



TechWell
Digital Wellness in
Schools

Průvodce pro ředitele škol



Co-funded by
the European Union



REPUBLIC OF BULGARIA
Ministry of Education and Science



TechWell

Digital Wellness in Schools

Průvodce pro ředitele škol

autor: Fabrizio Boldrini

Aktualizováno v prosinci 2025

Tento projekt získal finanční podporu z programu Erasmus+ Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu na základě grantové dohody č. 01195919.

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory autorů a nemusí nutně odrážet postoje Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA) Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.

www.techwellproject.eu

OBSAH

1.	ÚVOD	7
2.	NEJPRVE SI VYSVĚTLÍME, CO JE „DIGITÁLNÍ WELLBEING“	9
2.1	Co rozumíme školní politikou na podporu digitálního wellbeingu?	10
2.1.1	<i>K čemu slouží politika digitálního wellbeingu</i>	11
2.1.2	<i>Jak začít?</i>	11
3.	POLITIKA DIGITÁLNÍHO WELLBEINGU	13
3.1	Praktický kontrolní seznam pro vedoucí pracovníky škol	13
3.1.1	<i>Upravený kontrolní seznam pro základní a střední školy</i>	13
3.2	Vzorová politika digitálního wellbeingu	18
3.2.1	<i>Verze pro základní školu (zaměřená na žáka, podpůrná)</i>	18
3.3	Politika digitálního wellbeingu	20
3.3.1	<i>Verze pro střední školy (posilující a reflexivní)</i>	20

Projekt TechWell podporuje digitální wellbeing ve školách tím, že pilotuje a zdokonaluje komplexní strategie digitálního wellbeingu v různých vzdělávacích kontextech napříč Evropou. Je financován z programu Erasmus+. TechWell reaguje na rostoucí zapojení digitálních technologií do vzdělávání a s tím spojené problémy, jako je digitální závislost, ohrožení kybernetické bezpečnosti či rozdílné možnosti přístupu k digitálním zdrojům. Projekt vychází z potřeby prosazovat přístup k digitální transformaci ve školách zaměřený na člověka, jak zdůrazňují nedávná doporučení UNESCO a priority politik EU.

KONSORCIUM

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ A VĚDY

EDTECH BULGARIA

SDRUŽENÍ CENTRUM PRO VZDĚLÁVACÍ INICIATIVY

FONDAZIONE HALLGARTEN-FRANCHETTI CENTRO STUDI VILLA MONTESCA

DUBLIN CITY UNIVERSITY

EDX EDUCATION'S DIGITAL EXPERTS HUNGARY NONPROFIT KFT.

UNIVERSITY OF PATRAS (UP) PANEPISTIMIO PATRON

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČESKÉ REPUBLIKY

1. ÚVOD

Proč příručka pro ředitele škol a co můžete udělat pro duševní wellbeing svých žáků?

Tato příručka je určena ředitelům škol a zabývá se strategiemi, které lze zavést za účelem podpory digitálního wellbeingu žáků. Zaměřuje se na strategické vedení, rozhodování o školních pravidlech a celoškolní postupy – nejde tedy jen o to, co se děje ve vyučovacích hodinách. V příručce se podíváme na tyto oblasti:

A. Porozumění digitálnímu wellbeingu

Příručka pomáhá jasně definovat, co digitální wellbeing znamená: zdravé a vyvážené používání digitálních technologií, psychologické, sociální a emoční dopady digitálního života, ale i rizika jako nadměrný čas u obrazovky, kyberšikana, online závislost a digitální stres. Podíváme se také na příležitosti, které přináší využívání technologií ve vzdělávání – digitální kreativitu, inkluzi a zlepšení učení. Příručka pomůže vytvořit sdílenou představu o digitálnímu wellbeingu v rámci školy a celé vzdělávací komunity.

B. Vedení školy a školní kultura

Každý ředitel hraje klíčovou roli v tom, jaká kultura ve škole panuje. Je třeba si uvědomit, jak postoj vedení k technologiím ovlivňuje žáky i zaměstnance, jak budovat celoškolní přístup k digitálnímu wellbeingu a jaká pravidla nastavit, aby se technologie v celé školní komunitě používaly zodpovědně a eticky.

C. Tvorba a řízení školních pravidel

Z pohledu řízení je důležité vytvořit nebo přehodnotit školní pravidla pro digitální oblast (používání zařízení, čas u obrazovky, bezpečnost na internetu), sladit je s národními předpisy a standardy ochrany dětí a nastavit jasná pravidla pro ochranu osobních údajů, digitální platformy a nástroje AI.

D. Prevence a řízení rizik

Příručka obsahuje postupy pro prevenci kyberšikany, online obtěžování a vystavení škodlivému obsahu, pro rozpoznávání prvních příznaků digitálního stresu u žáků a pro nastavení jasných postupů hlášení a řešení incidentů.

E. Budování kapacit

Příručka nabízí doporučení, jak podpořit vzdělávání učitelů v oblasti digitálního wellbeingu a jak do výuky začlenit digitální občanství a wellbeing – včetně vhodných opatření na podporu informovanosti týkající se zdravého chování žáků na internetu.

Příručka zohledňuje hlas žáků – jejich zkušenosti a potřeby – a zapojení žáků do rozhodování o digitálních pravidlech školy. Také role rodičů je považována za klíčovou a nezbytnou pro podporu cest k digitálnímu wellbeingu v celé školní komunitě.

2. NEJPRVE SI VYSVĚTLÍME, CO JE „DIGITÁLNÍ WELLBEING“

Pod pojmem digitální wellbeing si lze představit leccos, ale všechny definice mají společný základ. Digitální wellbeing zahrnuje emoční wellbeing jako důležitou součást dobrého duševního zdraví.

Duševní zdraví podle běžných definic znamená cítit se dobře, umět využívat své schopnosti, zvládat každodenní stres, produktivně pracovat a prožívat pocit sounáležitosti – tedy vzájemně se podporovat a být emocionálně propojeni díky sdílení prostoru, zdrojů a hodnot, a přitom si zachovat svou individualitu prostřednictvím otevřené komunikace a společného závazku ke sdílenému růstu, kde se vyvažuje život ve skupině a osobní samostatnost.

Duševní zdraví má pozitivní stránky – pocit štěstí, sebedůvěru a schopnost zvládat náročné situace – ale i stinnou stránku, která zahrnuje potíže jako úzkost nebo deprese. Mít dobré duševní zdraví neznamena jen nemít problémy; znamená to také cítit se vyrovnaně, spokojeně a emočně silně.

Digitální wellbeing zahrnuje také fyzické zdraví „jako stav, kdy všechny vnitřní a vnější části těla, orgány, tkáně a buňky fungují správně, tak jak mají. Tato definice také zahrnuje fyzické zdraví jako stav tělesné wellbeingu, ve které je člověk schopen vykonávat své každodenní činnosti bez omezení“ ([University of Virginia](#)).

Na základě toho můžeme říct, že digitální wellbeing je o zdravém a vyváženém vztahu s technologiemi. Ve světě, kde denně používáme digitální zařízení, je důležité, aby podporovaly naše duševní, fyzické a emoční zdraví. Digitální wellbeing je stav, ve kterém dokážeme udržovat zdravý a vyvážený životní styl a zároveň využívat digitální technologie přínosně, tvořivě a efektivně. Jde o schopnost ovládat svůj vztah s technologiemi, místo abychom jimi byli ovládáni – být si vědom toho, kolik času trávíme online, jaká je kvalita naší komunikace na internetu a jak technologie ovlivňují náš každodenní život. Cílem je používat technologie tak, aby nám pomáhaly, ne škodily.

Obecně můžeme vycházet z této definice: Digitální wellbeing je „stav, kdy je subjektivní wellbeing udržována v prostředí charakterizovaném nadbytkem digitální komunikace. V podmínkách digitálního wellbeingu mohou jednotlivci směřovat využívání digitálních médií k pocitu pohodlí, bezpečí, spokojenosti a naplnění“ (Gui, Fasoli a Carradore, 2017).

Náš kontext

V Evropě 97 % mladých lidí používá internet každý den a 78 % dětí ve věku 13 až 17 let kontroluje svá zařízení alespoň jednou za hodinu. Zároveň každé čtvrté dítě používá svůj chytrý telefon „problematicky“ nebo „nefunkčně“, tedy vykazuje vzorce chování podobné závislosti.

Podle Eurobarometru 2025 více než 90 % Evropanů věří, že je zapotřebí naléhavě jednat v oblasti ochrany nezletilých na internetu, zejména pokud jde o negativní dopady sociálních sítí na jejich duševní zdraví (93 %), kyberšikanu (92 %) a potřebu účinných nástrojů, které by omezily obsah nevhodný pro daný věk (92 %).

Vlády začínají jednat a přijímají opatření, jako jsou věkové limity a systémy ověřování věku.

2.1 Co rozumíme školní politikou na podporu digitálního wellbeingu?

Školní politika je v tomto kontextu formální, sdílený rámec, který řídí rozhodování, chování a praxi v celé školní komunitě. Stanoví společné principy, očekávání a odpovědnosti a zajišťuje konzistentnost, transparentnost a odpovědnost.

Školní politika by měla: a) vyjasnit hodnoty a cíle, na kterých daná oblast školního života stojí; b) nabídnout praktická vodítka pro každodenní činnosti a rozhodnutí; c) vymezit role a odpovědnosti vedení školy, zaměstnanců, žáků a rodin; d) podporovat jednotný a spravedlivý přístup napříč třídami a aktivitami.

Politika musí být v souladu s právními požadavky, požadavky na ochranu dětí a vzdělávacími standardy.

Je důležité si uvědomit, že politika není jen souborem pravidel. Je to živý dokument, který podporuje profesní úsudek, sdílenou odpovědnost a v průběhu času se vyvíjí v reakci na nové potřeby a situace.

2.1.1 K čemu slouží politika digitálního wellbeingu

Politika digitálního wellbeingu se konkrétně zabývá tím, jak se ve škole používají digitální technologie – a to tak, aby se chránil wellbeing a zároveň se zlepšovalo učení. Slouží jako orientační bod pro zdravé a vyvážené digitální postupy a pro prevenci a řízení digitálních rizik. Cílem je vždy podporovat pozitivní, inkluzivní a respektující digitální prostředí a sladit vzdělávací inovace s wellbeingem žáků i zaměstnanců.

2.1.2 Jak začít?

- Krok 1: Stanovit sdílenou definici digitálního wellbeingu, která odráží hodnoty školy, vzdělávací cíle a potřeby komunity. Digitální wellbeing by měl být popsán jako zdravé, vyvážené a zodpovědné používání digitálních technologií. Je důležité zahrnout psychologický, sociální, emoční i fyzický aspekt.
- Krok 2: Zapojit školní komunitu – zapojte celou komunitu, aby pravidla přijala za svá a aby byla jednotná. Můžete to udělat tak, že se poradíte s učiteli, žáky, rodinami a podpůrným personálem a zohledníte, co žáci prožívají – digitální tlak, zkušenosti na internetu. V každém případě je důležité jasně komunikovat s rodinami, aby se postupy doma a ve škole shodovaly. Zapojení všech zvyšuje přijetí pravidel a jejich dlouhodobou účinnost.
- Krok 3: Rozpoznat digitální rizika a potřeby – zmapujte, jak se ve vaší škole používají digitální technologie a kde vznikají problémy. Zaměřte se na hlavní rizika: nadměrný čas u obrazovky, kyberšikana, online závislost a digitální stres. Vezměte v úvahu různé věkové skupiny a situace ve

výuce a zhodnoťte stávající opatření v oblasti ochrany a wellbeingu, aby se pravidla neopakovala. Tento krok zajistí, že pravidla budou preventivní, ne jen reaktivní.

- Krok 4: Stanovit jasná preventivní a ochranná opatření – převedte rozpoznaná rizika do konkrétních, praktických opatření: nastavte očekávání pro čas strávený u obrazovky, používání zařízení a chování na internetu během školních aktivit. Stanovte postupy pro prevenci, hlášení a řešení kyberšikany nebo škodlivého chování. Je velmi důležité jasně vymezit role a odpovědnosti vedení školy, zaměstnanců, žáků a rodin. Doporučení: zaměřte se na vzdělávání, podporu a nápravné přístupy, ne pouze na tresty.
- Krok 5: Vyvážit ochranu se vzdělávacími příležitostmi – zajistěte, aby pravidla podporovala učení a inovace. Uznávejte digitální technologie jako nástroje pro tvořivost, inkluzi a zlepšení učení. Vyhněte se příliš přísným pravidlům, která omezují pedagogickou svobodu. Podporujte záměrné a promyšlené využívání digitálních nástrojů ve výuce. Digitální wellbeing by měl umožňovat kvalitní vzdělávání, ne ho omezovat.
- Krok 6: Začlenit digitální wellbeing do školní praxe – začleňte pravidla do každodenního chodu školy a sladte je se školním řádem, etickými kodexy a učebními plány. K tomu je důležité zajistit profesní vzdělávání zaměstnanců v oblasti digitálního wellbeingu. Podporujte žáky v tom, aby se učili ovládat se, byli digitálně odolní a mysleli kriticky. Pravidla by měla řídit každodenní praxi, ne zůstat jen na papíře.
- Krok 7: Sledovat, přezkoumat a aktualizovat pravidla – k digitálnímu wellbeingu přistupujte jako k průběžnému procesu. Stanovte ukazatele pro hodnocení dopadu na učení, wellbeing a školní klima a sbírejte zpětnou vazbu od žáků, zaměstnanců a rodin. Pravidla je třeba pravidelně přezkoumat a aktualizovat, aby reagovala na technologické a společenské změny.

3. POLITIKA DIGITÁLNÍHO WELLBEINGU

3.1 Praktický kontrolní seznam pro vedoucí pracovníky škol

Tento kontrolní seznam pomáhá vedení školy při **návrhu, přezkoumání a zavedení** pravidel digitálního wellbeingu. Lze ho použít k sebehodnocení, strategickému plánování a průběžnému sledování situace.

3.1.1 Upravený kontrolní seznam pro základní a střední školy

Tento dokument nabízí **věkově přiměřené úpravy** kontrolního seznamu pro **základní** a **střední** školy. Základní principy zůstávají stejné, ale očekávání, rizika a postupy jsou přizpůsobeny vývojové úrovni žáků.

A. Kontrolní seznam pro základní školy

1. Účel a vzdělávací přístup

- Politika zdůrazňuje **péči, ochranu a postupný rozvoj digitálních návyků**.
- Digitální technologie jsou zavedeny jako **podpůrné nástroje**, nikoli stálé vzdělávací prostředí.
- Politika jasně upřednostňuje duševní wellbeing dětí, hru a sociální interakci.

2. Definice digitálního wellbeingu (úroveň základní školy)

- Digitální wellbeing je popsán **jednoduchým jazykem přiměřeným věku** žáků.
- Definice se zaměřuje na:
 - Používání obrazovek po omezenou dobu a s jasným účelem
 - Učení se, kdy přestat a dát si přestávku
 - Být laskavý a ohleduplný na internetu
 - Vyvažování času u obrazovky s hrou a pohybem

3. Identifikace klíčových rizik (úroveň základní školy)

- Škola rozpoznala rizika jako například:
 - Nadměrný čas strávený u obrazovky
 - Snížená pozornost nebo únava
 - Brzký kontakt s nevhodným obsahem
 - Potíže se zvládnutím emocí spojených s používáním technologií
 - Preventivní opatření mají přednost před nápravnými.

4. Preventivní opatření a každodenní praxe

- Jsou stanoveny jasné limity pro čas u obrazovky během školního dne.
- Digitální aktivity vždy vede učitel.
- Jsou zajištěny pravidelné přestávky, pohyb a aktivity bez technologií.
- Pravidla bezpečnosti na internetu se učí pomocí příběhů, rutin a osobního příkladu.

5. Role a odpovědnosti (úroveň základní školy)

- Učitelé jdou příkladem ve zdravém zacházení s technologiemi.
- Žáci jsou vedeni k základním **dovednostem sebeovládání**.
- Rodiny dostávají jasné pokyny, aby postupy doma a ve škole byly jednotné.

6. Zapojení rodiny (úroveň základní školy)

- Rodiny se aktivně podílejí na vzdělávání v oblasti digitálního wellbeingu.
- Dostávají doporučení ohledně času u obrazovky, používání zařízení a bezpečnosti na internetu doma.
- Komunikace s rodinami je pravidelná a podpůrná.

B. Kontrolní seznam pro střední školy

1. Účel a vzdělávací přístup

- Politika podporuje **samostatnost, odpovědnost a kritické uvědomění**.
- Digitální wellbeing je propojen s osobním rozvojem, studijními výsledky a občanstvím.
- Žáci jsou vnímáni jako aktivní aktéři v tom, jak řídí svůj digitální život.

2. Definice digitálního wellbeingu (úroveň střední školy)

- Digitální wellbeing je definován jako schopnost **vědomě ovládat své používání technologií**.

- Definice zahrnuje:
 - Řízení času stráveného u obrazovky a řízení pozornosti
 - Zvládání digitálního tlaku a srovnávání se s ostatními
 - Budování zdravých vztahů na internetu
 - Poučení a etické rozhodování v digitálním prostředí

3. Identifikace klíčových rizik (úroveň střední školy)

- Škola rozpoznala rizika relevantní pro dospívající:
 - Kyberšikana a online obtěžování
 - Tlak sociálních sítí a srovnávání se s ostatními
 - Digitální závislost nebo nutkavé používání
 - Digitální stres spojený s výkonem a stálou dostupností
 - Do analýzy rizik jsou zahrnuty i pohledy žáků.

4. Preventivní opatření a jasná očekávání

- Existují jasná pravidla pro používání zařízení během vyučování i mimo něj.
- Očekávání vedou k zodpovědnému a ohleduplnému chování na internetu.
- Jsou zavedeny postupy pro podporu hospodaření s časem a soustředění.
- Vzdělávací přístupy mají přednost před tresty.

5. Kyberšikana a škodlivé digitální chování (úroveň střední školy)

- Postupy při kyberšikaně jsou žákům jasně sděleny.
- Existují bezpečné a důvěrné způsoby, jak incidenty nahlásit.
- Řešení zahrnuje nápravné a vzdělávací přístupy.
- Je vhodné využívat vzájemné podpory žáků nebo rolí ambasadorů.

6. Role a odpovědnosti (úroveň střední školy)

- Vedení školy zajišťuje jednotnost a dodržování pravidel.
- Učitelé začleňují reflexi o digitálním wellbeingu do své výuky.
- Žáci jsou vedeni k tomu, aby přebírali odpovědnost za své chování na internetu.
- Rodiny jsou v oblasti podpory zdravých digitálních návyků partnery.

17

7. Vzdělávání, školení a informovanost

- Digitální wellbeing je začleněn do výuky (např. občanská výchova, výchova ke zdraví).
- Zaměstnanci procházejí školením o digitálním chování a wellbeingu dospívajících.
- Žáci jsou vedeni k digitální odolnosti a kritickému myšlení.

Sledování a přezkum (všechny úrovně)

- Škola sleduje dopad digitálních pravidel na duševní wellbeing a učení.
- Sbírá zpětnou vazbu od žáků, zaměstnanců a rodin.
- Pravidla je třeba pravidelně přezkoumat a přizpůsobit novým potřebám.

Tento upravený kontrolní seznam pomáhá školám zavádět věkově přiměřená pravidla digitálního wellbeingu a přitom zachovat jednotný celoškolní přístup.

3.2 Vzorová politika digitálního wellbeingu

3.2.1 Verze pro základní školu (zaměřená na žáka, podpůrná)

Náš záměr

Na naší základní škole používáme digitální technologie k **podpoře učení, tvořivosti a komunikace** a zároveň chráníme **zdraví, duševní wellbeing a rozvoj** dětí. Tato pravidla vysvětlují, jak žákům pomáháme budovat **zdravé a pozitivní digitální návyky** od raného věku.

Pravidla se vztahují na všechny žáky, zaměstnance a rodiny a pokrývají používání digitálních nástrojů ve škole i ve vzdělávacích aktivitách spojených se školou.

Doporučujeme pravidlům dát výstižný název, například: „Technologie používáme správně a společně“; „Technologie s péčí“; „Jak se cítit dobře v naší digitální škole“; „Chytře, bezpečně a vyváženě“; „Digitální wellbeing u nás ve škole“; „Propojeni, ne zahlceni“

Co digitální wellbeing znamená pro mladé žáky

Pro žáky základních škol digitální wellbeing znamená:

- Používat digitální nástroje **přiměřeně věku a vyváženě**
- Učit se, kdy být online a kdy offline

- Cítit se na internetu bezpečně, podporován a respektován
- Užívat si technologie bez tlaku, stresu nebo újmy

Přístup naší školy

Naše škola uplatňuje **celoškolní a pečující přístup** k digitálnímu wellbeingu: My:

- Technologie používáme jen tehdy, když **přinášejí učení něco navíc**
- Podporujeme pravidelné přestávky a rozmanité učební aktivity
- Vedeme žáky k pozitivnímu chování a laskavosti na internetu
- Úzce spolupracujeme s rodinami, aby škola a rodiny táhly za jeden provaz

Vedení školy a učitelé jdou **příkladem** ve zdravém zacházení s technologiemi.

Role a povinnosti

19

Vedení školy

- Vytvářet bezpečné a podpůrné digitální prostředí
- Promyšleně rozhodovat o výběru digitálních nástrojů a platforem
- Podporovat učitele prostřednictvím školení a poradenství
- Naslouchat obavám dětí a rodin

Učitelé a zaměstnanci

- Vést žáky k bezpečnému a pozitivnímu používání technologií
- Všimnout si příznaků digitální únavy nebo stresu
- Učit jednoduchá pravidla zodpovědného chování na internetu

Žáci

- Používat digitální nástroje s péčí a respektem

- Požádat o pomoc, když je něco na internetu matoucí nebo znepokojující

Rodiny

- Podporovat zdravé digitální návyky doma
- Komunikovat se školou o obavách nebo otázkách

Učení a prevence

Pomáháme žákům:

- Pochopit základy bezpečnosti na internetu a ohleduplného chování
- Postupně se učit, kdy obrazovku odložit
- Otevřeně mluvit o svých zážitcích z internetu

Prevence a poradenství mají přednost před zákazy a omezeními.

20

Přezkum

Pravidelně vyhodnocujeme, jak digitální nástroje ovlivňují učení a wellbeing žáků, a přizpůsobujeme svůj přístup tomu, jak děti rostou.

3.3 Politika digitálního wellbeingu

3.3.1 Verze pro střední školy (posilující a reflexivní)

Náš záměr

Na naší střední škole hrají digitální technologie důležitou roli v učení, komunikaci i každodenním životě. Tato pravidla pomáhají žákům budovat **zdravý, vyvážený a zodpovědný vztah s technologiemi** a zároveň je motivují k samostatnosti a kritickému myšlení.

Pravidla se vztahují na žáky, zaměstnance a rodiny a pokrývají všechny digitální aktivity spojené se školou.

Co digitální wellbeing znamená pro dospívající

Pro žáky středních škol digitální wellbeing znamená:

- Zodpovědně zacházet s časem u obrazovky a s tím, jak se zapojují do online světa
- Uvědomovat si, jak používání technologií ovlivňuje náladu, soustředění a vztahy
- Cítit se na internetu bezpečně a respektován
- Používat technologie s rozmyslem, ne pod tlakem

Kultura naší školy

21

Podporujeme školní kulturu, kde:

- Digitální wellbeing je **společnou odpovědností všech**
- Žáci jsou vedeni k tomu, aby přemýšleli o svých digitálních návycích
- Technologie podporují učení, aniž by ho zahlcovaly
- Jsou vítány otevřené rozhovory o digitálním stresu a obtížích

Vedení školy a zaměstnanci jdou příkladem ve vyváženém přístupu k technologiím.

Role a povinnosti

Vedení školy

- Nastavit jasná a spravedlivá očekávání pro používání technologií



- Podporovat zaměstnance v tom, jak pracovat s digitální wellbeingem ve výuce
- Zajistit ochranu osobních údajů a bezpečnost dat
- Dávat prostor hlasu žáků a jejich účasti na rozhodování

Učitelé a zaměstnanci

- Navrhovat výukové aktivity s ohledem na zátěž a rovnováhu
- Pomáhat žákům rozvíjet schopnost se ovládat
- Řešit obtíže spojené s technologiemi konstruktivně a s respektem

Žáci

- Přebírat odpovědnost za své rozhodování v digitálním prostředí
- Chovat se k ostatním na internetu ohleduplně
- Hledat pomoc, když se používání technologií stává stresujícím nebo škodlivým

22

Rodiny

- Být v kontaktu se školou a zapojit se do dialogu
- Podporovat zdravá pravidla a návyky doma

Vzdělávání a podpora

Pomáháme žákům:

- Budovat si kritický pohled na digitální platformy a sociální sítě

- Porozumět online rizikům a umět se jim bránit
- Rozvíjet postupy pro soustředění, rovnováhu a digitální péči o sebe sama

Podpora je žákům vždy k dispozici, když ji potřebují.

Přezkum

Tato pravidla se pravidelně přezkoumávají na základě podnětů od žáků, zaměstnanců a rodin, aby zůstala aktuální a užitečná.

Závěrečné prohlášení (pro obě úrovně)

Naše škola je přesvědčena, že digitální wellbeing je o rovnováze, uvědomění a péči. Technologie by měly učení a život podporovat, ne je nahrazovat nebo ovládat.

Zapojte se!

Na tvorbě těchto pravidel by se měli společně podílet žáci, učitelé i rodiče.

Proto doporučujeme, aby závěrečné prohlášení bylo formálně schváleno a podepsáno zástupci rodičů, žáků a učitelů – nejen ředitelem školy.