



TechWell
Digital Wellness in
Schools

Průvodce pro rodiče



Co-funded by
the European Union



REPUBLIC OF BULGARIA
Ministry of Education and Science



TechWell

Digital Wellness in Schools

Průvodce pro rodiče

Aktualizováno v prosinci 2025

Tento projekt získal finanční podporu z programu Erasmus+ Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu na základě grantové dohody č. 01195919.

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory autorů a nemusí nutně odrážet postoje Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA) Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.

www.techwellproject.eu

OBSAH

1. ÚVOD	7
2. CO JE DIGITÁLNÍ WELLBEING?	8
Od potřeby být ve spojení k závislosti	22
Varovné signály ohrožující duševní wellbeing mladých lidí.....	23
Kyberšikana	24
Přínosy digitálních technologií	24
Co mohou rodiče dělat.....	25
Společný digitální detox	26
Odpojit se, abychom se znovu propojili.....	26
Jak spolupracovat se školou a vzdělávací komunitou	26

Projekt TechWell podporuje digitální wellbeing ve školách tím, že pilotuje a zdokonaluje komplexní strategie digitálního wellbeingu v různých vzdělávacích kontextech napříč Evropou. Je financován z programu Erasmus+. TechWell reaguje na rostoucí zapojení digitálních technologií do vzdělávání a s tím spojené problémy, jako je digitální závislost, ohrožení kybernetické bezpečnosti či rozdílné možnosti přístupu k digitálním zdrojům. Projekt vychází z potřeby prosazovat přístup k digitální transformaci ve školách zaměřený na člověka, jak zdůrazňují nedávná doporučení UNESCO a priority politik EU.

KONSORCIUM

6

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ A VĚDY

EDTECH BULGARIA

SDRUŽENÍ CENTRUM PRO VZDĚLÁVACÍ INICIATIVY

FONDAZIONE HALLGARTEN-FRANCHETTI CENTRO STUDI VILLA MONTESCA

DUBLIN CITY UNIVERSITY

EDX EDUCATION'S DIGITAL EXPERTS HUNGARY NONPROFIT KFT.

UNIVERSITY OF PATRAS (UP) PANEPISTIMIO PATRON

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČESKÉ REPUBLIKY

1. ÚVOD

Proč průvodce digitálním wellbeingem pro rodiče

Digitální technologie jsou dnes přirozenou součástí života dětí a dospívajících. Každodenně je využívají ke komunikaci, budování vztahů a učení. Digitální nástroje tak naplňují důležité potřeby, nabízejí příležitosti k růstu a zapojení do společnosti a mohou dokonce podporovat práva dětí, jak je popisuje Úmluva OSN o právech dítěte.

V době umělé inteligence lidé používají digitální zařízení stále víc a informační technologie jsou hluboce provázány s každodenním životem čím dál mladších dětí. Tento trend vyžaduje větší pozornost dospělých. Pobyt na internetu totiž děti vystavuje i rizikům: mohou narazit na obsah, který je nevhodný nebo škodlivý pro jejich věk, na agresivní zprávy, nechtěné kontakty nebo situace, které mohou vést k ohrožení, násilí, zneužití či špatnému zacházení.

Proto děti a dospívající potřebují, aby je vedli dospělí, kterým důvěřují. Dospělí by je měli chránit, dokud jsou malé, a postupně jim pomáhat pochopit, jak digitální prostředí funguje. To znamená pomáhat jim rozpoznávat a zvládat emoce, rozvíjet samostatnost, přebírat odpovědnost a kriticky myslet – a přitom mít stále na paměti, že jejich životy, stejně jako ty naše, mají nyní i svou online podobu.

Už nemá smysl oddělovat „život offline“ od „života online“. Abychom skutečně porozuměli změnám, kterým čelíme – zejména když k digitálním zařízením přistupují stále mladší děti –, musíme přijmout, že technologie (chytré telefony, tablety, chytré televize, hlasoví asistenti, videohry) jsou součástí každodenního života. Pro popis tohoto nového způsobu života, kde se prolínají životy online a offline, vytvořil filozof Luciano Floridi termín „*onlife*“.

2. CO JE DIGITÁLNÍ WELLBEING?

Emoční wellbeing je důležitou součástí dobrého duševního zdraví. Duševní zdraví podle běžných definic znamená cítit se dobře, umět využívat své schopnosti, zvládat každodenní stres, produktivně pracovat a prožívat pocit sounáležitosti – tedy vzájemně se podporovat a být emocionálně propojeni díky sdílení prostoru, zdrojů a hodnot, a přitom si zachovat svou individualitu prostřednictvím otevřené komunikace a společného závazku ke sdílenému růstu, kde se vyvažuje život ve skupině a osobní samostatnost.

Duševní zdraví má svou pozitivní stránku – patří sem pocit štěstí, sebedůvěra a schopnost zvládat výzvy – i stránku negativní, která zahrnuje potíže jako úzkost nebo deprese. Mít dobré duševní zdraví neznamena jen nemít problémy; znamená to také cítit se vyrovnaně, spokojeně a emočně silně.

Přestože na emočním wellbeingu hodně záleží, ne vždy je jasně zahrnuta v modelech, které popisují wellbeing dětí. Může to být proto, že je obtížné přesně vymezit, co emoční wellbeing vlastně znamená a jak ji měřit. Dalším důvodem je, že všechny složky wellbeingu spolu úzce souvisejí, takže jedna oblast může ovlivňovat ostatní a taktéž může být jimi ovlivňována.

Na základě toho můžeme říct, že digitální wellbeing je o zdravém a vyváženém vztahu s technologiemi. Ve světě, kde denně používáme digitální zařízení, je důležité, aby podporovaly naše duševní, fyzické a emoční zdraví. Digitální wellbeing je stav, ve kterém dokážeme udržovat zdravý a vyvážený životní styl a zároveň využívat digitální technologie přínosně, tvořivě a efektivně. Jde o schopnost ovládat svůj vztah s technologiemi, místo abychom jimi byli ovládáni – být si vědom toho, kolik času trávíme online, jaká je kvalita naší komunikace na internetu a jak technologie ovlivňují náš každodenní život. Cílem je používat technologie tak, aby nám pomáhaly, ne škodily.

Obecně můžeme vycházet z této definice: Digitální wellbeing je „stav, kdy je subjektivní wellbeing udržována v prostředí charakterizovaném nadbytkem digitální komunikace. V podmínkách digitálního wellbeingu mohou jednotlivci směřovat využívání digitálních médií k pocitu pohodlí, bezpečí, spokojenosti a naplnění (Gui, Fasoli a Carradore, 2017)“.

Náš kontext

97 % mladých lidí používá internet každý den a 78 % dětí ve věku 13 až 17 let kontroluje své zařízení alespoň jednou za hodinu. Zároveň každé čtvrté dítě používá svůj chytrý telefon „problematicky“ nebo „nefunkčně“, tedy vykazuje vzorce chování podobné závislosti.

Podle Eurobarometru 2025 více než 90 % Evropanů věří, že je zapotřebí naléhavě jednat v oblasti ochrany nezletilých na internetu, zejména pokud jde o negativní dopady sociálních sítí na jejich duševní zdraví (93 %), kybersikanu (92 %) a potřebu účinných nástrojů, které by omezily obsah nevhodný pro daný věk (92 %).

Vlády začínají jednat a přijímají opatření, jako jsou věkové limity a systémy ověřování věku.

Problémy a příležitosti života v digitálním světě

9

Když hovoříme o digitálním wellbeingu, často máme na mysli řadu problémů, které plynou z nadměrného používání digitálních médií. Žijeme v tom, co italský filozof nazval infosférou. V infosféře je téměř vše digitální, takže je prakticky nemožné žít bez digitálních technologií nebo se jim zcela vyhnout. Být digitálně uvědomělým rodičem nejprve znamená plně si tuto skutečnost uvědomit.

Víme – protože nám to říká řada vědeckých studií –, že digitální technologie přinášejí jak rizika, tak výzvy. Být uvědomělým rodičem znamená pomáhat našim dětem tato rizika chápat a vést je k vyváženému a odpovědnému používání digitálních nástrojů, abychom předešli problémům, které mohou z nevhodného používání vyplynout.

Jako první riziko se obvykle uvádí nadměrné vystavení. Tento pojem obvykle označuje takřka posedlý přístup k digitálním médiím. Neustále

kontrolujeme svá zařízení, díváme se na oznámení hned, jak se objeví, a cítíme nutkání okamžitě reagovat. Opakovaně otevíráme aplikace sociálních sítí a horečně scrollujeme, abychom viděli, co se stalo. Jindy má nadměrné vystavení podobu mnohahodinového hraní online her nebo sledování platform jako YouTube nebo TikTok.

Je minimální věk dobrým opatřením?

Aby vlády, instituce a vědci pomohli rodičům řídit, jak jejich děti fungují v digitálním prostředí, a zajistili jim přiměřené online zážitky odpovídající jejich věku, někteří z nich navrhují stanovit minimální věk 16 let pro přístup k sociálním sítím, platformám pro sdílení videí a virtuálním společníkům založeným na umělé inteligenci. Zároveň by se dětem ve věku 13 až 16 let umožnilo přistupovat k těmto službám se souhlasem rodičů.

Evropská komise vyvinula celoevropskou aplikaci pro ověřování věku a Evropskou peněženku digitální identity (eID). Zdůrazňuje se však, že systémy ověřování věku musí být přesné a plně respektovat soukromí dětí a mladistvých. Navíc by tyto systémy neměly zbavovat platformy odpovědnosti za to, že jejich produkty budou bezpečné a vhodné pro nezletilé.

Navrhovaná opatření se zaměřují na:

- Zákaz neškodlivějších návykových praktik a výchozí vypnutí dalších funkcí, které u nezletilých podporují závislost, jako je nekonečné scrollování, automatické přehrávání, obnovování potažením, smyčky odměn a škodlivé formy her.
- Zákaz webů, které nedodržují pravidla EU.
- Řešení přesvědčovacích technologií – jako je cílená reklama, influencer marketing, návykový design a temné vzory – prostřednictvím připravovaného zákona o digitální spravedlnosti.
- Zákaz doporučovacích systémů založených na míře zapojení u nezletilých.
- Rozšíření zákona o digitálních službách na online herní platformy a zákaz

loot boxů (náhodných balíčků odměn) a dalších prvků založených na náhodě, včetně měn v aplikacích, kol štěstí a mechanismů „zaplat a postupuj“, které uživatele lákají utrácet peníze za rychlejší postup.

- Ochrana nezletilých před komerčním zneužíváním, včetně zákazu platform nabízet finanční pobídky dětským influencerům.
- Naléhavé řešení etických a právních otázek, které přinášejí generativní nástroje umělé inteligence, jako jsou deepfakes, konverzační chatboti, agenti AI a aplikace typu „nudify“ poháněné AI, které bez souhlasu vytvářejí zmanipulované obrázky lidí.

Jsem rodič a zajímá mě, co mohu nebo bych měl udělat pro digitální wellbeing svého dítěte.

11

Nejprve několik obecných tipů pro digitální wellbeing

Měli byste své děti vést k tomu, aby:

- 1. Nastavovaly si hranice a limity – vytvářením drobných návyků, které jim pomohou kontrolovat, jak technologie používají.**

Snažily se mít chvíle bez technologií během jídla nebo při trávení času s ostatními.

Zřídily si doma zóny bez technologií – třeba ložnici – kde si mohou odpočinout bez obrazovek. I krátké přestávky během procházky nebo cesty mohou pomoci odpojit se a cítit se přítomněji.

- 2. Praktikovaly digitální detox**

Pravidelně si dávaly přestávky od obrazovek, aby si odpočinula mysl (i pár hodin bez zařízení může pomoci).

Tento čas využívaly ke čtení, cvičení nebo trávení času s přáteli a rodinou. Takové

přestávky mohou zlepšit spánek, soustředění i emoční rovnováhu.

3. Spravovaly si oznámení

Omezovaly je – ponechaly si jen ta důležitá a ostatní ztlumily.

Nastavily si konkrétní časy, kdy budou kontrolovat e-maily nebo zprávy. To pomáhá zůstat soustředěný a snižuje pocit, že musíme být neustále „v pohotovosti“. Oznámení totiž dokážou rozptylovat a stresovat.

4. Upřednostňovaly kvalitu před kvantitou

Soustředily se na smysluplné kontakty na internetu místo nekonečného scrollování.

Vybíraly si rozhovory a obsah, ze kterých mají dobrý pocit, a vyhýbaly se negativním nebo toxickým prostředím. To pomáhá utvářet zdravější a příjemnější zážitky z internetu.

5. Dávaly pozor na čas strávený u obrazovky

Sledovaly, kolik času na zařízení tráví. Mnoho aplikací nabízí přehledy času u obrazovky, které mohou pomoci nastavit si limity.

Snažily se dodržovat denní nebo týdenní cíle, aby lépe vyvážily život online a offline.

6. Vytvářely pozitivní digitální prostředí

Sledovaly účty, které je inspirují a motivují. Přestaly sledovat nebo ztlumily ty, které jim způsobují stres nebo negativní pocity.

Když si budou vybírat povzbuzující obsah, jejich online prostor bude příjemnější a bude lépe podporovat jejich wellbeing.

7. Podporovaly všímavost

Meditace, hluboké dýchání nebo pohyb s plnou pozorností mohou pomoci zůstat klidný a soustředěný. I pár minut denně může vést k tomu, že digitální interakce budou promyšlenější a méně stresující. Řada aplikací těmito praktikami provede.

8. Praktikovaly digitální minimalismus

Snižovaly počet aplikací, zařízení a online aktivit. To pomáhá soustředit se na to, na čem skutečně záleží, a zbavit se digitálního nepořádku. Jednodušší digitální prostředí dává větší kontrolu nad vlastním časem a pozorností.

9. Posilovaly svou digitální gramotnost

Učily se více o tom, jak technologie ovlivňují wellbeing, a sledovaly novinky o bezpečnosti a soukromí na internetu. Když člověk rozumí digitálním nástrojům, může se lépe rozhodovat a používat technologie zdravějším a odpovědnějším způsobem.

Dále v této části průvodce najdete informační list pro každou věkovou skupinu, který popisuje jak možná rizika, tak příležitosti. Tato sekce také obsahuje praktické rady pro rodiče a návrhy, jak navázat konstruktivní spolupráci se školami a vzdělávací komunitou.

Pro ty, kdo tento pojem neznají – vzdělávací komunita označuje širší prostředí, které děti a mladé lidi obklopuje mimo prostředí školy. Patří sem sport, náboženské komunity a kulturní sdružení, například hudební školy nebo divadelní skupiny. Všichni tito aktéři hrají ve vzdělávací cestě našich dětí svou roli. Proto může být mimořádně cenné s nimi navázat dialog a spolupracovat – i v otázce digitálního wellbeingu.

Je důležité mít na paměti, že děti nevychovávat pouze rodiče nebo školy. Děti vyrůstají v mnohem širším kontextu a je zásadní si tento širší ekosystém uvědomovat.

Děti ve věku 5–8

První setkání s digitálními technologiemi

Otázky digitálního wellbeingu

Mozky dětí rostou a učí se díky křehké rovnováze mezi genetikou, skutečnými životními zkušenostmi a prostředím, ve kterém vyrůstají. Zejména v raném věku hrají každodenní činnosti – hraní, mluvení, zkoumání a odpočinek – klíčovou roli ve zdravém vývoji mozku. Digitální technologie jsou nyní součástí tohoto prostředí, a přestože mohou nabízet příležitosti k učení, je nutné je používat promyšleně a vyváženě.

Když děti tráví příliš mnoho času před obrazovkami, může to ovlivnit vývoj jejich mozku. Mladé mozky jsou velmi přizpůsobivé a formují se zkušenostmi, ale příliš mnoho rychlých digitálních podnětů může dětem ztížit soustředění, ovládání pozornosti a hlubší zpracování informací. Obrazovky mohou také narušovat zdravý spánek, který je nezbytný pro učení, paměť a emoční wellbeing.

Digitální média jsou navržena tak, aby byla vzrušující a odměňující, a mohou silně přitahovat pozornost dětí. Časem to může vést k tomu, že děti vyhledávají neustálé podněty a rychlé odměny, což jim ztěžuje vydržet u činnostech, které vyžadují trpělivost, úsilí nebo představitivost – jako je čtení, volná hra nebo poslouchání příběhů.

Důležitou roli hraje také jazyk a způsob, jakým se děti učí. Děti, které se s obrazovkami setkávají velmi brzy nebo velmi často, mohou mít slabší jazykové dovednosti a menší slovní zásobu. Pasivní sledování obrazovky nemůže nahradit aktivní učení – mluvení s dospělými, hraní s ostatními nebo objevování světa vlastními smysly. Právě tyto skutečné zážitky pomáhají dětem informace chápat, pamatovat si je a smysluplně si je uspořádat.

Pozornost a paměť se u malých dětí teprve vyvíjejí. Nadměrný čas u obrazovky může zkracovat dobu, po kterou se dítě dokáže soustředit, a ztěžovat mu zapamatování informací nebo setrvání u jedné činnosti. To neznamená, že

technologie jsou škodlivé, ale že skutečně záleží na tom, jak a jak moc se používají.

Stručně řečeno, digitální technologie mohou být užitečnými nástroji, pokud se používají s mírou a s jasným záměrem. Malým dětem však nejvíce prospívá vyvážené prostředí, které zahrnuje kontakt s lidmi, hru, pohyb, čtení a odpočinek. Když rodiče nastaví zdravé limity a vyberou obsah vhodný věku a záměru, mohou pozitivně a citlivě podpořit pozornost, učení a celkový vývoj mozku svých dětí.

Přínosy digitálních technologií

Je nezbytné využívat vzdělávací přístupy vycházející z neurovědy, které co nejlépe podporují učení malých dětí s ohledem na to, jak funguje plasticita mozku. Učební aktivity by měly být pečlivě připraveny tak, aby podněcovaly a podporovaly poznávací rozvoj, přičemž digitální nástroje by se měly používat vyváženě a účelně. Mezi klíčové prvky, na které je třeba myslet, patří rozmanitost smyslových podnětů, smysluplná interaktivita a odložená odměna.

Níže uvádíme příklady učebních aktivit vycházejících z toho, jak mozek funguje:

- **Smyslové zkoumání:** činnosti, při nichž děti pracují rukama se smyslovými materiály, podporují jak motorický, tak poznávací vývoj.
- **Interaktivní vyprávění příběhů:** když děti spoluvytvářejí interaktivní příběhy, mohou se aktivně zapojit a stát se hlavními postavami vlastního učení.
- **Společná online hra:** řízená společná hra na internetu pomáhá rozvíjet sociální dovednosti i poznávací schopnosti.

Tyto přístupy pomáhají vytvářet bohaté prostředí pro učení, které respektuje přirozený vývoj dětského mozku a spojuje přínosy digitálních nástrojů s aktivními, poutavými a věku přiměřenými zážitky.

Co mohou rodiče dělat

Je vhodné, aby každou z těchto činností vedli rodiče a aby se snažili být přítomni s digitální informovaností, kterou získali. Velmi důležitá je také otázka napodobování.

Pokud se rodiče chovají online vhodně a pečují o svůj digitální wellbeing, děti se od raného věku naučí mít zdravý vztah k vlastnímu digitálnímu wellbeingu. Když uvidí své rodiče neustále přilepené k zařízením, podvědomě budou toto chování napodobovat a považovat ho za normální a správné.

Podle nejstarších vzdělávacích praktik je vždy zásadní jít dobrým příkladem. Proto musíme věnovat velkou pozornost vlastnímu digitálnímu wellbeingu, protože tento postoj – i když nevědomky – přenášíme na své děti.

Jak spolupracovat se školou a vzdělávací komunitou

Většina činností, při kterých děti digitálně objevují svět, pravděpodobně probíhá ve škole. Není však vyloučeno, že digitální média používají i jiné vzdělávací instituce, třeba pro podporu vyprávění příběhů. Vezměme například software, který se používá při výuce hudby, nebo jednoduché aplikace či videa nabízená během náboženské výchovy. Pro rodiče je vždy velmi důležité o těchto krocích vědět a být informováni, když se tato média používají.

V této fázi a v tomto věku je nutné, aby rodiče byli vždy přítomni, když jejich děti používají digitální média, a aby veškerý obsah sdíleli společně. Rodiče sami si musí uvědomovat, že je třeba vyhnout se jakékoli formě nadměrného vystavení digitálním médiím.

Je krajně nevhodné nechávat děti samotné s digitálními zařízeními jen proto, abyste měli chvíli volna nebo si odpočinuli. K digitálním technologiím se musí přistupovat společně, i když to může být pro rodiče náročné. Pokud cítíte, že si potřebujete dát pauzu a nechat děti hrát si samy, měly by mít k dispozici nedigitální hračky a pomůcky.

Děti ve věku 9–13 let

Přístup k sociálním sítím před dosažením minimálního věku, sociální sítě a hry

Otázky digitálního wellbeingu

Pracovní paměť hraje v učení klíčovou roli, protože dočasně uchovává informace, než se buď přesunou do dlouhodobé paměti, nebo se ztratí, pokud nejsou upevněny. Její kapacita je však omezená: najednou dokážeme zpracovat jen malý počet prvků – přibližně pět až devět. Toto omezení funguje jako ochranný filtr, díky kterému se mozek dokáže soustředit na to nejdůležitější. Kognitivní zátěž označuje, kolik mentálního úsilí je potřeba k tomu, abychom informace zpracovali a uložili. Když množství přicházejících podnětů překročí kapacitu mozku v daný moment, nastává kognitivní přetížení. V takových případech systém, který má na starosti výběr, organizaci a ukládání informací, přestává fungovat efektivně, což brání účinnému učení a propojování s tím, co už víme.

Nadměrné vystavení digitálním zařízením může ke kognitivnímu přetížení výrazně přispívat, zejména u dětí a dospívajících. Neustálé smyslové podněty spolu s opakovanou aktivací systému odměn v mozku mohou přetížít vyvíjející se poznávací procesy. Tento stav vyžaduje pozornost zdravotnických pracovníků, zejména pediatrů, vzhledem k možným dlouhodobým rizikům.

Dlouhodobé smyslové přetěžování z častého používání digitálních zařízení může negativně ovlivnit vývoj mozku. Zvýšené vystavení bylo spojeno s vyšším rizikem poznávacích, emočních a behaviorálních obtíží u dospívajících a mladých dospělých. Některé z těchto projevů připomínají časně příznaky mírného kognitivního poškození, jako je snížená schopnost soustředit se, potíže s pamětí, dezorientace a narušené fungování ve společnosti.

Bylo zjištěno, že vystavení digitálním zařízením po dobu dvou až tří hodin denně – zejména v kritických fázích vývoje mozku – souvisí s obtížemi v učení a

paměti, problémy s pozorností a soustředěním, emočními poruchami, opožděným motorickým vývojem, jazykovými obtížemi a sníženou schopností řešit problémy. Tato rizika často zesiluje chronický nedostatek spánku a omezený osobní kontakt s druhými lidmi.

U dětí, které tráví u obrazovky sedm a více hodin denně, byla zjištěna menší tloušťka orbitofrontální kůry – oblasti mozku, která se podílí na rozhodování a zpracování odměn. Navíc nadměrné sledování televize ve věku jednoho roku bylo spojeno s výrazně vyšším rizikem poruch pozornosti v pozdějším dětství.

Dlouhodobé používání různých elektronických zařízení, jako jsou tablety, mobilní telefony a počítače, u dětí vyvolalo otázku, zda může souviset se vznikem a rozvojem očních onemocnění. Nedávná observační studie provedená na téměř 12 000 dětech ve věku 9–10 let zjistila, že děti tráví u obrazovek (televize, videohry, zprávy, sociální sítě atd.) průměrně 1,5 hodiny denně. Ukázalo se, že u dětí, které trávily u obrazovky více než hodinu denně, se častěji vyskytovaly oční problémy jako krátkozrakost, astigmatismus a syndrom suchého oka. Přenosná zařízení se od počítačů liší polohou a vzdáleností při sledování, velikostí a jasem obrazovky i způsobem používání. Při používání přenosných zařízení se mění akomodace – je pomalejší a s menším rozsahem. Používání chytrých telefonů a tabletů vede ke snížení fúzní konvergence a možnému posunu blízkého bodu konvergence.

Dětská obezita je stav s mnoha příčinami, který zvyšuje riziko takzvaných „nepřenosných“ onemocnění. V Evropě má nadváhu nebo je obézní přibližně každé třetí dítě školního věku a každý čtvrtý dospívající. Sedavý životní styl je jedním z faktorů, které děti k obezitě předurčují. Ačkoli neexistují spolehlivá data o tom, jak spolu souvisí čas strávený u digitálních zařízení, sedavý způsob života a obezita, mnozí tuto souvislost považují za pravděpodobnou, protože čas u obrazovky ubírá čas pohybovým aktivitám. Za prokázané se také považuje, že dospívající, kteří jsou kvůli obrazovkám málo aktivní, mají vyšší riziko metabolického syndromu.

Přínosy digitálních technologií

Neměli bychom o digitálních technologiích uvažovat jen negativně. Jak řekl filozof, na kterého jsme odkazovali, žijeme ponořeni do infosféry. Infosféru tvoří nemateriální informace a data, která nás obklopují, a proto jsme mnohokrát řekli, a zopakujeme, že si toho musíme být vědomi. Život v infosféře má však nepopíratelné výhody.

- Máme přístup k obrovskému množství informací, které dříve nebyly dostupné nebo se k nim obtížně přistupovalo, a to může být přínosem pro náš rozvoj i rozvoj našich dětí.
- Máme volný přístup k nesčetným textům na jakékoli téma a snadno si můžeme ověřit jejich důvěryhodnost.
- Máme k dispozici snadné a bezplatné nástroje, které nám pomáhají rozvíjet kreativitu.
- Můžeme zůstat v kontaktu s mnohem širším okruhem lidí díky snadnému používání nástrojů pro vytváření sítí.

Co mohou rodiče dělat

Digitální technologie jsou hlavním nástrojem, díky kterému naše děti zůstávají neustále ve spojení se svým okruhem vztahů. I když se rodiče snaží omezit přístup k sociálním sítím, někdy v souladu s právními předpisy – je mnohem obtížnější zabránit dětem a dospívajícím komunikovat prostřednictvím soukromých zpráv na platformách jako WhatsApp, Telegram a mnoha dalších. Tyto prostory jsou hluboce zakořeněny v sociálním životě mladých lidí a úplný zákaz je jen zřídka realistickým nebo účinným řešením.

Jednou z důležitých otázek je důslednost. Rodiče jsou často sami silně závislí na digitálních nástrojích, aby zůstali ve spojení se svým okolím, a přitom od svých dětí chtějí, aby se jim vyhýbaly. Tento rozpor může podkopávat výchovné úsilí. Pokud od dětí očekáváme, že se zcela odpojí, měli bychom být ochotni udělat totéž – což je málokdy proveditelné. Místo zákazů je vyváženější přístup pomoci dětem pochopit rizika nadměrného používání digitálních technologií a

společně se naučit, jak tyto nástroje používat odpovědně.

Jasná pravidla jsou zvláště důležitá, pokud jde o hry a gamifikované digitální platformy. Společně dohodnuté rozvrhy, ke kterým dospějete otevřeným dialogem, pomáhají dětem vytvářet si zdravé návyky. Flexibilita v diskusi je nezbytná, ale stejně důležité je pravidla důsledně dodržovat. Když děti povzbudíte k jiným formám hry – jako je sport, tvořivé činnosti nebo deskové hry – můžete jim otevřít nové příležitosti k zábavě, zejména těm, jejichž kamarádké kruhy se točí téměř výhradně kolem digitálních her.

Dalším klíčovým aspektem digitálního rodičovství je dohled nad obsahem. Dnes mohou děti snadno přistupovat k nepřebornému množství online obsahu, včetně materiálu, který může být nevhodný nebo škodlivý. Automatické filtry a rodičovské kontroly sice pomáhají, ale ne vždy stačí. Rodiče by se měli snažit pochopit a pravidelně kontrolovat, co jejich děti sledují. Zároveň není neustálý dohled ani realistický, ani zdravý. Praktická opatření, jako jsou večerní chvíle bez zařízení, mohou pomoci, ale měla by jít ruku v ruce s otevřenými a upřímnými rozhovory o tom, co děti na internetu zažívají.

Stejně jako obsah je důležitý i čas strávený online. Pro mnoho mladých lidí se digitální platformy – a stále častěji i chatovací nástroje s generativní AI – stávají hlavním zdrojem informací a kontaktu s okolím. Tyto nástroje sice mohou být užitečné, ale výhradní spoléhání na ně může omezovat poznávací vývoj a kritické myšlení. Rodiče hrají klíčovou roli v tom, že dětem ukazují jiné způsoby, jak se učit a přemýšlet – třeba čtení tištěných knih, osobní rozhovory nebo čas bez obrazovek.

Digitální rodičovství v konečném důsledku vyžaduje čas, pozornost a emoční přítomnost. Tento čas se ne vždy snadno hledá a ne vždy je relaxační, ale je nezbytný. Když rodiče investují do dialogu, společných zážitků a promyšleného vedení, mohou svým dětem pomoci vybudovat zdravý a vyvážený vztah k digitálním technologiím – takový, který podporuje růst, zvědavost a wellbeing.

Jak spolupracovat se školou a vzdělávací komunitou

V posledních letech evropské školy investovaly značné prostředky do modernizace své digitální infrastruktury. Digitální technologie a umělá inteligence se ve vzdělávání používají stále víc a stále více výukových aktivit probíhá prostřednictvím digitálních nástrojů. Vzhledem k rizikům, která tyto technologie mohou pro digitální wellbeing mladých lidí představovat, se školy musí stát silnými a aktivními centry mediální výchovy. Žádného cíle v oblasti digitálního wellbeingu nelze dosáhnout bez toho, aby se mladí lidé smysluplně učili o používání médií a sociálních sítí.

Spoléhat se pouze na zákazy a omezení je chyba a ve výsledku to nefunguje. Zároveň se rodiče musí v těchto otázkách vůči školám angažovat a hrát nedílnou roli v digitálním vzdělávání. Samotní rodiče však nestačí: do vzdělávání musí být zapojeni všichni neformální vychovatelé, kteří ovlivňují životy mladých lidí. Pokud jde o předcházení rizikům spojeným s nadměrným a nevhodným používáním sociálních médií a digitálních zařízení, je naprosto nezbytné, aby rodiny, školy a širší vzdělávací komunita mluvily stejným jazykem. Proto by měli rodiče sami povzbuzovat školy, aby přijaly společný Pakt digitální odpovědnosti – takový, jehož principy jsou transparentní, společně prodiskutované a spoluvytvořené s mladými lidmi, místo aby byla pravidla jednoduše vnucována, a skutečně sdílené s rodinami.

Jak jsme v tomto průvodci opakovaně zdůrazňovali, chování rodičů a učitelů je základním kamenem digitálního vzdělávání. Pokud chceme skutečně zajistit digitální wellbeing našich dětí, musíme jako rodiče nejprve dosáhnout digitálního wellbeingu sami – a totéž musí platit pro pedagogy.

Děti ve věku 14–18

Zralý přístup bez dohledu?

Otázky digitálního wellbeingu

Sociální sítě bývají popisovány jako „*místa pro sdílení a výměnu informací a zkušeností*“. Dnes však stále více připomínají neviditelné, a přesto dusivé klece. Neustálý tlak zůstat připojen dal vzniknout tomu, co se označuje jako „**paradox propojení**“: jsme stále online, ale emočně odpojeni.

V této hyperpropojené společnosti lidé, kteří neustále komunikují prostřednictvím digitálních zařízení, postupně ztrácejí schopnost budovat skutečné mezilidské vztahy. To nejen výrazně dopadá na psychickou pohodu, ale také oslabuje empatii, což ztěžuje rozvoj emoční inteligence.

Potřeba být neustále připojen není pouze reakcí na povrchní společenskou dynamiku; živí také psychologický jev, který se mezi mladými dospělými šíří stále více: **strach z promeškání (Fear of Missing Out – FOMO)**.

FOMO označuje přetrvávající strach, že nám unikají významné události, zážitky nebo společenské příležitosti. Tento strach vede lidi k nutkavému kontrolování sociálních sítí, což vyvolává úzkost, stres a nespokojenost (Przybylski et al., 2013). Výsledkem je začarovaný kruh – rostoucí závislost na sociálních sítích a stále hlubší odtržení od skutečného života.

Od potřeby být ve spojení k závislosti

Pojem *závislost*, používaný v souvislosti se sociálními sítěmi, se opírá o stále početnější empirické důkazy. Výzkum ukazuje, že tyto platformy mohou aktivovat mechanismy podobné těm, které se uplatňují u tradičních závislostí, ať už substančních, nebo behaviorálních.

Neustálé hledání okamžitého uspokojení – jako jsou lajky a komentáře – stimuluje mezolimbický dopaminový systém, což postupně vede k toleranci a

abstinenčním příznakům. Abstinenční příznaky mohou zahrnovat úzkost, podrážděnost a neklid, když je přístup k platformě omezen, což se velmi podobá tomu, co pozorujeme u substančních závislostí.

Tyto mechanismy společně s FOMO přispívají k rozvoji **nomofobie** – z anglického „*no mobile phobia*“ – iracionálního strachu z toho, že budeme bez mobilního telefonu nebo internetového připojení.

Nomofobie a FOMO spolu úzce souvisejí: strach, že nám uniknou společenské události, živí úzkost z odpojení, zatímco potřeba být neustále připojen posiluje strach ze ztráty kontroly a digitálních sociálních vazeb.

Varovné signály ohrožující duševní wellbeing mladých lidí

Tyto problémy vyvolávají vážné obavy o duševní a sociální zdraví mladých lidí. Četné studie ukazují, že mnoho dospívajících se v souvislosti s nadměrným používáním chytrých telefonů chová problematicky. Nadměrné používání chytrých telefonů souvisí s řadou rozšířených problémů, jako jsou:

- **Nedostatek spánku** – dospívající si zvykají používat chytré telefony dlouho do noci a obětují hodiny odpočinku.
- **Snížená sociální interakce** – online komunikace stále více vytlačuje osobní vztahy, což negativně ovlivňuje sociální dovednosti v reálném životě.
- **Klesající výkonnost** – studijní výsledky, pracovní výkon i každodenní činnosti trpí kvůli neustálému rozptylování chytrým telefonem.

Kyberšikana

Přítomnost na sociálních sítích výrazně zvyšuje riziko, že se člověk stane účastníkem kyberšikany a všech dalších rizik, která s ní souvisejí. Šikana se na internetu odehrává mnoha způsoby, které ji značně zesilují a vedou k celé řadě negativních důsledků – ty přirozeně velmi závažně snižují nebo zcela narušují emoční wellbeing mladých lidí a samozřejmě i jejich digitální wellbeing. Téma kyberšikany se však týká negativních vztahů mezi lidmi, zatímco tento průvodce se zaměřuje spíše na každodenní digitální wellbeing dětí, aniž by se zabýval jevy, které bychom mohli označit za extrémní. V každém případě rodičům, kteří si přejí tyto konkrétní otázky prozkoumat hlouběji, doporučujeme tyto dokumenty: <https://www.safer-erasmus.eu/safermanuals>.

Přínosy digitálních technologií

Pro dospívající je mediální svět vesmírem k prozkoumání. Obsahuje neuvěřitelné bohatství obsahu a neuvěřitelnou příležitost zůstat ve spojení s celým světem. Internet nepochybně představuje velkou revoluci v našich životech i životech našich dětí a dnes je na webu možné nalovit nekonečné množství zajímavých a vzrušujících věcí. Naše děti mohou bez omezení sledovat filmy, poslouchat jakoukoli hudbu a během několika sekund se spojit s celým tvořivým vesmírem výtvarného umění, múzických umění a celým světem humanitní i přírodovědné kultury.

Mohou najít řešení svých technických i interpretačních problémů díky kvalitnímu online obsahu, který jim pomáhá porozumět světu a různým předmětům. Mohou zkoumat, jak jen chtějí, mohou vstoupit do tohoto neuvěřitelného myšlenkového světa, vstřebávat vše, co existuje, a analyzovat to – a tím si prohlubovat svou kulturu i citlivost.

Mohou zůstat v kontaktu s lidmi po celém světě a sdílet informace, nálady a emoce. K tomu však potřebují takzvané digitální dovednosti.

Digitální dovednosti jsou souborem technologických schopností, které lidem umožňují efektivně používat nové digitální nástroje: od ochrany vlastních

dat po etiketu na sociálních sítích, od vyhledávání informací online po tvorbu digitálního obsahu. Nejde tedy o uzavřenou kategorii – neustále se mění spolu s vývojem technologií a budou se měnit i nadále, protože to, co dnes považujeme za „digitální gramotnost“, budeme po jejím všeobecném osvojení brát jako samozřejmost.

Nikdy se nevzdávejte kritického myšlení jako základní podmínky digitálního wellbeingu.

Digitální dovednosti nejsou pouze technické. Nesmíme si myslet, že mediální výchova se omezuje na soubor postupů a pravidel, které pomáhají mladým lidem orientovat se ve složitém světě internetu a sociálních sítí. Nestačí ani mít nástroje na ochranu soukromí nebo je informovat o tom, jak mohou nebo by měli sdílet informace o svém světě nebo důvěrné údaje.

Digitální wellbeing dětí úzce souvisí s kritickým myšlením. Každý krok, každé hodnocení, každý obsah, každý prvek a každý objev musí projít kritickým posouzením.

Digitální wellbeing proto vyžaduje znalost médií a schopnost kriticky analyzovat jejich obsah.

Co mohou rodiče dělat

Výchova dospívajících je nepopíratelně náročná – to každý rodič dobře ví. Pravidla vnucená shora často vyvolávají konflikty a odpor. Pro vybudování zdravého vztahu a podporu digitálního wellbeingu dospívajících je nezbytné zapojit je do vytváření společných pravidel, vyjednávat kompromisy, které respektují jejich potřeby, emoce a osobní zkušenosti.

Důslednost hraje klíčovou roli. Hodnoty a hranice je třeba sdělovat jasně, předvídatelně a soudržně. Nedůslednost může být matoucí a destabilizující a může zvyšovat pocity nejistoty v již tak složitém vývojovém období.

Stejně důležité je pozitivní posilování. Když ocením drobná zlepšení a silné stránky – místo toho, abych se soustředil jen na chyby –, dospívající se cítí viděni a pochopeni. Takové uznání podporuje motivaci, osobní růst a povzbuzuje ke

konstruktivní změně.

Když obtíže přetrvávají nebo se stávají nezvladatelnými, může být cenným krokem vyhledat odborníka na duševní zdraví. Včasný zásah může pomoci řešit problémy dřív, než přerostou ve vážnější potíže.

Společný digitální detox

Digitální detox je účinný způsob, jak obnovit rovnováhu mezi životem online a offline a budovat uvědomělejší a zdravější vztah k technologiím. Být neustále připojen nemusí nutně znamenat být si emočně blízko.

Odpojit se, abychom se znovu propojili

S rostoucí informovaností o negativních dopadech sociálních sítí je digitální detox stále častěji vnímán nikoli jako dočasná výzva, ale jako průběžný zvyk. Rodinný digitální detox znamená záměrně odstoupit od neustálých digitálních podnětů a znovu se spojit se skutečným životem. Mezi jednoduché strategie patří:

- **vypnutí oznámení,**
- **stanovení chvil bez telefonu,**
- **strávení celého víkendu offline.**

Digitální detox neznamena úplné odmítnutí technologií. Jde spíše o to naučit se je znovu používat vědomě. Výzkum ukazuje, že i jeden týden bez sociálních sítí může snížit úzkost a stres, zlepšit náladu a zvýšit kvalitu spánku (Vanman et al., 2018).

Odpojení se stává aktem péče o sebe – způsobem, jak znovu získat přítomnost, emoční blízkost a wellbeing ve světě ovládaném obrazovkami.

Jak spolupracovat se školou a vzdělávací komunitou

Vztah mezi školami a rodinami v kontextu dospívajících patří k nejdiskutovanějším tématům. Všichni rodiče slyšeli, jak důležité je vybudovat si

pevný vztah se školou svého dítěte a jak by školy měly nabízet příležitosti k dialogu, spolupráci a společnému přemýšlení.

Něco, co se zdá tak jednoduché, se však v praxi často ukazuje jako dost komplikované. Příliš často se mezi rodinami a školami vytváří soupeřivá dynamika. To platí zejména na středních školách, kde učitelé často nemají konkrétní prostředky k tomu, aby řešili všechny otázky týkající se digitálního wellbeingu žáků. Jednoduše nemají ucelený pohled na to, jak mladí lidé žijí mimo školu.

Jedinou cestou, jak tuto překážku překonat, je vytvořit systém průběžného dialogu, který není založen pouze na problémech nebo mimořádných situacích. To znamená, že školy by neměly zasahovat až ve chvíli, kdy se problém stane zřejmým – jako jsou obtíže v učení, klesající studijní výsledky, známky únavy nebo nadměrné či nevhodné chování, což jsou často typické příznaky digitálního přetížení.

Školy a rodiny musí být v neustálém kontaktu. Aby to bylo možné, je nezbytné stanovit jasnou a společnou dohodu – jakýsi pakt – o používání digitálních technologií. Tuto dohodu by měly společně prosazovat školy i rodiče za aktivní účasti žáků. Ačkoli to může působit jako byrokratické cvičení, není tomu tak. Jen díky transparentnosti ohledně vzdělávacích cílů a záměrů mohou mladí lidé získat skutečnou informovanost, sdílet ji se svými rodiči a sladit ji se vzdělávacím přístupem školy.

Tato sdílená odpovědnost by se měla rozšířit i na širší vzdělávací komunitu, tedy na všechny, kdo hrají roli ve vzdělávání dětí, i když nejsou formálními pedagogy.

V tomto procesu musí školy vyvinout úsilí, aby se ujaly vedení, stanovily jasné cíle a upozornily rodiče na tuto problematiku. Zároveň rodiče nemohou být vnímáni jako pasivní příjemci, kteří jen čekají na iniciativy škol. Proto rodiče povzbuzujeme, aby zaujali aktivní roli, podněcovali školy, aby tuto otázku braly vážně, a prosazovali smysluplná opatření.

Digitální wellbeing je základním prvkem vztahu mezi školami, rodinami a širší vzdělávací komunitou – a jako takový musí být uznáván a zohledňován.

Jste digitální rodina? Několik závěrečných tipů pro vás

Naše rodiny můžeme v mnoha ohledech nazvat digitálními rodinami, že? Když se zastavíme a zamyslíme, digitální nástroje jsou přítomny téměř v každém koutě našich životů – jako rodičů i jako dětí. Velmi běžným příkladem je rodinná skupina na WhatsAppu, kde si sdílíme zprávy způsoby, o kterých víme, že mohou být vlezlé a všudypřítomné. Tyto zprávy sahají od rychlých praktických sdělení – jako „Když mě hledáš, jsem u kamaráda“ – po memy, videa a záplavu dalšího digitálního obsahu, který se často používá nadměrně.

Digitální rodina má samozřejmě své výhody. Umožňuje nám zůstat neustále ve spojení a snadno sdílet obsah. Pozitivním příkladem je možnost navštívit nějaké místo, vyfotit ho a okamžitě se o fotky podělit s příbuznými. Proto je pro rodiče v digitálních rodinách nezbytné rozpoznat, kdy se výměna informací stává přehnanou. K tomu musí rodiče nejprve sami u sebe rozvinout digitální informovanost a odpovědnost.

Níže shrnujeme některá obecná pravidla, která představila Kanadská pediatriká společnost a která platí nejen pro děti, ale i pro dospělé.

Ve stručnosti: Co dělat a co NEDĚLAT

Řada stanovisek a pokynů nabízí doporučení ohledně toho, jak by děti a dospívající měli používat digitální zařízení. Tyto pokyny zohlednily možný dopad času u obrazovek na sedavé chování a s tím spojené riziko nadváhy a obezity. Kanadská pediatriká společnost – spolu s australskou – doporučila, aby pediatři a všichni zdravotníci pracující s dětmi poskytovali rodičům konkrétní poradenství ohledně vhodného používání digitálních zařízení.

Hlavní doporučení zahrnují:

- **Žádný čas u obrazovky pro děti mladší 2 let**
- **Pro děti ve věku 2 až 5 let omezte čas u obrazovky na méně než 2 hodiny denně**
- **U dětí mladších 5 let se vyhněte rutinnímu a dlouhodobému sedavému sledování obrazovek**
- **Pro všechny: stanovte si během dne chvíle bez obrazovek (například při jídle nebo čtení)**
- **Pro všechny: vyhněte se obrazovkám alespoň hodinu před spaním**
- **Pro všechny: snažte se být přítomni a zapojeni, když děti obrazovky používají**
- **Pro všechny: podporujte aktivity jako alternativu k obrazovkám – třeba čtení nebo hru venku**
- **Pro všechny: vypínejte doma mobilní telefony, kdykoli je to možné**
- **Pro všechny: vypínejte obrazovky, které se nepoužívají, a nenechávejte televizi zapnutou na pozadí**

(zdroj <https://cps.ca/en/documents/position/digital-media>)