

# Cíle vzdělávání

Znalosti	Dovednosti	Postoje
<p>Pokročilé znalosti konceptu digitální pohody a jejích složek, včetně duševního zdraví, soukromí a bezpečnosti online.</p> <p>Lepší porozumění digitální odolnosti, včetně strategií pro udržení emoční pohody tváří v tvář negativním interakcím online.</p> <p>Rozšířené znalosti o online pohodě, jak se vypořádat s negativními komentáři a emocemi, různými názory, trolly atd.</p> <p>Komplexní znalost právních rámců a mechanismů oznamování pro řešení obtěžování a nenávistných projevů online..</p>	<p>Osvojit si techniky a návyky péče o sebe, abyste si udrželi duševní a emocionální pohodu v digitálním prostředí.Pochopit postupy online bezpečnosti a etické aspekty při zapojení do digitální advokacie.</p> <p>Prozkoumat strategie a zdroje pro podporu digitální pohody a bezpečnosti pro sebe i ostatní.Účinně reagovat na případy obtěžování a dalších online hrozeb.</p> <p>Zavádět technologie zvyšující soukromí, jako jsou sítě VPN a aplikace pro šifrované zprávy, k zabezpečení online komunikace.</p> <p>Účinně reagovat na obtěžování online, včetně hlášení incidentů, blokování uživatelů a přístupu k příslušným zdrojům podpory.</p>	<p>Uvědomit si, že je důležité udržovat zdravou rovnováhu mezi online a offline aktivitami.</p> <p>Projevovat empatii, soucit a podporu osobám, které zažívají problémy nebo újmu související s digitálními technologiemi.</p> <p>Uvědomovat si důležitost stanovení digitálních hranic pro ochranu osobní pohody při zapojení do online aktivit.</p> <p>Podporovat proaktivní přístup k vyhledávání podpory a využívání dostupných zdrojů v případě, že čelíte problémům souvisejícím s digitálním duševním zdravím.</p>

# Co je to digitální well-being?



## Definice:

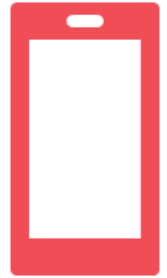
Digitální pohoda je rovnováha mezi používáním technologií a udržováním zdravého stavu mysli, těla a vztahů.

# Klíčov koncepty



Ochrana  
duševního zdraví

Řízení času u  
obrazovky



Dodržování těchto kroků je  
klíčem k digitálnímu well-beingu



Střežení vašeho  
soukromí a dat

Rozvoj zdravých  
online návyků



# Ochrana duševního zdraví



**#1 Dělejte si přestávky** - Každou hodinu se na 5 až 10 minut vzdálte od obrazovek. To pomáhá snižovat stres a předcházet pocitu zahlcení online obsahem.

**#2 Upravte si svůj feed** - Sledujte účty, které vás povzbuzují a inspirují. Přestaňte sledovat nebo ztište účty, které ve vás vyvolávají negativní pocity nebo srovnávání.

**#3 Praktikujte mindfulness** - Používejte aplikace jako Headspace nebo Calm k procvičování dechových cvičení a meditace, které pomáhají zvládat úzkost a zůstat v přítomném okamžiku.

**#4 Omezte negativní zprávy** - Najděte rovnováhu mezi informovaností a péčí o sebe. Pokud vás některá témata ve zprávách znepokojují, dejte si od nich pauzu nebo omezte čas, který čtení zpráv věnujete.

**#5 Vyhledejte podporu** - Pokud se cítíte sklesle nebo úzkostně, neváhejte promluvit s přáteli, rodinou nebo využít online chatové služby zaměřené na duševní zdraví.

# Řízení času u obrazovky



**#1 Nastavte si limity pro čas u obrazovky** - Používejte vestavěné nástroje ve svém telefonu nebo aplikace jako „Screen Time“ (iOS) či „Digital Wellbeing“ (Android) k nastavení denních limitů pro používání sociálních sítí a dalších aplikací.

**#2 Vytvořte zóny bez technologií** - Určete si místa ve svém domově, například jídelní stůl nebo ložnici, kde nebudete používat žádná zařízení. Podpoříte tím více osobní komunikace a kvalitnější spánek.

**#3 Naplánujte si dny digitálního detoxu** - Vyberte si jeden den v týdnu nebo měsíci, kdy se zcela odpojíte od sociálních sítí a zaměříte se na offline aktivity, jako je čtení, kreslení nebo pobyt venku.

**#4 Používejte budíky a časovače** - Nastavte si upozornění, která vám připomenou, kdy je čas udělat si přestávku od obrazovek, zejména při psaní úkolů nebo hraní her.

**#5 Sledujte své používání** - Pravidelně si prohlížejte přehled svého denního času u obrazovky, abyste zjistili, kde trávíte nejvíce času online, a podle potřeby to upravte.

# Ochrana soukromí a dat



**#1 Používejte silná a jedinečná hesla** - Vytvářejte složitá hesla pomocí kombinace písmen, čísel a symbolů. K jejich správě používejte správce hesel.

**#2 Zapněte dvoufázové ověřování (2FA)** - Přidejte ke svým účtům další vrstvu zabezpečení pomocí 2FA, které při přihlášení vyžaduje druhý krok ověření.

**#3 Buďte opatrní při sdílení osobních údajů** - Na sociálních sítích veřejně nesdílejte osobní informace, jako je vaše domácí adresa, telefonní číslo nebo název školy.

**#4 Upravte nastavení soukromí na sociálních sítích** - Nastavte si profily jako soukromé a kontrolujte, kdo může vidět vaše příspěvky, komentovat nebo vám psát zprávy. Tato nastavení pravidelně kontrolujte, zejména po aktualizacích aplikací.

**#5 Vyhněte se veřejné Wi-Fi při citlivých úkonech** - Při přihlašování k účtům nebo provádění online nákupů používejte zabezpečené připojení místo veřejné Wi-Fi, abyste zabránili hackerům v přístupu k vašim datům.

# Rozvoj zdravých online návyků



**#1 Přemýšlejte, než něco zveřejníte** - Zamyslete se nad dopadem svých slov dříve, než něco napíšete nebo okomentujete. Zeptejte se sami sebe, zda je váš příspěvek laskavý, potřebný a respektující.

**#2 Ověřte si informace před sdílením** - Vyhněte se šíření dezinformací tím, že si před sdílením ověříte přesnost zpráv nebo obsahu.

**#3 Zapojte se pozitivně do online prostředí** - Soustředte se na pozitivní interakce, například na podporující komentáře a účast v přátelských online komunitách.

**#4 Vytvořte si rovnováhu mezi konzumací a tvorbou obsahu** - Pokud trávíte hodně času prohlížením příspěvků, zkuste to vyvážit aktivitami, jako je tvorba vlastního umění, hudby nebo videí, abyste se mohli vyjádřit.

**#5 Procvičujte digitální empatii** - Uvědomte si, že za každým profilem je skutečný člověk s pocity. Projevujte empatii ve svých online interakcích, zejména při neshodách.