

Digitální výchova

Závěrečná zpráva pro ZŠ Žarošice

Před očima nám vyrůstá osamělá a depresivní generace dětí, které lépe rozumí technologiím než sobě samým. Nestačí je proto naučit, jak technologie ovládat – potřebují získat dovednost žít v nastupující virtuální době naplněným životem.

Digitální výchova děti na tuto dobu komplexně připravuje. Dotýká se kořenových příčin problémů digitálního prostředí, učí žáky, jak se s nimi vypořádat, a vede je k sebereflexi.

Absolvováním Digitální výchovy, která představuje vzdělávání budoucnosti, jste se přidali ke školám, jež jsou o krok napřed a pomáhají svým žákům neztratit se (nejen) v digitálním světě.

Na co jsme se v Digitální výchově zaměřili

K digitálním technologiím přistupujeme s realistickým pohledem – nesnažíme se žáky jen odradit negativními dopady, uznáváme i pozitivní stránky online světa. Jednotlivá témata přibližujeme zkušenosti dospívajících, kdy sami mohou přinést vlastní zážitky. Informace jsou pak pro ně lépe uchopitelné a více se jich osobně dotýkají. Teoretické vysvětlení digitálních fenoménů propojujeme se sebereflexí vlastního užívání. Navazujeme pak praktickými tipy, jak v digitálním světě fungovat, abychom se v něm cítili dobře.

Jakým tématům jsme se věnovali:

- Návykovost digitálního světa
 - Proč je těžké se „odpojit“ od technologií
 - Na jakých principech a jaké designové prvky se používají k udržení uživatele

- Digitální závislosti
 - Jak je poznáme
 - Jak jim můžeme předcházet

- Vliv digitálních technologií na psychiku, komunikaci a vztahy
 - Jak se dokážeme soustředit a učit
 - Jak dokážeme pracovat se svými emocemi
 - Jak dokážeme komunikovat

Škola také získala sešit s připravenými aktivitami pro učitele pro období mezi jednotlivými workshopy ve třídách.

Největší dopad má Digitální výchova na těch školách, kde učitelé téma digitálních technologií a jejich vlivu otevírali i mezi setkáními (ať už prostřednictvím připravených aktivit, doptáváním se na průběh jednotlivých workshopů nebo společnou diskusí).

Co ukázala data z dotazníků

Před prvním a po posledním setkání žáci vyplňovali dotazníky. V bodech vám proto přiblížíme výsledky vstupního i výstupního dotazníku, zda se u žáků něco změnilo a jak hodnotili workshopy s našimi lektory. Nastíníme i celkové výsledky jarního běhu Digitální výchovy. Na závěr pak popíšeme doporučení pro vaši školu (i pro rodiče), jak témata Digitální výchovy dále rozvíjet. Při doporučení vycházíme nejen z dat, ale také ze zkušeností lektorů s vašimi žáky. (Vyjádřené hodnoty jsou zaokrouhlené na celá čísla.)

→ *S čím žáci do Digitální výchovy vstupovali*

Jaké sociální sítě jsou populární:

- Messenger používá 95 % žáků
- Instagram – 91 %
- Tik Tok – 80 %
- Snapchat – 78 %

Proč používají sociální sítě:

- Nejvíce rozšířeným důvodem k používání sociálních sítí, a to pro drtivou většinu žáků (97 %), byla komunikace s přáteli.
- 75 % žáků přiznalo, že chtějí sledovat, co jejich přátelé dělají, aby byli v obraze.
- Téměř polovina (48 %) uvedla, že na sociálních sítích jen scrolluje tedy že jen „sjíždí“ jejich obsah.

Kolik času tráví online:

- Rozložení u žáků, kteří tráví na sociálních sítích do dvou hodin denně, a těch, kteří tam tráví 2-4 hodiny, bylo velmi podobné – 35 % a 38 %. I v ostatních školách zapojených do Digitální výchovy největší část žáků tráví na sociálních sítích 2-4 hodiny denně. Čtvrtina žáků (26 %) je na sítích 4 a více hodin denně.
- U hraní digitálních her tráví největší část (34 %) do 2 hodin denně. Ovšem 6 % žáků hraje 5 a více hodin denně.
- Více než čtvrtina žáků (28 %) vůbec nehraje hry. Tudíž u většiny žáků se čas strávený na sítích a u her sčítá.

Podle čeho si vybírají nové aplikace nebo hry:

- 58 % žáků vybírá podle svých přátel.
- 37 % podle recenzí
- 28 % podle svého oblíbeného Youtubera/influencera.

Co je pro žáky důležité, než zveřejní příspěvek na sociálních sítích:

- Při sdílení příspěvku je více než polovina žáků (63 %) hlavním kritériem, jestli vypadá dost dobře. Až poté přemýšlí, co na něj řeknou jejich přátelé (58 %).

Jak se vyrovnávají s emocemi:

- Když jsou smutní nebo naštvaní, řeší nepříjemné emoce interakcí s telefonem/sledováním videí anebo jdou si zasportovat či dělat oblíbený koníček. V těsném závěsu za prvními dvěma strategiemi je spánek, povídání si s přáteli nebo hra s domácím mazlíčkem.
- Když se nudí, více než polovina (60 %) se vždy nebo většinou obrátí na telefon.

Jak odpočívají: (mohli zaškrtnout více možností)

- Většina odpočívá sledováním seriálu nebo filmu, sledováním videí na YouTube nebo scrollováním na sociálních sítích.
- Téměř polovina (45 %) ovšem také odpočívá s kamarády.

Jak se rodiče zajímají o online svět:

- Čtvrtina rodičů si s dětmi nikdy nepovídá o online světě. Polovina žáků (49 %) uvedla, že rodiče se s nimi o online světě baví jen někdy.
- Dvě třetiny rodičů (66 %) si nikdy s dětmi nezahraje nějakou hru nebo se nepodívá, co sledují na sociálních sítích.

Další fakta ze vstupních dat:

- Více než polovině žáků (55 %) se často až vždy stává, že vezmou do ruky mobil a začnou bezmyšlenkovitě scrollovat.
- Téměř polovina žáků (42 %) vždy používá telefon večer v posteli. Jen u šestiny žáků se to děje výjimečně.
- Třetina žáků (34 %) se cítí osamoceně. I přestože používají sociální sítě ke spojení s kamarády, nejsou tyto interakce dostatečné.
- Necelá pětina žáků (18 %) dosáhla na vysoké skóre ve škále nadužívání telefonu. To znamená, že jejich užívání telefonu už ve větší míře omezuje běžný život a fungování.

→ S čím žáci z Digitální výchovy odcházeli

Cílem projektu je otevřít diskuzi o vlivu digitálních technologií a navést žáky k jejich uvědomělejšímu užívání. K tomu nyní opravdu mají úspěšně vykročeno. Jednak získali více znalostí o fungování digitálních platforem a jejich komplexním vlivu. Zároveň dostali praktické tipy, jak zdravěji užívat technologie a omezit jejich negativní dopad. Navíc mají pozitivní zkušenost, že mohou o online světě otevřeně mluvit i s dospělými, a to se zájmem, uznáním jeho hodnoty, bez přehnané negace. Když totiž děti a dospívající cítí, že oni i jejich svět jsou respektováni, jsou otevřenější naslouchat o možných rizicích a ochotněji reflektovat svoji online zkušenost.

Co si žáci během Digitální výchovy uvědomili:

- 44 % - že se kvůli telefonu hůře soustředí na školu
- 38 % - že kvůli telefonu nemají prostor pro nudu
- 36 % - že nejsou závislí
 - že kvůli telefonu méně spí
- 30 % - že kvůli telefonu jsou vyčerpaní a už se jim nechce nic dělat
- 27 % - že mají dobrý vztah k technologiím
- 24 % - že kvůli telefonu se méně baví s přáteli
- 21 % - že kvůli telefonu nemají čas přemýšlet o tom, jak se opravdu mají

Co si díky Digitální výchově vyzkoušeli nebo zkoušejí:

- 47 % zkoušelo/zkouší odložit mobil do batohu, když si kamarád*ka chce povídat.
- 36 % zkoušelo/zkouší odpočívat bez obrazovky
- 35 % zkoušelo/zkouší omezovat čas na sociálních sítích
- 30 % zkoušelo/zkouší probrat účty, které sledují na sociálních sítích
- 30 % zkoušelo/zkouší cestovat bez sluchátek/telefonu v ruce
- 30 % se zamýšlelo/zamýšlí, proč jde na sociální sítě nebo hry
- 29 % zkoušelo/zkouší omezovat čas hraní
- 29 % zkoušelo/zkouší odkládat telefon do vedlejší místnosti, když se učí
- 26 % zkoušelo/zkouší se pravidelně zamyslet, jak se doopravdy mají/cítí

- 21 % zkoušelo/zkouší filtr na modré světlo
- 20 % zkoušeli/zkouší 1,5h před spaním nepoužívat obrazovky
- 21 % žáků si nevyzkoušelo žádný z našich tipů, což je výrazně nejvíce ze všech zapojených škol (většinou to bylo do 10 %)

Co se u žáků změnilo:

- Žáci si uvědomili, že online aplikace a stránky sdílí obsah se záměrem udržet uživatele co nejdéle online. A to kvůli hlavnímu cíli digitálních platforem: sběru informací o nás, uživatelích – oproti původním 25 % to nyní reflektuje 29 % žáků. Už během workshopů pro ně bylo toto zjištění velmi překvapivé a zásadní a často ho uváděli jako něco, co si z projektu odnáší. Více žáků si také uvědomuje, že aplikace a stránky chtějí naše peníze.
- Změnilo se i porozumění závislosti a jejím kritériím. Ve výstupních dotaznících žáci méně často uváděli jako určující faktor závislosti čas a výrazně výše hodnotili, že takový člověk mění své návyky a o svých online aktivitách neustále mluví.
- I když už i před Digitální výchovou online řešení nepříjemných emocí bylo téměř vyrovnané s některými offline strategiemi, zvýšila procenta u jiných způsobů řešení nepříjemných emocí než obrácení se na telefon. Pravděpodobně se zde odráží to, že jsme se žáky na workshopech řešili, jak se vyrovnávat s emocemi, tudíž získali větší přehled a nevidí obrazovku jako jediné řešení.

Co žáci odpovídali na otázku, co si z projektu odnáší:

- Obvykle vše, co se zopakovalo vícekrát. Většinu záležitostí, které byly řečeny, mám zapsané v "deníku", což je obrovské plus. Soustředěnost udržet již byl vcelku problém (při věcech, o kterých jsme doposud neměli ponětí).
- nuda je dobrá pro mozek
- některé soc. sítě získávají informace
- nebýt dlouho na mobilu

- nebyla jsem na jedné prezentaci takže mě to mrzí protože bych se třeba něco nového naučila ale jinak se snažím od té doby na mobilu být co nejméně a být radši venku nebo sportovat
- metaverse, clickclickclick.click
- Asi i to že bych se někdy toho telefonu měla vzdát
- Kvůli telefonu ignorujeme, jak se doopravdy cítíme.
- je spousta jiných věcí co dělat, než koukat do mobilu
- je „normální“ se necítit vždy v pohodě-různé typy jak se s tím vypořádat
- jak vlastně fungují ty aplikace
- Jak funguje algoritmus na sítích
- Asi to, že lidé se schovávají za obrazovku telefonu, když někomu nadávají přes zprávy
- pomodoro technika
- že to bylo moc fajn :-)
- že o nás soc. sítě ví skoro vše
- že nemusíme na mobilu trávit tolik času
- Že nejsem závislí
- že na sociálních sítích se snaží prodat naše osobní údaje
- že jsou sociální sítě propojené
- že jsi mám plánovat čas na socialních sítích a ptat se jak se mám bez obrazovky
- že internet je nebezpečnější než se zdá
- vše, dopamin (první věc co mě napadne)
- to jak postupovat když jsme smutní, máme úzkosti atd.
- technologie jsou supr věc dokud nás neovlivňují až příliš
- technologie hodně dokážou ovlivnit náš každodenní život

- Různé zajímavosti, co o nás ví třeba naše aplikace v našem telefonu...
- a abychom se netvářili, že byly jen pozitivní ohlasy 😊
 - Že umím ignorovat.
 - Nvm
 - nevím bylo tam toho hodně
 - Nějaké zajímavosti o používání elektroniky.
 - ldk
 - asi nic
 - bylo to dlouhé a nudné

A jak žáci hodnotili workshopy:

- 56 % je hodnotilo plným počtem bodů (5 bodů) nebo druhým nejvyšším. 23 % hodnotilo 3 body z 5.
- 69 % hodnotilo lektorku plným nebo druhým nejvyšším počtem bodů.
- Co některým žákům chybělo: klid, občerstvení, více zajímavých her jako na začátku

→ *Co jsme zjistili z dat Digitální výchovy obecně*

- Jako velmi zásadní vnímáme vztah mezi škodlivým užíváním technologií a autonomií (tedy schopností nezávisle fungovat, rozhodovat sám za sebe, odolat nátlaku ostatních, abych změnil/a sebe a své chování). Čím méně jsou žáci schopni autonomně fungovat, tím spíše mají vyšší skóre ve škálách škodlivého užívání. Pokud tedy nejsme dostatečně schopní porozumět sami sobě a řídit se vlastním rozhodnutím, jsme více ovlivnitelní online světem, a tím roste i jeho negativní vliv.

- Prokázal se také vztah mezi autonomií a osamělostí. Čím více byli žáci schopni nezávisle fungovat, tím méně byli osamělí. Je samozřejmé, že když jsem dostatečně schopný autonomně se rozhodovat a fungovat, dokážu se lépe přizpůsobit a jednat ve vztazích tak, aby mi bylo dobře. K tomu je ale potřeba dostatečně poznat sám sebe a aktivně interagovat s prostředím. Což je dnes kvůli technologiím často omezeno.
- Míra osamělosti také souvisí s mírou škodlivého užívání. Nemůžeme říct, co je příčina a co důsledek – jestli osamělí lidé jsou náchylnější ke škodlivému užívání nebo naopak škodlivé užívání způsobuje pocit osamělosti. Zároveň ovšem víme, že stažení se z přátelských, rodinných vztahů je jedním z příznaků skutečné závislosti. Osamělost také souvisela s častějším užíváním telefonu z nudy nebo automaticky – bezmyšlenkovitě. Opět nemůžeme určit, jestli člověk častěji sahá po telefonu, protože nemá dostatek vztahů nebo naopak dlouhý čas u obrazovky zvyšuje pocit osamělosti. Na druhou stranu nižší míra osamělosti souvisela s aktivním přístupem k sociálním sítím – sleduju příběhy ostatních, píšu si s nimi, případně se seznamuju online.
- Dále je se škodlivým užíváním spojena schopnost vytvořit si pro sebe příjemné prostředí. Nižší schopnost žáků zvolit, případně si vytvořit kolem sebe takové prostředí, které jim osobně vyhovuje, souviselo s vyšší mírou škodlivého užívání. Pokud se tedy ve svém prostředí necítím dobře a neumím ho přizpůsobit svým potřebám a osobnosti, spíše utíkám do online světa a můžu sklouznout až do závislosti.
- Žáci, kteří z nudy jdou nejčastěji na telefon, ho také častěji používají automaticky, bezmyšlenkovitě. Obě tyto proměnné pak souvisí i se škodlivým užíváním. I jiné výzkumy potvrzují, že pasivní a bezmyšlenkovité užívání digitálních technologií vede k vyššímu škodlivému užívání až závislosti.

- Pokud rodiče se svými dětmi o online světě mluví, roste pravděpodobnost, že si s dětmi také zahrají hru nebo se společně podívají na sociální síť. Děti těchto rodičů pak tráví méně času na sociálních sítích a u her. Stejná skupina žáků také vykazuje nižší hodnoty škodlivého užívání. Bohužel z dat vyplývá, že většina rodičů si s dětmi o online světě často nepovídá. Přitom rodičovské zapojení do digitálního světa nesouvisí jen s nižším časem u obrazovky a nižším škodlivým užíváním. Při rodičovském zapojení je také nižší frekvence užívání telefonu z nudy, děti se cítí méně osamělé a lépe si dokážou přizpůsobit své okolí, aby se v něm cítily dobře.
- A ještě jeden poznatek, tentokrát vyplývající z praxe přímo ve třídách: Pro žáky je velmi těžké mluvit o svých pocitech. Často své emoce ani nedokážou popsat více než „Cítím se dobře/špatně.“, i když by už vývojově to mohli většinově zvládnout. Jednou z příčin může být, že se necítí ve třídě bezpečně, aby mohli sdílet svoje emoce. Druhá je nedostatečný důraz na práci s emocemi – často je nikdo nevede k uvědomění si vlastních emocí a jak se s nimi dá pracovat. Přitom poznání vlastních pocitů je první důležitý krok při rozvoji empatie. Pokud nedokážu pojmenovat svoje pocity, nedokážu si pak představit, jak se cítí druhý člověk. V důsledku toho je pak kolektiv náchylnější k ostrakizování spolužáků nebo přímo k šikaně/kyberšikaně.

Doporučení, na co se zaměřit

Z našich dat vyplývá, že je potřeba rozvíjet schopnosti žáků, jako je sebereflexe a autonomie, schopnost aktivně interagovat s prostředím i sebou samým. Právě osvojení těchto schopností jim pomůže v boji s digitální závislostí, ale také s pocitem osamění a zlepšením duševního nastavení. Jedním ze způsobů, jak toho ve výuce dosáhnout je zapojení formativního hodnocení.

Téma digitálních technologií je dobré s dětmi dále otevírat a nebát se jich zeptat (využít praktické tipy z našeho školení pro učitele). Většina žáků byla nadšená, že se o jejich online svět a zkušenosti někdo zajímá, aniž by je shazoval.

Navíc z našich dat i z jiných výzkumů vyplývá, že uvědomělé a aktivní užívání (namísto bezmyšlenkovitého a pasivního) digitálních technologií snižuje riziko škodlivého užívání a pocitu osamělosti. A právě otevřený zájem a diskuse s dospělými pomůže dětem svoje užívání lépe reflektovat.

Je velmi důležité, aby fungovaly pravidelné třídnické hodiny, kdy se pracuje na vztazích ve třídě, rozvoji empatie, práci s vlastními emocemi apod. Kvalitní vztahy výrazně snižují riziko závislosti a rozvíjení dalších oblastí může toto riziko ještě více omezit (viz výsledky dat). Mít daný pravidelný čas na práci se třídou a věnovat se tomu systematicky je důležité již od prvního stupně. Spolužáci se lépe poznají a třeba zjistí, že mají společných více věcí, než si mysleli. Například v jedné vaší třídě byl hezký moment, kdy více lidí zjistilo, že jim pomáhá si kreslit a o těch ostatních vůbec neslyšeli. Pokud cítím, že mám s ostatními něco společného, sníží se pravděpodobnost, že jen přihlížím, když ve třídě někomu ubližují. Navíc vždy je při lektorské práci poznat, která třída je takto zvyklá pracovat – je motivovanější, lépe se zapojuje, žáci se před sebou nestydí mluvit atd.

Velká část žáků si vybírá nové aplikace a hry podle recenzí. Toho se dá využít například v českém jazyce, kde si mohou zkusit napsat vlastní recenzi a učitel/učitelka pak s nimi mohou probírat, co by kvalitní recenze měla obsahovat apod. Přiblížíte se tak jejich tématu a zároveň rozvíjíte, mimo jiné, kritické myšlení.

Vaši žáci také velmi přemýšleli, jestli na sdíleném příspěvku vypadají dobře. Na základě jiných výzkumů víme, že si tak děti a dospívající vytváří obrovský tlak sami na sebe, na výkon a na „dokonalý obraz“ podle ostatních. Dobré by tedy bylo zaměřit se i na práci se sebeobrazem, sebe prezentací, selháním či přijetím jinakosti u jiných (když já dokážu přijmout „chyby“ druhých, dokážu si představit, že i ostatní mě přijmou s nedokonalostmi).

Během projektu jsme žákům otevřeli další možnosti, jak se vyrovnávat s nepříjemnými emocemi. Toto téma i podle výsledků dotazníků mezi žáky rezonovalo, především práce s úzkostí a vztekem. Doporučujeme se na emoce zaměřit, protože například u řešení vzteku často zaznívalo „Praštím do zdi.“ „Někomu fláknu.“ „Něco rozmlátím.“ Vztek je nápomocná emoce, i když často je považována za negativní. Nežádoucí jsou ovšem některé projevy vzteku (právě agresivní chování vůči sobě/ostatním) a je potřeba otvírat téma, jakým jiným způsobem můžu ke

vzteku přistupovat. Pracovat s emocemi je možné prostřednictvím třídnických hodin nebo ranních kruhů. Zároveň tak u žáků rozvinete schopnost empatie, snížíte riziko šikany ve třídách a zároveň zvýšíte psychickou pohodu. Ta podle posledních výzkumů zvyšuje pravděpodobnost lepšího školního úspěchu, vyšší čtenářské gramotnosti, snižuje počet případů záškoláctví atd.

Velká část žáků odpočívá u obrazovky, což má však spíše opačný efekt – mozek se ještě více vyčerpává. Spánek je navíc téma, které mezi žáky rezonovalo. Část žáků povídala, že běžně spí 4-5 hodin denně, když zdravá délka v jejich věku je 8-10 hodin. Do budoucna se tedy můžete zaměřit i na zdravý odpočinek a spánek. K čemu je dobrý, jak může vypadat? Vhodné je také vytvořit nějaký relaxační prostor v budově školy apod. Zároveň žáky velmi zajímalo téma spánku, co ho všechno ovlivňuje apod. Toto téma je i součástí aktivit mezi workshopy, které jste získali a je možné na připraveném materiálu dále stavět.

Třetin žáků se cítí osamocně, což patří k vyšším číslům mezi zapojenými školami do Digitální výchovy. Může to být další téma, na které se zaměříte v třídnických hodinách. V běžných hodinách lze podporovat komunikaci mezi žáky (samozřejmě ne šeptání o zcela mimoškolním tématu 😊). Zároveň při třídnických hodinách nebo společných zážitcích se můžete zaměřit na zlepšení vztahů, což následně sníží pocit osamělosti a mohlo by se tak i snížit riziko škodlivého užívání digitálních technologií.

Důležitá je také aktivní role rodičů, byť chápeme, že už je to na okraji kompetencí školy. Část rodičů vašich žáků však online svět s dětmi moc často neřeší, což může následně vést k většímu riziku závislosti či jiným negativním dopadům (jasně to ukazují celkové výsledky analýzy dat z jarního běhu Digitální výchovy). Připojujeme proto i pár praktických tipů pro rodiče, které s nimi můžete sdílet:

- Nebojte se o online světě mluvit. Buďte zvědaví, doptávejte se. Neshazujte online svět jen proto, že mu nerozumíte, nebo že vám přijde hloupý. Bez odsuzování se vám děti spíše otevřou.
- Nechte si pustit video z YouTube nebo TikToku. Zahrajte si s dětmi nějakou hru na počítači či mobilu. Nevadí, že vám to nepůjde. Pro děti bude úžasný zážitek už jen to, že projevíte zájem.
- Pokud máte nastavená pravidla pro digitální svět, rozumí jim děti? Vysvětlete jim, proč chcete, aby něco dodržovaly. Pracujte s důsledky, když se pravidel nedrží, ale zároveň si všimněte a nahlas oceňujte, když se jim to daří.

- Budte pro dítě plně přítomní. Pokud si s vámi chce povídat nebo spolu trávíte čas jinak, odložte obrazovky a věnujte pozornost jeden druhému. Totéž chtějte i po svých dětech.
- Jak vy sami používáte digitální technologie? Děti přesně kopírují čas u obrazovek po vzoru svých rodičů. Zároveň po dětech občas vyžadujeme něco, co sami nezvládneme a nedodržujeme (často i nevědomě). Zkuste si všimnout vlastních návyků.

Ještě jednou mnohokrát děkujeme, že jste se zapojili do Digitální výchovy. Pokud by Vám něco nebylo jasné, nebo nebudete vědět, jak na téma spojené s Digitální výchovou, obraťte se na svého ambasadora/ambasadorku, která s námi bude na podzim v pravidelném kontaktu nebo přímo na nás.

Udělalí jste důležitý a velký krok k tomu, abyste byli žákům vzorem a oporou. Společně jste se vydali na cestu ke zdravému užívání digitálních technologií a my Vám držíme palce, ať se Vám i následující kroky daří.

Vaše

REPLUG *me*