



„Digitalizace je nejrychleji se rozvíjející obor, nové technologie nám život usnadňují, ale je potřeba myslet na udržování harmonie mezi online a offline světem.“

Z pohledu představitelky kraje oceňují aktivity Rodiny offline především proto, že Liberecký kraj je Zdravým krajem a tento projekt je zaměřen na podporu zdravého životního stylu. Mobilní telefony a počítače jsou velkými lákadly pro nás všechny, ale rodinu a přátelství nám nemohou nahradit. Mám radost, že mohu již podruhé udělit záštitu projektu Rodina offline.“

Ing. Radky Loučkové Kotasové, členka Rady LK - resort hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů a územního plánování



„Lékař Paracelsus kdysi konstatoval, že jed od léku odlišuje pouze podávané množství. Hlavním problémem dnešních digitálních technologií je jejich neřízené nadužívání. Druhým problémem je jejich nevhodné využívání.“

Ondřej Neumajer, odborník na vzdělávací technologie



„V dnešním světě plném lajků, profilů, sdílených fotek a někdy i nesmyslných statutů vidím tento projekt jako snahu o návrat k základním vztahům v realitě. Bravo!“

Mgr. Lucie Šmahelová, psycholožka

Před pár lety jsem si u svého syna všimla, že příliš času tráví u mobilu nebo počítače. Když jsme to začali řešit, zjistili jsme, že se stejným problémem se setkává spousta rodin okolo nás. V té době nám připadalo, že se touto problematikou nikdo nezabývá, a tak jsem v Síti pro rodinu, kde jsem pracovala, začala realizovat projekt Rodina offline. Projekt se stal součástí síťové kampaně, kdy se realizovaly 2 ročníky (v roce 2016 jen v Libereckém kraji a v roce 2017 již po celé ČR). Pod Sítí p. r. jsme měli možnost pracovat pouze s mateřskými a rodinnými centry, a tak se projekt od Sítě p. r. na konci roku 2017 oddělil. Ze zkušenosti víme, že zákazy a strašení nepomáhá, proto nyní pracujeme na výzvách, roadshow (šířením osvěty postupně po celé ČR v rámci akcí, pořádáním besed a přednášek) a kampani, do které se může připojit kterákoliv organizace v České republice. Informování a diskuse o problematice bezpečnosti a závislosti na nových technologiích se spolu s motivací k offline aktivitám jeví jako účinná cesta. Naším cílem jsou spokojené rodiny, které umějí žít v harmonii mezi digitálním a reálným světem. Nové technologie považujeme za skvělé a užitečné, jen je potřeba je používat vědomě, bezpečně a bez závislosti.

Lenka Ackermannová, zakladatelka Rodiny offline

info@rodinaoffline.cz
www.rodinaoffline.cz
f rodinaoffline.cz

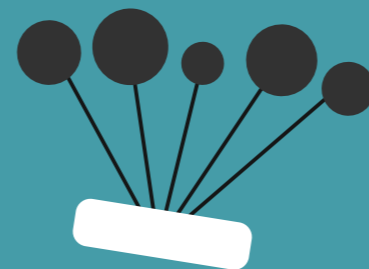


Rodina kdysi u stolu



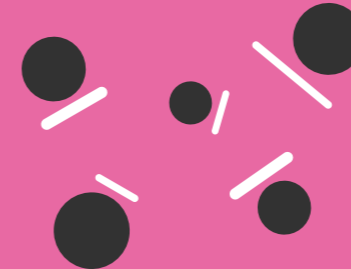
Schéma: prof. Braun - Galkowska

Rodina po vzniku TV

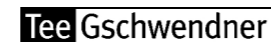


Trend společnosti vede k izolaci od reálných vztahů. Můžeme to změnit. Stačí jen začít u sebe.

Rodina dnes

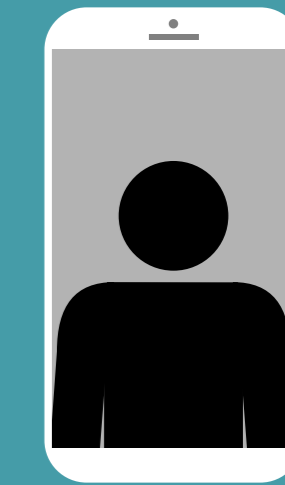


Podporujeme rodinný život v reálném světě - vědomé a bezpečné užívání nových technologií.



Ovládáme technologie my

nebo



technologie ovládají nás?

Neboj se, odpoj se.



Naše aktivity



Kampaň Týden rodiny offline

Týden zaměřený na aktivity podporující společné nejen rodinné zážitky.



Online výzvy k offline aktivitám

V průběhu roku připravujeme jednodenní i vícedenní výzvy motivující k offline činnostem a podpoře mezilidských vztahů.



Roadshow

Účast organizace Rodina offline na akcích po celé ČR, kde chceme poukázat na problematiku bezpečnosti a závislosti na nových technologiích.

Podporujeme rodinný život v reálném světě - vědomé a bezpečné užívání nových technologií.

Týden rodiny offline

12. - 19. května 2018

Nadměrné užívání digitálních technologií způsobuje zdravotní problémy a zhoršuje mezilidské vztahy.
Pojďme společně motivovat rodiny být spolu offline.

Připojte svou akci k celorepublikové kampani Týden rodiny offline pořádané vždy v týdnu okolo Mezinárodního dne rodiny (15. května).

Poslání kampaně

- Motivovat ke společným aktivitám offline
- Odpojit se od virtuálního světa
- Vytvoření příležitosti pro nové společné zážitky

Jak se zapojit

- Plnit výzvy nebo se zúčastnit některé z akcí offline
- Připravit nebo upravit svou akci v souladu s posláním kampaně
- Podpořit kampaň nebo akci - finančně / materiálně (více informací u pořadatelů nebo na www.rodinaoffline.cz)



Svou akci můžete zaregistrovat na webových stránkách www.rodinaoffline.cz

Pro registrované akce jsou k dispozici propagační materiály ke stažení.

Proč je dobré umět být offline?

Nové technologie jsou skvělé a praktické, avšak měli bychom je umět zapínat a používat pouze tehdy, kdy je skutečně potřebujeme, aby nám nemohly negativně zasahovat do života a narušovat naše vztahy.
Nové technologie jsou dobrý sluha, ale zlý pán.

Tunelové vidění

Sledováním telefonu ztrácíme přehled o okolí. To může být v některých situacích i životu nebezpečné - např. u řízení auta.

Stres

Nové technologie, především mobilní telefony, vedou k pocitu povinnosti být neustále k dispozici. Tento stav pak neumožňuje dosáhnout dostatečného odpočinku.

Ztrácíme svou skutečnou identitu

Na sociálních sítích máme sklony žít virtuální život, který upravujeme často na lepší než je skutečnost.

Foto - video - mánie

Focení a natáčení se stalo posedlostí. Místo abychom se věnovali zážitkům a prožitkům, tak je natáčíme a fotíme.

Lepší vnímání okolí

Bez telefonu máme lepší reflexy a lepší orientaci v prostoru.

Právo být offline

Pokud nemáme pracovní smlouvou stanovenou pohotovostní službu mimo pracovní dobu. Nejsme povinni být k dispozici na telefonu ani na počítači.

Kvalitnější vztahy

Mimo sociální sítě jsme schopni vést kvalitnější a hlubší mezilidské vztahy.

Hlubší zážitky

Po odložení telefonu či tabletu jsme smyslově vnímavější a pozornější. Prožíváme svět kolem nás "teď a tady".