



# Digitální výchova

Připravme žáky na zdravou  
digitální budoucnost společně



REPLUG *me*

Pomáháme školám rozvíjet potřebné digitální  
kompetence žáků, učitelů a rodičů.



## Co ohrožuje dnešní děti?

Vyrůstá osamělá generace dětí, které rozumí technologiím lépe než sobě samým

### NÁVYKOVOST

Děti neumí odhalit návykové prvky online světa, které se neustále snaží získat jejich pozornost. Nemají tak ani nástroje, jak se jim bránit.

### NADMĚRNÉ UŽÍVÁNÍ

Nadměrné užívání technologií vede k potížím se soustředěním a ovlivňuje kvalitu spánku.

### DUŠEVNÍ POTÍŽE

Děti zažívají samotu, úzkosti a deprese. Technologie jim často slouží jako únik před prožíváním nepříjemných emocí.

### MEZERA VE VZDĚLÁVÁNÍ

Současný vzdělávací systém děti připravuje na budoucnost pouze technicky. Učí je technologie ovládat, nikoli s nimi zdravě žít.

### KŘEHKÉ VZTAHY

Děti mají potíže udržet hlubší a naplňující vztahy s rodinou i vrstevníky. Kvůli obrazovkám vzniká mezi dětmi a rodiči komunikační bariéra a vzájemné nepochopení.

Naše výzkumy ukazují, že:

**84 %**

dětí je na telefonu déle, než samy chtějí, a jsou tak zranitelné vůči návykovosti digitálních technologií

**70 %**

dětí tráví velkou část svého volného času u sociálních sítí, seriálů či her a nemají tak prostor pro další osobní rozvoj

**48 %**

dětí uniká před prožíváním nepříjemných emocí do online světa, kde se jejich problémy ještě prohlubují

**74 %**

rodičů si se svými dětmi o online prostoru téměř nepovídá

naše řešení:

# Digitální výchova

za podpory:

**NU<sup>DZ</sup>** NÁRODNÍ ÚSTAV  
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

**MŠMT** Ministerstvo školství,  
mládeže a tělovýchovy

Tříměsíční interaktivní program pro **žáky 7.–9. tříd**, zaměřený na prevenci negativních dopadů digitálních technologií.

Program pracuje komplexně s celým ekosystémem žáka. Zahrnuje **akreditované školení pro pedagogy a seminář pro rodiče**.

Součástí programu je výzkumná **analýza digitálního zdraví ve škole** s **odborným doporučením** pro další práci s touto problematikou.

Vybraný pedagog ze zapojené školy se stane **ambasadorem** Digitální výchovy. Získá komplexnější vzdělání v oblasti **digitálního wellbeingu**.

1. ŽÁCI	2. UČITELÉ	3. RODIČE
<p>Pochopí, jak návykové prvky digitálních technologií fungují a jak je rozeznat.</p> <p>Naučí se lépe soustředit.</p> <p>Zjistí, jak v reálném světě rozvíjet své vztahy s vrstevníky.</p> <p>Naučí se reflektovat své emoce a neutíkat před nimi do online světa.</p>	<p>Nahlédnou do online světa svých žáků a lépe jim porozumí.</p> <p>Pochopí příčiny negativních jevů ve třídách, které mohou být spojené s online prostředím.</p> <p>Získají návody a inspiraci, jak zahrnout digitální wellbeing do své pedagogické praxe.</p> <p>Nově nabyté znalosti a nástroje využijí i v následujících letech.</p>	<p>Dozví se vše potřebné o rizicích a nástrahách online světa.</p> <p>Lépe porozumí online světu svých dětí a problémům, kterým v něm čelí.</p> <p>Osvojí si základy zdravých digitálních návyků pro celou rodinu.</p> <p>Dozví se, jak připravit své děti na digitální budoucnost.</p>

## AMBASADOR

Škola jmenuje jednoho člena pedagogického sboru ambasadorem Digitální výchovy. Ten absolvuje semestrální kurz pod vedením odborníků z Replug me. Ambasador následně podporuje kontinuitu digitálního vzdělávání na své škole a tím i dlouhodobý dopad našeho programu. Stane se také členem sítě ambasadourů, kteří společně sdílejí dobrou praxi a řeší aktuální otázky.

# Jak to probíhá?

## VSTUPNÍ ANALÝZA

### ZÍSKÁNÍ VSTUPNÍCH DAT

- dotazníkové šetření mezi žáky
- analýza problematických jevů ve vztahu k digitálnímu světu
- získání vstupních informací pro práci *Replug me* psychologů ve třídách

1.

## WORKSHOP PRO ŽÁKY, ŠKOLENÍ PRO PEDAGOGY



### ČAS PRO INTEGRACI

projekty ve třídách;  
konzultace s učitelským sborem

### ŽÁCI

- seznámení s návykovými principy digi světa
- metody, jak je rozpoznávat
- možnost sdílet vlastní zkušenosti

### UČITELÉ

- školení pro pedagogický sbor
- nahlédnutí učitelů do online světa žáků
- získání návodů a metodiky do výuky
- akreditováno MŠMT

2.

## WORKSHOP PRO ŽÁKY, SEMINÁŘ PRO RODIČE



### ČAS PRO INTEGRACI

projekty ve třídách;  
konzultace pro rodiče

### ŽÁCI

- sebereflexe digitální zkušenosti
- diskuse o digitální závislosti
- osvojení praktických návyků pro zlepšení paměti a soustředění

### RODIČE

- nahlédnutí rodičů do online světa svých dětí
- seznámení s riziky a nástrahami online světa
- osvojení základů zdravých digitálních návyků pro celou rodinu

3.

## WORKSHOP PRO ŽÁKY

### ŽÁCI

- podpora empatie a upevňování blízkých sociálních vazeb v digitální době
- nácvik zvládnání stresu a každodenní práce s emocemi

## VÝSTUPNÍ ANALÝZA

### EVALUACE ZMĚNY

- dotazníkové vyhodnocení dopadu programu
- závěrečná zpráva o průběhu a výsledcích programu s konkrétními odbornými doporučeními



## Kdo jsme a čím se odlišujeme?

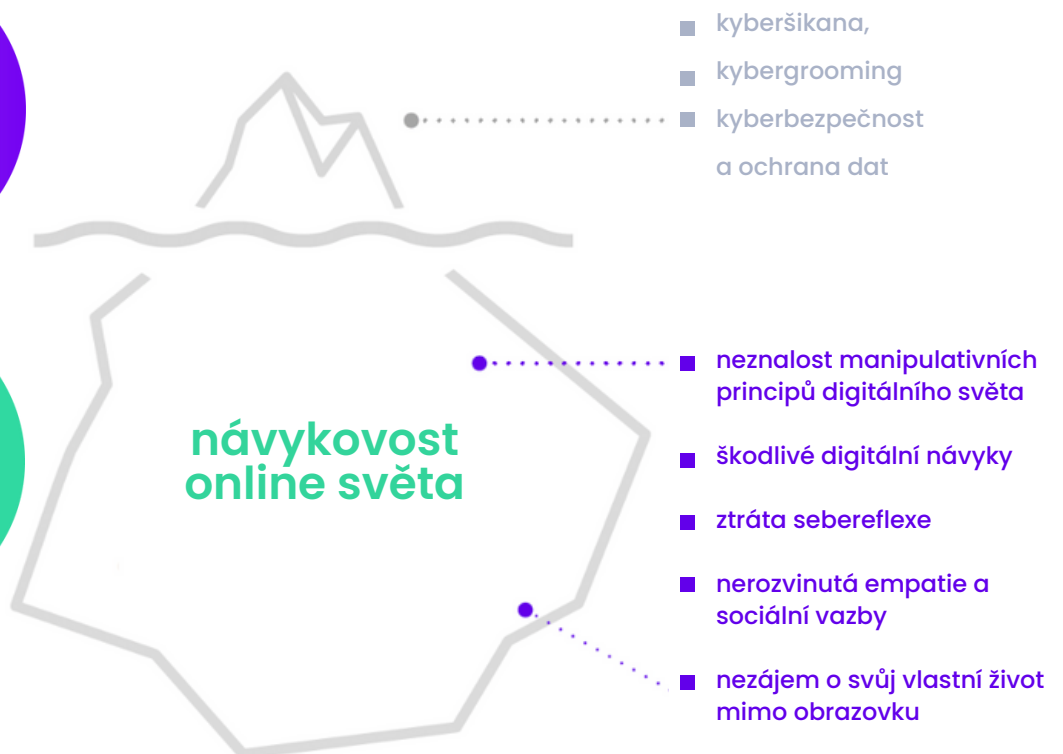


Záleží nám na tom, aby se děti a dospívající v online světě neztráceli a užívali digitální technologie uvědoměle a zdravěji. Jádrem týmu Replug me proto tvoří zkušení psychologové.

Díky inovativnímu přístupu a letitým poznatkům z praxe patříme v českém prostředí mezi průkopníky, kteří se na tuto problematiku zaměřují komplexně a do hloubky.

Běžné preventivní programy na školách řeší jen povrchové problémy dětí v online světě.

Naše řešení jde až ke kořenům problémů, o kterých se ve spojitosti s online světem běžně nemluví.



Mohli jste nás vidět:

Forbes

DV TV  
DR TINOVÁ TV  
VĚSELŮVSKÝ

Česká televize

Český rozhlas

RESPEKT

HOSPODÁŘSKÉ NOVINY

CZECHCRUNCH

# Žáci

## Vstupní a výstupní dotazník

Před prvním setkáním vyplní žáci ze zúčastněných tříd **vstupní dotazník** týkající se užívání digitálních technologií. Na základě výsledných zjištění pak lektori program přizpůsobí potřebám třídy.

Po posledním setkání žáci vyplní **výstupní dotazník**. Škola pak získá závěrečnou zprávu, která mapuje užívání digitálních technologií ve škole před programem a změny po programu. Data jsou cenným vhladem do tříd a prakticky slouží k další práci s žáky. Získaná data budou dále využita ve výzkumu *Replug me* zaměřeném na užívání digitálních technologií a jejich vlivu na žáky 7.–9. tříd v českých školách. Dotazník je anonymizovaný.

Oba dotazníky jsou v elektronické podobě. Škola proto obdrží odkaz, přes který budou žáci formulář vyplňovat. Vstupní dotazník je potřeba vyplnit nejpozději týden před prvním setkáním. Výstupní dotazník pak zhruba týden po posledním (třetím) setkání.

Aby bylo možné se získanými daty z dotazníků pracovat a workshopy lépe připravit na míru každé třídě, požádáme zákonné zástupce zúčastněných žáků o podpis **informovaného souhlasu**. Formulář škole dodáme včetně vysvětlení jeho účelu.

## Workshopy se třídou

**Lektor\*ka *Replug me* se setká se zapojenou třídou třikrát (zhruba jedno setkání za měsíc). Každý workshop trvá 2 vyučovací hodiny.**

**Všechna setkání jsou velmi praktická. Žáci odchází s tipy a nástroji pro lepší digitální rovnováhu v každodenním životě.**

- 1. WORKSHOP** Žáci se dozví, proč jsou sociální sítě a jiné platformy tak lákavé, proč je těžké z nich odejít, jaké závislostní prvky využívají apod.
- 2. WORKSHOP** Probereme závislost, její prevenci, vliv technologií na schopnost se soustředit a také strategie, jak se negativním vlivům vyhnout.
- 3. WORKSHOP** Posvítíme si na nejhlubší dopady digitálního světa – jak ovlivňuje emoce, komunikaci, mezilidské vztahy a psychiku.



3x2 vyuč. hodiny



třídy ve škole

## Aktivity mezi setkáními

Pedagogové obdrží několik aktivit pro zapojené třídy na období mezi workshopy – vždy jednu povinnou a další dobrovolné. Cílem těchto aktivit je prohloubení probraných témat, vyzkoušení si některých zdravějších návyků apod. Posílí se tak celkový dopad projektu. Učitelé zároveň získají podrobně rozpracované aktivity na téma digitálních technologií, které mohou využít i do budoucna (tedy i s jinými třídami).

Aktivity je možné zařadit do třídnických hodin nebo hodin výchov, proto je se žáky může provádět třídní učitel\*ka nebo učitelé příslušných předmětů. Aktivity budou podrobně nachystané včetně metodiky a vysvětlení jejich účelu. V případě potřeby se učitelé mohou obrátit na svého ambadora Digitální výchovy a přes něj (nebo přímo) komunikovat s odborníky z *Replug me*, kteří škole poskytnou potřebnou podporu.

Žáci dostanou drobný úkol na doma, podpora rodičů tedy bude vítána, ale není povinná. Bude se jednat například o diskusi nad nějakým tématem. (I toto bude součástí informací pro rodiče, které obdrží se žádostí o jejich informovaný souhlas.)



# Učitelé

## Akreditované školení pro pedagogický sbor

Pedagogický sbor absolvuje **akreditované školení**.

Pedagogičtí pracovníci získají základní povědomí o komplexnosti online prostoru, porozumí jeho základním principům, seznámí se s méně viditelnými, ovšem o nic méně frekventovanými riziky digitálního světa v kontextu mentálního zdraví, sebereflexe a vlivu online prostředí na mentální vývoj dětí a dospívajících.

Cílem je, aby pedagogičtí pracovníci pochopili, proč jsou digitální technologie a online prostor pro žáky tak důležité, a dokázali s nimi na toto téma adekvátně komunikovat. Zároveň je žádoucí, aby pedagogové aplikovali získané znalosti, přístupy a nástroje do své praxe ve výchovně-vzdělávacím procesu a také do svého přístupu k online prostoru obecně. Nutná je **účast alespoň 60 % pedagogického sboru**.

## Ambasador a akreditované školení

**Ambasadorem** se stane jeden **zvolený pedagogický pracovník** z každé zapojené školy. Ambasador absolvuje **čtyřměsíční akreditované školení**, jehož cílem je hlubší porozumění digitálním technologiím a jejich působení na děti a dospívající.

Ambasador získá nejen teoretické poznatky, ale i praktické návody a nástroje do výuky. Navíc může sdílet své zkušenosti s ostatními pedagogickými pracovníky z jiných škol a inspirovat se jejich přístupem, řešením potíží apod. Zvýší si tak své digitální kompetence, a navíc bude schopen podporovat své kolegy v lepším přístupu k tématu digitálních technologií.

Odborníci z *Replug me* pak s ambasadorem spolupracují následující roky a dodávají mu metodiky či novinky. Ambasador se také může účastnit výročních setkání všech ambasadorů Digitální výchovy.

Školení pro ambasadory se skládá ze **čtyř setkání** během čtyř měsíců, jde tedy o jedno setkání jednou za měsíc. Celková hodinová dotace činí **32 vyučovacích hodin (4×8)**. Každé setkání bude trvat od 9:00 do 16:40 (s hodinovou pauzou na oběd). Školení proběhne v Brně (bližší informace získá ambasador ještě před zahájením). Nutná je alespoň **80% účast** na všech čtyřech setkáních.

Do budoucna se ambasador může účastnit setkání/minikonferencí s ostatními ambasadory a dále se v tématu rozvíjet.



**4 setkání x 8 hodin**



**Brno, prostory Replug me**

## Odborná podpora

Pedagogičtí pracovníci se mohou obracet na svého ambasadora nebo na odborníky z *Replug me* v případě, že potřebují pomoc nebo konzultaci ohledně digitálních technologií a jejich vlivu v situacích, které se na školách vyskytují.



**5 vyuč. hodin**



**prostory školy**

# Rodiče

## Seminář pro rodiče

Rodiče z **celé školy** (nejen rodiče dětí ze zapojených tříd) se mohou zúčastnit semináře **Děti online**. Zaměřuje se na dětský online svět v jeho komplexnosti – od sociálních sítí přes bezpečí na internetu až po vlivy technologií na proces učení, paměť a spánek.

Dále se věnuje vlivu technologií na vývoj osobnosti a psychiku dětí a dospívajících. Rodiče pochopí, co děti na internetu a sociálních sítích tolik láká a proč jsou pro ně tak důležité. Zároveň si odnesou i několik praktických rad a strategií, které mohou zjednodušit domácí dialog o internetu a pomoci s nastavením jeho zdravějšího užívání.

Délka semináře je **2 hodiny**. *Replug me* škole s předstihem pošle **leták pro propagaci** semináře.

## Aktivity žáků na doma

Týká se rodičů ze zapojených tříd, více viz „Aktivity mezi setkáními“.

## Odborná podpora

Rodiče se mohou obracet na odborníky z *Replug me*, pokud budou potřebovat poradit a pomoci s čímkoli v rámci přístupu k digitálním technologiím a jejich vlivu na děti.



2-2,5 hodiny



vaše škola



# Shrnutí podmínek pro zapojení do programu Digitální výchova



## Vstupní a výstupní dotazník

- Zákonní zástupci žáků zapojených do programu podepíší **informovaný souhlas** pro vstupní a výstupní dotazník (informovaný souhlas škole dodá *Replug me*).
- Žáci vyplní **vstupní a výstupní dotazník** v elektronické podobě. *Replug me* škole zašle dotazník s předstihem před začátkem programu a poté nejpozději týden po jeho skončení. Pro adekvátní výstupy je potřeba, aby dotazníky vyplnilo **alespoň 80 % žáků** z každé zapojené třídy.
- *Replug me* pro školu vypracuje **závěrečnou zprávu**, která bude obsahovat popis aktuální situace ohledně digitálního zdraví na škole, dopad programu Digitální výchova a doporučení pro další práci s problematikou digitálního wellbeingu.



## Setkání ve třídě

- Je nezbytné, aby ve třídách proběhla všechna **tři setkání** v plné časové dotaci, tzn. **6 vyučovacích hodin**.
- Pro setkání ve třídě je potřeba zajistit místnost (nejsoú vhodné odborné učebny či jiné místnosti, ve kterých nelze pohybovat lavicemi a vytvořit tak volnější prostor), dataprojektor, plochu, na níž se dá psát (tabuli, flipchart apod.), prázdné papíry pro žáky a pedagogický dozor.



## Aktivity mezi setkáními

- V zapojené třídě musí proběhnout alespoň jedna povinná **aktivita mezi jednotlivými setkáními**. Zadání včetně vypracované metodiky dodá *Replug me*. Časová dotace se pohybuje mezi 1–2 vyučovacími hodinami.



## Akreditované školení pro pedagogický sbor

- Školení se zúčastní alespoň **60 % pedagogického sboru**. Účastníci pak získají **certifikát** o absolvování školení.
- Školení proběhne v plné časové dotaci, tzn. **5 vyučovacích hodin**.
- Školení proběhne v prostorách školy. Vhodná je místnost s dataprojektorem a plochou, na níž se dá psát (tabule, flipchart, apod.).



## Akreditované školení pro ambasadora

- Vybraný\*á zástupce\*kyně školy absolvuje čtyřměsíční akreditované školení s trváním **32 vyučovacích (4 setkání × 8 hodin)**.
- Ambasador získá **certifikát** o absolvování kurzu. Nutná je však alespoň **80% účast** na všech čtyřech setkáních.
- Školení proběhne v Brně, v prostorách *Replug me*.



## Seminář pro rodiče

- Semináře pro rodiče se mohou zúčastnit **všichni rodiče z celé školy** (tzn. nemusí se účastnit pouze rodiče dětí z konkrétních tříd, které jsou do programu Digitální výchova zapojené)
- Seminář trvá **2–2,5 hodiny**.
- Seminář proběhne v prostorách školy. Vhodná je místnost s dataprojektorem.

# Reference ze škol

Poznatky z ambadorského semestrálního kurzu Replug me využívám během celého školního roku a uvědomuji si jednu věc – ve věcech online světa jsem daleko za dětmi. Díky celému kurzu pro ambasadory jim lépe rozumím a můžu debatovat jako rovnocenný parták.

**Ambasadorka, ZŠ Šardice**

Nevím, jestli jsem kdy viděl žáky tak soustředěné a angažované jako při vašem programu. Přál bych si, abychom tento projekt mohli nabízet dětem i rodičům pravidelně.

**Ředitel, ZŠ Zbraslav**

Z celého programu jsme nadšeni. Dokonce jsme objevili i slabá místa ve škole – obecně práce s emocemi – a jdeme na tom se žáky pracovat. Děti nelenily a hned si šly vámi představené zdravější digitální návyky vyzkoušet.

**Ředitel, ZŠ Kyjov**

**Lucinka, 8. ročník**



**Rozhovor s ambasadorkou,  
ZŠ TGM Otrokovice**



**Videoreference ze škol (děti,  
ředitelé, ambasadory, poskytovatel  
podpory).**





REPLUG *me*



[www.replug.me](http://www.replug.me)  
[katka@replugme.cz](mailto:katka@replugme.cz)