

Digitální wellbeing

Digitální wellbeing je stav, ve kterém rozpoznáváme přínosy a rizika našeho vlastního způsobu užívání digitálních technologií v aktuálních podmínkách. Na základě toho digitální technologie zapojujeme do svého života způsobem podporujícím naše celkové zdraví, osobnostní rozvoj a odpovědnost vůči sobě, svému okolí a světu.



Fyzická oblast

Ve fyzické oblasti se projevuje schopností smysluplně a přiměřeným způsobem využívat digitální technologie pro rozvoj zdravého životního stylu a fyzického zdraví, zejména ve vztahu k pohybovým aktivitám, spánkovému a dennímu režimu či způsobu stravování. Závisí na péči o zdravý životní styl obecně.



Kognitivní oblast

V kognitivní oblasti se projevuje schopností rozvíjet vlastní poznání, kritické a tvůrčí myšlení a dosahovat stanovených cílů. Prostředkem k tomu je získávání, zaznamenávání, vytváření a vyhodnocování informací v digitálním prostředí. Závisí na obecném kognitivním rozvoji nutném pro orientaci a porozumění světu.



Emocionální oblast

V emocionální oblasti se projevuje schopností používat digitální technologie pro podporu budování pozitivního sebezpojetí a regulace emocí tak, aby člověk zdravě naplňoval své potřeby a nabýval důvěru v sebe i druhé. Závisí na porozumění vlastním emocím, rozvoji seberegulace a odolnosti obecně, včetně využívání funkčních strategií pro zvládání různých životních situací s cílem udržení emočního zdraví a celkové pohody.



Sociální oblast

V sociální oblasti se projevuje schopností využívat digitální technologie pro komunikaci a sdílení způsobem, který pomáhá navazovat a udržovat kontakty, rozvíjet smysluplné mezilidské vztahy a podporovat vzájemný respekt, spolupráci a důvěru ve společnosti. Závisí na rozvoji vztahů a komunikačních a sociálních dovedností obecně.



Duchovní oblast

V duchovní oblasti se projevuje schopností smysluplně využívat digitální technologie pro poznávání, sdílení a uplatňování hodnot, etických principů a norem tak, aby přispívaly k naplňování smyslu našeho života v souladu s odpovědností vůči sobě samým, našemu okolí a světu. Závisí na celkovém rozvoji duchovního života.