

DIGITÁLNE BEZPEČNÁ ŠKOLA

aktivity z workshopov tímu pre prevenciu sociálno-
patologických javov a digitálny well-being
prezentované na konferencii projektu DiTEdu

Lenka Sokolová
Jana Kozáková
Karin Černickaja
Mária Lesičková

Bratislava
2026

Tento materiál je výstupom Národného projektu „Digitálna transformácia vzdelávania a školy“ (DiTEdu). Projekt je financovaný z Európskeho sociálneho fondu plus cez Program Slovensko 2021 - 2027.

www.ncdtv.sk

<https://www.ncdtv.sk/prevenicia-a-digitalny-wellbeing/>

Na úvod pár slov o digitálnom well-beingu¹

Za ostatných desať rokov sa naše online a offline bytie prepojili natolko, že si len ťažko vieme predstaviť život bez digitálnych technológií. Hoci nám ho v mnohom uľahčujú, stále viac si uvedomujeme aj ich nástrahy a riziká. Digitálne technológie sú dnes prirodzenou súčasťou každodennej reality a neustála online konektivita podľa viacerých vedeckých štúdií úzko súvisí s duševnou pohodou človeka (Büchi et al., 2019).

Na označenie optimálnej rovnováhy medzi prínosmi a negatívami digitálnej konektivity v každodennom živote sa začal používať pojem **digitálny well-being**. Vyššiu mieru digitálneho well-beingu dosahujú ľudia vtedy, keď im online prostredie prináša **pozitívne emócie, podporu a možnosti aktívneho zapojenia, pričom si zároveň dokážu udržať kontrolu nad používaním technológií** a obmedzovať ich negatívny vplyv na vlastné zdravie, psychickú pohodu či sociálne vzťahy (Vanden Abeele, 2021). Spája sa so správaním a rozhodovaním, ktoré je zodpovedné k samému sebe, k ostatným, k sociálnemu a životnému prostrediu.

Digitálny well-being sa premieta do viacerých oblastí nášho života: **emocionálnej** (prežívanie a regulácia emócií, budovanie zdravého sebaobrazu), **sociálnej** (komunikácia, nadväzovanie a udržiavanie zdravých vzťahov, vyhľadávanie sociálnej opory a pomoci), **kognitívnej** (rozvoj poznávania, kritického myslenia, rozhodovania a riešenia problémov), **fyzickej** (starostlivosť o fyzické zdravie, pohyb, spánok), aj **duchovnej** (zmysluplné používanie technológií, zodpovedné a etické správanie, hodnoty a postoje).

K rozvoju digitálneho well-beingu prispieva schopnosť človeka **používať digitálne nástroje vyvážené, zdravo a zodpovedne**, a zároveň minimalizovať riziká spojené s ich používaním. Ide najmä o vytváranie rovnováhy medzi online a offline aktivitami, uvedoméle využívanie výhod technológií pri súčasnom znižovaní ich negatívnych dopadov, ale aj o schopnosť prijímať informované rozhodnutia o svojom online správaní, regulovať svoju digitálnu stopu a efektívne zvládať riziká spojené so životom v digitálnom prostredí (Sokolová & Lemešová, 2026).

Hoci viaceré výskumy poukazujú na riziká používania technológií a internetu u detí a dospievajúcich (napr. v štúdiu HBSC sme na Slovensku rizikové používanie internetu zaznamenali u polovice opýtaných 13- a 15-ročných dievčat a u približne tretiny chlapcov (Madarasová Gecková et al., 2023), úplná izolácia alebo zákaz sa nejaví ako účinné riešenie. Naopak, primerané používanie digitálnych technológií môže mať pre mladých ľudí aj benefity (Przybylski & Weinstein, 2017).

Preto sme sa na našich workshopoch v rámci konferencie **Digitálne bezpečná škola** zamerali na aktivity, ktoré vytvárajú priestor pre zdieľanie, podnecujú otvorené a kritické diskusie o rôznych aspektoch digitálnych návykov a pomáhajú učiteľom a žiakom spoločne budovať digitálne bezpečné prostredie a digitálny well-being.

¹ upravené podľa Sokolová & Lemešová, 2026

AKTIVITA 1: DIGITÁLNA ROVNOVÁHA

Ciel':

Prostredníctvom zážitku a metafory fyzickej rovnováhy si uvedomiť, aké sú bariéry a stratégie udržania si zdravého vzťahu k digitálnym technológiám a online svetu.

Pomôcky:

vrecúško s rôznymi predmetmi (ceruzka, kocka, karty..., pre každú osobu v skupine)

Postup:

Každá osoba v skupine si vyberie z vrečka jeden predmet, potom má za úlohu umiestniť ho na vystretý ukazovák a skúsiť sa s ním prechádzať po triede a zoznámiť sa/pozdraviť sa/porozprávať sa s ostatnými.

Otázky na reflexiu:

S koľkými ľuďmi sa vám podarilo zoznámiť/prehovoriť?

Aké to bolo?

Podarilo sa Vám udržať predmet na prste?

Akú stratégiu ste zvolili?

Od čoho záviselo, či sa Vám to darilo?

A ako to súvisí s používaním digitálnych technológií a digitálnym well-beingom?

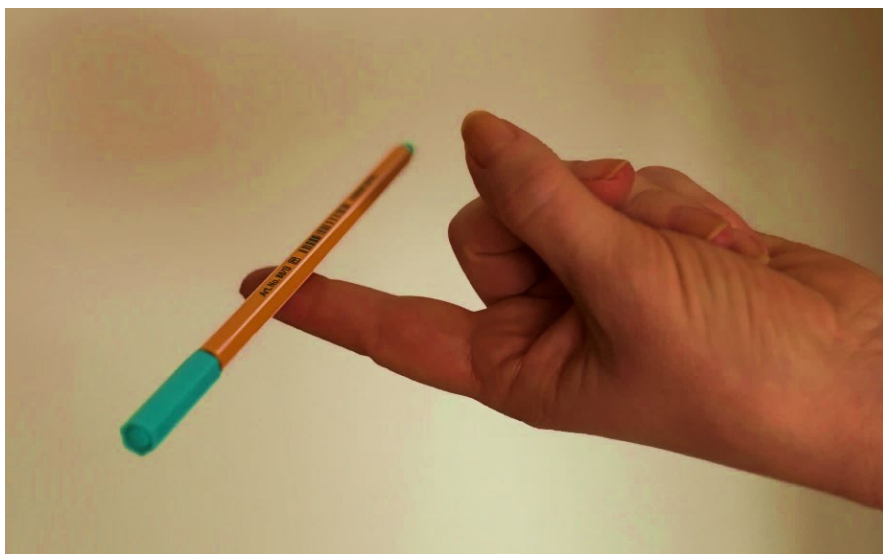


Foto: Lenka Sokolová, 2026

AKTIVITA 2: WELL-BEINGOVÉ BINGO

Ciel':

Uvedomiť si, aké stratégie používame na udržanie si zdravého vzťahu k digitálnym technológiám a online svetu a spoznať niektoré ďalšie, ktoré by k nemu mohli prispieť.

Pomôcky:

vytlačené bingo pre každú osobu v skupine, jedno rozstrihané na žrebovanie

Postup:

Každá osoba v skupine dostane jedno vytlačené bingo, žrebujú sa otázky z binga a každý, kto danú činnosť robí, začiarne si ju v bingo. Kto má vyplnené všetky činnosti v rade (vodorovne, zvisle, alebo diagonálne), zakričí BINGO.

Otázky na reflexiu:

Bolo ťažké získať BINGO?

Ktoré činnosti sa vám zdajú najťažšie splniteľné a prečo?

Ktoré by ste si chceli zaviesť do života?

Počúvajte a hľadajte v okienkach svoje každodenné návyky.

Keď označíte všetkých päť návykov v rade (vodorovne, zvisle alebo diagonálne), zakričte BINGO!

MÔJ MOBIL SPÍ VO VEDLAJŠEJ IZBE	NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH NETRÁVIM VIAC AKO 30 MINÚT DENNE	MÁM HOBBY, PRI KTOROM SOM ÚPLNE OFF-LINE	VÄČŠINU NOCÍ SPÍM ASPOŇ 7 HODÍN	JEDLO SI VYCHUTNÁVAM BEZ TECHNOLOGIÍ
ASPOŇ RAZ ZA MESIAC SI NÁJDEM ČAS NA VÝLET DO PRÍRODY	SÚ STÁLE VECI, KTORÉ ROBÍM BEZ TECHNOLOGIÍ	HODINU PRED SPANÍM NEPOUŽÍVAM TECHNOLOGIE	ASPOŇ RAZ ZA TÝŽDEŇ SI ZAHRÁM SPOLOČENSKÚ HRU	DÁVAM SI POZOR, KOLKO ČASU TRÁVIM ONLINE
ASPOŇ RAZ ZA TÝŽDEŇ SA VENUJEM TVORIVEJ AKTIVITE	JE PRE MŇA DÔLEŽITÉ MAŤ POUŽÍVANIE TECHNOLOGIÍ POD KONTROLOU	NA PROVOKAČNÉ KOMENTÁRE NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH NEREAGUJEM	ASPOŇ RAZ ZA TÝŽDEŇ IDEM NA DLHŠIU TECH-FREE PRECHÁDZKU	ONLINE SLEDUJEM ĽUDÍ A VECI, KTORÉ MI ROBIA RADOSŤ
NEROBÍ MI PROBLÉM NA NIEKOĽKO HODÍN ODLOŽIŤ MOBIL	PRIATEĽSTVO NA SOCIÁLNEJ SIETI NEPOTVRDÍM HOCIKOMU	ASPOŇ RAZ ZA TÝŽDEŇ SA AKTÍVNE VENUJEM ŠPORTU	S KAMARÁTMI TRÁVIME ČAS AJ OFF-LINE AKTIVITAMI	OBČAS SI NÁJDEM CHVÍĽU LEN PRE SEBA, ODPOJÍM SA A LEN TAK PREMÝŠLAM
STRETÁVAM SA S KAMARÁTMI, ABY SME SA LEN TAK POROZPRÁVALI	SVOJU DIGITÁLNU STOPU SA SNAŽÍM MAŤ POD KONTROLOU	ASPOŇ RAZ ZA TÝŽDEŇ ČITAM FYZICKÚ KNIHU MINIMÁLNE 30 MINÚT	CIELENE OBMEDZUJEM POUŽÍVANIE NIEKTORÝCH APLIKÁCIÍ	POBYT VONKU, V PRÍRODE JE PRE MŇA PRÍJEMNÝ ODDYCH

AKTIVITA 3: SPEED-DATING

Ciel':

Uvedomiť si, aké stratégie používame na udržanie si zdravého vzťahu k digitálnym technológiám a online svetu a spoznať, aké stratégie používajú ostatní, prirodzene otvárať tému digitálneho well-beingu.

Pomôcky: kartičky s otázkami (ďalšie kartičky s otázkami sú súčasťou príručky [QUESTions DIGI](#))

Postup:

Každá osoba v skupine s vyberie jednu kartičku a ich cieľom je za 5 minút získať čo najviac odpovedí na otázku na kartičke od ostatných osôb v skupine.

Otázky na reflexiu:

Kto chce, môže prečítať svoju otázku a podeliť o zaujímavé odpovede, ktoré sa dozvedel*a. Čo Vás prekvapilo v odpovediach? Aké ďalšie stratégie používate?

KOĽKO HODÍN DENNE Približne stráviš online?	ČOMU VENUJEŠ ONLINE NAJVIAC ČASU?	MÁŠ STANOVENÝ NEJAKÝ ČAS, KEDY SI ÚPLNE ODPOJENÝ*Á OD VŠETKÝCH TECHNOLOGIÍ?
MÁŠ STANOVENÉ NEJAKÉ MIESTO, KDE SI ÚPLNE ODPOJENÝ*Á OD VŠETKÝCH TECHNOLOGIÍ?	MYSLÍŠ SI, ŽE OBMEDZENIE POUŽÍVANIA MOBILOV V ŠKOLE JE DOBRÝ NÁPAD?	PREČO MÔŽE BYŤ NEZDRAVÉ POUŽÍVAŤ MOBILY VO VEČERNÝCH A NOČNÝCH HODINÁCH?
SKÚSIL*A SI NIEKEDY BYŤ CELÝ DEŇ BEZ MOBILU A INÝCH TECHNOLOGIÍ?	ČO TI NAJVIAC CHÝBA, KEĎ NIE SI ONLINE?	MYSLÍŠ SI, ŽE JE DOBRÝ NÁPAD Odstrihnúť sa počas dovolenky od mailu a sociálnych sietí?
POUŽÍVAŠ ČASOVÉ OBMEDZENIE NA NIEKTORE APLIKÁCIE V MOBILE?	MÁŠ VYPNUTÉ NOTIFIKÁCIE NIEKTORÝCH APLIKÁCIÍ?	MÁŠ NEJAKÉ PRAVIDLO PRE SVOJU DIGITÁLNU POHODU A ROVNOVÁHU?
AK BY SI SA MAL*A ZBAVIŤ JEDNÉHO ONLINE NÁVYKU, AKÝ BY TO BOL?	AKÝ ONLINE NÁVYK BY SI CHCEL*A ZAVIESŤ?	DAL*A SI SI NIEKEDY NEJAKÉ PREDSAVZATIE OHĽADOM POUŽÍVANIA TECHNOLOGIÍ?
ČO ROBIŠ PRETO, ABY SI MAL*A SVOJU DIGITÁLNU STOPU POD KONTROLOU?	ČO PODĽA TEBA ZNAMENÁ MAŤ TECHNOLOGIE POD KONTROLOU?	KTO JE PRE TEBA VZOROM V POUŽÍVANÍ DIGITÁLNYCH TECHNOLOGIÍ?
KTOREJ APLIKÁCIE VO SVOJOM TELEFÓNE BY SI SA BEZ VÁHANIA DOKÁZAL*A VZDAŤ?	AKO DLHO SI NAJVIAC VYDRŽAL*A BEZ MOBILU V POSLEDNOM ROKU?	POUŽÍVAŠ NEJAKÉ APLIKÁCIE ALEBO DIGITÁLNE NÁSTROJE, KTORÉ PODPORUJÚ DUŠEVNÚ POHODU?

AKTIVITA 5: VYZNÁTE SA V RIZIKÁCH ONLINE SVETA?

Ciel':

Spoznať niektoré riziká online sveta, kriticky ich zhodnotiť a rozšíriť si repertoár vhodných reakcií na jednotlivé hrozby.

Pomôcky:

kartičky s názvami a popisom rizík (kartičky s otázkami sú súčasťou príručky [QUESTions DIGI](#))

Postup:

Každá osoba si vyžrebuje jednu kartičku, cieľom je nájsť si dvojicu s názvom a charakteristikou daného rizika či hrozby. Vo dvojici sa potom porozprávajú, či danú hrozbu poznajú, vedeli by, ako na ňu reagovať, príp. či sa s podobným správaním v živote stretávajú. V závere si môžeme podľa potreby spoločne prejsť jednotlivé hrozby, vysvetliť bližšie ich kontext a zodpovedať na otázky.

Otázky na reflexiu:

Podarilo sa vám rýchlo nájsť dvojicu?

Ktoré riziká boli veľmi dobre známe a ktoré menej?

Prečo je dôležité poznať rôzne nástrahy online sveta?

Ako sa pred nimi môžeme chrániť?



AKTIVITA 6: VYSVETLI TO MIMOZEMŠŤANOVÍ

Ciel':

Aktivita je zameraná na rozvoj argumentácie, komunikačných zručností, kreativity a kritického myslenia.

Pomôcky:

kartičky s názvami a popisom rizík (kartičky s otázkami sú súčasťou príručky [QUESTions DIGI](#))

Postup:

Každá osoba v skupine si vyžrebuje jednu kartičku s otázkou. Potom triedu rozdelíme do dvojíc, trojíc alebo štvoríc. Ich úlohou bude nepovedať ostatným, aký pojem majú na kartičke, ale vysvetliť im, o aký jav ide, ako by to vysvetľovali niekomu, kto nemá vôbec žiadne znalosti o našom svete, internete a pod. (t. j. „mimozemšťanovi“).

Mali by vysvetliť, ako dané správanie vzniká a prečo je problematické, rizikové alebo nebezpečné. Druhá osoba z dvojice háda, o aký jav ide a následne sa vymenia.

Otázky na reflexiu:

Podarilo sa všetky javy vysvetliť a uhádnuť? Ktoré sa vysvetľovali ťažko?

Prečo je dôležité poznať správanie, ktoré nám v online svete spôsobuje nepohodu?

Stretli ste sa niekedy s tým, že by ste museli niekomu podobné javy vysvetľovať (napr. starým rodičom)? Ako môže informovanosť a kritické myslenie ľudí ochrániť?

AKTIVITA 7: STOP-START-CONTINUE

Ciel':

Reflektovať vlastné digitálne návyky, uvedomiť si, ktoré návyky nám pomáhajú udržať si digitálny well-being, a ktoré naopak našu digitálnu pohodu zhoršujú; podporiť sebazpoznanie a zdieľanie v skupine.

Postup:

Cvičenie STOP-START-CONTINUE sa používa ako nástroj spätnej väzby alebo reflexie práce v tímoch, ale aj na sebahodnotenie či reflexiu jednotlivca. Vyzveme triedu, aby sa zamysleli nad tým, aké sú ich návyky a správanie pri používaní digitálnych technológií. Potom im predstavíme koncept STOP-START-CONTINUE a vyzveme triedu, aby ku každému bodu pridali aspoň jeden svoj návyk.

STOP (prestáť) neproduktívne správanie; to, čo nefunguje; plytvá časom.

START (začať) nové nápady; niečo, čo chceme skúsiť; nové predsavzatia.

CONTINUE (pokračovať) úspechy; to, čo dobre funguje a malo by sa zachovať.

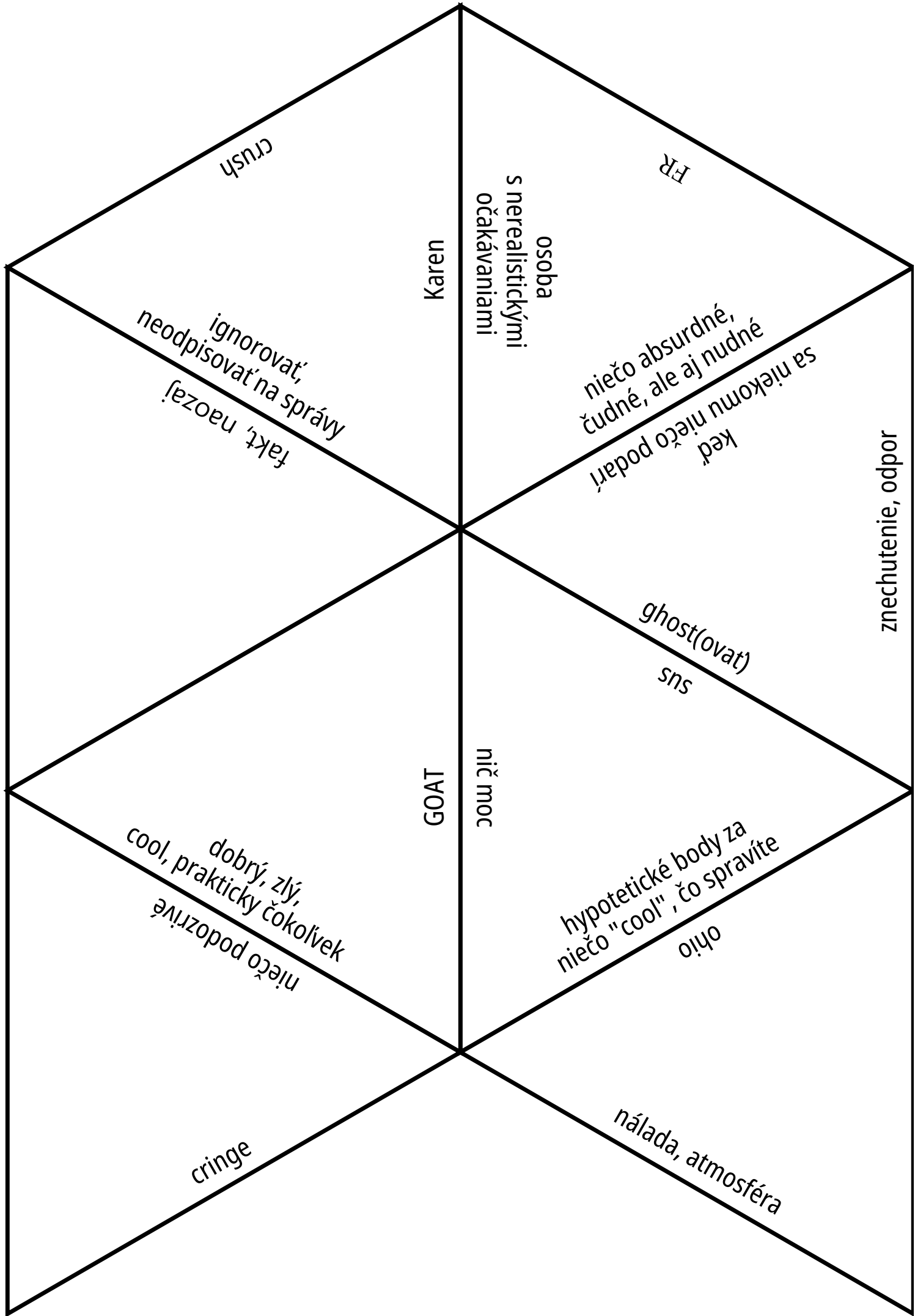
Záverečná diskusia a reflexia:

Toto cvičenie by malo žiakov a žiačky podporiť v tom, že majú zodpovednosť za svoju digitálnu pohodu a digitálne zdravie do veľkej miery vo svojich rukách, môžu robiť rozhodnutia, ktoré im pomôžu cítiť sa lepšie. A mnohí už tieto rozhodnutia robia. Odpoveď na otázku, v čom by chceli pokračovať, ich môže povzbudiť v tom, že každý má nejakú stratégiu či návyk, v ktorom má zmysel pokračovať, a každý môže tento repertoár návykov rozširovať.

Zdroj: Sokolová, L. (v tlači). *Metódy vyučovania psychológie a predmetov osobnostného a sociálneho rozvoja*. 2. dopl. a upr. vyd. Univerzita Komenského v Bratislave.

Použitá literatúra

- Büchi, M., Festic, N., & Latzer, M. (2019). Digital Overuse and Subjective Well-Being in a Digitized Society. *Social Media + Society*, 5(4), 2056305119886031. <https://doi.org/10.1177/2056305119886031>
- Madarasová Gecková, A., Husárová, A., Bakalár, P., Baška, T., Boberová, Z., Bosáková, L., Dankulincová, Z., Dobiášová, E., Dubayová, T., Grendová, K., Husárová, D., Janíčková, M., Kačmariková, M., Kolarčík, P., Kopčáková, J., Kostičová, M., Machajová, M., Ochaba, R., Rafajdus, M., ... Stašek, A. (2023). *Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC - Slovensko—2021/2022* (1st ed.). Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Vydavateľstvo ŠafárikPress. <https://doi.org/10.33542/SDZ-0214-5>
- Sokolová, L. (v tlači). *Metódy vyučovania psychológie a predmetov osobnostného a sociálneho rozvoja*. 2. dopl. a upr. vyd. Univerzita Komenského v Bratislave.
- Sokolová, L., & Lemešová, M. (2026). *QUESTions DIGI: Hovorme o digitálnom svete (Metodická príručka)*. Univerzita Komenského v Bratislave. https://stella.uniba.sk/texty/FSEV_PDF_SL_questions_digi.pdf
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>



crush

FR

osoba
s nerealistickými
očakávaniami

niečo absurdné,
čudné, ale aj nudné
keď
sa niekomu niečo podarí

ignorovať,
neodpisovať na správy
fakt, naozaj!

znechutenie, odpor

ghost(ovat)
sns

GOAT

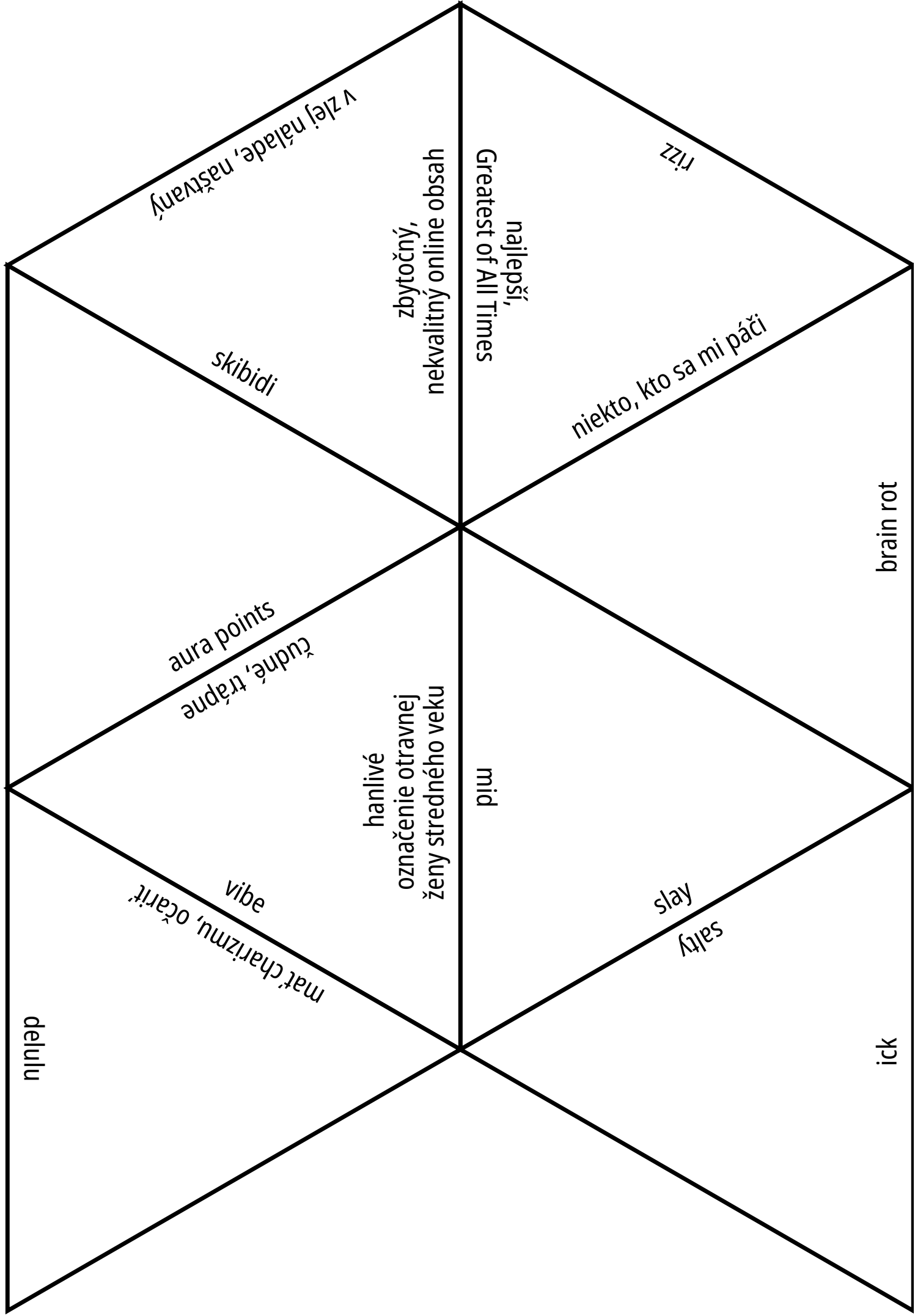
nič moc

hypotetické body za
niečo "cool", čo spravíte
ohio

dobrý, zlý,
cool, prakticky čokoľvek
niečo podzrivé

nálada, atmosféra

cringe



v zlej nálade, našťavaný

skibidi

rizz

najlepší,
Greatest of All Times

zbytočný,
nekvalitný online obsah

niekto, kto sa mi páči

brain rot

aura points

čudné, trápne

hanlivé
označenie otravnej
ženy stredného veku

mid

slay

salty

ick

delulu

mat'charizmu, očariť

vibe