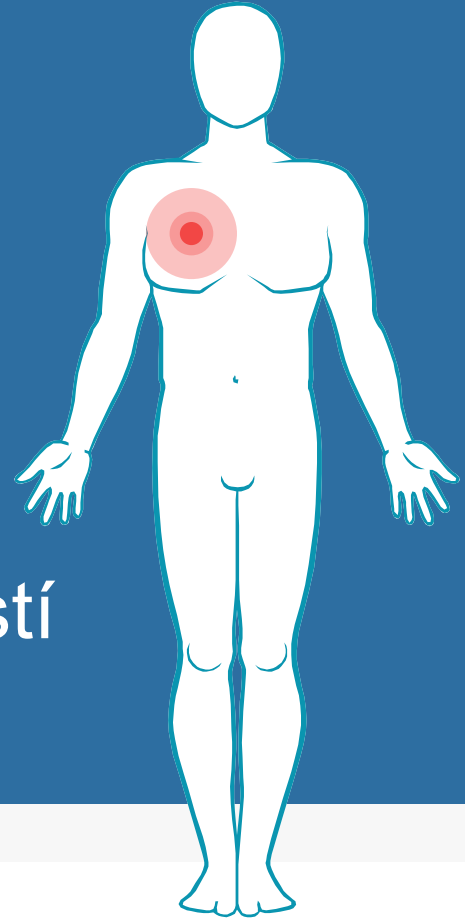


On-Call

Digitální výukové zdroje

Prevence technologických závislostí
mezi mládeží a dospívajícími



Jak můžeme definovat technologickou závislost?

- Technologická závislost je technologická obsese. Lidé, kteří jsou technologicky posedlí, pocítují nutnost být neustále online a kontrolovat telefon každých několik minut. Většinou jsou přilepeni k obrazovce a žijí více v digitálním světě než ve skutečném.



Potenciál technologie

- Technologie, která má potenciál náš svět otevřít, poznat nové lidi a být v kontaktu s kulturou, nás paradoxně často odděluje od skutečného světa a lidí kolem nás.



Co činí technologii návykovou?

- Co činí technologii návykovou?
 - Ulevuje od stresu
 - Poskytuje pocit okamžité odměny
 - Pomáhá bojovat proti pocitu nudy a osamělosti



Způsoby využití technologie pozitivním způsobem

- Způsoby využití technologie
pozitivním způsobem
 - Socializace
 - Tvoření
 - Učení
 - Práce
 - Oddechový čas



Symptomy technologické závislosti

- Konstantní kontrola telefonu
- Časté změny statusů na sociálních sítích
- Časté změny profilové fotografie
- Spoléhání se na schválení ostatních lidí („like“)
- Ztráta zájmu o ostatní aktivity
- Pocit bezmocnosti bez smartphonu nebo jiného zařízení nebo v režimu offline



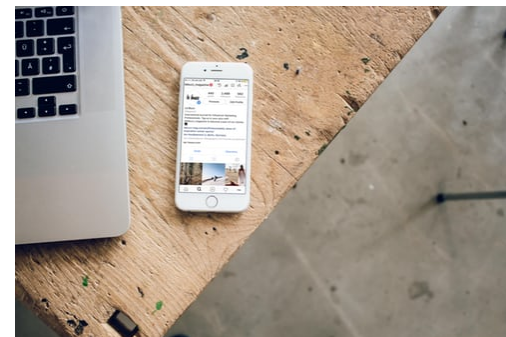
Jak bojovat s technologickou závislostí

- Snažte se, abyste se příliš nenudili - pokud trávíte den aktivním a produktivním způsobem, nebudete mít čas neustále kontrolovat svůj telefon
- Vyvarujte se nošení telefonu nebo tabletu do postele
- Čas od času vypněte všechna zařízení, abyste si oddechli a vychutnali daný okamžik



Jak bojovat s technologickou závislostí

- Omezte čas strávený na sociálních médiích, hraním her apod. na specifický časový úsek denně (např. ne déle než dvě hodiny)
- Vypněte si notifikace





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

