

Škola v přírodě a tematické kurzy na téma digitální závislost.

Škola v přírodě a tematické kurzy na téma digitální závislost.

ISBN 978-80-88576-00-6

Vydání 1. Rok vydání 2026, Praha, Česká Republika

Napsal: Ivan .

Vydal: Ivan

Obsah

ÚVOD	5
PRO KOHO JE TATO KNIHA URČENA	8
KDO JSEM A CO DĚLÁM	13
PŘEDNÁŠKY, SEMINÁŘE PRO ŠKOLY, SPORTOVNÍ KLUBY, FIRMY.....	20
3 POSTOJE K ŘEŠENÍ DIGITÁLNÍ ZÁVISLOSTI.....	24
FINANCOVÁNÍ ŠKOLY V PŘÍRODĚ / TEMATICKÉHO KURZU	28
NÁVYKY DĚTÍ/RODIČŮ	35
LEKTOŘI PRO OBLAST DIGITÁLNÍ ZÁVISLOSTI	39
ŘEŠENÍ DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST	42
NOVÁ STRATEGIE VE ŠKOLSTVÍ, SPORTU, FIRMÁCH	44
SEZNAMY SPOLUPRACUJÍCÍCH ŠKOL, SPORTOVNÍCH KLUBŮ, FIREM... ..	46
PRO KOHO JSOU VHODNÉ ŠKOLY V PŘÍRODĚ TEMATICKÉ KURZY?	47
PRŮBĚH ŠKOLY V PŘÍRODĚ/TEMATICKÉHO KURZU	56
PŘED KURZEM – PŘÍPRAVA PROGRAMU A ŠKOLÍCÍHO MANUÁLU	56
1.DEN /PONDĚLÍ – PŘÍJEZD, SEZNÁMENÍ	61
1.DEN /PONDĚLÍ – SPOLEČNÝ OBĚD – 12:00 – 13:00 -METODA POCITY	62
1.DEN /PONDĚLÍ – PŘEDSTAVENÍ ÚČASTNÍKŮ – 13:00 – 15:00	64
1.DEN /PONDĚLÍ – UBYTOVÁNÍ 15:00 – 16:00	69
1.DEN /PONDĚLÍ – PŘÍMKA VÝVOJE 16:00 – 18:00	70
1.DEN /PONDĚLÍ – SPOLEČNÁ VEČEŘE – 18:00 – 19:00	72
1.DEN /PONDĚLÍ – VEČERNÍ HRA – DRUHY DIGITÁLNÍ ZÁVISLOSTI 19:00 – 21:00	73
2.DEN /ÚTERÝ – SNÍDANĚ 7:30 – 8:00	75
2.DEN /ÚTERÝ – PORADA – 8:00 – 8:30	76
2.DEN /ÚTERÝ – DOPAMIN, ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY– 8:30 – 12:00	77
2.DEN /ÚTERÝ – SPOLEČNÝ OBĚD – 12:00 – 13:00 -METODA POCITY II.....	80
2.DEN /ÚTERÝ – POZOROVÁNÍ – MIMOZEMŠŤAN – 13:00 – 18:00.....	82
2.DEN /ÚTERÝ – VEČEŘE – 18:00 – 19:00	84
2.DEN /ÚTERÝ – VEČERNÍ HRA – ZODPOVĚDNOST – 19:00 – 22:00.....	85
3.DEN /STŘEDA - SNÍDANĚ 7:30 – 8:00	87

3.DEN /STŘEDA - PORADA – 8:00 – 8:30.....	88
3.DEN /STŘEDA – EMOCE – 8:30 – 12:00.....	89
3.DEN /STŘEDA – SPOLEČNÝ OBĚD – 12:00 – 13:00 -METODA POCITY III.....	92
3.DEN /STŘEDA - NÁVYKY, SPOUŠTĚČE – 13:00 – 18:00	96
3.DEN /STŘEDA – VEČEŘE – 18:00 – 19:00	100
3.DEN /STŘEDA – VEČERNÍ HRA – INTERNETOVÝ PODVOD – 19:00 – 22:00	101
4.DEN /ČTVRTEK - SNÍDANĚ 7:30 – 8:00	104
4.DEN /ČTVRTEK - PORADA – 8:00 – 8:30	105
4.DEN /ČTVRTEK – NEMÁM ČAS – 8:30 – 12:00.....	106
4.DEN /ČTVRTEK – SPOLEČNÝ OBĚD – 12:00 – 13:00 -METODA POCITY IV	110
4.DEN /ČTVRTEK - DRUHÁ ŠANCE – 13:00 – 18:00	113
4.DEN /ČTVRTEK – VEČEŘE – 18:00 – 19:00	116
4.DEN /ČTVRTEK – VEČERNÍ HRA – DOPIS SOBĚ – 19:00 – 22:00	118
5.DEN /PÁTEK – SNÍDANĚ 7:30 – 8:00	122
5.DEN UKONČENÍ KURZ 8:30 - ?	123
ZÁVĚR	130

ÚVOD

Dobrý den,

jmenuji se Ivan a působím jako konzultant a poradce v oblasti digitální závislosti. Závislost na mobilních telefonech a dalších digitálních technologiích se dnes týká velkého množství dětí, studentů, ale také jejich rodičů, sportovců, zaměstnanců ve firmách a dalších lidí. Digitální technologie se staly běžnou součástí našeho každodenního života. Přinášejí nám mnoho výhod, zároveň však jejich nadměrné používání může negativně ovlivňovat naši pozornost, schopnost soustředit se, mezilidské vztahy, komunikaci i způsob trávení volného času.

Negativní dopady nadměrného používání digitálních technologií můžeme pozorovat prakticky každý den. Často například vidíme rodiny, které společně sedí u jednoho stolu, ale každý z jejich členů sleduje svůj mobilní telefon. Děti a studenti tráví stále více času v digitálním prostředí a mnohdy je pro ně obtížné odložit telefon, počítač nebo tablet i v situacích, kdy by měli odpočívat, učit se, komunikovat s ostatními nebo se věnovat pohybovým aktivitám.

Velmi důležitou roli přitom hraje prostředí, ve kterém se pohybujeme. Děti a studenti se často nacházejí doma, ve škole, v restauracích rychlého občerstvení, v dopravních prostředcích nebo mezi vrstevníky v prostředí, kde jsou digitální technologie neustále přítomné a jejich používání je považováno za běžnou součást života.

Pokud se člověk rozhodne svůj vztah k digitálním technologiím změnit, jedním z prvních a velmi důležitých kroků může být právě **změna prostředí**.

Pocházím z Ostravy /město v České republice/ a velmi dobře si pamatuji prostředí Ostravy v osmdesátých a devadesátých letech, kdy zde byl výrazný smog a znečištěné ovzduší. Proto jsme jako děti často jezdili na školy v přírodě, a to jak na základní, tak později i na střední škole.

Školy v přírodě měly mimo jiné umožnit dětem pobyt v čistším prostředí, více pohybu, odpočinku a kontaktu s přírodou. Změna prostředí měla pozitivní význam a osobně jsem měl několikrát možnost porovnat pobyt na horách a v přírodě s prostředím „černé“ Ostravy. Rozdíl mezi čistým horským vzduchem a smogem ve městě byl velmi výrazný.

U digitální závislosti můžeme najít určitou podobnost.

Pokud jsme dlouhodobě vystaveni prostředí, ve kterém jsou mobilní telefony, sociální sítě, internet a další digitální technologie neustále přítomné, může být velmi obtížné změnit způsob jejich používání pouze vlastní vůlí. Proto považuji za důležité vytvářet prostředí, ve kterém si člověk může od digitálních technologií skutečně odpočinout.

Právě proto bych chtěl rozvíjet koncept **Škol v přírodě zaměřených na digitální závislost** pro žáky základních škol a **tematických kurzů zaměřených na digitální závislost** pro studenty středních, vysokých škol a jiných skupin.

Cílem těchto pobytů je, aby účastníci měli možnost na určitou dobu změnit své běžné prostředí, omezit používání digitálních zařízení a zároveň se naučit praktické postupy a techniky, které mohou pomoci omezit digitální závislost.

Velký význam může mít také samotná zkušenost, že člověk dokáže trávit čas bez neustálého kontrolování telefonu. Může znovu objevit běžné činnosti, které byly postupně nahrazeny digitálním světem – osobní komunikaci, sport, pobyt v přírodě, společenské aktivity, čtení nebo obyčejný odpočinek.

Digitální závislost je a pravděpodobně i nadále bude významným společenským tématem. Neměli bychom čekat, až se tento problém ještě více prohloubí. Je důležité hledat praktické způsoby, jak dětem, studentům i dospělým pomoci vytvořit zdravější vztah k digitálním technologiím.

Školy v přírodě a tematické kurzy zaměřené na digitální závislost proto vnímám jako jednu z možností, jak člověku nabídnout příjemnou změnu prostředí, ve kterém není neustále obklopen digitálními technologiemi. Zároveň se zde účastníci naučí efektivní praktické návyky a metody, které pomáhají omezit digitální závislost.

Přeji Vám, aby Vás digitální technologie co nejméně ovlivňovaly a abyste si dokázali zachovat zdravý, vědomý a vyvážený vztah k digitálnímu světu.

Ivan

PRO KOHO JE TATO KNIHA URČENA

Tato kniha je určena všem, kteří se setkávají s problematikou digitální závislosti – ať už u dětí, studentů, zaměstnanců, sportovců, rodinných příslušníků nebo sami u sebe.

Kniha je zároveň určena všem, kteří se chtějí dozvědět více o možnostech **Škol v přírodě a tematických kurzů zaměřených na digitální závislost** a hledají praktické způsoby, jak vytvořit zdravější vztah k digitálním technologiím.

A) PRACOVNÍCI ŠKOL, UČITELÉ, ŘEDITELÉ A VEDENÍ ŠKOL

Mým cílem je, aby se s touto knihou mohlo seznámit vedení každé základní, střední i vysoké školy. Digitální závislost představuje téma, které se bude školního prostředí dotýkat stále více.

Učitelé a vedení škol mají jedinečnou možnost ovlivňovat způsob, jakým děti a studenti o digitálních technologiích přemýšlejí a jakým způsobem je používají.

Vedení každé školy může posoudit, zda je přínosné organizovat **Školy v přírodě nebo tematické kurzy zaměřené na digitální závislost** a hledat konkrétní postupy, jak s tímto tématem pracovat a omezovat digitální závislost.

B) PRO RODIČE ŽÁKŮ A STUDENTŮ

Digitální závislost může ovlivňovat každodenní život dětí a studentů a rodiče se s jejími projevy mohou setkávat přímo doma.

Každý rodič může sledovat, jak jeho dítě používá mobilní telefon, tablet, počítač nebo sociální sítě, a zamyslet se nad tím, zda jejich používání nemá negativní dopad na každodenní život dítěte.

Podpora dítěte v účasti na **Škole v přírodě nebo tematickém kurzu zaměřeném na digitální závislost** může být jednou z možností, jak dítěti nabídnout změnu prostředí, nové zkušenosti a praktické postupy pro omezení digitální závislosti.

C) PRO ŽÁKY, STUDENTY A ČLENY SPORTOVNÍCH KLUBŮ

Pokud jste žákem, studentem nebo členem sportovního klubu, můžete se sami zamyslet nad tím, kolik času trávíte s mobilním telefonem a dalšími digitálními technologiemi.

Můžete si položit například tyto otázky:

Dokážu být určitou dobu bez mobilního telefonu?

Ovlivňuje telefon moji pozornost a schopnost soustředit se?

Trávím kvůli němu méně času sportem, mezi lidmi nebo v přírodě?

Ovlivňuje používání digitálních technologií moje vztahy s ostatními?

Stejně tak můžete pozorovat své okolí a zamyslet se nad tím, jak digitální technologie ovlivňují vaše spolužáky, kamarády nebo členy sportovního týmu.

Pokud máte pocit, že digitální technologie výrazně ovlivňují váš každodenní život, může pro vás být přínosná **změna prostředí a nácvik praktických metod, které pomáhají omezit digitální závislost.**

D) PRO POSKYTOVATELE UBYTOVACÍCH KAPACIT – HOTELY, PENZIONY A DALŠÍ ZAŘÍZENÍ

Kniha je určena také poskytovatelům ubytovacích a stravovacích služeb, kteří mají zájem zapojit se do organizace **Škol v přírodě a tematických kurzů zaměřených na digitální závislost.**

V knize popisujeme nejen průběh a náplň těchto pobytů, ale také základní požadavky na zázemí, ubytování, stravování a prostředí, ve kterém mohou tyto aktivity probíhat.

Důležitou součástí je vytvoření prostředí, které účastníkům umožní na určitou dobu vystoupit z běžného digitálního režimu a věnovat se vzdělávání, pohybu, přírodě, odpočinku a vzájemné komunikaci.

Přehled spolupracujících partnerů v oblasti ubytování a dalších služeb je k dispozici na našich webových stránkách. www.digicentres.com

E) PRO VEDENÍ, TRENÉRY A SPORTOVCE

Digitální závislost může významně ovlivňovat sportovní výkonnost sportovce.

Vedení sportovních klubů, trenéři i další pracovníci mohou u svých členů pozorovat například problémy se soustředěním, únavu, nedostatek spánku, sníženou pozornost nebo menší zájem o trénink.

Sportovní výkon není založen pouze na fyzické připravenosti. Důležitou roli hraje také schopnost soustředit se, kvalitně odpočívat a regenerovat a dobře komunikovat s trenérem i ostatními členy týmu.

Omezení digitální závislosti bude důležitou součástí celkové přípravy sportovců.

F) PRO ORGANIZÁTORŮ JAZYKOVÝCH KURZŮ

Digitální závislost výrazně ovlivňuje pozornost, soustředění a schopnost učit se.

Proto mohou být **jazykové kurzy a pobyty spojené s problematikou digitální závislosti** zajímavou možností, jak vytvořit prostředí pro lepší zdokonalení jazyka.

G) PRO ORGANIZACE, SDRUŽENÍ A FIRMY

Digitální závislost se netýká pouze škol a mladých lidí. Ovlivňovat může také pracovní prostředí.

Pokud máte pocit, že ve vaší firmě zaměstnanci nebo spolupracovníci tráví příliš mnoho času na mobilních telefonech, sociálních sítích nebo jiných digitálních platformách, může být vhodné začít se tomuto tématu věnovat co nejdříve.

Tematické kurzy zaměřené na digitální závislost mohou být vhodné pro firmy, organizace a různá sdružení, která chtějí své zaměstnance a členy vést ke zdravějšímu a efektivnějšímu používání digitálních technologií.

DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST SE TÝKÁ NÁS VŠECH !!

Ať už jste ředitel školy, učitel, rodič, student, sportovec, trenér, zaměstnanec, zaměstnavatel nebo poskytovatel ubytovacích služeb, digitální závislost pravděpodobně bude součástí vašeho každodenního života.

Tato kniha chce nabídnout informace, inspiraci a praktické možnosti, jak vytvořit prostředí, ve kterém se člověk může od digitální závislosti odpoutat a naučit se nové návyky a postupy v oblasti omezení digitální závislosti.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Škola v přírodě a tematické kurzy na téma digitální závislost..
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.