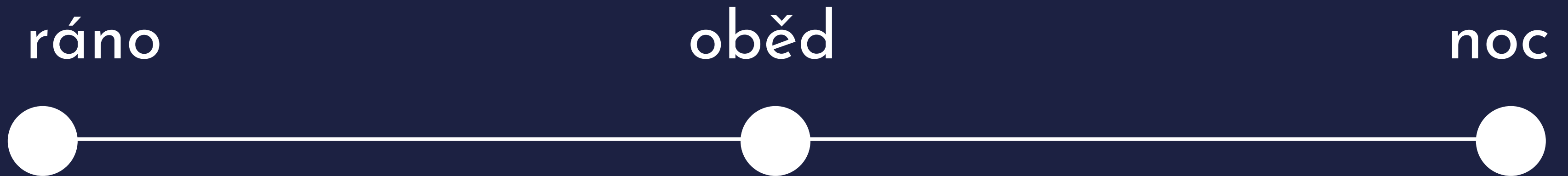


DIGITAL WELLBEING

v osobním životě

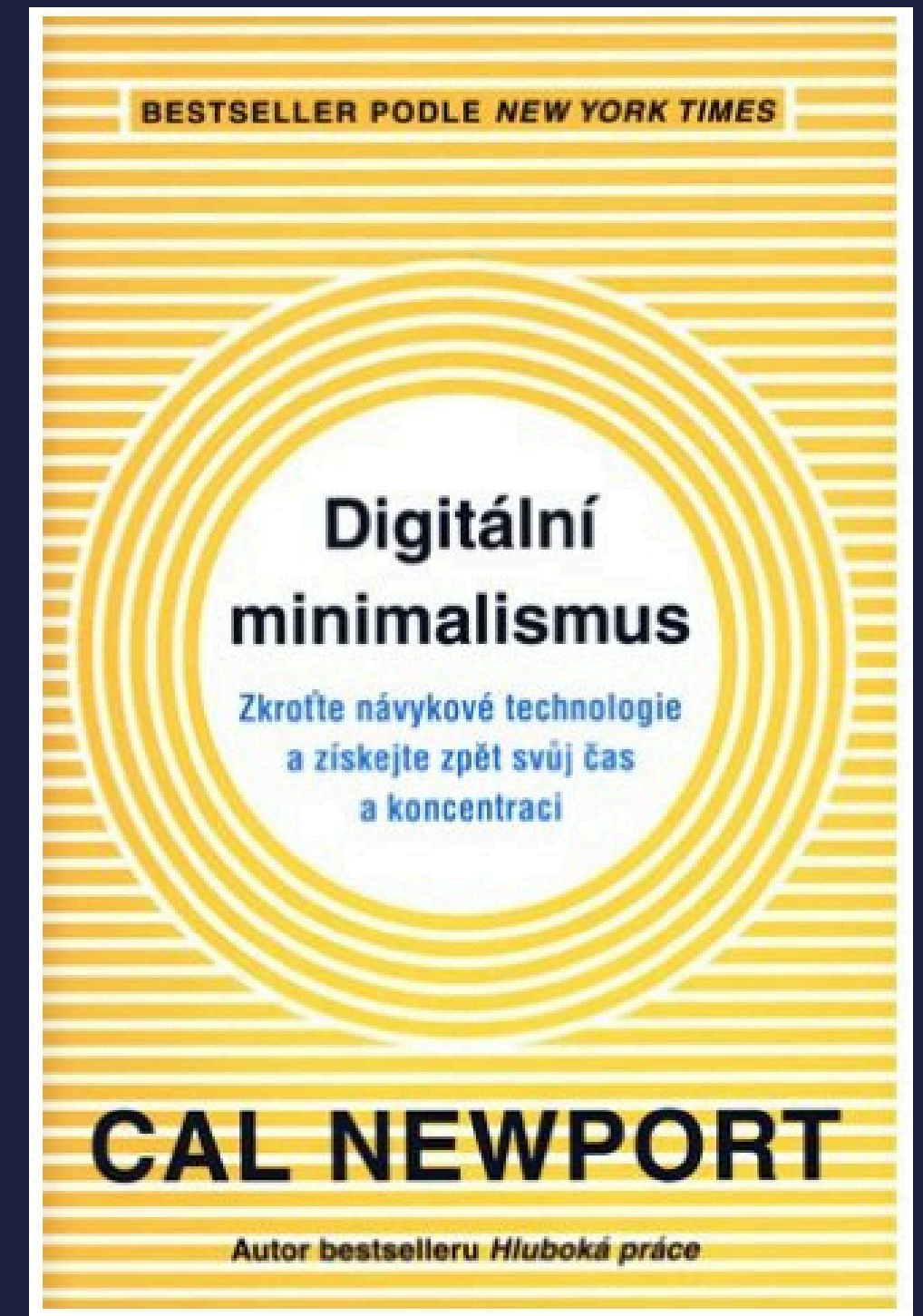


Jak vypadá časová osa tvého “běžného dne”
skrze technologie?



Digitální minimalismus

- minimalizace negativních dopadů
- za jakým účelem tech. používám?
- co na nich dělám?-
- hledání alternativ



Digitální minimalismus

- hledání alternativ
- offline aktivity

84 %

děti jsou na telefonu
déle, než samy chtějí.

I

ČINY

SLOVA

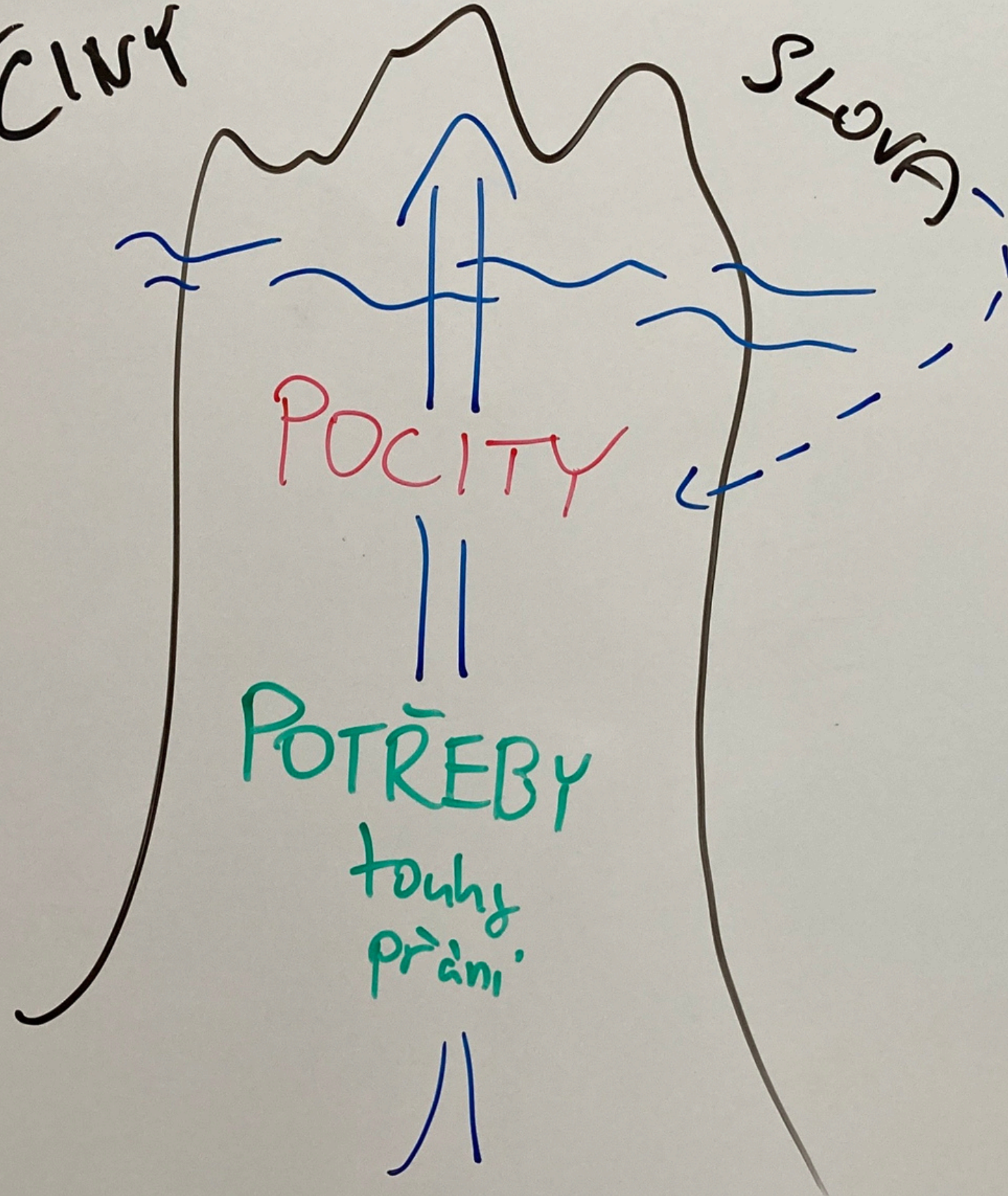
II

POCITY

III

POTŘEBY

touhy
prání





kritické
myšlení

práce s emocemi

empatie

zdravé pracovní návyky

zásady online
komunikace

zdravé a vědomé užívání

vztahy online

zásady slušného chování online

REPLUG *me*

Netiketa - Virginia Shearová

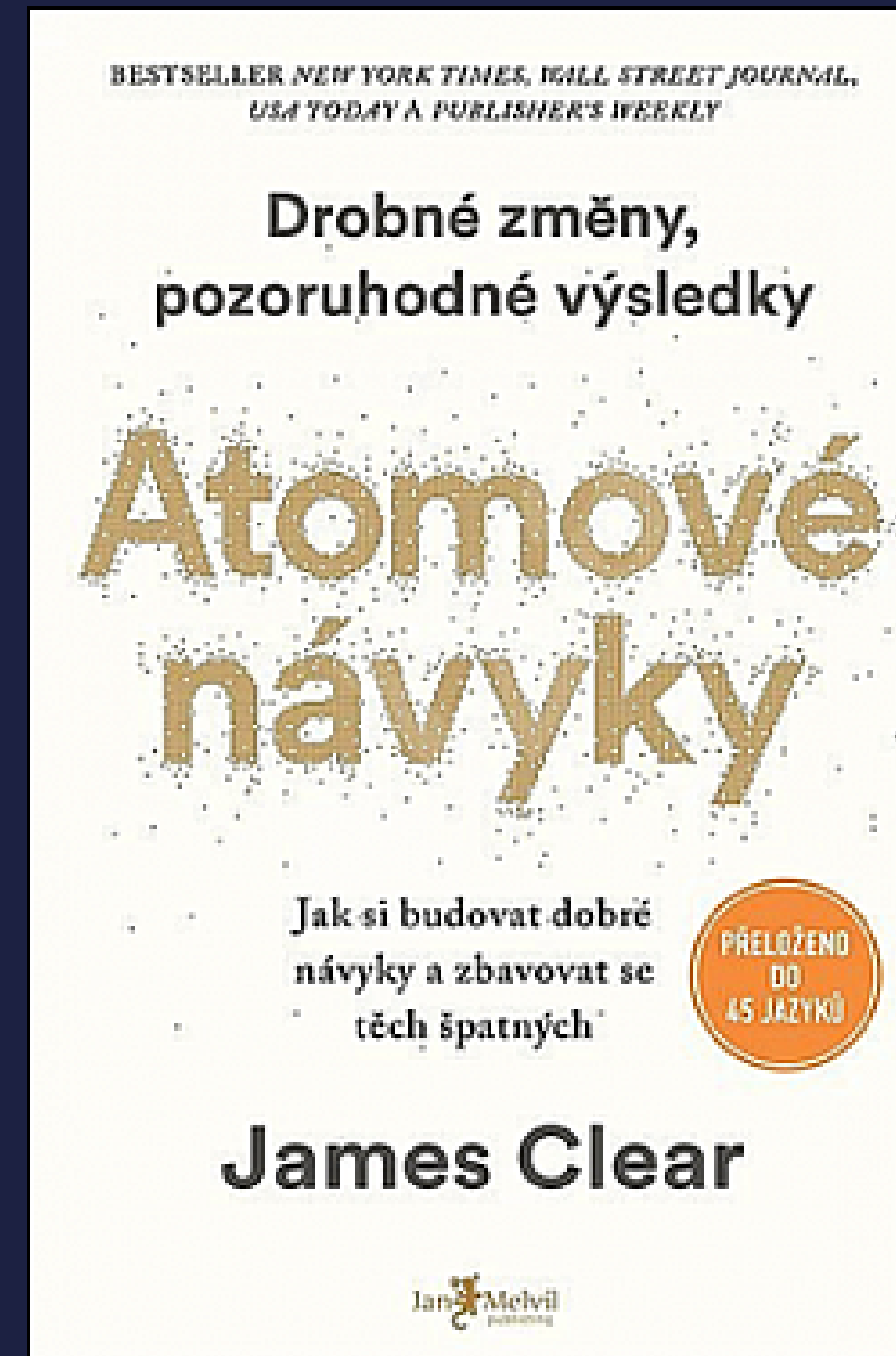
1. Pamatuj na člověka
2. Drž se stejných standardů chování, jaké používáš v reálném životě
3. Měl bys vědět, kde se nacházíš
4. Respektuj čas ostatních lidí
5. Vybuduj si dobrou online pověst

Netiketa

6. Sdílej odborné znalosti
7. Pomáhej držet pod kontrolou flame wars
8. Respektuj soukromí ostatních lidí
9. Nezneužívej svou moc
10. Buď smířlivý k chybám jiných

Hranice, návyky

- digi detox
- notifikace
- textpectation



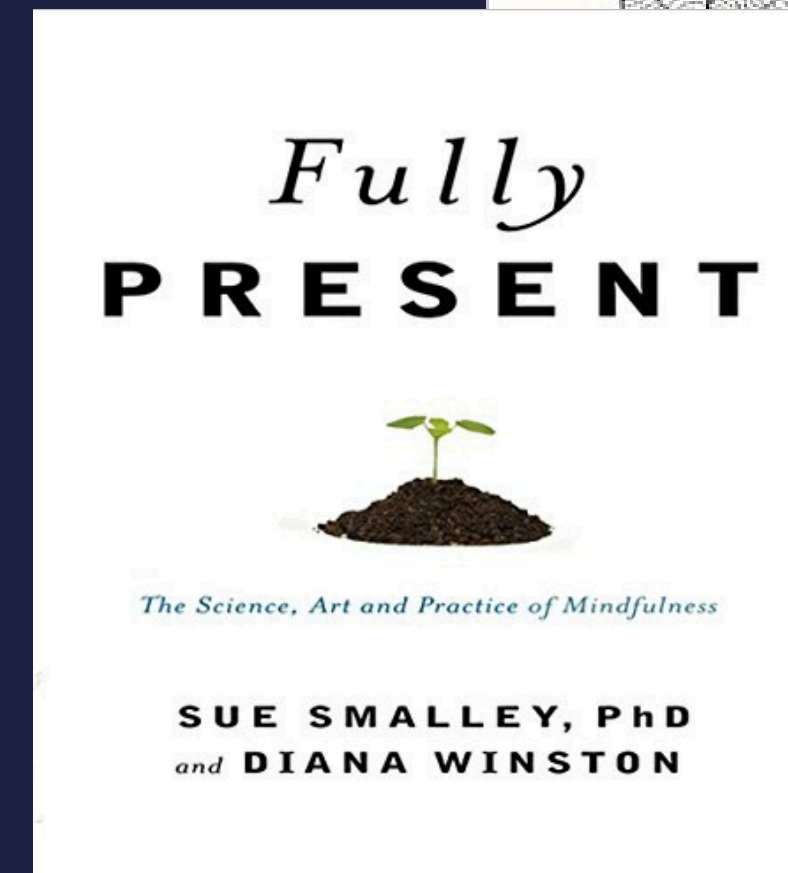
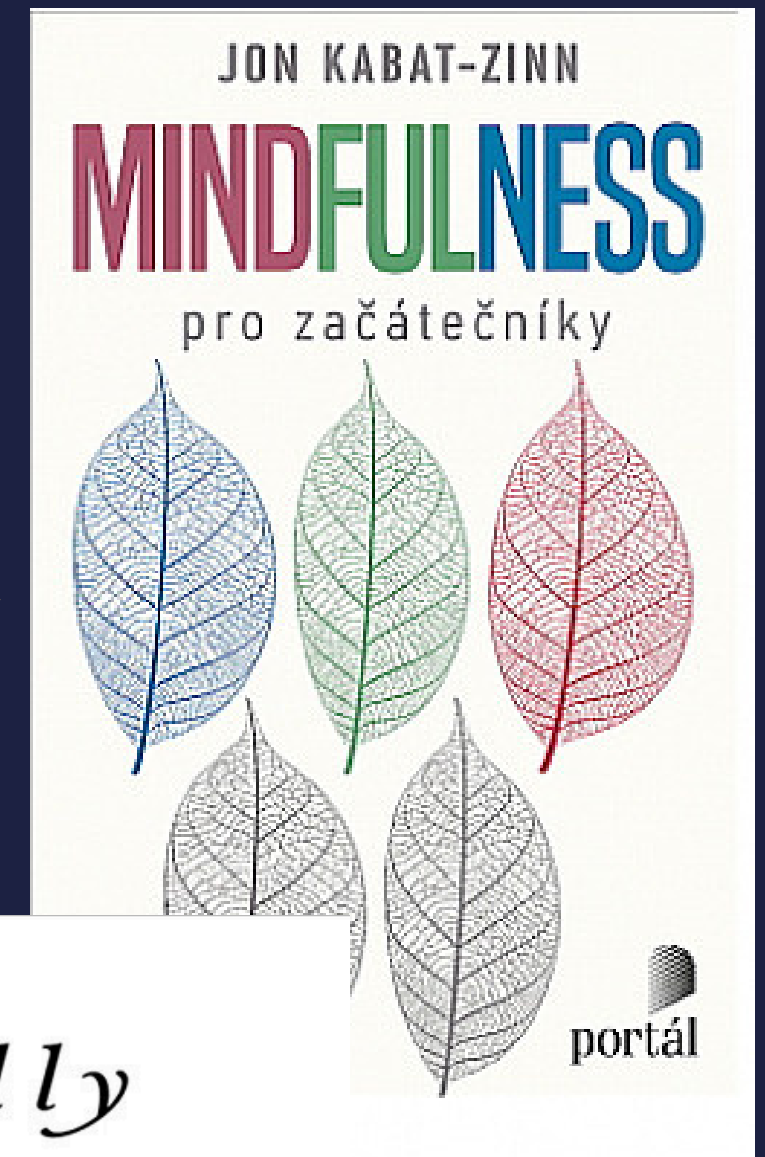
Pozitivní psychologie

- podpora pozitivních dopadů při využívání technologií
- rozvíjet své silné stránky



Mindfulness

- být tady a teď
- zvědomování vztahu člověk-technologie
- ne(sebe)hodnocení
- minimalizace stresu, úzkosti



Wellbeing

Wellbeing je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život.



Ve fyzické oblasti

souvisí se zdravím a bezpečím a je ovlivněn fyzickou aktivitou, zdravým stravováním, spánkovým režimem a uvědomělou volbou zdravého životního stylu a prostředí.



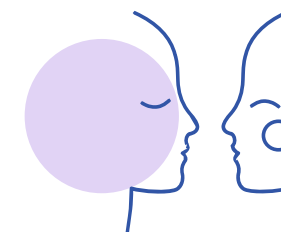
V kognitivní oblasti

souvisí se schopnostmi kritického myšlení, řešení problémů a kreativity. Odráží se ve způsobu zpracování informací, vytváření úsudků a také v motivaci a vytrvalosti k úspěšnému dosahování stanovených cílů.



V emocionální oblasti

souvisí s kladným vnímáním sebe sama, rozpoznáváním emocí a seberegulací. Odráží se ve schopnosti důvěry v sebe i druhé a v odolnosti umožňující zvládat nepříznivé situace.



V sociální oblasti

souvisí se schopností empatie, pocitem sounáležitosti, navazováním a udržováním vztahů a spolupráce s ostatními a komunikačními dovednostmi.



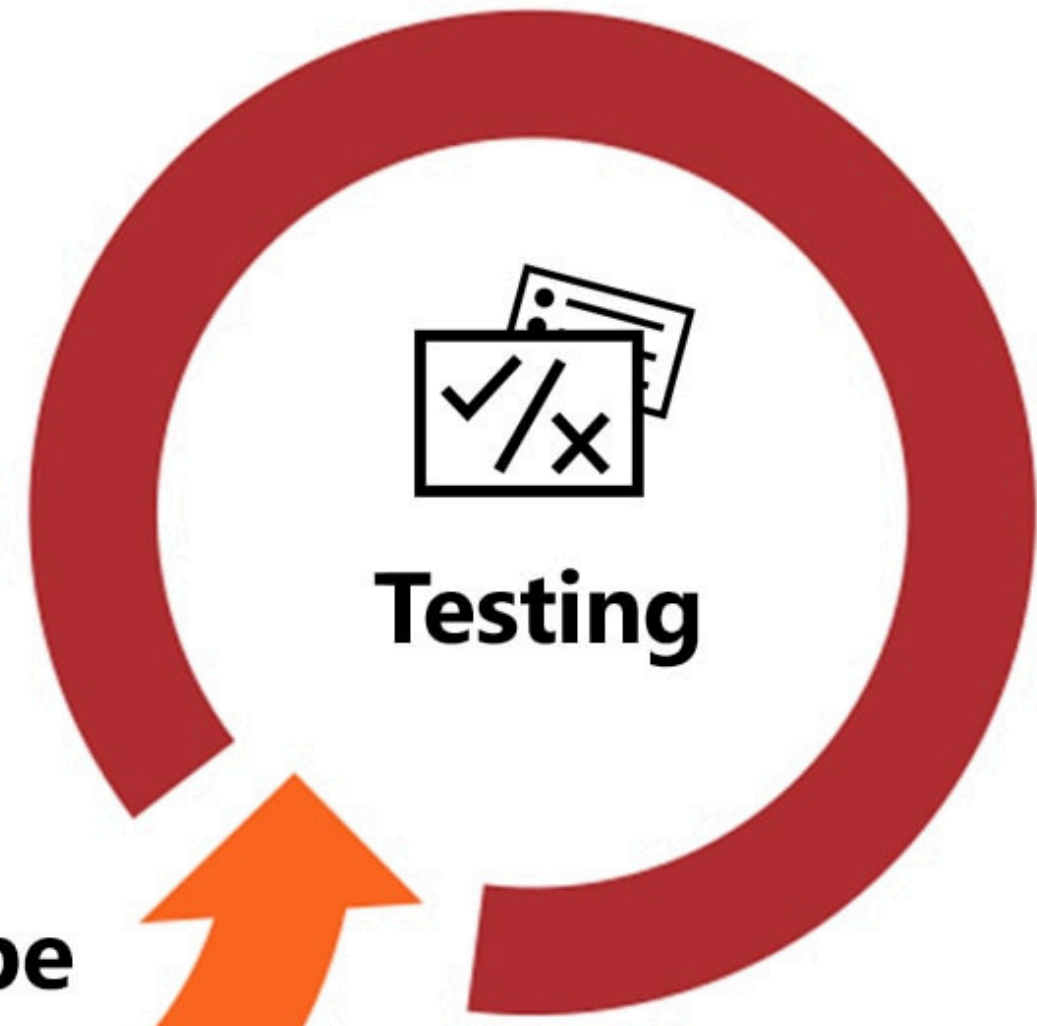
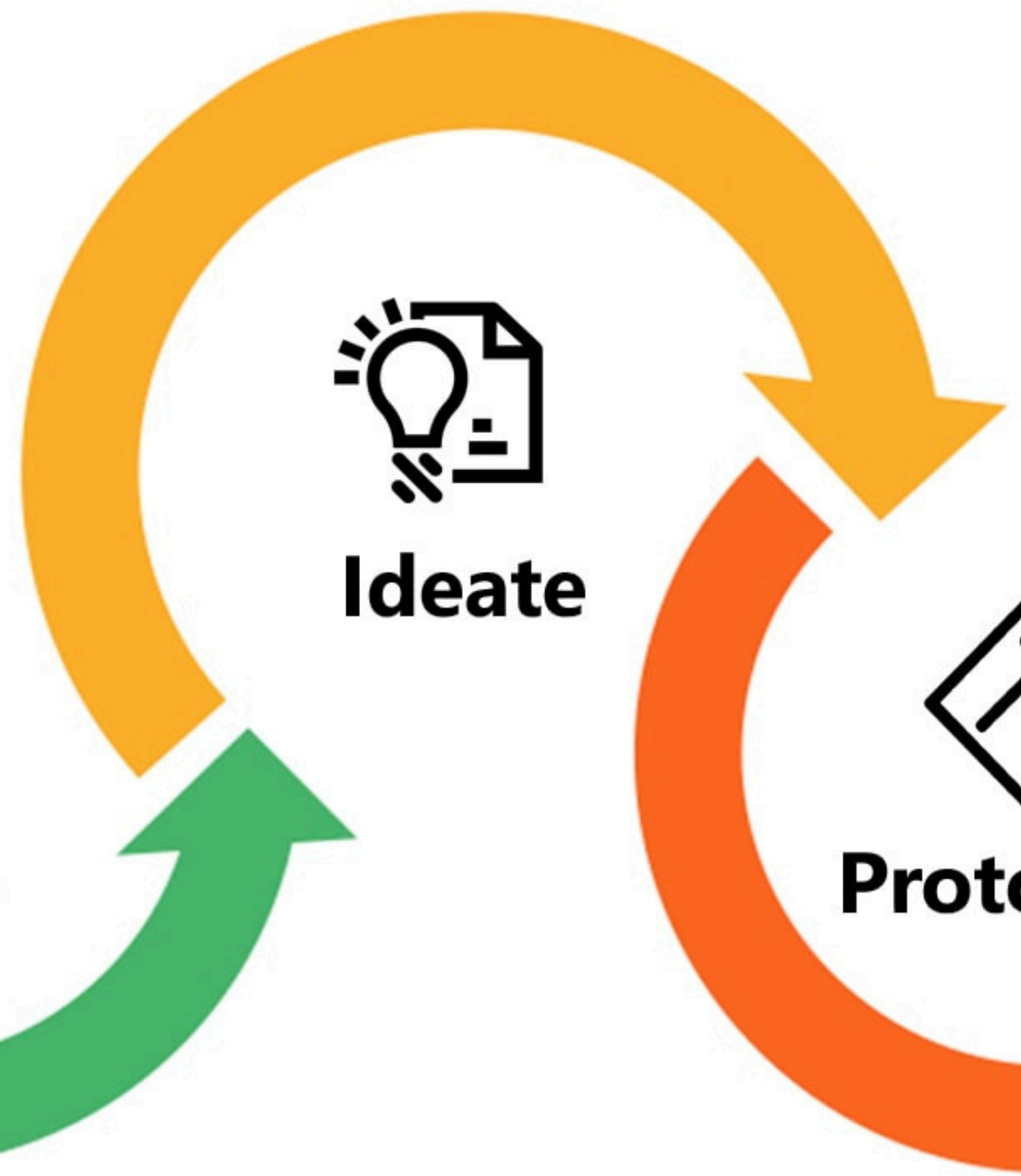
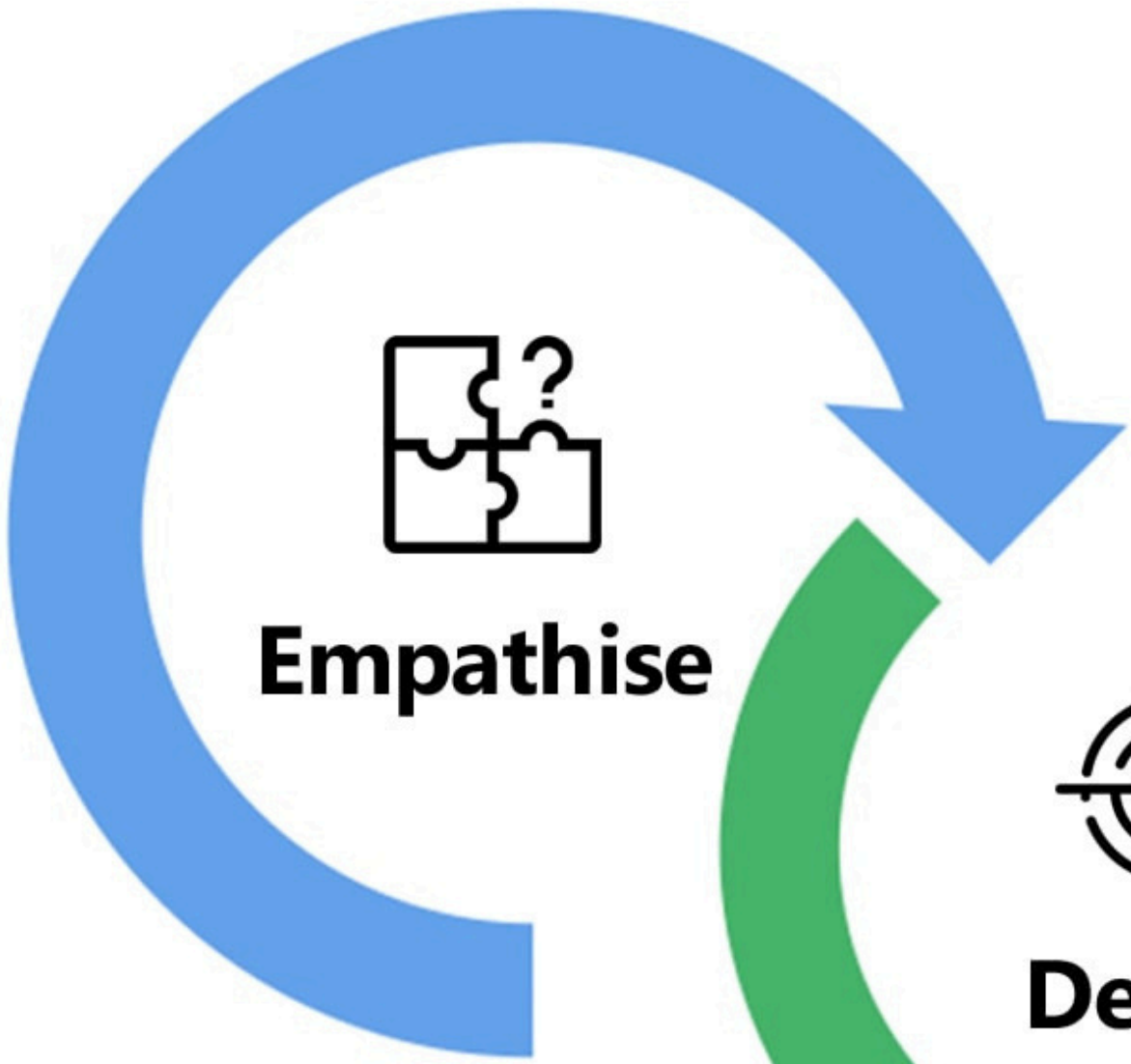
V duchovní oblasti

souvisí s poznáváním a naplňováním smyslu naší existence, hodnotami a etickými principy.

What is the Problem?

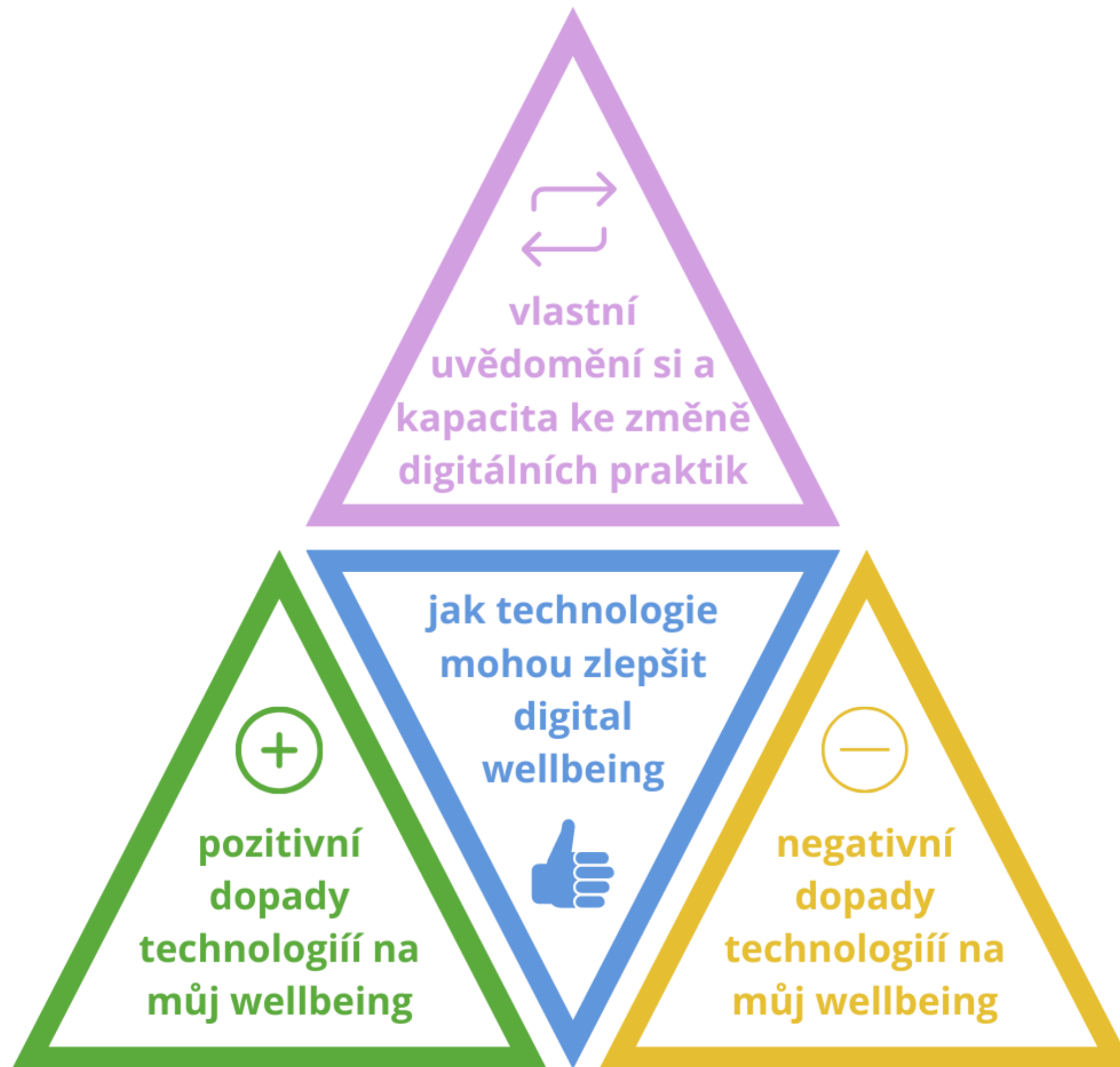
Why is it Important?

Does it work?

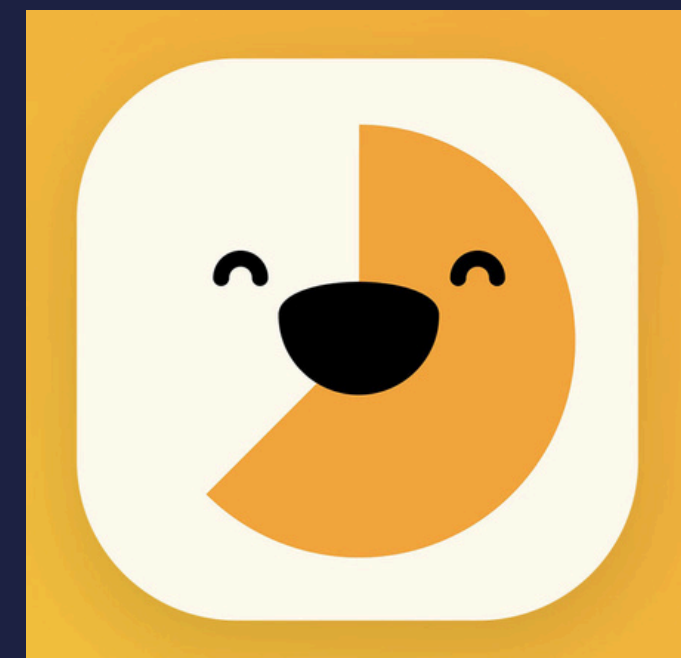
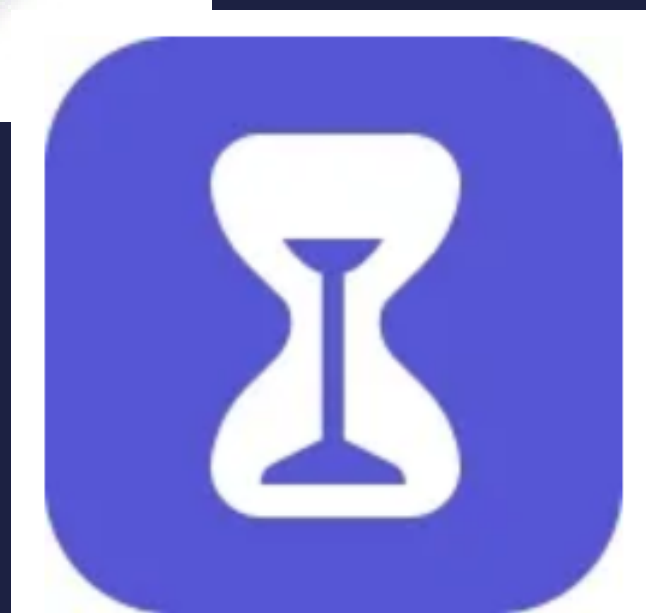
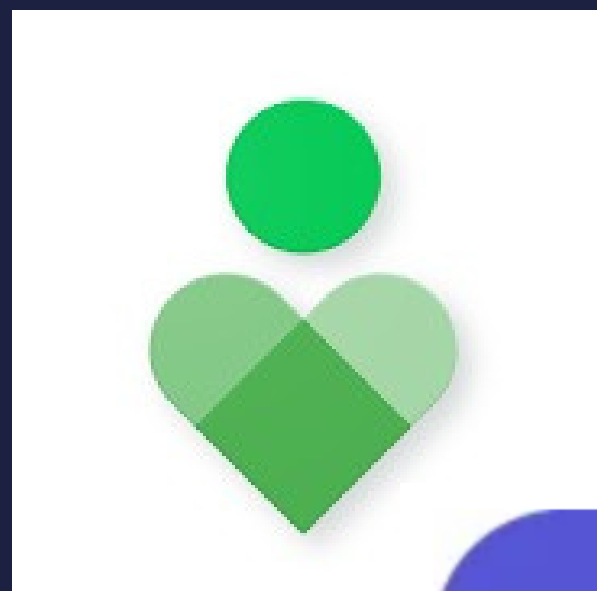


What is required?

How do we create it?



Applikace na podporu DW



Organizace věnující se DW v ČR

REPLUG *me*

Zvol.si.info



Linkin
Sphere



NEVYPUSŤ
DUŠI

Co si z dneška odnést?





Zdroje

Newport, C. (2019). Digitální minimalismus : zkroťte návykové technologie a získejte zpět svůj čas a koncentraci (vydání první). Jan Melvil Publishing.

VANDEN ABEELE, Mariek M P, 2021. Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. Communication Theory [online]. 31(4), 932-955 [vid. 2024-03-17]. ISSN 1050-3293, 1468-2885. Dostupné z: doi:10.1093/ct/qtaa024

BRDIČKA, Bořivoj, 2019. Spomocník: Digitální wellbeing na Future Learn. online. březen 2019. [Viděno 29 březen 2022]. Získáno z:
<https://spomocnik.rvp.cz/clanek/22019/DIGITALNI-WELLBEING-NA-FUTURE-LEARN.html?nahled=>

Replug.me. (2024). Digitální wellbeing: Co to znamená a jak ho dosáhnout—Replug.me.
<https://www.replug.me/digitalni-wellbeing-co-to-znamená-a-jak-ho-dosahnout/>