

VÝCHOVA KU ZDRAVÝM KOMPETENCIÁM V DIGITÁLNO M SVETE

Dve interaktívne prednášky psychológa s diskusiou so žiakmi na témy:

- 1. Vplyv digitálnych médií na zdravý telesný, psychický a sociálny život detí a mladých ľudí (Ako sa nestať digitaliánom)**
- 2. Kompetencie a návyky pre šťastný, spokojný a zmysluplný život (Ako byť happytariánom)**

Tieto dve témy na seba nadväzujú – 1 téma hovorí o negatívnych vplyvoch dlhodobého trávenia času vo virtuálnom priestore a 2 témy hovorí o spôsoboch aktívneho trávenia času v offline priestore, ktorý je dôležitý pre zdravý psychický a telesný rozvoj mladých ľudí.

Prednášky sú na dve vyučovacie hodiny (cca 90 min) – prednáška + diskusia so žiakmi o ich skúsenostiach, otázkach, trápeniach a presvedčeniach.

Obe prednášky sú vhodné pre 2. stupeň ZŠ aj pre rodičov detí.

TÉMY PREDNÁŠOK:

1. Vplyv digitálnych médií

Prednáška sa venuje výskumom ukazujúcim na negatívne vplyvy užívania digitálnych médií (smartfóny, hracie konzoly, počítačové hry, sociálne médiá...).

Poslucháči sa dozvedia ako ovplyvňujú také dôležité kompetencie pre života ako sú schopnosť sústrediť sa a emocionálna inteligencia.

Ukazuje na negatívny vplyv na životný štýl – obezita ako dôsledok nedostatku pohybu, poruchy príjmu potravy a sebavedomia ako dôsledok sociálneho porovnávania sa s modelkami, celebritami a pod.

Prednáška vysvetľuje negatívny dopad trávenia času na digitálnych médiách na psychický a telesný rozvoj detí – zmeny štýlu komunikácie z osobného na virtuálny, z rozprávania na písanie, z čítania s porozumením na prezeranie obrázkov, z produktívneho na konzumný...

Prednáška sa venuje aj nástrojom, zručnostiam, technikám ako fungovať s digitálnymi médiami zdravšie, zmyslupnejšie a užitočnejšie.

Pri prednáške s rodičmi sa venujem postupom, dohodám a komunikácii rodičov s deťmi, aby im pomohli fungovať s digitálnymi médiami zmysluplne s čo najnižším negatívnym vplyvom.

2. Kompetencie a návyky pre šťastný život

Prednáška vychádza zo štúdií a poznatkov psychológie, neurológie a ďalších oblastí skúmajúcich ľudské telo, psychiku a život človeka. Pozitívna psychológia je odnož psychológie, ktorá sa výskumne venuje oblastiam života, v ktorých keď je človek aktívny, tak žije dobrý, šťastný a zmysluplný život.

Budem sa venovať oblastiam ako sú – učenie a sebarozvoj, silné stránky, pozitívne emócie, pohyb, kvalitný spánok, vzťahy, mindfulness, vďačnosť, zmysluplnosť, dobré ciele, pobyt v prírode a ďalšie.

Pri každej oblasti sa budem pýtať detí (rodičov), čo v nej už robia a čo by mohli inak a viac robiť. Vysvetlím prečo každá z oblastí ovplyvňuje mieru spokojnosti so sebou, so vzťahmi, so životom.

CENOVÉ NÁKLADY:

Prednášky pre rodičov 100,- € za 90-120 minútovú prednášku.

Prednášky pre žiakov 36,-€ za vyučovaciu hodinu.

V prípade 2-hodinových prednášok pre 16 tried – 36,-€ x 2 hod x 16 tried = 1.152,-€

Výrazne uprednostním urobiť v jeden deň 3-4 triedy, kvôli cestovným nákladom, ktoré som zahrnul do ceny.

O PREDNÁŠAJÚCOM: ALEŠ BEDNAŘÍK

Viac o mne: <https://psychologiasastia.sk/o-mne-ales-bednarik/>

<https://psychologiasastia.sk/v-mediach/>

Viac o téme digitálnych médií:

<https://psychologiasastia.sk/category/digitalne-media/>

Viac o téme šťastia:

Celý blog psychologiasastia.sk.