

# Appky

Stáhněte si společně s dítětem do svých mobilů 1–3 appky, které je dobré při myšlenkách na ublížení si použít. Prozkoumejte je (společně nebo každý sám), vyzkoušejte, co nabízejí, a napište si ke každé aspoň jednu věc, která vám osobně vyhovuje a kterou můžete ve chvíli nouze použít. Tu, která vám sedne nejvíc (každému možná jiná), si dejte na hlavní screen v mobilu.

Naše tipy jsou např.:

- 💡 anglicky zdarma (což může být pro věkovou skupinu teenagerů atraktivnější): Daylion deník nálad, DistrACT, Calm Harm: <https://calmharm.stem4.org.uk/>
- 💡 anglicky placené (49 Kč): Calm Hram
- 💡 česky zdarma: Nepanikař

## Daylio Deník - Deníček, Nálady

Habitics

Obsahuje reklamy · Nákupy v aplikaci

4,7★  
398 tis. recenzí

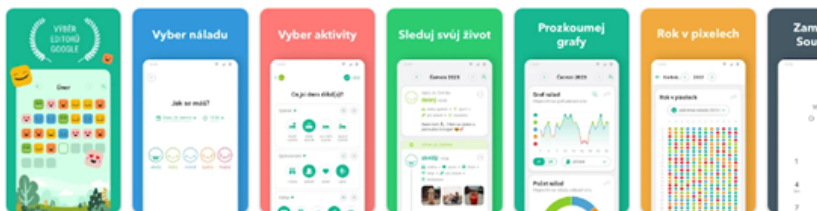
10 mil. +  
Stahování

PEGI 3

Nainstalovat



Tato aplikace je pro vaše zařízení dostupná



## Modifikace pro učitele a třídy:

Nechejte žáky/studenty vylosovat, jakou appku si mají stáhnout, dejte jim týden na seznámení se s ní, potom je nechejte skupinově appku a její ne/výhody představit ostatním spolužákům. Vyučovací hodinu lze také doplnit ukázkami hovorů na linky bezpečí (např. YouTube kanál Linky Bezpečí – [ukázka hovoru](#)). Můžete si je pustit, aby si děti představily, jak takový hovor může vypadat.