

Piliere digitálneho well-beingu v škole



Prvý pilier: opatrenia strategicko-koncepčného charakteru

- 1 Formulovanie spoločnej vízie**
 - príklad: škola definuje, kedy technológie podporujú učenie a kedy ich používanie predstavuje záťaž
- 2 Zakotvenie v školských dokumentoch**
 - príklad: doplnenie formuliek o primeranom používaní digitálnych technológií
- 3 Určenie zodpovednej osoby alebo tímu**
 - príklad: určená osoba/tím zbiera podnety a navrhuje úpravy v rámci digitálneho well-beingu
- 4 Pravidelné mapovanie potrieb**
 - príklad: anonymizovaný dotazník o využívaní digitálnych technológií a ich záťaži.
- 5 Priebežné vyhodnocovanie opatrení**
 - príklad: Vedenie alebo koordinátor overujú u učiteľov a žiakov, či opatrenie funguje
- 6 Zjednotenie školských digitálnych nástrojov**
 - príklad: škola stanoví jednotnú platformu na zadávanie úloh (napr. EduPage) a jeden oficiálny komunikačný kanál
- 7 Nastavenie jasných pravidiel používania technológií v škole**
 - príklad: Pravidlá obsahujú zásady digitálnej hygieny alebo rešpektovanie času odpočinku



Druhý pilier: podpora zamestnancov školy

- 1 Spoločné porozumenie digitálneho well-beingu**
 - príklad: krátke interné školenie o preťažení, hraniciach a práci s digitálnymi nástrojmi
- 2 Nastavenie komunikácie a dostupnosti**
 - príklad: vedenie školy sa dohodne so zamestnancami na základných pravidlách komunikácie (napr. kanály, časová dostupnosť)
- 3 Riadenie digitálnej záťaže a procesov**
 - príklad: zjednotenie systémov, obmedzenie duplicitných úloh
- 4 Prístup k priebežnému vzdelávaniu**
 - príklad: praktické workshopy (napr. na tému pozornosti, umelej inteligencie, digitálnych návykov)
- 5 Zdieľanie dobrej praxe**
 - príklad: krátke vstupy učiteľov na poradách s konkrétnymi riešeniami z praxe



Naskenujte QR kód a navštívte web digitálneho well-beingu



Tretí pilier: podpora žiakov

- 1 Pravidelné vzdelávanie o digitálnom well-beingu**
 - príklad: 15-20 minútové venovanie sa téme digitálneho režimu dňa alebo bezpečnosti na internete
- 2 Práca s pozornosťou a regulácia času online**
 - príklad: práca v časových blokoch, pravidlá krátkej prestávky, sebareflexia
- 3 Prevencia rizík a bezpečné správanie**
 - príklad: modelové situácie (napr. hate na internete, ochrana súkromia)
- 4 Zmysluplné a primerané používanie technológií**
 - príklad: digitálne nástroje vo výučbe (online testy, audiovizuálne materiály)
- 5 Vyváženie online a offline aktivít**
 - príklad: pohyb vonku, práca bez obrazoviek
- 6 Podpora digitálnej hygieny v pravidlách školy**
 - príklad: odporúčania k prestávkam bez obrazoviek
- 7 Rovný a bezpečný prístup k technológiám**
 - príklad: zapožičanie zariadení pre žiakov alebo mať prístup k technike v škole



Štvrtý pilier: komunikácia s rodičmi a komunitou

- 1 Informovanie rodičov o prístupe školy**
 - príklad: prehľad pravidiel a prístupu napr. na rodičovských združeniach alebo webe školy
- 2 Jasné nastavenie digitálnej komunikácie s rodičmi**
 - príklad: určenie si pravidiel toho, čo sa rieši online a čo osobne
- 3 Zapojenie rodičov do digitálnych návykov**
 - príklad: spoločná aktivita alebo diskusia o používaní technológií v domácom prostredí
- 4 Praktická podpora a materiály pre rodičov**
 - príklad: krátky newsletter s tipmi, ako nastaviť režim stráveného času pred obrazovkami
- 5 Spolupráca s odborníkmi a komunitou**
 - príklad: prednáška alebo workshop s odborníkom v téme digitálnych nástrojov a well-beingu
- 6 Informovanosť rodičov o pravidlách používania technológií**
 - príklad: zhrnutie pravidiel s vysvetlením ich zmyslu pre žiakov