

# Online svět dětí a dospívajících

Průvodce pro rodiče

AKTUALIZACE 15.2.2026

Vypracoval Mgr.Michal Kniha

[www.michalkniha.cz](http://www.michalkniha.cz)

## Obsah

1. Obecný úvod.....	3
2. Úvod do problematiky .....	4
3. Dopady online světa.....	6
4. Obecná doporučení pro rodiče .....	9
5. Doporučení podle věkových skupin.....	12
6. Varovné signály problémového používání.....	16
7. Kontakty a zdroje pomoci v České republice.....	17
8. Závěr .....	19

## 1. Obecný úvod

Digitální revoluce zásadně proměnila způsob, jakým lidé pracují, učí se i udržují kontakty. Ještě před třiceti lety byla digitální konektivita výsadou několika málo milionů lidí, zatímco dnes je k internetu připojeno téměř pět miliard lidí; pro děti přestala být síť luxusem a stala se nezbytností pro hraní, udržování vztahů, získávání znalostí a budování kompetencí pro budoucnost (*UNICEF, 2025*). Digitální technologie se rychle staly běžnou součástí domácností napříč sociálními třídami a jejich používání začíná v raném dětství.

Pro děti a dospívající dnes již neexistuje ostře oddělený „online“ a „offline“ svět. Digitální a fyzické zkušenosti jsou úzce propojené a děti nevnímají svůj život jako oddělený na dvě sféry (*Better Internet for Kids, n.d.*). Tato skutečnost klade nové požadavky na rodiče, pedagogy i tvůrce politik: ochrana a podpora práv dětí musí fungovat jak v digitální, tak fyzické rovině.

Současně narůstá povědomí o tom, že digitální well-being je mnohorozměrný pojem, který zahrnuje emoční, kognitivní, sociální i etické aspekty. Jeho součástí je nejen schopnost regulovat pozornost a zvládat stres v digitálních prostředích, ale i kvalita vztahů online i offline a schopnost používat technologie bezpečně a zodpovědně (*Borges et al., 2025*). Děti a dospívající jsou však z povahy vývoje zranitelnější a potřebují podporu při vytváření zdravých digitálních návyků.

Cílem tohoto manuálu je přinést rodičům a pečujícím srozumitelné shnutí aktuálních vědeckých poznatků o dopadech digitálních technologií na děti a dospívající. Manuál čerpá z výzkumných studií a oficiálních zpráv a nabízí evidence-based doporučení, která pomohou vytvářet zdravé mediální návyky v rodině. Struktura manuálu odráží vývojové fáze dítěte: nejprve představí základní pojmy a obecné souvislosti, poté nabídne doporučení pro různé věkové skupiny a na závěr přinese tipy, jak rozpoznat a řešit problematické používání. Věřím, že tento materiál se stane užitečným průvodcem při orientaci v digitálním světě, který je pro dnešní děti samozřejmou součástí života.

## 2. Úvod do problematiky

Digitalizace zásadně proměnila každodenní život dětí i jejich rodičů. Ještě před dvaceti lety byly mobilní telefony a počítače především pracovními nástroji dospělých; dnes patří chytré telefony, tablety, herní konzole, počítače, chytré hodinky či virtuální realita mezi běžnou výbavu domácností napříč společenskými třídami. Tato kapitola vysvětluje, proč je vhodné zabývat se používáním digitálních zařízení u dětí a dospívajících, a definuje základní pojmy.

### 2.1. Definice digitálních technologií

V tomto manuálu označuji za digitální technologie veškerá zařízení s obrazovkou, která umožňují přístup k internetu či spouštění digitálního obsahu. Patří sem chytré telefony, počítače a notebooky, tablety, televizory, herní konzole, nositelná zařízení (např. chytré hodinky), virtuální a rozšířená realita a zařízení pro streamování či poslech hudby. Některé technologie jsou určeny primárně pro zábavu (herní konzole), jiné pro komunikaci (chytré telefony) nebo vzdělávání, ale v praxi se tyto funkce prolínají.

### 2.2. Všudypřítomnost technologií

Rozšíření digitálních technologií je patrné už v mladším školním věku. Podle analýzy OECD na základě průzkumu PIRLS má v mnoha zemích většina dětí kolem 10 let vlastní chytrý telefon (OECD, 2023), přičemž v severských zemích je vlastnictví téměř univerzální. Sociálně slabší děti navíc často získávají svůj první telefon dříve než jejich vrstevníci z majetnějších rodin (OECD, 2023). Získání prvního telefonu je většinou spojeno s rostoucí samostatností dítěte (například docházkou domů ze školy) a s tlakem „nebýt vyřazen z kolektivu“ (Perowne & Gutman, 2023).

Ve věku patnácti let je vlastnictví smartphonu téměř univerzální – data OECD ukazují, že v průměru 98 % patnáctiletých v členských státech již vlastní vlastní chytrý telefon (OECD, 2023). Digitální technologie se tak staly základním nástrojem sociální interakce, vzdělávání, zábavy a identity.

### 2.3. Kolik času tráví teenageři online?

Přirozeným důsledkem širokého vlastnictví je vysoká míra využívání. PISA 2022 a další mezinárodní studie ukazují, že patnáctiletí žáci tráví denně zhruba dvě hodiny u digitálních zařízení v rámci výuky, k tomu další 1,5 hodiny před nebo po škole a 1,6 hodiny o víkendech (OECD, 2023). Kromě toho tráví v průměru 1,1 hodiny denně ve škole, 2,6 hodiny

před a po škole a 3,9 hodiny o víkendech používáním technologií pro volný čas (OECD, 2023).

V důsledku toho více než polovina patnáctiletých v OECD používá digitální zařízení více než 30 hodin týdně (OECD, 2023) a značná menšina (až 43 % v některých zemích) uvádí více než 60 hodin týdně (OECD, 2023). Většina adolescentů v Evropě tak překračuje často uváděný dvouhodinový limit rekreačního používání; například 60 % patnáctiletých v OECD uvádí, že pro volnočasové aktivity tráví na obrazovkách více než dvě hodiny denně (OECD, 2023)

## 2.4. Česká republika

Zpráva o digitálních závislostech v České republice (Chomynová et al., 2024) přináší konkrétní údaje o tom, kolik času tráví čeští žáci hraním digitálních her a na sociálních sítích. Ve studii ESPAD 2019, kterou zpráva shrnuje, uvedlo 28 % studentů, že ve všední den tráví dvě a více hodin hraním digitálních her, a téměř polovina z této skupiny (11,3 %) hrála více než čtyři hodiny denně. O víkendu bylo hraní ještě intenzivnější – 11,8 % studentů hrálo alespoň šest hodin denně.

Pokud jde o sociální sítě, 74,2 % studentů trávilo na sociálních sítích čas každý den; častěji šlo o dívky (76,4 %) než chlapce (72,0 %). Více než čtyři hodiny denně na sociálních sítích strávilo 28,0 % studentů, přičemž o víkendu se tento podíl zvýšil na 21,2 % u šesti a více hodin denně.

Další reprezentativní studie UPOL 2021 uvádí, že 22,4 % dospívajících tráví ve všední den na sociálních sítích čtyři a více hodin denně a 38,2 % o víkendu. Na hraní digitálních her čtyři a více hodin denně připadá 22,8 % dospívajících o víkendu, přičemž chlapci hrají rizikově asi sedmkrát častěji než dívky. Tyto údaje naznačují, že v České republice je dlouhý volnočasový pobyt u obrazovky běžný zejména u sociálních sítí a videoher, přičemž vyšší riziko nadměrného hraní mají chlapci a nadměrného používání sociálních sítí dívky.

## 2.5. Proč vznikl tento manuál?

Na jedné straně přinášejí digitální technologie dětem a dospívajícím četné **přínosy**: usnadňují komunikaci s vrstevníky a rodinou, umožňují přístup ke vzdělávacím a kreativním zdrojům, mohou podporovat identitu a sebevyjádření a poskytovat zábavu či relaxaci. Studie naznačují, že zodpovědné používání sociálních sítí může posilovat sociální podporu a pocit sounáležitosti (Odgers & Jensen, 2020).

Na druhé straně existuje stále více **obav** o fyzické zdraví (sedavý životní styl, poruchy spánku, problémy se zrakem, obezita), kognitivní vývoj (nižší pozornost, zpomalené jazykové dovednosti u malých dětí), duševní pohodu (zvýšená úzkost, deprese) a sociální rizika (kyberšikana, sexting, grooming a problematické hraní her). Výzkumné přehledy uvádějí, že mnoho dětí a adolescentů zažívá online rizika a že nadměrné, pozdní nebo nekontrolované používání může zhoršovat spánek a chování (Selak et al., 2025). Současně

však meta-analýzy naznačují, že souvislosti mezi samotnou délkou času online a duševním zdravím jsou slabé (Odgers & Jensen, 2020).

Pro rodiče tedy není snadné nalézt rovnováhu mezi zajištěním bezpečnosti a podpory dítěte a mezi respektováním jeho potřeby digitálního světa. Cílem tohoto manuálu je poskytnout vědecky podložená a praktická doporučení, která rodičům pomohou vytvářet zdravé digitální návyky u dětí všech věkových skupin.

## 3. Dopady online světa

Tato kapitola poskytuje přehled současných empirických zjištění o používání digitálních technologií u dětí a dospívajících. Souhrn vychází z publikovaných studií, systematických přehledů a metaanalýz a zdůrazňuje, že dopady digitálních médií jsou vícevrstvé – zahrnují škálu pozitivních i negativních efektů, které se liší podle věku, pohlaví, obsahu, kontextu a rodinného zázemí. Je zároveň nutné dodat, že většina studií uvádí relativní čerstvost dané problematiky, omezená data a potřebu dalšího výzkumu.

### 3.1. Rozšířenost a typy digitálního chování

Výzkumy ukazují, že digitální technologie jsou běžnou součástí života většiny mladých lidí. Již v raném školním věku tráví děti čas na tabletech, telefonech nebo televizích a ve věku 15 let vlastní smartphone téměř každý (OECD, 2023). Šetření PISA 2022 ukazuje, že patnáctiletí žáci používají digitální zařízení pro školní i volnočasové účely více než 30 hodin týdně (OECD, 2023).

Vedle běžných aktivit (sledování videí, používání sociálních sítí, hraní her, online učení) se objevují i rizikové formy digitálního chování. Studie mapující online rizika zjistila, že 20–30 % adolescentů se setkala s kyberšikanou, sextingem, kontaktem s neznámou a ohrožující dospělou osobou nebo jinými škodlivými aktivitami a že více než 90 % patnácti- až šestnáctiletých zažilo alespoň jeden online risk (Selak et al., 2025). Aktuální údaje z WHO ukazují, že 11 % dospívajících vykazuje znaky problematického užívání sociálních sítí a 12 % má rizikové herní chování; zároveň 34 % adolescentů hraje digitální hry každý den a 22 % z nich hraje čtyři a více hodin denně (WHO, 2024). Problematické chování se častěji vyskytuje u chlapců (např. nadměrné hraní), zatímco dívky bývají více ohroženy závislostním používáním sociálních sítí (Chomynová et al., 2024).

### 3.2. Dopady na fyzické zdraví

Nadměrný čas strávený u obrazovky souvisí se sedavým životním stylem a zvyšuje riziko obezity. Systematické přehledy a metaanalýzy ukazují, že děti a adolescenti s delším screen-time častěji trpí nadváhou a obezitou, zejména když tráví dvě a více hodin denně pasivním sledováním obsahu (Selak et al., 2025). V indické studii s více než 3 900 školními dětmi a adolescenty byl podíl nadváhy/obezity 27,1 % a děti, které používaly obrazovky 2–4 hodiny denně, měly 35krát vyšší riziko nadváhy; u více než 4 hodin denně bylo riziko stále výrazně vyšší (Thorat et al., 2026). Kromě obezity se dlouhodobé sezení u obrazovek pojí s

nižší fyzickou aktivitou, zhoršenou srdeční kondicí a rizikem metabolického syndromu (Selak et al., 2025).

Dalším častým problémem je zhoršená kvalita spánku. Používání obrazovek těsně před spaním oddaluje usínání a snižuje celkovou délku spánku, protože modré světlo potlačuje sekreci melatoninu a stimuluje mozek (Mayo Clinic, 2024). Výzkumné přehledy konstatují, že větší screen-time a pozdní noční používání vedou k kratšímu spánku, větší únavě a horší koncentraci během dne (Selak et al., 2025).

Problémy se zrakem (unavené, suché oči, krátkozrakost), muskuloskeletální obtíže (bolesti krku, zad, karpální tunely) a potenciální poškození sluchu při hlasitém poslechu hudby jsou dalším důsledkem dlouhého sezení u obrazovek (Selak et al., 2025). Tyto potíže jsou často zhoršovány nevhodným sezením, nedostatkem přestávek a používáním zařízení v nedostatečně osvětlených místnostech.

### 3.3. Kognitivní a socio-emoční vývoj

Při hodnocení vlivu digitálního času na kognitivní schopnosti je nutné rozlišovat mezi pasivní konzumací a aktivní interakcí. U malých dětí může nadměrné a nevhodné používání obrazovek zpomalovat rozvoj řeči a exekutivních funkcí; expozice před spaním koreluje s hyperaktivitou a problémy s pozorností (Selak et al., 2025). Asociace mezi délkou screen-time a kognitivním výkonem jsou však obecně slabé. Velké metaanalýzy ukazují, že čas strávený online vysvětluje méně než 0,5 % variability v duševním zdraví a kognitivních výsledcích dětí (Odgers & Jensen, 2020).

Kvalita a obsah médií přitom hrají klíčovou roli: edukativní aplikace a hry podporují gramotnost, matematické dovednosti a kreativitu, zatímco rychlé, násilné či komerční programy mohou zvyšovat impulzivitu a snižovat empatii (Mayo Clinic, 2024). Násilný nebo sexuálně explicitní obsah je spojen s normalizací agresivního chování a s horší sociální adaptací (Selak et al., 2025). Naopak interaktivní a cílené používání technologií za přítomnosti rodiče nebo učitele může posilovat spolupráci, řečové dovednosti a digitální gramotnost (Selak et al., 2025).

### 3.4. Duševní zdraví a sociální vztahy

Od konce 2010. let se objevuje debata o vlivu digitálních médií na duševní pohodu adolescentů. Souhrnné analýzy z posledních let ukazují, že asociace mezi celkovým screen-time a symptomy deprese či úzkosti jsou nepatrné až malé (korelace přibližně 0,13) (Odgers & Jensen, 2020). Větší rizika plynou z kvality zkušeností: děti, které zažily kyberšikanu, sexuální obtěžování nebo opakovaný negativní komentář, vykazují významně vyšší úroveň úzkosti, sebevražedných myšlenek a sebepoškozování (Selak et al., 2025).

Nadměrné používání sociálních sítí je dáno také fenomény jako „fear of missing out“ (FOMO), sociální srovnávání a tlak na dokonalou prezentaci. U části adolescentů se rozvíjí závislostní chování – definované jako ztráta kontroly, neschopnost omezit používání a pokračování přes negativní důsledky – které se pojí s horšími známkami, konflikty v rodině a narušeným spánkem (WHO, 2024). Na druhé straně umírněné a cílené používání sociálních sítí může přinášet podporu, zvýšený pocit sounáležitosti a posilovat sebevědomí, zejména pokud dítě udržuje kvalitní vztahy i offline (WHO, 2024).

### 3.5. Rizikové a ochranné faktory

K výraznému zvýšení rizika problematického používání přispívá několik faktorů. Patří mezi ně raný věk získání zařízení, nízká úroveň digitální gramotnosti, socioekonomické znevýhodnění, nedostatečná rodičovská kontrola a přítomnost dalších zranitelností (např. ADHD, autismus, depresivní symptomy) (Selak et al., 2025). Děti z rodin s méně příznivým socioekonomickým zázemím tráví často více času u obrazovek a zároveň mají menší přístup ke kvalitním vzdělávacím materiálům (Selak et al., 2025).

Ochranné faktory zahrnují aktivní rodičovskou mediaci, pevná a jasná rodinná pravidla, společné sledování a diskusi o obsahu, podporu jiných aktivit (sport, umění, čtení) a budování digitální gramotnosti. Studie ukazují, že pokud rodiče stanovují pravidla a sami jdou příkladem, děti častěji dodržují limitované a kvalitní používání technologií (Selak et al., 2025).

### 3.6. Přínosy digitálních technologií

Přes výše uvedená rizika mají digitální média významný potenciál pro rozvoj dětí a dospívajících. Internet již není luxusem, ale nezbytným nástrojem pro vzdělávání, komunikaci a budování budoucích dovedností – učit se digitálně je klíčové pro úspěch ve škole i na pracovním trhu (UNICEF, 2025). Empirické studie dokládají, že používání sociálních sítí a online her může zvyšovat digitální kompetence; děti, které pravidelně používají sociální sítě, mají dvakrát větší pravděpodobnost, že budou umět nastavit soukromí, odstranit nežádoucí kontakty či lépe formulovat vyhledávací dotazy (UNICEF, 2025).

Digitální technologie mohou posilovat kreativitu, podporovat vzdělávání, umožňovat dětem udržovat vztahy s rodinou i přáteli na dálku a najít komunitu se společnými zájmy (Odgers & Jensen, 2020). Pro mladé lidi z marginalizovaných skupin může online prostředí představovat bezpečný prostor k vyjádření identity a nalezení podpory. Klíčem k tomu, aby tyto přínosy převážily nad riziky, je vědomé a vyvážené používání, výběr kvalitního obsahu a podpora digitální gramotnosti a duševní zdraví.

## 4. Obecná doporučení pro rodiče

Čtvrtá kapitola nabízí srozumitelná a ověřená doporučení, která mohou rodičům pomoci vytvářet zdravé digitální prostředí. Je důležité si uvědomit, že pravidla musí být pružná a přizpůsobená vývojové úrovni dítěte a že vedle času stráveného u obrazovky je klíčový i obsah, kontext a způsob použití. Neméně důležitý je i to co se děje reálném světě a život dítěte či dospívajícího.

### 4.1. Vytvořte rodinný mediální plán

Hned od raného věku je vhodné společně s dětmi nastavit rodinná pravidla, která budou platit pro všechny členy domácnosti. Výzkumy i národní doporučení zdůrazňují, že s rostoucím věkem má klesat míra zákazů a přibývat vysvětlování a diskuse. Součástí plánu by měly být:

- **Časové limity a bezobrazkové úseky** – např. žádné zapínání obrazovek před odchodem do školy, minimálně hodinu před spaním, během společných jídel či v době plánovaných rodinných aktivit. Děti se pak učí, že digitální svět má své místo a nezasahuje do zdravého spánku ani rodinných rituálů.
- **Prostorové zóny bez technologií** – kuchyň, jídelna, koupelna nebo ložnice by měly zůstat bez obrazovek. Když není telefon v ložnici, snižuje to pokušení k nočnímu brouzdání a zlepšuje kvalitu spánku.
- **Zapojení dětí do pravidel** – starší děti by se měly podílet na tvorbě pravidel a jejich úpravách podle věku a vyspělosti (Slovenské odporúčania, 2025). Sdílená odpovědnost podporuje spolupráci a pomáhá dětem osvojit si seberegulaci.

Některé mezinárodní organizace navíc doporučují základní časové limity podle věku: do dvou let žádné sledování obrazovek (mimo videochat), pro děti 2–5 let zhruba hodinu denně s rodičem, pro školní děti maximálně dvě hodiny rekreačního screen-time denně a u dospívajících se místo minut více dbá na zdravé návyky, spánek a pohyb (Nuvoli et al., 2025). Tyto limity mohou sloužit jako orientační rámec, ale rozhodující je vždy kvalita využití technologií a individuální potřeby dítěte (Cullen et al., 2024).

## 4.2. Udržujte rovnováhu a pečujte o režim

Digitální technologie by neměly vytlačit základní potřeby, jako je spánek, pohyb a osobní interakce. Nadměrný a noční screen-time zvyšuje riziko obezity, poruch spánku, úzkosti a problémů s pozorností (Selak et al., 2025). Z těchto důvodů:

- **Zajistěte dostatek spánku** – mladší školáci potřebují 9–11 hodin, dospívající 8–10 hodin. Odložení zařízení alespoň hodinu před spaním a ponechání telefonu mimo ložnici podporuje kvalitní odpočinek.
- **Podporujte fyzickou aktivitu a offline hry** – delší sezení u obrazovek souvisí se sedavým životním stylem a vyšší hmotností (Borges et al., 2025). Pravidelný pohyb, volná hra venku a společenské aktivity by proto měly mít přednost.
- **Nevyužívejte obrazovky jako odměnu, trest či uklidňovač** – použití médií k odměňování nebo uklidnění může děti naučit regulovat emoce prostřednictvím technologií a zvyšuje riziko nadměrného či problematického užívání ..
- **Vypínejte nepoužívané obrazovky** – běžící televize či tablet v pozadí rozptylují a zhoršují komunikaci. Když zařízení nepoužíváte, vypněte jej a odložte na určené místo.

## 4.3. Vyberte kvalitní obsah a sledujte společně

Ne každý digitální obsah je stejný. Edukativní aplikace a pořady mohou podporovat rozvoj řeči, kreativity a dovedností, zatímco rychlý, násilný nebo komerční obsah může vyvolávat impulzivitu a rušit spánek (Mayo Clinic, 2024). Americká akademie pediatriů proto doporučuje:

- **Upřednostňovat kvalitní, pomalý a interaktivní obsah** – vybírejte vzdělávací pořady, hry a aplikace, které rozvíjejí myšlení a představivost dítěte (Holly Springs Pediatrics, 2025).
- **Sdílené sledování a hraní** – sledujte, co vaše dítě dělá, hrajte si spolu a mluvejte o příbězích a postavách (Holly Springs Pediatrics, 2025). Společné používání médií pomáhá dětem lépe pochopit obsah a podporuje rozvoj kritického myšlení (Cullen et al., 2024).
- **Vyhňte se násilnému a rychle se měnícímu obsahu** – tento typ médií je spojen se zvýšenou agresivitou, problémy s koncentrací a horším spánkem (Borges et al., 2025; Selak et al., 2025).
- **Používejte rodičovské zámky a filtry** – technické nástroje mohou blokovat nevhodné aplikace a weby, ale vždy je doplňujte vysvětlením a dohledem.

## 4.4. Podporujte digitální gramotnost a bezpečí

Děti a dospívající potřebují rozvíjet digitální gramotnost – schopnost chápat a bezpečně používat technologie. Nízká úroveň digitální gramotnosti a slabá rodičovská podpora patří mezi faktory zvyšující zranitelnost dětí (Selak et al., 2025; Livingstone & Smith, 2014).

Rodiče by proto měli:

- **Vysvětlit zásady soukromí** – naučte děti, jak nastavit soukromí na sociálních sítích, proč je důležité nevyzrazovat osobní údaje a jak poznat nebezpečné kontakty. Adolescenti, kteří se naučí spravovat nastavení profilu a odstranit nevhodné kontakty, jsou lépe chráněni (Selak et al., 2025).
- **Mluvit o kyberšikaně, sextingu a groomingu** – otevřená diskuse o online rizicích a bezpečném chování pomáhá dětem rozpoznat nevhodné situace a vyhledat pomoc (Livingstone & Smith, 2014).
- **Učit kritickému myšlení** – povzbuzujte dítě, aby ověřovalo informace, rozpoznávalo dezinformace a uvědomovalo si reklamní triky. Sdílejte s nimi také pozitivní příklady, jak mohou technologie pomáhat ve škole a v životě (Mantilla & Edwards, 2019).
- **Stanovit pravidla pro online komunikaci** – dohodněte se, zda a kdy může dítě používat sociální sítě, s kým se může online bavit a že není bezpečné setkávat se osobně s neznámými lidmi z internetu (Livingstone & Smith, 2014).

## 4.5. Budte vzorem a komunikujte

Děti se učí především napodobováním. Pokud sami trávíte večery s telefonem v ruce, jen těžko budete děti přesvědčovat, aby ho odložily. Výzkumy zdůrazňují, že rodiče a starší sourozenci jsou pro dítě vzorem a jejich chování formuje digitální návyky mladších. (Holly Springs Pediatrics, 2025)

- **Modelujte zdravé návyky** – odkládejte telefon při jídle, nehleďte do obrazovky, když si dítě povídá, a stanovte si vlastní pravidla pro používání sociálních sítí.
- **Začněte diskutovat včas** – už předškolní děti je dobré zapojit do rozhovorů o tom, co se online děje, co je zajímavá a co je trápí. Čím dříve se naučí otevřeně sdílet, tím snazší je zachytit případné problémy.
- **Respektujte individualitu a vyspělost** – některé děti jsou připravené na vlastní smartphone či sociální sítě dříve než jiné; řiďte se zralostí dítěte, nikoli jen věkem.
- **Nehodnoťte, ale naslouchejte** – místo zákazů a kárání se ptejte, proč dítě tráví čas online, co mu digitální svět přináší a jestli nepotřebuje pomoc. Pokud zaznamenáte známky závislosti nebo kyberšikany, neváhejte vyhledat odbornou pomoc

Obecná doporučení představují flexibilní rámec, který lze přizpůsobit konkrétní rodině a věkovému stupni dítěte. V následující kapitole se zaměříme na konkrétní doporučení pro jednotlivé věkové skupiny.

## 5. Doporučení podle věkových skupin

V tomto oddíle jsou uvedena praktická doporučení pro používání digitálních technologií v různých fázích dětství a dospívání. Vycházejí z mezinárodních výzkumů a konsenzuálních směrnic a kladou důraz na vyváženost, kvalitu obsahu a podporu zdravých návyků. Každé doporučení je podloženo vědeckými zdroji.

### 5.1. Kojenci a batolata (0–3 roky)

V období prvních tří let je mozek dítěte mimořádně plastický a nejvíce profitují z přímé interakce s rodiči a reálného světa. Většina odborných organizací proto nedoporučuje jakýkoli volnočasový čas u obrazovek u dětí mladších než 18 měsíců, s výjimkou videohovorů s blízkými osobami. Pokud se mezi 18 a 24 měsícem rozhodnete digitální média zavést, měli by být dětští uživatelé vystaveni pouze vysoce kvalitním programům a vždy za přítomnosti dospělého, nikoli samostatně (Cao & Li, 2023; Mayo Clinic, 2024).

Pro děti do tří let platí:

- **Upřednostňujte interakci tváří v tvář a hru.** Kognitivní a jazykový vývoj je v tomto věku poháněn tím, že si s dítětem povídáte, zpíváte, čtete mu a hraje si. Digitální obrazovky by neměly sloužit jako elektronická chuťva nebo kulisa (Nuvoli et al., 2025).
- **Vyvarujte se videa na pozadí.** Zapnutá televize nebo videa na pozadí snižují kvalitu rodičovské interakce a jsou spojována s pomalejším jazykovým a sociálním rozvojem (Smirnova et al., 2024).
- **Dodržujte spánkovou hygienu.** Podávání digitálních médií před spaním či během noci vede k kratšímu a méně kvalitnímu spánku a je spojováno s problémy s chováním (Selak et al., 2025).
- **Nevyužívejte obrazovky jako uklidňující prostředek.** Používání smartphonu k utišení pláče nebo jako odměnu může narušit autoregulaci dítěte a zvyšovat riziko problémového užívání v budoucnu (Rizzo et al., 2025).
-

## 5.2. Předškolní věk (3–6 let)

V předškolním věku začínají děti vnímat digitální obsah, napodobují rodiče a učí se základním dovednostem. Doporučovaná denní doba pro volnočasové používání obrazovek je zhruba jedna hodina denně a měla by zahrnovat kvalitní vzdělávací programy (Selak et al., 2025; Mayo Clinic, 2024).

Doporučení pro předškolní děti:

- **Společné sledování a diskuse.** Sledujte pořady a hrajte hry společně, abyste mohli vysvětlovat, ptát se a rozvíjet kritické myšlení (Martin & Schwarz, 2025).
- **Vybírejte interaktivní a věku přiměřený obsah.** Upřednostňujte aplikace a programy, které děti aktivně zapojují (kreslení, hudba, logické hry) a vyhýbejte se rychlému či násilnému obsahu (Mayo Clinic, 2024).
- **Obrazovky mimo jídelní stůl a hodinu před spaním.** Jídlo a spánek jsou zásadní pro růst a vývoj; používání obrazovek během jídla nebo těsně před usínáním narušuje stravovací návyky a spánkový rytmus (Selak et al., 2025; Mayo Clinic, 2024).
- **Povzbuzujte pohyb a kreativitu.** Každý den by měl zahrnovat alespoň 3 hodiny pohybové aktivity v různé intenzitě; digitální média nesmí nahrazovat venkovní hru, kreslení nebo hudbu (Cullen et al., 2024).
- **Učte základům digitální bezpečnosti.** Předškoláci často nemají povědomí o rizicích; vysvětlujte jim, že zařízení patří do společného prostoru a že je vždy používané pod dohledem dospělého (Kurgansky et al., 2023).

## 5.3. Raný školní věk (6–9 let)

Děti na prvním stupni základní školy již používají technologie k výuce i zábavě. K ochraně jejich zdraví je vhodné omezit rekreační používání obrazovek na přibližně dvě hodiny denně, přičemž další čas mohou strávit na počítači při školních úkolech (Mantilla & Edwards, 2019). Zároveň je důležité:

- **Stanovit jasná rodinná pravidla.** Nastavte časové limity, povolené druhy obsahu a pravidla pro používání zařízení jen ve společných prostorech. Rodiče by měli aktivně dohlížet, s kým si děti online povídají a jaké hry hrají (Nuvoli et al., 2025).
- **Podporovat vzdělávací a aktivní využití.** Vybírejte aplikace rozvíjející čtení, matematiku či programování a kombinujte je s venkovními aktivitami a kreativními zálibami (Chassiakos et al., 2016).
- **Učit digitální gramotnosti a bezpečí.** Děti v tomto věku často vstupují do online herních komunit; diskutujte o kyberšikaně, o ochraně osobních údajů a o tom, co dělat, pokud je někdo obtěžuje (Livingstone & Smith, 2014; Mayo Clinic, 2024).

- **Zachovat spánkovou hygienu a tech-free zóny.** Dodržujte pravidlo „bez obrazovek“ nejméně hodinu před spaním a udržujte technologie mimo dětský pokoj (*Mayo Clinic, 2024*). Nadměrné nebo noční používání je spojeno se zhoršeným spánkem, pozorností a náladou (*Selak et al., 2025*).

## 5.4. Starší školní věk (9–12 let)

Na druhém stupni si děti budují větší samostatnost a mohou mít přístup k sociálním sítím. Časové limity kolem dvou hodin denně pro volnočasové aktivity zůstávají vhodným východiskem, avšak rodiče by měli pružně zohlednit školní povinnosti a individuální potřeby (*Mantilla & Edwards, 2019*).

- **Posilovat seberegulaci.** Zapojte děti do nastavování pravidel a učte je plánovat svůj čas tak, aby technologie nenarušovala spánek, školní přípravu, rodinné aktivity ani fyzický pohyb (*Firth et al., 2025*).
- **Otevřeně hovořit o online světě.** Diskutujte o sociálních sítích, kyberšikaně, sextingu a falešných informacích a seznamte je s funkcemi ochrany soukromí (*Livingstone & Smith, 2014; Mayo Clinic, 2024*).
- **Učit kritickému myšlení.** Připomínejte dětem, že vše na internetu nemusí být pravda; společně analyzujte, kdo informace vytváří a proč (*Mayo Clinic, 2024*).
- **Monitorovat a komunikovat.** I když starší děti vyžadují větší soukromí, stále je důležité pravidelně se ptát, jaké weby a aplikace používají, a reagovat na případné obtíže (*Mayo Clinic, 2024*).

## 5.5. Raná adolescence (12–16 let)

V období puberty hrají digitální média zásadní roli ve společenském životě. Studie ukazují, že délka používání sama o sobě není nejlepším ukazatelem duševní pohody, ale významnější je obsah, kontext a individuální zranitelnost (*Borges et al., 2025; Odgers & Jensen, 2020*). Místo striktních limitů se proto zaměřte na „zdravé vzorce používání“ (*Firth et al., 2025*).

- **Zachovávat rovnováhu.** Dohodněte se, že použití sociálních sítí či her nesmí narušovat spánek, fyzickou aktivitu, učení, rodinné a osobní vztahy (*Mantilla & Edwards, 2019*).
- **Podporovat samoregulaci.** Pomáhejte dospívajícím nastavovat si vlastní limity a přestávky, např. pomocí aplikací na správu času; mluvíte o tom, jak se cítí po delším používání a zda jim online aktivity přinášejí radost či stres (*Firth et al., 2025*).
- **Diskutovat o identitě a soukromí.** Vysvětlete dopady digitálních stop, rizika sextingu, online grooming a význam bezpečnostních nastavení (*Livingstone & Smith, 2014; Urbanova et al., 2023*).

- **Všímat si psychického stavu.** Sledujte známky problémového používání (ztráta kontroly, zanedbávání povinností, izolace); dlouhodobé noční používání a extrémní zátěž jsou spojeny s vyšší mírou úzkosti a depresivních symptomů (*Borges et al., 2025; Nagata et al., 2025*).
- **Udržovat dialog a podporu.** Podle WHO jsou adolescenti, kteří používají sociální sítě intenzivně, ale bez problematických rysů, často lépe propojeni se svými vrstevníky a cítí se podporováni (*WHO, 2024*). Povzbuzujte tedy pozitivní online vztahy, zároveň však nastavte hranice.

## 5.6. Pozdní adolescence (16–18 let)

Starší adolescenti se připravují na samostatný život a jejich digitální kompetence se dále rozšiřují. I v tomto věku je klíčové upevňovat zdravé digitální návyky, přestože samoregulace je již převážně na nich (*Firth et al., 2025*).

- **Zodpovědné používání sociálních sítí a médií.** Podporujte dospívající, aby si všímali, jak sociální sítě ovlivňují jejich náladu a sebevědomí, a aby omezovali sledování obsahu, který vyvolává závist či frustraci (*WHO, 2024*).
- **Kritické zpracování informací.** Učte je rozpoznávat manipulativní obsah, dezinformace a reklamu a připomínejte zásady ochrany soukromí (*Mayo Clinic, 2024*).
- **Zachovat důraz na spánek a zdraví.** Nadále platí pravidlo minimálně jedné hodiny bez obrazovek před spánkem a udržování pravidelného denního režimu; dlouhodobé noční hraní nebo sledování je spojeno s vyšším rizikem spánkové deprivace a psychických potíží (*Selak et al., 2025*).
- **Rozpoznat problematické používání a vyhledat pomoc.** V případě známek závislosti (silná touha, ztráta kontroly, zanedbávání povinností) se neváhejte obrátit na poradce, psychologa nebo lékaře (*Chassiakos et al., 2016; Lissak, 2018*).
- **Využít digitální technologie konstruktivně.** Podporujte mladé lidi v tom, aby digitální svět využívali k učení, kreativitě, práci a rozvoji, nikoli jen k prokrastinaci. Umožněte jim získat dovednosti potřebné pro budoucí profesní život (*WHO, 2024*).

Tato věkově specifická doporučení mají rodičům sloužit jako inspirace. Především je důležité vycházet z potřeb a zájmů každého dítěte, pravidelně s ním mluvit o jeho online zkušenostech a postupně mu předávat zodpovědnost za vlastní digitální chování. Dobře nastavené návyky v dětství a dospívání jsou základem pro bezpečný a zdravý život v digitálním světě.

## 6. Varovné signály problémového používání

Digitální technologie jsou běžnou součástí života dětí i dospívajících. U menšiny z nich však může dojít ke vzniku problémového nebo závislostního chování. Včasné rozpoznání varovných signálů umožňuje zasáhnout a nabídnout dítěti nebo rodině podporu. Tato kapitola shrnuje klinicky popsané příznaky problémového užívání a uvádí kontakty na odbornou pomoc v České republice.

### 6.1. Varovné signály digitální závislosti

V klinické praxi je rozhodující, zda dítě či dospívající ztrácí kontrolu nad používáním technologií a zda nadměrná konzumace narušuje jiné oblasti života. Niže uvedené znaky neznamenaají diagnózu, mohou však signalizovat potřebu změny nebo konzultace s odborníkem:

- **Neschopnost přestat** – dítě opakovaně nedokáže zastavit online aktivitu, i když má jiné povinnosti, a prožívá silné nutkání k dalšímu používání (*Fineberg et al., 2024*).
- **Zanedbávání běžných činností** – kvůli online aktivitám zanedbává školu, spánek, osobní hygienu, jídlo, rodinné či sociální vztahy a pokračuje v používání i přes zjevné negativní důsledky (*Sussman et al., 2024*).
- **Odvykací příznaky** – při znemožnění přístupu se objevuje podrážděnost, změny nálady, nervozita, nespavost nebo tělesné potíže (*Fineberg et al., 2024*).
- **Změna chování a izolace** – dítě se stahuje od rodiny a přátel, zanedbává koníčky, často je unavené či zanedbané, tráví stále více času osamocené s digitálním zařízením (*Uskoski, 2024*).
- **Silné reakce na omezení** – výrazná zlost, dlouhé konflikty, hledání způsobů, jak obejít rodičovské limity, tajné používání či lhaní o čase stráveném online (*Temkin-Yu, 2025*).
- **Únik před nepříjemnými emocemi** – používání obrazovky jako primárního prostředku k zklidnění nebo vyhýbání se problémům; neschopnost relaxovat bez digitálních médií (*Temkin-Yu, 2025*).
- **Fyzické a psychické potíže** – nadměrné nebo noční používání technologií je spojeno s poruchami spánku, únavou, bolestmi hlavy či očí a zvýšenou úzkostí a depresivními symptomy (*Nagata et al., 2025; Lissak, 2018*).
- **Známky závislosti** – opakované užívání navzdory negativním následkům, bažení, zhoršené sociální fungování a strukturální změny v nervových okruzích kontroly a emocí (*Rizzo et al., 2025*).

Pokud se tyto projevy vyskytují dlouhodobě a kombinují se, je vhodné vyhledat odbornou pomoc. Pamatujte, že zdůrazňování pouze počtu hodin u obrazovky nestačí – záleží na obsahu, motivaci a celkovém kontextu používání (Cullen et al., 2024).

## 6.2. V případě podezření na problémové užívání

- **Otevřeně se ptejte a naslouchejte.** Místo konfrontace se snažte zjistit, co dítě na online aktivitách přitahuje, jaké potřeby tím naplňuje a co by samo chtělo změnit (Sussman et al., 2024).
- **Společně nastavte realistická pravidla.** Pomozte dítěti vytvořit rodinný mediální plán s jasně definovanými časy a zónami pro používání technologií a povzbuzujte ho k rozmanitým offline aktivitám (Nagata et al., 2024).
- **Budte příkladem.** Omezte vlastní používání, respektujte pravidla (žádné telefony u stolu, hodinu před spaním offline) a buďte k dispozici pro společné činnosti (Uskoski, 2024).
- **Podporujte alternativy a dovednosti.** Nabízejte dítěti různé aktivity (sport, hudba, výtvarná činnost) a uče ho zvládat stres jinak než únikem do digitálního světa (Uskoski, 2024).
- **Pokud pravidla nepomáhají, vyhledejte odbornou pomoc.** Nebojte se obrátit na psychoterapeuta, adiktologa nebo krizovou linku. Kognitivně-behaviorální terapie a motivační rozhovory jsou účinné metody práce s digitálními závislostmi (Temkin-Yu, 2025).

## 7. Kontakty a zdroje pomoci v České republice

Při podezření na problémové používání digitálních technologií je důležité vědět, na koho se obrátit. Níže uvádíme několik užitečných zdrojů pro rodiče, děti a dospívající:

### Rodičovská linka

- **Rodičovská linka – krizová pomoc a poradenství:** Poskytuje anonymní poradenství pro rodiče a další dospělé starající se o děti. Nabízí rady v oblasti výchovy, psychických obtíží, šikany a závislostí. Odborníci jsou k dispozici po telefonu **606 021 021** každý pracovní den (po – čt 9–21 h, pá 9–17 h).
- **Chat a e-mail:** K dispozici je i online chat a e-mailová poradna; odpověď obvykle přijde do tří pracovních dnů.

### Česká asociace pro psychoterapii (ČAP)

- **Adresář kvalifikovaných psychoterapeutů:** ČAP spravuje online adresář, který umožňuje vyhledat ověřené terapeuty v celé České republice podle regionu, cílové

skupiny, zaměření či způsobu poskytování služeb. Přístupný je na webu [czap.cz/adresar](http://czap.cz/adresar). Terapeuti uvedení v adresáři mají absolvovaný komplexní psychoterapeutický výcvik a dodržují etický kodex.

- **Pro bono služby:** Někteří členové nabízejí pro bono psychoterapii pro klienty, kteří si nemohou terapii dovolit.

### Mapa pomoci Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti

- **Mapa zařízení:** Webová aplikace **Mapapomoci.cz** (spravovaná Národním monitorovacím střediskem pro drogy a závislosti) poskytuje přehled zařízení, která zajišťují **léčbu, poradenství a prevenci v oblasti závislosti**. Kontakty jsou rozděleny podle druhu služby (ambulantní, lůžkové, poradenské) a podle krajů a okresů.
- **Registrace služeb:** Mapa upozorňuje, že vhodné je obracet se na zařízení s oficiální registrací – seznam držitelů certifikátů odborné způsobilosti je dostupný na stránkách vlády.
- **Národní linka pro odvykání:** Součástí portálu je linka **800 35 00 00**, která poskytuje telefonickou podporu v oblasti nelegálních drog a závislostí (po – pá 10–18 h).

### Další zdroje

- **Linka bezpečí (116 111):** Nepřetržitá krizová linka pro děti a mladé lidi do 26let, kterou lze využít i při problémech se závislostí na technologiích.
- **Digirohledna.cz:** Portál pro rodiče s informacemi o bezpečném užívání technologií a mapou pomoci při nadměrném používání digitálních zařízení.
- **DigiNavigátor:** Mobilní aplikace poskytující nástroje pro rodiče a pedagogy pro nastavování pravidel a kontroly screen-time.

Tyto kontakty slouží jako první krok k získání podpory. Nebojte se je využít – včasná intervence a otevřená komunikace mohou předejít vážnějším problémům a pomoci dětem rozvíjet zdravý vztah k digitálním technologiím.

## 8. Závěr

Digitální technologie proměnily způsob, jakým pracujeme, komunikujeme i prožíváme volný čas. Pro děti a dospívající jsou internet a chytrá zařízení samozřejmě součástí každodenního života; pro ně se virtuální a fyzické prostředí prolínají a jasná hranice mezi „offline“ a „online“ světem často nedává smysl. Tato nová reality přináší vedle mnoha příležitostí i řadu výzev pro rodiče, kteří se často ptají, jak své děti v digitálním světě bezpečně provázet.

### 8.1. Digitální wellbeing je komplexní

Současný výzkum hovoří o konceptu digitálního wellbeingu, který zahrnuje více dimenzí. Emoční složka se týká schopnosti zvládat online stres a udržet si pozitivní prožívání; kognitivní rozměr souvisí s regulací pozornosti a rozvojem kritického myšlení; sociální aspekt odkazuje na kvalitu vztahů jak online, tak offline; a etická dimenze zohledňuje bezpečné a zodpovědné používání technologií (*Borges et al., 2025*). Pro děti a dospívající je digitální wellbeing zvláště složitý – jejich vývojové období je činí zranitelnějšími vůči online rizikům a mají menší kapacitu pro seberegulaci (*Borges et al., 2025*).

### 8.2. Vyvážení rizik a příležitostí

Digitální prostředí není jen zdrojem rizik. Přináší také možnosti pro vzdělávání, kreativitu, sebevyjádření a sociální podporu. Výzvy jako kyberšikana, nevhodný obsah či tlak na neustálou dostupnost se objevují současně s příležitostmi učit se, objevovat a rozvíjet přátelství. Proto je důležité zaměřit se nejen na počet hodin strávených u obrazovky, ale především na kvalitu obsahu, způsob používání a podporu digitální gramotnosti a odolnosti (*Borges et al., 2025*). Empirické studie ukazují, že aktivní a dialogická mediace – tedy společné používání technologií, otevřená komunikace a průvodcovství – podporuje zdravější návyky a vyšší odolnost vůči rizikům (*Borges et al., 2025*).

### 8.3. Pochybnosti jsou normální

Tento manuál nenabízí dogmatická pravidla, ale orientační body založené na současných důkazech. Žádná rodina není stejná a každé dítě má jiné potřeby, talenty i zranitelnosti. Je naprosto v pořádku cítit nejistotu, mít pochybnosti a hledat vlastní cestu. Důležitější než dokonalé dodržování časových limitů je otevřeně mluvit o zážitcích, společně objevovat nové technologie, podporovat offline aktivity a vyhledat pomoc, když si nejste jisti.

## 8.4. Co si odnést

- **Důvěřujte vlastnímu úsudku a naslouchejte dítěti.** Vy i vaše děti jste experty na svůj každodenní život. Upravujte doporučení podle věku, zralosti a potřeb vaší rodiny.
- **Zaměřte se na kvalitu, ne jen na kvantitu.** Hodnota obsahu a způsob používání jsou důležitější než samotný čas u obrazovky. Edukativní a kreativní programy mohou být přínosem, pokud jsou vyváženy fyzickou aktivitou a spánkem.
- **Budte aktivním průvodcem.** Společné používání a dialog pomáhá dětem lépe porozumět rizikům i příležitostem digitálního světa (*Borges et al., 2025*).
- **Nebojte se požádat o pomoc.** Pokud máte obavy nebo pocit, že situaci nezvládáte, obraťte se na odborníky či dostupné podpůrné služby. Požádat o pomoc není selhání, ale součást zodpovědného rodičovství.

## 8.5. Závěrečné povzbuzení

Digitální prostředí se bude dále vyvíjet a s ním i doporučení pro zdravé používání. Sledujte nové poznatky, sdílejte zkušenosti s ostatními rodiči a společně hledejte nejlepší cestu pro vaši rodinu. Vaše empatie, jasná komunikace a aktivní zapojení jsou největším darem, který můžete dětem do digitálního světa dát.

Přeji, aby digitální svět pro Vás a Vaše děti byl příležitostí ke společnému poznání a růstu.

Mgr. Michal Kniha  
www.michalkniha.cz

