

## Pracovní list: Sociální sítě

RVP	KDI-BZK-000-ZV9-001; INF-INF-004-ZV9-013; PTP-000-000-ZV9-002
Koncepty	Doomscrolling a wellbeing Virální výzvy Moderace chatu
Cílová skupina	6.-9. ročník ZŠ

### Aktivita 1:

1. Jaké sociální sítě znáš a používáš nejčastěji?
2. Kolik času denně (odhadem) trávíš na sociálních sítích?
3. Jaké výhody a nevýhody podle tebe mají sociální sítě?  
**Výhody:** \_\_\_\_\_  
**Nevýhody:** \_\_\_\_\_

### Aktivita 2 – Doomscrolling:

Doplň do vět:

1. Doomscrolling znamená, že člověk \_\_\_\_\_.
2. Doomscrolling může ovlivnit tvou \_\_\_\_\_.
3. Nejlepší způsob, jak s doomscrollingem přestat, je \_\_\_\_\_.

Napiš tři věci, které můžeš udělat, když máš pocit, že trávíš příliš času na mobilu nebo sociálních sítích:

## Pracovní list: Sociální sítě

RVP	KDI-BZK-000-ZV9-001; INF-INF-004-ZV9-013; PTP-000-000-ZV9-002
Koncepty	Doomscrolling a wellbeing Virální výzvy Moderace chatu
Cílová skupina	6.-9. ročník ZŠ

- 
- 
- 

### Aktivita 3 - Virální výzvy:

Zakroužkuj, zda jsou tyto výzvy **bezpečné (B)** nebo **nebezpečné (N)**:

Výzva	B / N
Přispěj na charitu a vyzvi kamaráda, ať udělá to samé	<input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> N
Sněž co nejvíce chilli papriček	<input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> N
Udělej dobrý skutek každý den po jeden týden	<input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> N
Vyfoť se na nebezpečném místě, nebuď srab	<input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> N
Natoč, jak pomáháš s úklidem veřejného prostoru	<input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> N

Vymysli vlastní výzvu, která by byla **bezpečná a užitečná**:

### Aktivita 4 - Moderátor chatu:

## Pracovní list: Sociální sítě

<b>RVP</b>	KDI-BZK-000-ZV9-001; INF-INF-004-ZV9-013; PTP-000-000-ZV9-002
<b>Koncepty</b>	Doomscrolling a wellbeing Virální výzvy Moderace chatu
<b>Cílová skupina</b>	6.-9. ročník ZŠ

Doplň chybějící slova:

1. V chatu se k ostatním chovám vždy \_\_\_\_\_.
2. Nepíšu nic, co by mohlo být \_\_\_\_\_ nebo \_\_\_\_\_.
3. Nikdy nezveřejňuji osobní \_\_\_\_\_.
4. Pokud někdo porušuje pravidla, mohu to \_\_\_\_\_.

Napiš 5 pravidel, která by podle tebe měla platit v každé online skupině:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Pracovní list: Sociální sítě

<b>RVP</b>	KDI-BZK-000-ZV9-001; INF-INF-004-ZV9-013; PTP-000-000-ZV9-002
<b>Koncepty</b>	Doomscrolling a wellbeing Virální výzvy Moderace chatu
<b>Cílová skupina</b>	6.-9. ročník ZŠ

### ŘEŠENÍ

#### Aktivita 1

- Očekávané odpovědi: Instagram, TikTok, YouTube, Snapchat, Discord apod.
- Rizika: závislost, nedostatek spánku, porovnávání s ostatními, kyberšikana, ztráta soukromí.

#### Aktivita 2 – Doomscrolling

1. bez přestání prohlíží negativní zprávy a příspěvky.
2. náladu, spánek a psychické zdraví.
3. udělat si přestávku, vypnout mobil nebo omezit čas online.

- Nastavit si časový limit na aplikace.
- Dát si digitální detox.
- Věnovat se jiným aktivitám (sport, čtení, kamarádi).

#### Aktivita 4 - Virální výzvy

1. B

## Pracovní list: Sociální sítě

<b>RVP</b>	KDI-BZK-000-ZV9-001; INF-INF-004-ZV9-013; PTP-000-000-ZV9-002
<b>Koncepty</b>	Doomscrolling a wellbeing Virální výzvy Moderace chatu
<b>Cílová skupina</b>	6.-9. ročník ZŠ

2. N
3. B
4. N
5. B

### Např.:

- „Týden bez plastu.“
- „Pomoz babičce s nákupem.“
- „Den bez sociálních sítí.“

### Aktivita 4 – Moderace chatu

1. slušně
2. urážlivé, nevhodné
3. údaje (např. adresu, telefon)
4. Nahlásit

1. Nepoužívej sprostá slova.

## Pracovní list: Sociální sítě

<b>RVP</b>	KDI-BZK-000-ZV9-001; INF-INF-004-ZV9-013; PTP-000-000-ZV9-002
<b>Koncepty</b>	Doomscrolling a wellbeing Virální výzvy Moderace chatu
<b>Cílová skupina</b>	6.-9. ročník ZŠ

2. Respektuj ostatní.
3. Nesdílej osobní údaje.
4. Nespamuj.
5. Pomáhej novým členům.