



Vedeli ste, že:

- **93 % 10-ročných detí** má prístup na internet a **vyše dve tretiny detí** už vlastní smartfón?
- **Viac ako polovica 15-ročných** trávi **30+ hodín týždenne** na digitálnych zariadeniach a **10–43 %** z nich trávi na zariadeniach až **60+ hodín**?
- **65 % dievčat** a **55 % chlapcov** trávi na sociálnych sieťach **3+ hodiny denne**?
- Viac než **tretina** žiakov bola rozrušených po stretnutí s **nehodným obsahom online**?
- Takmer **každý šiesty žiak** zažil **kyberšikanu**?

Digitálny well-being nie je o zákaze technológií, ale o ich vedomom a vyváženom používaní.



DiTEdu

Digitálna transformácia vzdelávania a školy



Spolufinancovaný
Európskou úniou



PROGRAM
SLOVENSKO

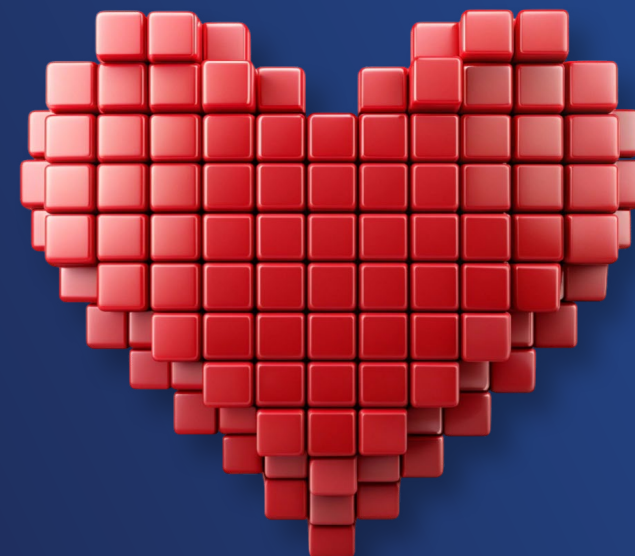


MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



www.minedu.sk/digitalny-wellbeing

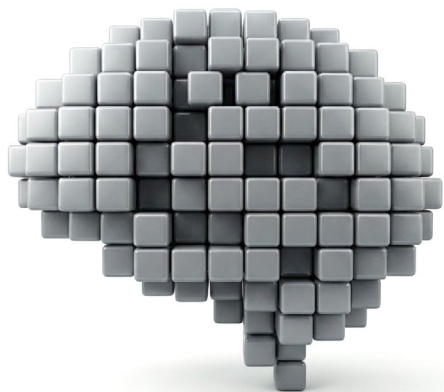
Pre učiteľov



Digitálny well-being:

Čo by o ňom mal vedieť každý učiteľ a učiteľka?

Digitálny well-being predstavuje schopnosť efektívne a zdravo využívať digitálne nástroje tak, aby podporovali duševné a fyzické zdravie, sociálne vzťahy a celkovú kvalitu života. Zahŕňa vyvážený prístup k technológiám, ktorý umožňuje predchádzať negatívnym dôsledkom nadmerného digitálneho zaťaženia.

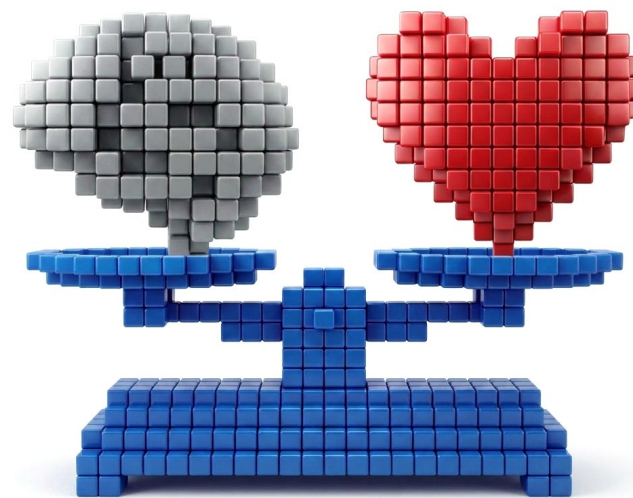


Nadmerné používanie digitálnych technológií môže viesť k viacerým negatívnym dôsledkom ako je:

- Psychické vyčerpanie, úzkosť a stres.
- Znížená výkonnosť a koncentrácia v škole.
- Zvýšené riziko kyberšikany, manipulácie a vystavenie nevhodnému obsahu, vrátane groomingu (nadväzovanie dôverného a nevhodného vzťahu s deťmi).
- Slabšia sebadôvera a pomalší rozvoj sociálnych zručností.
- Narušený spánkový režim, únava a technostres (digitálne a informačné zahltenie).
- Nedostatok pohybu a možné fyzické zdravotné komplikácie.

8 tipov: Ako môže učiteľ pomôcť žiakom nájsť rovnováhu medzi online a offline svetom?

1. Zaujímajte sa o digitálne návyky dieťaťa v škole, aj doma.
2. Kombinujte technológie s tradičnými metódami a zaradujte počas vyučovania krátke „digitálne pauzy.“
3. Všímajte si signály preťaženia, spolupracujte s odborníkmi školy a vzdelávajte seba aj rodičov v oblasti bezpečnosti, súkromia a prevencie závislostí.
4. Zdieľajte rodičom informácie o tom, koľko času trávi dieťa s technológiami doma aj v škole.
5. Podporujte kritické myslenie a učte žiakov overovať informácie a rozpoznávať manipuláciu.
6. Buďte pre nich vzorom a zapájajte ich do preventívnych aktivít. Overené preventívne programy nájdete na: www.minedu.sk/portal-prevencie
7. Dbajte na vlastný digitálny well-being a reflektujte svoje digitálne návyky.
8. Rozvíjajte svoje digitálne kompetencie a vzdelávajte sa v oblasti digitálnej bezpečnosti, rozpoznávania dezinformácií a digitálneho well-beingu.



Chcete mať prehľad o aktuálnych školeniach a zdrojoch k digitalizácii vo vzdelávaní?

- Pozrite si ponuku školení na: nivam.sk/kategoria/metodicke-dni a edu.nivam.sk/sk/vzdelavanie
- Aktuálne informácie a zdroje k digitalizácii nájdete tu: www.minedu.sk/digitalizacia-vo-vzdelavani