

Deň duševnej odolnosti 2025 – Digitálny wellbeing

V máji 2025 študenti prím a sekúnd absolvovali Deň duševnej odolnosti zameraný na digitálny wellbeing. Zamýšľali nad tým, ako technológie ovplyvňujú ich život a ako si vytvoriť zdravý vzťah k digitálnemu svetu.

Úvodná aktivita **Môj život v pohode** bola zameraná na hľadanie rovnováhy v živote, uvedenie si rôznych druhov potrieb, od základných - fyziologických až po tie vyššie - sociálne či emocionálne. Žiaci vytvárali v menších skupinách farebné plagátky, kde si mohli zobraziť všetko, čo podporuje ich wellbeing. V ďalšej časti sa žiaci venovali výhodám a rizikám digitálnych technológií a diskutovali o ich vplyve na každodenný život.

Po aktivitách nasledovalo sledovanie dokumentárneho filmu **#SLEDUJMA**, ktorý žiakom pútavo priblížil zákulisie sociálnych sietí. Film odhalil, ako sa dá na Instagrame jednoducho vytvoriť ilúzia popularity – nákupom falošných sledovateľov, upravovaním reality či inscenovanými fotografiami. Žiaci sa počas následnej diskusie zamýšľali nad tým, čo na internete ešte možno považovať za skutočné a ako nás obsah na sociálnych sieťach ovplyvňuje. Film podnietil otvorenú debatu o dôveryhodnosti online sveta, kritickom myslení a duševnej pohode v digitálnom veku. V závere žiaci premýšľali, čo môžu sami urobiť pre lepšiu digitálny wellbeing – spomínali napríklad prestávky od obrazoviek, digitálny detox, viac pohybu či čas offline s kamarátmi. Na záver každý napísal krátku osobnú reflexiu.

Veríme, že Deň duševnej odolnosti žiakom pomohol pozrieť sa na technológie z iného uhla a odniesť si praktické tipy pre zdravší život.



