

❖ Čtyřdílný cyklus **interaktivních workshopů**
pro žáky II. stupně ZŠ a studenty SŠ

Kreativní **DIGI DETOX**

Témata workshopů:

- ❖ Jak najít zdravý vztah k technologiím a rovnováhu mezi digitálním a skutečným světem.
- ❖ Umění se odpojit.
- ❖ Informační dieta.
- ❖ Jak na kritické myšlení v digitální době.
- ❖ Hodnota času.
- ❖ Digitální minimalismus.
- ❖ Offline & Happy
- ❖ Techniky mindfulness.
- ❖ Prvky lesní terapie a terapie přírodou.
- ❖ Výživné svačinky pro lepší soustředění v online i offline světě.



RVP: Člověk a zdraví, Člověk a příroda, Informační a komunikační technologie, Mediální výchova

Kdy? dle domluvy (na tel: 541 420 461)

Kde? Městská knihovna Kuřim

Lektor: **Mgr. Andrea Hrušková**

