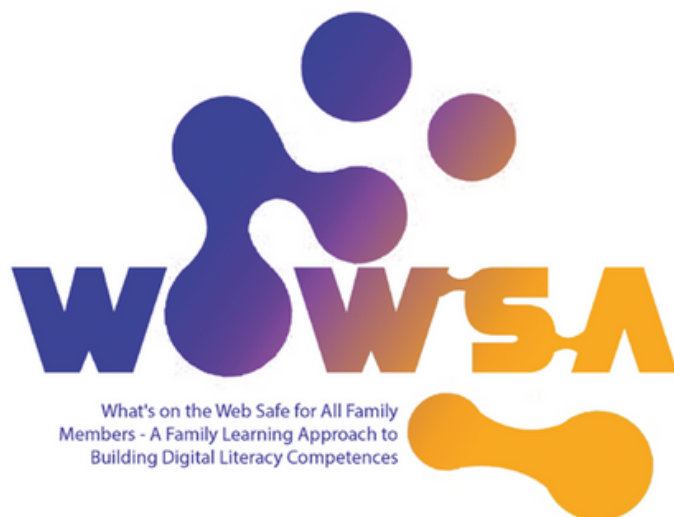




MEDIÁLNÍ ROVNOVÁHA A DUŠEVNÍ POHODA

Úvodní úroveň



What's on the Web Safe for All Family
Members - A Family Learning Approach to
Building Digital Literacy Competences



Měli jste někdy pocit, že jste na telefonu strávili příliš mnoho času? Co jste dělali?



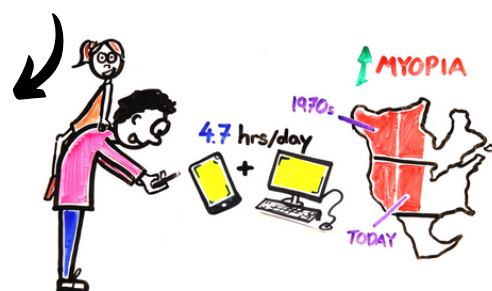
Obrazovky a zařízení se pro nás staly nezbytnými a mohou být vynikajícími zdroji informací. Můžeme je použít k propojení s ostatními, získání podpory, zvládnutí nových dovedností, relaxaci a zábavě. Ale vyvažujete čas strávený online s aktivitami v reálném světě? Přispívá to k vaší duševní pohodě?

Čas strávený na obrazovce není stejný. Pokud konzumujete média, která vás srážejí nebo vyvolávají úzkost nebo depresi, trávíte příliš mnoho času bezduchým posouváním stránek, měli byste posoudit a přesměrovat svou pozornost!

MENTAL HEALTH: Using tech to support your wellbeing

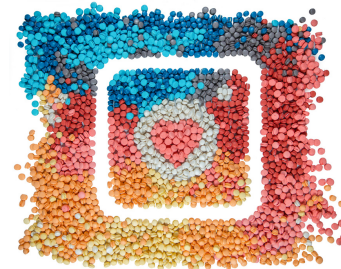
Is technology making life better or worse?

Guide to anxiety



How Is Your Phone Changing You?

Úzkost miluje sociální sítě!



Všichni jsme to zažili: posouvání, posouvání, posouvání na další věci, a rázem uplynula celá hodina!

Některé z negativních způsobů, jak mohou sociální média ovlivnit vaši pohodu, zahrnují:

- Ruší váš spánek
- Podporují zaměření na vzhled
- Falešné/zavádějící obrázky
- Nemůžete si pomoci a srovnáváte se s ostatními
- Kyberšikana, trolling, atd.
- FOMO (strach z promeškání)
- Může to být návykové
- Trávíte čas prohlížením online obsahu místo života v realitě.

Dobré zprávy!
Používání sociálních sítí má ve skutečnosti mnoho výhod (samozřejmě při používání zdravým způsobem!)

Strategie pro duševně zdravý obsah:

- Sledujte stránky, které podporují a propagují rozmanitost.
- Stránky, které nabízejí vyvážený pohled na život (dobré i špatné dny).
- Připojte se ke skupinám, kde se cítíte v bezpečí, kde se cítíte podporováni a kde jste nadšení.
- Pamatujte, že sociální média by měla podporovat kontakty a trávení času s přáteli, ne je nahrazovat.
- Tudělejte si pauzu času od času.
- Nechte si některé věci jen pro sebe (vybírejte si, co zveřejníte).

Věděli jste, že sociální sítě pro vás mohou být dobré?

Sociální sítě vám mohou pomoci...

Rozvíjet svou identitu

Rozvíjet své cíle/aspirace

Komunikujte s přáteli

Přístup podporuje

Keep your feed fit: Make socials good for your mental health



Najděte rovnováhu ve svém digitálním životě

Množství času, které strávíte na obrazovce, se může zvyšovat, aniž byste si to uvědomovali. Co můžete dělat, když se váš čas strávený u obrazovky dostal mimo rovnováhu a máte pocit úzkosti?



- Než se pustíte do světa, věnujte se nejprve jiným činnostem. Před zapnutím zařízení si například udělejte nějaké cvičení, udělejte si domácí úkoly a domácí práce, projděte se se psem a trávejte čas s rodinou.



- Naplánujte si během dne nějaké „časy bez obrazovky“. Nastavte časy pro „odpojení“. Jezte bez toho, abyste u toho koukali do mobilu.



- Ujistěte se, že máte offline koníčky a zájmy, které vás pravidelně baví, jako je setkávání s přáteli nebo sport.



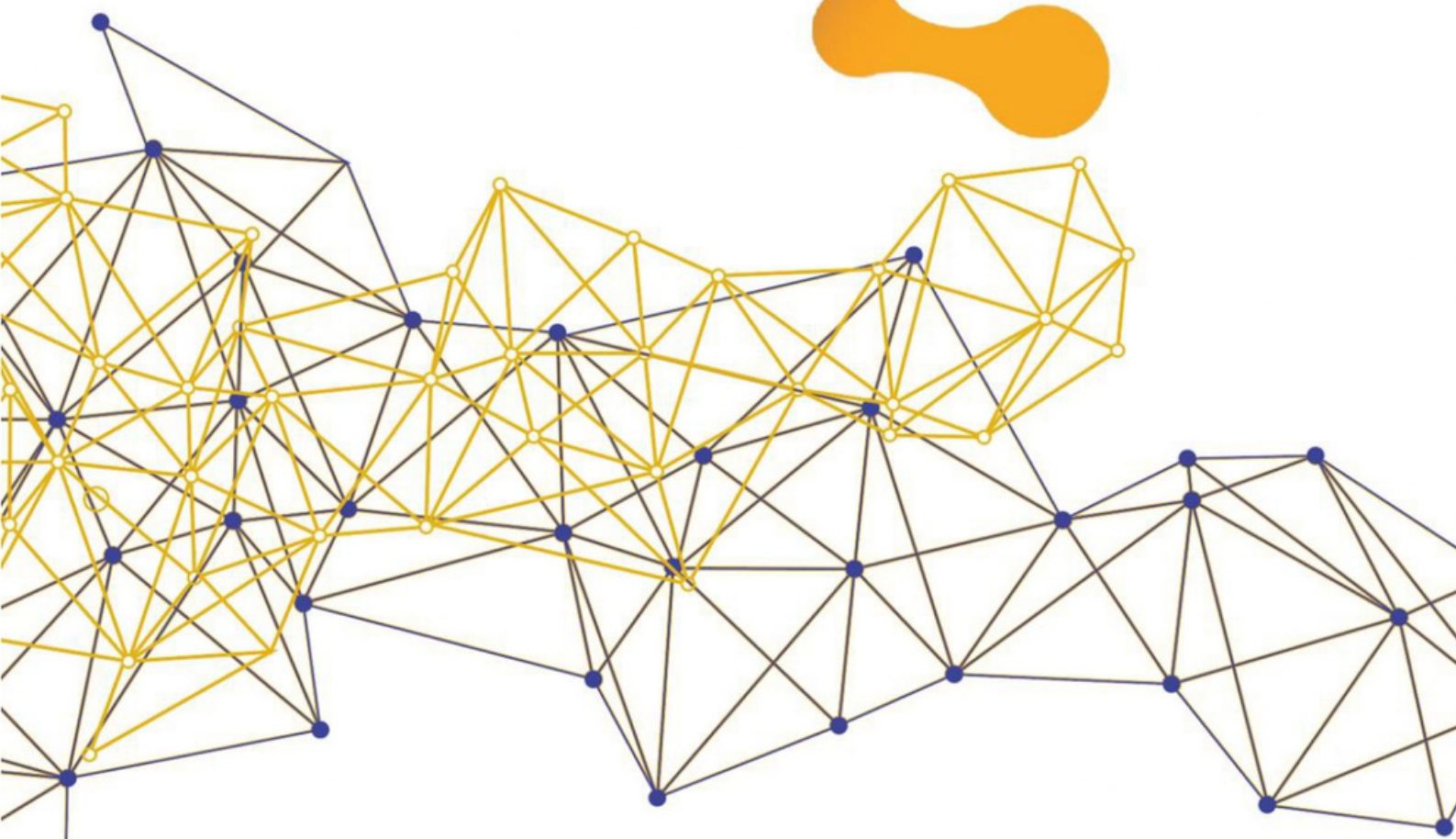
- Zjistěte, jak dlouho spíte? Spánek by měl být prioritou, protože je důležitý pro naše fyzické i duševní zdraví.

Další zdroje

[6 Reasons to Take a Smartphone Vacation!](#)

[Screen Time: How Much Is Too Much?](#)

[Digital Life: Balance – Buried Alive](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958