

DOPAMINOVÁ VÝZVA

PRACOVNÍ LIST • 7 DNÍ PRO VĚDOMĚJŠÍ POUŽÍVÁNÍ TELEFONU

Jméno (nepovinné): _____ Datum: _____

01 / MOJE DIGITÁLNÍ REALITA • slidy 4-5

Podívejte se do statistik telefonu a запиšte skutečné údaje. Pokud některý údaj nenajdete, nechte políčko prázdné.

Denní čas u obrazovky	Nejpoužívanější aplikace
_____	_____
Počet zvednutí telefonu	Počet notifikací
_____	_____

Kdybyste každý den získali jednu hodinu zpět, co byste s ní udělali?

02 / 90 VTEŘIN BEZ STIMULACE • slidy 6-7

Co jste pozorovali? Zakroužkujte: KLID / NUDA / NEKLID / NUTKÁNÍ / JINÉ

Co Vás během experimentu nejvíc překvapilo?

03 / PROČ SAHÁM PO TELEFONU? • slidy 8-10

Vyberte nejčastější spouštěč: NUDA / STRES / OSAMĚLOST / ODLOŽENÍ ÚKOLU / JINÉ

Co od telefonu očekávám?	Jak se cítím po používání?
_____	_____
_____	_____

POCHOPTE SVŮJ NÁVYK

Nejde o to mít „slabou vůli“. Zkoumáme, co návyk spouští a co nám přináší.

04 / MOJE NÁVYKOVÁ SMYČKA • slidy 13-16

1. SPOUŠTĚČ	2. CO UDĚLÁM
Např. čekám na autobus	Např. otevřu krátká videa
3. CO ZÍSKÁM	4. CO SE DĚJE POTOM
Např. krátkou zábavu	Např. zůstanu online déle

05 / CO MI TELEFON DÁVÁ - A CO BERE? • slidy 11-12, 17

Zaškrtněte, které podněty Vás nejčastěji vtahují zpět:

- ☐ Notifikace ☐ Nekonečný feed ☐ „Ještě jedno video“ ☐ Sociální srovnávání
☐ Negativní zprávy ☐ Potřeba okamžitě odpovídat ☐ Jiné: _____

Která aktivita na telefonu Vás obvykle osvěží a která Vás naopak vyčerpá?

06 / RYCHLÁ × BUDOVANÁ ODMĚNA • slide 18

Rozdělte následující činnosti podle toho, jakou odměnu obvykle přinášejí: krátká videa, sport, učení na nástroj, nekonečný scroll, setkání s kamarády, hraní her, tvoření. Některé mohou patřit do obou skupin – vysvětlíte proč.

RYCHLÁ ODMĚNA	ODMĚNA SPOJENÁ S ÚSILÍM

Poznámka: nejde o dva druhy dopaminu ani o hodnocení „dobrých“ a „špatných“ aktivit.

OD ZÁMĚRU K ČINU

Nejlepší plán je ten, který dokážete opravdu vyzkoušet.

07 / PRAVIDLO Č. 0 - VYČISTĚTE PROSTŘEDÍ • slide 20

Co odstraníte z dohledu nebo dosahu? Co vypnete?

08 / MOJE „ROCKOVÁ KAPELA“ • slidy 22-23

Najděte smysluplnou činnost, která Vám přinese radost, pokrok, vztahy nebo pocit smyslu.

Co mě baví i bez telefonu?

Co jsem vždy chtěl/a vyzkoušet?

Co konkrétně udělám místo scrollování?

09 / PRAVIDLO 30 VTEŘIN • slide 24

Až příště automaticky sáhnete po telefonu: ZASTAVTE SE → zeptejte se „Proč teď?“ → POČKEJTE 30 S → rozhodněte se.

Moje věta, která mi pomůže zastavit se:

10 / MOJE SEDMIDENNÍ VÝZVA • slidy 25-27

Zvolte tři malé, konkrétní kroky.

1 / JEDEN SPOUŠTĚČ, KTERÝ ODSTRANÍM	
2 / JEDNA ZÓNA BEZ TELEFONU	
3 / JEDNA OFFLINE ODMĚNA	

JSEM ČLOVĚK, KTERÝ...

MŮJ 7DENNÍ EXPERIMENT

Nejde o dokonalost. Každý den si jen všimněte, co fungovalo.

DEN	MŮJ KROK SE POVEDL?	CO MI POMOHLA / CO MĚ ZASKOČILO?
1	☐ Ano ☐ Částečně ☐ Ne	
2	☐ Ano ☐ Částečně ☐ Ne	
3	☐ Ano ☐ Částečně ☐ Ne	
4	☐ Ano ☐ Částečně ☐ Ne	
5	☐ Ano ☐ Částečně ☐ Ne	
6	☐ Ano ☐ Částečně ☐ Ne	
7	☐ Ano ☐ Částečně ☐ Ne	

PO SEDMI DNECH

Co bylo jednodušší, než jsem čekal/a?

Co chci zachovat i příští týden?

Moje hlavní zjištění:
