

PROGRAM VÝMENY MLÁDEŽE

CTRL+ME

Mladí získávají späť pozornosť v digitálnej ére

2026

Digitálna príručka

12 aktivít · 5 zúčastnených krajín



Spolufinancované
Európskou úniou

PREHLAD

Obsah

01	Úvod do digitálneho vzdelávania	03
02	Význam pozornosti	04
03	Sústredenie vo svete rozptýlení	05
04	Pozri sa znova – výlet do Aarhusu	06
05	Multitasking	07
06	Ako nás ovplyvňujú technológie?	08
07	Kritické myslenie – Mesto pozornosti	09
08	Plán na zníženie digitálneho stresu	10
09	Základy kybernetickej bezpečnosti	11
10	Výzva „Farba pozornosti“	12
11	Stanovenie priorít	13
12	Offline pohoda a digitálne nástroje	14

AKTIVITA

EBELTOFT, DÁNSKO

Úvod do digitálneho vzdelávania

Materiály nájdete tu ([Stanovišťa s QR kódmi](#) a [Digitálny pas](#)).

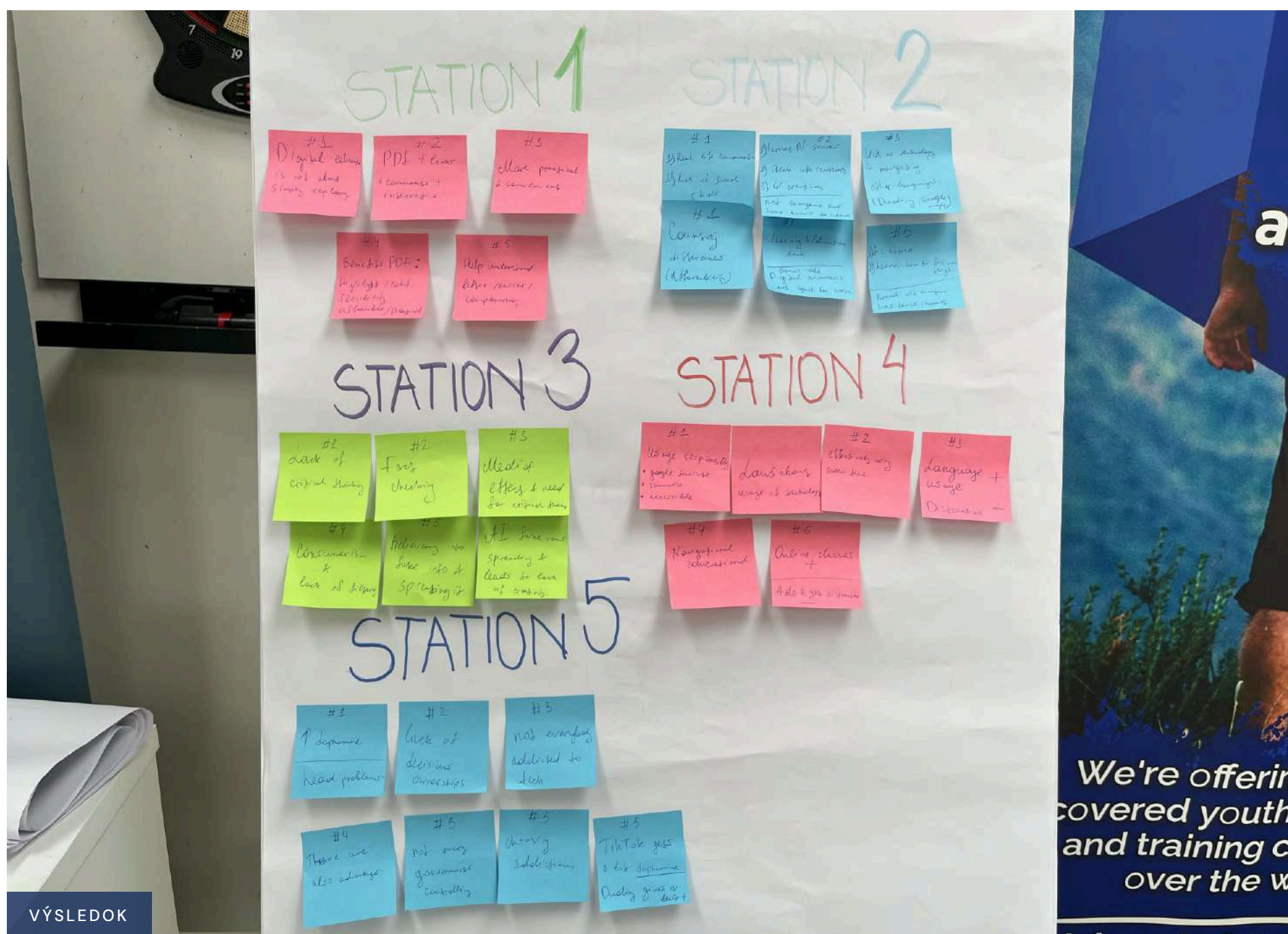
O AKTIVITE

- Úvod do pojmov a nástrojov digitálneho vzdelávania a do ich úlohy pri podpore vyučovania a učenia sa.
- Skúmanie prínosov, výziev a zodpovedného používania digitálnych technológií vo vzdelávacom prostredí.
- Skupiny prechádzali od jedného stanovišťa k druhému, počúvali alebo čítali materiály, diskutovali a robili si poznámky do Digitálneho pasu.
- Aktivita sa skončila diskusiou a spoločnou reflexiou.

VÝSLEDKY UČENIA

- Lepšie pochopenie úlohy technológií v modernom vzdelávaní.
- Znalosť dostupných digitálnych nástrojov a ich praktického využitia.
- Uvedomenie si príležitostí a výziev spojených s digitálnym učením.
- Lepšia pripravenosť efektívne a zodpovedne používať digitálne technológie vo vzdelávaní.

FOTOGRAFIA Z AKTIVITY



VÝSLEDOK

Význam pozornosti

Materiály nájdete tu ([Materiály pre facilitátorov](#) a [Materiály k aktivite](#)).

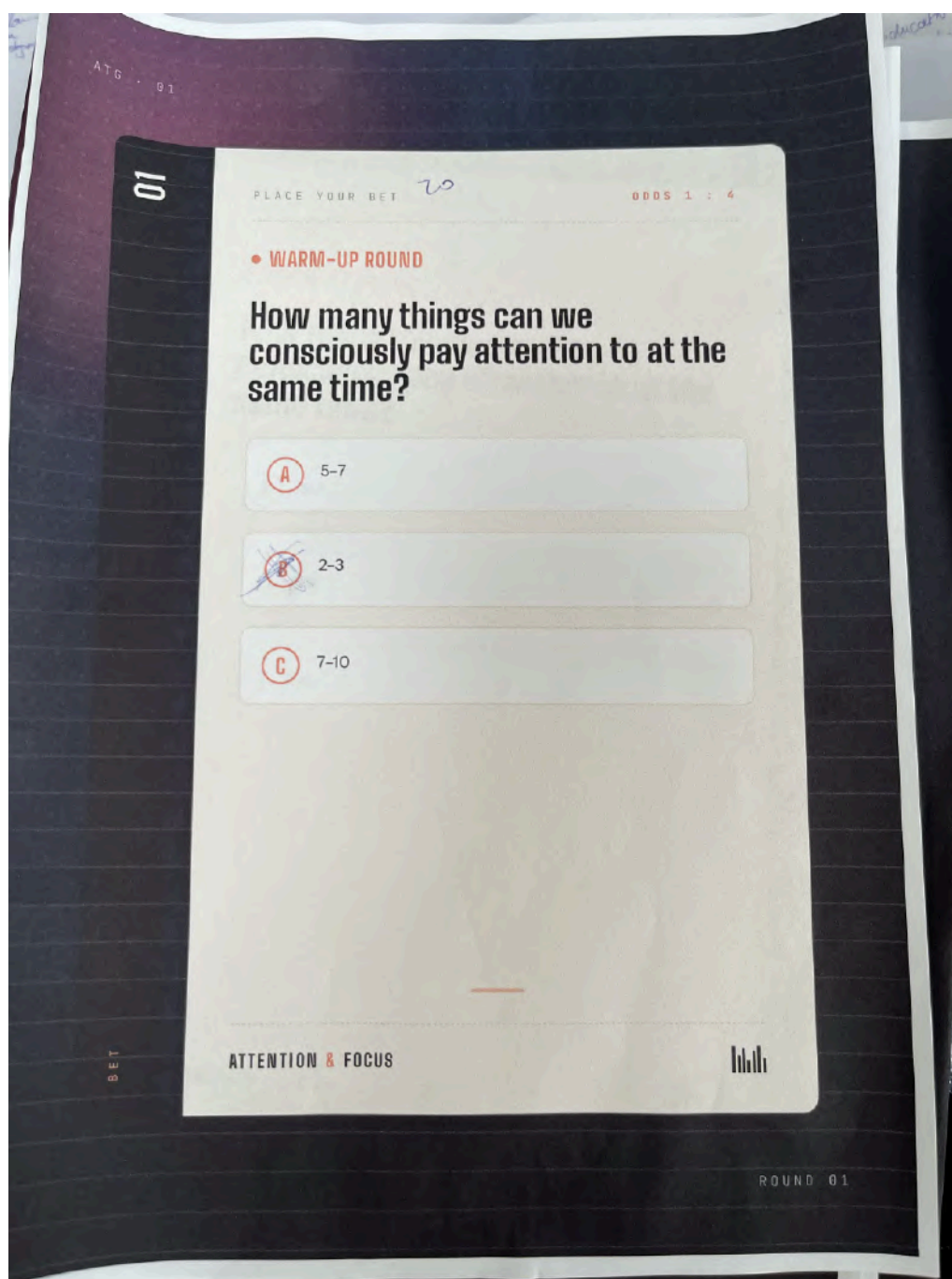
O AKTIVITE

- Úvod do toho, ako pozornosť ovplyvňuje učenie, každodenné činnosti a celkový výkon.
- Skúmanie rôznych typov pozornosti, hlavných faktorov, ktoré ju ovplyvňujú, a praktických stratégií.
- Skupiny stavili svoje body pozornosti (na začiatku 100) na tajnú otázku a po jej odhalení o nej diskutovali. Za správnu odpoveď body získali, za nesprávnu o ne prišli.
- Aktivita sa skončila diskusiou a spoločnou reflexiou.

VÝSLEDKY UČENIA

- Lepšie pochopenie toho, ako pozornosť ovplyvňuje vnímanie, učenie a správanie.
- Väčšie uvedomenie si faktorov, ktoré pozornosť podporujú alebo rozptyľujú.
- Znalosť praktických techník na zlepšenie pozornosti a sústredenia.
- Lepšia schopnosť uplatňovať stratégie riadenia pozornosti pri každodenných činnostiach a pri učení.

FOTOGRAFIA Z AKTIVITY



VÝSLEDOK

AKTIVITA

EBELTOFT, DÁNSKO

Sústredenie vo svete rozptýlení

Materiály nájdete tu ([Materiály k aktivite](#), [Odpovede](#), [Leták 1](#), [Leták 2](#), [Leták 3](#), [Leták 4](#) a [Leták 5](#)).

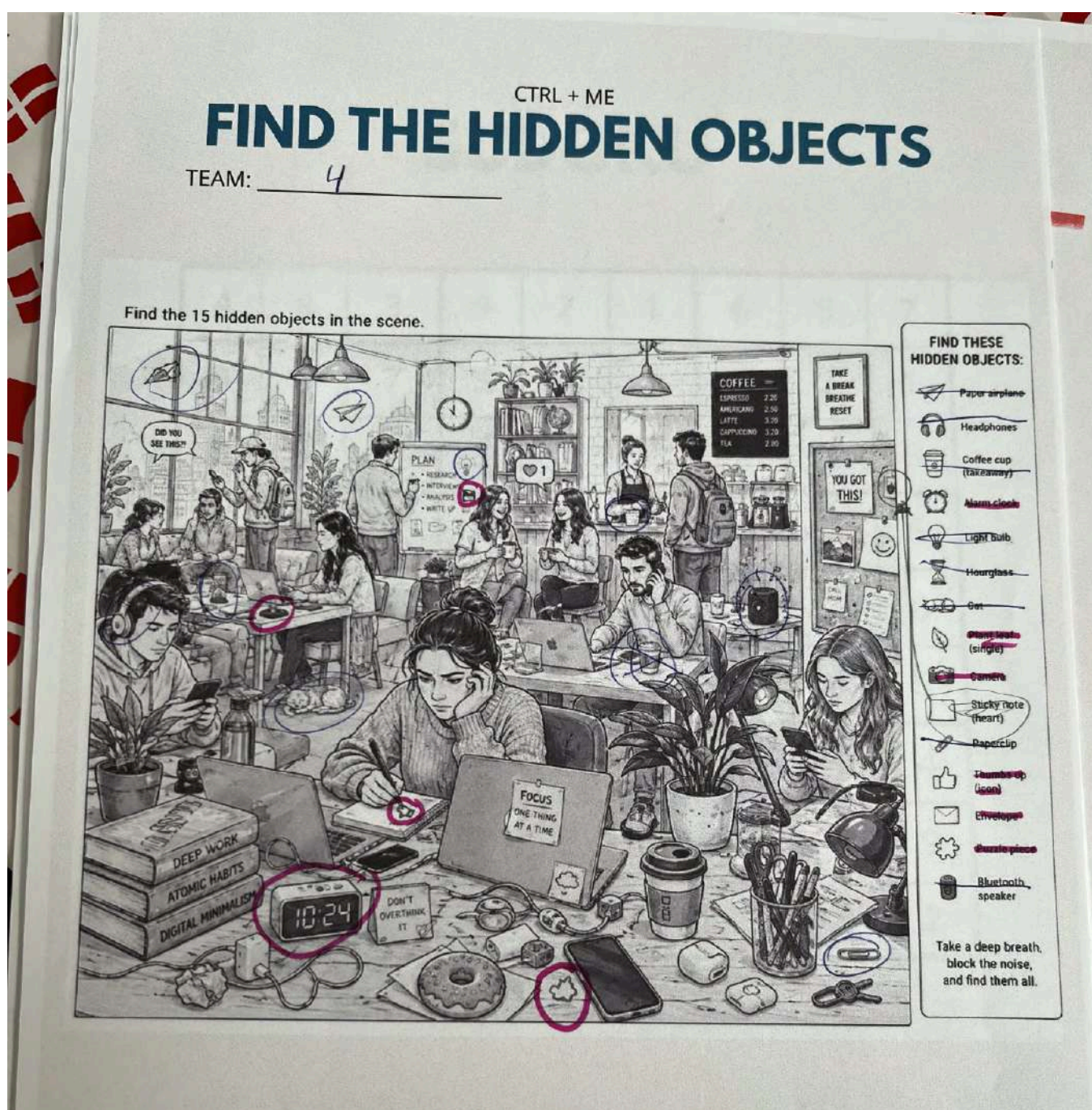
O AKTIVITE

- Riešenie hlavolamov a úloh v rýchлом tempe a popri tom zvládanie rozptýlení.
- Nácvik techník sústredenia a reflexia stratégií, ktoré pomáhajú udržať pozornosť a výkon.
- Skupiny riešili úlohy, zatiaľ čo ich tím facilitátorov rôznymi spôsobmi rozptyľoval.
- Aktivita sa skončila diskusiou a spoločnou reflexiou.

VÝSLEDKY UČENIA

- Lepšia schopnosť udržať sústredenie v rušivom prostredí.
- Väčšie uvedomenie si toho, ako rozptýlenia ovplyvňujú pozornosť a výkon.
- Lepšie zručnosti riešenia problémov a kritického myslenia pod tlakom.
- Väčšia istota pri uplatňovaní stratégií riadenia pozornosti v každodennom živote a pri učení.

FOTOGRAFIA Z AKTIVITY



VÝSLEDOK

AKTIVITA

EBELTOFT, DÁNSKO

Pozri sa znova – výlet do Aarhusu

Materiály nájdete tu ([Materiál k aktivite](#)).

O AKTIVITE

- Tímy objavujú mesto a plnia úlohy bez toho, aby sa spoliehali na digitálne zariadenia.
- Rozprávajú sa s miestnymi ľuďmi a premýšľajú o tom, ako technológie ovplyvňujú každodenný život a vzťahy.
- Praktizujú mindfulness a hľadajú miesta či situácie ovplyvnené používaním technológií.
- Vytvárajú a šíria pozitívne odkazy, ktoré podporujú digitálnu rovnováhu a život offline.

VÝSLEDKY UČENIA

- Väčšie uvedomenie si vplyvu technológií na pozornosť, pohodu a vzťahy.
- Lepšie kritické myslenie o digitálnych návykoch a ich vplyve na každodenný život.
- Lepšia tímová spolupráca, komunikácia a pozorovacie schopnosti vďaka objavovaniu skutočného sveta.
- Lepšie pochopenie stratégií pre zdravú rovnováhu medzi digitálnym a offline životom.

FOTOGRAFIA Z AKTIVITY

Aarhus: Look Again

An Attention Hunt — See What You Usually Miss

FIND SOMETHING...

OUR DISCOVERY



that reveals something about Danish culture

☐


that most people might walk past

☐


that made you stop and look twice

☐


that made you curious

☐


that you might have missed while scrolling

☐

VÝSLEDOK

that shows a connection between the past and present

☐

AKTIVITA

EBELTOFT, DÁNSKO

Multitasking

Materiály nájdete tu ([Materiál k aktivite](#)).

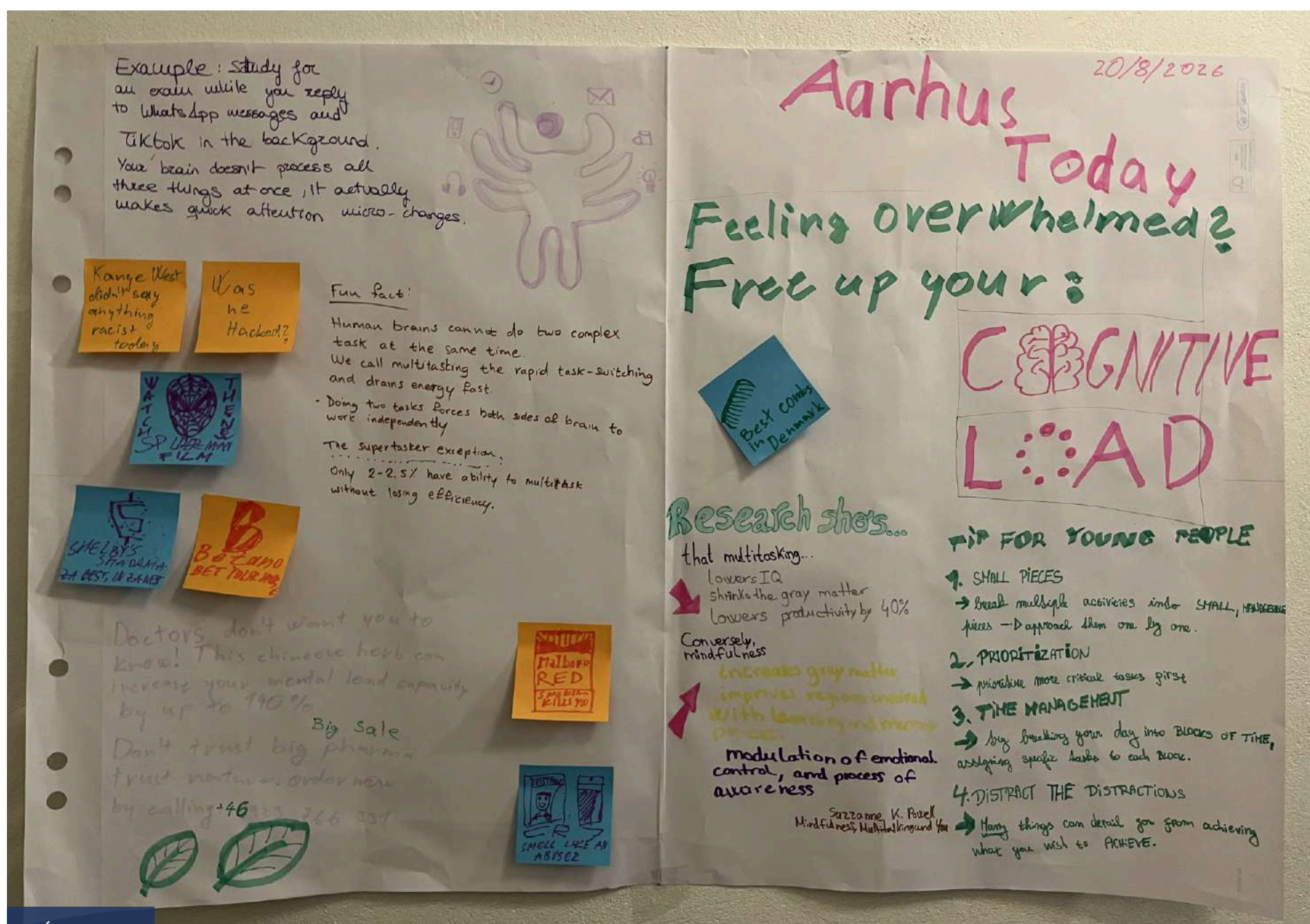
O AKTIVITE

- Analýza výzvy spojenej s technológiami – jej príčin, dôsledkov a možných riešení – prostredníctvom tímovej práce a diskusie.
- Témy: ekonomika pozornosti, kognitívna záťaž, digitálne vyhorenie, reziduálna pozornosť a multitasking.
- Prezentácia zistení skupín na plagátoch a diskusia o vplyve digitálnych rozptýlení na každodenný život.
- Aktivita sa skončila diskusiou a spoločnou reflexiou.

VÝSLEDKY UČENIA

- Väčšie uvedomenie si toho, ako môžu technológie ovplyvniť duševnú a emocionálnu pohodu.
- Lepšie pochopenie tém ako pozornosť, kognitívna záťaž, digitálne vyhorenie a multitasking.
- Hlbšia kritická reflexia vlastných technologických návykov a ich dôsledkov.
- Rozvoj praktických stratégií na zvládanie digitálnych rozptýlení a zdravší vzťah k technológiám.

FOTOGRAFIA Z AKTIVITY



VÝSLEDOK

AKTIVITA

EBELTOFT, DÁNSKO

Ako nás ovplyvňujú technológie?

Materiály nájdete tu ([Materiál k aktivite](#)).

O AKTIVITE

- Anonymná reflexia v skupinách o tom, ako technológie ovplyvňujú každodenný život, a tvorba spoločnej koláže zo zdieľaných skúseností.
- Skupiny píšú alebo kreslia svoje postrehy na plagáty.
- Skupinová diskusia skúma spoločné výzvy a pohľady súvisiace s digitálnymi rozptýleniami.
- Aktivita sa skončila diskusiou a spoločnou reflexiou.

VÝSLEDKY UČENIA

- Väčšie uvedomenie si vplyvu technológií na každodenný život a pohodu.
- Viac empatie a pochopenia pre spoločné skúsenosti s digitálnymi rozptýleniami.
- Menej pocitov viny a odsudzovania v súvislosti s používaním technológií.
- Rozvoj osobných stratégií pre vedomejšie a vyváženejšie používanie technológií.

FOTOGRAFIA Z AKTIVITY

CTRL + ME

ATTENTION & FOCUS

How does technology affect your ability to focus?

THINK ABOUT:

When does technology help you focus, and when does it distract you?



Do you think your attention span has changed because of technology? How?

VÝSLEDOK

Kritické myslenie – Mesto pozornosti

Materiály nájdete tu ([Materiály pre facilitátorov](#), [Karty rolí](#) a [Peniaze](#)).

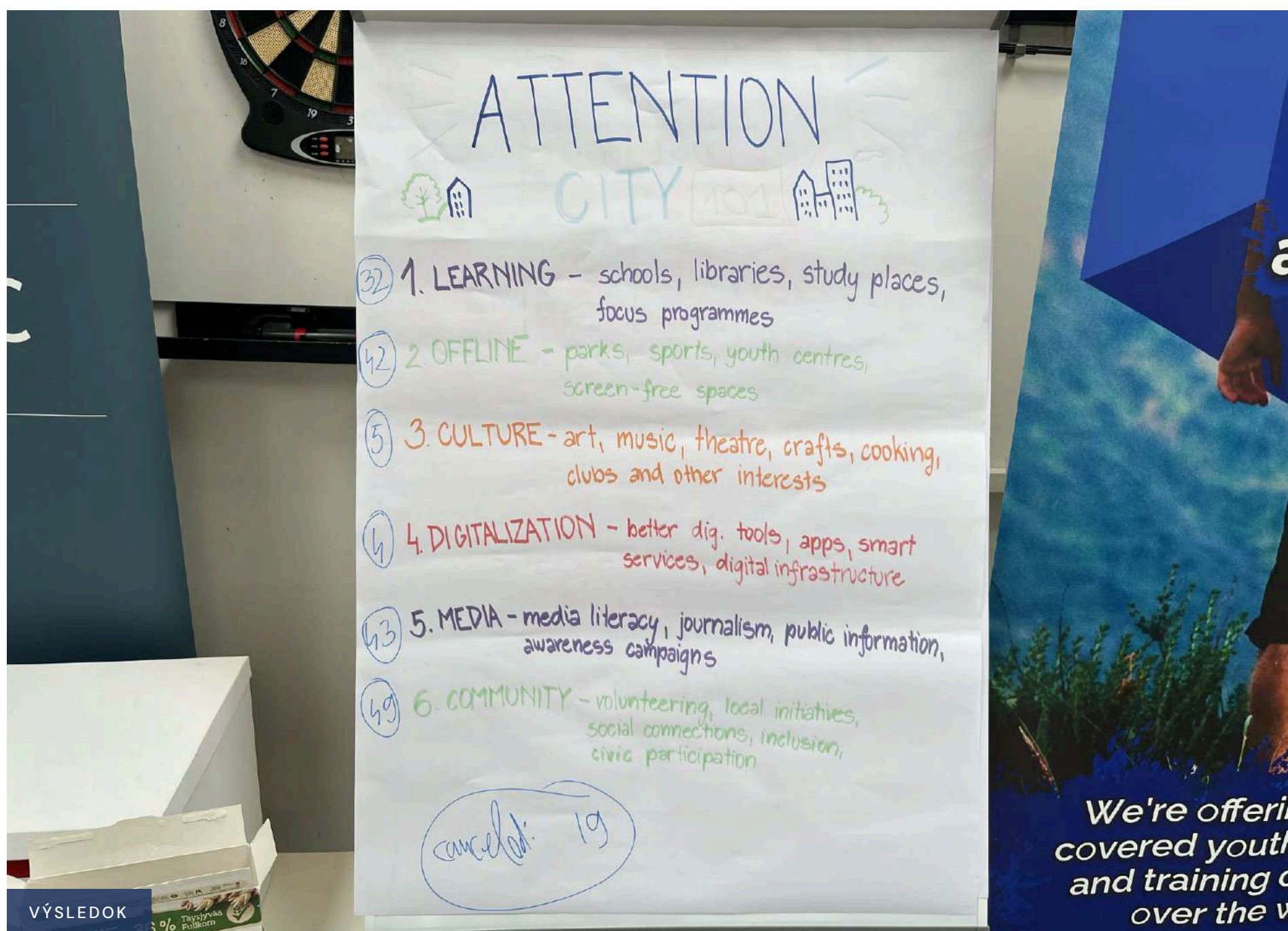
O AKTIVITE

- Nácvik techník kritického myslenia na posudzovanie pravdivých, nepravdivých a zavádzajúcich informácií, overovanie zdrojov a hodnotenie dôveryhodnosti.
- Účastníci dostali „peniaze pozornosti“ a tajné spoločenské roly.
- Po diskusii s ostatnými účastníkmi tajne hlasovali svojimi peniazmi za spoločnú vec.
- Aktivita sa skončila diskusiou a spoločnou reflexiou.

VÝSLEDKY UČENIA

- Lepšia schopnosť rozpoznať nepravdivé, zavádzajúce alebo zaujaté informácie na internete.
- Lepšie zručnosti kritického myslenia a hodnotenia informácií.
- Väčšia istota pri používaní nástrojov a metód na overovanie faktov.
- Väčšie uvedomenie si zodpovedného digitálneho občianstva a informovaného rozhodovania.

FOTOGRAFIA Z AKTIVITY



VÝSLEDOK

AKTIVITA

EBELTOFT, DÁNSKO

Plán na zníženie digitálneho stresu

Materiály nájdete tu ([Materiál k aktivite](#)).

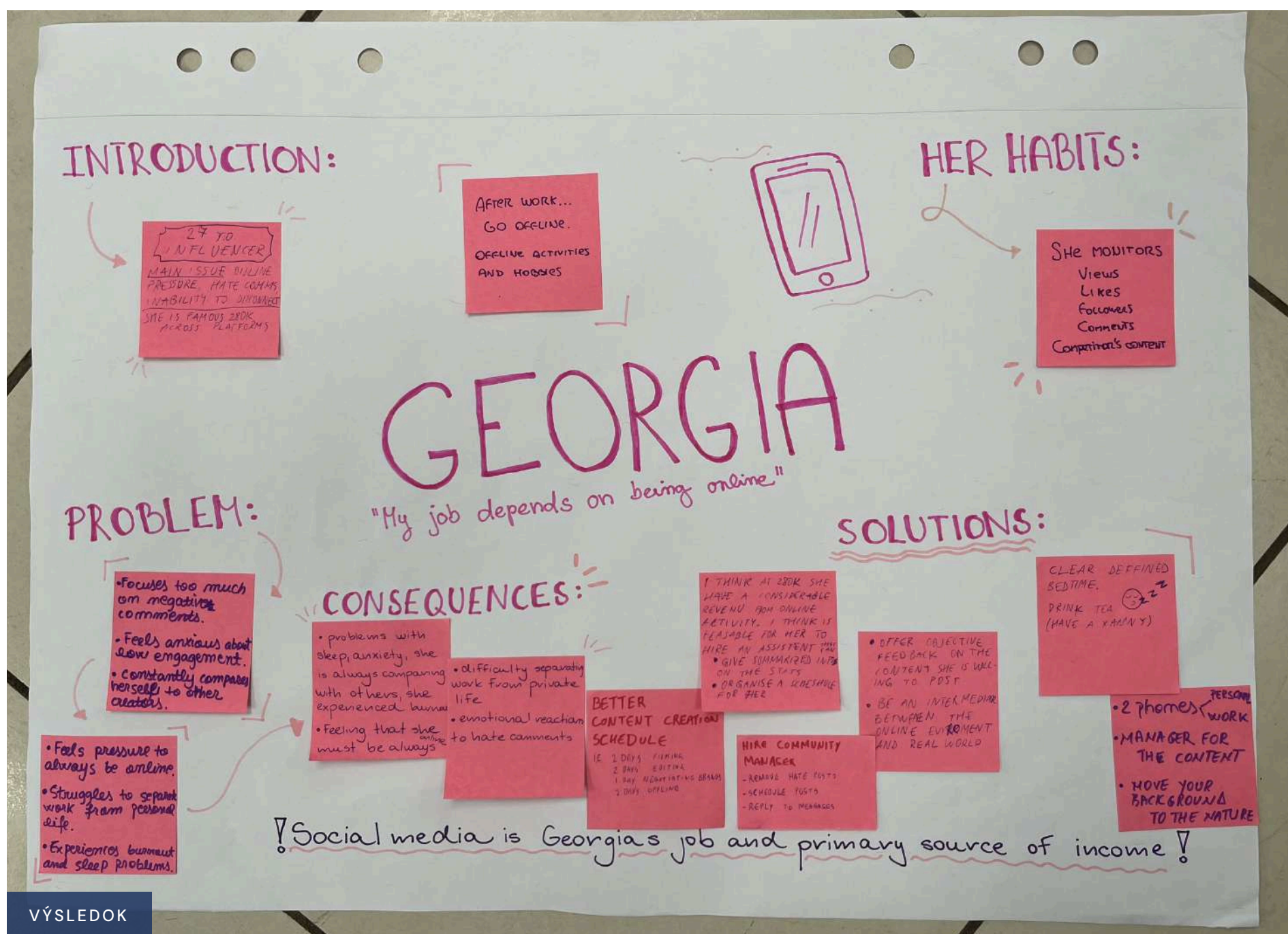
O AKTIVITE

- Úvod do digitálneho stresu, jeho príčin a vplyvu na duševnú pohodu.
- Účastníci navrhujú osobný plán na zníženie stresu spojeného s technológiami na základe rôznych person.
- Skúmanie praktických stratégií, ako sú limity času pred obrazovkou, zóny bez technológií a pravidelné digitálne prestávky.
- Aktivita sa skončila diskusiou a spoločnou reflexiou.

VÝSLEDKY UČENIA

- Väčšie uvedomenie si vplyvu digitálneho stresu na pohodu a produktivitu.
- Lepšia schopnosť rozpoznať vlastné zdroje digitálneho stresu.
- Rozvoj praktických stratégií pre zdravšie používanie technológií a lepšie sústredenie.
- Vytvorenie konkrétneho plánu na podporu dlhodobej digitálnej pohody a rovnováhy.

FOTOGRAFIA Z AKTIVITY



Základy kybernetickej bezpečnosti

Materiály nájdete tu ([Prezentácia](#) a [QR kód Have I Been Pwned](#)).

O AKTIVITE

- Úvod do základov kybernetickej bezpečnosti a bezpečného správania na internete.
- Účastníci si pomocou nástroja „Have I Been Pwned“ overili, či sa ich údaje objavili v známych únikoch dát.
- Aktivita vo dvojiciach, v ktorej účastníci skúmali verejnú digitálnu stopu toho druhého.
- Aktivita sa skončila diskusiou a spoločnou reflexiou.

VÝSLEDKY UČENIA

- Väčšie uvedomenie si kybernetických rizík a únikov dát.
- Lepšie pochopenie digitálnej stopy a súkromia na internete.
- Lepšie znalosti o ochrane osobných údajov a účtov.
- Väčšie uvedomenie si bezpečných a zodpovedných návykov na internete.

FOTOGRAFIA Z AKTIVITY



VÝSLEDOK

Výzva „Farba pozornosti“

Materiály nájdete tu ([Materiál k aktivite](#)).

O AKTIVITE

- Tímy skúmali okolie, aby pozorovaním a tvorivosťou objavili a zdokumentovali svoju pridelenú farbu.
- Účastníci sa namiesto telefónov spoliehali na svoje zmysly, aby si všímali detaily v prírode a v okolí.
- Skupiny zbierali príklady a postrehy súvisiace so svojou farbou.
- Aktivita sa skončila diskusiou a spoločnou reflexiou.

VÝSLEDKY UČENIA

- Väčšie uvedomenie si významu pozorovania a sústredenej pozornosti.
- Rozvoj tvorivosti vďaka objavovaniu každodenného prostredia z nového uhla pohľadu.
- Lepšie zručnosti tímovej spolupráce a komunikácie.
- Väčšie ocenenie mindfulness a bytia v prítomnom okamihu.

FOTOGRAFIA Z AKTIVITY

Find together

- Three different textures
- The most distant sound you can hear
- Something moving slowly
- Something you would normally walk past without noticing
- A place where your colour feels strongest
- A smell that represents your colour
- A natural pattern
- One object you would like to sketch

VÝSLEDOK

AKTIVITA

EBELTOFT, DÁNSKO

Stanovenie priorít

Materiály nájdete tu ([Materiály pre facilitátorov](#), [Skupina 1](#), [Skupina 2](#), [Skupina 3](#), [Skupina 4](#) a [Skupina 5](#)).

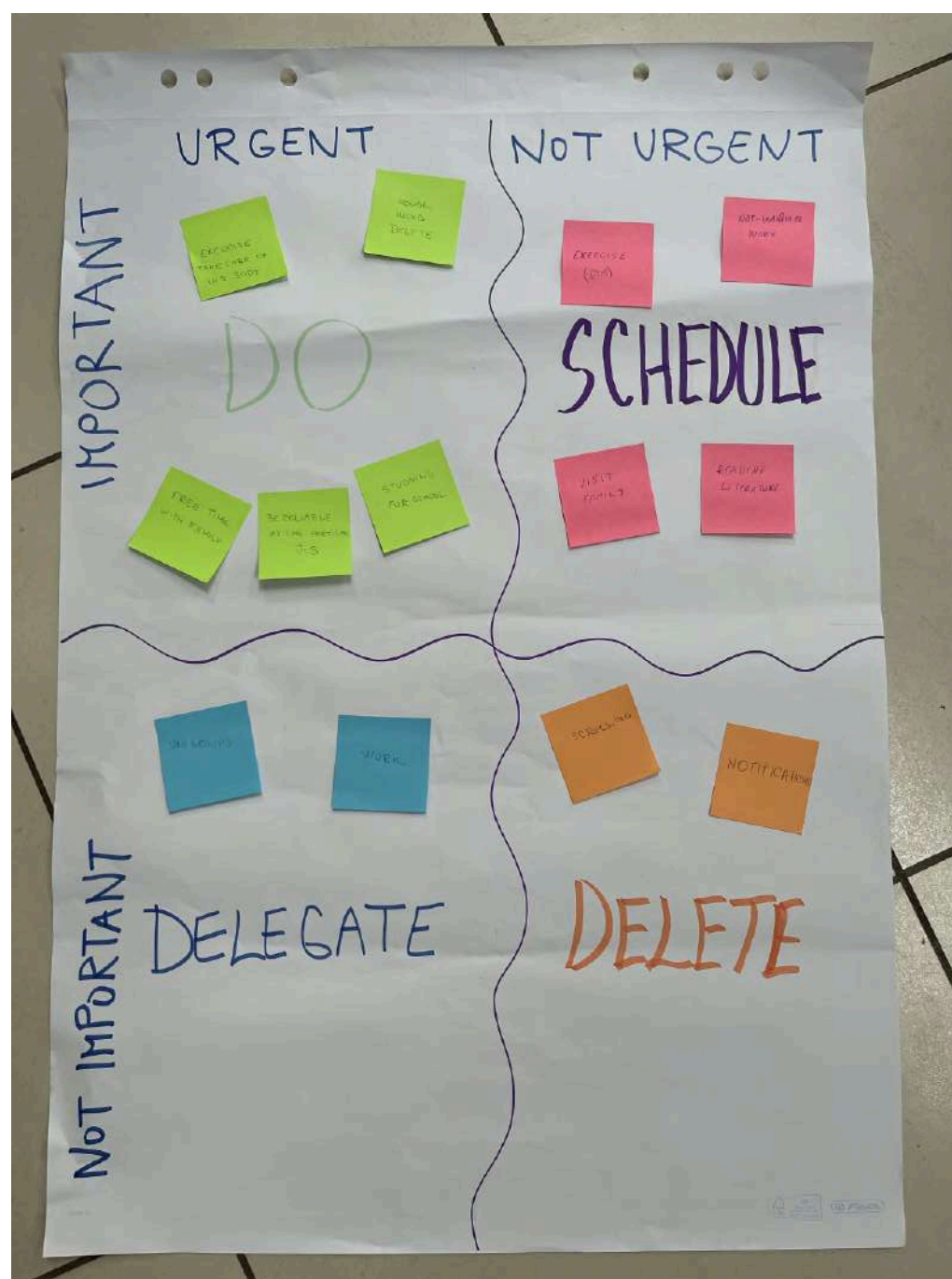
O AKTIVITE

- Úvod do Eisenhowerovej matice a jej využitia pri stanovovaní priorít.
- Skupinové cvičenie: zaraďovanie každodenných digitálnych a osobných činností do kvadrantov matice.
- Skupiny vytvárajú vlastnú maticu pre oblasť života pridelenej osoby (vzdelávanie, rodina, zdravie, práca, voľný čas).
- Aktivita sa skončila diskusiou a spoločnou reflexiou.

VÝSLEDKY UČENIA

- Lepšia schopnosť rozlišovať medzi naliehavými a dôležitými úlohami.
- Väčšie uvedomenie si toho, ako digitálne rozptýlenia ovplyvňujú produktivitu a pohodu.
- Lepšie zručnosti riadenia času a stanovovania priorít v každodennom živote.
- Rozvoj praktických stratégií na organizovanie úloh a efektívnejšie rozhodovanie.

FOTOGRAFIA Z AKTIVITY



VÝSLEDOK

AKTIVITA

EBELTOFT, DÁNSKO

Offline pohoda a digitálne nástroje

Materiály nájdete tu ([Materiály pre facilitátorov](#)).

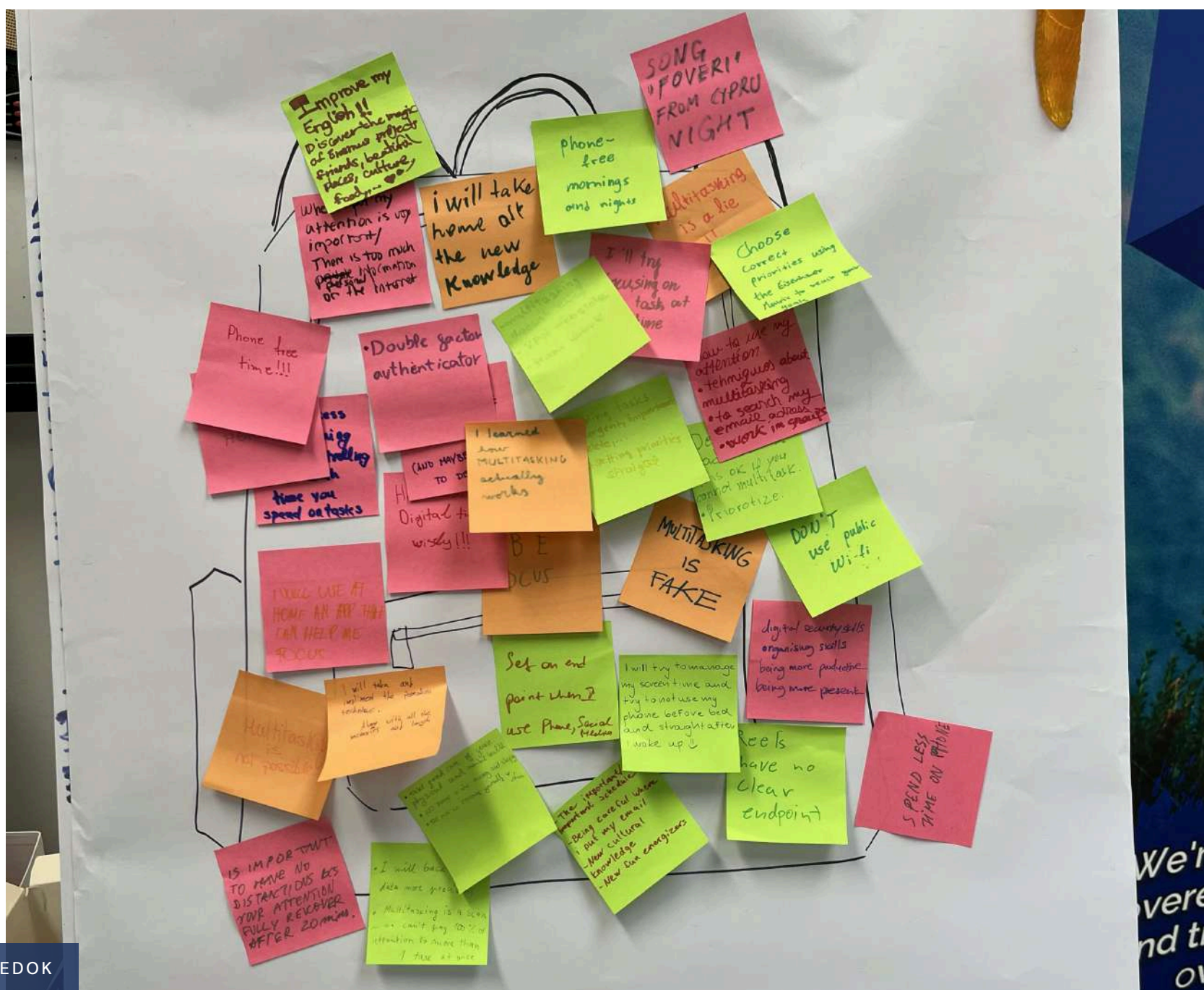
O AKTIVITE

- Skúmanie pojmu digitálny stres a jeho vplyvu na sústredenie, produktivitu a pohodu.
- Osobný plán na zníženie stresu: limity času pred obrazovkou, zóny bez technológií a technika Pomodoro.
- Vyhľadanie a zhodnotenie digitálnych nástrojov, ktoré podporujú sústredenie.
- Reflexia o tom, ako udržať zdravú rovnováhu medzi technológiami a skutočnými vzťahmi.

VÝSLEDKY UČENIA

- Väčšie uvedomenie si príčin a vplyvu digitálneho stresu.
- Lepšia schopnosť uplatňovať praktické techniky sústredenia a zvládania stresu.
- Znalosť digitálnych nástrojov, ktoré môžu podporiť zdravšie technologické návyky.
- Vytvorenie osobného akčného plánu pre lepšiu pohodu, produktivitu a digitálnu rovnováhu.

FOTOGRAFIA Z AKTIVITY



VÝSLEDOK

O PRÍRUČKE

O projekte CTRL+ME

CTRL+ME – Mladí získavajú späť pozornosť v digitálnej ére bola výmena mládeže Erasmus+, ktorá v dňoch 16.–24. augusta 2026 spojila v dánskom Ebeltofte 29 mladých ľudí, 5 vedúcich skupín a 2 facilitátorov z Dánska, Cypru, Španielska, Rumunska a Slovenska. Prostredníctvom neformálneho a rovesníckeho učenia účastníci skúmali, ako neustále pripojenie ovplyvňuje pozornosť a pohodu, a vyskúšali si konkrétne spôsoby, ako používať technológie podľa vlastných pravidiel.

ČO OBSAHUJE

- Dvanásť aktivít, ktoré sme počas výmeny vyskúšali s účastníkmi.
- Každý list opisuje aktivitu, výsledky učenia a to, čo účastníci vytvorili.
- Celý program zahŕňal aj stretnutia o mindfulness, sústredenom čítaní a hlbokej práci (deep work), ako aj teambuildingové, interkultúrne a reflexné aktivity.

AKO JU POUŽÍVAŤ

- Kliknite na odkazy pod názvom každej aktivity a stiahnite si materiály pre facilitátorov a účastníkov.
- Realizujte aktivity s vlastnou skupinou – v centre pre mládež, v škole, v klube alebo na výmene.
- Upravujte, prekladajte a voľne ich šírte podľa otvorenej licencie uvedenej nižšie.

PARTNERSKÉ ORGANIZÁCIE

DK	The Nordic Crew	Dánsko · koordinátor
CY	Youth Dynamics	Cyprus
ES	Asociación Cultural Maditerránea	Španielsko
RO	Tineri pentru Formare – Romanian Youth Rise	Rumunsko
SK	Youthfully Yours SK	Slovensko



Spolufinancované
Európskou úniou

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyjadreniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Dánskej agentúry pre vysokoškolské vzdelávanie a vedu (Uddannelses- og Forskningsstyrelsen). Európska únia ani poskytovateľ grantu za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

Otvorená licencia. © 2026 The Nordic Crew a partnerské organizácie projektu CTRL+ME. Táto príručka a materiály k aktivitám sú zverejnené pod licenciou Creative Commons Uvedenie autora 4.0 Medzinárodná (CC BY 4.0): môžete ich šíriť a upravovať na akýkoľvek účel, ak uvediete projekt CTRL+ME. Text licencie: creativecommons.org/licenses/by/4.0

Projekt: CTRL+ME – Mladí získavajú späť pozornosť v digitálnej ére · Výmena mládeže Erasmus+ (KA152-YOU) · Kód projektu 2025-3-DK01-KA152-YOU-000384022 · Slovenský preklad pôvodnej anglickej príručky.