

Desatero digitálního wellbeingu



1. Digitální wellbeing je součástí celkového wellbeingu

Digitální wellbeing je součástí celkového zdraví člověka. Žijeme v propojeném světě, kde se online a offline realita prolínají, a proto potřebujeme přemýšlet o technologiích v širších souvislostech.

2. Digitální wellbeing znamená vědomé a odpovědné používání technologií

Jde o schopnost vnímat, jak technologie ovlivňují náš život, a používat je tak, aby nám prospívaly – zdravotně, osobnostně i společensky. Vyžaduje celostní pohled.

3. Neexistuje univerzální cesta – klíčem je participace

Neexistuje jeden správný postup. Co funguje jednomu, nemusí fungovat druhému. Důležitý je dialog, spolupráce a zapojení žáků do řešení otázek spojených s technologiemi.

4. Rozhoduje kvalita, ne čas

Důležitější než kolik času trávíme online je to, co tam děláme a v jakém kontextu. Škola by měla pomáhat žákům hledat rovnováhu a rozvíjet kvalitní digitální návyky.

5. Digitální kompetence jsou základní podmínkou

Digitální kompetence jsou důležité pro každodenní fungování ve škole i ve společnosti. Pomáhají posilovat jistotu, bezpečí a efektivitu.

6. Restriktivní zákazy nejsou řešením

Pouhé omezování technologií nevede ke zlepšení wellbeingu. Fungují přístupy založené na důvěře, spolupráci a budování kompetencí.

7. Roli hrají i školy a vedení

Digitální wellbeing je součástí rámcových vzdělávacích programů. Každá škola si jej ale přizpůsobuje podle svých možností, velikosti a prostředí. Klíčovou roli mají ředitelé.

8. Digitální wellbeing není jen osobní záležitost

Ovlivňují ho i sociální podmínky, prostředí, diskuse ve společnosti a samotný design digitálních nástrojů. Odpovědnost za něj proto neseme všichni.

9. Proměnlivost světa není důvod k rezignaci

Ačkoliv škola nemůže ovlivnit vše, co se děje online, může vytvářet bezpečné prostředí, kde se o těchto tématech otevřeně mluví a hledají se smysluplná řešení.

10. Odpovědnost nesou i technologické firmy

Technologické firmy často navrhují aplikace tak, aby udržely naši pozornost co nejdéle – i na úkor wellbeingu. Je důležité hledat cesty k větší společenské odpovědnosti a bezpečnějšímu digitálnímu prostředí.

