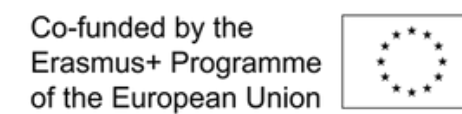
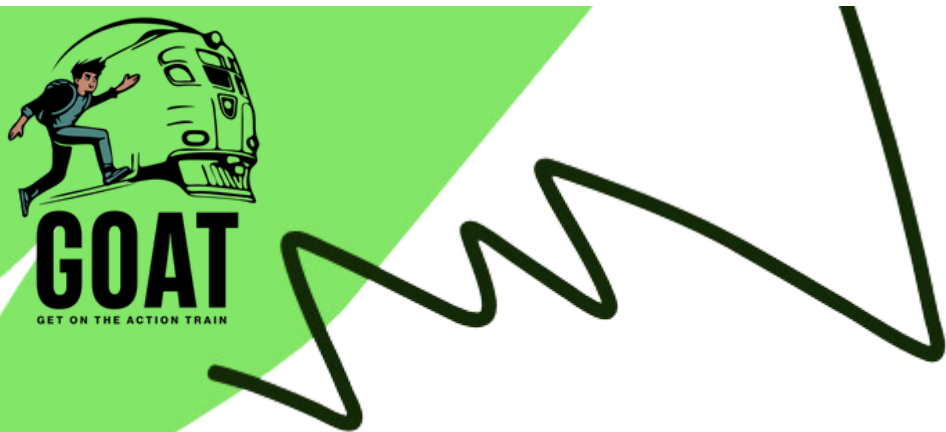


# DIGITÁLNE ZDRAVIE, SOCIÁLNE MÉDIÁ A MLÁDEŽNÍCKE INICIATÍVY



ČÍSLO ZMLUVY: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686  
PROGRAM: ERASMUS+, KLÚČOVÁ AKCIA 2, SPOLUPRÁCA A  
PARTNERSTVO





# DIGITÁLNE ZDRAVIE, SOCIÁLNE MÉDIÁ A MLÁDEŽNÍCKE INICIATÍVY



ČO ZNAMENÁ „DIGITÁLNE ZDRAVIE“? „?“

INTERDISCIPLÍNNA KOMBINÁCIA S DIGITÁLNYCH TECHNOLOGIÍ V ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI, ZDRAVOTNOM POISTENÍ, ŽIVOTNOM POISTENÍ A SPOLOČNOSTI S CIEĽOM ZLEPŠIŤ EFEKTÍVNOSŤ ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI A UMOŽNIŤ INDIVIDUÁLNE A EFEKTÍVNE POUŽÍVANIE LIEKOV. (FEDERÁLNY INŠTITÚT PRE ZODPOVEDNÉ ZDRAVOTNÍCTVO, 2020) VIAC-

ČO SÚ „SOCIÁLNE MÉDIÁ“

„UMOŽŇUJÚ ĽUDOM SPRÍSTUPNIŤ INFORMÁCIE VŠETKÉHO DRUHU A NA ZÁKLADE TOHTO VYTVÁRAŤ A/ALEBO UDRŽIAVAŤ SOCIÁLNE PREPOJENIA“ (BAVORSKÝ VÝSKUMNÝ INŠTITÚT PRE DIGITÁLNU TRANSFORMÁCIU)

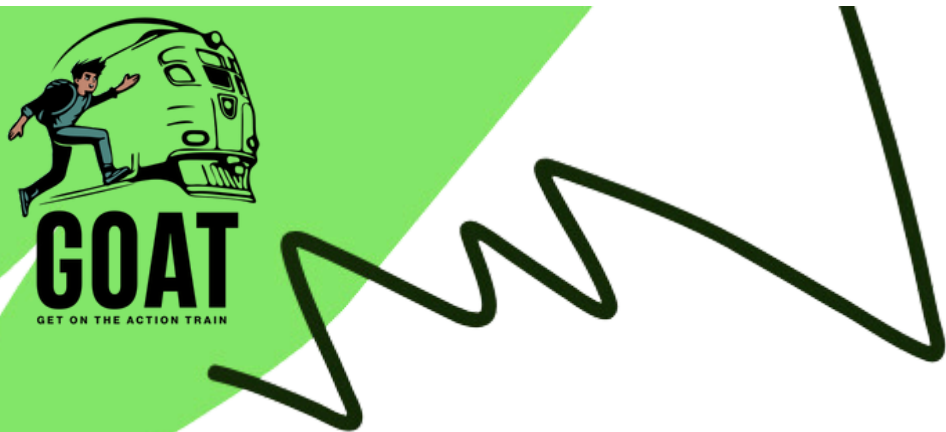


ČÍSLO ZMLUVY: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAM: ERASMUS+, KĽÚČOVÁ AKCIA 2, PARTNERSTVO PRE SPOLUPRÁCU



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union





# DIGITÁLNE ZDRAVIE, SOCIÁLNE MÉDIÁ A MLÁDEŽNÍCKE INICIATÍVY

## POZITÍVNE ASPEKTY SOCIÁLNYCH MÉDIÍ A DIGITALIZÁCIE

**ZLEPŠENIE DUŠEVNÉHO ZDRAVIA POUŽÍVATEĽOV** – PREPOJENIE S INÝMI VEDIE K POCITU PRE SPOLOČNOSŤ, ZNIŽUJE POCITY OSAMELOSTI A SOCIÁLNEJ IZOLÁCIE, ČO SA PREJAVUJE V LEPŠOM DUŠEVNOM ZDRAVÍ A **POSKYTUJE PRIESTOR PRE KREATIVITU** – SOCIÁLNE MÉDIÁ PONÚKAJÚ ŠIROKÚ ŠKÁLU PRÍLEŽITOSTÍ PRE UMENIE, INOVÁCIE A KREATIVITU. TIEŽ VYTVÁRAJÚ PLATFORMU PRE VÝMENU INFORMACÍ PRE KAŽDÚ TÉMU V NAŠEJ SPOLOČNOSTI A PONÚKAJÚ MOŽNOSTI NA PROFESIONÁLNE NADVÄZOVANIE KONTAKTOV– ĽUDIA SI MÔŽU ROZŠÍRIŤ SVOJE SOCIÁLNE SIETE A MÔŽU POSILNIŤ KONTAKT S ĽUDMI, KTORÝCH BEŽNE NESTRETNÚ. **VYTVÁRAJÚ VZDELÁVACIE PRÍLEŽITOSTI A SOCIÁLNE POVEDOMIE.** – DIGITÁLNE PRÍLEŽITOSTI POSKYTUJÚ ŠIROKÚ ŠKÁLU VZDELÁVACÍCH ZDROJOV (SEMINÁRE, WORKSHOPY) A SPRÍSTUPŇUJÚ VZDELÁVANIE MEDZINÁRODNÉMU PUBLIKUM. **BUDOVANIE NOVÝCH OBCHODNÝCH PRÍLEŽITOSTÍ A MARKETINGOVÝCH KANÁLOV.** – VYUŽÍVANIE PLATFORIEM SOCIÁLNYCH MÉDIÍ NA KVALITNÚ REKLAMU, MARKETINGOVÉ KAMPANE A LOJALITU ZÁKAZNÍKOV. S POMOCOU UMELEJ INTELIGENCIE (AI) A ALGORITMOV JE VYHĽADÁVACIA AKTIVITA POUŽÍVATEĽOV NA REKLAMNEJ ALEBO VYHĽADÁVACEJ STRÁNKE SMEROVANÁ NA ZNAČKY NA STRÁNKACH SOCIÁLNYCH SIEŤAÍ

(AMERICKÁ VEREJNÁ UNIVERZITA,  
2022)



ČÍSLO ZMLUVY: 2023-1-DE04-KA220-YOU-  
000123686 PROGRAM: ERASMUS+, KLÚČOVÁ  
AKCIA 2, PARTNERSTVO PRE SPOLUPRÁCU



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



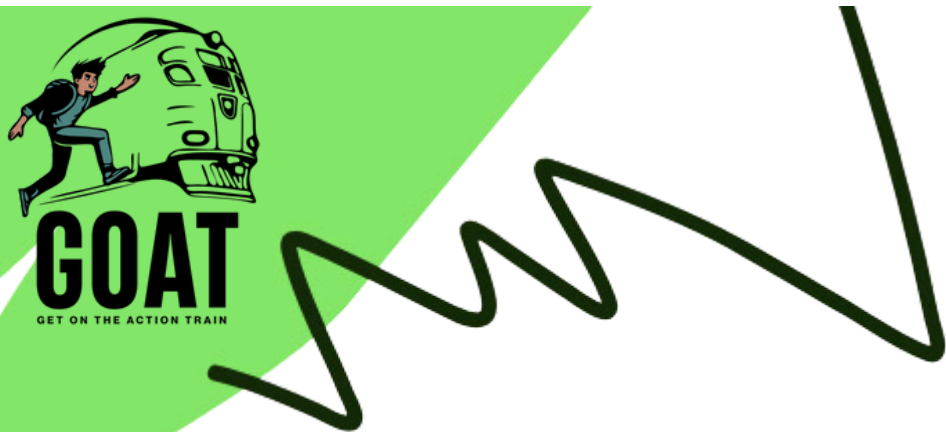


# DIGITÁLNE ZDRAVIE, SOCIÁLNE MÉDIÁ A MLÁDEŽNÍCKE INICIATÍVY

## NEGATÍVNE ASPEKTY SOCIÁLNYCH MÉDIÍ A DIGITALIZÁCIE

- **KYBERŠIKANA** - KYBERŠIKANA, KTORÚ MÔŽEME OPÍSAŤ AKO ÚTOK NA INÚ OSOBU, SA PREJAVUJE V RÔZNYCH FORMÁCH, AKO SÚ NAPRIKLAD:  
**TRÁPNE KOMENTÁRE, NEGATÍVNE PRÍSPEVKY ALEBO FOTOGRAFIE, KOMPROMITUJÚCE SEXUÁLNE OBRÁZKY (KTORÉ MÔŽU BYŤ FALOŠNÉ), POUŽÍVANIE SOCIÁLNYCH SIEŤ NA ŠÍRENIE FÁM**
- **DOXXING** – PORUŠENIE OCHRANY SÚKROMIA POVOLENÉ SOCIÁLNYMI MÉDIAMI ALEBO „NEOPRÁVNENÉ ZHROMAŽDOVANIE A VEREJNÉ ŠÍRENIE OSOBNÝCH IDENTIFIKÁCIÍ ALEBO SÚKROMNÉHO MATERIÁLU NA ŠKODLIVÉ ÚČELY.“ (MAX SHERIDAN)
- **ZÁVISLOSŤ** - NADMERNÉ POUŽÍVANIE SOCIÁLNYCH SIEŤÍ
- **SOCIÁLNE POROVNANIE S INÝMI**
- **STRÁVENÝ ČAS** - ČÍM VIAC ČASU STRÁVITE NA DIGITÁLNYCH MÉDIÁCH, TÝM MENEJ ČASU OSTAJE NA SPÁNOK, JEDLO, CVIČENIE, SKUTOČNÝ SOCIÁLNY KONTAKT
- **PREŤAŽENIE ZMYSLOVÝCH ÚČINKOV** – MOZOG DOKÁŽE ABSORBOVAŤ LEN URČITÉ MNOŽSTVO PODNETOV, ALE VOĽNÝ PRÍSTUP K INTERNETU SPÔSOBUJE TRVALÚ SENZORICKÚ ZÁVADU  
PREŤAŽENIE, S KTORÝM BY SA MAL KAŽDÝ ZVYROVNAŤ ZDRAVÝM SPÔSOBOM  
(AMERICKÁ VEREJNÁ UNIVERZITA, 2022) / 8AOK HEALTH MAGAZIN 2021)





# DIGITÁLNE ZDRAVIE, SOCIÁLNE MÉDIÁ A MLÁDEŽNÍCKE INICIATÍVY

ČO PRE TEBA ZNAMENÁ ZDRAVÝ DIGITÁLNY PRÍSTUP (K  
SOCIÁLNYM MÉDIÁM)

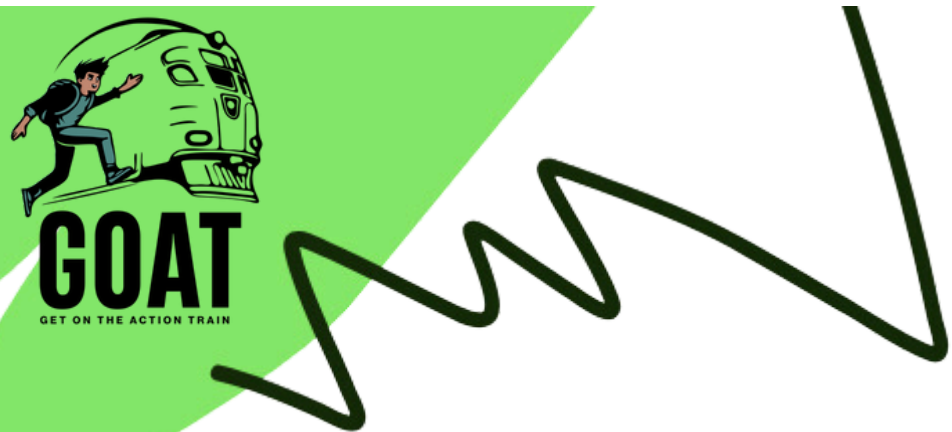


ČÍSLO ZMLUVY: 2023-1-DE04-KA220-YOU-  
000123686 PROGRAM: ERASMUS+, KLÚČOVÁ  
AKCIA 2, PARTNERSTVO PRE SPOLUPRÁCU



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

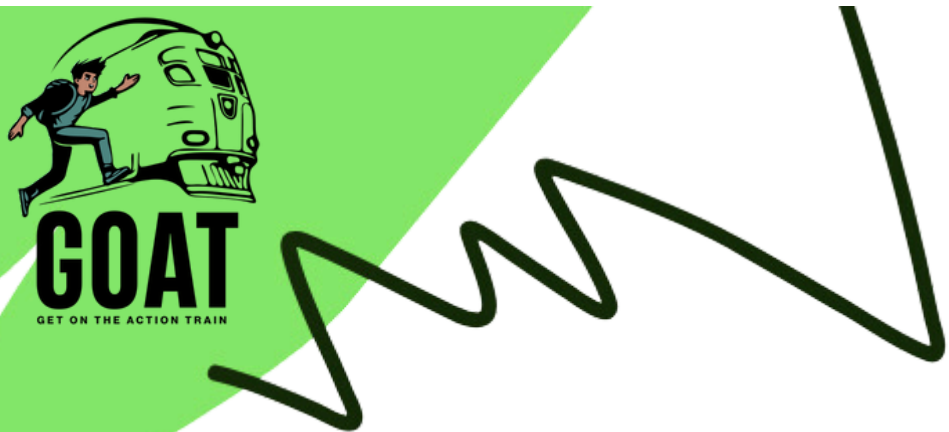




# DIGITÁLNE ZDRAVIE, SOCIÁLNE MÉDIÁ A MLÁDEŽNÍCKE INICIATÍVY

## STRATÉGIE PRE DOBRÉ A VYVÁŽENÉ POUŽÍVANIE DIGITÁLNYCH SOCIÁLNYCH MÉDIÍ

- **UZNAJTE AUTENTICITU – UZNAJTE, ŽE MNOHÉ VYOBRAZENIA BOLI ZAKRAŠOVANÉ A ČASTO NEZODPOVEDAJÚ SKUTOČNÉMU ŽIVOTU**
- **ZAMERAJ SA NA SKUTOČNÝ ŽIVOT, PRETOŽE TU SA DEJE AKCIA A INTERAKCIA S INÝMI**
- **DAJTE SI PAUZU OD INTERNETU. DIGITÁLNY DETOX JE NIEKEDY AJ UŽITOČNÝ**
- **NEBERTE SI SO SEBOU MOBILNÝ TELEFÓN ALEBO INÉ DIGITÁLNE ZARIADENIA DO POSTELE. NAJLEPŠIE JE VYPNÚŤ VŠETKY DIGITÁLNE ZARIADENIA 30 MINÚT PRED SPÁNKOM, PRETOŽE VAŠE TELO A MYSEĽ POTREBUJÚ URČITÝ ČAS NA VYPNUTIE.**



# DIGITÁLNE ZDRAVIE, SOCIÁLNE MÉDIÁ A MLÁDEŽNÍCKE INICIATÍVY

**AKO BY STE ŠÍRILI SVOJU MLÁDEŽNÍCKU INICIATÍVU  
POMOCOU DIGITÁLNYCH MÉDIÍ?**

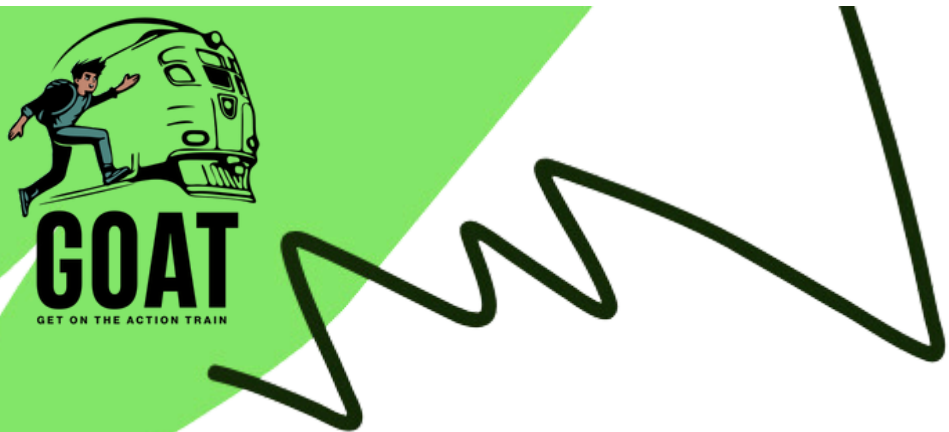


ČÍSLO ZMLUVY: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAM: ERASMUS+, KLÚČOVÁ AKCIA 2, PARTNERSTVO PRE SPOLUPRÁCU



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union





# DIGITÁLNE ZDRAVIE, SOCIÁLNE MÉDIÁ A MLÁDEŽNÍCKE INICIATÍVY

**AKÝ ZDRAVÝ SPÔSOB POUŽÍVANIA DIGITÁLNYCH SOCIÁLNYCH MÉDIÍ BY STE SI  
VYBRALI, KEBY STE VEDELI, ŽE VAŠA MLÁDEŽNÍCKA INICIATÍVA POTREBUJE  
PODPORU VEREJNEJ MIENKY?**

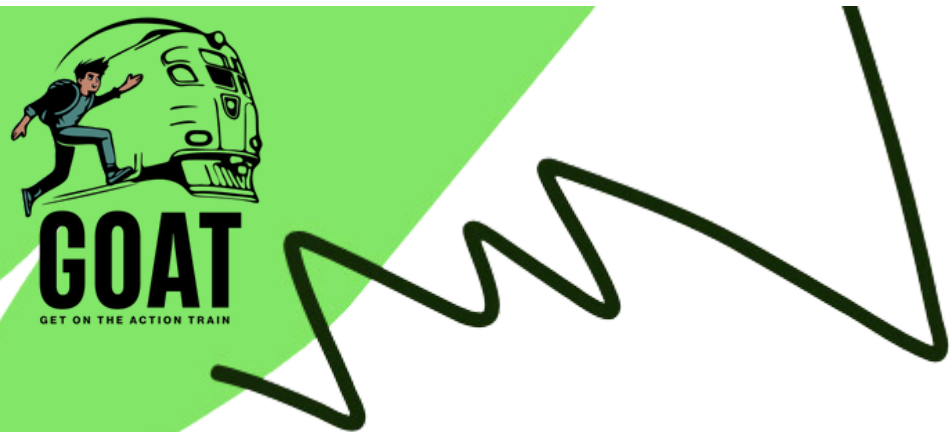


ČÍSLO ZMLUVY: 2023-1-DE04-KA220-YOU-  
000123686 PROGRAM: ERASMUS+, KLÍČOVÁ  
AKCIA 2, PARTNERSTVO PRE SPOLUPRÁCU



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# DIGITAL HEALTH, SOCIAL MEDIAS AND YOUTH INITIATIVES

## POUŽITÁ LITERATÚRA

URL: [HTTPS://WWW.APU.APUS.EDU/AREA-OF-STUDY/BUSINESS-AND-MANAGEMENT/RESOURCES/HOW-SOCIAL-MEDIA-SITES-AFFECT-SOCIETY/](https://www.apu.apus.edu/area-of-study/business-and-management/resources/how-social-media-sites-affect-society/)

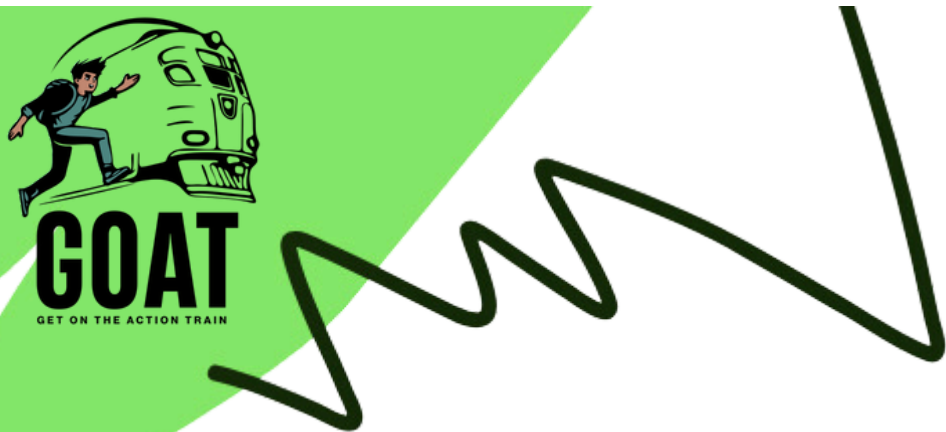
AOK HEALTH MAGAZIN (2021). SOUVERÄN MIT SOZIALEN MEDIEN UMGEHEN,

LINDA C. ASHAR, J.D., (2024). SOCIAL MEDIA IMPACT.HOW SOCIAL MEDIA SITE AFFECT SOCIETY.

URL: [HTTPS://WWW.AOK.DE/PK/MAGAZIN/KOERPER-PSYCHE/PSYCHOLOGIE/DER-EINFLUSS-SOZIALER-MEDIEN-AUF-DIE-PSYCHE/](https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/der-einfluss-sozialer-medien-auf-die-psyche/)

LUDWIGS, STEFAN/ NÖCKER, GUIDO (2020).SOCIAL MEDIA. GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT DIGITALEN MEDIEN.

URL: [HTTPS://LEITBEGRIFFE.BZGA.DE/ALPHABETISCHES-VERZEICHNIS/SOCIAL-MEDIA-GESUNDHEITSFOERDERUNG-MIT-DIGITALEN-MEDIEN/](https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/social-media-gesundheitsfoerderung-mit-digitalen-medien/)



# DIGITÁLNE ZDRAVIE, SOCIÁLNE MÉDIÁ A MLÁDEŽNÍCKE INICIATÍVY

## POUŽITÉ OBRÁZKY

[HTTPS://WWW.ISTOCKPHOTO.COM/DE/FOTO/R%C3%BCCKANSICHT-EINER-KAUKASISCHEN-FRAU-DIE-EINEN-ANIMIERTEN-INHALTSSTROM-ANSIEHT-GM2163203155-583564224](https://www.istockphoto.com/de/foto/r%C3%BCCKANSICHT-EINER-KAUKASISCHEN-FRAU-DIE-EINEN-ANIMIERTEN-INHALTSSTROM-ANSIEHT-GM2163203155-583564224)



AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686  
PROGRAMME: ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION  
PARTNERSHIP



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

