



Digitální technologie mají na životy dětí výrazný dopad, a to v pozitivních i negativních směrech:

1. **Vzdělávání a přístup k informacím:** Díky internetu a vzdělávacím aplikacím mají děti lepší přístup k informacím a vzdělávacím materiálům, což může podpořit jejich kreativitu a rozvoj znalostí. Vyučování online a interaktivní aplikace umožňují rozšířit možnosti učení i mimo tradiční školní prostředí.
2. **Rozvoj digitálních dovedností:** Využívání technologií od raného věku může zlepšit schopnosti dětí v oblasti IT a usnadnit jim adaptaci na digitální svět, což je důležité pro budoucí pracovní příležitosti.
3. **Sociální interakce a komunikace:** Sociální sítě a komunikační aplikace umožňují dětem zůstat v kontaktu s přáteli a rodinou, sdílet zážitky a rozšiřovat sociální vazby. Umožňují jim také najít podporu nebo komunitu, která je jim blízká.
4. **Negativní dopad na mentální zdraví:** Nadměrné užívání sociálních médií je často spojováno s úzkostí, depresemi a nízkým sebevědomím. Děti se mohou cítit pod tlakem kvůli sociálnímu srovnávání nebo mohou být vystaveny kyberšikaně.
5. **Snížení fyzické aktivity:** Přílišné používání digitálních zařízení může vést k nedostatku pohybu, což zvyšuje riziko obezity a souvisejících zdravotních problémů. Děti, které tráví hodně času na telefonech nebo počítačích, často omezují čas na fyzické aktivity venku.
6. **Ovlivňování spánkového režimu:** Modré světlo z obrazovek negativně ovlivňuje kvalitu spánku. Pokud děti používají elektronická zařízení večer, může to vést ke zhoršené kvalitě spánku a problémům s koncentrací.
7. **Změny v kognitivních schopnostech:** Děti často tráví čas sledováním krátkých videí nebo používáním aplikací s rychlým přechodem informací, což může zkracovat jejich schopnost dlouhodobého soustředění a oslabit kritické myšlení.

Digitální technologie ovlivňují děti různorodě, a proto je důležité, aby se děti naučily tyto technologie správně a bezpečně využívat.

Jules a Jim, z.ú. nabízí webinář, kde se seznámíte se základními východisky podpory zdravého a bezpečného užívání digitálních technologií u dětí.

Pojmenujeme si čtyři základní role dospělých v kyberprevenci a vysvětlíme si tři



Jules a Jim, z.ú.

Krkonošská 1534/6, 120 00 Praha 2, IČ: 26587084

jules a jim

oblasti rizik (rizikové, nadměrné a problémové užívání obrazovek). Na základě aktuálních dat si ujasníme, jaký vliv mohou mít digitální technologie na člověka a nabídneme možnosti, **jak podporovat přínosy a předcházet rizikům používání digitálních technologií**, aby se digitální technologie mohly stát **užitečným pomocníkem a nikoliv hrozbou**. Více na www.julesajim.cz

Zdroj: Archiv Jules a Jim, z.ú.