

Onfine

Digitální vzdělávání pro školy a rodiče

Prevence, osvěta a rozvoj kompetencí
pro digitální zdraví

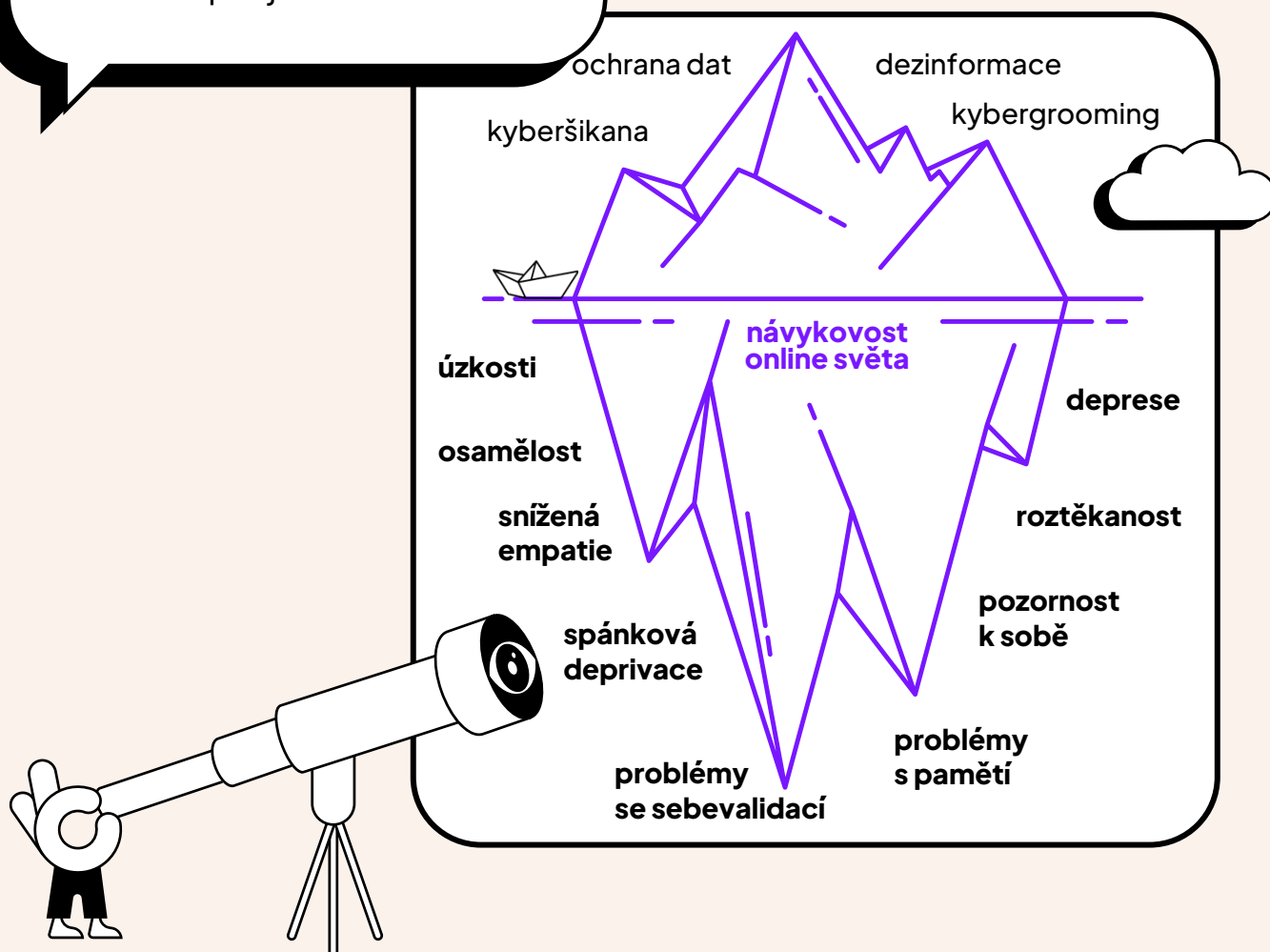


Onfine

Aby všem bylo fajn – s technologiemi i bez nich

Pomůžeme vám naučit děti a dospívající, jak používat digitální technologie uvědoměleji a zdravěji. Díky psychologickému vzdělání, letitým poznatkům z výzkumů i praxe a inovativnímu přístupu umíme najít společnou řeč s žactvem, pedagogickým sborem i rodiči.

Běžné programy se soustředí jen na povrchová rizika online světa.
V Onfine jdeme do hloubky a řešíme komplexní příčiny v kontextu celkového wellbeingu dětí a dospívajících.



82 % dospívajících uvádí, že si s nimi rodiče o technologiích nepovídají

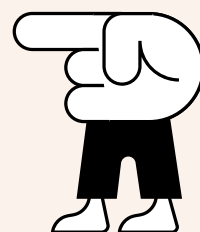
41 % dospívajících zažívá vyšší pocit osamělosti

38 % dospívajících spí ve všední dny méně než 7 hodin

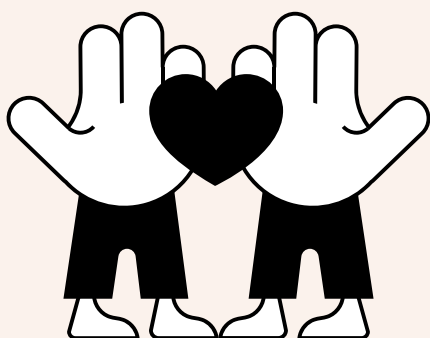
37 % dospívajících většinou až vždy sahá po telefonu při prožívání pocitů nudy

19 % dospívajících přiznává, že jim nadměrné až škodlivé užívání telefonu zasahuje do jejich běžného života

Naše výzkumy ukazují, že:



Díky našim programům více jak:



20 000

dětí a dospívajících přehodnotilo svůj přístup k online prostoru

6 000

rodičů překonalo bariéru a lépe pochopilo dětský online svět

3 000

vyučujících našlo způsob, jak žactvo a studentstvo podpořit v dosahování digitální rovnováhy

Naše nabídka



Onfine

Digitální výchova

aneb Komplexní preventivní balíček



studující 5.–9. tříd

rodiče

vyučující

Komplexní prevence negativních dopadů digitálních technologií a rozvoj zdravých digitálních návyků – **je jasnou volbou pro školy, které to s digitálním zdravím myslí opravdu vážně.**

Nejstrukturovanější program v naší nabídce – zahrnuje daty i praxí podložené vzdělávání pro třídy, vyučující i rodiče. Vybraný*á vyučující absolvuje semestrální kurz a bude kompetentní téma digitálního wellbeingu ve škole dále rozvíjet. Za přispění naší navazující metodické podpory pro ambasadory*ky jsou přínosy programu dlouhodobě udržitelné.

Škola navíc získá výsledky **výzkumné analýzy digitálního zdraví** s odborným doporučením pro řešení konkrétních problémů.



[Digitální výchova včetně referencí podrobně.](#)

Jak to probíhá?



1. workshop se třídou 2. workshop se třídou 3. workshop se třídou

vstupní
analýza

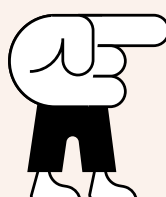
školení pro
vyučující

školení
pro rodiče

výstupní
analýza

● V období mezi workshopy žáci a žákyně zpracovávají drobné úkoly (doma nebo s vyučujícími).

semestrální kurz pro **ambasadora nebo ambasadorku Digitální výchovy**



Pro konkrétní kalkulaci a podrobnější informace pište na:

online@online.cz

Workshopy digitální osvěty pro třídy

Základní školy

Workshopy spadají do **všeobecné primární prevence**

3.–4. třída

Digitální svět a online rizika

Žáci a žákyně se interaktivní formou seznámí s hlavními riziky online světa.

Během workshopu:

- důkladně vysvětlíme rizika spojená s online komunikací a ukážeme si, jak je omezovat;
- přineseme tipy a doporučení pro ochranu vlastního soukromí;
- probereme pravidla slušného chování v online prostoru.



2 vyučovací hodiny



prezenčně ve škole



max. 30 žáků a žákyně ve třídě



3 600,- /třída + cestovné

5.–6. třída

Digitální svět a online rizika II.

Žactvo si osvojí pravidla, jak se v online světě pohybovat bezpečněji a uvědoměleji.

Během workshopu:

- připomeneme rizika spojená s online komunikací;
- pobavíme se tom, jak lépe vyvážit čas trávený online a „offline“;
- shrneme doporučení pro ochranu soukromí;
- probereme pravidla slušného chování v online prostoru;
- hravou formou si vysvětlíme, jak algoritmy sociálních sítí ovlivňují zobrazovaný obsah či reklamy a jak s nimi pracovat v náš prospěch.



2 vyučovací hodiny



prezenčně ve škole



max. 30 žáků a žákyně ve třídě



3 600,- /třída + cestovné



7.–9. třída

O online prostoru, sociálních sítích a hrách

Proč se nemůžu odtrhnout od obrazovky a jak tomu předcházet?

Během workshopu:

- prodiskutujeme klady a zápory digitálního světa;
- vysvětlíme si, proč je online prostor tak lákavý a návykový a ukážeme si, jak se tomu bránit;
- naučíme se, jak návykové prvky rozpoznat;
- posvítíme si na vliv technologií na naši psychiku, komunikaci či mezilidské vztahy.



2 vyučovací hodiny



prezenčně ve škole



max. 30 žáků a žákyň ve třídě



3 600,- /třída + cestovné

Střední školy



1.–4. ročníky

Jak nescrollovat do zblbnutí

Interaktivní edukace s možností sdílení a praktického nácviku zdravějšího přístupu k technologiím.

Během workshopu:

- vysvětlíme základní principy fungování digitálních platforem;
- naučíme se rozpoznávat návykové prvky sociálních sítí a her;
- probereme vliv digitálního světa na psychiku, komunikaci či vztahy;
- prozkoumáme strategie, jak si nastavit a udržet zdravé digitální návyky.



2 vyučovací hodiny



prezenčně ve škole



max. 30 žáků a žákyň ve třídě



3 600,- /třída + cestovné

Možnost navázat rozšiřujícími programy na téma **soustředění, emocí, komunikace a vztahů** nebo **sebevědomí**.

Vzdělávání pro vyučující

1 Exkurze do digitálního světa dětí a dospívajících



pedagogický sbor

Seznámení s komplexní problematikou vlivu online prostoru na duševní, fyzické i sociální zdraví dětí a dospívajících. Absolventi*ky získají certifikát.

Během školení:

- se zaměříme na paměť, učení a soustředění, ale i spánek, odpočinek a regeneraci;
- řekneme si, jak digitální prostředí ovlivňuje vztahy, empatii a komunikaci;
- vysvětlíme si, proč jsou online platformy a hry pro děti tak lákavé;
- objasníme si problematiku ochrany osobních údajů, cílených reklam a kritického myšlení v online světě;
- vyzkoušíme si konkrétní aktivity využitelné ve výuce.



5 vyučovacích hodin
(možno rozdělit na dvě setkání)



prezenčně
ve škole



max. 35
vyučujících



21 900,- /skupina
+ cestovné

2 Jak s dětmi komunikovat o online světě



pedagogický sbor

Chcete vést žactvo ke zdravému vztahu k technologiím, ale máte pocit, že se vaše snahy mívají účinkem? Kromě dat a faktů Vám nasdílíme také osvědčené vychytávky z praxe. Absolventi*ky získají certifikát.

Během školení se dozvíte:

- jak funguje design a návykové mechanismy sítí a her,
- jak ovlivňují psychickou pohodu a mezilidské vztahy,
- jaká jsou méně viditelná rizika online světa, o kterých se tolik nemluví,
- jakých zásad se při komunikaci o digitálním prostoru držet, abyste s dětmi našli společnou řeč.



1,5 h workshop
+ **30 min** diskuse



**prezenčně/
online**



prezenčně
max. 35/ online 50
vyučujících



13 200,- /skupina
+ cestovné

3 Komplexní průvodce digitálním světem dětí a dospívajících

vyučující – jednotlivci

Nálož praktického know-how jak s problematikou vlivu digitálních technologií na děti a dospělé pracovat ve třídách i v rámci pedagogického sboru.

Čekají nás 4 navazující setkání (viz níže).

Pro úspěšné absolvování kurzu a získání certifikátu **je nutná min. 80% účast.**

vždy 10:00–16:30

Brno
Křenová 57

drobné občerstvení
zajištěno

12 900,- /osoba

[registrační formulář](#)

1. setkání

- Jaké sociální sítě a hry děti používají?
- Základní principy fungování digitálních platform (business model, práce s daty, algoritmy).
- Co je digitální wellbeing a proč ho rozvíjet?

2. setkání

- Jak digitální platformy zachycují a udržují naši pozornost?
- Digitální závislosti – projevy, léčba a prevence.

3. setkání

- Vliv digitálních technologií na psychiku a vztahy (soustředění, sebeobraz, duševní zdraví, důvěra ve vztazích, empatie...).
- Jak vzniká návyk a jak si vytvářet zdravější návyky?
- Jaká je role dospělých v dětském online světě?

4. setkání

- Jak smysluplně zapojit digitální technologie do výuky?
- Jak na rozvoj dalších dovedností potřebných k digitálnímu wellbeingu?



Semináře pro rodiče

1 Rodičovská digi příprava aneb Jak na zdravý vztah k obrazovkám v předškolním věku



rodiče dětí v MŠ

Odborný náhled a praktické tipy, jak u sebe i dětí nastavit udržitelné a zdravé digitální návyky.

Na semináři se dozvíte:

- proč děti tak přitahují obrazovky;
- kdy jsou pro ně přínosné a kdy škodlivé;
- jak u dětí vybalancovat čas strávený online a offline;
- jak doma nastavit smysluplná pravidla.



1,5 hodiny



ve vašich
prostorech
nebo online



kapacita
neomezená



9 600,- /skupina
+ cestovné

Všechny čtyři semináře lektorujeme jako ucelený cyklus pro rodiče **Digitální svět bezpečně a bez hádek** za zvýhodněnou cenu **36 900 Kč**.

2 Děti online aneb Jak vychovat digitálně zdravou generaci



rodiče žactva ZŠ a SŠ

Pomůžeme vám pochopit dětský online svět i sociální sítě a nastavit zdravý přístup k digitálním technologiím pro celou rodinu.

Na semináři se dozvíte:

- proč jsou sociální sítě tak lákavé a jak se na nich tvoří závislost;
- kdy je čas u obrazovky přínosný a kdy už škodlivý;
- jak technologie ovlivňují soustředění, kritické myšlení a psychickou pohodu;
- jak u dětí vybalancovat čas strávený online a offline;
- jak s dětmi komunikovat o jejich online světě.



2-2,5 hodiny



ve vašich
prostorech
nebo online



kapacita
neomezená



12 300,- /skupina
+ cestovné

3 U obrazovek bez hádek aneb Jak nastavit smysluplná pravidla pro dětský online svět



rodiče žactva ZŠ a SŠ

Inspirativní setkání pro rodiče, kteří nefandí striktním zákazům, ale hledají dlouhodobě funkční strategie, jak děti podpořit ve zdravém soužití s technologiemi.

Na semináři se dozvíte:

- jak doma nastavit smysluplná pravidla pro online svět a obrazovky;
- jak dětem pomoci rozvinout sebereflexi a seberegulaci při jejich dodržování;
- jak být dětem v online světě průvodcem;
- praktické tipy a inspiraci, jak k digitálním pravidlům přistupovat s respektem k dítěti a zároveň s ohledem na jeho bezpečí.



2 hodiny



ve vašich
prostorech
nebo online



kapacita
neomezená



12 300,- /skupina
+ cestovné

4 Děti a digitální hry aneb Jak na hraní, které baví, ale neškodí



rodiče žactva ZŠ a SŠ

Seznámení s riziky i pozitivy počítačových a mobilních her pro rodiče, kteří se v herním světě (zatím) ztrácejí.

Na semináři se dozvíte:

- jaké jsou základní principy digitálních her, včetně aktuálních trendů;
- proč jsou hry pro děti tak lákavé a jaké jsou dopady jejich nadužívání;
- jaká negativa i pozitiva hry dětem přinášejí;
- praktické tipy, jak ke hrám přistupovat v rámci výchovy.



2 hodiny



ve vašich
prostorech
nebo online

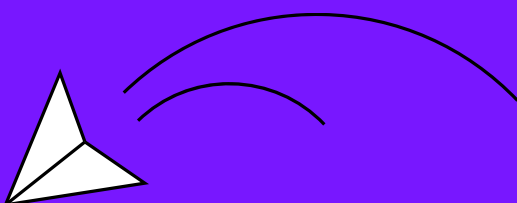


kapacita
neomezená



12 300,- /skupina
+ cestovné

Všechny čtyři semináře nabízíme i v online podobě jako webináře. Sledujte **www.onfine.cz** pro aktuální termíny.



Programy lze **spolufinancovat z různých zdrojů**, např. přes šablony OP JAK nebo za podpory partnerů Onfine, z.s.
Aktuální možnosti spolufinancování s Vámi rádi probereme.

Onfine

Onfine, z.s.
Křenová 183/57
602 00 Brno

onfine@onfine.cz
+420 601 299 148
www.onfine.cz

Přihlaste se
k odběru
novinek

