



ZDRAVÁ GENERACE ?!



SOCIÁLNÍ SÍTĚ A GAMING

**Důležitá součást života digitální generace.
Kudy vede cesta k digitálnímu wellbeingu.**

Výsledky výzkumné studie, trendy, doporučení,
praktická inspirace a vzdělávací aktivity.





STUDIE HBSC V ČR

14 588

ŠKOLÁKŮ

11-15

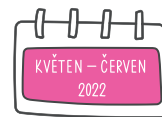
VĚK DĚTÍ

246

ŠKOL V ČR

774

TŘÍD



SBĚR DAT

V rukou držíte informační a výukový materiál, který byl vytvořen na základě výsledků mezinárodní výzkumné studie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children). V České republice ji zajišťuje Univerzita Palackého v Olomouci. Od roku 1994 tak vzniká komplexní zdroj dat o životním stylu, zdraví, pohybové aktivitě, obezitě, zkušenostech s kouřením a alkoholem nebo o trávení volného času u 11–15letých školáků. Informace využívají ministerstva, municipality i nadnárodní organizace jako UNICEF, UNESCO nebo Světová zdravotnická organizace (WHO). My bychom se o klíčová zjištění rádi podělili i s vámi, kteří s mladou generací denně pracujete. Zároveň vám nabízíme aktivity týkající se zkoumaných témat.

Téma SOCIÁLNÍ SÍTĚ A GAMING jsme rozdělili do tří částí:

1

**Klíčová
zjištění**

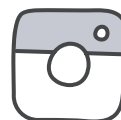
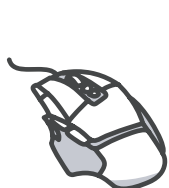
2

**Naše
doporučení**

3

**Aktivity
do výuky**

V první části naleznete klíčové poznatky a fakta vyplývající ze studie HBSC. V další části se zaměřujeme na doporučení k danému tématu a na miniprojekty sloužící jako inspirace do výuky. Příložené infopostery můžete nakopírovat a předat dětem a rodičům. V poslední části vám pak nabízíme praktické aktivity s nejrůznějšími podklady a přílohami. I ty můžete kdykoliv využít při práci s žáky v hodinách. Materiál je vytvořen primárně pro věkovou kategorii 11–15 let, na niž se studie zaměřuje.



Další informace k jednotlivým tématům naleznete také na webu

www.zdravagenerace.cz

Naše zjištění



Mezi tzv. problematické uživatele sociálních sítí patří 8 % mladých lidí ve věku 11 až 15 let. Je to o tři procentní body více, než kolik jich v Česku odhalila mezinárodní studie HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children) při posledním republikovém sběru dat v roce 2018.



Potíže se sociálními sítěmi reportují ve větší míře děvčata než chlapci.



U chlapců však studie potvrdila jinou oblast, ve které dominují: hraní počítačových her.



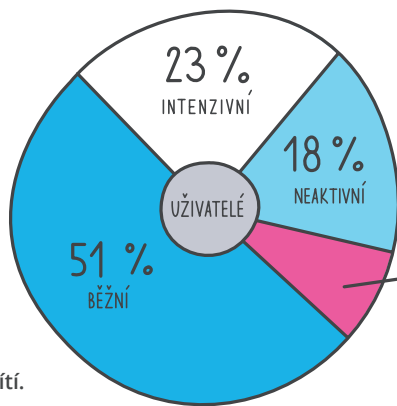
8%

Každý dvanáctý má problém

8 % dětí ve věku 11–15 let patří mezi problematické uživatele sociálních sítí.

Češi? Světově „podprůměrní“

Česká republika se řadí mezi země s nižším počtem intenzivních i problematických uživatelů, než je běžné v Evropě a ve světě.



Jak mladí Češi využívají sociální sítě?

8 % PROBLEMATIČTÍ



Virtuální kámoši

21 % dětí je každodenně v kontaktu s přáteli, se kterými se poprvé potkali na internetu.

Piki, piki, nehraju

Hry na počítači, tabletu nebo mobilu vůbec nehraje

♂ 5 % CHLAPCŮ

♀ 28 % DÍVEK

Děti, sítě, gaming

Kluci (si) hrajou

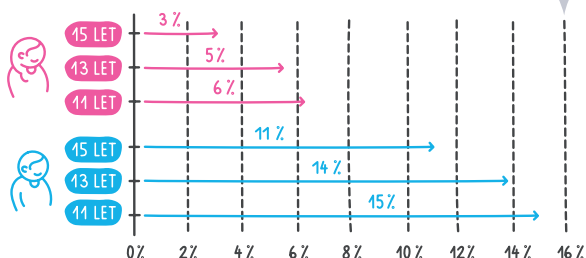
Každý den hraje počítačové hry 48 % chlapců. U dívek je to jen 16 %.

Propařené dny a noci?

♂ 13 % KLUKŮ

♀ 5 % HOLEK

PROBLEMATICKÉ HRANÍ



JAK JSI NA TOM SE SÍTĚMI A GAMINGEM?

VYZKOUŠEJ NAŠE INTERAKTIVNÍ TESTY!

zdravagenerace.cz/reports/socialni-site-a-gaming

Hrajeme spolu

15 % mladých Čechů hraje alespoň 1× týdně počítačové hry společně s rodinou.



Studie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) komplexně zkoumá životní styl mladé generace. Jejím odborným garantem je Univerzita Palackého v Olomouci.

www.zdravagenerace.cz

14 588

ŠKOLÁKŮ

11-15

VĚK DĚTÍ

246

ŠKOL V ČR

774

TŘÍD



SBĚR DAT

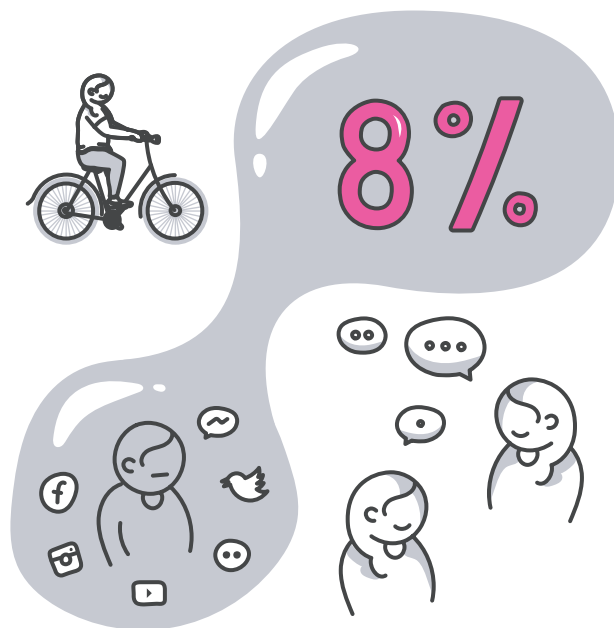
Klíčová zjištění

1/9

Houstone, 8 % mladých Čechů má problém

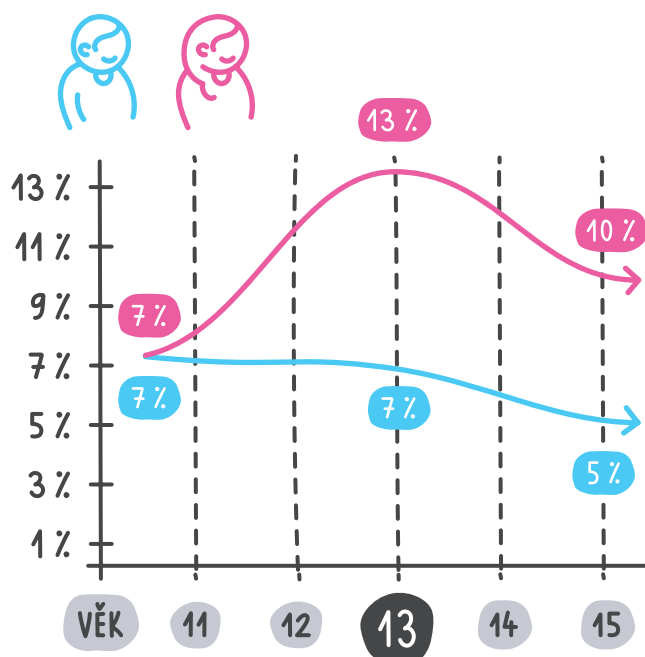
Každý dvanáctý český školák ve věku 11–15 let (přesně 8,3 %) patří do kategorie tzv. problematických uživatelů sociálních sítí. Jsou to mladí lidé, kteří se neúspěšně pokoušejí omezit čas strávený na sítích, zanedbávají své koníčky, lžou svému okolí o množství času stráveného na sítích nebo se kvůli němu dostávají do konfliktu s rodiči či kamarády.

Jenže to není vše. Problémy se sítěmi jdou ruku v ruce s dalšími problémy. Častější deprese, vysoká konzumace energetických nápojů, málo spánku a životní nuda – to jsou některé z charakteristik odlišujících problematické uživatele sociálních sítí od zbytku populace.



2/9

Holky, bacha! aneb Sítě jako dívčí doména



S trochou nadsázky se dá říct, že sociální sítě jsou dívčím královstvím – dívek najdeme mezi problémovými uživateli zřetelně více než chlapců (10 % ♀, ale jen 6 % ♂ napříč věkovými skupinami). Je důležité všimnout si, že počty problematických uživatelek se skokově zvyšují mezi 11. a 13. rokem života, tedy v okamžiku, kdy dívky přecházejí na 2. stupeň ZŠ (7,3 → 13,3 → 9,8 %). Naproti tomu u chlapců s věkem dochází k mírnému poklesu (7,3 → 6,7 → 5,1 %).

Srovnatelnou dynamiku lze pozorovat také u intenzivních uživatelek, kdy počet dívek patřících do této skupiny s věkem výrazně přibývá (17 → 24 → 30 %). Čísla sice rostou i u chlapců, ale jen mírně (19 → 21 → 24 %). Zároveň platí, že dívek najdeme méně mezi dětmi, které sítě nevyužívají vůbec či sporadicky (15 % ♀ a 20 % ♂).

3/9

Žádné sítě, žádný problém? Omyl

Ani úplná „abstinence“ s sebou nenese jen samá pozitiva. Neuživatelé vnímají nižší sebeúčinnost, reportují lehce vyšší riziko depresivních stavů a také nižší úroveň pohybové aktivity. Studie si všímá i zvýšeného rizika problémů ve vztazích s vrstevníky i rodiči ve srovnání s běžnými a intenzivními uživateli. Na druhou stranu neuživatelé v nejmenší míře konzumují návykové látky, stávají se v menší míře obětmi (kyber)šikany a nejvíce plní spánková doporučení.



4/9

Češi? Světově „podprůměrní“

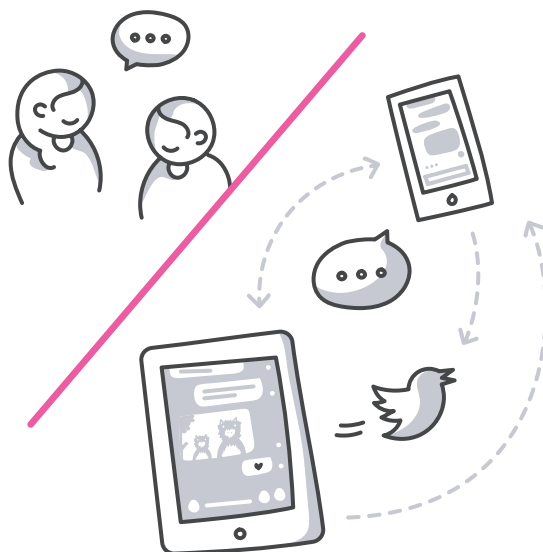
Z hlediska intenzity využívání sociálních sítí u mladých lidí se Česká republika řadí mezi státy s výrazně nižším počtem intenzivních i problematických uživatelů – níže uvedený graf souhrnně představuje všechny země zapojené do celosvětového výzkumu, vychází však z dat z roku 2018 (data z roku 2022 budou doplněna v nejbližší době). Zajímavá je v tomto ohledu i tzv. teorie normalizace, která zjednodušeně říká, že v zemích s vyšší průměrnou mírou užívání sociálních sítí jsou i potenciální dopady takového chování vnímány jako méně závažné.



5/9

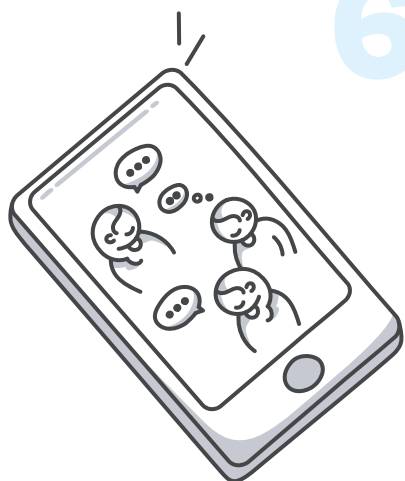
Intimní věci. Online, nebo z očí do očí?

Umí se mladí Češi bavit jinak než online? Tak určitě! Pouze jeden z pěti (přesně 19 %) upřednostňuje komunikaci o svých vnitřních pocitech online. Jedná se častěji o dívky (21,4 % ♀ vs. 16,6 % ♂). Zcela zřetelný je v tomto ohledu nárůst s věkem – čím starší, tím preferovanější je internetová komunikace (z 9 % na 27 % mezi 11. a 15. rokem). Totéž, jen opačnou optikou: osobní sdílení pocitů preferuje 65 % chlapců a 56 % dívek. S věkem tento ukazatel rychle klesá (76 → 58 → 48 %).



6/9

Virtuální kámoši

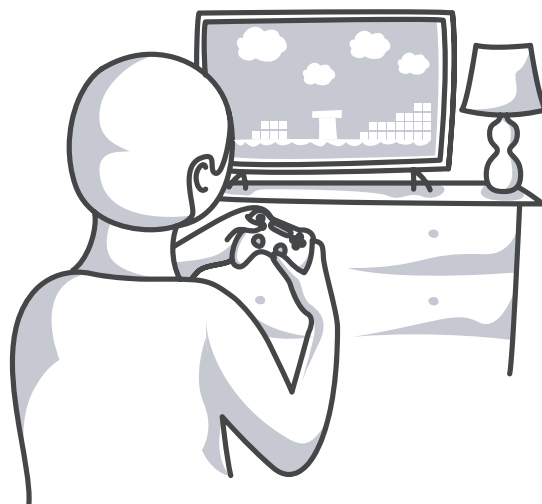


21 % dětí mezi 11 a 15 lety je každodenně v kontaktu s přáteli, se kterými se poprvé potkaly na internetu. U 11letých se to týká každého osmého, u 15letých každého čtvrtého školáka. Nejčastěji – zcela logicky – jsou v online kontaktu s „virtuálními“ přáteli intenzivní (39 %) a problémoví uživatelé (42 %). U všech uvedených čísel došlo ve srovnání s minulým sběrem dat k nárůstu v řádu nižších jednotek procentních bodů (souhrnně za všechny věkové kategorie z 16 % v roce 2018 na 21 % v roce 2022). Tento vývoj lze ale považovat za zcela přirozený.

7/9

Kluci (si) hrajou

Děvčata uživatelsky „dominují“ na sociálních sítích. Chlapci mají jasnou nadvládu ve světě počítačových her. Každý den hraje 48 % z nich, kdežto u dívek je to pouze 16 %. Pokud kritérium zpřísníme a porovnáme data pro většinu dnů v týdnu (ne denně), pak je poměr mezi pohlavími 65 % ku 25 %. Počet pravidelných hráčů (4+ dny týdně) s věkem navíc výrazně klesá (35 → 24 → 17 %), u chlapců zůstává stabilní (66 → 66 → 64 %).



8/9

Problematické hraní? 13 % kluků, 5 % dívek



Znaky problematického hraní se objevují přibližně u 13 % chlapců a 5 % dívek. V obou případech sledovaný jev klesá s věkem, nicméně u dívek je tento pokles markantnější (z 6 na 3 % ♀ oproti 15 → 11 % ♂) při srovnání nejmladší (11 let) a nejstarší (15 let) věkové kategorie, na něž se naše studie zaměřuje. Chlapci pak výrazně častěji uvádějí „symptomy“, že jediné, na co byli schopni myslet, bylo hraní (38 % ♂ vs. 20 % ♀), cítili se mizerně, když nemohli hrát (19 % ♂ vs. 10 % ♀), nebo se kvůli hraní hádali s ostatními (22 % ♂ vs. 10 % ♀).

Rodiče, děti online a společné hraní

Zatímco rodiče (nebo alespoň jeden z nich) mají dobré povědomí o tom, jak jejich děti tráví svůj volný čas (78 %), v případě online aktivit je situace jiná – podle výpovědí dospívajících jsou rodiče v obraze o jejich online životě jen ze 43 %. Rodičovské povědomí se neliší u chlapců a dívek, ale klesá s věkem. U „fyzických“ aktivit ve volném čase jen pozvolna (z 83 % v 11 letech na 71 % v 15 letech). U internetu pak dramatičtěji – z 56 % u 11letých na 27 % u dětí v 15 letech. Zajímavé také je, že 15 % mladých Čechů hraje alespoň jednou týdně počítačové hry společně se svou rodinou. Většinou se jedná o chlapce (20 % ♂ vs. 10 % ♀) a patří většinově do skupiny běžných uživatelů/hráčů.



Naše doporučení



Digitální wellbeing je nepostradatelná kompetence pro život v 21. století. Jedná se o vědomé užívání digitálních technologií s ohledem na vlastní životní pohodu, fyzické i psychické zdraví a celkovou spokojenost. Materiál, který právě čtete, může být krokem na cestě k rozšíření náhledu na digitální technologie a k lepšímu pochopení jejich vlivu na život dospívajících.



Zdravá míra užívání digitálních technologií není definována pouze tzv. digi časem (časem stráveným před obrazovkou), ale především doprovodnými symptomy a jevy. Délka času stráveného před obrazovkou může poukázat na potenciální problém. Ten ale vzniká až v okamžiku, kdy užívání sociálních sítí či gaming negativně ovlivňují další aspekty života, jakými jsou spánek, koníčky, plnění školních či jiných povinností, vztahy s okolím, především s rodiči a vrstevníky.



Pro prevenci rizikového a nadměrného užívání digitálních technologií je vhodné zaměřit se na osobnostně-sociální rozvoj s důrazem na zdravé vztahy a práci s emocemi. Zdravý vztah k digitálním technologiím ovlivňuje schopnost sebekontroly a seberegulace. Podpůrný činitel pro rozvoj seberegulace je cílená péče o fyziologické potřeby – spánek, výživa a pohyb. Ale také fyzický kontakt s blízkou osobou či bezpečný a funkční vztah s rodinou, učitelem a spolužáky. Kompetence pro zdravé fungování v online prostředí se neliší od těch pro offline svět.

1

Najdi svůj zen

Umět se v digitálním prostředí cítit dobře a využívat jej „správným“ způsobem ti pomůže udržet fyzické i mentální zdraví.

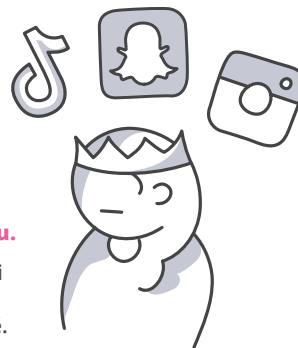
Tip: Přepni z FOMO na JOMO a těš se z toho, že ti občas něco uteče.

2

Dívčí království

Sociální sítě – tam vládeme my, ženy! Ale pozor. S mocí roste chuť, a to nejen na chipsy a energetáky. 1 z 10 holek to nemá pod kontrolou a sociální sítě jí přerůstají přes hlavu.

Tip: Pokud nevíš, jak jsi na tom, udělej si test. Dozvíš se tam také, co dělat, pokud se sociálními sítěmi balancuješ na hraně.



TEST
SOCIÁLNÍ
SÍTĚ



3

Paříš? Pařím! Paříme...

Co najdeš v nejlepší loot boxu? Informaci, že už hraješ fakt dlouho :). Hry jsou rychlým pomocníkem, jak zahnat nudu, vylepšit si náladu a zažít úspěch. Mezi herním a reálným světem je však důležité mít rovnováhu.

Tip: Hlídej si čas spánku, jídlo, které u hraní jíš (no junk food, please), každodenní pohyb a taky to, zda zažíváš pocit úspěchu i mimo herní svět.



Tvůj DIGItální WELLbeing

4

Virtuální kámoši

Mít je může být skvělý. Mnohdy je s nimi přátelství jednodušší. Virtuální verze kamarádů však nenahradí ty, se kterými se setkáváš face-to-face. Chybí u nich dotek, který rozvíjí mozek a reguluje napětí.

Tip: Touch humans, not screens. Obejmi každý den někoho blízkého.



6

Haló, tady tvoje tělo

Bez fyzického těla „zatím“ nelze žít. Proto na něj mysli a dej mu tolik pozornosti, kolik dáváš svému mobilu.

Tip: Polož si alespoň jednou denně otázku: Co by chtělo, moje tělo? Nadechnout se? Rozběhnout se? Protáhnout se? Odpočinout si? Obejmout? Zakřičet?



5

Na délce nezáleží, ALE...

Dvě, nebo čtyři hodiny... Je to moc, nebo málo? Těžko říct, záleží na řadě dalších věcí. Ale pokud jsi na mobilu do noci, zanedbáváš úkoly a koníčky, jsi málo venku, nesportuješ a s kamarády trávíš čas víc online než offline, je to moc.

Tip: Důležité je, aby ti digitální čas nezasahoval do spánku. Nastav si „usínáček“ = čas, v kolik půjdeš spát, abys každý den dosáhl/a na doporučenou délku spánku. Mrkni, kolik to je:



SPÁNKOVÉ
DOPORUČENÍ

ZDRAVÁ GENERACE ?!



Doporučení Zdravé generace navazují na zjištění dlouhodobé studie HBSC a vycházejí z aktuálních trendů popisovaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO), Národním ústavem duševního zdraví (NUDZ), Centrem pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC), Ministerstvem zdravotnictví ČR.

www.zdravagenerace.cz

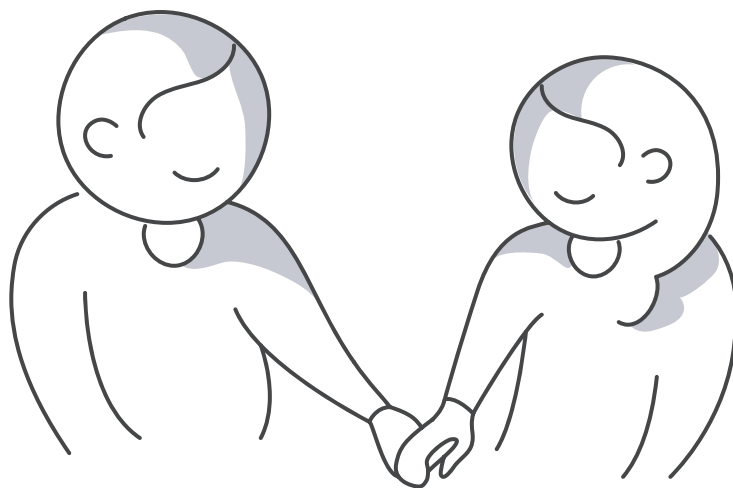
Seznamte se... generace Z, alfa a další co přijdou

Někdy se jim říká digitální domorodci či kmen dotykových obrazovek, po světě chodí od roku 1996. Do digitálního světa se narodili a vnímají ho jako absolutně běžnou součást svého každodenního života. Nechápou, proč by se měl svět dělit na offline a online, protože žádné jasně definované hranice neexistují. Nemají srovnání života před a po, což vytváří komunikační bariéru se starší generací. Ti, kdo zažili analogový offline svět, často nerozumí jejich „ponoření“ do digitálních technologií a novému trendu trávení volného času.

Kvůli zrychlené době nejsou tak zapálení pro věci a činnosti, pozornost udrží kratší dobu, rádi přeskakují z jedné činnosti na druhou a jejich sociální vývoj je pomalejší. Na stranu druhou umí bleskovou rychlostí zpracovávat přicházející informace a obratně se orientují v aplikacích. Jejich silnou stránkou je multitasking. Rádi se učí od sebe navzájem. Ve srovnání s předchozími generacemi mnohem méně riskují, potřebují stabilitu, rádi prezentují své nápady a mají podnikavého ducha. Jsou to jedny z nejvíce vzdělaných, technologicky zásobených a také globálně nejbohatších generací vůbec.

Pojďme v naší publikaci společně nahlédnout, jak být mladé generaci průvodcem digitálním wellbeingem. Rozvíjet kompetence, které ji budou chránit před riziky a mladým lidem pomohou umocnit pozitiva digitálního světa. Mezigenerační porozumění podpoří respektující komunikace, aktivní naslouchání, zájem o propojování světů, ale hlavně oboustranný proces učení.

Tip pro učitele: Poznejte tuto generaci sami. Pro inspiraci můžete využít ikonový plakát generačních rozdílů (k vytištění najdete na: www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady) a s žáky vytvořit svůj vlastní, s hlubším zaměřením na životní styl digitální generace (např. jaké aplikace, hry a sociální sítě používají oproti dřívějším generacím). Aktivita vám také pomůže otevřít s žáky téma digitálního světa.



GENERACE

IKONICKÁ
HRAČKA

HUDEBNÍ
PŘEHRÁVAČ

ZPŮSOB
VEDENÍ

OBRAZOVKA

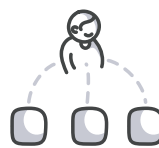
BUILDERS
(1923 – 1945)



KOLEČKOVÉ BRUSLE



GRAMOFON



KONTROLA



KINO

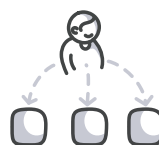
BABY
BOOMERS
(1946 – 1964)



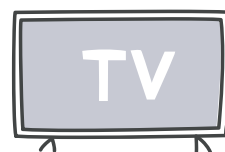
FRISBEE



AUDIO KAZETA

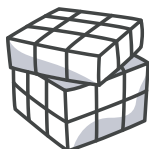


PŘÍMÉ ŘÍZENÍ



TV

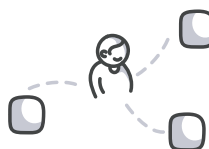
GENERACE X
(1965 – 1979)



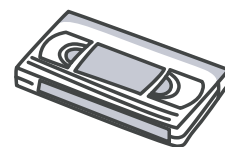
RUBIKOVA KOSTKA



WALKMAN

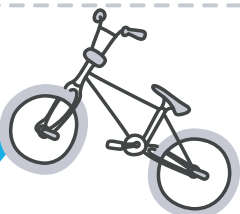


KOORDINACE



VCR

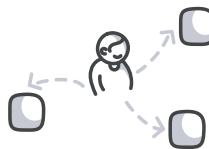
GENERACE Y
(1980 – 1994)



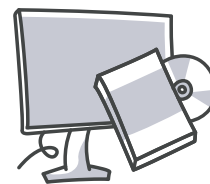
BMX KOLO



DISKMAN

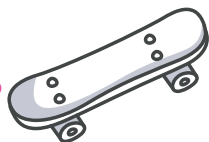


PODPOROVÁNÍ

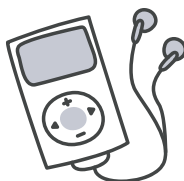


DVD

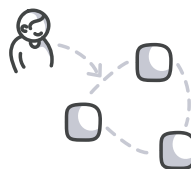
GENERACE Z
(1995 – 2009)



SKATEBOARD



IPOD



DELEGOVÁNÍ



INTERNET,
SMARTPHONES

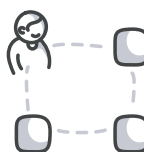
GENERACE
ALFA
(2010 – 2024)



TRIKOVÁ KOLOBĚŽKA



SPOTIFY



SPOLUPRÁCE



STREAMING

Klíčová doporučení

1

Najdi svůj zen

Digitální wellbeing je součástí celkového stavu wellbeingu (viz obrázek), a proto je důležitým ukazatelem zdravého životního stylu. Jedná se o zdravé digitální návyky a vyvážený digitální životní styl, tzn. ochranu fyzického a duševního zdraví a celkovou osobní pohodu v kyberprostoru. Digitálního wellbeingu lze dosáhnout pomocí rozvoje digitální gramotnosti a s ní spojenými kompetencemi, ale i podporou zdravých sociálních vztahů a vědomou péčí o základní fyziologické potřeby.



Lidské potřeby jsou stále stejné. Avšak s rozvojem digitálního světa přibýlo nové prostředí, ve kterém mohou být naplňovány. Základní fyziologické potřeby, jako je spánek, strava a pohyb, nelze v digitálním prostředí sytit, a proto je o ně potřeba pečovat. Jejich nenaplnění aktivuje v těle obrannou stresovou reakci, která snižuje celkový stav wellbeingu. Naopak ostatní, takzvané růstové potřeby, jako je např. potřeba lásky, přijetí, shody, sounáležitost, někam patřit, ale i potřeba ocenění, lze do jisté míry v digitálním prostředí uspokojovat. Problém nastává, pokud se jedná o dominantní formu naplnění.



Pojďme rovnou k věci. Jaké je optimální užívání digitálních technologií, aby to bylo v souladu s digitálním wellbeingem? Více než strávený čas je důležitý způsob užívání: proč, jak a kdy jsou digitální technologie využívány. Zacházíme-li s nimi jako s prostředkem k dosažení vlastních cílů, mají přínos pro osobní produktivitu a zároveň pro wellbeing.

Otázky, které mohou podpořit vědomý přístup a rozvoj digitálního wellbeingu:

- **Proč trávím čas v digitálním prostředí?** Chci se něco naučit, zaháním nudu, uvolňuji napětí ze školy, hledám nové kamarády, potřebuji zažít úspěch atd.? Co je mým cílem trávení volného času v tomto prostředí?

Zpočátku vede ke zlepšení wellbeingu jakýkoliv motiv, ale rozdíl je v délce času, během kterého uspokojení přetrvává. Například pokud je pobyt v digitálním prostředí jedinou variantou pro regulaci stresu, stav wellbeingu se snižuje. Motivy s rozvojovým cílem (např. zdokonalit se v cizím jazyce, nastudovat novou taktiku, zkusit vytvořit vlastní obsah atd.) mají vyšší potenciál navodit stav wellbeingu na delší dobu.

- **Jak čas v digitálním prostředí trávím?** Používám tyto technologie vědomě? Nebo kompulzivně (nutkavě)? Chodí mi notifikace? Reaguji na ně? Jaký pocit ve mně vzbuzují lidé, se kterými si v rámci sociálních sítí či gamingu povídám nebo je sleduji? Jaký pocit mám, když digitální médium odkládám?

Pokud sledováním sociálních sítí / hraním dochází ke zhoršení psychického stavu, prohloubení negativního vnímání vlastního těla či zvýšení pochybností o sobě apod., dochází i ke zhoršení digitálního wellbeingu. Naopak pokud vědomě sleduji influencera, který přináší do života zajímavé informace, pohodu, nebo se skrze něj učím nějakou dovednost (háčkování, oprava motorky, programování apod.), stav digitálního wellbeingu se zlepšuje.

- **Kdy trávím čas v digitálním prostředí?** Hned ráno po probuzení? Je to první věc, kterou ráno udělám? Je to kdykoliv během dne, nebo jen na zastávce, cestou MHD ze školy, na kroužky apod.? Používám telefon při setkání s rodinou a přehlížím ostatní členy? Využívám technologie i před spaním? Nebo se dokonce i v průběhu noci budím, abych zjistil/a, co se děje nového?

Pokud je digitální zařízení používáno na úkor spánku, komunikace a času s rodinou nebo namísto ostatních koníčků, digitální wellbeing se rychle snižuje. Naopak pokud technologie využívám vědomě, když je to potřeba (chci se dozvědět potřebné informace, aplikovat novou strategii ve hře, domluvit se na setkání apod.), digitální wellbeing roste.

Od digitálních technologií není třeba detoxikovat život, je třeba s nimi budovat zdravý vztah. Způsob jejich užívání je odrazem celkového wellbeingu člověka, a proto je důležité pečovat o všechny jeho složky. Nejvíce ohroženou skupinou jsou děti, které mají problémové vztahy s blízkou osobou a narušené vnímání sebehodnoty.

Doporučujeme s žáky hledat cestu k jejich vlastnímu digitálnímu wellbeingu, protože to u každého bude zcela individuální. Jeden z prvních kroků může být pochopit jejich vnímání světa, jejich potřeby, obavy, ale i přání (viz tip pro učitele: poznejte tuto generaci sami). V rámci prevence je vhodné zaměřit se na sociálně-emocionální kompetence (sebepoznání, seberegulace, cílevědomost, odpovědnost), rozvoj zdravých vztahů v rámci kolektivu (spolupráce, komunikace) a pocit bezpečí. Připomeňte žákům, co potřebuje náš pláží mozek (vývojově nejstarší část mozku) – senzomotorickou stimulaci, tedy každodenní pohyb a fyzický kontakt s blízkou osobou. Savčí mozek (emocionální mozek) zase regulaci bezpečným a funkčním vztahem (např. partnerský přístup učitele k žákům, bezpečné prostředí ve třídě apod.). V neposlední řadě se zaměřte na celkový rozvoj digitální gramotnosti a schopnost kritického myšlení, které jsou taktéž královskými kompetencemi pro fungování v 21. století.

Miniprojekt s žáky: Prozkoumejte s žáky jejich osobní přístup k digitálnímu světu. Požádejte je, aby si každý nakreslil svoji myšlenkovou mapu na téma: **Můj digi svět**. Cílem aktivity je zamyslet se, jaká digitální prostředí používají a **jak, proč a kdy** je využívají. Myšlenkovou mapu si udělejte společně s žáky a následně diskutujte o různých přístupech užívání. Ptejte se žáků, jak by mohli podpořit svůj digitální wellbeing a jaké konkrétní kroky jsou k tomu potřeba. Představte jim nástroj tzv. digitálního minimalismu* a v příští hodině pokračujte aktivitou do výuky – „Let digitálního minimalisty“.

Pozn.: Inspiraci a postup tvorby myšlenkových map s dětmi najdete například v knihách od autora Tonnyho Buzana.

*Způsob používání technologií, při kterém je v zájmu osobních hodnot člověka a zdraví soustředěna pozornost jen na malý počet pečlivě vybraných digitálních aktivit.

2 Dívčí království

Sociální sítě se staly prostředím, ve kterém lze naplňovat důležité životní potřeby – jako je potřeba začlenění do skupiny, potřeba intimního sdílení, ale také potřeba vyjádřit svůj názor či hledání vlastní identity (resp. zkoušení různých jiných identit bez trvalejších změn v běžném životě). Z pohledu dospívajícího člověka mohou být sociální sítě ideální místo, kde chce trávit svůj volný čas.

Studie ukazují, že jsou to především děvčata, které toto prostředí oslovuje. A je to pochopitelné. V období 11–15 let vrcholí u dívek tělesné zrání nástupem menstruace a přichází proměny kognitivní, emoční a sociální. Dívka v tomto věku hledá vlastní identitu a tvoří si své nové sebepojetí, více se soustředí na svůj vzhled, má o sobě více pochybností a intenzivněji prožívá emoce. Ve vztahové rovině se holky potřebují částečně osamostatnit od své rodiny, začínají objevovat první romantické vztahy a zároveň prohlubovat blízká přátelství s ostatními dívkami. I proto, že u nich puberta přichází většinou dříve než u chlapců, se dívky se svými potřebami stávají ve 13 letech častějšími uživatelkami sociálních sítí.

Co (nejen) holkám o sociálních sítích říct:

- **Porovnávej se sama/sám se sebou** – v důsledku velkého množství podnětů, se kterými se lze v tomto prostředí neustále porovnávat, může dojít ke snížení sebevědomí, zkreslení sebehodnocení a k pocitu vyčlenění ze skupiny vrstevníků, ale třeba i k rozhodovací paralýze.
- **Neztrácej své sny a touhy** – obsah na síti může uživatelům vzít jejich individuální sny v důsledku snahy vyrovnat se skupině nebo z pocitu, že sny ostatních jsou lepší. Je dobré mít na paměti, že „virtuální profil života“ často neodráží realitu.
- **Ověřuj informace** – pozor na dezinformace a hoaxy. Hrozí, že jim uživatelé uvěří, že je budou šířit dál (což může být nejen problematické, ale v krajním případě i trestné).
- **Buď připravená/ý na agresi** – každé bezhraniční prostředí dává prostor pro agresi. Na sociálních sítích se lze setkat s lidmi, kteří nešetří nadávkami, sprostými slovy, nenávisťnými komentáři apod. Řešením je být nad věcí. Není potřeba na vše reagovat.
- **S bezpečností nejdál dojdeš** – pro vlastní bezpečí je důležité znát a dodržovat pravidla e-bezpečí, slušného chování a hlídat si své hranice.
- **Řekni to** – velmi rychle se může stát, že se člověk dostane do úzkých – někdo mu začne vyhrožovat, nabízet divné věci, může dojít až na vydírání. Je důležité vyhledat pomoc a situaci řešit. Dá se to udělat i anonymně (linka bezpečí, e-bezpečí).

- **Digi stopa jen tak nezmizí** – cokoliv se vypustí do online prostoru – názor, hlaška, fotka – je prakticky nemožné vzít zpět, i když to smažeš! Dobré je řídit se pravidlem „Babička“ – nezveřejňuj nic, co bys neukázal/a svojí babičce.
- **Virtuální komunikace nenahradí tu osobní** – v případě, že jde užívání sociálních sítí na úkor osobních vztahů, může takový přístup vést až k pocitu osamělosti.
- **Sleduj toho, koho máš ráda/rád** – je dobré, aby sledovaný obsah vyvolával pozitivní emoce. Pokud to tak není a člověk cítí např. frustraci, méněcennost nebo naštvaní, je nejlepším řešením použít tlačítko „unfollow“ a „mute“.
- **Rozvíjej kreativitu, neboj se nudit** – v důsledku nadměrného užívání hrozí, že se uživatelé nebudou umět nudit. Čas nudy je důležitý pro zdravé fungování mozku, pomáhá rozvíjet kreativitu, podněcuje vznik nových pohledů.
- **Zapoj kritické myšlení a pečuj o svůj digitální wellbeing** – všeho moc škodí a pokud užívání sociálních sítí začne narušovat vztahy s vrstevníky, rodinou, spánek, školu či koníčky, je potřeba být ve střehu, protože přichází riziko nadměrného užívání.
- **Dej si pauzu a užívej si JOMO (the joy of missing out)** – není třeba vědět všechno, být na každé virtuální události – „vypuštění“ vybraných aktivit pomůže ke snížení hladiny stresu, rizika e-nebezpečí a množství interakcí. Vznikne nový prostor pro něco jiného.



Kde je hranice pro „zdravé“ používání sociálních sítí? Udělejte si s žáky test, kde si míru užívání sociálních sítí zhodnotí sami.

Učitelé a rodiče adolescentů se často ptají, jak odlišit normální užívání sociálních sítí a digitálních médií od potenciálně nebezpečného. Tuto hranici dle naší studie definují doprovodné symptomy a jevy, nikoliv délka času stráveného před obrazovkami. Nebo ještě jinak řečeno – délka času stráveného před obrazovkou může poukázat na potenciální problém. Ten ale vzniká až v okamžiku, kdy užívání sociálních sítí negativně ovlivňuje další aspekty života, jakými jsou spánek, koníčky, plnění školních či jiných povinností, vztahy s okolím, především s rodiči a vrstevníky.

Doporučujeme se v rámci prevence nadměrného užívání sociálních sítí a s nimi souvisejících dopadů zaměřit na oblast sebepoznání, na hledání vlastní identity a na rozvoj silných stránek. Uvědomění si vlastní jedinečnosti snižuje potřebu srovnávání. Zkuste společně přijít na to, jak sociální sítě fungují a podporujte u žáků vnímání vlastního digitálního wellbeingu. Velký přínos bude mít také podpora neformálních diskusí s dívkami na téma kamarádství, menstruace, tělo a vzhled, láska, intimita a ženství.

Miniprojekt s žáky: Pozvěte holčičí část třídy na „čaj o páté“. O třídnické hodině si můžete sednout do kruhu, dát si čaj, něco dobrého na zub, pustit hudbu a zkusit navodit sdílecí atmosféru. Pomocníkem vám na začátku bude klobouk strachu, kam všichni můžete odhodit obavu či nervozitu (doprostřed kruhu umístěte klobouk, do kterého každý vhodí papírek symbolizující konkrétní obavu). Téma sdílení je vhodné vybrat podle toho co je zrovna v holčičím kolektivu aktuální. Jedním z nich může být sebehodnota. Otázky *v čem jsem dobrá, co mi jde a čím přispívám do kolektivu třídy*. Vhodné je nechat každou dívku zamyslet se samostatně a sdílet svůj pocit. Následně mohou ostatní doplnit silné stránky, které v dané osobě vidí. Pohled druhých lidí pomůže odhalit tzv. blind spot, ctnosti, které si sami neuvědomuje, ale okolí je vidí (k aktivitě můžete využít i Karty ctností, odkaz najdete na www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady).

Hra je tu od nepaměti. Je to nástroj učení, zábavy, prostředek k naplňování potřeb a zájmů. Počítačové hry (hry na mobilu, tabletu atd.) jsou další možnou variantou hry, navíc v atraktivním prostředí s lákavými efekty. Každodenní gaming přitahuje bezmála 50 % dospívajících chlapců, stal se z něho nový způsob trávení volného času. A protože s sebou přináší i určitá rizika, je důležité o něm mluvit a mít dostatek relevantních informací.

Černá, šedá a bílá – až takhle rozdílně může být vnímáno hraní her z pohledu vlivu na hráče. Někteří hráči využívají hru pro komunikaci s kamarády, jiní rádi překonávají překážky, luští rébusy, zlepšují soustředění, trénují postřeh, rozhodování apod. To jsou všechno zdravé motivy a pozitivní přínosy her. Důležitou rolí her je také regulace vlastní nálady (tzv. mood management) a uspokojování vyšších potřeb (např. prožití úspěchu, sounáležitost apod.). Pomyslnou hranicí, kdy už hraní přestává být bezpečné, je, když ho děti začnou využívat jako opakovaný, jediný únik od reality všedního dne a jiné strategie řešení nepohody neznají. Mozek dospívajících potřebuje ke svému dozrání čas strávený offline aktivitami vč. face-to-face sociálního kontaktu s vrstevníky a kamarády a s ním spojený trénink sociálně-emocionálních kompetencí.

Dle HBSC studie z roku 2022 můžeme v 30členné třídě najít až 4 problematické hráče. Jsou to ti, kteří potřebují pozornost v rámci prevence rizika rozvoje závislosti, ale i v rámci podpory zvyšování zdravotní gramotnosti. Závislost na hraní, odborně gaming disorder, je i dle WHO klasifikována jako duševní onemocnění. Příčina vzniku této poruchy většinou nebývá hra samotná, ale spíše se jedná o hlubší problémy člověka a nevhodný způsob řešení, který si daný hráč osvojil. Čas strávený u hry není sám o sobě indikátorem závislosti, tím jsou doprovodné skutečnosti.



Udělejte si s žáky test, kde si sami zhodnotí, jak to s hraním her mají.



Riziko rozvoje problematického hraní her zvyšují hry, v rámci kterých jsou hráčům dostupné rychlé odměny za malou námahu (jinými slovy velká dávka hormonu štěstí/neurotransmiteru tzv. dopaminu za malé úsilí – to je z pohledu rizikového chování velmi nebezpečné). Mezi takový typ odměny patří např. tzv. placené loot boxy, což jsou „virtuální kupony“, díky kterým hráč může během hry získat např. nejrozumnější limitované vybavení, vlastnosti či dosáhnout rychleji vyšší úrovně hry. Hráč předem neví, co si v loot boxu kupuje, a kvůli tomu, že jednorázově zaplatí relativně malou částku, je ochoten opakovaně nakupovat, než dostane to, co si přeje. V konečném součtu mohou tyto tzv. mikrotransakce vyrůst do vysokých částek (několik tisíc za měsíc). Jedná se o stejný princip jako u hracích automatů. Proto je důležité, aby dospělí byli dětem při hraní průvodci, rozvíjeli jejich kritické myšlení a vysvětlovali praktiky obchodníků. Stačí jen v tom děti nenechat samotné.



Jako problematické chování se může jevit i blahodárny stav flow, který hráči při hře zažívají. Stav flow – což je moment absolutního soustředění, při kterém člověk „ztrácí sám sebe“ a je plně ponořen do aktivity. Je pro něj typická silná koncentrace, splynutí vědomí s činností („Já jsem činnost“), změny ve vnímání času, vlastního těla, potlačení hladu a žízně. Po dokončení přichází slastné pocity. Lidé zažívající pravidelně flow (nejen ve vztahu k hraní) ve svém životě jsou výkonní a obecně spokojení.

Existuje mnoho studií, které zkoumaly vliv hraní na agresivitu. A průřezově se ukazuje, že posílení agresivity vlivem her je velmi malý nebo žádný. Spíše je to naopak – lidé se sklony k agresivitě vyhledávají agresivní typ her.



Doporučujeme se při práci s žáky zaměřit na rozvoj seberegulace a zvládání emocí. Tyto dovednosti jsou důležitou prevencí vzniku závislosti na digitálních technologiích obecně. Rozvíjí-li žák za doprovodu učitele svou schopnost seberegulace (jak na bazální – př. pohybem, tak na vyšší úrovni – schopnost odříci si potěšení), je schopen telefon nebo počítač odložit/vypnout. A dokáže zvládnout i případné silné (negativní, ale i pozitivní) emoce, které po ukončení hraní prožívá a zdravě na ně reaguje. Doporučujeme se na problematiku gamingu dívat i pohledem zdravotní gramotnosti (vliv pravidelné konzumace energetických drinků na zdraví, korelace s obezitou a nadváhou, úroveň pohybové aktivity atd.). Více jsme se těmito tématům z oblasti životního stylu věnovali v samostatných materiálech.



**Infoposter klíčových doporučení
pro slazené nápoje
a energetické drinky.**

Miniprojekt s žáky: Zkuste s žáky tzv. argumentační souboj. Kontroverzní otázkou může být světový zákaz hraní počítačových her. Jedna skupina žáků bude zastávat názor ano (v návaznosti na rizika gamingu) a druhá názor ne (s ohledem na pozitiva). Cílem je, aby žáci prezentovali své argumenty a zároveň se snažili pochopit argumenty protistrany. Některý z žáků může zastávat roli mediátora a regulovat případné argumentační fauly a napětí. Při reflexi je vhodné hodnotit komunikační dovednosti, a hlavně obsah argumentací. Zajímavé může být, když intenzivního/problematického hráče umístíte do skupiny, která má za úkol obhajovat zákaz her. Na závěr můžete žáky informovat, že gaming je jednou z volnočasových aktivit, která má svá pozitiva i negativa. S ohledem na možný vznik problematického hraní her je vhodné, aby významná část volného času byla vyplněna jinými aktivitami.



Virtuální kámoši

Digitální doba přinesla do života nové prostředí a nový způsob komunikace. A také další možnosti, jak navazovat přátelství. Objevili se například virtuální kamarádi, tedy lidé, které známe jen z online prostředí nebo jsme se s nimi na internetu seznámili. Tvoří pro dospívající přirozenou součást okruhu přátel.

Virtuální kamarádství má mnohá pozitiva. Překonává vzdálenosti v rámci celého světa, bourá hranice mezi kulturami, pomáhá vzájemně propojovat lidi se stejným smýšlením a se stejnými zájmy. Virtuální kamarádi mohou být zdrojem inspirace, informací, ale také prostředkem ke zlepšování znalosti cizích jazyků. Benefitem je i určitá míra anonymity, kterou náctiletí vyhledávají.

V období dospívání hraje důležitou roli experimentování ve vzájemných (i intimních) interakcích. Pro správný rozvoj sociálních dovedností je důležitý také fyzický kontakt. Proto nemůže virtuální přátelství zcela nahradit osobní vztah. Při pravidelné komunikaci z očí do očí dostává dozrávající mozek potřebné podněty a informace, kultivují se sociální dovednosti a zlepšuje se celková schopnost vyhodnocovat různé životní situace a jejich důsledky. Ukazuje se, že pokud převládá virtuální komunikace, dětem následně chybí komunikační dovednosti při osobním kontaktu s ostatními lidmi (např. schopnost porozumět neverbální komunikaci, ale i přesné vyhodnocování emocí svých i protějšku, rozpoznání nebezpečí atd.). Zároveň pak mohou zažívat větší nejistotu, mít potíže s vyjádřením vlastního názoru a trpět úzkostmi.

Aby lidé mohli navazovat zdravé a funkční přátelství, potřebují znát prostředí, ve kterém se pohybují, a potřebují se v něm cítit bezpečně. Domácí či školní prostředí znají žáci dobře, orientují se v něm – vědí, kde mají své místo, kde sedí jejich kamarádi, kdo je jejich učitel i co se stane, když poruší nějaké pravidlo. Prostor sociálních sítí a her tak čitelný není. Uživatelé většinou nevědí, kdo je majitelem/provozovatelem dané platformy a že sami uživatelé jsou jejich zdrojem příjmu. Neznají algoritmy, které provozovatelé používají k nabízení obsahu, nevědí, co je to digitální stopa a co se například děje se zveřejněným obsahem (fotky, videa). Proto je při komunikaci, seznamování a sdílení informací v kyberprostoru důležité dodržovat pravidla e-bezpečí a uvědomovat si rizika, která přináší.

BEZPEČNÁ OSOBNÍ SCHŮZKA S VIRTUÁLNÍM KÁMOŠEM

- Vždy o schůzce někomu zodpovědnému řekni.
- Na první setkání si s sebou vezmi nějakého dalšího kamaráda.
- Ověř si skutečnou totožnost virtuálního kamaráda, dřív než na setkání vyrazíš.
- Schůzku si domluv na veřejném místě plném lidí – na náměstí, na dětském hřišti, v nákupním centru apod.
- Nechoď do uzavřených nebo sklepních prostor, garáží, sklepů, squatů apod.
- Schůzku plánuj vždy přes den, ne v noci!

Z výzkumů vyplývá, že online komunikace bývá často používána především k prohlubování přátelských vztahů z offline prostředí. I přesto je klíčové chovat se bezpečně a určitý druh informací v digitálním prostředí nikdy nesdílet. U virtuálního kamarádství se může brzy objevit dojem, že daného člověka dobře známe. Díky společnému prožitku, zájmu, sledování aktivit, sdílení fotek a videí je proces spřátelení velmi rychlý. Důležité je mít vždy na paměti, že se stoprocentní jistotou nikdy nemůžeme říct, zda je virtuální kamarád opravdu ten, za koho se vydává.

Doporučujeme s žáky pracovat na bezpečném a přátelském klimatu třídy. Rozvíjet sociální dovednosti, respektující komunikaci, důvěru a empatii (aktivně naslouchat, dělit se, pomáhat, soucítit, spolupracovat apod.). Díky osobní interakci a zapojení smyslů do komunikace (hmat, čich) dochází k všestrannému rozvoji mozku a také ke zdokonalování sociálních dovedností. Dále je s žáky vhodné otevřít téma digitální bezpečnosti. Na toto téma se může zaměřit také některá z třídnických hodin – sdílení novinek z oblasti digitálního wellbeingu a bezpečnosti. Je dobré také předat dětem kontakty, na koho se obrátit v případě, že se setkají s nějakou formou ohrožení v rámci digitálního světa (kyberšikana, sexting, krádeže, hacking apod.).

Miniprojekt s žáky: Zkuste ve výuce využít filmové materiály vzdělávacího programu JSNS, Člověk v tísní, o. p., například audiovizuální lekce – S kým si píšeš?. Pomůže otevřít téma falešných profilů a sdílení intimních materiálů. Najít zde můžete i spoustu jiné inspirace a dalších výborně připravených lekcí.

5

Na délce nezáleží, ALE...

Screen time neboli digi čas je čas, který v průběhu dne věnujeme užívání digitálních technologií a médií. Jaká je jeho optimální, či dokonce maximální délka, je předmětem diskusí a jednoznačná odpověď neexistuje. Důležitější je zaměřit se na to, jestli děti tráví plnohodnotný čas také mimo obrazovku. A čemu se během něj věnují, tedy zda je tento čas naplněný osobními kontakty s kamarády, pohybem a pobytem venku, v přírodě, plněním povinností a úkolů, koníčky, budováním pozitivního vztahu s rodiči, učiteli a vrstevníky, spánkem a celkovou péčí o vlastní wellbeing.

Nadměrné užívání digitálních technologií ještě nemusí znamenat závislost, přesto je vhodné mít čas trávený před obrazovkou pod kontrolou (dovednost seberegulace). Užívání sociálních sítí spouští v nervovém systému zvýšenou produkci dopaminu, tzv. dopaminový systém odměny. S ním přichází příjemné, až slastné pocity, což u uživatele vede k opakované potřebě užívání a navyšování času stráveného před obrazovkou. Řada výzkumů ukazuje, že se nespočet dětí pokouší omezit čas, který tráví na sociálních sítích či u počítačových her, a proto je vhodné i ve školním prostředí připomínat nástroje digitálního wellbeingu a regulace. Seberegulace je dovednost, která pomáhá najít rovnováhu. Dospívající se jí v průběhu života teprve učí prostřednictvím svých zkušeností a zlepšují se v ní vlivem dozrávání lidského mozku, přesněji vyšších mozkových center, což se děje až do 21–25 let. Základem pro dobrý rozvoj seberegulace je bezpečný a důvěrný vztah s blízkou osobou, porozumění vlastním emocím a také vnímání sebe sama a svého těla (uvědomění si vlastní identity, vlastních hodnot i vnímání svého fyzického těla a porozumění počtům a vjemům atd.). V rámci prevence problematického užívání sociálních sítí či vzniku závislosti je vhodné se pravidelně věnovat podnětům a aktivitám, které v těle zvyšují hladinu dopaminu z přirozených zdrojů – sport, tanec, malování, zpěv, dobré jídlo, čas strávený s vrstevníky, práce, u níž vidím výsledek, atd.

Chytání lelků, čas nicnedělání, je důležitou protiváhou činností vyžadujících aktivitu, včetně aktivit v digi prostoru. I mozek se potřebuje na chvíli zastavit, jen tak být. Z klidu a ticha pak mohou přijít nové nápady a kreativita.



Doporučujeme s žáky otevřeně mluvit o digi čase, seznámit se s jejich úhlem pohledu na množství času stráveného před obrazovkou. Preventivně působí uvědomění, proč, kdy a jak digitální technologie používají (viz kapitola Najdi svůj zen). Naučte žáky vnímat hranici, kdy už je tělo zahlceno digitálním prostředím a potřebuje změnu (spánek, pohyb, fyzický kontakt, vědomý pobyt v přírodě apod.). Sám učitel může být dětem a dospívajícím průvodcem v hledání zdravých forem dopaminového sycení prostřednictvím aktivit mimo digitální svět.

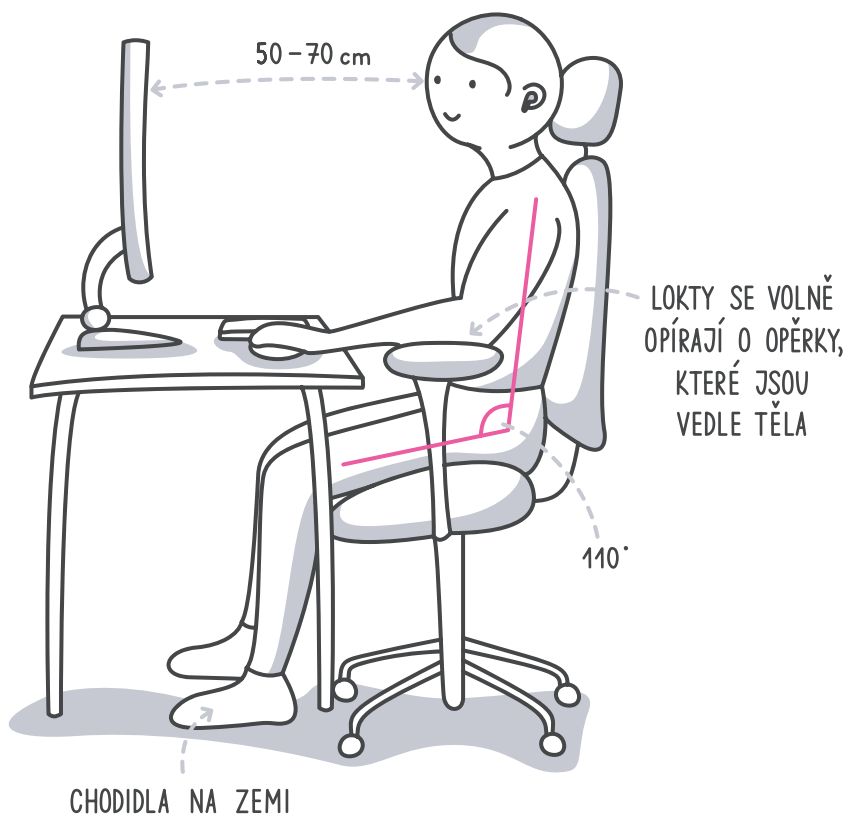
Miniprojekt s žáky: Vytvořte s žáky preventivní pop-up messages. Zprávy (upozornění), které by vyskakovaly na obrazovce při pobytu na sociálních sítích či během hraní her. Jejich smyslem je, aby upozornily na nadměrné užívání či připomněly potřebu pohybu, spánku, objetí od kamaráda, zdravé stravy, vystavení se sluníčku apod. Vtipu a kreativitě se meze nekladou! :) S mladšími žáky můžete zapojit i pohyb a se zprávou je nechat „vyskakovat z lavice“. Starším žákům můžete zadat, ať nejlepší nápady graficky zpracují a vytvoří z nich nálepky. Ty si žáci mohou třeba nalepit na telefon.

6 Haló, tady tvoje tělo

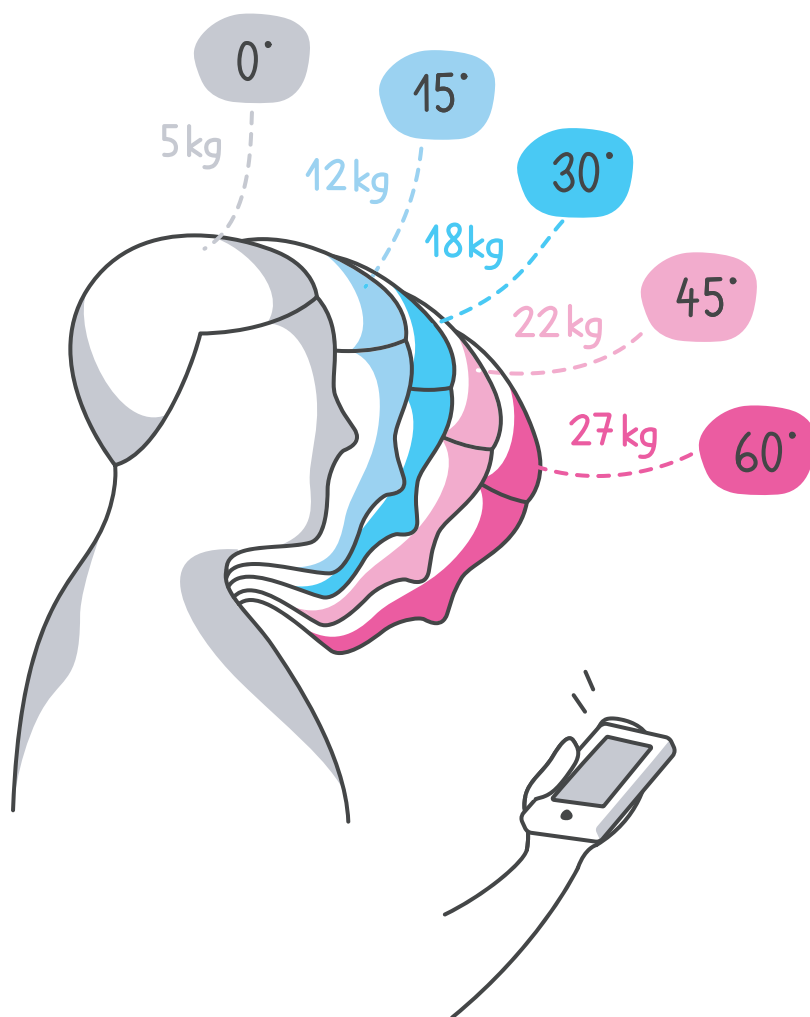
Při pobytu v kyberprostoru se pozornost uživatele zaměřuje na vnější digitální svět a velmi často dochází ke ztrátě vnímání a uvědomování si vlastního těla. Přestože tělo na všechny podněty z digitálního prostředí reaguje, pohlcení aktivitou prakticky znemožňuje reakce vnímat a hledat vhodnou odpověď. Potlačovány bývají i základní tělesné potřeby (spánek, pohyb, strava, vyprazdňování, pobyt na slunci), což může vést až ke zdravotním komplikacím.

Dále se vlivem užívání digitálních technologií (a například dlouhodobým sezením před obrazovkou počítače) může objevit nesprávné nebo dokonce vadné držení těla a s tím související bolesti hlavy, zad, vady zraku, špatný dechový stereotyp, zkrácené a přetížené svaly apod. Správná ergonomie místa – jak hráč sedí u počítače, jakou používá myš – je důležitou prevencí. Při užívání mobilního telefonu je zase třeba zaměřit se na postavení hlavy, vnímat jej a korigovat.

Důležité je, jak a kde dítě u počítače, tabletu či telefonu sedí. Nejde jen o prevenci bolavých zad. Tělesný diskomfort a postura (tzn. to jak stojíme, sedíme, držíme tělo) se odráží i v emocionální rovině. Jsou-li například záda a ramena dlouhodobě schoulená, může to v těle vyvolávat pocit stažení, smutku až deprese. Naopak pokud stojím správně, energie v těle proudí, což může vyvolat pozitivní náladu.

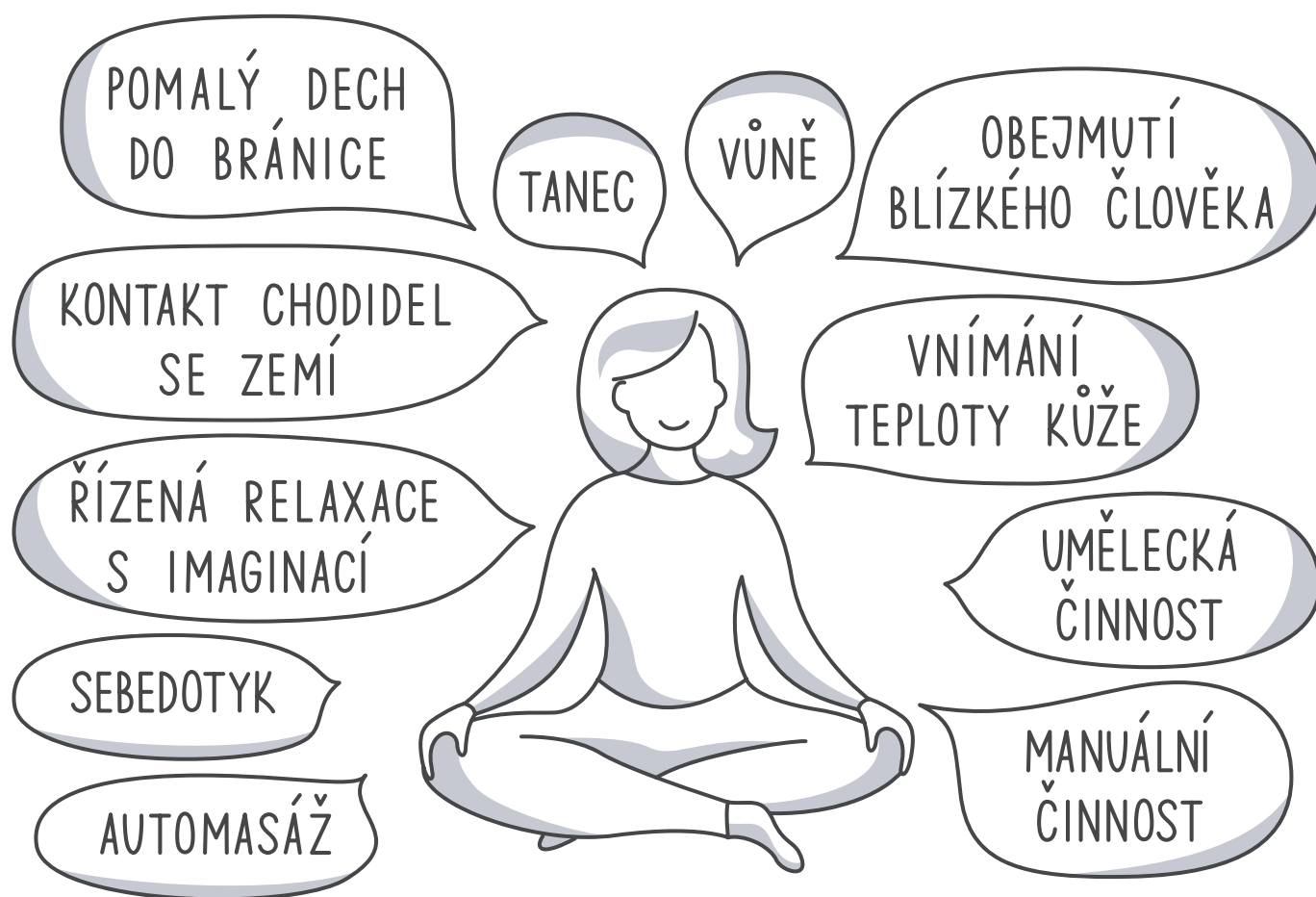


Bez předklonu v krční páteři, protože – jak ukazuje obrázek – přetížení krční páteře bývá obrovské! Mobil je vhodné vsedě držet v úrovni očí, ve stoje tak, aby se hlava nepředkláněla. Lokty opřít o žebra nebo hrudník. Mobil by měl být ve stejné vzdálenosti jako kniha, cca 30 cm od očí.



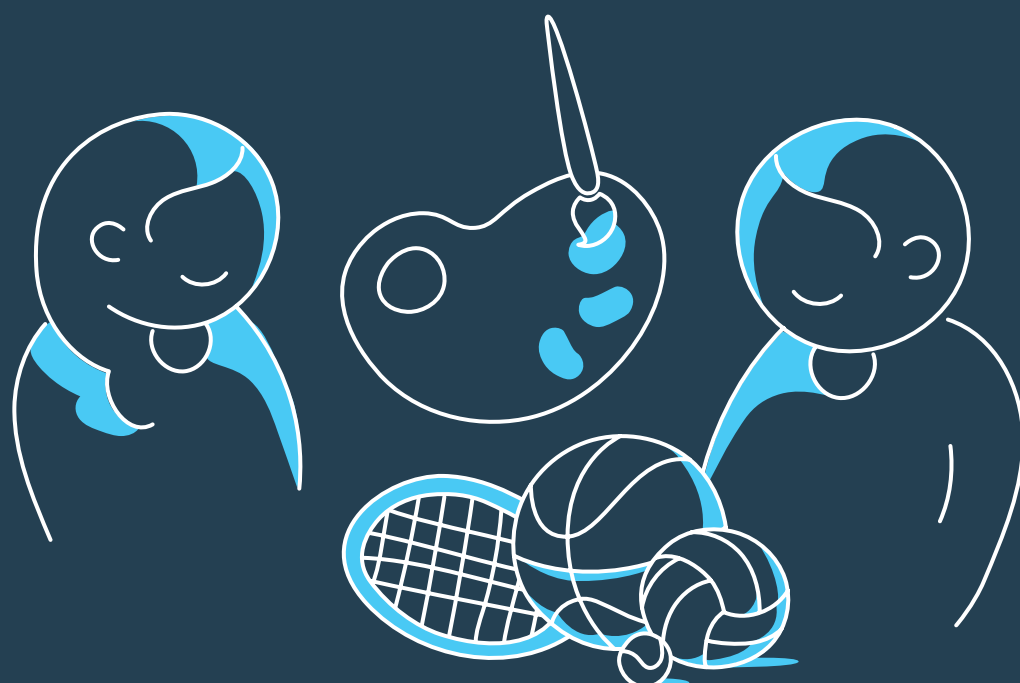
Krátké zastavení a naladění na potřeby těla pomáhá regulovat napětí v nervovém systému (např. doznívající emoce ze hry nebo chatu s kamarády) a vrací pozornost zpátky do vlastního těla. Je dobré nezapomínat, že vrozenou potřebou je pohyb, který je zároveň jednoduchý nástroj, nejen pro snížení napětí v těle, ale také pro posílení kardiovaskulárního systému a rozvoj pohybového aparátu WHO doporučuje dětem pravidelný pohyb každý den alespoň 60 minut (ve střední až intenzivní úrovni zatížení, hlavně aerobní aktivity). Zregulovaný nervový systém je pak schopný vidět širší souvislosti a hledat řešení, učit se, být v sociální interakci, vnímat své vlastní potřeby.

Zůstat v pravidelném kontaktu se svým tělem. To je velmi důležitá součást rozvoje digitálního wellbeingu. Věnovat tělu v průběhu dne pozornost, zastavit se a uvědomit si, jestli mé tělo něco nepotřebuje jinak (tzv. bodyfullness). Pomoci může například:



Doporučujeme s žáky mluvit o fyzickém těle. Upřímně a bez zábrán. Ukázat jim možnosti, jak o něj pečovat – pohyb, strava, kvalitní spánek, ale i uvolnění a spojení těla s přírodou. Vhodné je zařadit do výuky jednoduché cvičení na zvědomění vlastního těla (příklady najdete na www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady).

Miniprojekt s žáky: Zahrajte si s žáky masírovací hru. Zeptejte se, kdo z nich zná recept na přípravu pizzy. Recept a postup pak ve zkratce napište na tabuli. Vytvořte s žáky kruh, kdy všichni budou sedět levým bokem dovnitř kruhu. Navrhněte jim, že si společně upečete pizzu. Žáda člověka před nimi představují masírovací plochu – těsto, ze kterého postupně podle receptu vznikne pizza. Začít můžete sypáním mouky (jemné šmírávání prsty po ploše zad), přidáním droždí (tlačím konečky prstů), přelitím vody (hlazením hřbetem ruky podél páteře). Pokračujete hnětením těsta (masírováním ramen a zad), vyválením (hlazením dlaní podél páteře a do stran) a následným pokládáním ingrediencí a pečením. Další masážní hmaty můžete nechat vymýšlet žáky. Pokud je dětem dotek příjemný, lze pokračovat s aktivizačním cvičením ve dvojici. Pečující dotek a uvědomění těla má relaxační účinek.



Aktivita 1

Let digitálního minimalisty



Cíle:

Žáci:

- si zhodnotí, které digitální aktivity jsou pro ně důležité a bez kterých se lze obejít,
- si vyzkouší, jak určit jednu variantu při rozhodování z více možností,
- se seznámí s pojmy digitální wellbeing a digitální minimalismus.



Anotace:

Aktivita zaměřená na rozhodování a priority v digitálním prostředí. Žáci si vyzkouší, jaké to je, vzdát se některých stereotypů souvisejících s jejich online životem. Na začátku hry si každý žák vytvoří seznam vlastních digitálních aktivit. Každá aktivita představuje pomyslný pytlík závaží. Při cestě horkovzdušným balonem bude potřeba postupně jednotlivá závaží odhazovat, aby balon vystoupal co nejvýše do nebe. Hra žákům dává prostor k zamyšlení nad způsobem trávení času v digitálním prostředí a také podporuje minimalizaci některých aktivit v tomto prostředí. Závěrečná diskuse směřuje k určení konkrétních kroků, které pomáhají digitálnímu wellbeingu.



Čas na přípravu:

5 minut



Doba trvání:

45 minut



Prostředí:

školní třída, tělocvična, školní zahrada



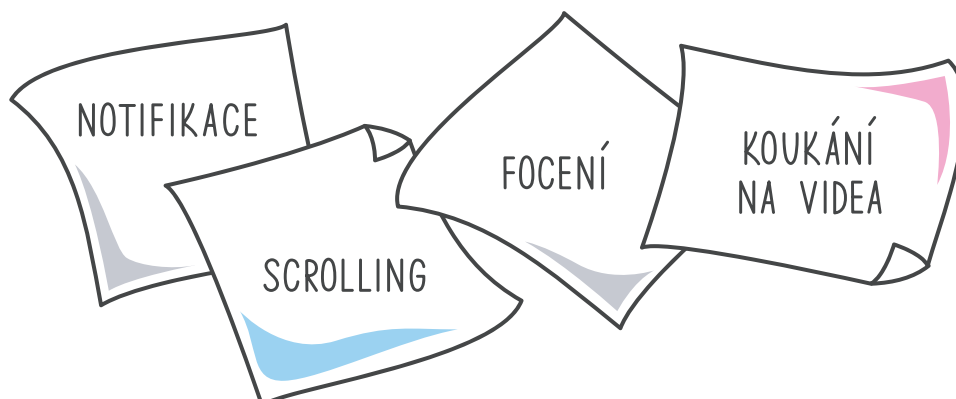
Pomůcky:

- osm malých papírů pro každého žáka,
- psací potřeby,
- dobrovolné: video/příběh o letu balonem,
- dobrovolné: hudba – slouží jako podkres při letu balonem.

Video a hudbu najdete na: www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady

Provedení:

Hodinu lze zahájit krátkým videem či příběhem o letu v horkovzdušném balonu. Učitel se může žáků zeptat, zda někdo z nich vyhlídkový let zažil. Existují dva druhy létajících balonů – horkovzdušné a plynové. Ty druhé mají na koši přivázané pytlíky písku jako závaží a pro vzlet a plynulé stoupání je potřeba závaží odstříhnout. Následně učitel vyzve žáky, ať si každý sám za sebe napíše osm způsobů, jak nejčastěji využívá digitální technologie, jaké aktivity v online prostředí provozuje (užívání některých konkrétních aplikací, hraní her, chatování, sledování oblíbenců, dívání se na videa, poslech hudby, hledání informací, publikování fotek/videí, práce do školy apod.). Každé aktivitě přísluší jeden lísteček z osmi.



Jakmile mají žáci seznam hotový, učitel je vyzve, aby si sedli do kruhu – pomyslného balonového koše (mohou sedět například i na lavici, aby měli pod sebou prostor k reálnému odhazování závaží v podobě papírků). Nyní je čas na start. Balon je plný pasažérů a každý si nese svých osm závaží z digitálního světa. Aby skupina mohla vzlétnout, je zapotřebí, aby hned na začátku každý odhodil dvě závaží. Učitel dá žákům čas, ať se rozhodnou, kterých dvou aktivit z digitálního světa jsou ochotni se vzdát. Jakmile všichni žáci odhodí dvě závaží, balon může vzlétnout a vydat se na cestu (jaký cíl a směr letu nabere, určí učitel společně s žáky). Po chvíli letu, zničehonic, balon začíná klesat, a aby se nezřítil na zem, je nutné odhodit další závaží. Učitel opět nechává žákům prostor k rozhodnutí, jaké další aktivity jsou schopni postrádat. Důležité je, dát žákům prostor, aby se mohli rozhodnout podle toho, co sami považují za důležité. Hra se opakuje, dokud každému účastníkovi letu nezbyvají poslední tři závaží. Let končí a balon se může za hromadného potlesku bezpečně vrátit na zem.

Reflexe a ukončení:

Učitel otevře diskusi a vyzve žáky ke sdílení.

- Jaký pocit jste při hře zažívali?
- Jaký měla podle vás tato hra cíl?
- Podle čeho jste se rozhodovali, když jste museli odhodit závaží?
- Litujete teď nějakého svého rozhodnutí?
- Chtěl by někdo sdílet, jaké tři digitální aktivity mu zůstaly? Jak se liší od aktivit ostatních?

Následně je s žáky vhodné probrat, co je to digitální wellbeing a jak nám digitální minimalismus pomůže k jeho dosažení. Na závěr lze společně vytvořit seznam konkrétních kroků, díky kterým je možné stát se digitálním minimalistou.

• Jak rozumíte pojmu digitální wellbeing?

Jedná se o vědomé užívání digitálních technologií s ohledem na vlastní životní pohodu, fyzické i psychické zdraví a celkovou spokojenost. Optimálně si rozvrhnout čas strávený s technologiemi a vědět, proč, jak a kdy je využívám. Zacházíme-li s nimi jako s prostředkem k dosažení vlastních cílů, mají přínos pro osobní produktivitu a zároveň pro wellbeing.

• Jak se chová digitální minimalista?

Soustředí se na malý počet dobře vybraných a sobě prospěšných digitálních aktivit a zbytek si klidně nechá ujít. Například jedná s rozvahou, ne nutkavě, umí být jen sám se sebou, více tvoří, než konzumuje, kriticky přemýšlí, provádí digitální úklid, používá režim nerušit, má vypnuté notifikace, v noci spí.

• Co můžete udělat jako první, abyste zkrátili nebo zefektivnili užívání digitálních technologií?

Například si pořídit klasický budík, nastavit si čas večerního vypnutí digitálního zařízení, vypnout notifikace, nebát se se nudit, omezit neustálé/nutkové kontrolování sociálních sítí, jednu přestávku ve škole nechat telefon v batohu.

Metodické poznámky:

Velmi doporučujeme, aby se učitel hry účastnil společně s žáky, i když zná cíl aktivity. U varianty venku a v tělocvičně se dá k vyznačení kruhu (balonového koše) použít lano. Žáci si sednou dovnitř kruhu a závaží vyhazují z kruhu ven.

Aktivita 2

Bingo!



Cíle:

Žáci:

- se zamyslí nad svým chováním i chováním spolužáků v prostředí sociálních sítí,
- si vyslechnou zkušenosti spolužáků,
- si zkusí vytvořit doporučení pro aktivity v prostředí sociálních sítí.



Anotace:

Poznávací aktivita, která pomůže otevřít diskusi o sociálních sítích. Základem je hrací tabulka s výroky o sociálních sítích. Žáci mezi spolužáky hledají toho, pro něž daný výrok platí. Princip hry je podobný jako u loterie Bingo. Jakmile má někdo jmény zaplněnou celou tabulku, nastává Bingo. Při následné diskusi žáci komentují výroky, sdílejí vlastní zkušenosti, vytvářejí doporučení a zamýšlejí se nad výhodami a nevýhodami sociálních sítí.



Čas na přípravu:

10 minut



Doba trvání:

45 minut



Prostředí:

školní třída, venkovní prostředí



Pomůcky:

- cca 25× vytištěná příloha „tabulka Bingo“ (pro každého žáka jedna),
- desky s klipem/kniha na podložení papíru,
- psací potřeby,
- tabule/flipchart,
- dobrovolné: hudba – podkres při poznávací aktivitě.

Přílohy k vytištění najdete na: www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady

Provedení:

V úvodu hodiny učitel vybídne žáky, aby vyjmenovali sociální sítě, které znají, a zapíše je na tabuli. Společně pak označí ty, které používají.

Učitel rozdává žákům tabulku Bingo a vysvětlí pravidla. V tabulce jsou napsané výroky týkající se sociálních sítí (např. Najdi někoho, kdo... má virtuálního kamaráda; točí videa, která pak sdílí na sociálních sítích apod.). Úkolem žáků je, aby vždy k danému tvrzení našli spolužáka, pro kterého daný výrok platí. Ten stvrdí svým podpisem pravdivost tvrzení do tabulky druhého hráče. Každý se smí do jedné tabulky podepsat jen jednou, vlastní podpis v tabulce Bingo neplatí. Učitel se hry účastní také. Všichni se společně pohybují po prostoru a sbírají podpisy. Vítězem se stává ten, komu se jako prvnímu podaří zaplnit podpisy celou tabulku a zvolá: Bingo!

Aktivita pokračuje společnou diskusí. Učitel vybere 5 tvrzení, ta očísluje a napíše na tabuli. U každého tvrzení žáky vyzve, ať se přihlásí ti, na které daný výrok sedí. Z těch pak vybere dva jako zástupce diskusní skupiny. Ostatní žáci se podle pocitu přiřadí k jednotlivým výroky, aby vzniklo celkem 5 skupin.

Žáci nejdříve téma prodiskutují v menší skupině, v níž sdílí svoje zkušenosti a zážitky. Zajímavá bude zkušenost těch, jichž se výrok týká, a naopak pohled těch, kteří danou situaci nezažili. Společně pak vytvoří krátké doporučení pro ostatní spolužáky.

Návrh 5 vybraných tvrzení k diskusi:

- **Několikrát denně bezmyšlenkovitě scrolluje na sociální síti.**

Čas nudy (bez jakékoliv činnosti) je důležitý pro zdravé fungování mozku, pomáhá rozvíjet kreativitu, podněcuje vznik nových pohledů.

- **Porovnává se s lidmi na sociálních sítích.**

Porovnávej se sama/sám se sebou – v důsledku velkého množství podnětů, se kterými se lze v tomto prostředí neustále porovnávat, může dojít ke snížení sebevědomí, zkreslení sebehodnocení a k pocitu vyčlenění ze skupiny vrstevníků.

- **Ví, co je to digitální wellbeing.**

Vědomé užívání digitálních technologií s ohledem na vlastní životní pohodu, fyzické i psychické zdraví a celkovou spokojenost. Optimálně si rozvrhnout čas strávený s technologiemi a vědět, **proč, jak a kdy** je využívám.

- **Pokoušel se omezit čas strávený na sociálních sítích.**

Zaměřit se na jiné aktivity, které mě v životě těší. Na to, co mi jde, co mě naplňuje. Vyzkoušet nové aktivity od umělecké činnosti přes pohyb, práci na zahradě či tvůrčí psaní až třeba po vaření.

- **Ví, co je to digitální stopa.**

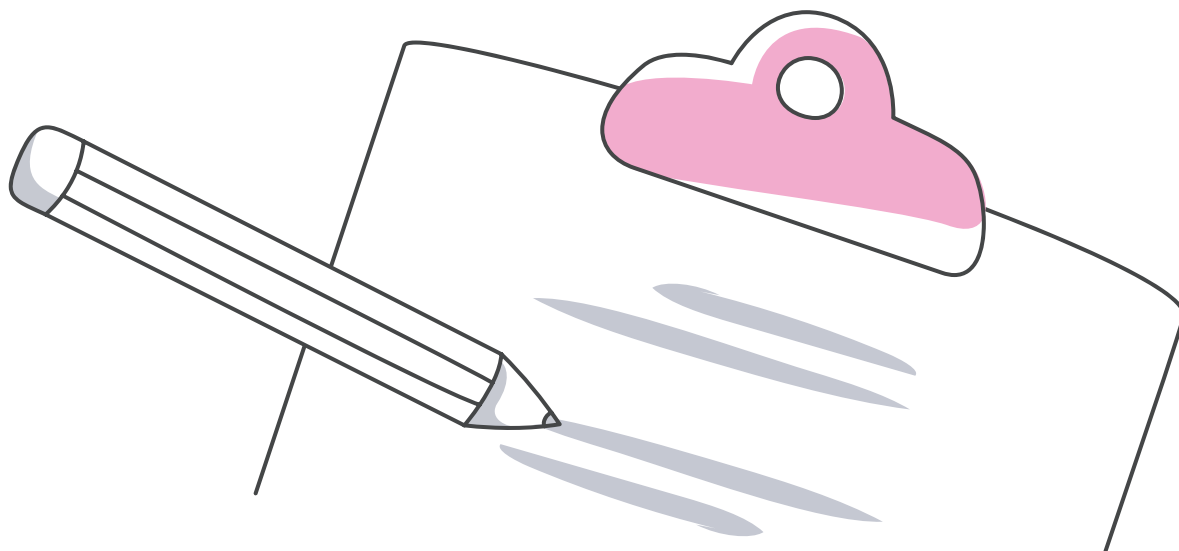
Digi stopa jen tak nezmizí. Cokoliv se vypustí do online prostoru – názor, hláška, fotka –, je prakticky nemožné vzít zpět, i když to smažeš! Dobré je řídit se pravidlem „Babička“ – nezveřejňuj nic, co bys neukázal/a svojí babičce. 😊

Reflexe a ukončení:

Na závěr učitel vyzve žáky k hromadné diskusi. Jeden zástupce skupiny prezentuje hlavní myšlenku a doporučení vztahující se k danému tvrzení. Učitel doporučení doplní o svůj pohled.

Metodické poznámky:

Velmi doporučujeme, aby se učitel aktivity účastnil společně s žáky. Hra Bingo je jednoduchý prostředek pro vzájemné učení o digitálních technologiích a sociálních sítích. U klasické loterie Bingo je cílem zaplnění jednoho řádku tabulky. Vyplnění celé tabulky však zpravidla nezabere mnoho času a žáci mají alespoň možnost pobýt ve hře déle a víc poznat svoje návyky a chování na sociálních sítích. Otázek by mělo být vždy o jednu méně, než je počet hráčů. Pět tvrzení k diskusi si učitel může vybrat sám podle aktuálnosti problematiky ve třídě.



Aktivita 3

E-sport academy

**Cíle:**

Žáci:

- si vyzkouší, co obnáší stát se e-sportovým hráčem,
- se zamyslí nad oblastmi životního stylu, které se promítají do hraní her,
- pojmenují znaky problematického hraní her.

**Anotace:**

Aktivita je inspirována tréninkem profesionálních hráčů e-sportu. Součástí hry je 5 stanovišť, která prověřují fyzickou, psychickou a mentální kondici žáků. Skupiny se na jednotlivých stanovištích střídají po uplynutí časového limitu. Při hromadné diskusi žáci pojmenují dovednosti a znalosti, které úspěšní hráči počítačových her musí mít. Sami si pak zhodnotí, kdo z nich by měl šanci studovat na prestižní e-sportové akademii.

**Čas na přípravu:**

25 minut

**Doba trvání:**

90 minut

**Prostředí:**

tělocvična, venkovní prostředí

**Pomůcky:**

- cca 25× vytištěná příloha „Obrázek ložnice“ (pro každého žáka jedna),
- 1x vytištěný „list se správnými odpověďmi“,
- cca 25× vytištěná příloha „Zdravý talíř“ (pro každého žáka jedna),
- psací potřeby,
- 3× 1,5l PET lahve naplněné vodou,
- provázek,
- tenká malá svazkový gumička,
- 5 malých dřevěných kostek (např. 4×4 cm),
- 2 měřiče času na stanoviště č. 3,
- měřič času pro učitele,
- píšťalka pro učitele,
- dobrovolné: hudba – na podkres aktivity.

Přílohy k vytištění najdete na: www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady

Provedení:

V úvodu hodiny přivítá učitel žáky v e-sportové akademii. Vysvětlí jim, že dnes místo klikání myši potrénují a prověří další dovednosti a znalosti, které gameři potřebují, aby jejich výkon ve hře byl co nejlepší. Zaměří se konkrétně na fyzickou kondici, psychickou odolnost, kvalitní spánek, ale i na výživu a týmovou spolupráci. To všechno jsou důležité aspekty e-sportu a nelze je přehlížet.

Žáci se rozdělí do rovnoměrných 5 skupin a učitel jim představí stanoviště.

Časové rozložení aktivity:

- 5 minut úvod k tématu,
- 10 minut vysvětlení stanovišť,
- 30 minut 5 aktivit (každá cca 5 minut),
- 45 minut diskuse.

Aktivita do výuky

✓ **Stanoviště č. 1 – POHYBOVÁ AKTIVITA**

Žáci vytvoří dvojice (trojice). Během 5 minut se střídají v provádění tzv. angličáků. Vždy po deseti opakováních nastává výměna. Jeden poctivý **angličák** obsahuje dřep, klik, opětovný dřep a výskok.

✓ **Stanoviště č. 2 – SPÁNEK**

Materiál: „Obrázek ložnice“, psací potřeby.

Každý žák si vezme vytištěný obrázek, na kterém je ložnice plná různých prvků. Žáci označí deset věcí, o nichž si myslí, že do ložnice před usínáním nepatří nebo že ruší plnohodnotný spánek. Následně se zamyslí, jak večer vypadá jejich vlastní pokoj a zda by mohli udělat něco pro to, aby se jim lépe spalo. Součástí stanoviště je i list se správnými odpověďmi, kde si žáci mohou zkontrolovat, zda tipovali dobře. Návrh pak využijí při závěrečné diskusi.

✓ **Stanoviště č. 3 – PSYCHICKÁ ODOLNOST**

Materiál: 3 PET 1,5l lahve s vodou, 2× měřič času.

Na stanovišti jsou připravené 3 PET lahve naplněné vodou. Žáci vytvoří dvojice (trojice). Úkolem jednoho z nich je uchopit jednou rukou lahev za víčko a zvednout ji do úrovně hrudníku (natažená paže a trup svírají pravý úhel). V této pozici mají vydržet co nejdéle, aniž by paže klesla. Druhý žák měří čas výdrže. Svůj čas si každý žák zapamatuje. Následně se ve dvojici vymění.

✓ **Stanoviště č. 4 – VÝŽIVA**

Materiál: „Obrázek zdravého talíře“, psací potřeby.

Každý žák si vezme obrázek prázdného talíře s popisem jednotlivých složek potravy. Podle informací v textu zkusí navrhnout, jak by měla vypadat vyvážená snídaně školáka. Návrh pak využijí při závěrečné diskusi.

✓ **Stanoviště č. 5 – SPOLUPRÁCE**

Materiál: provázek, tenká svazková gumička, 5 malých dřevěných kostek.

Info pro učitele: Výroba přenosného zařízení – na tenkou gumičku uvázat po obvodu 5 (podle velikosti skupiny na stanovištích) provázků, zhruba metr dlouhých.

Úkolem skupiny je pomocí přenosného zařízení postupně dopravit pět kostek z bodu A do bodu B a postavit z nich věž. Každý člen vezme do ruky jeden konec provázku. Smí se držet jen za konec a pouze jednou rukou. Vzájemnou spoluprací žáci uchopí kostku, přenesou ji a položí na označené místo. Další kostku položí na ni. Cílem je postavit společně věž ze všech pěti kostek. Po ukončení kostky vrátí na původní místo pro následující skupinu.

Reflexe a ukončení:

Jakmile žáci projdou všemi stanovišti, následuje společná diskuse. Učitel se ptá na dojmy z aktivity a navazuje otázkami souvisejícími s hraním počítačových (mobilních, konzolových) her a prevencí problematického hraní.

Podpůrné otázky do diskuse:

- **Jak se vám jednotlivá stanoviště líbila?**

K hodnocení můžete využít techniku teploměru – zvednutá ruka znamená líbilo velmi (teple), ruka dole znamená nelíbilo (zima).

Otázky ke zpětné vazbě a krátkou teorii k jednotlivým stanovištím najdete na:

www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady

- **Co všechno by měl aktivní hráč rozvíjet kromě herních dovedností a znalostí?**

Důležitá je fyzická a psychická kondice, důraz je kladen na životosprávu, kvalitní spánek, prevenci onemocnění. Dále na kritické myšlení, komunikaci, spolupráci, reakční dobu, rychlé zpracování a třídění úkolů dle priorit, znalost angličtiny atd.

- **Jaká jsou pozitiva hraní počítačových her?**

Trénink postřehu, rozhodování, soustředění, strategie, řízení, spolupráce, procvičení znalostí angličtiny. Hra je prostředkem k překonávání překážek, k regulaci vlastní nálady a uspokojení vyšších potřeb (úspěchu, sounáležitosti apod.).

- **Jaká jsou rizika hraní počítačových her?**

E-bezpečí. Riziko vzniku problematického hraní her. Riziko utrácení peněz – mikrotransakce za tzv. loot boxy. Zhoršení kvality spánku. Riziko špatného vlivu na fyzické tělo – nárůst hmotnosti, zkrácení či ochablost svalů. Zvýšené riziko požívání tzv. junk food a nadměrného pití energetických drinků.

- **Jak poznám, že je hraní her problematické?**

Problém vzniká v okamžiku, kdy hraní her dlouhodobě (např. půl roku) negativně ovlivňuje další aspekty života, jakými jsou spánek, koníčky, plnění školních či jiných povinností, vztahy s okolím, především s rodiči, sourozenci a vrstevníky (hádky, lhaní). Hráč pravidelně nemůže myslet na nic jiného než na hraní, hraním by chtěl trávit víc času a cítí se špatně, když hrát nemůže.

- **Kolik lidí trpí závislostí na hraní počítačových her?**

HBSC studie o zdraví a životním stylu dospívajících uvádí, že problematických hráčů ve věku 11–15 let je přibližně 8 %. Jiné studie říkají, že opravdu závislých hráčů jsou přibližně 2–3 %.

- **Co můžu dělat, když cítím, že mám problém?**

Důležité je se někomu svěřit, vyhledat odbornou radu a pomoc. Existují různé online poradny, kde se lze diskrétně zeptat. Například web Neprohraje.se nebo specializovaná online poradna z 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy poradna.adiktologie.cz. Na každé škole by měl také působit školní psycholog, který může poradit a nasměrovat.

Metodické poznámky:

Doporučujeme přečíst zadání situací dvakrát, aby se všichni žáci stihli vžít do dané situace. Je vhodné, aby se učitel v průběhu aktivity zeptal na důvody rozhodnutí každého žáka alespoň jednou.

Den přátelství



Cíle:

Žáci:

- definují, jaké jsou znaky přátelství,
- pojmenují, jak o přátelství pečovat,
- vyzkoušejí si téma přátelství kreativně zpracovat.



Anotace:

Kreativní umělecká aktivita projektového charakteru. Skládá se ze tří částí, které na sebe navazují. V první části aktivity se žáci pomocí tematických karet a brainstormingu naladí na téma přátelství. Ve druhém bloku si vyzkoušejí zachytit charakteristické rysy přátelství pomocí fotografie. V poslední, třetí části společně naplánují výstavu vlastních fotografií na vybraném místě (veřejný prostor / škola / třída apod.).



Čas na přípravu:

20 minut



Doba trvání:

135 minut – 3×45 minut



Prostředí:

školní třída, venkovní prostor



Pomůcky:

- karty ctností (originál) nebo 1× vytištěná příloha „karty ctností“,
- 1× vytištěná příloha „kartičky s charakteristickými znaky přátelství“,
- 1× kvalitní fotoaparát, stativ,
- mobilní telefony s kvalitním foťákem,
- tabule/flipchart,
- dobrovolné: hudba – podkres při aktivitě.

Přílohy k vytištění najdete na: www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady

Myšlenka ke Dni přátelství: Mezinárodní den přátelství lze pojmout jako celoškolský projektový téma. Mezioborové propojení se nabízí v českém jazyce (např. básně a literární díla, dopis příteli), angličtině (např. mezinárodní kamarádství), přírodopise (např. přátelství mezi zvířetem a člověkem), chemii (např. přátelství a chemické reakce v našem mozku), hudební výchově (např. písně oslavující přátelství), tělesné výchově (např. důvěrové a týmové aktivity, společný tanec) apod. V každém oboru se dá aktivita realizovat formou projektového učení. Žáci si mohou zvolit, na kterém projektu chtějí ve skupině spolupracovat.

Provedení:

S blížícím se Dnem přátelství vysvětlí učitel žákům záměr práce. Společně budou pracovat na projektu, kdy pomocí fotografie zachytí obraz přátelství a následně zorganizují fotografickou výstavu na jednom z vybraných míst – např. škola, knihovna, radnice, zdravotnické středisko, sokolovna apod. Již v této fázi se učitel s žáky může domluvit, kdy a kde by chtěli výstavu realizovat.

1. Naladění na téma přátelství + brainstorming (1×45 minut)

Naladění na téma – na začátku aktivity se učitel s žáky posadí do kruhu. V kruhu na zemi jsou rozložené karty s názvy lidských ctností a znaky přátelství. Každý žák si vybere jednu kartu, která podle něho vystihuje to, jaký má opravdový přítel či přátelský vztah být (např. upřímnost, štědrost, čestnost, důvěra, laskavost, ochota, trpělivost, porozumění, legrace, dobrovolnost apod.). Následně kartu představí a diskutuje se spolužáky. Karty, které žáci vybrali, se umístí doprostřed kruhu, zbytek se odloží bokem.

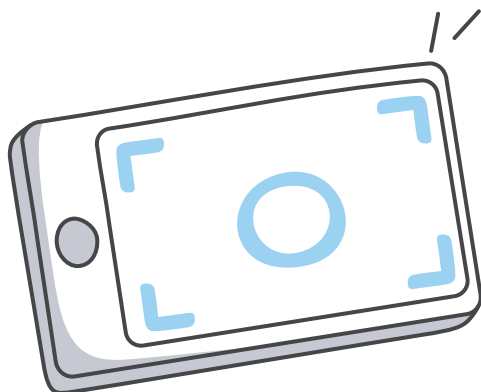
Brainstorming – vybrané karty slouží jako vodítko k následujícímu brainstormingu. Žáci navrhnou, jaký symbol či obrázek vystihuje lidské pouto přátelství (např. laskavost – srdce/pohlazení, pospolitost – chycení kolem ramen, rovnost – dva stejné náramky na ruce, důvěra – šeptání do ucha, nápomocnost – podání pomocné ruky apod.). Učitel nápady zaznamenává na tabuli. **Žáci se rozdělí do čtyřčlenných skupin.** Každá skupina si vybere 1 až 2 nápady z předcházejícího brainstormingu a ty ve skupině zpracuje. Učitel pro přehlednost zaznamená na tabuli, kdo si co vybral.



2. Práce ve skupině – vytváření fotografií (1×45 minut)

Každá skupina má za úkol pořídit dvě fotografie zachycující obraz přátelství. Fotka by měla vždy vyjadřovat určitou charakteristiku, znak či lidskou ctnost typické pro přátelství. Fáze fotografování je v režii žáků. Učitel žákům pomáhá a koordinuje zapůjčení kvalitního fotoaparátu. Žáci by měli mít možnost k práci využít různá prostředí – venkovní, budovu školy, ale i různé pomůcky a rekvizity.

Reflexe – po ukončení fotografování se žáci vrátí do počátečního kruhu a učitel může zahájit diskusi.



Podpůrné otázky do diskuse:

- Dokázali byste popsat, jakou kdo měl ve vašem týmu roli?
- Co bylo při práci nejtěžší? A co se vám naopak dařilo?
- Jak můžeme pečovat o přátelství? Co jste v poslední době udělali pro to, abyste měli s lidmi kolem sebe hezký vztah?
- Základem dobrého přátelství je dobrovolnost a rovnost. Jak byste to vysvětlili?
- Jaký vnímáte rozdíl mezi virtuálním a osobním přátelstvím?
- Co byste poradili člověku, který se chce s někým skamarádit, ale neví, jak na to?

3. Příprava výstavy (1×45 minut)

Učitel s žáky vytvoří seznam kroků, které je potřeba zajistit k realizaci výstavy. Následně se žáci rozdělí do trojic. Každá skupina zodpovídá za jeden vybraný úkol.

Inspirace k plánování:

- úprava a tisk fotek,
- domluvení místa a termínu výstavy,
- technické a umělecké navržení instalace,
- rozpočet,
- propagace,
- reálná instalace fotek a materiálu na místě,
- zajištění průběhu výstavy.



Metodické poznámky:

K projektu je případně vhodné přizvat technicky zdatného učitele, který dokáže žákům pomoci se samotným focením, úpravou a tiskem fotografií. V případě mezioborového propojení lze k výstavě přidat prvky z českého jazyka (básně, citáty), hudební výchovy (písně), mediální výchovy (interaktivní prvky QR kódu) apod. Aktivitu je možné rozdělit do tří samostatných vyučovacích hodin. V tom případě si mohou žáci přinést na focení i vlastní materiál z domova.

Aktivita 6

Co má rádo moje tělo



Cíle:

Žáci:

- si plně uvědomí jednotlivé části těla,
- se zamyslí nad věcmi, které mají rádi,
- se seznámí technikami, které pomáhají v napojení na vlastní tělo.



Anotace:

Zklidňující aktivita, při níž si žáci cíleně uvědomují jednotlivé části svého těla, což přispívá k digitálnímu wellbeingu (neztrácet kontakt se svým tělem). Součástí je také sebepoznávací technika, která propojuje oblasti těla s tím, co má konkrétní žák rád. Na základě tohoto prožitku si žáci zapíší vlastní pocity a poznatky. Na závěr se seznámí s dalšími možnostmi, jak být více v kontaktu se svým tělem.



Čas na přípravu:

5 minut



Doba trvání:

45 minut



Prostředí:

školní třída, tělocvična



Pomůcky:

- cca 25× vytištěná příloha „Co má rádo moje tělo“ (pro každého žáka jedna),
- psací potřeby,
- text k vedení zklidňujícího cvičení (viz níže),
- zvonkohra koshi (jiný relaxační hudební nástroj, případně jemná hudba na uvolnění),
- karimatky/deky/koberec na lehnutí.

Přílohy k vytištění najdete na: www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady

Provedení:

Hodinu učitel zahájí hrou na zvonkohru (nebo jiný relaxační nástroj). Může obejít žáky a každému krátce rozhoupat zvonkohru nad hlavou. Zmíní se o důležitosti vnímání vlastního těla a funkci relaxace.

Nyní učitel vyzve žáky, aby si lehli na připravené podložky tak, aby měl každý kolem sebe dostatek místa. Pokud by si někdo nechtěl lehnout, je možné nechat žáka sedět s opřenými zády o zeď. Následuje krátké (cca 15minutové) cvičení. Žáci procházejí jednotlivé části těla a zamýšlejí se nad tím, co která z nich má nebo dělá ráda. Na pozadí mluveného slova může znít zvuk zvonkohry, popř. být puštěna klidná hudba podporující uvolnění.



Text pro vedení zklidňujícího cvičení:

Pohodlně si lehni nebo se posad' tak, aby ti bylo příjemně a mohl jsi uvolnit celé tělo. Zkus si uvědomit, jak se tvoje tělo dotýká země. Jak se ti leží, jestli není potřeba ještě něco změnit (pokrčit nohy, podložit hlavu apod.). Pomaličku se z tohoto nového místa rozhlédni po místnosti, podívej se vedle sebe (vpravo i vlevo), podívej se na strop a směrem k nohám. Zavři oči a třikrát se zhluboka nadechni a zase vydechni. Pokus se zklidnit svou mysl a všechno, co tě teď napadá, nech odejít. Přenes pozornost ke svému tělu.

Nyní si zkus představit, že se vydáváš na průzkum tvého vnitřního světa. Pomyslná baterka, kterou držíš v ruce, ti pomůže toto místo prozkoumat, více z něj vidět. Jako první se podívej do oblasti tvých nohou/chodidel. Nejdřív pojď prozkoumat pravou nohu: posviť si na své prsty, nárt i kotník, pak pomalu přesuň pozornost k levé noze. Nespěchej, dej si na čas. Zkus se zamyslet, kolik toho s tebou tvoje nohy už nachodily. **Na jaké zajímavé místo by ses jednou rád podíval?** Postupuj ve zkoumání těla dál, nyní si posviť na oblast kolen. Kdyby mohla mít kolena uvnitř nějakou barvu, jaká by to byla? **Jakou barvu v životě máš rád?** Nyní postup dál přes stehna a pánev až do oblasti břicha. Klidně si tam polož ruku a pohlad' ho. Zaměř pozornost na svůj žaludek. Je tam klid, nebo cítíš hlad? Jaké jídlo rád jíš? Je to něco studeného, nebo naopak teplého? Zkus si říct, zda je jídlo, které máš rád, zdravé a tvému tělu prospěšné. Kousek od břicha leží srdce, pojď projít i touto oblastí. Vnímáš, že bije klidně, nebo naopak rychle? Zkus se teď zhluboka nadechnout a vydechnout do svého hrudníku. **K čemu nebo ke komu ve svém životě cítíš lásku?** Dejte si čas a zamysli se. Pojď prozkoumat i oblast ramen a lopatek. Je v tvém životě něco, o čem bys řekl, že ti leží na ramenou? **Něco, z čeho máš strach?** Pokud něco takového je, zkus to ze svých ramen jemně setřepat. Pojďme se podívat dál, na ruce. Sviť baterkou pomalu od ramen přes paže, lokty, předloktí až na dlaně. Zkus si uvědomit, zda je máš teplé, nebo studené. **Co tvoje ruce, co rády dělají?** Píší? Kreslí? Hrají na hudební nástroj?

V našem průzkumu těla se pomaličku blížíme ke konci: na závěr nás čeká oblast hlavy. Pojď si ji důkladně prohlédnout, prozkoumat, co všechno tam objevíš. Nejdřív se na chvíli zastav u úst. Pojďme se teď všichni usmát. **Je něco, o čem rád v životě mluvíš?** S kým si nejlépe popovídáš, zasměješ se? Když si teď uvědomíš svoje oči, můžeš s nimi jemně zakroužit. **Na co se rády dívají?** A tvoje uši? **Co rády poslouchají?** Mají tvoje uši rády hudbu, nebo naopak ticho? Pomalu přesuň pozornost k nosu. **Je nějaká vůně, kterou máš rád?** Případně smrad, který nesneseš? Od nosu teď skoč na své čelo, polož si na něj ruku a zkus si vybavit, **o čem rád přemýšlíš.** Poslední, kam si na cestě posvítíme, jsou vlasy. Tam se ukrývají sny a přání. **Co je tvůj sen? Co by sis v životě přál?**

Zkus ještě chvíli zůstat uvnitř svého těla, uvědom si svůj dech, zhluboka se nadechni a vydechni. Pomaličku otvírej oči. Znovu se podívej po místnosti, podívej se okolo sebe a zkus se očima pomalu propojit s ostatními. Z lehu vstávej přes pravý bok.

Po ukončení cvičení rozdá učitel žákům obrázek „Co má rádo moje tělo“. Zde si každý může napsat vlastní pocity a poznatky z cestování po těle.

Reflexe a ukončení:

Po skončení zklidňujícího cvičení se učitel zeptá, jak se žáci cítili během putování tělem a co nového se o sobě dozvěděli. Společně se zkusí zamyslet, jaká další cvičení nám pomáhají zůstat v kontaktu s vlastním tělem.

Metodické poznámky:

Cvičení by se mělo odehrávat v klidném prostředí, kde nebudete nikým rušeni. Text si doporučujeme vyzkoušet předem. Čtete velmi pomalu, s častými pauzami, aby měli žáci prostor k přemýšlení. Je nutné zvážit vhodnost aktivity pro konkrétní třídu, jelikož je nutné zklidnění všech přítomných. Pro mladší děti je možné vynechat některé části těla a udělat cvičení kratší.



Prezentovaná klíčová zjištění vycházejí z výsledků mezinárodní výzkumné studie HBSC, která je v České republice uskutečňována ve čtyřletých intervalech již od roku 1994. V současné době ji zajišťuje Univerzita Palackého v Olomouci. Do posledního výzkumu v roce 2022 se zapojilo více než 14 500 žáků ze všech typů škol a napříč regiony České republiky včetně hlavního města Prahy.

Doporučení formulovaná v tomto materiálu navazují na zjištění této dlouhodobé studie a vycházejí z aktuálních informací a trendů popisovaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO), Státním zdravotním ústavem, Ministerstvem zdravotnictví ČR, Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR, ale i z odborných projektů, jako je např. E-bezpečí, Jeden svět na školách (JSNS) a Slow Tech Institute.

Text byl odborně konzultován s Mgr. Michaelou Slussareff, Ph.D. Tipy a výukové aktivity byly vytvořeny týmem Zdravé generace s ohledem na zveřejněná zjištění a doporučení pro každé sledované téma. V pilotní fázi byly tyto materiály konzultovány s učiteli a řediteli vybraných základních škol v ČR. Splňují vybrané požadavky rámcových vzdělávacích programů základních škol, konkrétně ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, a mohou se tak stát vhodným a vítaným rozšířením standardní výuky na základních školách a nižších stupních víceletých gymnázií.



Na tomto materiálu pracoval tým výzkumníků a odborných pracovníků projektu Zdravá generace z Univerzity Palackého v Olomouci. Členy týmu, kteří se na jeho vzniku podíleli, najdete na webové stránce www.zdravagenerace.cz/tym

STUDIE HBSC V ČR

14 588

ŠKOLÁKŮ

11-15

VĚK DĚTÍ

246

ŠKOL V ČR

774

TŘÍD



SBĚR DAT

www.zdravagenerace.cz

Rok zpracování: 2023



Univerzita Palackého
v Olomouci

T A
Č R

Tento materiál byl vytvořen se státní podporou
Technologické agentury ČR v rámci Programu ÉTA.