

# Piliere digitálneho well-beingu v škole



## Prvý pilier: opatrenia strategicko-koncepčného charakteru

- 1 Formulovanie spoločnej vízie**
  - jasne pomenovať, čo je pre vás primerané používanie technológií
  - príklad: škola definuje, kedy technológie podporujú učenie a kedy ich používanie predstavuje záťaž
- 2 Zakotvenie v školských dokumentoch**
  - téma je súčasťou programov a smerníc školy
  - príklad: doplnenie formuliek o primeranom používaní digitálnych technológií
- 3 Určenie zodpovednej osoby alebo tímu**
  - téma má zvoleného koordinátora s jasne určenými pravidlami
  - príklad: určená osoba/tím zbiera podnety a navrhuje úpravy v rámci digitálneho well-beingu
- 4 Pravidelné mapovanie potrieb**
  - škola systematicky zisťuje skúsenosti a potreby žiakov, zamestnancov a rodičov v danej téme
  - príklad: anonymizovaný dotazník o využívaní digitálnych technológií a ich záťaži
- 5 Prieběžné vyhodnocovanie opatrení**
  - škola sleduje dopady zavedených opatrení v praxi
  - príklad: Vedenie alebo koordinátor overujú u učiteľov a žiakov, či opatrenie funguje
- 6 Zjednotenie školských digitálnych nástrojov**
  - škola má zvolené základné digitálne platformy a nástroje na komunikáciu a prácu
  - príklad: škola stanoví jednotnú platformu na zadávanie úloh (napr. EduPage) a jeden oficiálny komunikačný kanál
- 7 Nastavenie jasných pravidiel používania technológií v škole**
  - pravidlá používania digitálnych technológií v škole sú zrozumiteľne nastavené a uplatňované
  - príklad: Pravidlá obsahujú zásady digitálnej hygieny alebo rešpektovanie času odpočinku



## Druhý pilier: podpora zamestnancov školy

- 1 Spoločné porozumenie digitálneho well-beingu**
  - učitelia rozumejú princípom, dopadom, rizikám aj využitiu v praxi
  - príklad: krátke interné školenie o preťažení, hraniciach a práci s digitálnymi nástrojmi
- 2 Nastavenie komunikácie a dostupnosti**
  - škola pomáha nastavovať primerané hranice online komunikácie
  - príklad: vedenie školy sa dohodne so zamestnancami na základných pravidlách komunikácie (napr. kanály, časová dostupnosť)
- 3 Riadenie digitálnej záťaže a procesov**
  - škola sleduje a znižuje nadbytočnú administratívu
  - príklad: zjednotenie systémov, obmedzenie duplicitných úloh
- 4 Prístup k priebežnému vzdelávaniu**
  - technológie vo vyučovaní sa využívajú vtedy, keď majú jasný prínos pre cieľ učenia
  - príklad: praktické workshopy (napr. na tému pozornosti, umelej inteligencie, digitálnych návykov)
- 5 Zdieľanie dobrej praxe**
  - škola vytvára priestor na výmenu skúseností a overených postupov
  - príklad: krátke vstupy učiteľov na poradách s konkrétnymi riešeniami z praxe





## Tretí pilier: podpora žiakov

- 1 Pravidelné vzdelávanie o digitálnom well-beingu**
  - téma je plánovanou súčasťou výučby
  - **príklad:** 15-20 minútové venovanie sa téme digitálneho režimu dňa alebo bezpečnosti na internete
- 2 Práca s pozornosťou a regulácia času online**
  - žiaci sa učia pracovať s plánovaním času pri práci s digitálnymi technológiami
  - **príklad:** práca v časových blokoch, pravidlá krátkej prestávky, sebareflexia
- 3 Prevencia rizík a bezpečné správanie**
  - žiaci rozoznávajú riziká a vedia, ako reagovať
  - **príklad:** modelové situácie (napr. hate na internete, ochrana súkromia)
- 4 Zmysluplné a primerané používanie technológií**
  - technológie vo vyučovaní sa využívajú vtedy, keď majú jasný prínos pre cieľ učenia
  - **príklad:** digitálne nástroje vo výučbe (online testy, audiovizuálne materiály)
- 5 Vyváženie online a offline aktivít**
  - škola vedome využíva digitálne a nedigitálne činnosti
  - **príklad:** pohyb vonku, práca bez obrazoviek
- 6 Podpora digitálnej hygieny v pravidlách školy**
  - škola podporuje zdravé zaobchádzanie s technológiami
  - **príklad:** odporúčania k prestávkam bez obrazoviek
- 7 Rovný a bezpečný prístup k technológiám**
  - všetci žiaci majú rovnaké podmienky zapojiť sa do digitálneho učenia
  - **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**
  - rodičia rozumejú, prečo a ako škola rieši digitálny well-being
  - **príklad:** prehľad pravidiel a prístupu napr. na rodičovských združeniach alebo webe školy
- 2 Jasné nastavenie digitálnej komunikácie s rodičmi**
  - komunikácia prebieha cez dohodnuté kanály
  - **príklad:** určenie si pravidiel toho, čo sa rieši online a čo osobne
- 3 Zapojenie rodičov do digitálnych návykov**
  - škola spolupracuje s rodičmi na jednotných pravidlách
  - **príklad:** spoločná aktivita alebo diskusia o používaní technológií v domácom prostredí
- 4 Praktická podpora a materiály pre rodičov**
  - rodičia majú jednoduché a použiteľné odporúčania ohľadom používania digitálnych technológií u detí
  - **príklad:** krátky newsletter s tipmi, ako nastaviť režim stráveného času pred obrazovkami
- 5 Spolupráca s odborníkmi a komunitou**
  - škola prepája svoje aktivity s externou podporou
  - **príklad:** prednáška alebo workshop s odborníkom v téme digitálnych nástrojov a well-beingu
- 6 Informovanosť rodičov o pravidlách používania technológií**
  - rodičia vedia, aké pravidlá používania technológií škola nastavuje
  - **príklad:** zhrnutie pravidiel s vysvetlením ich zmyslu pre žiakov



Naskenujte QR kód a navštívte web digitálneho well-beingu

