



PŘÍRUČKA TECHWELL PRO ZAVÁDĚNÍ VE ŠKOLÁCH

Soubor nástrojů pro digitální pohodu

Průvodce pro školy

*Praktický průvodce zdravějším, bezpečnějším a smysluplnějším digitálním
životem školy.*

Cesta k odznaku „Škola digitální pohody“.



**Digitální občanství
a komunikace**



**Digitální produktivita
a učení**



**Duševní, tělesné a
digitální zdraví**

TECHWELL – PROJEKT EXPERIMENTOVÁNÍ V OBLASTI POLITIK ERASMUS+



**Co-funded by
the European Union**

Spolufinancováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanovisky autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo EACEA. Evropská unie ani orgán poskytující podporu za ně nenesou odpovědnost.

Shrnutí

Digitální pohoda – definice projektu TechWell

Digitální pohoda ve vzdělávání je schopnost učících se, pedagogů, školských organizací a komunit používat digitální technologie způsoby, které podporují zdraví, učení, vztahy, práva a zapojení, prostřednictvím vyvážených návyků, bezpečných a respektujících digitálních prostředí a lidského přístupu k řízení.

Digitální pohoda znamená zajistit, aby technologie pomáhaly lidem učit se, komunikovat a zapojovat se, aniž by poškozovaly pozornost, zdraví, bezpečí, důstojnost, začleňování nebo vztahy.

Proč je to důležité

Digitální technologie jsou dnes součástí výuky, domácích úkolů, školní komunikace i společenského života. Mohou zpřístupňovat učení, tvořivost a spolupráci. Mohou také vytvářet tlak na neustálou dostupnost, rozptylování, konflikty, narušení spánku, sedavé návyky, rizika pro soukromí a nerovné možnosti zapojení. Školy proto potřebují více než jednotlivé aktivity zaměřené na bezpečnost online nebo jediné pravidlo o času u obrazovky. Potřebují společný praktický přístup, který propojí vedení, výuku, hlas žáků a partnerství s rodinami.

Co školám říkají nedávná zjištění

Nedávná mezinárodní zjištění ukazují stejným směrem: technologie mohou podporovat učení a navazování vztahů, ale školy potřebují promyšlené rutiny, výuku a řízení, aby přínosy nenarušovalo rozptylování, škodlivé zkušenosti online nebo nezdravé používání.

11 % problematické používání sociálních sítí

WHO/Europe uvedla, že ve studii HBSC 2021/2022 vykazovalo 11 % dospívajících známky problematického chování na sociálních sítích, oproti 7 % v roce 2018. Stejná zpráva zjistila, že 12 % bylo ohroženo problematickým hraním digitálních her¹.

30 % rozptýlených při matematice

V zemích OECD přibližně 30 % žáků uvedlo, že je ve většině nebo v každé hodině matematiky rozptýluje vlastní používání digitálních zařízení, a přibližně každý čtvrtý uvedl rozptylování způsobené používáním zařízení ostatními žáky².

1 ze 6 je obětí kyberšikany

WHO/Europe zjistila, že 15 % dospívajících zažilo kyberšikanu. To posiluje potřebu viditelných cest pro oznámení problému, pravidel respektující komunikace a včasné podpory dospělých³.

¹ <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>

² https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-ii_a97db61c-en/full-report/component-10.html

³ <https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study>

Trend od jednotlivých pravidel k celoškolní praxi

UNESCO varuje, že přínosy pro učení mohou mizet, pokud se technologie používají nadměrně nebo bez kvalifikovaných učitelů. Evropská doporučení pro školy proto podporují celoškolní přístup, který propojuje digitální pohodu se strategií podpory pohody a digitálních kompetencí^{4, 5}.

S čím tento průvodce škole pomůže

- Porozumět digitální pohodě prostřednictvím tří propojených pilotních směrů TechWell: digitální občanství a komunikace; digitální produktivita a učení; duševní, tělesné a digitální zdraví.
- Použít Rozvojový přehled k rozpoznání stávajících silných stránek a výběru realistických možností rozvoje, bez bodování nebo posuzování školy.
- Sepsat stručnou školní strategii se společnou vizí, dvěma prioritami, viditelnými kroky, jasnými rolami a termínem vyhodnocení.
- Používat pokyny pro jednotlivé role, vzdělávací materiály a praktické nástroje s řediteli, učiteli, žáky a rodiči.
- Shromáždit stručné, užitečné podklady a doložit celoškolní praxi potřebnou pro odznak „Škola digitální pohody“.

Tento průvodce je záměrně jednoduchý

Začněte tam, kde jste

Škola nemusí vyřešit vše najednou. Začněte společným pohledem na současnou situaci, vyberte dvě priority, po dobu 8 - 12 týdnů vyzkoušejte několik kroků, naslouchejte školní komunitě a plán zlepšujte. Můžete také získat odznak digitální pohody. Odznak oceňuje dlouhodobou celoškolní praxi, nikoli dokonalost.

Krok	Otázka pro školu	Hlavní výstup
1. Rozvojový přehled	Co již funguje a co vyžaduje pozornost?	Společný profil výchozí situace
2. Strategie	Jak by měl vypadat zdravý digitální život školy?	Jednostránkové směřování a dvě priority
3. Akce	Čeho si všimnou žáci, zaměstnanci a rodiny?	Viditelné rutiny, výuka a podpora
4. Reflexe	Co se změnilo a pro koho?	Stručné shrnutí zpětné vazby a podkladů
5. Odznak	Dokážeme doložit ucelený celoškolní přístup?	Soubor podkladů k odznaku a každoroční vyhodnocení

⁴ <https://www.unesco.org/gen-report/en/articles/unesco-issues-urgent-call-appropriate-use-technology-education>

⁵ <https://school-education.europa.eu/en/discover/news/developing-digital-wellbeing-classrooms>

Jak průvodce používat

Škola může průvodce přečíst od začátku do konce, je však navržen pro praktické použití. Vedení může začít kapitolami 2 - 4; učitelé mohou přejít přímo ke kapitolám 5 - 7; koordinační skupiny mohou využít kapitolu 8 a přílohy k přípravě souboru podkladů. Odkazy vedou na aktuální web TechWell, kde mohou být materiály aktualizovány během projektu i po něm.

Rychlá cesta podle role

Skupina	Začněte zde	První užitečný výstup
Vedení školy	Kapitoly 2 - 4	Koordinační skupina, vize a dvě priority
Učitelé	Kapitoly 5 - 7	Jeden modul, jedna rutina a krátká reflexe
Žáci	Kapitoly 5 - 6	Společně vytvořená dohoda, zpětná vazba nebo mapa pomoci
Rodiče a pečující osoby	Kapitola 5	Realistická rutina mezi domovem a školou a zpětná vazba
Koordinační skupina	Kapitoly 3, 4 a 8	Rozvojový profil, akční cyklus a soubor podkladů

Tento průvodce vede školu jasnou cestou rozvoje k získání odznaku „Škola digitální pohody“. Začněte Rozvojovým přehledem, abyste porozuměli tomu, co již funguje, kde je potřebná další podpora a které priority jsou nejdůležitější. Je to pozitivní výchozí bod, nikoli skóre nebo soud. Zjištění využijte k vytvoření jednoduché školní strategie se společnou vizí, jasnými prioritami, praktickými kroky, určenými rolemi a postupem vyhodnocování. Škola pak může zavádět a zkoušet aktivity ve třech pilotních směrech TechWell: digitální občanství a komunikace; digitální produktivita a učení; duševní, tělesné a digitální zdraví.

Vzdělávací materiály převádějí tyto priority do praxe ve třídě prostřednictvím přizpůsobitelných modulů rámce Harmony, diskusí, aktivit, zdravých rutin a žákovských prací. Jak škola postupuje, shromažďuje jednoduché podklady, naslouchá žákům, zaměstnancům a rodinám a zlepšuje svůj přístup. Odznak „Škola digitální pohody“ oceňuje trvalý celoškolní závazek a smysluplný pokrok, nikoli dokonalost nebo jednorázovou kampaň.

Než začnete

Využijte stávající školní plány, schůzky a cesty podpory. Digitální pohoda má práci školy propojovat a zjednodušovat, nikoli vytvářet samostatnou byrokracii.

Obsah

01 POCHOPTE CESTU

Použijte tuto stránku jako mapu průvodce.

Shrnutí.....	2
Proč je to důležité.....	2
Co školám říkají nedávná zjištění.....	2
Jak průvodce používat.....	4
Rychlá cesta podle role.....	4
1 Digitální pohoda v životě školy · Získejte odznak.....	8
Tři pilotní směry TechWell.....	8
Odznaky, kterými se školy mohou prezentovat.....	9
Odznak „Škola digitální pohody“.....	10
Učitel – šampion.....	11
Žákovský ambasador.....	12
Digitální občanství a komunikace.....	13
Jak realizovat pilot digitálního občanství.....	14
Digitální produktivita a učení.....	15
Jak realizovat pilot digitální produktivity.....	16
Duševní, tělesné a digitální zdraví.....	17
Jak realizovat pilot digitálního zdraví.....	18
Jak se směry propojují.....	19
Proč jsou školy klíčové.....	19
2 Soubor nástrojů pro digitální pohodu.....	20
Co je Soubor nástrojů pro digitální pohodu?.....	20
Co soubor nástrojů obsahuje.....	22
Cesta školy souborem nástrojů.....	22

Obsah · pokračování

02 PLÁNUJTE, JEDNEJTE A ZAPOJTE ŠKOLNÍ KOMUNITU

3	Začněte Rozvojovým přehledem.....	23
	Šest oblastí Rozvojového přehledu.....	24
	Jak provést Rozvojový přehled.....	25
	Čtení vzorců bez bodování.....	25
	První kroky: vaše výchozí situace.....	26
	Možnosti rozvoje.....	26
	Doporučené první kroky.....	26
4	Vytvořte jednoduchou školní strategii.....	27
	Šestikroková cesta ke strategii.....	27
	Vize, výchozí situace a dvě priority.....	27
	Kroky, role a vyhodnocení.....	28
	Jednostránková strategie.....	29
	Praktický 90denní rytmus.....	30
	Příklad: zvládnutelný první cyklus.....	30
	Před zahájením.....	30
	Jednoduché úvodní sdělení.....	30
5	Pokyny pro celou školní komunitu.....	31
	Pro ředitele a vedení škol.....	32
	Příběh ředitelky: od obav ke společnému plánu.....	33
	Pro učitele.....	34
	Příběh učitelky: jedna rutina vyzkoušená v jedné třídě.....	35
	Pro žáky.....	36
	Příběh žáka: od zdroje tlaku k bezpečnější rutině.....	37
	Pro rodiče a pečující osoby.....	38
	Společná ochranná opatření.....	39
	Když žák požádá o pomoc.....	39

Obsah · pokračování

03 UČTE SE, POUŽÍVEJTE NÁSTROJE A UKAZUJTE POKROK

6	Vzdělávací materiály: cesta učení Harmony	40
	Devět modulů	41
	Zvolte vyváženou počáteční cestu	42
	Jednoduchá rutina ve třídě	42
	Flexibilní rozvoj učitelů	43
	Kde najdete materiály	44
7	Nástroje a zdroje k okamžitému použití	45
	Sedm skupin nástrojů	46
	Deset praktických nástrojů	47
	Používejte údaje obezřetně	47
	Externí nástroje, které mohou soubor doplnit	48
8	Cesta k odznaku „Škola digitální pohody“	49
	Šest závazků k získání odznaku	50
	Minimální podklady o realizaci	51
	12týdenní příprava k získání odznaku	51
	Soubor podkladů	52
	Ověření a průběžné zlepšování	52
	Přílohy k tisku	53
	Příloha A — Šablona jednostránkové školní strategie	53
	Příloha B – Plán realizace na 30-60-90 dní	54
	Příloha C – Rozvojový přehled a kontrolní seznamy rolí	55
	Příloha D – Nástroje zpětné vazby	56
	Příloha E – Kontrolní seznam podkladů k odznaku	57
	Příloha F – Slovníček a zdroje	58

Zkratka při čtení

Chce-li vaše škola začít ihned, přejděte ke kapitole 3, vyplňte Rozvojový přehled a poté použijte šablonu jednostránkové strategie v příloze A.

Digitální pohoda v životě školy.

Získejte odznak

Tři propojené směry pomáhají školám převést široký koncept do každodenní praxe.

Digitální pohoda v kostce

Tři pilotní směry se v každodenním školním životě prolínají.



Účel • respekt • soustředění • bezpečnost • inkluze • zdravé hranice

Digitální pohoda neznamena nepřítomnost technologií. Je to schopnost školní komunity používat technologie způsoby, které posilují učení a zapojení a zároveň chrání zdraví, pozornost, práva, bezpečí a vztahy. Zahrnuje individuální návyky, praxi ve třídě i pravidla a systémy vytvořené školou.

Nejde jen o čas u obrazovky

Jak a proč se technologie používají, kdo z nich těží, kdo je vyloučen, jak lidé komunikují a co se stane, když se něco pokazí, je stejně důležité jako počet minut strávených online.

Tři pilotní směry TechWell

Každý směr má vlastní odznak a praktickou nabídku školních aktivit. Školy mohou příklady přizpůsobit věku, kontextu a stávajícím pravidlům; příklady nepředstavují další podmínky pro získání odznaku.

OCENĚNÍ

Odznaky, kterými se školy mohou prezentovat

JAK FUNGUJE RODINA ODZNAKŮ

Tři pilotní emblémy lze používat jako ukazatele pokroku po realizaci a vyhodnocení příslušného učení a viditelné rutiny. Nenahrazují ověření. Oficiální odznak „Škola digitální pohody“ se získává prostřednictvím celoškolského dokládání popsaného v kapitole 8. Odznaky „Učitel – šampion“ a „Žákovský ambasador“ oceňují individuální přínos vedle celoškolského ocenění.

TŘI UKAZATELE POKROKU PILOTŮ



Digitální občanství a komunikace

Ukazatel pokroku v realizovaném a vyhodnoceném učení o respektu, komunikaci, soukromí, souhlasu, bezpečí a etických rozhodnutích.



Digitální produktivita a učení

Ukazatel pokroku v realizovaném a vyhodnoceném učení, které podporuje smysluplný výběr technologií, soustředění a zvládnutelnou digitální práci.



Duševní, tělesné a digitální zdraví

Ukazatel pokroku v zavedených a vyhodnocených rutinách, které podporují rovnováhu, pohyb, hranice, pohodu a viditelné cesty pomoci.



Odznak „Škola digitální pohody“

Oficiální celoškolské ocenění



Odznak „Učitel – šampion“

Osobní ocenění pro učitele



Odznak „Žákovský ambasador“

Osobní ocenění pro žáky

Následující stránky vysvětlují celoškolské ocenění a dva osobní odznaky. Tři pilotní směry poté ukazují, jak školy převádějí ukazatele pokroku do praxe.

Odznak „Škola digitální pohody“



ODZNAK „ŠKOLA DIGITÁLNÍ POHODY“

Získává se, když škola dokáže doložit šest závazků a ucelený soubor podkladů chránící soukromí. Ověření hledá sdílenou a zlepšující se praxi ve vedení, učení, zdraví, občanství, začleňování a vyhodnocování, nikoli kvalitu prezentace nebo dokonalost.

Doporučený model upřednostňuje digitální podobu. Škola obdrží grafiku odznaku připravenou pro web s přístupným textem a odkazem na záznam ocenění uvádějící ocenění, datum a rozsah. Odpovídající tištěný certifikát nebo označení do okna může podpořit místní oslavu, zatímco digitální záznam zůstává nejjasnějším veřejným dokladem. Ocenění vyjadřuje ověřený pokrok; neznamená, že všechny digitální problémy zmizely.

JAK MŮŽE ŠKOLA SVÉ OCENĚNÍ VYUŽÍT

WEB

Umístěte jej na web školy

KOMUNIKACE

Použijte jej ve zpravodaji, výroční zprávě, informační brožuře, prezentaci na dni otevřených dveří nebo rodinném portálu.

DIGITÁLNÍ PROSTORY

Přidejte jej do schválených e-mailových podpisů, do vzdělávací platformy nebo příspěvku školy na sociální síti.

VE ŠKOLE

Vystavte tištěný certifikát nebo označení u vchodu vedle strategie a výstupů žakovského hlasu.

ZACHOVEJTE DŮVĚRYHODNOST Odkazujte na záznam ocenění; uvádějte data udělení a vyhodnocení; používejte alternativní text; nikdy nezveřejňujte osobní podklady; neměňte grafiku ani nenaznačujte ocenění nad jeho rámec; odznak s proslou platností aktualizujte nebo odstraňte.

Učitel – šampion



Vedle odznaku „Škola digitální pohody“ tyto odznaky rolí oceňují učitele a žáky, kteří převádějí dohodnuté priority do každodenní praxe. Oceňují individuální přínos a nenahrazují celoškolní dokládání popsané v kapitole 8.

ODZNAK „UČITEL – ŠAMPION“

Získává se, když učitel:

1. Používá relevantní vzdělávací materiály TechWell v aktivitě ve třídě navázané na prioritu školy.
2. Zkouší a vyhodnocuje jednu viditelnou rutinu digitální pohody s přístupnými alternativami a odpovídající ochranou dětí.
3. Využívá zpětnou vazbu žáků ke zlepšení a sdílí přístup s kolegy.

Stručné podklady: příklad aktivity, rutina, krátká reflexe a záznam sdílení s kolegy, potvrzené školním koordinátorem digitální pohody.

Žákovský ambasador



ODZNAK „ŽÁKOVSKÝ AMBASADOR“

Získává se, když žák:

1. Absolvuje věkově přiměřený úvod s určeným dospělým mentorem, který zahrnuje soukromí, souhlas a to, kdy vyhledat pomoc.
2. Společně s dalšími žáky navrhuje nebo podporuje jednu aktivitu, dohodu či rutinu digitální pohody.
3. Podporuje bezpečné cesty pomoci a sdílí anonymní nebo souhrnnou zpětnou vazbu ke zlepšení aktivity.

Stručné podklady: příklad aktivity a krátká reflexe potvrzené dospělým mentorem. Ambasadoři nesledují spolužáky ani nevyšetřují incidenty.

OCEŇUJTE PŘÍNOS, UDRŽUJTE PODKLADY STRUČNÉ

Řiďte se pravidly udělování zveřejněnými TechWell nebo národním partnerem. Podklady udržujte přiměřené a chránící soukromí; veřejné sdílení je dobrovolné a řídí se souhlasem školy.



1. Digitální občanství a komunikace

Respektující zapojení, jasná komunikace, soukromí, souhlas, bezpečí a etická rozhodnutí.



Tento směr se týká zapojení online s respektem, odpovědností a sebedůvěrou. Žáci se učí chránit soukromí, žádat o souhlas před sdílením, ověřovat informace, jasně komunikovat, reagovat na konflikty a využívat cesty oznamování. Škola zviditelňuje očekávání v třídních chatech, vzdělávacích platformách, e-mailech a komunikaci s rodiči.

Příklad ze školy: Žáci a učitelé společně vytvářejí stručný Kodex třídního chatu zahrnující účel, tón, klidové hodiny, souhlas před pořizováním snímků obrazovky, zapojení žáků bez přístupu a cestu k pomoci.

Další příklady, které školy mohou přizpůsobit

- Společně vytvořte jednostránkovou komunikační chartu pro třídní chaty, vzdělávací platformy, e-maily a rodičovské skupiny, včetně očekávání ohledně odpovědí a klidových hodin.
- Zaveďte rutinu souhlasu před sdílením fotografií, snímků obrazovky, nahrávek a žákovských prací.
- Používejte krátké scénáře k nácviku zastavení, vyjasnění, nápravy újmy a žádosti o pomoc dospělého, než se online konflikt vyhroť.
- Do tříd a digitálních platform přidejte viditelnou Mapu bezpečného oznamování, která uvádí určeného dospělého, důvěrnou cestu a postup pro naléhavé situace.
- Učte jednoduchou pomůcku pro transparentnost zdrojů a AI: Co jsem použil? Co jsem ověřil? Co jsem vytvořil sám? Co mám uvést?
- Zhodnoťte, zda jsou školní zprávy přístupné, srozumitelné a dostupné rodinám, které používají jiné jazyky nebo mají omezený přístup.

Jak realizovat pilot digitálního občanství

Hotová posloupnost tří hodin pro respektující, bezpečné a inkluzivní zapojení

CO TENTO PILOT ZAHRNUJE Digitální občanství zahrnuje znalosti, dovednosti a postoje, které žáci potřebují k bezpečnému, kritickému, etickému a respektujícímu zapojení v digitálním prostředí. Patří sem komunikace, práva a povinnosti, soukromí a bezpečnost, souhlas, digitální identita, informační a mediální gramotnost, etické používání AI a obsahu, začleňování a znalost toho, jak a kde požádat o pomoc.

PILOT V KOSTCE

REALIZACE 3 × 45–50 minut během 2–3 týdnů	PŘÍPRAVA Čtyři smyšlené scénáře, tabule nebo papír; zařízení volitelná	UCHOVEJTE Výstup třídy, anonymní výstupní lístky a reflexe učitele
---	--	--

TŘI AKTIVITY VE TŘÍDĚ

01 Přečtete situaci 45 min	PROVEĎTE Použijte čtyři smyšlené scénáře: snímek obrazovky sdílený bez souhlasu; vyhrocenou odpověď v třídním chatu; přesvědčivou, ale nepravdivou odpověď nebo odpověď vytvořenou AI; a spolužáka vyloučeného kvůli přístupu nebo jazyku. Dvojice určí, co se stalo, koho se to může týkat, jaké právo či povinnost je ve hře a jaký je nejbezpečnější další krok. Porovnejte odpovědi a propojte je se školními pravidly a cestou pomoci. VÝSTUP Společná karta reakce „Zastav se–Ověř–Zvol“.
02 Společně vytvořte Kodex třídního chatu 45 min	PROVEĎTE Skupiny navrhnou jeden pozitivní předpis pro účel, tón, souhlas a soukromí, klidové hodiny, začlenění a přístup a pomoc či oznamování. Návrhy spojte do šesti až osmi jasných výroků. Kodex vyzkoušejte na smyšlených scénářích, upravte nejasnosti a dohodněte se, kde bude zveřejněn a kdy jej třída vyhodnotí. VÝSTUP Jednostránkový Kodex třídního chatu, za který třída přebírá odpovědnost.
03 Procvičte souhlas, nápravu a oznamování 45 min	PROVEĎTE Předved'te kontrolu „ZEPTEJ SE před sdílením“: Komu to patří? Mám svolení? Kdo to uvidí? Jak dlouho to zůstane viditelné? S kartami rolí procvičte „Zastav se–Vyjasni–Naprav–Oznam“. Vytvořte Mapu bezpečného oznamování s určeným dospělým, důvěrnou cestou a postupem pro naléhavé situace. Zkončete přehledem: Použil/a jsem / Ověřil/a jsem / Vytvořil/a jsem / Uvádím, pro zdroje a AI. VÝSTUP Viditelná mapa oznamování a výstupní lístek uvádějící jeden krok a jednu cestu pomoci.

VYHODNOŤTE A CHRAŇTE

PODKLADY A VYHODNOCENÍ Uchovejte Kodex třídního chatu, kartu reakce, mapu pomoci a souhrn výstupních lístků. Po dvou týdnech se zeptejte: Jsou očekávání jasnější? Které pravidlo nebo cesta podpory potřebuje úpravu? Zapište krátkou poznámku učitele.	BEZPEČÍ A ZAČLEŇOVÁNÍ Používejte pouze smyšlené nebo anonymizované scénáře. Nikdy neshromažďujte skutečné chaty či snímky obrazovky ani nevyzývejte k osobním sdělením. Postupujte běžnou cestou ochrany dětí a nabídněte nedigitální a jazykově přístupné verze.
--	---

POKRAČUJTE S [Vzdělávací materiály TechWell](#) • [Plánovač DCE Rady Evropy](#) • [JRC DigComp 3.0](#)



2. Digitální produktivita a učení

Smysluplné učení, udržená pozornost, zvládnutelná pracovní zátěž a přístupné digitální zapojení.



Tento směr se ptá, zda technologie pomáhají žákům soustředit se, porozumět, tvořit a spolupracovat. Řeší rozptylování, tlak oznámení, informační přetížení, zbytečné přepínání platforem a digitální pracovní zátěž. Podporuje vyvážený mix digitálních a nedigitálních metod a učí žáky organizovat práci, ověřovat informace a smysluplně používat digitální nástroje a AI.

Příklad ze školy: každá hodina s intenzivním využitím digitálních technologií zahrnuje jasný účel, jednu rutinu soustředění, plánovaný přechod od obrazovky a v případě potřeby přístupnou alternativu.

Další příklady, které školy mohou přizpůsobit

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Používejte Rutinu soustředění a přechodu: pojmenujte účel učení, ztište nepodstatná oznámení, pracujte v soustředěném bloku, udělejte pauzu, pohněte se nebo se podívejte jinam a shrňte výsledek. • Proveďte revizi zjednodušení platforem a odstraňte duplicitní nástroje, opakovaná přihlašování nebo paralelní kanály, které vedou ke zbytečnému přepínání. • Koordinujte termíny hlavních digitálních domácích úkolů a projektů napříč předměty, aby byly špičky zátěže viditelné a zvládnutelné. | <ul style="list-style-type: none"> • Učte žáky organizovat soubory, pojmenovávat verze, spravovat oznámení a ověřovat informace před odevzdáním práce. • Zařaďte do plánování výuky otázky pro smysluplnou volbu: Proč digitálně? Jakou vzdělávací hodnotu to přidává? Jaká přístupná alternativa je k dispozici? • Ve dnech s intenzivním využitím digitálních technologií nabízejte vyvážený mix tvorby, diskuse, praktické práce, čtení, pohybu a činností u obrazovky. |
|--|---|

Jak realizovat pilot digitální produktivity

Hotová posloupnost tří hodin pro smysluplné učení a zvládnutelnou digitální práci

CO TENTO PILOT ZAHRNUJE Digitální produktivita je schopnost smysluplně vybírat a používat technologie tak, aby zlepšovaly učení, organizaci, tvořivost a spolupráci bez zbytečného rozptylování, přetížení nebo vyloučení. Zahrnuje řízení pozornosti a oznámení, ověřování informací, organizaci souborů a verzí, zvládnutelnou zátěž, přístupné alternativy a vyvážený mix digitálních a nedigitálních činností.

PILOT V KOSTCE

REALIZACE 3 × 45–50 minut a dvoutýdenní rutina	PŘÍPRAVA Jeden digitální úkol, lístky pro hodnocení soustředění a šablona pracovního postupu	UCHOVEJTE Karta volby, rutina soustředění a průvodce pracovním postupem třídy
--	--	---

TŘI AKTIVITY VE TŘÍDĚ

01 Zeptejte se: Proč digitálně? 45 min	PROVEĎTE Představte nadcházející úkol a určete cíl učení dříve, než pojmenujete nástroj. Skupiny se ptají: Co technologie přináší? Co může rozptylovat nebo vylučovat? Jaká jednodušší či nedigitální možnost splní stejný cíl? Vyberte jeden nástroj nebo kanál, uveďte kritéria úspěchu a ověřte potřeby přístupu a podpůrných pomůcek. VÝSTUP Karta smysluplné volby: cíl, digitální přínos, možná překážka a přístupná alternativa.
02 Vyzkoušejte Rutinu soustředění a přechodu 45 min	PROVEĎTE Získejte anonymní hodnocení soustředění na škále 1–4. Uveďte cíl, vypněte nebo ztište nepodstatná oznámení a pracujte v jednom soustředěném bloku 12–15 minut. Udělejte pauzu 60–90 sekund ke změně polohy a vzdálenosti pohledu a zakončete shrnutím bez obrazovky. Porovnávejte pouze souhrnná hodnocení a diskutujte o tom, co pomohlo. VÝSTUP Čtyř- nebo pětikroková rutina soustředění ve třídě bez individuálního sledování.
03 Vytvořte zvládnutelný pracovní postup 45 min	PROVEĎTE Předvedte jeden úkol od začátku po odevzdání: složka, jasný název souboru a verze, kontrola zdrojů, uvedení použití AI, termín, záloha a cesta pomoci. Žáci použijí postup u skutečného úkolu. Zmapujte hlavní termíny napříč předměty pouze pomocí dat a špiček zátěže a označte jeden souběh, který mají zaměstnanci upravit. VÝSTUP Kontrolní seznam pracovního postupu žáka a jedna praktická úprava zátěže.

VYHODNOŤTE A CHRAŇTE

PODKLADY A VYHODNOCENÍ Uchovejte kartu volby, rutinu soustředění, anonymní souhrnná hodnocení před a po a kontrolní seznam pracovního postupu. Po dvou týdnech zaznamenejte, co podpořilo soustředění, co způsobovalo potíže a kterou jednu změnu si třída ponechá.	BEZPEČÍ A ZAČLEŇOVÁNÍ Nepoužívejte software pro dohled nebo sledování pozornosti. Netrestejte žáky za vypnutí oznámení. Nabídněte přístupné nebo offline alternativy a zjednodušte stávající platformy místo přidávání dalších.
---	---

POKRAČUJTE S Úrovně a jednotky TechWell • SELFIE pro učitele • UNESCO: Čtyři otázky při výběru technologií



3. Duševní, tělesné a digitální zdraví

Zdravé hranice, emoční podpora, pohyb, ergonomie, odpočinek a schopnost odpojit se.



Tento směr propojuje používání technologií se stresem, regulací emocí, spánkem, pohybem, držením těla, zrakem, sociálním srovnáváním a schopností odpojit se. Zahrnuje také pohodu zaměstnanců, důvěrnou podporu a nestigmatizující způsoby žádání o pomoc. Školy používají rutiny a prostředí, která usnadňují zdravé volby.

Příklad ze školy: škola se dohodne na hranicích oznámení, zavede krátké přestávky na pohyb a odpočinek očí a zviditelní důvěrnou cestu podpory pro žáky a zaměstnance.

Další příklady, které školy mohou přizpůsobit

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Zařazujte krátké přechody pro pohyb, změnu držení těla a odpočinek očí v přirozených místech výuky, místo abyste spoléhali, že si na ně žáci sami vzpomenou. • Dohodněte hranice domácích úkolů a komunikace podporující spánek, včetně toho, že se neočekávají odpovědi pozdě večer. • Zviditelněte důvěrnou cestu podpory a vysvětlete, co následuje poté, co žák nebo zaměstnanec požádá o pomoc. | <ul style="list-style-type: none"> • Zhodnoťte ergonomii třídy, umístění zařízení, osvětlení a možnosti pro žáky se smyslovými, pohybovými nebo zrakovými potřebami. • Pomocí anonymních mikroanket o náladě a soustředění sledujte vzorce, aniž byste sledovali nebo diagnostikovali jednotlivé žáky. • Chraňte digitální pohodu zaměstnanců vyjasněním časů odpovědí, omezením duplicitních zpráv a zachováním času na soustředěnou práci a schůzky. |
|--|---|

Jak realizovat pilot digitálního zdraví

Hotová posloupnost tří hodin pro zdravější rutiny, hranice a podporu

CO TENTO PILOT ZAHHRNUJE Tento pilot pomáhá žákům a zaměstnancům všimnout si, jak digitální praxe souvisí s regulací emocí, stresem, spánkem, pohybem, držení těla, zrakem, sociálním srovnáváním a schopností odpojit se. Buduje zdravější rutiny a viditelnou podporu. Nediagnostikuje, neléčí ani neřadí žáky, aby sdělovali soukromé zdravotní informace.

PILOT V KOSTCE

REALIZACE 3 × 45–50 minut a dobrovolný týdenní experiment	PŘÍPRAVA Anonymní anketa, smyšlený den, kontrola místnosti a údaje o cestě pomoci	UCHOVEJTE Karta zdravé hodiny, dohoda o hranicích a mapa podpory
---	---	--

TŘI AKTIVITY VE TŘÍDĚ

01 Všimněte si vzorců bezpečně 45 min	PROVEĎTE Použijte anonymní anketu se třemi položkami: Dokázal/a jsem se soustředit; digitální práce byla zvládnutelná; věděl/a jsem, kde získat pomoc. Dejte skupinám smyšlený den žáka – nikoli osobní údaje – a požádejte je, aby označily místa tlaku a zotavení: dlouhé sezení, neustálé zprávy, pozdní domácí úkoly, srovnávání a chybějící přestávky. Zahrňte i přínosy a opory. VÝSTUP Mapa tlaku a podpory ve třídě a jedna společná priorita.
02 Přepracujte jednu digitální hodinu 45 min	PROVEĎTE Společně prohlédněte prostředí pro učení: pohodlné držení těla, viditelnost zařízení a textu, osvětlení a odlesky, zvukové či smyslové potřeby, pohyb a přístupnost. Přepracujte hodinu s jasným účelem, soustředěným blokem, krátkou změnou polohy a vzdálenosti pohledu, offline diskusí nebo tvorbou a závěrečným shrnutím. Vyzkoušejte ji a získejte anonymní hodnocení soustředění a pohodlí na škále 1–4. VÝSTUP Karta zdravé digitální hodiny připravená pro další třídu.
03 Dohodněte hranice a cesty pomoci 45 min	PROVEĎTE Společně navrhnete realistické normy pro načasování domácích úkolů, pozdní večerní zprávy, očekávání odpovědí a právo odpojit se. Krok za krokem vysvětlíte důvěrnou podporu: kdo naslouchá, co zůstává soukromé, kdy ochrana dětí vyžaduje zásah a jaký je nouzový postup. Nabídněte soukromý týdenní experiment s rutinou; žádný osobní deník se neodevzdává. VÝSTUP Dohoda o hranicích a viditelná mapa pomoci.

VYHODNOŤTE A CHRAŇTE

PODKLADY A VYHODNOCENÍ Uchovejte pouze souhrn ankety, mapu tlaku a podpory, kartu hodiny, dohodu o hranicích a krátkou reflexi učitele. Po jednom nebo dvou týdnech vyhodnoťte vzorce, nikoli jednotlivce, a dohodněte jednu rutinu, ve které budete pokračovat.	BEZPEČÍ A ZAČLEŇOVÁNÍ Nikdy nediagnostikujte, nevyžadujte osobní sdělení ani nesbírejte identifikovatelné záznamy spánku, nálady či zdravotního stavu. Používejte postupy ochrany dětí a doporučení do zdravotní péče. Pokyny pro pohyb, držení těla a pohled přizpůsobte zdravotnímu postižení a zdravotním potřebám.
POKRAČUJTE S Vzdělávací materiály TechWell • WHO Europe: digitální determinanty zdraví mladých lidí • Pokyny EU-OSHA pro práci s obrazovkami	

Jak se směry propojují

Situace	Občanství a komunikace	Produktivita a učení	Zdraví a rovnováha
Třídní chat	Respekt, soukromí, souhlas, oznamování	Účel a méně rozptylování	Klidové hodiny a menší tlak na odpovědi
Digitální domácí úkoly	Spravedlivý přístup a odpovědné zdroje	Jasná zátěž a užitečné nástroje	Spánek, přestávky a hranice
Úkol s podporou AI	Transparentnost, práva a etické používání	Ověřování a vzdělávací přínos	Předcházení závislosti, přetížení a stresu
Online konflikt	Náprava a cesta ochrany dětí	Návrat pozornosti k učení	Regulace emocí a podpora

Proč jsou školy klíčové

- Školy jsou s žáky pravidelně v kontaktu a mohou učit dovednosti prostřednictvím skutečných situací při učení.
- Určují digitální prostředí, komunikační očekávání a cesty podpory využívané školní komunitou.
- Mohou snižovat nerovnosti zohledněním přístupu, zdravotního postižení, jazyka, věku a různých rodinných okolností.
- Mohou propojit učení ve třídě s ochranou dětí, pohodou, začleňováním a rozvojem školy.
- Mohou být vzorem zdravé digitální práce pro učitele, zaměstnance i žáky.

Užitečný první rozhovor

- ☐ Kde technologie v naší škole prokazatelně zlepšují učení?
- ☐ Kde žáci, zaměstnanci nebo rodiny zažívají tlak, zmatek, újmu či vyloučení?
- ☐ Která očekávání jsou jasná a která závisí na jednotlivém učiteli?
- ☐ Jaké jedné změny by si lidé všimli během měsíce?



KAPITOLA 2

Soubor nástrojů pro digitální pohodu

Celoškolní balíček propojuje rozvojový přehled, strategii, pokyny, vzdělávací materiály, nástroje a ocenění odznakem.

Soubor nástrojů pro digitální pohodu

Šest propojených opor pomáhá škole přejít od reflexe k trvalé praxi.



ZAČNĚTE TAM, KDE JSTE → VYBERTE PRIORITY → JEDNEJTE SPOLEČNĚ → VYHODNOCUJTE PRO ROZVOJ

Co je Soubor nástrojů pro digitální pohodu?

Soubor nástrojů pro digitální pohodu ve školách

Praktický školní balíček pro zdravější používání technologií, postavený na třech pilotních směrech TechWell: digitální občanství a komunikace; digitální produktivita a učení; duševní, tělesné a digitální zdraví. Soubor pomáhá škole začít tam, kde je, zvolit priority a jednat srozumitelně.

CO MŮŽE SOUBOR NÁSTROJŮ ŠKOLE PŘINÉST

Většina škol nezačíná s prázdným listem. Již má pravidla, pečující zaměstnance, digitální nástroje a žáky s jasnými názory, ale praxe může být nerovnoměrná. Soubor nástrojů propojuje tyto oddělené snahy do jedné viditelné cesty. Mění širokou obavu ve společný obraz, několik praktických priorit, vyzkoušené rutiny, učení ve třídě a stručné podklady. Přínosem je jasnost: lidé vědí, jak má zdravý digitální život školy vypadat, co mohou dělat, kde získat pomoc a jak se škola bude učit ze zkušeností.

JEDNA CESTA, PĚT UŽITEČNÝCH ZMĚN

VNÍMEJTE	VYBERTE	VYZKOUŠEJTE	UČTE SE	UKAŽTE
společný výchozí obraz	priority, kterým lidé rozumějí	učení a viditelné rutiny	z názorů a stručných podkladů	pokrok a ocenění

TŘI ZPŮSOBY, JAK SE ZMĚNA STÁVÁ SKUTEČNOSTÍ

PRO ŘEDITELE

Rodiče vyjadřují obavy z pozdních třídních zpráv a zaměstnanci se cítí zahlceni. Soubor nástrojů pomáhá řediteli propojit hlasy, zvolit komunikaci a hranice jako priority, sladit jednu rutinu se stávajícími pravidly a vyhodnotit ji. Výsledkem je společné očekávání místo různých pravidel v každé třídě.

PRO UČITELE

Digitální úkoly jsou užitečné, ale žáci ztrácejí soustředění nebo verze souborů. Učitel vyzkouší jednu pomůcku pro smysluplnou volbu a jednu rutinu soustředění a přechodu a poté ponechá to, co pomáhá. Výsledkem je zvládnutelný model hodiny a podklady z výuky, nikoli další platforma.

PRO ŽÁKA

Snímek obrazovky je sdílen bez souhlasu nebo se digitální zátěž zdá příliš velká. Soubor nástrojů zviditelňuje souhlas, respektující nápravu, cesty oznamování, hranice a podporu a dává žákům hlas. Výsledkem je vědět, jak jednat i jak požádat o pomoc.

OD JEDNOTLIVÝCH AKTIVIT → KE SPOLEČNÉ PRAXI → K VIDITELNÉMU ZLEPŠENÍ



Co soubor nástrojů obsahuje

Součást	Jak pomáhá škole
Rozvojový přehled	Pozitivní cesta připravenosti, která pomáhá škole rozpoznat silné stránky a možnosti rozvoje. Jde o úvodní rozhovor, nikoli skóre.
Šablona školní strategie	Šestikroková cesta od vize k činům: vize, výchozí situace, priority, kroky, role a vyhodnocení.
Pokyny pro čtyři skupiny	Pokyny s odkazy a možnostmi tisku pro ředitele, učitele, žáky a rodiče s praktickými prvními kroky.
Vzdělávací materiály	Moduly pro výuku vycházející z rámce Harmony a propojené s postupem rozvoje DigCompEdu.
Nástroje a zdroje	Hotové karty, kontrolní seznamy, rutiny, nástroje reflexe a pomůcky pro tvorbu pravidel.
Cesta k odznaku	Rámec stručných podkladů dokládající, že digitální pohoda je začleněna do vedení, učení, zdraví, občanství, začleňování a vyhodnocování.

Cesta školy souborem nástrojů

1. Začněte Rozvojovým přehledem a zapojte více než jeden hlas.
2. Vyberte dvě priority, které jsou důležité, uskutečnitelné a prospěšné žákům.
3. Napište jednostránkovou strategii a určete odpovědné osoby.
4. Postupně využijte alespoň jednu vzdělávací aktivitu a jednu viditelnou rutinu v každém pilotním směru.
5. Shromažďujte krátké reflexe a podklady; zlepšujte to, co nefungovalo.
6. Připravte soubor podkladů a požádejte o odznak „Škola digitální pohody“.

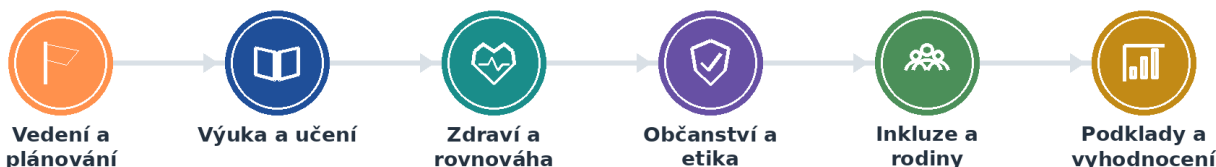


Začněte Rozvojovým přehledem

Šest praktických oblastí pomáhá škole zjistit, co je připravené a co se může dále rozvíjet.

Rozvojový přehled: šest oblastí

Výsledkem je vzorec silných stránek a příležitostí, nikdy skóre.



Nejprve příklady • různé hlasy • dvě rozvojové priority • datum vyhodnocení

Rozvojový přehled digitální pohody je strukturovaný úvodní rozhovor. Inspiruje se přístupem pozitivního rozvoje singapurského Living Well Digitally / Digital Wellbeing Indicator Framework⁶, je však přizpůsoben celoškolnímu plánování. Nejde o skóre, žebříček, audit ani soud.

Pravidlo

Vyberte jen to, co již popisuje běžnou praxi ve vaší škole a lze podložit jednoduchým příkladem. Záměr patří do strategie, nikoli do sloupce „již zavedeno“.

⁶ <https://ctic.nus.edu.sg/living-well-digitally/>

Šest oblastí Rozvojového přehledu

Oblast	Vyberte, když...	Příklady podkladů
Vedení a plánování	Někdo odpovídá za koordinaci digitální pohody.	Určený vedoucí nebo malá skupina; návaznost na školní plány; čas na schůzky.
Výuka a učení	Učitelé již s žáky hovoří o zdravém a odpovědném používání technologií.	Hodiny, rutiny, společné podněty a podpora učitelů.
Zdraví, pozornost a rovnováha	Škola si všímá digitálního stresu, rozptylování, problémů se spánkem, pohybem nebo ergonomií.	Přestávky, přechody, hranice a cesty podpory.
Digitální občanství, bezpečí a etika	Žáci se učí o respektu online, soukromí, bezpečí a odpovědném zapojení.	Třídní dohody, souhlas, oznamování, kontroly AI a informací.
Začleňování a partnerství s rodinami	Rodiče dostávají pokyny a zohledňují se žáci s různými potřebami.	Přístupné alternativy, komunikace s rodinami a hlas žáků.
Podklady a reflexe	Škola vyhodnocuje změny a využívá zpětnou vazbu žáků, učitelů a rodin.	Krátké reflexe, poznámky k zátěži, zpětná vazba a vzorce incidentů.



Jak provést Rozvojový přehled

- Pozvěte malou smíšenou skupinu: jednoho člena vedení, jednoho či dva učitele, zástupce žáků a pokud možno rodiče nebo podpůrného odborníka.
- Vyhradte si 30–45 minut. Přečtěte každý výrok a před jeho výběrem požádejte o skutečný příklad.
- Pro každou oblast zaznamenejte jednu silnou stránku a jednu možnost rozvoje. Nepočítejte celkové skóre.
- Hledejte celkový vzorec: kde je praxe sdílená a jednotná a kde závisí na jednotlivcích?
- Vyberte dvě možnosti rozvoje pro začlenění do strategie. Výsledek sdílejte srozumitelně se zaměstnanci, žáky a rodinami.

Čtení vzorců bez bodování

Fáze rozvoje	Jak může vzorec vypadat	Nejlepší další krok
První kroky	Škola má příklady, ale zatím chybí společné směřování.	Určete koordinační skupinu a dohodněte stručnou vizi.
Budování jednotnosti	Několik oblastí je aktivních, ale praxe se mezi třídami nebo skupinami liší.	Vyberte dvě priority a zaveďte jednu společnou rutinu.
Zavedená praxe	Většina oblastí má sdílené rutiny a podklady z více než jedné skupiny.	Posilujte začleňování, vyhodnocování a spoluodpovědnost žáků a rodin.
Vedení a sdílení	Praxe je dlouhodobá, vyhodnocovaná a sdílená s dalšími školami.	Mentorujte kolegy, zlepšujte nástroje a přispívejte podklady do TechWell.

První kroky: vaše výchozí situace

Škola má užitečnou příležitost vytvořit společný výchozí bod před výběrem kroků. Nejde o skóre; je to praktické čtení toho, co již existuje a co se může dále rozvíjet.

Co již vypadá připraveně

Začněte shromažďováním příkladů od učitelů, žáků a rodin. První silnou stránkou je rozhodnutí zabývat se digitální pohodou společně.

Možnosti rozvoje

- Vyjasněte odpovědnost: určete malou koordinační skupinu a propojte digitální pohodu se stávajícími plány podpory pohody, bezpečí či digitálního učení.
- Usnadněte podporu výuky: nabídněte hotové moduly, vzorové podněty do hodin a společné rutiny, aby učitelé nemuseli vše vymýšlet sami.
- Přejděte od zaznamenávání problémů k jasným podpůrným rutinám: přestávkám pro pozornost, přechodům od obrazovky, ergonomickým kontrolám a důvěrným cestám pomoci.
- Propojte občanství s každodenním chováním: třídními dohodami, cestami oznamování, souhlasem před sdílením a respektující komunikací online.
- Posilujte společný jazyk s rodinami a tvořte materiály přístupné, podle potřeby vícejazyčné a nehodnotící.
- Podklady udržujte stručné a užitečné: reflexe, poznámky k zátěži, hlas žáků, zpětnou vazbu rodičů a vzorce incidentů – nikoli náročné výkaznictví.

Doporučené první kroky

- Vytvořte tříčlennou koordinační skupinu s jedním členem vedení, jedním učitelem a jedním zástupcem žáků nebo rodičů.
- Vyberte jeden modul rámce Harmony a během příštího měsíce jej vyzkoušejte ve dvou třídách.

Výstup Rozvojového přehledu

Jednostránkový profil výchozí situace: tři silné stránky, dvě možnosti rozvoje, konzultované osoby a datum dalšího vyhodnocení.



Vytvořte jednoduchou školní strategii

Šest kroků promění společnou vizi ve viditelné rutiny a cyklus vyhodnocování.

Strategie v šesti krocích

Jednostránkový plán stačí, pokud jsou jeho akce viditelné a mají odpovědné osoby.



Dohodnout → porozumět → vybrat → jednat → zapojit → zlepšit

Strategie je dostatečně jednoduchá pro použití a dostatečně úplná, aby školu vedla od vize k činům. Uplatňuje celoškolní přístup a propojuje digitální pohodu se stávajícími prioritami pohody, ochrany dětí, začleňování a digitálního učení.

Šestikroková cesta ke strategii

1. Vize: dohodněte, jak by měl vypadat zdravý digitální život školy

Užitečná vize je dostatečně krátká, aby si ji lidé zapamatovali, a dostatečně praktická, aby vedla rozhodování. Říká, co mají technologie usnadňovat a co nikdy nesmí poškozovat.

- Co mají technologie při učení usnadňovat?
- Co technologie nikdy nesmí poškozovat: spánek, bezpečí, pozornost, respekt, začleňování nebo vztahy?
- Jaký společný jazyk bude škola používat se žáky a rodinami?

Výstup

Vize o 5 - 7 větách srozumitelná učitelům, žákům a rodičům.

2. Výchozí situace: popište silné stránky a rozvojové potřeby bez posuzování

Využijte Rozvojový přehled, hlas žáků, zkušenosti učitelů, zpětnou vazbu rodičů a relevantní školní informace. Shrňte vzorce místo vypisování každého problému. Zahrňte hlediska přístupu, zdravotního postižení, jazyka a věku.

3. Priority: vyberte dvě

Pro první cyklus obvykle stačí dvě priority. Každou možnost posuďte podle čtyř otázek: Prospěje žákům? Je naléhavá? Je proveditelná v příštích 8–12 týdnech? Zlepší spravedlnost nebo začleňování? Zvolte vyváženou dvojici, například jednu prioritu učení a jednu v oblasti komunikace či zdraví.

4. Kroky: zviditelněte strategii

Pro každou prioritu vyberte jednu viditelnou rutinu, jeden vzdělávací krok a jeden podpůrný nebo systémový krok. Na stejný řádek napište odpovědnou osobu, datum a podklady.

Typ kroku	Příklad	Stručné podklady
Viditelná rutina	Klidové hodiny pro komunikaci třídy	Zveřejněná norma + dva krátké průběžné průzkumy
Vzdělávací krok	Hodina Zdravých digitálních návyků ve dvou ročnících	Reflexe učitele + výstupní lístek žáka
Podpůrný/ systémový krok	Důvěrná cesta pro digitální problémy	Zveřejněná cesta + souhrnný vzorec využití

5. Role: zapojte každou skupinu

Určete vedoucího koordinace a stanovte přínos ředitelů, učitelů, žáků, rodičů, podpůrných pracovníků a osoby odpovědné za ochranu údajů nebo dětí. Chraňte čas zaměstnanců: nové digitální očekávání by mělo pokud možno něco nahradit nebo zjednodušit.

6. Vyhodnocení: zjistěte, co se zlepšilo

Stanovte termín vyhodnocení před zahájením. Ptejte se, co se zlepšilo, co bylo obtížné, komu to nepomohlo a co se má změnit. Ponechte kroky, které fungují, upravte ty, které fungují téměř, a ukončete ty, které přinášejí zbytečnou zátěž nebo riziko.



Jednostránková strategie

Oddíl	Napište toto
Vize	5 -7 vět popisujících zdravý digitální život školy
Výchozí situace	3 silné stránky, 2 možnosti rozvoje, konzultované hlasy
Priorita 1	Cíl, viditelná rutina, vzdělávací krok, podpůrný krok
Priorita 2	Cíl, viditelná rutina, vzdělávací krok, podpůrný krok
Role	Role koordinátora, garanta z vedení, učitele, žáka a rodiče
Vyhodnocení	Datum, zdroje podkladů, tři otázky k reflexi



Praktický 90denní rytmus

Dny	Zaměření	Co by škola měla mít
0–30	Naslouchejte a rozhodněte	Rozvojový přehled, koordinační skupina, vize, dvě priority
31–60	Učte a zkoušejte	Moduly ve třídách, viditelné rutiny, komunikace se žáky a rodinami
61–90	Vyhodnoťte a začleňte	Shrnutí zpětné vazby, zlepšené rutiny, další cyklus a složka podkladů k odznaku

Příklad: zvládnutelný první cyklus

Dvojice priorit

Priorita 1: snížit tlak a konflikty v komunikaci související se školou.

Priorita 2: zlepšit soustředění a rovnováhu v hodinách s intenzivním využitím digitálních technologií.

- ☐ Společně vytvořte Kodex třídního chatu se dvěma ročníky a dohodněte klidové hodiny.
- ☐ Ve vybraných hodinách používejte rutinu soustředění a přechodu 40-5.
- ☐ Vyučujte moduly Emoční inteligence a Zdravé digitální návyky.
- ☐ Pošlete rodičům jednostránkové vysvětlení a požádejte o krátkou zpětnou vazbu.
- ☐ Po osmi týdnech vyhodnoťte mikroankety, poznámky učitelů a příklady žáků.

Před zahájením

- ☐ Potvrďte cestu ochrany dětí a důvěrné podpory pro jakékoli obavy vznesené během aktivit.
- ☐ Ověřte přístupnost, jazyk a smysluplnou alternativu pro žáky, kteří nemohou používat zvolenou digitální cestu.
- ☐ Připravte jedno jasné sdělení pro žáky, zaměstnance a rodiny vysvětlující účel a očekávání.
- ☐ Uveďte odpovědné osoby, data a termín vyhodnocení tam, kde je koordinační skupina uvidí.

Uchovávejte jen to, co pomáhá učit se

Uchovejte jednostránkovou strategii, jeden příklad každého kroku, anonymní shrnutí zpětné vazby a rozhodnutí z vyhodnocení. Vyhněte se shromažďování soukromých zpráv nebo zbytečných osobních údajů.

Jednoduché úvodní sdělení

Upravte a zveřejněte

„Naše škola posiluje digitální pohodu, aby technologie podporovaly učení, bezpečí, zdraví a vztahy. Začneme dvěma prioritami, vyzkoušíme praktické změny a budeme naslouchat žákům, zaměstnancům a rodinám. Jde o společný proces zlepšování, nikoli posuzování jednotlivců. Budeme informovat o tom, co jsme se naučili a co bude následovat.“

Pokyny pro celou školní komunitu

Jasně a realistické role pomáhají všem jednat bez vytváření další zátěže.

Jedna komunita, čtyři role

Každá skupina přispívá jinou částí k celoškolnímu přístupu.



Jasný směr • třídní praxe • aktivní role žáků • soulad domova a školy

Digitální pohoda se stává součástí školní kultury, když každá skupina ví, co může dělat a jak může ovlivňovat rozhodnutí. Níže uvedené pokyny je třeba přizpůsobit věkovým skupinám, kontextu, pravidlům a podpůrným službám školy.





Pro ředitele a vedení škol

Určujte směr, propojujte stávající plány, chraňte kapacitu zaměstnanců a zviditelňujte zlepšení.

Vaše role

Učiňte z digitální pohody běžnou součástí rozvoje školy, nikoli týdenní kampaň.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Určete malou koordinační skupinu a dejte jí čas na setkávání. • Použijte Rozvojový přehled před výběrem priorit, aby škola vycházela z podkladů a zkušeností. • Propojte strategii se stávajícími plány pohody, ochrany dětí, začleňování a digitálního učení. | <ul style="list-style-type: none"> • Chraňte pohodu zaměstnanců: nezavádějte nová digitální očekávání, aniž byste něco jiného odstranili nebo zjednodušili. • Sdělte rodinám jednu jednoduchou zprávu: škola pomáhá žákům používat technologie smysluplně, vyváženě, bezpečně a ohleduplně. |
|--|---|

Prvních 30 dní: provedte Rozvojový přehled, vyberte dvě priority, zveřejněte jednostránkové směřování a dohodněte, jak budou žáci a rodiče poskytovat zpětnou vazbu.

Užitečné nástroje: Karta vize školy; kontrolní seznam koordinace; mapa souladu pravidel; šablona měsíčního vyhodnocení.

Příběh ředitelky: od obav ke společnému plánu

Jedna stávající schůzka, čtyři praktické nástroje a viditelný výsledek za 30 dní.

SITUACE

V pondělí ráno slyší ředitelka Elena tři související obavy: učitelé mají pocit, že zprávy přicházejí v kteroukoli hodinu, žáci říkají, že se pravidla třídních chatů liší mezi předměty, a rodiny si nejsou jisté, kam se obrátit s obavou. Žádná sama o sobě nevyžaduje nový program, společně však ukazují potřebu jednotného směřování školy. Elena využije příští setkání o pohodě, místo aby vytvářela další výbor, a zahájí zvládnutelný 30denní cyklus.

Jak se nástroje používají

Nástroj v praxi	Kdy, jak a užitečný výsledek
01 Rozvojový přehled	Kdy: první 30minutová koordinační schůzka. Jak: jeden člen vedení, jeden učitel a jeden zástupce žáků či rodičů vyberou výroky, které již školu vystihují; každý přinese dva skutečné příklady. Užitečný výsledek: společný profil výchozí situace, nikoli skóre.
02 Karta vize školy	Kdy: ihned po Rozvojovém přehledu. Jak: skupina odpoví, co mají technologie usnadňovat a co nikdy nesmí poškodit, poté sepíše 5–7 srozumitelných vět a ověří je se zaměstnanci a žáky. Užitečný výsledek: jednostránkové směřování, které si lidé zapamatují.
03 Filtr priorit + mapa souladu pravidel	Kdy: před schválením nových kroků. Jak: porovnejte možné priority podle naléhavosti, proveditelnosti a přínosu žákům; pak označte, kde vybrané dvě již navazují na plány pohody, ochrany dětí, začleňování a digitálního učení. Užitečný výsledek: určené odpovědné osoby bez další samostatné směrnice.
04 List měsíčního vyhodnocení	Kdy: 20minutové vyhodnocení po 30 dnech. Jak: podívejte se na podklady o rutinách, poznámky k zátěži a krátkou zpětnou vazbu žáků a rodin; jednu aktivitu ponechte, jednu upravte a запиšte proč. Užitečný výsledek: stručný záznam rozhodnutí, který ukazuje pokrok bez náročného vykazování.

Co se změní po 30 dnech

Učitelé nyní používají jedno dohodnuté sdělení o smyslu, rovnováze, bezpečí a péči; dvě pilotní priority mají odpovědné osoby a termín vyhodnocení; žáci a rodiny vědí, jak poskytovat zpětnou vazbu. Elena uchovává kartu vize, akční poznámku ke dvěma prioritám a měsíční vyhodnocení jako stručné podklady pro cestu k odznaku.

Otevřete a použijte

➤ **Otevřete Soubor nástrojů pro digitální pohodu TechWell** — Použijte jej k přechodu od výchozí situace k celoškolnímu akčnímu postupu.

➤ **Otevřete SELFIE pro školy** — Použijte později, pokud škola chce širší anonymní reflexi digitálního učení.



Pro učitele

Začleňte digitální pohodu do běžných třídních rutin, rozhovorů o učení a podpory.

Vaše role

Pomáhejte žákům prostřednictvím běžné výuky propojovat digitální volby s učením, vztahy a zdravím.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Vysvětlete účel digitálního nástroje, než jej žáci otevřou. • Kombinujte digitální a nedigitální metody, pokud to zlepšuje pozornost, přístupnost nebo porozumění. • Používejte krátké podněty k diskusi o soukromí, tónu komunikace, kvalitě informací, využívání AI, stresu a hranicích. | <ul style="list-style-type: none"> • Dohodněte třídní rutiny pro zařízení, oznámení, skupinovou práci, snímky obrazovky a žádání o pomoc. • Všímejte si změn pozornosti nebo pohody, ale nestanovujte diagnózu. Využívejte školní postupy podpory a ochrany dětí. • Po nové aktivitě zaznamenejte dvouminutovou reflexi: co pomohlo učení, kdo měl obtíže a co změnit. |
|--|---|

Prvních 30 dnů: vyučujte jeden modul Harmony, vyzkoušejte jednu rutinu soustředění nebo komunikace a požádejte žáky o závěrečnou reflexi se třemi otázkami.

Užitečné nástroje: karta vyvážené hodiny; Kodex třídního chatu; rutina soustředění a přechodu; záznam reflexe učitele.

Příběh učitelky: jedna rutina vyzkoušená v jedné třídě

Dvoutýdenní pilot, který zapadá do stávající posloupnosti hodin.

SITUACE

V jedné třídě si paní Petrová všimá, že žáci otevírají zařízení dříve, než je úkol jasný, ve třídním chatu se opakují stejné otázky a jeden žák pravidelně přehlíží pokyny. Nepřepočítává celý kurz. Vybere plánovanou hodinu, vysvětlí, že třída bude dva týdny zkoušet zdravější způsob práce, a řekne žákům, že o změnách rozhodne jejich zpětná vazba.

Jak se nástroje používají

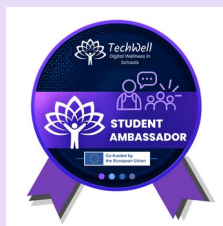
Nástroj v praxi	Kdy, jak a užitečný výsledek
01 Karta vyvážené hodiny	Kdy: při běžném plánování hodiny. Jak: napište vzdělávací cíl, důvod užitečnosti zařízení, jeden okamžik bez obrazovky a alternativu přístupu pro každého, kdo ji potřebuje. Užitečný výsledek: známý plán hodiny s jasnějšími digitálními i nedigitálními volbami.
02 Rutina soustředění a přechodu	Kdy: při každém otevření nebo zavření zařízení. Jak: nejprve uveďte účel, stanovte viditelný pracovní interval, pozastavte oznámení a pak zařízení zavřete nebo otočte pro krátké shrnutí. Užitečný výsledek: méně promarněných začátků a předvídatelný přechod opakovatelný v dalších hodinách.
03 Kodex třídního chatu	Kdy: poté, co žáci novou rutinu vyzkoušeli. Jak: společně napište pět řádků o účelu, tónu, klidových hodinách, souhlasu před pořizováním snímků obrazovky a cestě k pomoci; připněte kodex na vzdělávací platformu a procvičte jej na krátkém scénáři. Užitečný výsledek: dohoda, kterou žáci pomáhali utvářet.
04 Závěrečná reflexe se třemi otázkami	Kdy: na konci hodiny a znovu po dvou týdnech. Jak: zeptejte se, co pomohlo pozornosti, co ztížilo účast a jakou jednu změnu vyzkoušet příště; odpovědi vyhodnoťte jako anonymní souhrn. Užitečný výsledek: krátká reflexe učitele a jedna úprava podložená důkazy.

Co se změní po 30 dnech

Třída zachová přechodovou rutinu, protože podle žáků objasňuje úkol, po vyzkoušení zkrátí Kodex chatu a přidá nedigitální kartu s pokyny pro žáky, kteří ji potřebují. Učitel uchová jednu kartu hodiny, dohodnutý kodex, anonymní souhrn a stručnou reflexi — nikoli jména žáků.

Otevřete a použijte

- **Otevřete vzdělávací materiály TechWell** — Vyberte přizpůsobitelnou aktivitu Harmony, která podporuje cíl hodiny.
- **Otevřete úrovně a výukové jednotky TechWell** — Před výběrem výukové jednotky pro třídu najděte nejvhodnější úroveň.
- **Otevřete SELFIE pro učitele** — Použijte k soukromé profesní reflexi digitální výuky.



Pro žáky

Utvářejte dohody, rutiny a cesty k pomoci, které ovlivňují digitální školní život.

Vaše role

Buďte spoluvůdci digitálního školního života, nejen příjemci pravidel.

- Sdílejte, co v digitálních prostorech podporuje nebo poškozuje učení, pozornost, bezpečí a pocit sounáležitosti.
- Pomozte napsat třídní dohody jazykem, který žáci skutečně používají.
- Před sdílením obrázků, snímků obrazovky nebo osobních informací požádejte o souhlas.

- Než se online konflikt rozroste, zastavte se, vyjasněte situaci a použijte smířlivý jazyk k nápravě.
- Využívejte cesty podpory a oznamování; nevyšetřujte ani veřejně neodhalujte jiného žáka.
- Jako žákovský ambasador podporujte rutiny a sbírejte anonymní zpětnou vazbu bez sledování spolužáků.

Prvních 30 dní: určete jednu silnou stránku digitálního života, jeden zdroj tlaku a jednu změnu, kterou chtějí žáci spoluvytvářet.

Užitečné nástroje: Stěna žákovských postřehů; karty scénářů; mikroanketa; karta role ambasadora.



Příběh žáka: od zdroje tlaku k bezpečnější rutině

Hlas žáků vede k jasné dohodě a cestě k pomoci — nikoli ke sledování vrstevníků.

SITUACE

Během skupinového projektu někdo znovu sdílí snímek třídního chatu bez svolení. Sam vidí, že jsou žáci rozrušení a rozhovor přechází do osobní roviny. Sam nevyšetřuje, nesbírá důkazy z chatu pro pilot ani nesleduje spolužáky. Místo toho využije běžnou školní cestu k pomoci a později přinese obecný problém — souhlas před sdílením — na setkání žákovských ambasadorů.

Jak se nástroje používají

Nástroj v praxi	Kdy, jak a užitečný výsledek
01 Stěna žákovských postřehů	Kdy: před rozhodnutím, co chtějí žáci zlepšit. Jak: shromážděte anonymní nebo souhrnné odpovědi na tři podněty — co pomáhá, co vytváří tlak a co by se mělo změnit; před diskusí odstraňte jména a osobní údaje. Užitečný výsledek: jedna priorita definovaná žáky.
02 Karta scénáře: zastavit se, vyjasnit, napravit	Kdy: ve třídě nebo na setkání ambasadorů. Jak: na smyšleném scénáři procvičte zastavení dalšího sdílení, dotaz na zamýšlený význam, uznání újmy, odstranění či opravu příspěvku a vyhledání pomoci dospělého. Užitečný výsledek: jazyk, který žáci mohou použít dříve, než konflikt eskaluje.
03 Podnět k souhlasu před sdílením	Kdy: před zveřejněním fotografií, snímků obrazovky, nahrávek nebo žákovských prací. Jak: společně napište jednu rychlou žádost o svolení, uveďte, kde bude materiál použit, a usnadněte odmítnutí nebo odvolání souhlasu. Užitečný výsledek: viditelná rutina chránící volbu bez omezování tvořivé práce.
04 Mapa bezpečného oznamování + mikroanketa	Kdy: jakmile je třídní dohoda připravena. Jak: ukažte určeného dospělého, důvěrnou cestu a postup pro naléhavé situace; po dvou týdnech třemi anonymními otázkami ověřte, zda žáci vědí, co dělat. Užitečný výsledek: cesta k pomoci, kterou žáci dokážou vysvětlit vlastními slovy.

Co se změnil po 30 dnech

Třída přidá do Kodexu chatu souhlas před pořizováním snímků obrazovky, umístí Mapu bezpečného oznamování vedle odkazu na vzdělávací platformu a procvičí jeden smyšlený scénář. Žáci vědí, jak se zastavit a požádat o pomoc; ambasador sdílí pouze souhrnnou zpětnou vazbu a nikdy není žádán, aby vyšetřoval nebo sledoval vrstevníky.

Otevřete a použijte

 **Otevřete vzdělávací materiály TechWell** — Použijte modul nebo scénář s učitelem či skupinou žáků.

 **Prozkoumejte evropský přístup Better Internet for Kids** — Podívejte se, jak spolu souvisejí účast, ochrana a posilování schopností.



Pro rodiče a pečující osoby

Budujte realistický soulad mezi domovem a školou prostřednictvím dialogu, hranic a podpory.

Vaše role

Podporujte soudržné a realistické propojení školy a domova bez obviňování nebo dohledu.

- Mluvte o tom, co technologie vašemu dítěti pomáhá dělat, nejen jak dlouho ji používá.
- Dohodněte věkově přiměřené rutiny pro spánek, domácí úkoly, jídlo, pohyb a oznámení.
- Komunikujte se školou s respektem a při obavách postupujte dohodnutou cestou.

- Jděte příkladem v dodržování hranic, včetně doby, kdy se od dospělých neočekávají odpovědi na zprávy.
- Informujte školu, pokud přístup, jazyk, zdravotní postižení, pracovní doba nebo rodinné okolnosti ztěžují dodržování rutiny.
- Vyhledejte podporu, pokud online zkušenosti ovlivňují bezpečí nebo pohodu; vyhněte se veřejnému obviňování v rodičovských skupinách.

Prvních 30 dní: přečtěte si jednostránkové směřování školy, prodiskutujte jednu společnou rutinu domova a školy a poskytněte krátkou zpětnou vazbu.

Užitečné nástroje: příručka pro rodiče; dohoda o pravidlech domova a školy; podněty k rozhovoru; karta zpětné vazby.



Společná ochranná opatření

Vždy	Vyhněte se
Při odhalení závažné újmy využívejte stávající postupy ochrany dětí.	Shromažďování snímků obrazovky, přepisů chatů nebo identifikovatelných „digitálních deníků“ jako podkladů programu.
Zachovávejte zpětnou vazbu žáků pokud možno anonymní nebo souhrnnou.	Požadování, aby žakovští ambasadoři sledovali vrstevníky.
Nabízejte přístupné alternativy a zapojte žáky s různými potřebami.	Používání zpráv přes služby třetích stran jako jediné cesty k nezbytné účasti.
Odděluje podporu od kázeňských opatření a řešte obavy důvěrně.	Veřejnému řazení tříd, učitelů nebo rodin podle digitální pohody.

Když žák požádá o pomoc

- Naslouchejte klidně, poděkujte žákovi a neslibujte naprosté utajení.
- Ověřte, zda někomu nehrozí bezprostřední nebezpečí nebo nepotřebuje naléhavou podporu.
- Postupujte podle školních cest ochrany dětí, podpory žáků nebo oznamování; nevyšetřujte sami.
- Sdílejte informace jen s těmi, kdo je potřebují, a zaznamenejte je běžným školním postupem.
- Vysvětlete, co bude následovat, a je-li to vhodné, znovu se žákem situaci proberte.

Na digitální pohodě zaměstnanců záleží

Dohodněte realistická očekávání odpovědí, chraňte čas na soustředěnou práci a setkání a posuzujte, zda nové platformy nebo zprávy nepřidávají zbytečnou práci. Dospělí potřebují stejnou jasnost a podporu, jakou škola očekává pro žáky.



Vzdělávací materiály: vzdělávací cesta Harmony

Devět modulů umožňuje školám vybrat relevantní učení a neztratit přitom celoškolní perspektivu.

Vzdělávací cesta Harmony

Devět modulů propojuje dovednosti, učení, vztahy, etiku a zdraví.



Vyberte relevantní moduly • vytvořte užitečný výstup • propojte učení se strategií

Vzdělávací materiály vycházejí z rámce Harmony projektu TechWell. Propojují digitální dovednosti s emocemi, vztahy, tělesným zdravím, učním, občanstvím a etickou účastí. Školy mohou začít moduly odpovídajícími jejich prioritám a postupně vytvářet vyváženou cestu.

Devět modulů

Č.	Modul	Vazby Harmony	Účel pro žáky
01	Emoční inteligence	Duševní zdraví · Vztahy · Komunikace	Rozpoznávat emoce vyvolané online, procvičovat empatii a používat rutiny klidné reakce.
02	Zdravé digitální návyky	Tělesné zdraví · Prostředí · Duševní zdraví	Zkoumat rutiny u obrazovky, spánek, pohyb, držení těla a hranice používání zařízení.
03	Digitální spolupráce	Produktivita · Komunikace · Vztahy	Spolupracovat online bez zmatků, vyloučení nebo přetížení.
04	Digitální učení	Produktivita · Zdraví podporované technologiemi · Prostředí	Učit se účinně, ověřovat informace a zvládat digitální pracovní zátěž.
05	Inkluzivita	Vztahy · Prostředí · Komunikace	Utvářet digitální prostory přístupné, respektující a vstřícné.
06	Duševní zdraví	Duševní zdraví · Vztahy	Rozpoznávat digitální únavu, spouštěče stresu, možnosti podpory a cesty k pomoci.
07	Digitální tvořivost	Produktivita · Zdraví podporované technologiemi · Digitální občanství	Přejít od pasivní konzumace k tvořivé a etické produkci.
08	Digitální gramotnost	Digitální občanství · Komunikace · Produktivita	Vyhledávat, ověřovat, interpretovat a odpovědně používat digitální informace.
09	Etické využívání technologií	Digitální občanství · Vztahy · Zdraví podporované technologiemi	Diskutovat o právech, povinnostech, soukromí, souhlasu, AI a přiměřeném užití.

Zvolte vyváženou počáteční cestu

Pilotní směr	Vhodné úvodní moduly	Možný školní výstup
Digitální občanství a komunikace	Etické využívání technologií; Digitální spolupráce; Emoční inteligence	Kodex třídního chatu nebo charta respektující komunikace
Digitální produktivita a učení	Digitální učení; Digitální gramotnost; Digitální tvořivost	Rutina vyvážené hodiny nebo dohoda o digitální pracovní zátěži
Duševní, tělesné a digitální zdraví	Zdravé digitální návyky; Duševní zdraví; Inkluzivita	Rutina přestávek pro pozornost, mapa podpory nebo dohoda domova a školy

Minimum pro první cyklus

V průběhu školního roku vyberte alespoň jeden modul propojený s každým pilotním směrem. V prvním cyklu 8–12 týdnů jsou dva nebo tři dobře využití moduly lepší než devět uspěchaných hodin.

Jednoduchá rutina ve třídě

- **Před:** určete skutečnou školní situaci, věkovou skupinu a vzdělávací cíl; ověřte přístupnost a emoční bezpečí.
- **Během:** použijte krátký scénář, diskusi nebo společné navrhování; nežádejte žáky o odhalování soukromé komunikace.
- **Vytvořte:** vytvořte užitečný výstup, například třídní dohodu, rozhodovací příručku, rutinu soustředění nebo mapu pomoci.
- **Reflektujte:** zeptejte se žáků, co se změnilo v jejich porozumění a co by škola měla dělat jinak.
- **Propojte:** sdílejte poznatky s vedením a rodinami, kde je to relevantní, a využijte je ve školní strategii.

Flexibilní rozvoj učitelů

Materiály TechWell využívají postup A1–C2 známý z DigCompEdu. Úrovně představují cestu profesního rozvoje, nikoli pevnou hierarchii. Učitelé mohou začít na úrovni odpovídající tématu a podle potřeby mezi úrovněmi přecházet.

Úroveň	Praktický výklad pro digitální pohodu
A1 Nováček	Rozumí základní myšlenky a zkouší jednu jasnou rutinu.
A2 Objevitel	Používá modul a reflektuje reakce žáků.
B1 Integrátor	Uplatňuje přístupy napříč předměty a přizpůsobuje je třídě.
B2 Expert	S jistotou kombinuje nástroje a podporuje kolegy.
C1 Lídr	Vede celoškolskou strategii a mentoruje zaměstnance.
C2 Průkopník	Rozvíjí nové přístupy a přispívá podklady širší komunitě.

Kde najdete materiály

[Otevřete vzdělávací materiály TechWell](#) • [Prozkoumejte úrovně a výukové jednotky TechWell](#)

Vzdělávací materiály zahrnují výukové jednotky pro třídu a vedení pro širší školní komunitu. Příručka pro rodiče a Příručka pro ředitele škol jsou součástí této nabídky zdrojů a pomáhají rodinám a vedení posilovat učení ve třídě prostřednictvím společných návyků, očekávání a celoškolní praxe.

Vzdělávací materiály

Začněte zde výběrem jazyka, prozkoumáním výukových jednotek A1–C2 a otevřením pokynů a aktivit pro učitele.

<https://techwellproject.eu/educational-materials/>

Příručka pro rodiče

Použijte s rodinami k diskusi o vyvážených digitálních návycích a jednotných očekáváních mezi školou a domovem.

<https://techwellproject.eu/en/guide-for-parents/>

Příručka pro ředitele škol

Použijte s vedením školy k propojení zásad digitální pohody, odpovědností a zavádění napříč školou.

<https://techwellproject.eu/en/guide-for-school-directors/>

Sdílejte příslušnou příručku při představování školní strategie nebo nové rutiny domova a školy.



Nástroje a zdroje k okamžitému použití

Sedm skupin nástrojů pomáhá vedení, třídám, žákům a rodinám jednat hned.

Nástroje, které usnadňují akci

Použijte nejmenší praktický nástroj podporující zvolené priority školy.



Připravené k použití • přizpůsobitelné • přístupné • chránící soukromí

Nástroje mají snižovat úsilí a usnadňovat dobrou praxi. Nejsou samostatným programem. Vyberte nejmenší nástroj, který škole pomůže uskutečnit strategii, a přizpůsobte jazyk školnímu kontextu.

Sedm skupin nástrojů

Skupina	Hlavní uživatelé	Příklady
Strategické nástroje	Vedení a koordinační skupina	Karta vize; filtr priorit; mapa souladu se zásadami; 90denní plán
Třídní nástroje	Učitelé a žáci	Karta vyvážené hodiny; rutina soustředění; podněty ke scénářům; Kodex třídního chatu
Nástroje pro hlas žáků	Žáci a ambasadoři	Stěna postřehů; mikroanketa; žeton zpětné vazby; plátno společného navrhování
Nástroje partnerství s rodiči	Rodiny a zaměstnanci školy	Příručka pro rodiče; dohoda o pravidlech domova a školy; karta rozhovoru
Nástroje pohody	Žáci, zaměstnanci a podpůrné týmy	Ověření nálady/soustředění; rutina přestávek; mapa podpory; kontrola pracovní zátěže
Nástroje bezpečnosti a etiky	Vedení, učitelé, žáci	Podnět k souhlasu před sdílením; oznamovací cesta; otázky k AI a soukromí
Nástroje vyhodnocování	Koordinační skupina	Měsíční hodnoticí list; deník podkladů; shrnutí anonymní zpětné vazby; kontrolní seznam odznaku

Deset praktických nástrojů

1. Karta vize školy

Napište: „V naší škole technologie pomáhají... Chráníme... Žáci mohou... Zaměstnanci mohou... Rodiny mohou... Když se něco pokazí... Vyhodnocujeme...“

2. Filtr priorit

Posuďte každou možnou akci podle přínosu pro žáky, naléhavosti, proveditelnosti a spravedlnosti. Pro cyklus vyberte pouze dvě priority.

3. Kodex třídního chatu

Dohodněte účel, respektující tón, klidové hodiny, souhlas před sdílením, inkluzi, očekávání odpovědí a postup při konfliktu či žádosti o pomoc.

4. Rutina soustředění a přechodu

Uveďte vzdělávací cíl; pracujte po soustředěnou dobu; ztište nepotřebná oznámení; udělejte pauzu; pohněte se nebo odhlédněte; před další aktivitou shrňte.

5. Karta vyvážené hodiny

Ptejte se, zda digitální prvek přidává hodnotu učení, zda existuje přístupná alternativa a kde by pomohl nedigitální okamžik.

6. Kontrola digitální pracovní zátěže

Sepište platformy, digitální domácí úkoly, očekávané doby odpovědí a špičková období. Odstraňte duplicity a vyjasněte termíny.

7. Mikroanketa nálady a soustředění

Použijte 1–3 anonymní položky: „Dokázal/a jsem se soustředit“; „Digitální práce byla zvládnutelná“; „Věděl/a jsem, kde hledat pomoc“. Sledujte vzorce, nikoli jednotlivce.

8. Dohoda o pravidlech domova a školy

Dohodněte hranice domácích úkolů, komunikační kanály, očekávání odpovědí, rutiny podporující spánek a způsob, jakým mohou rodiny požádat o alternativu.

9. Mapa bezpečného oznamování

Uveďte určeného dospělého, důvěrnou cestu, anonymní možnost, je-li k dispozici, eskalaci v rámci ochrany dětí a nouzový kontakt. Udržujte mapu viditelnou.

10. Měsíční hodnoticí list

Zaznamenejte, co se zkoušelo, co se změnilo, kdo měl prospěch, co bylo obtížné, případné otázky bezpečnosti či inkluze a příští úpravu.

Používejte údaje obezřetně

Podklady chránící soukromí

Nesbírejte přepisy chatů, snímky obrazovky, obsah zpráv ani identifikovatelné žákovské „digitální deníky“ jako podklady programu. Upřednostňujte anonymní mikroankety, souhrnné kategorie incidentů, reflexe učitelů a žákovské výstupy. Potřeby ochrany dětí se řeší běžnými školními postupy, nikoli výzkumnými záznamy.

Externí nástroje, které mohou soubor doplnit

Zdroj	Využití	Důležitá poznámka
SELFIE	Celoškolní reflexe digitálních technologií pro učení	Použijte jako doplňující podklad; nejde o skóre digitální pohody.
SELFIEforTEACHERS / DigCompEdu	Profesní reflexe a rozvoj učitelů	Souhrnné výsledky využijte k plánování podpory, nikoli k řazení učitelů.
Vestavěné nástroje zařízení	Přehled o času u obrazovky, soustředění, době klidu a oznámeních	Používejte dobrovolně a vyhněte se centrálnímu sběru údajů z osobních zařízení.
Centra bezpečnějšího internetu	Rady, linky pomoci a zdroje online bezpečnosti	Propojte s národními cestami ochrany dětí a podpory.

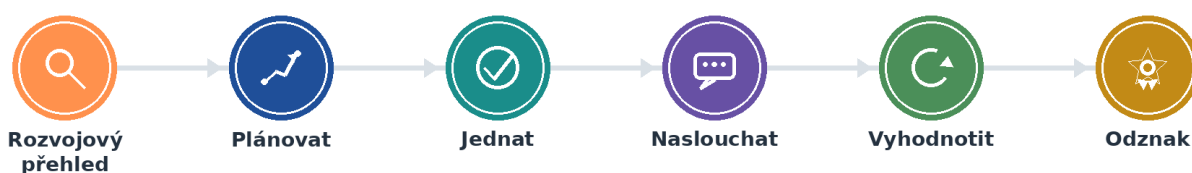


Cesta k odznaku „Škola digitální pohody“

Šest závazků a stručný soubor podkladů ukazují, že praxe je celoškolní a udržitelná.

Cesta k odznaku

Celoškolní podklady ukazují soudržnou praxi, nikoli dokonalost.



Šest závazků • stručný soubor podkladů • každoroční cyklus zlepšování

Odznak oceňuje školu, která přešla od jednotlivých aktivit ke sdílenému a zlepšujícímu se celoškolnímu přístupu. Není odměnou za dokonalé využívání technologií a nevyžaduje, aby škola odstranila každou digitální výzvu.

Princip odznaku

Ukažte, že škola naslouchala, plánovala, jednala ve všech třech pilotních směrech, chránila práva a inkluzi a využila podklady ke zlepšení.

Šest závazků k získání odznaku

Závazek	Co může doložit škola připravená na odznak
1. Vedení a strategie	Určená koordinační skupina, jasná jednostránková strategie a propojení se stávajícími školními plány.
2. Výuka a učení	Učitelé používají relevantní materiály Harmony a společné rutiny podporující účelné a vyvážené učení.
3. Zdraví, pozornost a rovnováha	Škola se věnuje stresu, rozptýlení, pohybu, ergonomii, spánku nebo odpojení prostřednictvím viditelné podpory a rutin.
4. Občanství, bezpečnost a etika	Žáci se učí a procvičují respekt, soukromí, souhlas, integritu informací, odpovědné využívání AI a bezpečné oznamování.
5. Inkluze a partnerství	Žáci a rodiny mají hlas; zohledňují se přístupné alternativy a různé potřeby.
6. Podklady a zlepšování	Škola vyhodnocuje akce pomocí stručných podkladů chránících soukromí a dohodne další cyklus.

Minimální podklady o realizaci

- ☐ Dokončený Rozvojový přehled s příklady a více než jedním hlasem zainteresovaných stran.
- ☐ Jednostránková školní strategie se dvěma prioritami, odpovědnými osobami, akcemi a datem vyhodnocení.
- ☐ Alespoň jedna uskutečněná akce propojená s každým ze tří pilotních směrů TechWell v průběhu školního roku.
- ☐ Podklady o vzdělávací činnosti alespoň ze dvou tříd nebo ročníků využívajících relevantní moduly Harmony.
- ☐ Viditelná celoškolní rutina nebo dohoda, například Kodex chatu, komunikační hranice, rutina soustředění nebo mapa podpory.
- ☐ Doklady, že žáci a rodiče byli informováni a měli smysluplnou příležitost přispět.
- ☐ Kontroly ochrany dětí, soukromí, přístupnosti a inkluze u použitých akcí.
- ☐ Krátké vyhodnocení ukazující, co se zlepšilo, co nefungovalo a co škola udělá dál.

12týdenní příprava k získání odznaku

Kdy	Hlavní činnost	Uchované podklady
Týdny 1–2	Rozvojový přehled a koordinace	Výchozí profil, seznam účastníků, určené role
Týdny 3–4	Strategie a komunikace	Jednostránková strategie, zpráva pro rodiny/žáky
Týdny 5–9	Vyučovat a zkoušet akce	Výstupy z hodin, rutina, stručné záznamy o zavádění
Týdny 10–11	Shromáždit zpětnou vazbu a vyhodnotit	Anonymní souhrny, reflexe učitelů, úpravy
Týden 12	Dokončit a odevzdat soubor podkladů	Kontrolní seznam, schválení vedením, plán dalšího cyklu

Soubor podkladů

Udržujte soubor stručný. Praktický soubor lze posoudit za 30–45 minut a obvykle by měl obsahovat:

- Shrnutí Rozvojového přehledu
- Školní strategie
- Deník akcí a podkladů
- Dva nebo tři příklady žákovských/třídních výstupů, podle potřeby anonymizované
- Shrnutí zpětné vazby žáků, zaměstnanců a rodičů
- Rozhodnutí z vyhodnocení a plán dalšího cyklu
- Potvrzení vedení o dodržení požadavků ochrany dětí, soukromí, přístupnosti a inkluze

Ověření a průběžné zlepšování

Předložte soubor cestou zveřejněnou projektem TechWell nebo národním partnerem. Ověření posuzuje soudržnost a podklady, nikoli kvalitu prezentace; krátký rozhovor může praxi objasnit. Každoročně vyhodnoťte strategii, zopakujte Rozvojový přehled a zviditelněte jedno zlepšení školní komunity.

- **Připraveno na odznak** — je doloženo všech šest závazků a škola má plán dalšího cyklu.
- **Připraveno po drobných akcích** — přístup je kvalitní; je třeba dokončit malý počet jasně stanovených akcí.
- **Pokračujte v rozvojové cestě** — škola obdrží praktickou zpětnou vazbu a může soubor znovu předložit po příštím realizačním cyklu.

Příloha A — Šablona jednostránkové školní strategie

Škola: _____ Školní rok: _____

Vedoucí koordinace: _____ Datum vyhodnocení: _____

1. Naše vize

V 5–7 větách popište, jak by měl vypadat zdravý digitální školní život a co technologie nesmí nikdy poškodit.

2. Naše výchozí situace

Tři silné stránky	Dvě příležitosti k rozvoji	Konzultované hlasy

3. Priority a akce

Priorita	Viditelná rutina	Vzdělávací krok	Odpovědná osoba / datum	Podklady
1.				
2.				

4. Role

Garant z vedení: _____ Vedoucí učitel: _____

Hlas žáků: _____ Hlas rodičů/podpory: _____

5. Otázky pro vyhodnocení

- ☐ Co se zlepšilo a pro koho?
- ☐ Co bylo obtížné nebo vytvářelo zátěž?
- ☐ Co zachováme, upravíme nebo ukončíme?



Příloha B – Plán realizace na 30-60-90 dní

Období	Akce	Odpovědná osoba	Datum	Podklady / stav
Dny 0–30 Naslouchejte a rozhodněte	Rozvojový přehled; skupina; vize; dvě priority; komunikace			
Dny 31–60 Učte a zkoušejte	Moduly; rutiny; zapojení žáků a rodin; cesta podpory			
Dny 61–90 Vyhodnoťte a začleňte	Zpětná vazba; úpravy; další cyklus; podklady pro odznak			

Týdenní koordinační záznam

Týden	Co se stalo	Co jsme se naučili	Potřebná podpora / rozhodnutí



Příloha C – Rozvojový přehled a kontrolní seznamy rolí

Rozvojový přehled — vyberte pouze tehdy, když již existuje běžná praxe a příklad.

- ☐ Vedení a plánování — někdo koordinuje digitální pohodu.
- ☐ Výuka a učení — učitelé diskutují o zdravém a odpovědném využívání technologií.
- ☐ Zdraví, pozornost a rovnováha — škola si všímá digitálního stresu, rozptýlení, spánku, pohybu či ergonomických problémů a reaguje na ně.
- ☐ Digitální občanství, bezpečnost a etika — žáci se učí online respektu, soukromí, bezpečnosti a odpovědné účasti.
- ☐ Inkluze a partnerství s rodinami — rodiny dostávají vedení a zohledňují se různé potřeby žáků.
- ☐ Podklady a reflexe — zpětná vazba se používá ke zlepšování praxe.

Připravenost rolí

Skupina	Jsme připraveni, když...
Vedení	Je dohodnuta skupina, priority, čas, vazby na zásady a datum vyhodnocení.
Učitelé	Jsou k dispozici moduly, rutiny, cesty podpory a čas na reflexi.
Žáci	Mohou ovlivňovat rozhodnutí a bezpečně oznamovat obavy.
Rodiče	Rozumějí směřování a mohou požádat o podporu nebo alternativy.



Příloha D – Nástroje zpětné vazby

Týdenní žákovská mikroanketa (anonymní)

Použijte čtyřbodovou odpověď: rozhodně nesouhlasím / nesouhlasím / souhlasím / rozhodně souhlasím.

- ☐ Tento týden jsem se dokázal/a soustředit při digitálních vzdělávacích aktivitách.
- ☐ Digitální školní práce byla zvládnutelná.
- ☐ Komunikace v našich digitálních prostorech souvisejících se školou byla respektující.
- ☐ Věděl/a jsem, kde požádat o pomoc, pokud mě něco online znepokojilo.
- ☐ Jedna věc, která pomohla: _____ Jedna změna, kterou navrhuji: _____

Reflexe učitele (dvě minuty)

- ☐ Co pomohlo učení nebo účasti?
- ☐ Kde žáci ztráceli soustředění, cítili tlak nebo čelili překážkám přístupu?
- ☐ Co příště změním?
- ☐ Je třeba navazující ochrany dětí nebo podpory běžnou cestou?

Zpětná vazba rodiče / pečující osoby

- ☐ Směřování školy v digitální pohodě je jasné.
- ☐ Dohodnutá očekávání komunikace a domácích úkolů jsou pro naši rodinu realistická.
- ☐ Vím, jak sdělit obavu nebo požádat o alternativu.
- ☐ Jedna užitečná změna, které jsem si všiml/a: _____
- ☐ Jedno zlepšení, které navrhuji: _____



Příloha E – Kontrolní seznam podkladů k odznaku

- ☐ Shrnutí Rozvojového přehledu, datum a účastníci
- ☐ Jednostránková strategie a schválení vedením
- ☐ Koordinační role a záznam ze setkání
- ☐ Akce pokrývající všechny tři pilotní směry TechWell
- ☐ Podklady o vzdělávací činnosti alespoň ze dvou tříd nebo ročníků
- ☐ Jedna viditelná celoškolní rutina nebo dohoda
- ☐ Podklady o hlasu žáků
- ☐ Podklady o informování a zpětné vazbě rodičů/rodin
- ☐ Potvrzení ochrany dětí, soukromí, přístupnosti a inkluze
- ☐ Anonymní zpětná vazba a shrnutí vyhodnocení
- ☐ Plán dalšího cyklu
- ☐ Ověření svolení pro případné fotografie nebo zveřejněné žákovské práce

Potvrzení školy

Potvrzujeme, že podklady jsou přesné, přiměřené a chrání soukromí a že obavy týkající se ochrany dětí byly řešeny zavedenými školními postupy.

Ředitel / pověřený vedoucí: _____ Datum: _____

Koordinátor digitální pohody: _____ Datum: _____



Příloha F – Slovníček a zdroje

Stručný slovníček

Pojem	Význam srozumitelným jazykem
Digitální pohoda	Používání digitálních technologií způsobem podporujícím zdraví, učení, vztahy, práva a účast.
DWS	Soubor nástrojů pro digitální pohodu: balíček TechWell zahrnující strategii, vedení, materiály, nástroje a podporu vyhodnocování.
Rámec Harmony	Propojený pohled TechWell na digitální občanství, produktivitu, prostředí, komunikaci, vztahy a zdraví.
Celoškolní přístup	Vedení, výuka, žáci, rodiny, podpůrné služby a školní systémy působící stejným směrem.
Hlas žáků	Žáci mají smysluplný a bezpečný vliv na rozhodnutí ovlivňující jejich digitální školní život.
Stručné podklady	Stručné, užitečné informace chránící soukromí, které pomáhají škole učit se a zlepšovat.
Digitální občanství	Bezpečná, odpovědná, kritická, etická a respektující účast online.
Digitální produktivita	Účelné používání technologií k učení, tvorbě, organizaci a spolupráci bez zbytečného přetížení.



Základní projektové a externí zdroje

7. [Projekt TechWell — oficiální web](#)
8. [Soubor nástrojů pro digitální pohodu TechWell](#)
9. [Vzdělávací materiály TechWell](#)
10. [Úrovně a jednotky TechWell](#)
11. [Evropská platforma pro školní vzdělávání — Rozvíjení digitální pohody ve třídách](#)
12. [WHO/Evropa — Dospívající, obrazovky a duševní zdraví](#)
13. [WHO/Evropa — Kyberšikana mezi dětmi školního věku](#)
14. [OECD — Výsledky PISA 2022, svazek II: digitální rozptylování ve výuce](#)
15. [UNESCO — Globální monitorovací zpráva o vzdělávání 2023: vhodné využívání technologií](#)
16. [Společné výzkumné středisko Evropské komise — DigCompEdu](#)
17. [Evropská komise — SELFIE](#)
18. [Evropská strategie pro lepší internet pro děti \(BIK+\)](#)
19. [Centrum NUS pro důvěryhodný internet a komunitu — Living Well Digitally / DWIF](#)
20. [Grantová dohoda TechWell 101195919 a pracovní dokumenty konsorcia](#)

Poznámka k publikaci

Tato příručka sjednocuje materiály projektu TechWell dostupné v době přípravy. Školy by měly využívat aktuální web TechWell pro nejnovější materiály, postup získání odznaku a národní kontaktní cestu. Oficiální uznání financování EU a číslo projektu jsou uvedeny na obálce.

