

Digitální wellbeing



Radka Kůřilová

Jana Klusáková Sed'ová

REPLUG *me*

Očekávají ode mě,
že budu neustále na příjmu

Občas se přistihnu, jak
jen bezmyšlenkovitě
scrolluju

První co dělám po
ránu je to, že
procházím maily

Jsem přehlčená
množstvím informací

Odpočívám u
seriálů nebo filmů

Kvíz

Běžně
dostávám
maily a zprávy
mimo pracovní
dobu

Kvíz

Běžně
dostávám
maily a zprávy
mimo pracovní
dobu

Očekává se
ode mě, že
rychle odpovím

Kvíz

Běžně
dostávám
maily a zprávy
mimo pracovní
dobu

Očekává se
ode mě, že
rychle odpovím

Mám problém
odpočívat, cítím
se provinile,
protože plýtvám
časem a nejsem
produktivní

Kvíz

Běžně
dostávám
maily a zprávy
mimo pracovní
dobu

Očekává se
ode mě, že
rychle odpovím

Když někde
čekám, krátím
si chvíli
telefonem

Mám problém
odpočívat, cítím
se provinile,
protože plýtvám
časem a nejsem
produktivní

Kvíz

Běžně
dostávám
maily a zprávy
mimo pracovní
dobu

Očekává se
ode mě, že
rychle odpovím

Když někde
čekám, krátím
si chvíli
telefonem

Mám problém
odpočívat, cítím
se provinile,
protože plýtvám
časem a nejsem
produktivní

Na návštěvě/v
hospodě mám
telefon na stole
(nebo je
zapnutá TV v
pozadí)

REPLUG *me*



základní školy

střední školy

učitelé

ambasadoři

rodiče



REPLUG *me*

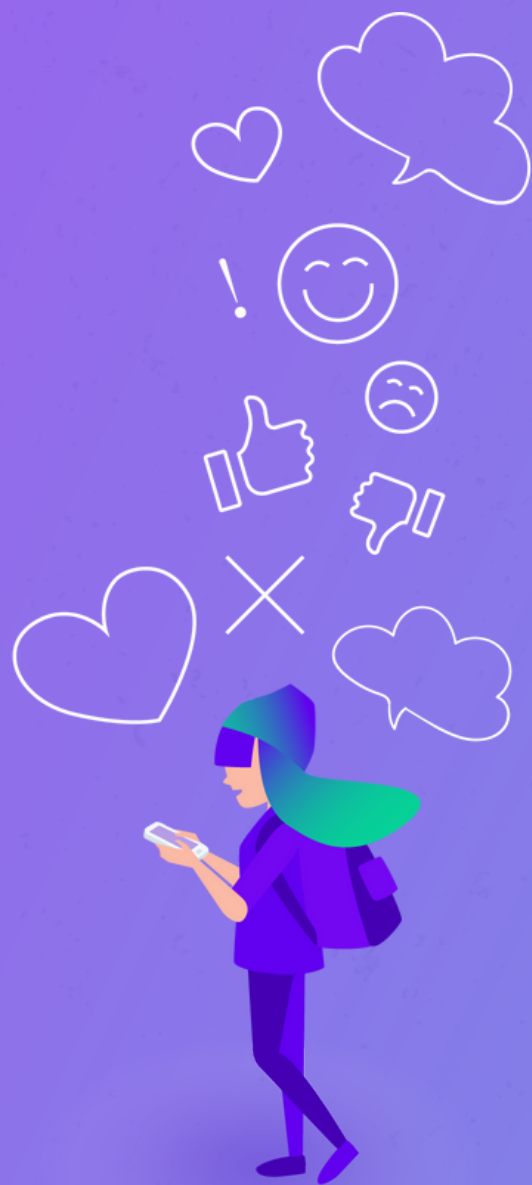
Technologie mají
vliv na wellbeing



Jaká vidíte
pozitiva

Jaká vidíte
negativa

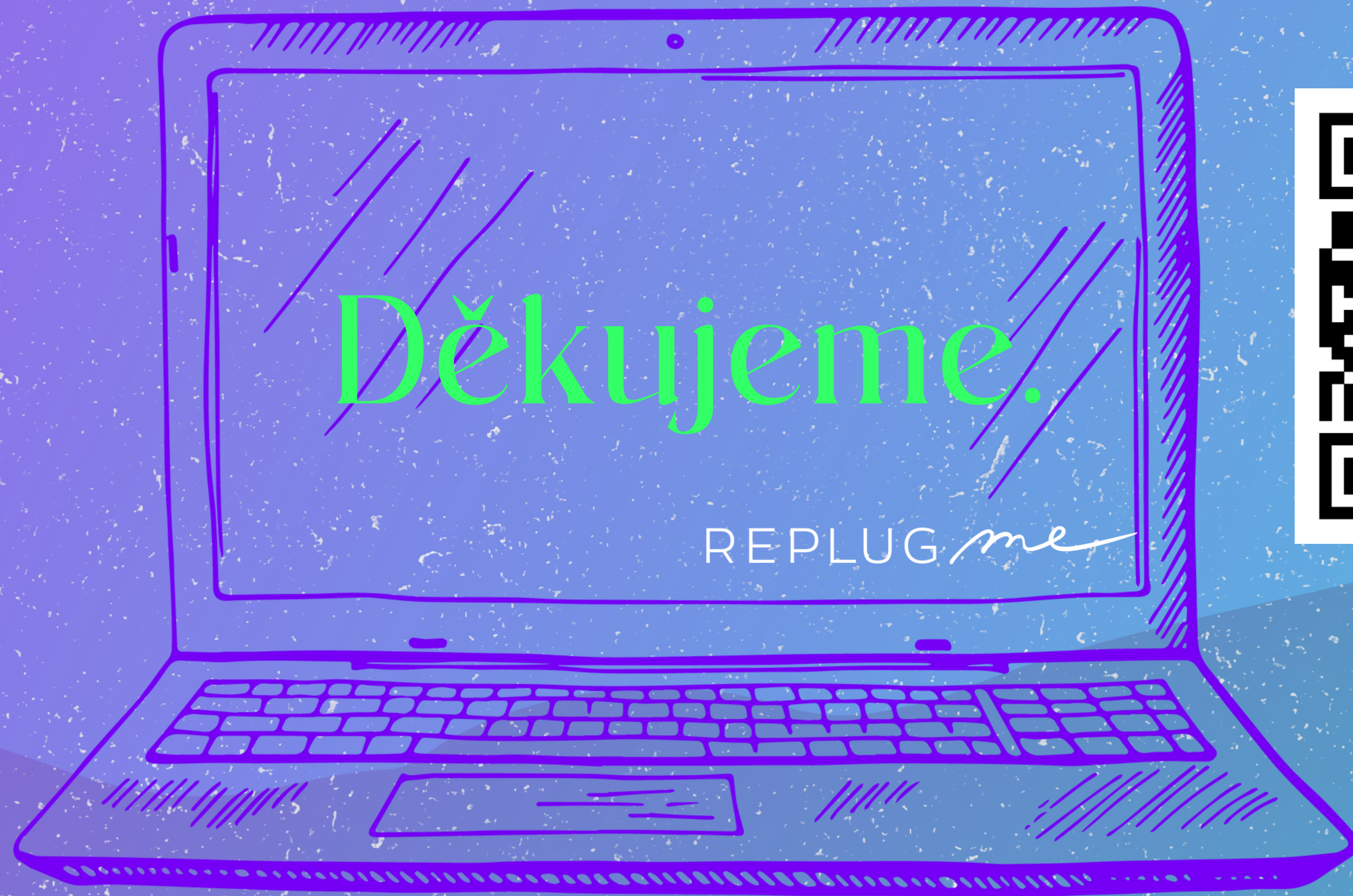




- pocit kompetence, autonomie
- snadnější komunikace
- kvalitní společný čas
- inspirace
- respekt k odlišnostem
- rozvoj znalostí, dovedností

Přihlaste se
k odběru novinek





Radka Kůřilová
Jana Klusáková Sed'ová

www.replug.me