



Týden pro
wellbeing ve škole
13.–20. února 2024



Námět pro podporu digitálního wellbeingu ve škole

Autorem je expert
na digitální wellbeing a člen
pracovní skupiny Wellbeing
v Partnerství pro vzdělávání
2030+ **Bořivoj Brdička**



Odkazník digitálního wellbeingu

Digitální kompetence pro wellbeing	Studie vypracovaná v rámci pracovní skupiny Wellbeing projektu Partnerství 2030, který podporuje realizaci Strategie 2030+	→
Digitální well-being	Web České Digi Koalice	→
Přehled programů a metodik pro zvyšování bezpečného chování dětí v online prostoru	Katalog NPI provozovaný s podporou Digikoalice určený školám	→
Safezóna	Web o podpoře bezpečnosti zabývající se i digitálním wellbeingem jako výstup projektu Česko.Digital	→
Digital Well-Being Common Sense	Sekce známé organizace zabývající se podporou wellbeingu ve výuce (anglicky)	→
Digitální minimalismus	Seriál článků Jaroslava Maška na Spomocníkovi	→
Digitální wellbeing	Seriál článků Jaroslava Maška na Spomocníkovi	→
Technologie na podporu mentálního zdraví žáků	Článek na Spomocníkovi (článek v čj, aplikace a odkazy na další texty v aj)	→
Dánští učitelé zkoumají wellbeing žáků prostřednictvím technologií	Článek na Spomocníkovi (článek v čj, aplikace a odkazy na další texty v aj)	→



Realizujte vlastní aktivitu založenou na digitálním minimalismu!

Kalendář digitálního wellbeingu od Jaroslava Maška obsahuje 12 konkrétních aktivit, které mohou učitelé vyzkoušet se svými žáky i v průběhu celého roku, například ve formě třídních projektů.

Vybrané aktivity:

Stavíme Spánkové město (s aplikací Sleep Town)

Snažíme se dodržovat spánkové cíle s aplikací **Sleep Town**, a tím budovat individuální spánková města. Stejnými spánkovými cíli více zapojených členů pak v tamních kruzích (Circles) budujeme spánkové divy (Wonders).

Hrajeme si na moderátory a kurátory (hudební i filmové)

Vytváříme relaxační playlisty naší oblíbené hudby a sdílíme je s ostatními ze skupiny. Taktéž mezi sebou sdílíme své filmové a seriálové žebříčky doplněné krátkými komentáři.

Používáme sociální sítě jen 1x denně (do konkrétní aplikace)

V průběhu jednoho týdne spouštíme naši nejpoužívanější sociální síť jen 1x denně na maximálně 10 minut.

Tvoříme v omezeném čase (s vybranou aplikací)

Vybereme si jednu aplikaci a snažíme se v ní vytvořit (sami nebo dohromady) něco zajímavého během omezeného času (např. 15 minut).

Digitální wellbeing třídy

Digitální wellbeing ve škole zní zajímavě, ale kam s ním? Všechny výše uvedené aktivity mohou skvěle fungovat jako třídní výzvy v rámci jedné třídy se žáky a jejich třídním učitelem, který se do nich samozřejmě zapojuje také. To ovšem neznamená, že v jiných situacích a skupinách by aplikovat nešly.



Partnerství
pro vzdělávání
2030+

Děkujeme **Nadaci České spořitelny**,
Nadaci RSJ a **Nadaci BLÍŽKOSOBĚ**
za podporu Týdne pro wellbeing ve škole.