

Přínosy a rizika technologií

Co nám technologie dávají... a co nám můžou vzít?

Každý nástroj, každá funkce nebo aplikace přináší nejen výhody, ale i rizika. Umět využívat technologie k dobrému znamená být vnímavý k sobě i k ostatním. Důležité je umět rozpoznat, co je užitečné a co už škodí.

Pamatuj:

To, co ti dnes připadá v pořádku, se může později změnit. Klíčem k pohodě online i offline je naslouchat sám sobě i druhým.

Pozitiva

Čas strávený na telefonu...

dává prostor aktivitám, které nás rozvíjí, těší a posouvají dál.

Komunikace přes WhatsApp nebo Instagram...

umožňuje být v kontaktu s lidmi, udržovat a budovat vztahy.

Tvorba a sdílení obsahu...

podporuje kreativitu, sebevyjádření a sebedůvěru.

Vyhledávání informací...

umožňuje učit se, získávat přehled a lépe se rozhodovat.

Svoboda slova a vyjadřování...

umožňuje být sám sebou, zapojit se do veřejného dění, sdílet své názory.

Technologie nám dávají příležitosti, které jsme dřív neměli.

Otevírají nové možnosti – učit se, tvořit, komunikovat, poznávat.

Negativa

může vést k činnostem, které nám později nejsou příjemné.

může být někdy zraňující, urážlivá nebo vyčerpávající.

může vést k pocitům méněcennosti, když se srovnáváme s ostatními.

může být matoucí nebo příliš zahlcující.

může přispět k šíření nepravdivých informací, fake news nebo kyberšikaně.

A zároveň vytvářejí situace, ve kterých můžeme trávit čas neefektivně, ubližovat druhým nebo se snadno nechat ovlivnit.

Najít rovnováhu není vždy snadné, ale stojí za to o ni usilovat.

