

# JAK NA DIGI V OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVĚ

## UČITEL



Pomáhám žákům orientovat se v digitálním prostředí a vedu je k bezpečnému, sebejistému, kritickému a tvořivému využívání technologií při práci, učení, ve volném čase i při zapojování do společnosti a občanského života.



- ✓ Podporuji žáky v uvědomování si vlivu digitálních technologií na jejich pohodu, učím je plánovat si čas online i offline a využívat digitální nástroje k podpoře duševního zdraví.



- ✓ Vedu žáky k využívání digitálních nástrojů pro sebehodnocení, plánování osobního a kariérového rozvoje a k tvorbě osobního e-portfolia jako prostředku uvědomění a prezentace vlastních silných stránek.



- ✓ Vedu žáky k empatii a zodpovědnosti v digitální komunikaci, k rozpoznávání manipulativních či agresivních projevů a k respektujícím způsobům vyjadřování a řešení konfliktů.



- ✓ Společně s žáky otevírám otázky hodnot, důvěry a odpovědnosti v digitálním světě, podporuji je v respektování soukromí druhých a v tvorbě bezpečných pravidel chování online.



- ✓ Vedu žáky k tomu, aby poznávali sami sebe i svou digitální stopu, přemýšleli, jak se prezentují online, a hledali rovnováhu mezi „digitálním“ a „reálným“ já.

# JAK NA DIGI V OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVĚ

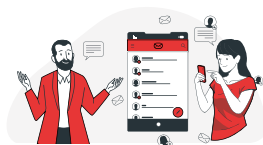
## ŽÁK



Orientuji se v digitálním prostředí a digitální technologie využívám bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, učení, ve volném čase i při zapojování do společnosti a občanského života.



- ✓ Rozlišuji ověřené a neověřené digitální zdroje o osobním rozvoji, psychickém zdraví či kariéře, kriticky hodnotím online obsahy, rozpoznám manipulativní či nereálné vzory chování.



- ✓ Využívám digitální technologie k osobnímu rozvoji, používám digitální nástroje k sebepoznání, plánování a sledování svého pokroku (např. deník, portfolio, kalendář, aplikace pro wellbeing).



- ✓ Prezentuji sebe a své silné stránky vhodnou digitální formou, vytvářím e-portfolio, digitální životopis nebo prezentační video s ohledem na kontext (škola, soutěž, přijímačky).



- ✓ Hlídám si a nastavuji rovnováhu mezi online a offline aktivitami, rozpoznám příznaky digitálního přetížení, rozvíjím své strategie zvládnání stresu.



- ✓ Kontroluji svou digitální identitu a chování online (chápu dopady svých aktivit na sebe a ostatní).



- ✓ Bezpečně a zodpovědně komunikuji a spolupracuji online, dodržuji pravidla etické komunikace, respektuji soukromí ostatních, poskytuji konstruktivní zpětnou vazbu.