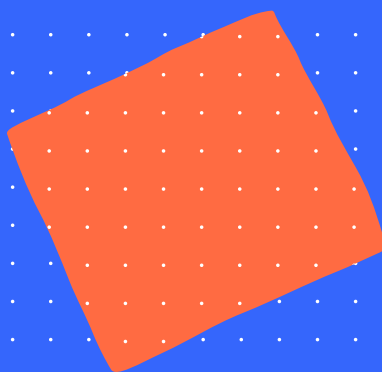


Koncepce podpory digitálního wellbeingu ve vzdělávání

Část implementační



9. Definice DW a sada opatření pro podporu digitálního wellbeingu ve školách

Tato kapitola přináší dvě důležitá témata a začleňuje je do pedagogického kontextu. V první části představujeme definici digitálního wellbeingu, jejíž platnost, jak doufáme, přesahuje hranice běžné pedagogiky. Ve druhé části na ni navazujeme návrhem sady opatření, ze kterých si budou moci školy (respektive jejich vedení) vybírat ta, jež jsou pro ně vhodná. Doplňujeme je obecnou charakteristikou i konkrétními příklady. Věříme, že navrhovaná opatření, která jsme uzpůsobili potřebám škol, budou pro jejich vedení inspirativní a přínosná.

9.1. Definice digitálního wellbeingu

Definice digitálního wellbeingu byla vytvořena proto, aby sjednotila pojetí digitálního wellbeingu pro vzdělávací účely. Sjednocení má zásadní význam, neboť poskytuje jasné východisko pro práci s tématem na teoretické i praktické úrovni. Je důležité obzvláště proto, že zasahuje do poměrně nové oblasti lidského života, která prochází revolučním vývojem. To se odráží i v názorech na to, jaký vliv mají digitální technologie na člověka, jak je užívat, aby člověku prospívaly, a jaké výchovné přístupy jsou v této souvislosti efektivní. Najít shodu v základních východiscích je bezesporu náročné, jak ukazují zkušenosti ze zahraničí – ve většině států se zatím nepodařilo se na jednotné definici pro pedagogické účely shodnout – je to ale nesmírně důležité.

Z vyhodnocení praxe přitom vyplývá, že na různých školách jsou uplatňovány velmi odlišné přístupy. Liší se pojetí toho, co je digitální wellbeing, jak souvisí s rozvojem kompetencí, jak by měla vypadat jeho účinná podpora. Různorodé názory panují jak mezi vyučujícími na jedné škole, tak mezi jednotlivými školami, organizacemi, ale i mezi laiky a rodiči. Taková rozrůzněnost může jistě přinášet žádoucí obohacení a užitečnou mnohost pohledů. Nemělo by však jít o zcela protichůdné, vzájemně si odporující přístupy, protože to v praxi účinnost podpory oslabuje. Jak jsme popsali v kapitole 4, neustále přibývá studií zaměřených na zkoumání důsledků užívání digitálních technologií pro člověka a rozšiřuje se i výzkumné pole. Problematická je ovšem přístupnost těchto převážně ryze odborných studií, jež jsou často úzce tematicky zaměřené, pro širokou veřejnost. Naše definice si proto klade za cíl stručně a jednoduše veřejnosti zprostředkovat základní výstupy dosavadního výzkumu v této oblasti. K podpoře tohoto našeho záměru vznikl také informačně poněkud bohatší doprovodný materiál *Odpovědi na často kladené otázky* ¹³(FAQ), který přístupnou formou zájemcům vysvětluje, co je digitální wellbeing, jaké důsledky má na člověka pravidelné používání digitálních technologií, jak můžeme k této problematice přistupovat z výchovného hlediska a jak může zajistit podporu digitálního wellbeingu škola.

Následující definice digitálního wellbeingu pomáhá sjednotit hodnotové rámce, vymezit jeho celkové pojetí, vyjasnit jeho souvislost s celkovým fungováním člověka v současném světě. Definice sjednocuje vizi a vytváří základní shodu v tom, co je digitální wellbeing a co je pro něj důležité. Může tak pomáhat určovat směr vzdělávací politiky, vytvářet podklady pro začlenění tématu do konkrétního kurikula v součinnosti s kapitolou věnovanou analýze RVP. Poskytuje také základní rámec pro tvorbu dalších navazujících materiálů, včetně metodik

13 Dostupné z: <https://digitalizace.rvp.cz/sov/napric-predmety/digitalni-wellbeing/faq-digitalni-wellbeing>.

a aktivit pro praxi nebo pro osvětovou či pedagogickou činnost organizací a institucí, jež se tématem digitálního wellbeingu zabývají.

Digitální wellbeing je definován jako **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, našemu 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, jenž je nutný pro orientaci a porozumění světu.

Emocionální oblast

V emocionální oblasti se projevuje schopností používat digitální technologie pro podporu budování pozitivního sebepojetí 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 udržet si emoční zdraví a celkovou pohodu.

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.

Schéma 11: Definice digitálního wellbeingu



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 schopnost 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 schopnost 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 schopnost používat digitální technologie pro podporu budování pozitivního sebepečení 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 schopnost 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 schopnost 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.



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU



NÁRODNÍ
PLÁN OBNOVY



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Koncepce digitálního wellbeingu
vznikla ve spolupráci s organizací
Partnerství pro vzdělávání 2030+.



wellbeingveskole.cz

Zdroj: <https://digitalizace.rvp.cz/napric-predmety/digitalni-wellbeing>

9.2. Sada opatření pro podporu digitálního wellbeingu ve školách

Sadu opatření je nutné chápat jako ucelený soubor aktivit ve škole, který bude fungovat, pokud budou mezi sebou jednotlivá opatření provázána a koordinována. V ideálním případě by měla být zřízena role koordinátora digitálního wellbeingu, který bude na funkčnost a nastavení jednotlivých opatření nahlížet ze „systémového hlediska“. Pro tuto roli není nutné vytvářet samostatnou pozici, lze ji propojit s již vytvořenými pozicemi ve škole, například ICT koordinátor, metodik prevence apod. (propojení s již existujícími pozicemi ve škole se důrazně doporučuje). Pro koordinaci DW může škola také stanovit pracovní skupinu či tým pozic, které budou téma ve škole koordinovat a propojovat i s oblastí péče o vlastní wellbeing.

Zároveň je třeba zdůraznit, že navržená sada opatření je připravena tak, aby:

- mohla být **adaptována pro individuální potřebu školy** (tzn. při formulaci cílů a opatření není rozlišována velikost školy – počet žáků a zaměstnanců, přístup zřizovatele, socioekonomické podmínky, lokace v regionu, apod.). Sada opatření je formulována obecně, každá škola si ji může přizpůsobit, aby vyhovovala jejím potřebám.
- mohla být **měřena a vyhodnocována** – cíle jsou formulovány tak, aby mohly být při individuální adaptaci přizpůsobeny zvoleným metrikám, jako jsou čas, množství, kapacity nebo odpovědnost. Metriku samotnou záměrně nenavrhujeme – v případě potřeby je třeba ji stanovit individuálně – na úrovni školy a jejích podmínek.
- odrážela úroveň běžných procesů ve škole – tj. řízení organizace a vytváření prostředí, péče o zaměstnance, péče o žáky a komunikace s externími subjekty, včetně rodičů.

Z toho důvodu nahlížíme na opatření dle procesů probíhajících standardně ve škole.

Celá sada cílů a opatření pak napomáhá vytvářet prostředí, ve kterém lze digitální wellbeing všech ve škole ovlivňovat, což je nedílnou součástí kultury a hodnot školy v celkovém kontextu.

Pro podporu digitálního wellbeingu ve školách byla identifikována sada cílů a opatření, které jsou rozděleny do čtyř oblastí:

- cíle a opatření strategicko-koncepčního charakteru,
- cíle a opatření pro podporu DW u zaměstnanců školy,
- cíle a opatření pro podporu DW u žáků,
- cíle a opatření zaměřené na komunikaci a podporu rodičů a školní komunity.

Sada opatření je vytvořena tak, aby zohledňovala perspektivu jedné organizace/školy. Cílem je, aby sada opatření byla komplexní a podchycovala všechny oblasti možné podpory DW. Hranice mezi jednotlivými opatřeními jsou propustné (školní pravidla se týkají žáků i učitelů, edukace směřuje k žákům i rodičům). Primárně opatření umožňují každé cílové skupině soustředit se na svou doménu, zároveň však zajišťují, že spolu tyto skupiny budou spolupracovat. Pokud bude ve škole například probíhat školení pro učitele na podporu DW, může být zaměřené jak na DW pedagogů, tak na DW žáků. Nebo když škola uspořádá rodičovskou kavárnu na téma podpory DW, může se program zaměřovat jak na používání technologií ve škole, tak i v domácím prostředí. Současně předpokládáme, že každá škola bude s podporou DW začínat z jiné startovací pozice. V některých školách se o podpoře DW teprve rozvine počáteční diskuse, zatímco jinde už vedení tuto problematiku zohlední ve strategických dokumentech a bude se pracovat na zavádění podpůrných opatření (například dny offline). Rádi bychom proto zdůraznili, že sada opatření je vytvořena jako komplexní systém, který zahrnuje všechny možnosti podpory, škola si však v návaznosti na svoji startovní pozici může vybrat pouze dílčí cíle a opatření a postupně je dle svých potřeb realizovat.

Věkové a neurovývojové hledisko v digitálním wellbeingu

Jak jsme již zmínili výše, sada cílů a opatření je vytvořena jako komplexní rámec podpory pro všechny typy škol, tzn. i pro všechny úrovně vzdělávání. Proto je zde nezbytné zdůraznit, že při podpoře digitálního wellbeingu ve vzdělávání **je nezbytné zohledňovat věk a neurovývojová specifika dětí a dospívajících**. Dětský mozek se vyznačuje vysokou mírou neuroplasticity, a proto na podněty z digitálního prostředí reaguje výrazně citlivěji než mozek dospělého. Užívání digitálních technologií tak může mít významný vliv na vývoj pozornosti, řeči, motoriky, seberegulace a volního úsilí, což se přímo promítá do vzdělávacích procesů i celkového wellbeingu dětí.

Schopnost seberegulace, plánování a vědomého řízení chování je úzce spjata s dozráváním prefrontální mozkové kůry, které probíhá postupně a pokračuje až do rané dospělosti. Zejména u mladších dětí proto **nelze předpokládat plně rozvinutou schopnost regulovat čas, pozornost a chování v digitálním prostředí vlastní vůlí**. Podpora digitálního wellbeingu v tomto věku vyžaduje **kombinaci postupného rozvoje seberegulace s přiměřenou externí regulací a vedením ze strany dospělých**.

Efektivní přístup k digitálnímu wellbeingu musí být proto **vývojově diferencovaný** a reflektovat rozdílné potřeby dětí v jednotlivých věkových obdobích. Opatření, očekávání i pedagogické přístupy by měly odpovídat aktuálním vývojovým možnostem žáků tak, aby digitální technologie podporovaly jejich učení, zdravý vývoj a dlouhodobý wellbeing.

Aby jednotlivá opatření ve škole fungovala, doporučujeme současně zohlednit při jejich implementaci i následující principy.

Principy implementace sady opatření ve škole

- **Vytvořte si jednotný akční plán a harmonogram:** Všechna opatření můžete sloučit do jednoho celoročního (případně víceletého) plánu s časovou posloupností. Například začátek školního roku může patřit tvorbě a připomenutí pravidel, během podzimu proběhnou školení učitelů, poté následuje zavádění novinek do výuky, v pololetí evaluace prvních kroků, na jaře tematické akce pro rodiče a žáky atd. Takový harmonogram zajistí, že opatření nebudou jednorázová a roztříštěná, ale budou na sebe logicky navazovat. U každé aktivity by mělo být v plánu uvedeno, na co navazuje a jaké opatření bude následovat po ní. Například: Workshop pro rodiče na téma bezpečný internet by mohl navazovat na projekt žáků věnovaný online bezpečnosti ve výuce, aby si rodiče a děti mohli doma o tématu povídat. Na dvoudenní školení učitelů v září mohou navázat tandemové hodiny s ICT v říjnu. Učitelé tak budou moci hned aplikovat, co se na školení naučili. Dobře vyladěný časový harmonogram akcí posílí jejich účinek – všichni aktéři mezi nimi uvidí souvislosti.
- **Propojte týmy a odpovědnosti:** V implementaci opatření budou figurovat různé role (ICT koordinátor, výchovný poradce, tým ŠPP, vedení školy, žákovský parlament atd.). Doporučujeme vám zajistit, aby tyto skupiny spolu komunikovaly a spolupracovaly. Můžete třeba zavést pravidelná setkání „u kulatého stolu“, na kterých budou zástupci všech skupin – vedení, učitelé (metodik ICT, preventista), školní psycholog nebo ŠPP, zástupce žáků z žákovského parlamentu a klidně i zástupce rodičů – probírat téma digitálního wellbeingu. Na těchto setkáních, která mohou probíhat třeba dvakrát ročně, společně vyhodnotíte, co už se udělalo, jaké jste získali zkušenosti, a dohodnete se na úpravách plánu či dalších krocích. Taková platforma zabrání roztříštění opatření – nestane se, že by učitelé nevěděli, co dělá ŠPP v oblasti DW, nebo že by rodiče neměli tušení o školních pravidlech. Všichni budou synchronizováni.

- **Zajistěte tematickou návaznost obsahu:** Pohlíďte si, že je obsah jednotlivých aktivit vzájemně konzistentní a že na sebe činnosti navazují. Například když škola učí žáky zásadám bezpečného chování online, měli by totéž slyšet i rodiče na besedě – ideálně od stejného lektora nebo na základě stejných materiálů, aby každá skupina nedostávala jiné informace. Učitelé by měli vědět, co se říká rodičům, a rodiče zase, co se učí děti – ideálně byste si informace měli vyměňovat během společných setkání. Také o pravidlech pro DW např. *po 22. hodině se odpojuji a jsem offline*, by měli vědět všichni: učitelé by je měli dodržovat při komunikaci, žáci by jim měli uzpůsobit svůj režim a rodiče by s nimi měli být přinejmenším seznámeni. Praktický a užitečný může být soubor klíčových principů a zpráv, které chce škola komunikovat všem např. *technologie jsou dobrý sluha, ale zlý pán – ve škole se je učíme využívat účelně a odpočívat od nich, když je to potřeba*. Tyto principy se pak mohou objevit v žákovských projektech, v letáku pro rodiče, na nástěnce ve sborovně, mohou být zopakovány na poradě učitelů apod. Budete-li vaši „misi“ ohledně DW komunikovat jednotným způsobem a stejným jazykem, účastníci si snáze vše spojí dohromady.
- **Místo abyste si konkurovali, vzájemně se podporujte:** Někdy se může stát, že zavádění jednoho opatření může nechtěně oslabit jiné, pokud se postup nekoordinuje. Například škola zavede v rámci budování digitálního ekosystému náročný LMS systém (Learning Management System). To je samo o sobě v pořádku – pokud ale učitelé nebudou dostatečně proškolení nebo se systém přetíží nadměrnou administrativou, digitálnímu wellbeingu to vůbec nepomůže. Učitelé budou z nového systému stresovaní, žáci budou zahlcení notifikacemi. Tomu lze předejít tím, že každé technické či organizační opatření posoudíte optikou digitálního wellbeingu: *Opravdu slouží k jeho zlepšení, nebo přidává další zátěž?* V sadě opatření je tento přístup implicitně obsažený (principy DW při volbě nástrojů), doporučujeme vám ale se jím při zavádění opatření vědomě řídit. Např. škola zvolí jednoduchou platformu pro komunikaci – hned stanoví i pravidla notifikací a času na odpověď, aby všichni věděli, že nemusí reagovat okamžitě. Tím se technické opatření (platforma) a kulturní opatření (pravidla) podporují navzájem. Nebo – pokud učitelé zavedou do výuky více technologií (třeba tablet pro každého žáka), je potřeba zároveň posílit aktivity na seberegulaci žáků, aby nebyli přetížení. Sada opatření myslí na obojí – úkolem koordinátora bude vždy při zavádění sledovat rovnováhu a propojení.
- **Komunikujte jasně, srozumitelně a konzistentně:** Pro provázanost jednotlivých opatření je klíčové, aby všichni aktéři znali celkový plán a chápali smysl opatření, nejen své dílčí úkoly. Navrhujeme proto vytvořit stručný přehled (například infografiku nebo brožurku) pro učitele, žáky i rodiče, která ukáže hlavní pilíře programu digitálního wellbeingu ve škole a jak spolu souvisejí. Může to být jednoduchý diagram s nápisem uprostřed: *Dobře fungující žák v digitálním světě*. Kolem něj mohou být bubliny s těmito nadpisy: *Vzdělání a podporování učitelé, Spolupracující rodiče, Bezpečné prostředí a pravidla, Pomoc v nesnázích a stručným vysvětlením pod nimi*. Takovou mapu programu mohou dostat učitelé na začátku školního roku, žáci ji mohou vidět na nástěnkách a rodiče při úvodní schůzce. Díky tomu všichni uvidí propojení a lépe porozumí tomu, že nejde o několik izolovaných aktivit, ale že všechny dohromady sledují větší cíl.

Výše uvedené principy jsou shrnuty v následujícím diagramu.

Za účelem srozumitelnosti a transparentnosti vytvořené sady opatření uvádíme níže vymezení jednotlivých komponent.

Struktura sady opatření a její význam

Sadu opatření tvoří dvě základní komponenty – cíle a opatření. Ty jsou definovány tak, aby fungovaly z dlouhodobého hlediska, vymezovaly komplexnost a systémovost celého nástro-

je a sloužily jako kotva pro současnou a budoucí inspiraci konkrétních aktivit ve školách na podporu DW.

Cíl je definován jako požadovaný stav po změně. Popisuje stav, kterého chceme dosáhnout (výsledek/outcome, respektive dopad/impact). Platí na dvou úrovních:

- Systémový cíl (rámec/ukazatel na úrovni zřizovatele/státu programu).
- Dílčí cíl (konkrétní škola/třída).

Cíl by měl být SMART a mít 1 - 3 výsledkové indikátory (zdroj dat, baseline, cílová hodnota, termíny, odpovědnosti). Pro individuální potřeby školy v oblasti měření dosahování cílů lze cíle v tomto duchu konkretizovat. Pro účely naší Koncepce DW je ponecháváme v obecné rovině, tak aby mohly být adaptovány dle individuálních potřeb škol.

Opatření je definováno jako prostředek ke změně. Jedná se o konkrétní intervenci/krok k dosažení cíle (pedagogický, organizační, technický, komunikační). Opatření by mělo mít vlastníka, milníky, zdroje, výstupy (outputs) a procesní metriky. Pro vyhodnocování toho, jak bylo dané opatření ve škole úspěšné, je možné dopracovat ještě dílčí faktory (vlastníka, milníky, zdroje apod.). Pro účely naší Koncepce DW ponecháváme opatření v obecné rovině, tak aby mohly být adaptovány dle individuálních potřeb škol.

Schéma 12: Principy implementace podpory digitálního wellbeingu ve škole



Zdroj: vlastní zpracování

Další dvě komponenty sady opatření již mají charakter inspiromatu, a mohou být aktualizovány v krátkodobém horizontu. Cílem vytvořené sady je vytvořit prostor pro sběr námětů, inspiraci nebo příkladů dobré praxe, které lze postupně doplňovat a měnit dle aktuálních potřeb.

Příklady naplnění opatření (indikativní)

Jedná se o obecnou ilustraci/námět, jak může být opatření implementováno. Výčet příkladů není kompletní, cílem uvedených příkladů je poskytnout rámcovou představu o možnostech, které škola v dané oblasti má. Příklady lze libovolně doplňovat/měnit.

Praktická ukázka

Ukázky uvádíme pouze v případě, že byly v době zpracování Koncepce DW k dispozici. Je možné je průběžně doplňovat a aktualizovat. Zpracování konkrétních příkladů není součástí Koncepce DW.

Níže uvedené schéma shrnuje systém sady opatření do škol.

Sada cílů a opatření je uvedena v Příloze č. 1 Koncepce podpory digitálního wellbeingu ve vzdělávání. Níže je uveden přehled dlouhodobých komponent, tzn. systém cílů a opatření. Cíle a opatření jsou formulovány z pohledu školy a směřují k systematické a dlouhodobé podpoře digitálního wellbeingu, která se postupně stává přirozenou součástí kultury školy. Škola může tuto sadu podle svých podmínek a potřeb upravit a v praxi využít pouze vybraná opatření. Vytvořený nástroj pro implementaci podpory digitálního wellbeingu ve vzdělávání je v interaktivní podobě k dispozici na: <https://digitalizace.rvp.cz/napric-predmety/digitalni-wellbeing>.

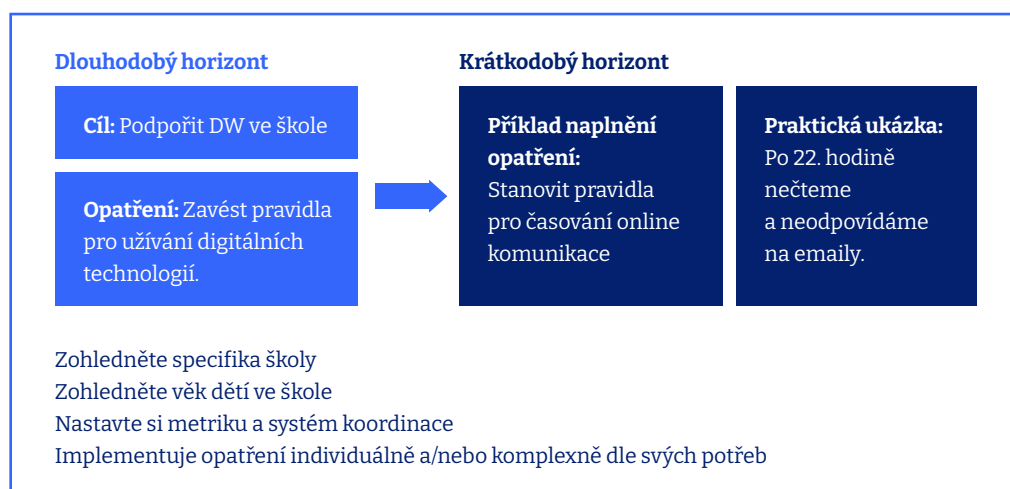
Cíle a opatření strategicko-koncepčního charakteru

Cíl: Škola má jasně stanovenou, společně vytvořenou a sdílenou vizi digitálního wellbeingu. Tato vize je součástí klíčových školních dokumentů, její naplňování koordinuje pověřená osoba a škola pravidelně vyhodnocuje míru jejího plnění.

- Zakotvit principy digitálního wellbeingu do vize školy a nastavit kompetence koordinátora, který bude zodpovědný za jejich naplňování.
- Integrovat digitální wellbeing do klíčových strategických dokumentů školy (např. ŠVP, preventivní program, krizový plán, akční plán, program poradenských služeb).
- Zavést systém pravidelného vyhodnocování podpory digitálního wellbeingu, funkčnosti digitálního prostředí ve škole a využívání digitálních nástrojů ve výuce a podle výsledků provádět a komunikovat úpravy.

Cíl: Škola má jednotný, bezpečný a uživatelsky přívětivý digitální ekosystém, který se pravidelně aktualizuje podle vývoje technologií. Digitální prostředí je nastavováno tak, aby podporovalo digitální wellbeing žáků i zaměstnanců.

Schéma 13: Princip implementace opatření ve škole



Zdroj: vlastní zpracování

- Zajistit jednotnou a bezpečnou digitální platformu školy pro výuku, komunikaci a spolupráci, která respektuje principy digitálního wellbeingu.
- Zajistit personální odpovědnost za správu a rozvoj digitálního ekosystému školy (koordinátor/ICT podpora).
- Zajistit potřebné IT vybavení pro všechny žáky, včetně žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, a plánovat jeho údržbu a obnovu.
- Společně s učiteli a žáky vytvořit a pravidelně aktualizovat pravidla pro používání digitálních technologií v souladu s hodnotami školy a principy digitálního wellbeingu.

Cíl: Škola využívá digitální technologie a nástroje včetně umělé inteligence způsobem, který podporuje efektivní výuku, usnadňuje práci pedagogů a ostatních zaměstnanců, snižuje administrativní zátěž a současně respektuje principy digitálního wellbeingu.

- Implementovat digitální nástroje a AI aplikace, které podporují výuku, usnadňují organizaci výuky, administrativu a komunikaci, a zároveň odpovídají principům digitálního wellbeingu.
- Zajistit proškolení zaměstnanců pro efektivní využívání technologií, aby jim skutečně šetřily čas a energii.
- Propojovat digitální wellbeing s fyzickými aktivitami – např. pravidelné pohybové přestávky, sportovní a venkovní aktivity bez technologií, dny offline apod.

Cíl: Škola systematicky zajišťuje prevenci, podporu a reflexi v oblasti digitálního wellbeingu žáků i zaměstnanců. Vytváří podmínky pro jejich dlouhodobý a udržitelný rozvoj v digitálním prostředí.

- Zajistit systém prevence a podpory pro zaměstnance zaměřený na jejich vlastní digitální wellbeing a používání IT.
- Zajistit systém prevence a podpory pro žáky v oblasti digitálního wellbeingu a používání IT.
- Upravit a rozšířit činnost školního poradenského pracoviště (ŠPP) tak, aby zahrnovalo témata digitální pohody, rizik online prostředí a podpory žáků i pedagogů.
- Identifikovat, podporovat a systematicky rozvíjet pedagogické lídry (ambasatory), kteří budou nositeli inspirativní praxe a pomáhat ostatním učitelům s implementací digitálního wellbeingu.

Cíle a opatření pro podporu všech zaměstnanců ve škole v oblasti digitálního wellbeingu

Cíl: Škola systematicky rozvíjí digitální kompetence všech zaměstnanců jako základ pro efektivní, bezpečné a smysluplné využívání digitálních technologií v souladu s principy digitálního wellbeingu.

- Zajistit kapacity a vzdělávání zaměstnanců v oblasti digitálních kompetencí, přizpůsobené jejich potřebám a úrovni znalostí.
- Pravidelně vzdělávat pedagogické pracovníky v metodách rozvoje digitálních a dalších kompetencí žáků, aby uměli využívat vhodné nástroje a začleňovat je do výuky.

Cíl: Škola aktivně podporuje všechny zaměstnance v rozvoji znalostí, dovedností a postojů, které jim umožňují udržovat vlastní digitální wellbeing a zdravou rovnováhu při práci s technologiemi.

- Zajistit kapacity pro kontinuální kvalitní vzdělávání zaměstnanců pro podporu vlastního wellbeingu a digitálního wellbeingu na základě vyhodnocení potřeb.
- Zajistit vzdělávání a praktické tipy, které pomohou zaměstnancům rozpoznávat rizika i příležitosti digitálního prostředí a rozvíjet zdravé digitální návyky.
- Podporovat vzájemné učení a sdílení zkušeností mezi zaměstnanci – např. formou diskusí, mentoringu, intervizí nebo krátkých příspěvků na poradách.

Cíl: Škola systematicky připravuje a podporuje pedagogické pracovníky tak, aby dokázali rozvíjet digitální wellbeing žáků v každodenní výuce i mimo ni a uměli integrovat principy digitálního wellbeingu do svých pedagogických postupů.

- Zajišťovat vzdělávání pedagogů, které jim pomůže rozpoznávat rizika i příležitosti digitálního prostředí a cíleně podporovat u žáků digitální wellbeing (např. psychická pohoda, seberegulace, zdravé digitální návyky).
- Zajišťovat metodické materiály, příklady aktivit, scénáře hodin a doporučené nástroje, které pomohou pedagogům zařazovat témata digitálního wellbeingu do výuky různých předmětů.

Cíle a opatření pro podporu žáků v oblasti digitálního wellbeingu

Cíl: Pedagogičtí pracovníci systematicky rozvíjejí digitální a další kompetence žáků jako základní předpoklad pro jejich digitální wellbeing a bezpečné, zodpovědné a samostatné fungování v digitálním prostředí.

- Systematicky začleňovat rozvoj digitálních kompetencí žáků v rámci výuky všech předmětů v souladu s vývojem digitalizace daných oborů/oblastí – např. v tématech práce s informacemi, online komunikace, tvorby digitálního obsahu, bezpečnosti a zodpovědného užívání technologií či mediální výchovy.
- V průběhu výuky vést žáky k osvojování kompetencí potřebných pro bezpečné, odpovědné a vyvážené fungování v digitálním prostředí, jako je nakládání s osobními údaji, práce s digitální stopou, etické chování online či uvědomělé používání technologií.

Cíl: Pedagogičtí pracovníci zařazují digitální technologie a nástroje do výuky i mimo ni tak, aby podporovaly individualizaci učení, zvyšovaly vzdělávací úspěšnost žáků a přispívaly k rozvoji jejich digitálního wellbeingu.

- Zařazovat do výuky aktivity a témata, které pomáhají žákům porozumět, jak jejich digitální návyky a způsoby používání technologií ovlivňují výsledky učení, koncentraci a školní úspěšnost.
- Zařazovat mimo výuku (např. třídnické hodiny) aktivity a témata na podporu digitálního wellbeingu a aktivity, které žáky vedou k reflexi vlastního užívání digitálních technologií a regulaci.
- Podporovat vrstevnické učení v oblasti digitálního wellbeingu – např. prostřednictvím žákovských projektů, ambasadorů, mentoringu starších žáků pro mladší nebo sdílení zkušeností mezi spolužáky,

Cíl: Pedagogičtí pracovníci začleňují digitální technologie a asistivní nástroje tak, aby žákům se speciálními vzdělávacími potřebami a žákům se zvýšenou potřebou podpory nabízeli různé formy práce a vyjádření (textové, vizuální, zvukové aj.). Tím podporují jejich učení, vzdělávací úspěch a zároveň i digitální wellbeing.

Začlenit do výuky vhodné digitální nástroje a aplikace (např. čtečky textu, diktovací software, výukové aplikace pro dyslektiky, komunikační aplikace pro žáky s PAS), které pomáhají žákům se SVP zvládat výuku a zažívat úspěch.

- Zajistit, aby učitelé měli metodickou i technickou podporu při práci s těmito nástroji – např. prostřednictvím školního speciálního pedagoga, ICT koordinátora nebo spolupráce s odbornými centry.
- **Upravovat a diferencovat digitální úkoly a formy hodnocení** (audio, video, vizuální organizéry, prodloužený čas, jednoduché rozhraní) tak, aby reflektovaly individuální potřeby žáků se SVP a snižovaly jejich kognitivní zátěž.
- **Podporovat u žáků se SVP zdravé digitální návyky, seberegulaci a bezpečné chování online** – např. pomocí vizuálních plánů, pravidelných reflexí, průběžného vedení a zapojení do PLPP/IVP.

Cíle a opatření zaměřené na komunikaci a podporu rodičů a školní komunity

Cíl: Škola systematicky rozvíjí komunikaci o digitálním wellbeingu v online i offline prostředí směrem k rodičům, žákům, zaměstnancům a komunitním partnerům, aby se digitální wellbeing stal přirozenou a sdílenou součástí života školy.

- Vytvořit a dlouhodobě rozvíjet otevřené komunikační prostředí (např. pravidelné besedy, diskusní skupiny, online fórum nebo školní newsletter), kde mohou žáci, rodiče, pedagogové i vedení školy sdílet zkušenosti a potřeby v oblasti digitálního wellbeingu.
- Zapojovat do těchto aktivit odborníky (např. psychologa, specialistu na kyberbezpečnost, pracovníky neziskových organizací) a zajistit jejich pravidelnou účast na vzdělávacích a podpůrných akcích.
- Pravidelně poskytovat rodičům a veřejnosti srozumitelné informace a doporučení k digitálnímu wellbeingu – formou workshopů, informačních materiálů nebo prezentace žakovských projektů.

Cíl: Škola rozvíjí partnerskou spolupráci s rodiči při vytváření, podpoře a udržování digitálního wellbeingu žáků. Podporuje rodiče v orientaci v digitálním prostředí a zapojuje je do společné odpovědnosti za zdravé a bezpečné používání digitálních technologií.

- Společně s rodiči formulovat zásady podpory digitálního wellbeingu doma i ve škole.
- Pravidelně získávat zpětnou vazbu rodičů k aktivitám školy a zapracovávat jejich podněty. ■

Příloha č. 1: Sada opatření na podporu digitálního wellbeingu ve škole

Cíle a opatření strategicko-koncepčního charakteru			
Cíl	Opatření	Příklady naplnění opatření (indikativní)	Praktická ukázka
Škola má jasné stanovenou, společně vytvořenou a sdílenou vizi digitálního wellbeingu. Tato vize je součástí klíčových školních dokumentů, její naplňování koordinuje pověřená osoba a škola pravidelně vyhodnocuje míru jejího plnění.	Zakotvit principy digitálního wellbeingu do vize školy a nastavit kompetence koordinátora, který bude zodpovědný za jejich naplňování.	Provést audit aktuálního stavu digitálního wellbeingu ve škole, např. formou: - Žáci: anonymní online dotazníky (Google Forms, MS Forms) doplněné o diskusní setkání třídních kolektivů i v rámci třídnických hodin. - Rodiče: online dotazník propojený s rodičovskými schůzkami, případně tematická beseda o digitálním wellbeingu. - Zaměstnanci: krátké pololetní evaluační dotazníky a reflexní workshop, kde sdílí zkušenosti a návrhy.	Škola určí osobu odpovědnou za koordinaci DW, jejíž činnosti a odpovědnosti jsou formálně ukotveny v organizačním řádu školy. Tento koordinátor: - připravuje a pravidelně aktualizuje akční plán DW, - koordinuje evaluaci (dotazníky, rozhovory, reflexe) a zpracovává výsledky do zpráv pro vedení školy, - spolupracuje s ICT metodikem a školním poradenským pracovištěm (především se školním metodikem prevence) na prevenci digitálních rizik (např. kyberšikany), - organizuje vzdělávání pedagogů v oblasti DW, - je kontaktní osobou pro rodiče a žáky, kteří se chtějí zapojit do aktivit nebo mají podněty. Škola může zveřejnit jeho kompetence na webu školy nebo v informačním systému (např. Bakaláři) a zajistit, aby rodiče i žáci věděli, na koho se mohou obracet.
		Jasně stanovit odpovědnost za koordinaci podpory DW a související činnosti (personálně lze zajistit osobou koordinátora pro DW, koordinátorem ICT nebo jinou osobou např. metodikem prevence).	Škola zapojí žákovský parlament do přípravy školních pravidel pro digitální technologie. Žáci mohou: - organizovat workshopy v duchu „design thinking“, kde společně s pedagogy hledají řešení konkrétních problémů (např. používání mobilů o přestávkách, balanc mezi online a offline aktivitami), - připravit školní kodex digitální pohody, který se stane součástí školního řádu, - vést peer-to-peer kampaně (např. plakáty, videa, podcasty) propagující zdravé digitální návyky, - pořádat projektové dny „Den offline“ nebo „Digitální stopa“, které sami navrhnou a facilitují.
		Zajistit participaci žáků na volbě a realizaci opatření v podpoře DW prostřednictvím např. žákovského parlamentu nebo vhodných postupů zapojování žáků do podpory DW ve škole	

1 Tato sada opatření nepředstavuje kontrolní seznam ani doporučený minimální standard. Slouží jako inspiromat, ze kterého si školy vybírají podle svých podmínek, priorit a stupně připravenosti. Tato sada opatření je platná k 31. 1. 2026, aktualizace jsou prováděny na webu digitalizace.rvp.cz/napric-predmety/digitalni-wellbeing.

		Zpracovat a pravidelně aktualizovat koncepci rozvoje školy, aby obsahovala ukotvení péče o wellbeing a zdraví vč. péče o digitální wellbeing.	Oblasti podpory wellbeingu - Partnerství 2030
Integrovat digitální wellbeing do klíčových strategických dokumentů školy (např. ŠVP, preventivní program, krizový plán, akční plán, program poradenských služeb).		Začlenit principy DW do základních dokumentů školy (ŠVP, preventivní program, školní řád, krizový plán). Koncepční dokumenty: Koncepce rozvoje školy – zakotvit téma DW ŠVP – popsat, jak začlenit rozvoj digitálních kompetencí a digitálního wellbeingu do výuky všech vzdělávacích oblastí Organizační dokumenty: Školní řád – definovat pravidla využívání digitálních zařízení Preventivní program školy – začlenit témata spojená s podporou DW a kyberprevence. Vypracovat krizový plán postupu při podezření na kyberšikanu.	revize.rvp.cz/zv/modelove-svp-pro-zs Základní vzdělávání - Revize RVP Průřezová témata v revídaném kurikulu
		Na základě výstupů z evaluace plánovat opatření k podpoře DW (ať již formou samostatného akčního plánu nebo zapracováním do plánu podpory celkového wellbeingu ve vazbě na ŠVP a Koncepci rozvoje školy).	
Zavést systém pravidelného vyhodnocování podpory digitálního wellbeingu, funkčnosti digitálního prostředí ve škole a využívání digitálních nástrojů ve výuce a podle výsledků provádět a komunikovat úpravy.		Realizovat pravidelnou evaluaci potřeb a podpory DW a využívat její výsledky pro aktualizaci realizované podpory. Pravidelně vyhodnocovat dopady opatření k DW (např. školní klima, zpětná vazba od žáků).	Úvod do evaluace - wellbeingveskole.cz
		Zjišťovat podle potřeb u pedagogických zaměstnanců: interní systém evaluace digitálního prostředí (využití IT pro výuku, administrativu, komunikaci a funkčnost pravidel); znalosti a dovednosti v práci s ICT (formativní hodnocení ve vztahu k digitální gramotnosti); postoje, názory a potřeby ve vztahu k digitálním technologiím obecně a k DW (včetně očekávání od DVPP).	
		Zjišťovat podle potřeb u žáků - postoje, názory a potřeby ve vztahu k digitálním technologiím obecně a k DW, vyhodnocovat využití ICT v rámci výuky a chodu školy, úroveň digitálních kompetencí žáků.	
		Nastavit metody pravidelného sběru a vyhodnocování dat	
		Výsledky evaluace po projednání s vedením školy, zaměstnanci a školskou radou využít k aktualizaci plánu podpory DW, informovat o změnách aktéry vzdělávání a reflektovat je v dalších dokumentech školy a souvisejících procesech.	
		Každoročně vyhodnocovat pokrok a aktualizovat plánovaná opatření v podpoře DW.	
		Nastavit systém zpětné vazby od rodičů, např. jednou za rok a případně podle potřeb - zpětná vazba k využití digitálních technologií v rámci výuky a ke komunikaci, zjišťování potřeb po vzdělávání, zpětná vazba k nastavení pravidel.	

Škola má jednotný, bezpečný a uživatelsky přívětivý digitální ekosystém, který se pravidelně aktualizuje podle vývoje technologií. Digitální prostředí je nastavováno tak, aby podporovalo digitální wellbeing žáků i zaměstnanců.	Zajistit jednotnou a bezpečnou digitální platformu školy pro výuku, komunikaci a spolupráci, která respektuje principy digitálního wellbeingu.	Systematicky vyhodnocovat digitální kompetence a potřebu podpory pro digitální wellbeing zaměstnanců školy a přizpůsobovat obsah a formu vzdělávání zjištěným potřebám.	Systematicky vyhodnocovat digitální kompetence a potřebu podpory pro digitální wellbeing zaměstnanců školy a přizpůsobovat obsah a formu vzdělávání zjištěným potřebám.	
		Připravit přehled a vyhodnocení účelnosti a funkčnosti stávajících digitálních technologií a nástrojů. Zajistit kompatibilitu systému tak, aby dobře fungovalo a bylo bezpečné ukládání, předávání a sdílení dat a online komunikace. Pro tyto procesy jsou jasně stanovena pravidla a doporučení, která podporují digitální wellbeing všech.	Připravit přehled a vyhodnocení účelnosti a funkčnosti stávajících digitálních technologií a nástrojů. Zajistit kompatibilitu systému tak, aby dobře fungovalo a bylo bezpečné ukládání, předávání a sdílení dat a online komunikace. Pro tyto procesy jsou jasně stanovena pravidla a doporučení, která podporují digitální wellbeing všech.	např. Google Workspace for Education, Microsoft 365, EduPage, MS Teams, Bakaláři, Edookit apod.
		Vybrat a zavést jednotný digitální ekosystém odpovídající potřebám školy	Vybrat a zavést jednotný digitální ekosystém odpovídající potřebám školy	
	Zajistit personální odpovědnost za správu a rozvoj digitálního ekosystému školy (koordinátor/ICT podpora).	Sjednotit používané nástroje pro komunikaci a organizační a vzdělávací činnosti a stanovit pravidla a postupy jejich využívání s důrazem na bezpečnost a DW. Nastavit a spravovat sdílená úložiště a komunikační kanály	Sjednotit používané nástroje pro komunikaci a organizační a vzdělávací činnosti a stanovit pravidla a postupy jejich využívání s důrazem na bezpečnost a DW. Nastavit a spravovat sdílená úložiště a komunikační kanály	
		Využívat digitální technologie ve výuce v souladu s principy DW a zvoleným ekosystémem školy	Využívat digitální technologie ve výuce v souladu s principy DW a zvoleným ekosystémem školy	
		Určit odpovědné osoby (koordinátor/ICT podpora) se stanovenými kompetencemi a úkoly k nastavování a udržování ekosystému a podpoře zaměstnanců školy.	Určit odpovědné osoby (koordinátor/ICT podpora) se stanovenými kompetencemi a úkoly k nastavování a udržování ekosystému a podpoře zaměstnanců školy.	
	Zajistit potřebné IT vybavení pro všechny žáky, včetně žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, a plánovat jeho údržbu a obnovu.	Vytvořit podmínky pro sdílení informací a dobré praxe mezi zaměstnanci v online prostředí	Vytvořit podmínky pro sdílení informací a dobré praxe mezi zaměstnanci v online prostředí	
		Nastavit přístupová práva a pravidla pro používání digitálního ekosystému v souladu s rolemi jednotlivých uživatelů	Nastavit přístupová práva a pravidla pro používání digitálního ekosystému v souladu s rolemi jednotlivých uživatelů	
		Zajistit dostupné a funkční IT vybavení pro všechny žáky v souladu s principy DW a rovného přístupu	Zajistit dostupné a funkční IT vybavení pro všechny žáky v souladu s principy DW a rovného přístupu	
	Společně s učiteli a žáky vytvořit a pravidelně aktualizovat pravidla pro používání digitálních technologií v souladu s hodnotami školy a principy digitálního wellbeingu.	Využívat speciální digitální nástroje a aplikace podporující žáky se SVP	Využívat speciální digitální nástroje a aplikace podporující žáky se SVP	
		Nastavit systém pravidelné údržby, obnovy a doplňování IT vybavení podle potřeb školy a žáků	Nastavit systém pravidelné údržby, obnovy a doplňování IT vybavení podle potřeb školy a žáků	
		Stanovit školní pravidla pro používání digitálních zařízení ve výuce i mimo ni (např. kdy a kde lze používat mobilní telefony)	Stanovit školní pravidla pro používání digitálních zařízení ve výuce i mimo ni (např. kdy a kde lze používat mobilní telefony)	
		Začlenit zásady digitální hygieny do školního řádu (ergonomie, přestávky)	Začlenit zásady digitální hygieny do školního řádu (ergonomie, přestávky)	
		Zohlednit v pravidlech bezpečnost a ochranu osobních údajů při práci s digitálními technologiemi	Zohlednit v pravidlech bezpečnost a ochranu osobních údajů při práci s digitálními technologiemi	

		Zapojit žáky do formulace pravidel a jejich pravidelná aktualizace na základě zpětné vazby	
		Zavést standardy pro sdílení a ukládání informací (např. společná úložiště, jednotný formát dokumentů)	
		Stanovit pravidla pro časování online komunikace (např. respektování doby odpočinku, omezení večerních či víkendových notifikací).	
		Připravit informační leták nebo doporučení, jak nastavit digitální hygienu v rodině, zároveň aktivně zapojit rodiče do společného vytváření pravidel pro používání digitálních technologií v rodinném prostředí.	
		Vytvořit manuál pro zdravé digitální pracovní návyky učitelů a zaměstnanců	
		Pravidelně reflektovat a upravovat pravidla na základě zpětné vazby zaměstnanců	
		Využívat digitální technologie vč. AI splňující principy DW pro plánování a organizaci edukačního procesu	
		Využívat digitální technologie vč. AI splňující principy DW pro sdílení a hodnocení výchovně vzdělávacího procesu	
		Využívat formativního hodnocení ve výuce žáků a zpětné vazby pro žáky	např. průběžné testy a sebehodnocení pomocí LMS systémů (Google Forms, MS Forms, Edookit)
Škola využívá digitální technologie a nástroje včetně umělé inteligence způsobem, který podporuje efektivní výuku, usnadňuje práci pedagogů a ostatních zaměstnanců, snižuje administrativní zátěž a současně respektuje principy digitálního wellbeingu.	Implementovat digitální nástroje a AI aplikace, které podporují výuku, usnadňují organizaci výuky, administrativu a komunikaci, a zároveň odpovídají principům digitálního wellbeingu.		

		Využívat AI pro formativní hodnocení a automatizovanou zpětnou vazbu ke sledování pokroku žáků, pokud daný systém nespadá do kategorie vysoce rizikových podle AI Actu. V takovém případě je nutné zajistit transparentnost, lidský dohled a dodržování etických zásad.	Adaptivní výukové systémy (např. SmartBooks, Umíme to, Khan Academy) automaticky přizpůsobují úlohy podle úrovně žáka a poskytují mu přímou zpětnou vazbu. AI moduly v LMS (Google Classroom s doplňky, MS Teams s Insights, Moodle s pluginy) umožňují učitelům sledovat úspěšnost žáků a vytvářet individuální doporučení. Automatizovaná diagnostika písemných prací (např. Gradescope, české nástroje s NLP) dokáže zvýraznit chyby, navrhnout opravy a šetří čas učitele. Digitální portfolia s AI asistencí pomáhají žákům reflektovat vlastní práci – systém jim navrhuje oblasti k posílení (např. prací viditelnost studia, opakující se typy chyb).	digitalizace.rvp.cz/hapric-predmety/ai
		Zajišťovat diagnostiku učebních stylů a potřeb žáků pomocí digitálních nástrojů zohledňující principy DW		
		Podporovat vedení digitálních portfolií, ve kterých žáci zaznamenávají své výstupy a pravidelně reflektují svůj pokrok		
		Systematicky vzdělávat zaměstnance v používání digitálních nástrojů a AI aplikací		
		Prakticky proškolení zaměstnance v oblastech zaměřených na zefektivnění administrativních a výukových procesů		
		Zajistit průběžnou podporu a metodické vedení při zavádění nových nástrojů		
		Vytvářet podmínky pro relaxaci a fyzický pohyb žáků v průběhu školního dne, včetně např. ve školní družině, školním klubu nebo ve volnočasových aktivitách v rámci školních kroužků.		
		Podporovat venkovní a pohybové aktivity jako protiváhu času stráveného s technologiemi		
		Zařazovat aktivity a opatření, která přispívají k vyváženému vztahu mezi online a offline prostředím		
		V rámci celého chodu školy zajistit smysluplné odreakování, kde žáci dostávají na výběr z různých možností, jak mohou trávit přestávky a volný čas, zvláště pokud jsou technologie a jejich užití ve škole přísně regulované.		
		Zajistit proškolení zaměstnanců pro efektivní využívání technologií, aby jim skutečně šetřily čas a energii.		
		Propojovat digitální wellbeing s fyzickými aktivitami – např. pravidelné pohybové přestávky, sportovní a venkovní aktivity bez technologií, dny offline apod.		

Škola systematicky zajišťuje prevenci, podporu a reflexi v oblasti digitálního wellbeingu žáků i zaměstnanců. Vytváří podmínky pro jejich dlouhodobý a udržitelný rozvoj v digitálním prostředí.	Zajistit systém prevence a podpory pro zaměstnance zaměřený na jejich vlastní digitální wellbeing a používání IT.	Nastavit podpůrné mechanismy pro zaměstnance v náročných či krizových situacích souvisejících s digitálním prostředím	
		Zajistit možnost dočasné úpravy pracovních požadavků nebo zátěže v případě potřeby	
		Začlenit postupy podpory a pomoci zaměstnancům v oblasti DW a používání IT do organizačních a koncepčních dokumentů školy	
	Zajistit systém prevence a podpory pro žáky v oblasti digitálního wellbeingu a používání IT.	Nastavit mechanismy pro včasnou identifikaci rizikového chování v digitálním prostředí a odpovídající intervence	
		Zajistit podporu a poradenství pro žáky, u nichž se projevuje rizikové chování nebo problémy spojené s DW	
		Spolupracovat s externími odborníky a institucemi při řešení náročných situací v oblasti DW	
		Zajistit cílenou prevenci a podpora žáků ohrožených digitálním vyloučením či nerovným přístupem k technologiím	
		Zajistit rovné podmínky pro využívání digitálních technologií ve vzdělávání v souladu s principy DW, např. možnosti zapůjčení digitálního zařízení žákům, kteří nemají doma potřebné vybavení	
	Upravit a rozšířit činnost školního poradenského pracoviště (ŠPP) tak, aby zahrnovalo témata digitální pohody, rizik online prostředí a podpory žáků i pedagogů.	Poskytovat psychosociální podporu žákům i zaměstnancům v souvislosti s digitálním prostředím na úrovni ŠPP	
		Zajistit dostupnost odborné pomoci a supervize (psycholog, metodik prevence, ICT podpora)	
		Zapojit ICT metodika či koordinátora do práce ŠPP	
		Rozšířit působnost ŠPP o témata prevence kyberšikany, digitálních závislostí a dalších rizik	
		V rámci školy zajistit více způsobů, jak mohou žáci řešit krizové a náročné situace (psycholog, schránka důvěry, kontakty na krizové linky).	
	Identifikovat, podporovat a systematicky rozvíjet pedagogické lídry (ambasadory), kteří budou nositeli inspirativní praxe a pomáhat ostatním učitelům s implementací digitálního wellbeingu.	Zajistit přípravu postupů a scénářů pro řešení krizových situací spojených s digitálním prostředím	
		Vést pedagogy k tomu, aby se stávali pozitivními vzory a průvodci v digitálním prostředí; Podporovat pravidelná setkávání a výměny inspirativní praxe mezi učiteli.	
		Vytvářet podmínky pro sdílení zkušeností a spolupráci mezi pedagogy, kteří se zaměřují na DW	
		Vést/motivovat pedagogické pracovníky k tomu, aby byli v rámci výuky pozitivním vzorem pro žáky z hlediska psaných i nepsaných pravidel pro užívání digitálních technologií. Základním východiskem pro výuku je postoj, který je věcný a staví na znalosti přínosů a rizik (tzv. technorealismus) spojených s užíváním digitálních technologií, a metody diskuzního charakteru, které vedou k rozvoji kompetencí.	

Cíle a opatření pro podporu všech zaměstnanců ve škole v oblasti DW			
Cíl	Opatření	Příklad obecný	Konkrétní příklad - ukázka
Škola systematicky rozvíjí digitální kompetence všech zaměstnanců jako základ pro efektivní, bezpečné a smysluplné využívání digitálních technologií v souladu s principy digitálního wellbeingu.	Zajistit kapacity a vzdělávání zaměstnanců v oblasti digitálních kompetencí, přizpůsobené jejich potřebám a úrovni znalostí.	Zajistit systematické vzdělávání všech zaměstnanců v oblasti digitálních kompetencí interní i externí formou, zajistit pro to dostatečnou kapacitu.	www.digitalizace.rvp.cz
		Využívat ověřených rámců (např. DigCompEdu) a standardů pro rozvoj digitálních dovedností, včetně témat spojených s novými technologiemi (např. AI).	Rámec DigCompEdu https://digcompedu.npi.cz/ NPI ČR – metodická podpora a vzdělávání v oblasti digitálních kompetencí: www.digitalizace.rvp.cz SELFIE for Teachers – nástroj k sebehodnocení podle DigCompEdu: https://education.ec.europa.eu/selfie-for-teachers
		Systematicky vést učitele k tomu, aby svým chováním byli pozitivním vzorem žákům v tom, jak užívají digitální technologie, včetně odpovědnosti za dodržování pravidel (psaných i nepsaných) a etikety v online prostředí. A to i v rámci své veřejné působnosti v digitálním prostředí.	
		Identifikovat zaměstnance nebo týmy, kteří mají rozvinuté digitální kompetence a mohou fungovat jako inspirace pro ostatní, zajistit kapacity a motivovat je pro kontinuální realizaci různých forem kolegiálního sdílení.	
	Pravidelně vzdělávat pedagogické pracovníky v metodách rozvoje digitálních a dalších kompetencí žáků, aby uměli využívat vhodné nástroje a začleňovat je do výuky.	Podporovat edukační a metodické aktivity zaměstnanců/týmů s rozvinutými digitálními kompetencemi směrem ke kolegům na úrovni skupinové i individuální v rámci např. workshopy, mentoring, intervize, kolegiální hospitace, tandemová výuka, individuální podpora, vzdělávání v rámci porad nebo metodických sdružení, na předmětových komisích.	digitalizace.rvp.cz/hapric-predmety/medialni-vychova-a-dezinformace digitalizace.rvp.cz/hapric-predmety/kyberneticka-bezpecnost
		Systematicky podporovat začleňování digitálních kompetencí do vzdělávacího obsahu školy.	www.rvp.cz ; www.digitalizace.rvp.cz
		Rozvíjet didaktické dovednosti učitelů potřebných k efektivnímu rozvoji digitálních kompetencí žáků.	
		Průběžně vzdělávat pedagogy v metodách práce s digitálními nástroji vč. AI ve výuce.	digitalizace.rvp.cz/hapric-predmety/ai

Škola aktivně podporuje všechny zaměstnance v rozvoji znalostí, dovedností a postojů, které jim umožňují udržovat vlastní digitální wellbeing a zdravou rovnováhu při práci s technologiemi.	Zajistit kapacity pro kontinuální kvalitní vzdělávání zaměstnanců pro podporu vlastního wellbeingu a digitálního wellbeingu na základě vyhodnocení potřeb.	Zajistit vzdělávání s ověřenou kvalitou a praktickými tipy pro podporu celkového zdraví a psychické odolnosti, psychohygieny a seberegulace, zdravých digitálních návyků, rozpoznávání rizik a příležitostí digitálního prostředí všech zaměstnanců, zajistit kapacity zaměstnanců pro vzdělávání.	digitalizace.rvp.cz/napric-predmety/digitalni-wellbeing
		Sdílet zkušenosti a zapojovat zaměstnance do odborných komunit, zajistit jim kapacitu.	
		Vybrat vzdělávací programy podporujících kritické myšlení, reflexi a praktické využití poznatků v každodenní práci.	digitalizace.rvp.cz/napric-predmety/medialni-vychova-a-dezinformace
		Poskytovat podpůrné materiály a doporučení k rozvoji zdravých digitálních návyků a psychohygieny.	www.wellbeingveskole.cz/pro-skoly
	Zajistit vzdělávání a praktické tipy, které pomohou zaměstnancům rozpoznávat rizika i příležitosti digitálního prostředí a rozvíjet zdravé digitální návyky.	Organizovat krátké workshopy (30–60 min) zaměřené na konkrétní situace z práce zaměstnanců (např. zahlcení notifikacemi, práce s e-mailem, AI v přípravě výuky).	
		Vytvořit nebo zpřístupnit jednoduché metodické listy / checklisty, např.: Jak si nastavit zdravé digitální hranice v práci. Jak poznám, že mě technologie začínají přetěžovat. Jak si usnadnit administrativu pomocí digitálních nástrojů.	
		Vytvořit prostor pro sdílení zkušeností zaměstnanců: krátké vstupy na poradách („Co mi funguje“), dobrovolné ukázky nástrojů nebo postupů, neformální diskuse (např. ranní káva, komunitní kruh).	
		Zavést různé formy kolegiální podpory a peer mentoringu v oblasti podpory wellbeingu a digitálního wellbeingu.	
	Podporovat vzájemné učení a sdílení zkušeností mezi zaměstnanci – např. formou diskusí, mentoringu, intervizí nebo krátkých příspěvků na poradách.	V různých formách interního vzdělávání a podpory zařazovat kontinuálně témata spojená s podporou vlastního wellbeingu, odolnosti a seberegulace, psychohygieny a digitálního wellbeingu (workshopy, intervize, individuální podpora, vzdělávání v rámci porad).	julesajim.cz
		Využívat participativních metod spolupráce mezi vedením a pedagogickými pracovníky s důrazem na kritickou reflexi, např. vedení se účastní interních forem sdílení.	
		Vytvářet systém pro sdílení dobré praxe v oblasti DW (např. setkání, workshopy, konference).	

Škola systematicky připravuje a podporuje pedagogické pracovníky tak, aby dokázali rozvíjet digitální wellbeing žáků v každodenní výuce i mimo ni a uměli integrovat principy digitálního wellbeingu do svých pedagogických postupů.	Zajišťovat vzdělávání pedagogů, které jim pomůže rozpoznávat rizika i příležitosti digitálního prostředí a cíleně podporovat u žáků digitální wellbeing (např. psychická pohoda, seberegulace, zdravé digitální návyky).	Zajistit vzdělávání s ověřenou kvalitou a praktickými tipy pro podporu celkového zdraví žáků, psychické odolnosti, psychohygieny a seberegulace, zdravých digitálních návyků, rozpoznávání rizik a příležitostí digitálního prostředí a kyberprevence. Podporovat zapojování zaměstnanců do odborných komunit. Využívat vzdělávacích aktivit, které propojují teoretické znalosti s praktickými dovednostmi pro práci se žáky. Vytvořit nebo zpřístupnit stručné metodické balíčky (1–2 strany) pro různé vzdělávací oblasti (např. jazyk, přírodní vědy, společenské vědy, informatika, TV), které: • propojují učivo s tématy digitálního wellbeingu, • obsahují cíle, návrh aktivity a reflexní otázky, • uvádějí přiměřené využití digitálních nástrojů. Zajistit scénáře krátkých aktivit (5–15 minut), které lze zařadit: • na začátek nebo konec hodiny, • bez nutnosti měnit celou přípravu. Příklady témat: • práce s pozorností a soustředěním, • vliv multitaskingu na učení, • reflexe vlastního používání technologií při učení. Systematicky shromažďovat a sdílet krátké popisy konkrétních aktivit, které: • již proběhly ve výuce, • podporovaly digitální wellbeing žáků, • jsou realizovatelné v různých předmětech.	https://digitalizace.rvp.cz/materialy-pro-predmety
--	---	--	--

Cíle a opatření pro podporu žáků v oblasti DW			
Cíl	Opatření	Příklad obecný	Konkrétní příklad - ukázka
Pedagogičtí pracovníci systematicky rozvíjejí digitální a další kompetence žáků jako základní předpoklad pro jejich digitální wellbeing a bezpečné, zodpovědné a samostatné fungování v digitálním prostředí.	Systematicky začleňovat rozvoj digitálních kompetencí žáků v rámci výuky všech předmětů vsouladu s vývojem digitalizace daných oborů/oblastí – např. v tématech práce s informacemi, online komunikace, tvorby digitálního obsahu, bezpečnosti a zodpovědného užívání technologií či mediální výchovy.	Zavést systematický a řízený proces rozvoje digitálních kompetencí žáků, např. každý ročník má jasně stanovené výstupy, které se pravidelně vyhodnocují (např. formou digitálních portfolií žáků).	
		Užívat v rámci výuky všech předmětů metody a postupy tak, aby se žáci učili pomocí digitálních technologií: (a) práci s daty a informacemi, včetně účelného a etického využití AI, (b) tvořit autorská díla (nikoliv pouze obrázky s AI), (c) komunikovat a spolupracovat, (d) individualizovat učební proces podle potřeb (personalizace a individualizace), (e) různým formám zpětné vazby a sebehodnocení, (f) seberealizaci - umožňují žákům zažívat úspěch pomocí vhodně využitých digitálních nástrojů, i u žáků se SVP nebo ohrožených školní neúspěšností, (g) pečovat o svůj wellbeing (informace, smysluplné odraťování, personalizace), (h) aktivnímu zapojení do společnosti a veřejného života.	www.rvp.cz ; www.digitalizace.rvp.cz
		Zajistit pravidelnou evaluaci a reflexi úrovně digitálních kompetencí žáků.	
	V průběhu výuky vést žáky k osvojování kompetencí potřebných pro bezpečné, odpovědné a vyvážené fungování v digitálním prostředí, jako je nakládání s osobními údaji, práce s digitální stopou, etické chování online či uvědomělé používání technologií.	Výuka rozvoje digitálních kompetencí je provázána s podporou digitálního wellbeingu a zdravých digitálních návyků, přednostně v rámci oboru informatiky, např. oblast security – heslo, zásady obrany, přihlašování a odhlašování; širší souvislosti užití algoritmů ve vztahu ke screentime a sociálním sítím; digitální stopa a odpovědnost; podmínky bezpečného sdílení a prezentace atd.	
		Podporovat personalizaci a diferenciaci výuky např. nastavit diferencované úkoly podle úrovně dovedností, využívat AI nástroje pro automatizaci zpětné vazby, vytvářet portfolia žáků v digitální podobě, atd.	
		Člověk a zdraví / OSV ad. - reflexe vlastní online činnosti jako základ regulace času s obrazovkou, hormony vs. online aktivity, zdravé zásady užívání digitálních technologií - harmonogramu dne (gaming, sociální sítě) atd. Český jazyk a literatura – cílené práce s tvorbou i konzumem obsahu v digitálních prostředích (posuzování nebo tvorba obsahu a formy) včetně kontextu bezpečnosti a etiky.	prohlednout.rvp.cz
		Koncepcí výuky zohledňuje rozvoj kompetencí i v rámci spolupráce a komunikace v online prostředí.	

		Člověk a jeho svět, občanská výchova, mediální výchova, dějepis - koncepce výuky zohledňuje rozvoj kritického myšlení ve vztahu k online médiím a podobám a strategiím online radikalizace (např. hoax, dezinformace, misinformation, sociální bubliny na sociálních sítích – algoritmy, fake news, využití AI pro účely manipulace). Využití digitálních technologií pro aktivní zapojení do veřejného života a společnosti, podpora podnikavosti a dalších kompetencí důležitých pro život v současném světě a pro budoucnost.	prohlednout.rvp.cz
		Průřezová témata - psychohygienu a podpora seberegulace a obecně rozvoj emoční inteligence a sociálních dovedností v návaznosti na digitální technologie. Regulační techniky pro řešení náročných situací spojených s online prostředím. Vědomá práce s online prostředím jako efektivním nástrojem odpočinku a odreagování. Možnosti a limity využití AI pro řešení náročných situací a nepříjemných stavů.	prohlednout.rvp.cz
		Podporovat wellbeing žáků pomocí systematické podpory seberegulace a pohybových aktivit v rámci výuky a volného času ve škole.	
		Zařazovat reflexi digitálních návyků a jejich vlivu na duševní pohodu a školní výsledky.	
		Využívat aktivní a zážitkové metody učení s důrazem na digitální wellbeing.	
		Integrovat digitální technologie do výuky způsobem, který minimalizuje kognitivní přetížení a podporuje rovnováhu s analogovými metodami.	
		Využití digitálních technologií pro aktivní zapojení do veřejného života a společnosti, podpora podnikavosti a dalších kompetencí důležitých pro život v současném světě a pro budoucnost.	
Pedagogičtí pracovníci zařazují digitální technologie a nástroje do výuky i mimo ni tak, aby podporovaly individualizaci učení, zvyšovaly vzdělávací úspěšnost žáků a přispívaly k rozvoji jejich digitálního wellbeingu.	Zařazovat do výuky aktivity a témata, které pomáhají žákům porozumět, jak jejich digitální návyky a způsoby používání technologií ovlivňují výsledky učení, koncentraci a školní úspěšnost.	Reflexe vlastních digitálních návyků při učení - krátká aktivita, ve které žáci: • mapují, kdy a jak používají technologie při učení (mobil, tablet, AI, internet), • rozlišují, co jim pomáhá a co je naopak rozptyluje.	

		Experiment s koncentrací (s technologií × bez technologie). • Žáci plní krátký úkol: – jednou s přítomností telefonu / notifikací, – podruhé bez nich. • Společně porovnávají: – čas potřebný k řešení, – počet chyb, – subjektivní pocit námahy. • Aktivita vede k pochopení vlivu rozptylování a multitaskingu. Vhodné např. pro matematiku, přírodovědné obory, informatiku.	
		Vliv digitálních návyků na paměť a učení. • Aktivita, ve které žáci: – porovnávají zapamatování informací při čtení z papíru vs. z obrazovky, – diskutují, kdy je digitální forma výhodná a kdy ne. • Výstupem je doporučení pro vlastní učení. Vhodné pro: Čj, cizí jazyky, dějepis.	
	Zařazovat mimo výuku (např. třídnické hodiny) aktivity a témata na podporu digitálního wellbeingu a aktivity, které žáky vedou k reflexi vlastního užívání digitálních technologií a regulaci.	Vést žáky k uvědomělému, vyváženému a bezpečnému používání technologií, např. formou: škola systematicky zařazuje do výuky a třídnických hodin aktivity, které žáky vedou k reflexi a regulaci jejich digitálního chování: „Digitální deník“ – žáci si týden zapisují, kolik času tráví online, a pak společně ve třídě diskutují o dopadech na spánek, učení či volný čas. Projekt „Den offline“ – jednou za pololetí proběhne školní den bez mobilů a sociálních sítí, spojený s reflexí a diskusí o zkušenostech. Workshopy o digitální stopě a psychohygieně – odborník (např. z projektu E-Bezpečí nebo Replug.me) vede interaktivní lekci o rizicích a možnostech zdravého používání technologií. Pravidlo 20–20–20 – učitelé ve výuce připomínají zásady digitální hygieny (každých 20 minut se podívat 20 sekund na 20 stop vzdálený objekt).	
		Do třídnických hodin začleňovat aktivity s využitím interaktivních a aktivních metod a diskuze, které pomáhají reflektovat důsledky užívání digitálních technologií pro vlastní rozvoj, učení a pohodu a zaměřené na práci s identitou a zpětnou vazbu v online prostředí.	
		V třídnických hodinách se kontinuálně věnovat podpoře pozitivní interakce mezi žáky i v online prostředí - dodržování pravidel komunikace a sdílení. Třídní učitel spolu-vytváří a dohlíží na pravidla třídních online skupin. Vytváří pravidelně prostor pro revizi těchto pravidel a případné řešení náročných situací s tím souvisejících, dává oporu pro porozumění návaznosti interakcí mezi online a offline prostředím (souvislost mezi tím, co se v rámci skupinové dynamiky děje online a offline).	

		Starší žáci (např. z 9. tříd nebo SŠ) připraví krátké workshopy pro mladší žáky na téma digitální hygiena, bezpečnost na internetu či práce s online zdroji. Žákovské projekty – skupiny žáků zpracují témata jako „Den bez mobilu“, „Jak chránit svou digitální stopu“ nebo „Zdravé používání sociálních sítí“ a výsledky (plakáty, podcasty, videa) představí ve škole.
	Zavést systém, který podporuje předávání zkušeností a znalostí v oblasti DW mezi žáky různého věku či mezi spolužáky navzájem.	Role a odpovědnosti ambasadorů: • připravují pro spolužáky workshopy, prezentace nebo besedy o digitální hygieně, kyberbezpečnosti a vyváženém používání mobilů, • podílejí se na tvorbě školních pravidel pro používání digitálních technologií, • fungují jako kontaktní osoba pro mladší spolužáky, kteří potřebují podporu (peer mentoring), • připravují kampaně (plakáty, videa, školní newsletter) propagující digitální wellbeing, • spolupracují s učiteli a koordinátorem DW na evaluaci opatření (např. dotazníky, zpětná vazba od žáků). Organizační nastavení: • ambasadoři jsou voleni/nominováni třídami a potvrzení školním parlamentem, • jejich práce je zařazena do školního akčního plánu, škola jim poskytuje metodickou podporu (školení, mentoring od učitelů).
	Identifikovat a podporovat žákovské ambasadory digitálního wellbeingu, kteří budou šířit dobrou praxi mezi spolužáky. Stanovit jejich role.	
	Podporovat vrstevnické učení v oblasti digitálního wellbeingu – např. prostřednictvím žákovských projektů, ambasadorů, mentoringu starších žáků pro mladší nebo sdílení zkušeností mezi spolužáky.	Podporovat vznik a realizaci žákovských projektů zaměřených na digitální wellbeing a motivovat žáky k zapojení do jejich tvorby a vedení.
		Umožnit aktivní zapojení žáků do tvorby a vedení školních aktivit k DW.
		Vytvářet podmínky pro spolupráci mezi žáky různého věku při sdílení zkušeností v oblasti DW.
		Prezentovat a sdílet výsledky žákovských iniciativ v rámci školní komunity.

Pedagogičtí pracovníci začleňují digitální technologie a asistivní nástroje tak, aby žákům se speciálními vzdělávacími potřebami a žákům se zvýšenou potřebou podpory nabízeli různé formy práce a vyjádření (textové, vizuální, zvukové aj.). Tím podporují jejich učení, vzdělávací úspěch a zároven i digitální wellbeing.	Začlenit do výuky vhodné digitální nástroje a aplikace (např. čtečky textu, diktovací software, výukové aplikace pro dyslektiky, komunikační aplikace pro žáky s PAS), které pomáhají žákům se SVP zvládat výuku a zažívat úspěch.	Využívat pedagogickou diagnostiku pro včasnou identifikaci žáků ohrožených školním neúspěchem v souvislosti s digitálním prostředím.	www.npi.cz/predskolni-a-prvostupnove-vzdelavani-pedagogicke-diagnostikovani
			zapojmevsechny.cz
			zapojmevsechny.cz
			digitalizace.rvp.cz/materialy-pro-predmety#podpora-svp

	Dotazníky pro žáky a učitele – 1 x ročně vyhodnotit, jaké digitální nástroje žáci používají, jak jim pomáhají při učení a zda nezvyšují stres či digitální zátěž. Reflexní workshopy – společná setkání pedagogů, kde sdílí zkušenosti s nástroji (např. LMS, aplikace pro testování, nástroje pro spolupráci). Pilotní projekty – před plošným zavedením nového nástroje (např. aplikace na formativní hodnocení nebo AI asistenta) se provede zkušební nasazení v jedné třídě, vyhodnotí se výsledky a teprve poté se rozhodne o rozšíření. Zohlednění DW – kromě výkonu (zlepšení výsledků) se sleduje i vliv na wellbeing: např. zda nástroj nepřetěžuje žáky, umožňuje přestávky, podporuje motivaci a seberegulaci. Zapojení rodičů – sběr podnětů od rodičů k tomu, jak digitální nástroje působí na domácí přípravu a volný čas žáků.		
Upravovat a diferencovat digitální úkoly a formy hodnocení (audio, video, vizuální organizéry, prodloužený čas, jednoduché rozhraní) tak, aby reflektovaly individuální potřeby žáků se SVP a snižovaly jejich kognitivní zátěž.	Sledovat a vyhodnocovat přínosy digitálních nástrojů pro učení a DW žáků.	Omezení počtu nástrojů a funkcí • Používat: – jednotné platformy, – minimum aplikací, – základní funkce. • Vyhnout se přepínání mezi více systémy.	
		Prodĺoužený čas a flexibilní termíny • U digitálních testů a úkolů umožnit: – prodĺoužený čas, – možnost rozdělení úkolu na více etap, – odevzdání v individuálním termínu.	
Podporovat u žáků se SVP zdravé digitální návyky, seberegulaci a bezpečné chování online – např. pomocí vizuálních plánů, pravidelných reflexí, průběžného vedení a zapojení do PLPP/IVP.		Vizuální plány práce s technologiemi • Vytvářet vizuální rozvrhy nebo piktogramy, které žákům ukazují: – kdy technologie používají, – za jakým účelem, – kdy následuje přestávka nebo změna činnosti. • Plány mohou být: – na lavici, – na nástěnce, – v digitální podobě (jednoduchá aplikace).	

		Pravidelné krátké reflexe digitální práce Zařazovat krátké reflexe po práci s technologiemi, např.: - „Co mi dnes pomohlo?“ - „Co mě rušilo?“ - „Jak jsem se cítil/a?“	
		Nácvik konkrétních bezpečných situací online • Procvičovat modelové situace, např.: - co dělat, když mi někdo píše nepříjemnou zprávu, - kdy a komu říct, že se něco stalo online, - jak poznat, že je něco v pořádku / není. • Používat obrázky, komiksy, krátká videa.	
		Postupné budování samostatnosti • Nastavovat malé, dosažitelné kroky, např.: - nejprve práce s technologií pod dohledem, - poté částečná samostatnost, - následně úplná samostatnost s kontrolní reflexí. • Chválit snahu a pokrok, nejen výsledek.	

Cíle a opatření zaměřené na komunikaci a podporu rodičů a školní komunity			
Cíl	Opatření	Příklad obecný	Konkrétní příklad - ukázka
Škola systematicky rozvíjí komunikaci o digitálním wellbeingu v online i offline prostředí směrem k rodičům, žákům, zaměstnancům a komunitním partnerům, aby se digitální wellbeing stal přirozenou a sdílenou součástí života školy.	Vytvořit a dlouhodobě rozvíjet otevřené komunikační prostředí (např. pravidelné besedy, diskusní skupiny, online fórum nebo školní newsletter), kde mohou žáci, rodiče, pedagogové i vedení školy sdílet zkušenosti a potřeby v oblasti digitálního wellbeingu.	Zajišťovat pravidelnou komunikaci a vzdělávání rodičů a veřejnosti k tématu DW.	
		Vytvářet komunikační platformy a kanálů (online i offline) určených k dialogu o DW.	
		Organizovat vzdělávací a osvětové aktivity pro různé cílové skupiny.	setkání, workshopy, webináře
		Zapojovat odborníky a vnější partnery do diskuse a podpory aktivit školy v oblasti DW.	
		Podporovat kritické reflexe digitální stopy a posilování pozitivního vnímání digitální identity.	
	Zapojovat do těchto aktivit odborníky (např. psychologa, specialistu na kyberbezpečnost, pracovníky neziskových organizací) a zajistit jejich pravidelnou účast na vzdělávacích a podpůrných akcích.	Spolupracovat s odborníky z různých oblastí souvisejících s DW.	Psycholog / školní psycholog – přednášky a workshopy o vlivu digitálních technologií na duševní zdraví žáků a učitelů. Specialista na kyberbezpečnost (např. Policie ČR, projekt E-Bezpečí, CZ.NIC) – interaktivní semináře pro žáky a rodiče zaměřené na bezpečné chování online. Neziskové organizace (např. ONF-NE, Jules a Jim) – programy prevence digitálních závislostí a podpory digitální hygieny.
	Pravidelně poskytovat rodičům a veřejnosti srozumitelné informace a doporučení k digitálnímu wellbeingu – formou workshopů, informačních materiálů nebo prezentace žákovských projektů.	Zajistit pravidelnou účast odborníků na vzdělávacích, preventivních a podpůrných akcích. Využívat externí expertízy k posílení kompetencí žáků, zaměstnanců i rodičů v oblasti DW.	
		Zajistit přípravu a distribuci srozumitelných informačních materiálů k DW.	

		Pořádat vzdělávací a osvětové akce pro rodiče a veřejnost.	Bezpečnost na internetu a kyberšikana – přednáška školního metodika prevence nebo pozvaného odborníka (např. Policie ČR, organizace E-Bezpečí). Digitální hygiena a psychohygiena – praktické tipy pro rodiče, jak nastavit pravidla doma (čas u obrazovky, spánek, vyvážený offline/online režim). Nové technologie a AI – ukázka, jaké nástroje používají žáci ve škole a jak s nimi mohou pracovat i doma.
		Prezentovat výstupy a projekty žáků spojených s tématem DW.	
		Průběžně informovat rodiče o doporučených postupech a zdrojích podpory v oblasti DW.	
		Vytvářet společně sdílené zásady a doporučení pro podporu DW v prostředí školy i rodiny.	
		Zapojit rodiče do dialogu a spolupráce při stanovování pravidel a hodnot spojených s DW.	
		Zajistit soulad mezi přístupy školy a rodiny k podpoře digitální pohody žáků.	
		Zavést pravidelné mechanismy pro získávání zpětné vazby od rodičů.	např. dotazníky, setkání, diskuse
		Systematicky vyhodnocovat získané podněty.	
		Využívat zpětnou vazbu rodičů k úpravám a rozvoji aktivit školy v oblasti DW.	
Škola rozvíjí partnerskou spolupráci s rodiči při vytváření, podpoře a udržování digitálního wellbeingu žáků. Podporuje rodiče v orientaci v digitálním prostředí a zapojuje je do společné odpovědnosti za zdravé a bezpečné používání digitálních technologií.	Společně s rodiči formulovat zásady podpory digitálního wellbeingu doma i ve škole. Pravidelně získávat zpětnou vazbu rodičů k aktivitám školy a zapracovávat jejich podněty.		