

Využití času

Současný stav dle statistik:

- méně práce na školních úkolech
- méně brigád
- méně času s přáteli, rodinou a dalšími lidmi

Denně:

- 17 hodin spánku, školy, povinností a koníčků
- 6 hodin na mobilu ve volném čase + další hodiny během školy
- 2 hodiny u televize (den tu má více, než 24 hodin díky multitaskingu)

Čas na mobilu:

- 2,25 h textování
- 2 h internet - youtube,...
- 1,5 h hraní her
- 0,5 h video chat

Sociální sítě:

- převážně Instagram
- Snapchat (dále TikTok, Youtube)

Více na:

klub-up.cz/generace-z



DĚTSKÝ KLUB HOBIT
KLUB-HOBIT.CZ

Klub Hobit (7 - 10 let)

- každé pondělí
klub-hobit.cz



KLUB SAMOROST
JSEM-SAMOROST.CZ

Klub Samorost (10 - 14 let)

- každý pátek
jsem-samorost.cz



STUDENTSKÝ KLUB UP
KLUB-UP.CZ

Studentský klub UP (15 - 30 let)

- každé pondělí a pátek
klub-up.cz

Zvlášť anglické pondělí je takový multipack: zlepšíte si angličtinu, seznámíte se s dalšími studenty z Litomyšle a okolí, pobavíte se o zajímavých aktuálních tématech i z pohledu Bible, nechybí ani hry, hudba... Klub je vedený dobrovolníky - je tedy zdarma.

Zájemci pište na:

matyas.hajek@klub-up.cz,
volejte na 721641358, nebo
prostě od 9.3. přijďte :)

Superschopnosti!

Takto pozitivně o generaci Z mluví statistiky:



multitasking
(blesková práce v 5 aplikacích)



jako první přijímají nové technologie a trendy a představují je starším generacím - velká výhoda v době mnoha změn



přijímání různosti: více tolerance, méně stereotypů



opatrnost v životních situacích, práci s informacemi i ve financích



podnikavý duch, který má větší ambice, než jen vydělat - proto "Founders", "Hackers of our system"

GENERACE

SUPERSCHOPNOSTI & SUPERSLABOSTI

Zkuste si sečíst:

- + naopak s nedisplejovými aktivitami (sport, koníčky, spolupráce na různých školních projektech, knihy,...) pocit štěstí roste a snižuje se riziko samoty a deprese
- + dospívání v době krizí: ekonomických a společenských - s neustálým přístupem ke katastrofickým zprávám
- + napětí s každým vlastním příspěvkem: kolik lidí mi dá srdíčko nebo like, napíše někdo komentář
- + podle výzkumů: čím více času u displeje, tím méně pocitu štěstí
- + šířící pocit nejistoty s každou odeslanou zprávou: proč ještě neodepsal - kvůli zpožděné reakci, jestli jste něco neformulovali špatně, nebo jestli vás ten druhý neignoruje...
- + tuny zdánlivě dokonalých příspěvků vrstevníků, které sráží jedince dolů k pocitu vlastní nedostatečnosti



Superslabosti

(samota, deprese, úzkost, nejistota, roztěkanost,...)

2x více

během sedmi let se počet pokusů o sebevraždu takřka zdvojnásobil*

48 %

2011 - 2016 pocit opuštěnosti stoupl o 48 % u dívek a o 27 % u chlapců*

50 %

pocit deprese vylétl během 3 let u dívek o 50 % nahoru, u chlapců o 21 %

2016

roku 2016 poprvé většina nastupujících vysokoškoláků zhodnotila své duševní zdraví jako podprůměrné*

57 %

spánková deprivace 1991 - 2015 vzrosla o 57 % - kvůli "ušínání" s mobilem v ruce*

- 0

pocit spokojenosti se životem klesl na historické minimum*

1 ze 3

Podle UNICEF jeden ze tří teenagerů zažil kyberšikanu*

(*).M.Twenge - iGen - USA
statistiky Monitoring Future)

Rodičovství generace Z

“...kolegové skutečně ignorují fakt, že vznikla a rychle roste nová, digitální dimenze naší společné existence. Například tím, že s despektem hovoří o sociálních sítích (jímž ani elementárně nerozumí), hrách (které nikdy nehráli) a obsahu internetu jako takového (byť z něj dokážou využít jen naprosto nepatrný zlomek). Problém je, že jejich žáci jsou v této dimenzi významně přítomní, žijí v ní, tvoří přirozenou součást jejich životů a nerozumí tomu, proč se k ní někdo snaží být slepý. Nerozumí tomu a připadá jim to velmi komické.”
(Bob Kartous - No Future)

Steva Jobse se novináři ptali, jak se jeho dětem líbí iPad - jeho odpověď zněla: “Nikdy ho neměli v ruce. Omezujeme množství technologií, které děti doma mohou používat.”
Omezení jsou na místě. Nenechávejte děti digitálnímu světu napospas - bez ochrany a vedení. Buďte v něm s nimi - snažte se jej poznat.

Chytrý telefon:

- pokud vaše děti ještě nemají svůj chytrý telefon, pokuste se oddálit jeho zakoupení - výrazně může pomoci, pokud vaše děti chodí do školy, kde jsou mobilní telefony zakázané i o přestávkách. Jednou ale přijde čas, kdy by už mohlo být vyloženo nevhodné dítěti ve vlastnictví telefonu bránit a v tom momentě vše záleží na důvěře mezi rodičem a dítětem. Proto opatrně s tvrdými restrikcemi, které vzájemnou důvěru mohou podkopávat.
- pokud vaše dítě trpí tím, že spolužáci chytrý telefon mají a ono ne, může mu ze začátku se statusem ve třídě pomoci, pokud jim koupíte chytré hodinky (s těmi dobrými se dá i volat)
- pokud kupujete první chytrý telefon, hned na začátku s dítětem domluvíte určitá omezení a pravidla dejte přednost tarifu bez mobilních dat
- omezte domácí wifi - buď ji večer úplně vypínejte, nebo na ní nastavte omezení
- telefon by neměl být ani u postele, ani u společných jídel a rozhovorů

Sociální sítě:

- pokuste se oddálit instalaci první sítě
- sami si vyzkoušejte sociální sítě, na kterých jsou vaše děti - založte si účet alespoň na Instagramu a Snapchatu, pokud mají zájem o Facebook, trvejte na tom, abyste tam byli přidáni do jejich přátel. Na klub-up.cz/rodice najdete hru, která Vám pomůže otestovat vlastní digitální dovednosti.
- bavte se s dětmi o tom, co se dnes na Instagramu a Snapchatu dělo - co je pobavilo nebo švalo, na jaká YouTube videa se dívali - buďte účastní jejich digitálního života
- do kina jde film “V síti” o sexuálních predátorech - podívejte se na něj - je důležité, aby dítě vědělo, co se může stát, kdy je potřeba ukončit konverzaci, že nikdy nesmí nikomu poslat nahé fotografie - ani přátelům - že se tím vystavují nebezpečí vydírání a šikany. Sexuální predátoři se často vydávají za 15 leté přátele.
- děti často o rizicích vědí - nicméně rády hranice pokoušejí - zajímá je, jak takové situace zvládnou - experimentují. Je tedy dost možné, že se dítě dostane do kontaktu s predátorem a pak už je vše o důvěrném vztahu s rodičem - jestli se nebude bát přiznat - jestli se nebude bát reakce rodiče.
- sociální sítě jsou navrženy tak, aby na nich trávili lidé co nejvíce času - aktivní omezování doby na sociálních sítích je tedy na místě
- nainstalujte na mobil dětem nástroje, které regulují instalaci aplikací a dobu používání samotného mobilu a konkrétních aplikací. Podle odborníků toto řešení funguje pro první stupeň. Děti druhého stupně tato omezení dokáží obcházet různými způsoby. Vše je pak už jen o důvěře mezi dítětem a rodičem. Měli byste v tomto zájem o veřejný kurz s představením různých nástrojů? Dejte nám vědět.
- tyto aplikace omezující práci s mobilním telefonem se dají obejít - sledujte, jestli v mobilu vašeho dítěte nejsou aplikace a soubory, které blokují funkčnost zmíněných nástrojů. Jejich seznam najdete na klub-up.cz/rodice
- kde jen můžete, blokujte upozornění (všechny aplikace se snaží na sebe upozorňovat)

Hry:

- před koupí hry se podívejte na YouTube - najdete tam spousty videí youtuberů, kteří hru hrají - tím nejlíp zjistíte, o co se jedná
- zahrejte si s dítětem hru, kterou chce hrát - podpořte pak dobré hry a omezte ty, které nic dobrého nepřinášejí
- chcete, aby vaše dítě hrálo hry méně? Naučte jej programovat. Přihlašte jej do kroužku programování nebo robotiky. Hry už jej pak nebudou bavit - navíc je to úžasný vklad do vlastního vzdělání. (Pokud takový kroužek v Litomyšli a okolí není dostupný a měli byste o něj zájem, dejte nám vědět - matyas.hajek@klub-up.cz.)

Zetka odkládají aktivity spojené s dospělostí - proto:

- podpořte Zetka v práci na brigádách - manuální práce je skvělou přípravou na budoucnost
- dejte Zetkám možnost zkušenosti hospodaření s penězi (fixní kapesné místo otevřené peněženky)
- podpořte je v brzkém získání řidičáku
- podpořte je v samostatnosti - dejte jim více volnosti i zodpovědnost

Citáty

Digitální minimalismus = Způsob používání technologií, při němž se soustředíte pouze na malý počet pečlivě vybraných a optimalizovaných aktivit ve prospěch věcí, jichž si ceníte, a s klidným srdcem si necháváte ujít všechno ostatní.

(Cal Newport - Digitální minimalismus)

Mladá generace čelí riziku, že se utopí v nekonečném karnevalu koníčků a vztahů ... že se zacyklí jen v kruhu krátkodobých zdánlivých pout založených na pozitivních emocích, ale nebudou si ve svých vztazích, zájmech a zaměstnáních vytvářet žádné skutečné závazky. Bez sítě těchto reálných závazků se v případě problému nemáte na koho obrátit a vypadáte ze společnosti ven.

(Martin Buchtík)

Mě osobně trochu zneuvědomňuje, že se u mladých lidí radikálně snižuje schopnost porozumět psanému textu. Mám pocit, že kniha jako médium dramaticky ztrácí na své přitažlivosti. Přitom psaný text vás vybaví do života strukturovaným myšlením.

(Stanislav Holubec)

Přečtěte si papírovou knížku - nebudete litovat!!!

CZ

C. Newport: Digitální minimalismus (Zkroťte návykové technologie a získajte zpět svůj čas a koncentraci)

M. Spitzer: Kybernemoc! (Jak nám digitalizovaný život ničí zdraví)

P. Ludwig: Konec prokrastinace (Jak přestat odkládat a začít žít na plno)

B. Kartous: No future (Vezeme děti na parní stroj do virtuální reality?)

C. Newport: Tak dobří, že vás nepřehlédnou (Váš je na nic, práci snů získáte díky dovednostem)

C. Newport: Hluboká práce

EN

J. M. Twenge: iGen (Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy - and Completely Unprepared for Adulthood)



STUDENTSKÝ KLUB UP
KLUB-UP.CZ



NOVÝ KOSTEL LITOMYŠL
CÍRKEV BRATRSKÁ