

Škola v prírode a
tematické kurzy
na tému digitálna závislosť.

Škola v prírode a tematické kurzy na tému digitálna závislosť.

ISBN 978-80-88576-05-1

Vydanie 1. Rok vydania 2026, Praha, Česká Republika

Napísal: Ivan .

Vydal: Ivan

Obsah

ÚVOD	5
PRE KOHO JE TÁTO KNIHA URČENÁ	9
KTO SOM A ČO ROBÍM	14
PREDNÁŠKY, SEMINÁRE PRE ŠKOLY, ŠPORTOVÉ KLUBY, FIRMY.....	21
3 POZÍCIE NA RIEŠENIE DIGITÁLNEJ ZÁVISLOSTI.....	25
FINANCOVANIE ŠKOLY V PRÍRODE / TEMATICKÉHO KURZU	29
NÁVYKY DETÍ/RODIČOV	36
LEKTORI PRE OBLASŤ DIGITÁLNEJ ZÁVISLOSTI	40
RIEŠENIE DIGITÁLNA ZÁVISLOSŤ	43
NOVÁ STRATÉGIA V ŠKOLSTVO, ŠPORTE, FIRMÁCH	45
ZOZNAMY SPOLUPRACUJÚCICH ŠKOL, ŠPORTOVÝCH KLUBOV, FIRIEM.....	47
PRE KOHO SÚ VHODNÉ ŠKOLY V PRÍRODE TEMATICKEJ KURZY?	48
PRIEBEH ŠKOLY V PRÍRODE/TEMATICKÉHO KURZU	57
PRED KURZOM – PRÍPRAVA PROGRAMU A ŠKOLIACEHO MANUÁLU	57
1.DEŇ /PONDELOK – PRÍJAZD, ZOZNÁMENIE	62
1.DEŇ /PONDELIE - SPOLOČNÝ OBED - 12:00 - 13:00 -METODA POCITY.....	63
1.DEŇ /PONDELIE – PREDSTAVENIE ÚČASTNÍKOV – 13:00 – 15:00	65
1.DEŇ /PONDELOK – UBYTOVANIE 15:00 – 16:00.....	70
1.DEŇ /PONDELIE – PRÍMKA VÝVOJA 16:00 – 18:00	71
1.DEŇ / PONDELOK – SPOLOČNÁ VEČERA – 18:00 – 19:00.....	73
1.DEŇ /PONDELOK - VEČERNÁ HRA - DRUHY DIGITÁLNEJ ZÁVISLOSTI 19:00 - 21:00 ..	74
2.DEŇ / UTOROK – RAŇAJKY 7:30 – 8:00	76
2.DEŇ /UTOROK – PORADA – 8:00 – 8:30	77
2.DEŇ /UTOROK – DOPAMIN, ABSTINENČNÉ PRÍZNAKY– 8:30 – 12:00.....	78
2.DEŇ /UTOROK – SPOLOČNÝ OBED – 12:00 – 13:00 -METODA POCITY II	81
2.DEŇ /UTOROK – POZOROVANIE – MIMOZEMŠŤAN – 13:00 – 18:00.....	83
2.DEŇ / UTOROK – VEČERA – 18:00 – 19:00	85
2.DEŇ /UTOROK – VEČERNÁ HRA – ZODPOVEDNOSŤ – 19:00 – 22:00	86
3.DEŇ /STREDA - RAŇAJKY 7:30 – 8:00	88

3.DEŇ /STREDA - PORADA – 8:00 – 8:30.....	89
3.DEŇ /STREDA – EMÓCIA – 8:30 – 12:00.....	90
3.DEŇ /STREDA – SPOLOČNÝ OBED – 12:00 – 13:00 -METODA POCITY III	93
3.DEŇ /STREDA - NÁVYKY, SPÚŠŤAČE – 13:00 – 18:00.....	97
3.DEŇ /STREDA - VEČERA - 18:00 - 19:00	101
3.DEŇ /STREDA – VEČERNÁ HRA – INTERNETOVÝ PODVOD – 19:00 – 22:00.....	102
4.DEŇ /ŠTVRTOK - RAŇAJKY 7:30 – 8:00	105
4.DEŇ /ŠTVRTOK - PORADA – 8:00 – 8:30.....	106
4.DEŇ /ŠTVRTOK – NEMÁM ČAS – 8:30 – 12:00.....	107
4.DEŇ /ŠTVRTOK - SPOLOČNÝ OBED - 12:00 - 13:00 -METODA POCITY IV	111
4.DEŇ /ŠTVRTOK - DRUHÁ ŠANCA - 13:00 - 18:00	114
4.DEŇ /ŠTVRTOK - VEČERA - 18:00 - 19:00	118
4.DEŇ /ŠTVRTOK - VEČERNÁ HRA - OPIS SEBE - 19:00 - 22:00	120
5. DEŇ / PIATOK – RAŇAJKY 7:30 – 8:00	124
5.DEŇ/PIATOK UKONČENIE KURZ 8:30 - ?.....	125
ZÁVER	132

ÚVOD

Dobrý deň,

volám sa Ivan a pôsobím ako konzultant a poradca v oblasti digitálnej závislosti. Závislosť na mobilných telefónoch a ďalších digitálnych technológiách sa dnes týka veľkého množstva detí, študentov, ale aj ich rodičov, športovcov, zamestnancov vo firmách a ďalších ľudí. Digitálne technológie sa stali bežnou súčasťou nášho každodenného života. Prinášajú nám mnoho výhod, zároveň však ich nadmerné používanie môže negatívne ovplyvňovať našu pozornosť, schopnosť sústrediť sa, medzilidské vzťahy, komunikáciu aj spôsob trávenia voľného času.

Negatívne dopady nadmerného používania digitálnych technológií môžeme pozorovať prakticky každý deň. Často napríklad vidíme rodiny, ktoré spoločne sedia pri jednom stole, ale každý z ich členov sleduje svoj mobilný telefón. Deti a študenti trávajú stále viac času v digitálnom prostredí a často je pre nich ťažké odložiť telefón, počítač alebo tablet aj v situáciách, kedy by mali odpočívať, učiť sa, komunikovať s ostatnými alebo sa venovať pohybovým aktivitám.

Veľmi dôležitú úlohu pritom zohráva prostredie, v ktorom sa pohybujeme. Deti a študenti sa často nachádzajú doma, v škole, v reštauráciách rýchleho občerstvenia, v dopravných prostriedkoch alebo medzi rovesníkmi v prostredí,

kde sú digitálne technológie neustále prítomné a ich používanie je považované za bežnú súčasť života.

Pokiaľ sa človek rozhodne svoj vzťah k digitálnym technológiám zmeniť, jedným z prvých a veľmi dôležitých krokov môže byť práve zmena prostredia.

Pochádzam z Ostravy /mesto v Českej republike/ a veľmi dobre si pamätám prostredie Ostravy v osemdesiatych a deväťdesiatych rokoch, kedy tu bol výrazný smog a znečistené ovzdušie. Preto sme ako deti často jazdili na školy v prírode, a to ako na základnej, tak neskôr aj na strednej škole.

Školy v prírode mali okrem iného umožniť deťom pobyt v čistejšom prostredí, viac pohybu, odpočinku a kontaktu s prírodou. Zmena prostredia mala pozitívny význam a osobne som mal niekoľkokrát možnosť porovnať pobyt na horách av prírode s prostredím „čiernej“ Ostravy. Rozdiel medzi čistým horským vzduchom a smogom v meste bol veľmi výrazný.

Pri digitálnej závislosti môžeme nájsť určitú podobnosť.

Pokiaľ sme dlhodobo vystavení prostrediu, v ktorom sú mobilné telefóny, sociálne siete, internet a ďalšie digitálne technológie neustále prítomné, môže byť veľmi ťažké zmeniť spôsob ich používania iba vlastnou vôľou. Preto považujem za dôležité vytvárať prostredie, v ktorom si človek môže od digitálnych technológií skutočne oddýchnuť.

Práve preto by som chcel rozvíjať koncept Škôl v prírode zameraných na digitálnu závislosť pre žiakov základných škôl a tematických kurzov zameraných na digitálnu závislosť pre študentov stredných, vysokých škôl a iných skupín.

Cieľom týchto pobytov je, aby účastníci mali možnosť na určitú dobu zmeniť svoje bežné prostredie, obmedziť používanie digitálnych zariadení a zároveň sa naučiť praktické postupy a techniky, ktoré môžu pomôcť obmedziť digitálnu závislosť.

Veľký význam môže mať aj samotná skúsenosť, že človek dokáže tráviť čas bez neustáleho kontrolovania telefónu. Môže znovu objaviť bežné činnosti, ktoré boli postupne nahradené digitálnym svetom – osobnú komunikáciu, šport, pobyt v prírode, spoločenské aktivity, čítanie alebo obyčajný odpočinok.

Digitálna závislosť je a pravdepodobne aj naďalej bude významnou spoločenskou témou. Nemali by sme čakať, kým sa tento problém ešte viac prehĺbi. Je dôležité hľadať praktické spôsoby, ako deťom, študentom i dospelým pomôcť vytvoriť zdravší vzťah k digitálnym technológiám.

Školy v prírode a tematické kurzy zamerané na digitálnu závislosť preto vnímam ako jednu z možností, ako človeku ponúknuť príjemnú zmenu prostredia, v ktorom nie je neustále obklopený digitálnymi technológiami.

Zároveň sa tu účastníci naučia efektívne praktické návyky a metódy, ktoré pomáhajú obmedziť digitálnu závislosť.

Prajem Vám, aby Vás digitálne technológie čo najmenej ovplyvňovali a aby ste si dokázali zachovať zdravý, vedomý a vyvážený vzťah k digitálnemu svetu.

Ivan

PRE KOHO JE TÁTO KNIHA URČENÁ

Táto kniha je určená všetkým, ktorí sa stretávajú s problematikou digitálnej závislosti – či už u detí, študentov, zamestnancov, športovcov, rodinných príslušníkov alebo sami pri sebe.

Kniha je zároveň určená všetkým, ktorí sa chcú dozvedieť viac o možnostiach Škôl v prírode a tematických kurzov zameraných na digitálnu závislosť a hľadajú praktické spôsoby, ako vytvoriť zdravší vzťah k digitálnym technológiám.

A) PRACOVNÍCI ŠKOL, UČITEĽOV, RIADITEĽOV A VEDENÍ ŠKOL

Mojím cieľom je, aby sa s touto knihou mohlo oboznámiť vedenie každej základnej, strednej i vysokej školy. Digitálna závislosť predstavuje tému, ktorej sa bude školského prostredia dotýkať stále viac.

Učitelia a vedenie škôl majú jedinečnú možnosť ovplyvňovať spôsob, akým deti a študenti o digitálnych technológiách premýšľajú a akým spôsobom ich používajú.

Vedenie každej školy môže posúdiť, či je prínosné organizovať Školy v prírode alebo tematické kurzy zamerané na digitálnu závislosť a hľadať konkrétne postupy, ako s touto témou pracovať a obmedzovať digitálnu závislosť.

B) PRE RODIČOV ŽIAKOV A ŠTUDENTOV

Digitálna závislosť môže ovplyvňovať každodenný život detí a študentov a rodičia sa s jej prejavmi môžu stretávať priamo doma.

Každý rodič môže sledovať, ako jeho dieťa používa mobilný telefón, tablet, počítač alebo sociálne siete, a zamyslieť sa nad tým, či ich používanie nemá negatívny vplyv na každodenný život dieťaťa.

Podpora dieťaťa v účasti na Škole v prírode alebo tematickom kurze zameranom na digitálnu závislosť môže byť jednou z možností, ako dieťaťu ponúknuť zmenu prostredia, nové skúsenosti a praktické postupy na obmedzenie digitálnej závislosti.

C) PRE ŽIAKOV, ŠTUDENTY A ČLENY ŠPORTOVÝCH KLUBOV

Pokiaľ ste žiakom, študentom alebo členom športového klubu, môžete sa sami zamyslieť nad tým, koľko času trávite s mobilným telefónom a ďalšími digitálnymi technológiami.

Môžete si položiť napríklad tieto otázky:

Dokážem byť určitý čas bez mobilného telefónu?

Ovplyvňuje telefón moju pozornosť a schopnosť sústrediť sa?

Trávim kvôli nemu menej času športom, medzi ľuďmi alebo v prírode?

Ovplyvňuje používanie digitálnych technológií moje vzťahy s ostatnými?

Rovnako tak môžete pozorovať svoje okolie a zamyslieť sa nad tým, ako digitálne technológie ovplyvňujú vašich spolužiakov, kamarátov alebo členov športového tímu.

Pokiaľ máte pocit, že digitálne technológie výrazne ovplyvňujú váš každodenný život, môže pre vás byť prínosná zmena prostredia a nácvik praktických metód, ktoré pomáhajú obmedziť digitálnu závislosť.

D) PRE POSKYTOVATEĽOV UBYTOVACÍCH KAPACÍT – HOTELY, PENZIÓNY A ĎALŠIE ZARIADENIA

Kniha je určená aj poskytovateľom ubytovacích a stravovacích služieb, ktorí majú záujem zapojiť sa do organizácie Škôl v prírode a tematických kurzov zameraných na digitálnu závislosť.

V knihe popisujeme nielen priebeh a náplň týchto pobytov, ale aj základné požiadavky na zázemie, ubytovanie, stravovanie a prostredie, v ktorom môžu tieto aktivity prebiehať.

Dôležitou súčasťou je vytvorenie prostredia, ktoré účastníkom umožní na určitú dobu vystúpiť z bežného digitálneho režimu a venovať sa vzdelávaniu, pohybu, prírode, odpočinku a vzájomnej komunikácii.

Prehľad spolupracujúcich partnerov v oblasti ubytovania a ďalších služieb je k dispozícii na našich webových stránkach. www.digicentres.com

E) PRE VEDENIE, TRENÉROV A ŠPORTOVCA

Digitálna závislosť môže významne ovplyvňovať športovú výkonnosť športovca.

Vedenie športových klubov, tréneri aj ďalší pracovníci môžu u svojich členov pozorovať napríklad problémy so sústredením, únavu, nedostatok spánku, zníženú pozornosť alebo menší záujem o tréning.

Športový výkon nie je založený iba na fyzickej pripravenosti. Dôležitú úlohu zohráva tiež schopnosť sústrediť sa, kvalitne odpočívať a regenerovať a dobre komunikovať s trénerom aj ostatnými členmi tímu.

Obmedzenie digitálnej závislosti bude dôležitou súčasťou celkovej prípravy športovcov.

F) PRE ORGANIZÁTOROV JAZYKOVÝCH KURZOV

Digitálna závislosť výrazne ovplyvňuje pozornosť, sústredenie a schopnosť učiť sa.

Preto môžu byť jazykové kurzy a pobyty spojené s problematikou digitálnej závislosti zaujímavou možnosťou, ako vytvoriť prostredie pre lepšie zdokonalenie jazyka.

G) PRE ORGANIZÁCIE, ZDRUŽENIE A FIRMY

Digitálna závislosť sa netýka iba škôl a mladých ľudí. Ovplyvňovať môže aj pracovné prostredie.

Ak máte pocit, že vo vašej firme zamestnanci alebo spolupracovníci trávajú príliš veľa času na mobilných telefónoch, sociálnych sieťach alebo iných digitálnych platformách, môže byť vhodné začať sa tejto téme venovať čo najskôr.

Tematické kurzy zamerané na digitálnu závislosť môžu byť vhodné pre firmy, organizácie a rôzne združenia, ktoré chcú svojich zamestnancov a členov viesť k zdravšiemu a efektívnejšiemu používaniu digitálnych technológií.

DIGITÁLNA ZÁVISLOSŤ SA TÝKA NÁS VŠETKÝCH !!

Či už ste riaditeľ školy, učiteľ, rodič, študent, športovec, tréner, zamestnanec, zamestnávateľ alebo poskytovateľ ubytovacích služieb, digitálna závislosť pravdepodobne bude súčasťou vášho každodenného života.

Táto kniha chce ponúknuť informácie, inšpiráciu a praktické možnosti, ako vytvoriť prostredie, v ktorom sa človek môže od digitálnej závislosti odpútať a naučiť sa nové návyky a postupy v oblasti obmedzenia digitálnej závislosti.

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