. Pro zloděje je to jako pozvánka do tvého pokoje.

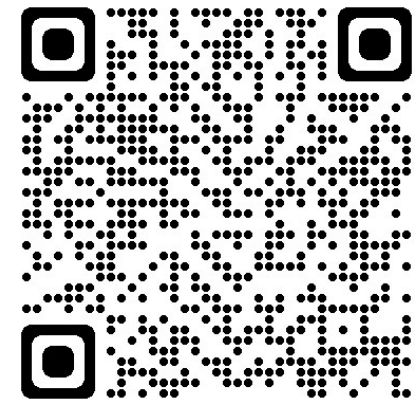
# Co je třeba děti učit (i ve škole)? Všímavost k vlastnímu prožívání

## V JAKÉ SITUACI JSOU KÁJA A PÉŤA ZRANITELNĚJŠÍ?

1. Když mají silnou emoci, ať už nepříjemnou (smutek) nebo příjemnou (radost).
2. Je pak pro ně těžší vytvořit si odstup a promyslet všechny důsledky svého jednání.
3. A jsou zranitelnější, neboť spíše podlehnou tlaku.



The Awkward Yeti



# Jak řešit nepříjemnosti online?

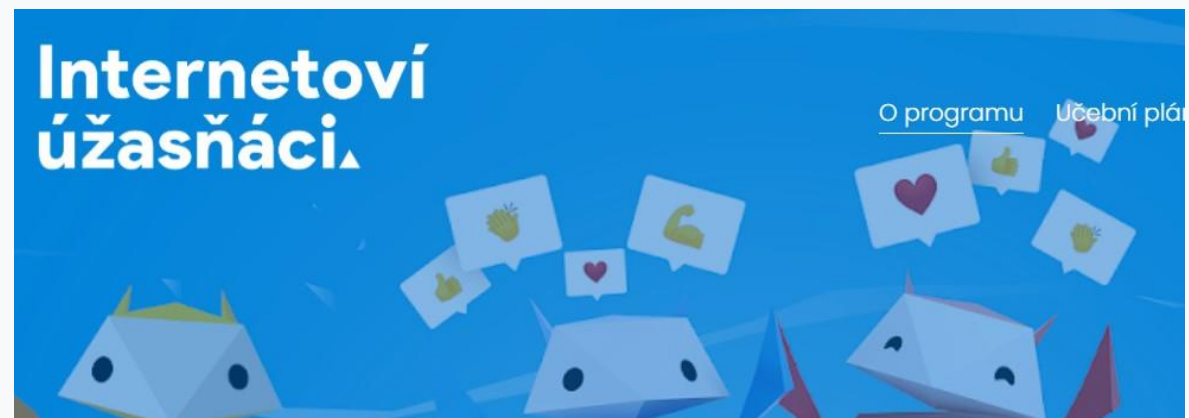
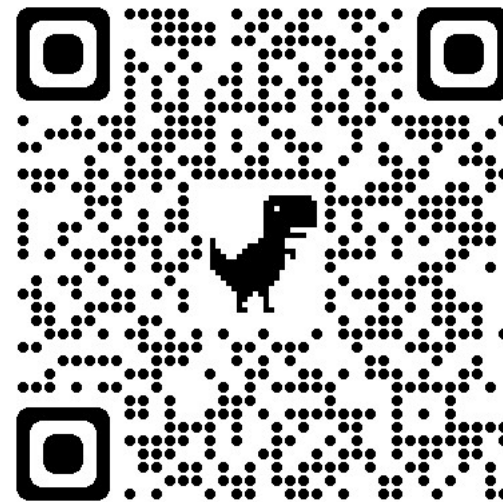
[www.internetoviuzasnaci.org](http://www.internetoviuzasnaci.org)

- Předám zpětnou vazbu a **vymezím se**
- chování **ignoruji**

## Ve vážných situacích:

- **Screenshot!**
  - Svěřím se
  - Blokuji
  - Nahlásím
- 
- STOP online <https://www.stoponline.cz/cs/>
  - Linka Bezpečí: 116 111

**Svěřit se je normální!**





## JAK ŘEŠIT KYBERŠIKANU?

Pokud zažíváš kyberšikanu, vyzkoušej následující postup, který ti může pomoci:

### 1. ZACHOVEJ KLID A POŘIĎ SI DŮKAZY

Vždy si poříd' důkazy o tom, že kyberšikana skutečně probíhá - ulož si například záznamy komunikace, screeny obrazovky apod.

### 2. POKUS SE ZJISTIT PŘÍČINU

Pokus se zjistit, proč k útokům dochází, někdy může jít třeba o nedorozumění, které se snadno vysvětlí a kyberšikanu půjde rychle zastavit.

### 3. PŘESTAŇ KOMUNIKOVAT S AGRESOREM

Útočníkovi nenadávej, nenapadej ho, nemotivuj ho k dalším agresivním projevům.

### 4. ZABLOKUJ TOXICKOU KOMUNIKACI

Jakmile budeš mít důkazy, toxickou komunikaci zablokuj. Sociální sítě disponují mnoha nástroji, které mohou pomoci toxický obsah zastavit.

### 5. OZNAM ÚTOK DOSPĚLÝM

Svěř se, řekni o kyberšikaně dospělé osobě, které důvěřuješ, ideálně rodiči či učiteli. Mohou ti pomoci problém vyřešit.

### 6. PROBER S NIMI STRATEGIE ŘEŠENÍ

Porad' se s dospělými, jak dál postupovat.

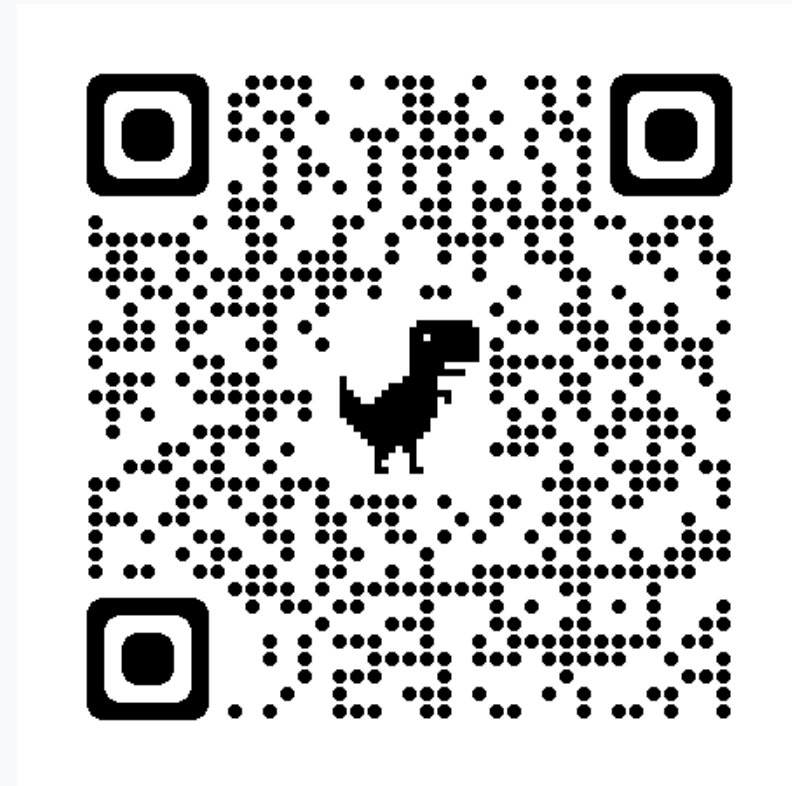
### 7. ŽÁDEJ KONEČNÝ VERDIKT

Požaduj informace o tom, jak byla kyberšikana dořešena, jak byl viník potrestán a jak bude zajištěno, aby se situace neopakovala.

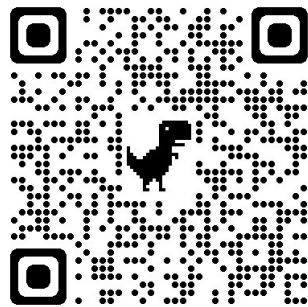


# Sociální sítě a gaming u školáků - ZDRAVÁ GENERACE (zdravagenerace.cz)

## Metodika pro rozvoj sociálně emočních dovedností



# Zdroje



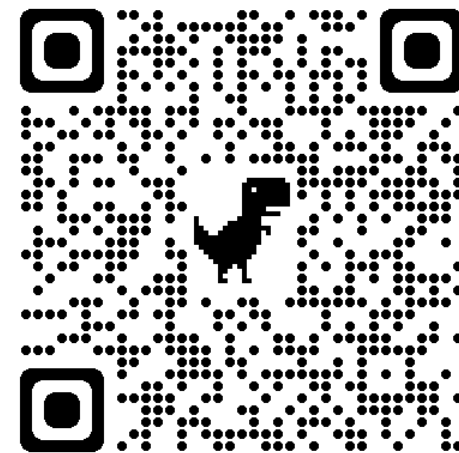
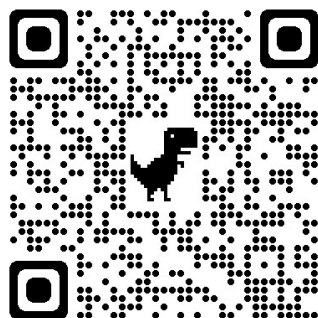
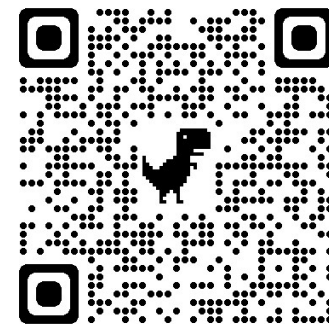
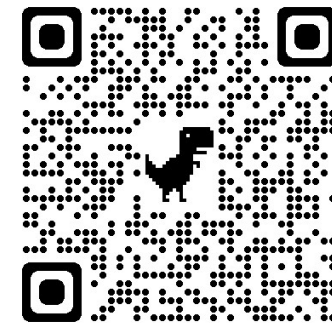
Průvodce datovou detoxikací: <https://www.datadetoxkit.org/cs/home/>

Jeden svět na školách: [www.jsns.cz/lekce/medialni-vzdelavani-pro-1-stupen-zs](http://www.jsns.cz/lekce/medialni-vzdelavani-pro-1-stupen-zs)

[Průvodce po sociálních sítích - Zvol si info](#)

[o2chytraskola.cz/internetove-seznamovani](http://o2chytraskola.cz/internetove-seznamovani)

Příběh Jany: [Náročné chování a co s ním | Společně k lepší škole \(clovekv\)](#)





# Příběh Ládi

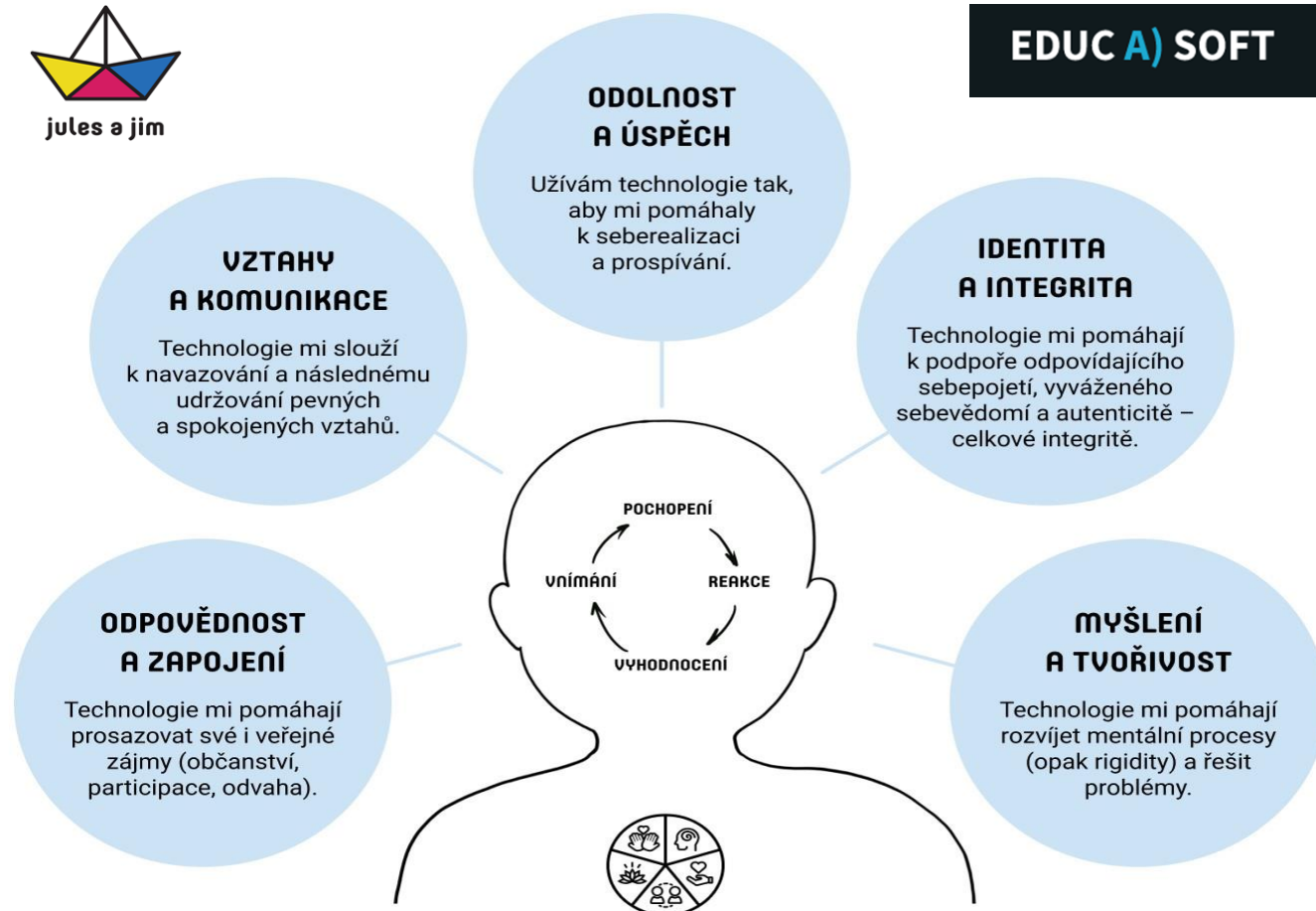
Ilustrační obrázek vyroben pomocí DALL-E

# Digitální wellbeing je rozvoj kompetencí. (Labyrint sítě a ráj srdce)



jules a jim

## EDUC A) SOFT



Digitální wellbeing je dovednost **ne**užívat digitální technologie ke svému rozvoji a spokojenosti.

# Profesionální přístup

1. Vím, že **dovednost užívat technologie** je chytrou adaptací v současném světě.
2. Svůj postoj stavím na **znalosti přínosů a rizik**.
3. Prevenci realizuji **sdílením a otevřenou diskuzí**. Důležitou ochranou je **důvěra**.
4. Vím, že pro digitální wellbeing je zásadní **rozvoj kompetencí** (v různých prostředích digitálního i fyzického světa).
5. Uvědomuji si, že technologie může **zesilovat problémy reálného světa**.

# Jak být průvodcem ve škole?



- Společná reflexe challenges (člověk a zdraví), pranků (sociálně osobnostní výchova).
- Posuzujeme projevy Influencerů (ČJ, literatura).
- Zjišťujeme, jak fungují specifika online prostředí: neverbální, anonymní, asynchronní, emotikony, vizualizace (ČJ a literatura, VV, klíčové kompetence).
- Jak fungují algoritmy? Jak s tím zacházet? Jak je dobře využít? Co je digitální stopa a jak si ji chránit? (člověk a společnost, informatika). [Segment: pravda o tom, co s mozky dělá neustálé skrolování \(youtube.com\)](#)
- Bezpečný prostor pro reflexi užívání online prostředí (třídnické hodiny).

# Influenceri do výuky

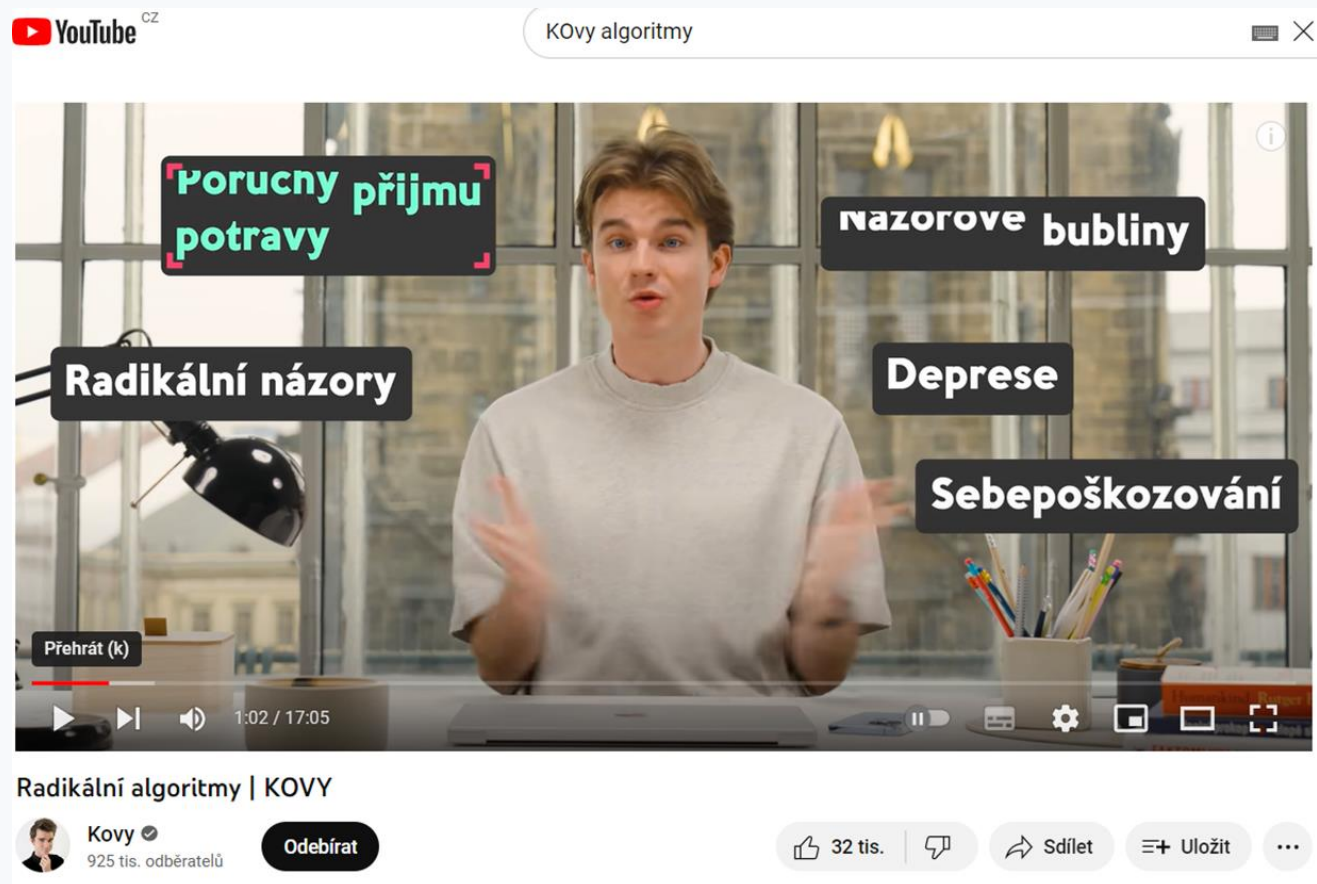
[Proč jsme nejdepresivnější generace? - Wizzory YouTube](#)

[Jirka vysvětluje věci - YouTube](#)

[Kovy algoritmy - Hledat Videa \(bing.com\)](#)

[Vliv videoher na mozek \(youtube.com\)](#)

[Férový influencer \(ferovyinfluencer.cz\)](#)



The image shows a YouTube video player interface. At the top, the YouTube logo and 'Kovy algoritmy' are visible. The video content features a man in a light grey sweater speaking. Overlaid on the video are several text boxes: 'Porucny prijmu potravny' (top left), 'Radikalni nazory' (middle left), 'nazorove bubliny' (top right), 'Deprese' (middle right), and 'Sebeposkozovani' (bottom right). The video player controls at the bottom show a play button, a progress bar at 1:02 / 17:05, and a volume icon. Below the video, the title 'Radikalni algoritmy | KOVY' is displayed, along with the channel name 'Kovy' and '925 tis. odberatelu'. The engagement bar shows 32 thousand likes, a dislike icon, a share icon, and an 'Ulozit' (Save) button.

# Zdroje - odpovědnost a kritické myšlení

- [Jak na Internet - Společně na Internetu](#)
- Komplexní popis kyberprevence stručně: [Vyznejte se v digitálním světě](#)
- Co je kognitivní zkreslení na *BEZFAULU.net*: [Kognitivní zkreslení - Bez faulu](#)
- Jak rozpoznat dezinformace (seznam): [NELEŽ – Postav se za pravdu proti dezinformacím \(nelez.cz\)](#)
- Monitoring dezinformační scény: [Manipulátoři.cz – Na faktech záleží \(manipulatori.cz\)](#)
- Kontrola pravdivost : [Fact-check sociálních sítí politiků — Demagog.cz](#)
- [Kovyho mediální ring – 1. díl: KDO? - Mediální vzdělávání - Kovyho mediální ring – JSNS](#)
- [AI dětem — umělá inteligence na základních školách \(aidetem.cz\)](#)





# Rozcestníky, katalogy, kurzy

1. Katalog služeb a zdrojů od *Digikoalice*: [Projekt kyberprevence – DigiKoalice](#)
2. **[Nabídka podpory a kurzů | revize ICT RVP v ZV \(edu.cz\)](#)** (Aktuálně se chystá kurz pro podporu digitální bezpečnosti pro sborovny – jaro 2024)
3. Rozcestník Národního úřadu kybernetické bezpečnosti (dále jen NÚKIB): [Rozcestník osvětových materiálů \(nukib.cz\)](#)
4. Aktivity do výuky (Národní pedagogický institut): [Materiály pro předměty | revize ICT RVP v ZV \(edu.cz\)](#)
5. Rozcestník O2 Chytrá škola: [Výuka | Bezpečně v síti.cz \(o2chytraskola.cz\)](#)
6. Rozcestník Pavla Hodála: [Jak na digitální bezpečnost a prevenci kyberhrozeb - rozcestník užitečných zdrojů | Ty brďo \(tybrdo.cz\)](#)
7. Rozcestník pro mediální výchovu: [Cvičení, příručky a zdroje pro školy – Manipulátoři.cz \(manipulatori.cz\)](#)
8. Katalog pro mediální výchovu: <https://svetmedii.info/zdroje-a-data/>
9. Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování: [Katalog preventivních programů \(iprev.cz\)](#)



Senovážné náměstí 872/25, 110 00 Praha 1  
222 122 112 | sekretariat@npi.cz