

Zavedení boxů na mobilní telefony na druhém stupni je podle našich učitelů správným rozhodnutím, které našim žákům pomáhá vracet pozornost a trpělivost zpět do výuky.

Pouhé zákazy ale nestačí. Proto naši školu loni podpořila iniciativa Digitální zdraví dětí, která proškolila učitele a uspořádala workshopy pro všechny třídy, realizovala besedu pro Vás, rodiče naší školy.

Přinášíme vám přehled pravidel, přínosů a informací o tom, jak digitální zdraví dětí společně rozvíjet.



Proč jsou boxy na telefony nezbytné?

Digitální technologie prokazatelně působí škodlivě na dětskou pozornost. Zkušenosti a alarmující data z výzkumů ukazují, že:

- **Vysoké riziko:** Mezi 11–13 % mladistvých je ohroženo nadměrným užíváním digitálních technologií.
- **Silná závislost:** Závislost na takzvaném „levném dopaminu“ z displejů je srovnatelná se závislostí na drogách.
- **Skrytá hrozba:** Zdaleka nejde jen o celkový čas strávený na obrazovkách, ale o konkrétní způsob, jakým tam děti čas tráví.
- **Nevhodný obsah:** Děti se proti své vůli často setkávají s často velice nevhodným obsahem, a to zejména v aplikaci WhatsApp.
- **Snížení rizika kyberšikany:** Konec tajného natáčení, stop okamžitému sdílení a eliminace se online útoky a pomluvy v reálném čase během vyučovací hodiny.

Omezení telefonů v boxech dává žákům možnost odpočinout si od tlaku sociálních sítí, lépe se soustředit a budovat zdravější vztahy se spolužáky.



Jak systém boxů funguje?

Abychom zajistili bezpečí pro uložená zařízení a klid pro výuku, platí tato pravidla:

1. **Ranní odložení:** Každý žák druhého stupně při příchodu do kmenové třídy vypne svůj telefon (nebo nastaví tichý režim) a uloží ho do určeného boxu.
2. **Bezpečné uzamčení:** Boxy jsou označené. Po začátku první vyučovací hodiny vyučující box bezpečně uzamkne.
3. **Výuka s technologiemi:** Pokud bude telefon potřeba přímo v hodině jako didaktická pomůcka, učitel žákům telefony na daný čas vydá.
4. **Odpolední návrat:** Na konci vyučování se box opět odemkne a žáci si své telefony převezmou zpět.



Informace pro žáky: Objevte čas bez displeje

Cílem boxů není nikoho trestat, ale vytvořit bezpečné prostředí.

- **Telefon je v bezpečí:** Zařízení bude po celou dobu výuky uzamčené.
- **Život mimo síť:** Využijte přestávky na pokec se spolužáky, stolní fotbálek, fotbal, návštěvu knihovny, deskové hry, návštěvu čajovny, nebo jen odpočinek.,,,
- **Zodpovědnost:** Nezapomeňte mobil před vložením do boxu opravdu ztišit nebo vypnout, ať nerušíte spolužáky.

Pozor na podvodné chování, trestá se přísněji než samotné používání mobilních zařízení bez dovození.

Spolupráce školy a rodiny: Klíč k úspěchu

Vedení školy uhradilo veškeré náklady na osvětovou činnost a workshopy z vlastních zdrojů, protože vnímáme zásadnost tohoto tématu. Data z praxe však mluví jasně: čas, který žáci nepoužíváním mobilu ztratí ve škole, hbitě doženou ve svém volném čase, pokud k tomu mají příležitost.

Nadměrné užívání technologií navíc prokazatelně snižuje šance dětí na úspěch v dospělosti. Pro zdravý vývoj dětí je proto zásadní, abychom táhli za jeden provaz:

- **Využijte ověřené materiály:** Mnoho praktických rad, článků a návodů pro rodiče i pedagogy naleznete přímo na webu iniciativy [Digitální zdraví dětí](#).
- **Nastavte domácí limity:** Technologie jsou dobrý sluha, ale zlý pán. Pomozte dětem doma nastavit jasná pravidla pro čas u obrazovek podle doporučení odborníků.
- **Budujte seberegulaci:** Podporujte děti v tom, aby dokázaly samy odložit telefon, což se jim v dospělosti bude velmi hodit.
- **Naléhavé situace:** Pokud potřebujete dítěti během vyučování nutně něco sdělit, volejte na **sekretariát školy**.
Informaci žákovi předáme. Volejte dětem na mobil až po skončení vyučování.

Tip pro rodiče: Pro hlubší pochopení digitálního dětství a puberty doporučujeme knihu *Hry, síť, porno* od výzkumnice Michaely Slussareff, PhD., která na naší škole v loňském roce vedla velmi přínosnou besedu.