

# Onfine

## Digitální vzdělávání pro školy a rodiče

Prevence, osvěta a rozvoj kompetencí  
pro digitální zdraví

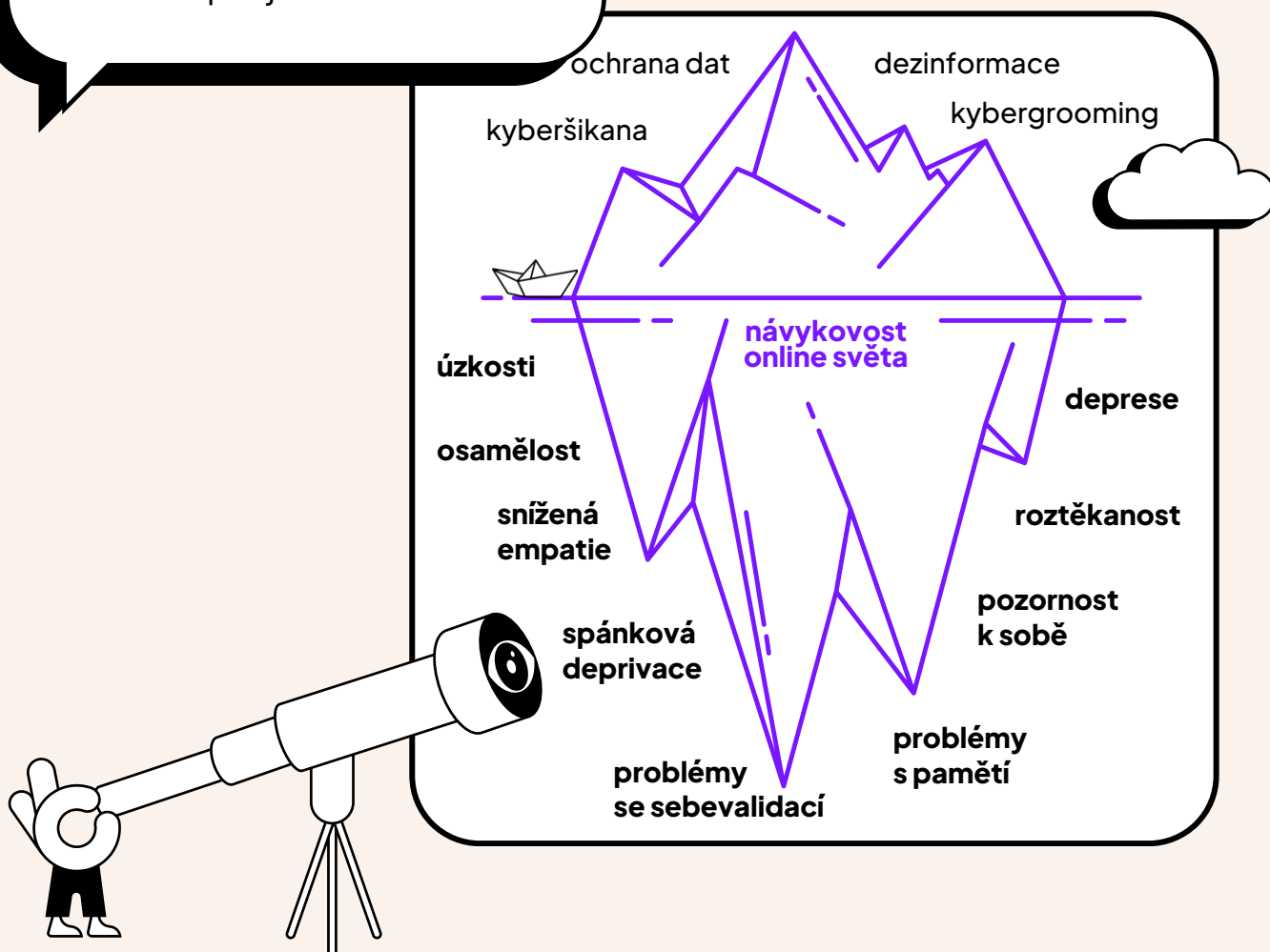


# Onfine

## 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

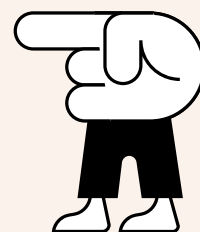
**41 %** dospívajících zažívá vyšší pocit osamělosti

**38 %** dospívajících spí ve všední dny méně než 7 hodin

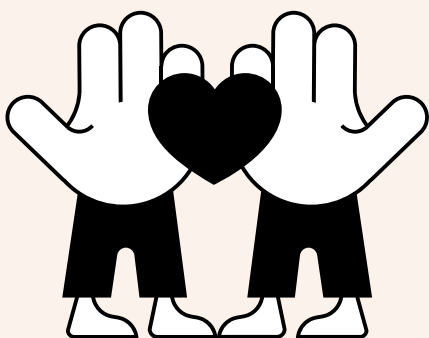
**37 %** dospívajících většinou až vždy sahá po telefonu při prožívání pocitů nudy

**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

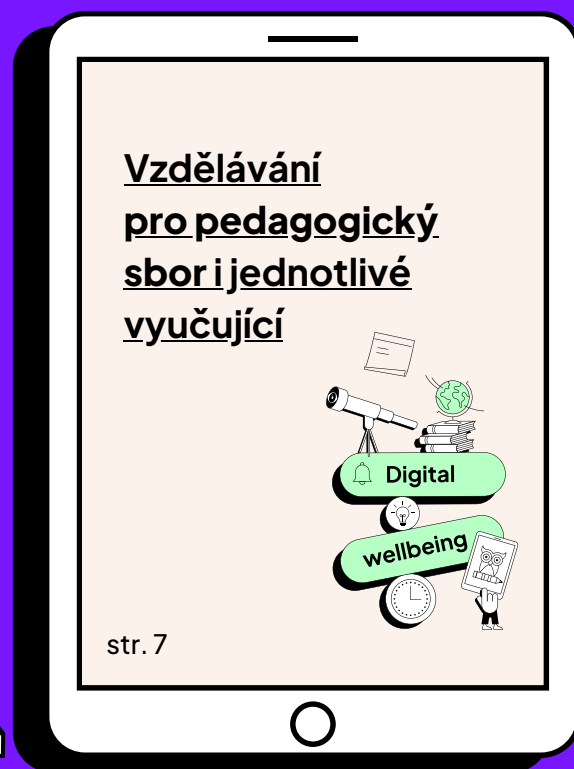
**6 000**

**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 7.–9. tříd

rodiče

vyučující

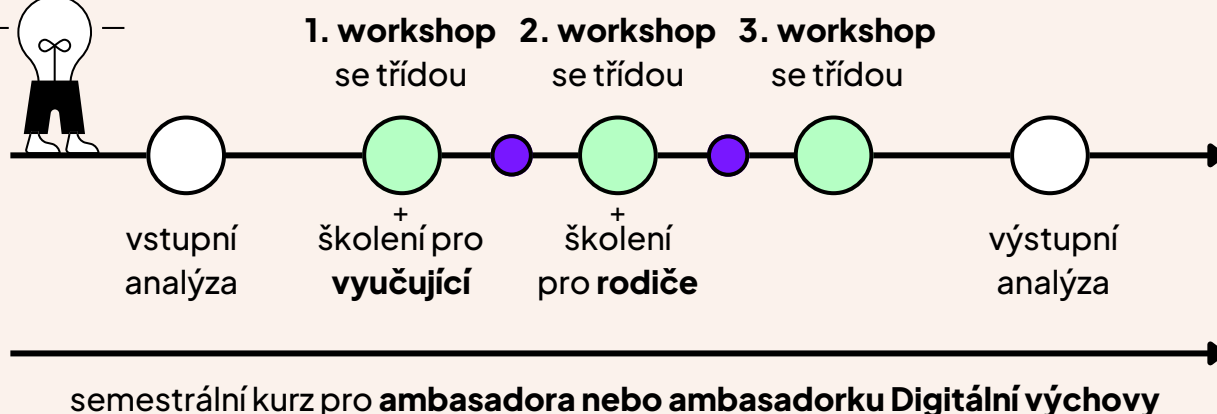
Komplexní prevence negativních dopadů digitálních technologií a rozvoj zdravých digitálních návyků – je jasnou volbou pro školy, které to s digitálním zdravím myslí opravdu vážně.

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.

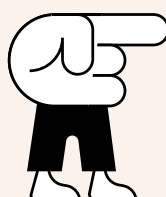
Škola navíc získá výsledky **výzkumné analýzy digitálního zdraví** s odborným doporučením pro řešení konkrétních problémů.

★ [Digitální výchova včetně referencí podrobně.](#)

### Jak to probíhá?



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



Pro konkrétní kalkulaci a podrobnější informace pište na:

[online@onfine.cz](mailto:online@onfine.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



3 400,- /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



3 400,- /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



3 400,- /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



3 400,- /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



**19 900,- /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

9 900,- /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

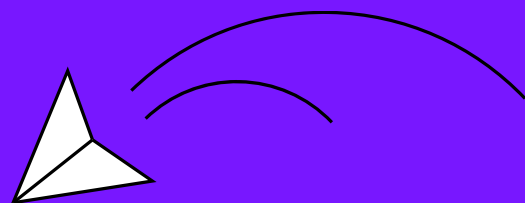


kapacita  
**neomezená**



**12 300,- /skupina**  
+ cestovné

Všechny čtyři semináře nabízíme i v online podobě jako webinarů. Sledujte [www.onfine.cz](http://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](mailto:onfine@onfine.cz)  
+420 601 299 148  
[www.onfine.cz](http://www.onfine.cz)

Přihlaste se  
**k odběru**  
**novinek**

