

Pre učiteľov

Digitálny well-being:

Čo by o ňom mal vedieť každý učiteľ a učiteľka?



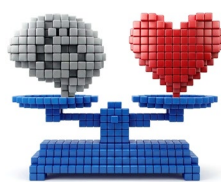
Digitálny well-being predstavuje schopnosť efektívne a zdravo využívať digitálne nástroje tak, aby podporovali duševné a fyzické zdravie, sociálne vzťahy a celkovú kvalitu života. Zahŕňa vyvážený prístup k technológiám, ktorý umožňuje predchádzať negatívnym dôsledkom nadmerného digitálneho zaťaženia.



Vedeli ste, že:

- **93 %** 10-ročných detí má prístup na internet a **70 %** už vlastní smartfón?
- **65 %** dievčat a **55 %** chlapcov trávi na sociálnych sieťach **3+ hodiny denne?**
- **16 %** detí zažilo kyberšikanu?

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



8 tipov: Ako viesť žiakov k online a offline rovnováhe?

- 1. Vnímajte žiaka ako celok**
Zaujímať sa o jeho fungovanie doma aj v škole, vrátane digitálnych návykov mimo vyučovania.
- 2. Vytvárajte vyvážené vyučovacie prostredie**
Kombinujte technológie s tradičnými metódami. Zaraďujte krátke „digitálne pauzy“, podporujte osobnú komunikáciu v triede.
- 3. Vzdelávajte sa a predchádzajte rizikám**
Všímajte si signály preťaženia (únava, podráždenosť, izolácia). Spolupracujte s odborníkmi školy a vzdelávajte seba aj rodičov v oblasti bezpečnosti, súkromia a prevencie závislostí.
- 4. Spolupracujte s rodičmi**
Zdieľajte informácie o tom, koľko času trávi dieťa s technológiami doma aj v škole. Rodičia často nevidia riziká online priestoru.
- 5. Podporujte kritické myslenie a digitálne návyky**
Učte žiakov overovať informácie a rozpoznávať manipuláciu. Diskutujte o dezinformáciách, etike a súkromí online.
- 6. Podporujte na škole prevenciu**
Buďte pre žiakov vzorom a zapájajte ich do preventívnych aktivít. Overené preventívne programy nájdete na: www.minedu.sk/portal-prevencie
- 7. Dbajte aj na vlastný digitálny well-being**
Nastavte si hranice medzi prácou a voľnom, doprajte si offline čas, pravidelné prestávky od obrazoviek a reflektujte vlastné digitálne návyky.
- 8. Rozvíjajte svoje digitálne kompetencie**
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: www.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

