

Další tipy na podporu wellbeingu v digitální džungli

aneb co ještě můžeš zkusit



24 hodin offline challenge

Zkus být celý den bez sociálních sítí nebo i bez mobilu (pouze na volání). Na konci dne si napiš, jak ses cítil(a) a co sis během toho všiml(a). Následně se s kamarádem/kou poděl o své pocity, co se Ti podařilo objevit a jaké alternativní aktivity Tě nadchly.



Zápisník vděčnosti

Každý večer si napiš 3 věci, které se Ti během dne povedly nebo Tě potěšily. Nemusí to být nic velkého – klidně napiš, že jsi měl(a) dobrý toast, někdo se na Tebe usmál nebo jsi zvládl(a) těžký úkol ve škole. Důležité je všimnout si toho, co bylo fajn, i když byl den třeba náročný. Postupně začneš víc vnímat malé radosti a dobré momenty, které jinak snadno přehlédneš.



Týdenní offline večery

Vyber si třeba dva večery v týdnu, kdy po 19. hodině vypneš mobil a budeš dělat něco jiného (čtení, hudba, malování, hraní deskovek).



Projekt „offline zážitek týdne“

Jednou týdně si zkus udělat čas na něco úplně mimo obrazovku – bez mobilu, počítače i televize – a pak si napiš, jaký to byl zážitek. Můžeš jít ven na procházku, kreslit, hrát na hudební nástroj nebo si jen tak povídat s kamarádem naživo. Zapiš si, co jsi při tom cítil(a), co Tě bavilo, nebo co Tě překvapilo.



Výzva "5 smyslů"

Každý den si všimni 1 věci, kterou vidíš, slyšíš, cítíš, kterou můžeš ochutnat a které se můžeš dotknout.



Identifikuj své spouštěče

Zkus omezit čas na sociálních sítích nebo přestat sledovat účty, které v Tobě vyvolávají negativní pocity. Pokud Tě nějaký profil nutí se porovnávat, cítit se nedostatečně nebo Tě prostě rozcíljuje, neboj se ho přestat sledovat. Tvoje psychická pohoda je důležitější než přehled o všem, co kdo sdílí. Sleduj raději lidi a obsah, který Tě inspiruje, uklidňuje nebo rozesměje.



Vlastní playlist života

Hudba je jako deník. Stáhni si písničky, které máš rád/a nebo které vystihují Tvůj den. Nebo můžeš vytvářet relaxační playlisty oblíbené hudby a sdílet je s přáteli. Taktéž mezi sebou můžete sdílet své filmové a seriálové žebříčky.



Udělej si offline zóny

Vyber si místa, kde mobil vůbec nepoužíváš (třeba jídelní stůl, postel). Když jsi s lidmi, uklid telefon do tašky, už jenom to, že ho máš položený na stole, zhoršuje Tvé myšlení a schopnost soustředit se. Teprve pak můžeš opravdu věnovat pozornost ostatním. A neboj se poprosit ostatní, ať udeklají to samé – neboj se začít nový trend!



Notifikace

Notifikace rozptylují pozornost. Nech si zapnuté jen opravdu důležité notifikace (například od rodiny, nejbližších přátel nebo školních aplikací). Vypni notifikace u aplikací, které Tě často zbytečně vyrušují (např. u her, reklam nebo většiny sociálních sítí). Nastav si režim "Nerušit" na čas, kdy se potřebuješ soustředit (učení, sport, odpočinek). Plánuj si "notifikační pauzy" – například kontroluj zprávy jen několikrát za den, ne pořád. Nedovol telefonů, aby Tě vyrušoval od skutečného života.

Tipy na aplikace

Tracking aplikace

Zjisti, za jakým účelem telefon využíváš a posuď, zda opravdu stojí za to obětovat tolik času telefonu např. na úkor face to face interakci. Nastav si max. čas (např. 1 hodinu denně na sociální sítě) pomocí těchto aplikací:

- **Digital Wellbeing/Digitální rovnováha** (Android, zdarma)
- **Screen Time** (iPhone, zdarma)
- **Rescue Time** (Android i iPhone, zdarma i placená)
- **StayFree** (Android, zdarma i placená)
- **YourHour** (Android, zdarma i placená)

Calm a Headspace

Toto jsou aplikace, které Ti pomáhají uklidnit se, zvládat stres a cítit se líp – hlavně pomocí meditace, dechových cvičení a relaxace.

- **Calm** – zaměřuje se na klid, lepší spánek a snížení stresu. Najdeš tam například uklidňující příběhy na usínání, zvuky přírody nebo vedené meditace. (light verze zdarma)
- **Headspace** – učí tě mindfulness (všímavost), což znamená soustředit se na přítomný okamžik. Nabízí krátké meditace, dechová cvičení a tipy, jak zvládat úzkost, vztek nebo školní stres. (několik lekcí zdarma, zbytek obsahu placený)



Insight Timer

Knihovna meditací a hudebních nahrávek. (light verze je zdarma a je dostačující)



Nepanikař

První pomoc při psychických potížích, obsahuje též meditační a relaxační nahrávky, anonymní chat a krizové kontakty. (zdarma)



Digital Detox Challenge (Google Play)/Cleverest Focus Digital Detox (Apple)

Aplikace, které Ti pomáhají trávit méně času na mobilu a najít lepší rovnováhu mezi online a offline životem. (v angličtině, základní verze zdarma)

- Nabízí Ti různé výzvy a úkoly – například „den bez sociálních sítí“, „večer bez telefonu“ nebo „vyměň mobil za knihu“.
- Sleduje, jak dlouho vydržíš offline, a motivuje Tě odpočívat od obrazovky.
- Učí tě vědoměji používat technologie, aby mobil nespolykal všechnu Tvůj volný čas.



Sleep Town - stavíme Spánkové město

Snažíš se dodržovat spánkové cíle s aplikací **Sleep Town**, a tím budovat individuální spánkové město. Stejnými spánkovými cíli více zapojených členů pak v tamních kruzích (Circles) budujete spánkové divy (Wonders).



Charity Miles - Pomáháme pohybem

Trackuje pohyb zapojených členů v rámci vytvořeného týmu v aplikaci **Charity Miles** a tím přispívá na vybranou charitativní nadaci.

Odinstaluj nepoužívané aplikace - aplikace, které jsi nepoužil/a déle jak měsíc.

Využij aplikace k lepšímu plánování offline aktivit. Najdi si tipy na výlet, poslech podcastu, aplikaci na cvičení nebo relaxaci.

Zkus do svého života pozvat zvědavost a kreativitu: Každý den se můžeš ptát - Co nového můžu dnes objevit? Může to být člověk, místo, vůně, zvuk, nápad.

SEMwell



Kam se obrátit, když potřebuješ pomoc



Všechny tyto linky fungují nonstop, jsou zdarma a můžeš volat anonymně.

Na tyto kontakty se můžeš obrátit, pokud máš pocit, že **digitální stres přebírá kontrolu nad Tvým životem**, nebo pokud ses stal/a obětí kyberšikany.

V případě, že jsi obětí kyberšikany, můžeš též kontaktovat školu nebo specializované instituce (PPP, policii, SVP, intervenční služby specializující se na řešení kyberšikany, psychologa).

Centrum Locika

e-mailová poradna: poradna@centrumlocika.cz
chat: <https://www.detstvistibeznasili.cz/jsem-dite-nebo-teenager>

Linky důvěry: 116 111

Linka pro rodinu a školu: 116 000

Bílý kruh bezpečí: 116 006

Linka bezpečí - chat

- Po-Pá 9-21 h
(www.linkabezpeci.cz/Chat)