

Bezpečnost a ochrana zdraví
školní mládeže při používání
digitálních technologií

Stresující faktory při používání mobilů, tabletů a počítačů



Používání mobilních telefonů, tabletů a počítačů může být pro školní mládež stresujícím faktorem.

MOŽNÉ ZPŮSOBY, JAK SNÍŽIT STRES

- » **Nastavení pravidel:** Ustanovit pravidla pro používání technologií, včetně časových limitů a „technologických přestávek“.
- » **Podpora zdravého spánkového režimu:** Omezit používání technologií před spaním, aby se zlepšila kvalita spánku.
- » **Podpora osobních interakcí:** Podporovat aktivity, které zahrnují osobní kontakty s rodinou a přáteli, a podporovat zdravý životní styl.
- » **Vzdělávání o online bezpečnosti:** Vzdělávat školní mládež v dovednostech, jak bezpečně a zodpovědně používat technologie a jak se vyrovnat s kyberšikanou nebo negativními online zkušenostmi.

JE DŮLEŽITÉ, ABY RODIČE, UČITELÉ A ODBORNÍCI NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ SPOLUPRACOVALI NA VYTVÁŘENÍ PROSTŘEDÍ, KTERÉ PODPORUJE ZDRAVÝ A POZITIVNÍ PŘÍNOS POUŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ A MINIMALIZUJE STRESUJÍCÍ FAKTORY SPOJENÉ S JEJICH POUŽÍVÁNÍM.

Další informace na pomoc při zajišťování výchovy k bezpečnému a zdraví neohrožujícímu chování a k ochraně zdraví dětí, žáků a studentů naleznete zde:



<https://skoly.vubp.cz/>

<https://prvni-zamestnani.vubp.cz/>



Přehled hlavních nebezpečí:

1. Sociální tlaky a srovnávání



- ▶ **Sociální média:** Mladí lidé mohou být vystaveni tlaku k tomu, aby se prezentovali v určitých rolích nebo aby si udržovali požadovanou image na sociálních médiích. Srovnávání se s idealizovanými obrázky a životy jiných může vést k nízkému sebevědomí a úzkosti.
- ▶ **Online reputace:** Školní mládež může pociťovat strach ze ztráty kontroly nad svou online reputací. Stresující mohou být obavy z toho, že budou vystaveni negativním komentářům.

2. Školní povinnosti a tlak na výsledky



- ▶ **Tlak na výkon:** Používání technologií pro studium a školní úkoly může zvyšovat tlak na dosažení vysokých vzdělávacích standardů, což může vést k úzkosti a stresu.
- ▶ **Přerušeni a rozptýlení:** Neustálé přerušování procesu učení zprávami z různých informačních kanálů může ztěžovat soustředění na školní úkoly a zvyšovat stres z nedostatku času na splnění povinností.

3. Kyberšikana a negativní interakce



- ▶ **Kyberšikana:** Mladí lidé mohou být cílem kyberšikany, která zahrnuje online obtěžování, šíření pomluv nebo hanlivé komentáře. Tato forma šikany může mít vážné psychologické dopady.
- ▶ **Negativní interakce:** Online interakce mohou zahrnovat konflikty nebo negativní zkušenosti, které přispívají ke stresu a psychickému vyčerpání.

4. Technologická závislost a její důsledky



- ▶ **Závislost na technologiích:** Neustálá potřeba být online nebo reagovat na zprávy může vytvářet stres a narušovat rovnováhu mezi digitálním a reálným životem.
- ▶ **Narušení spánku:** Nadměrné používání technologií, zejména před spaním, může narušit spánek a přispět k fyzickému i psychickému stresu.

5. Zdravotní a fyzické problémy



- ▶ **Oční stres a únava:** Dlouhé hodiny strávené před obrazovkami mohou způsobit únavu očí, bolesti hlavy a další zdravotní problémy, které mohou přispět k celkovému stresu.
- ▶ **Narušení fyzické aktivity:** Sedavý životní styl spojený s nadměrným používáním technologií může vést ke zdravotním problémům a zhoršení celkové pohody.

6. Sociální izolace



- ▶ **Izolace od vrstevníků:** Školní mládež může trávit příliš mnoho času online na úkor osobních interakcí, což může vést k pocitům osamělosti a sociální izolace.
- ▶ **Rizikové chování:** Sociálně izolovaní žáci a studenti, kteří nemají možnost využít něčí podpory a pomoci, mohou mít sníženou schopnost vyrovnat se se stresovými situacemi. Může tak dojít k projevům sebeviditelnosti a sebeprosazování prostřednictvím závislostního chování, šikany, rasismu či xenofobie. Častým jevem spojeným „s předváděním se“ bývá i provozování extrémně rizikových činností, např. nebezpečných sportovních aktivit, rizikového chování v dopravě aj.

7. Poruchy pozornosti a multitasking



- ▶ **Snížená schopnost koncentrace:** Neustálé přepínání mezi úkoly a aplikacemi může snižovat schopnost soustředění a zvyšovat stres spojený s neefektivním učením nebo prací.
- ▶ **Omezení paměti:** Nesoustředěnost a přejímání informací z aplikací, které mají specificky zaměřený obsah, vede k narušení procesu zapamatování informací mimo tuto vymezenou oblast a ke snížení schopnosti správné dedukce.