Digitální zdraví: Jak dětem pomoci najít zdravou rovnováhu?

V pondělí 5.10.2026 jsme se u kulatého stolu s rodiči bavili o tom, jak vést naše děti ke zdravému a smysluplnému používání digitálních technologií tak, aby nadměrný čas u obrazovek nenarušoval jejich vývoj, zdraví ani vztahy.

Diskuze byla velmi příjemná a podnětná. **Děkujeme všem za účast, zájem a sdílení zkušeností!**

Pro ty, kteří se setkání nemohli zúčastnit, i pro všechny, kteří se chtějí k tématu vrátit, přinášíme shrnutí hlavních myšlenek, praktických doporučení a užitečných zdrojů.

1. Co znamená digitální zdraví?

Digitální zdraví = spánek + pohyb + vztahy + psychická pohoda + škola + smysluplné používání technologií

Nejde o to technologie dětem jednoduše zakazovat. Důležité je pomoci jim najít rovnováhu mezi online světem a skutečným životem.

Co bychom měli vědět o dětském mozku?

- **Co pravidelně trénujeme, to posilujeme.** Mozek se vyvíjí na základě našich zkušeností a činností. Pokud digitální obsah vytlačuje pohyb, čtení, osobní kontakt nebo samostatnou hru, děti přicházejí o důležité příležitosti k rozvoji.
- **Vývoj mozku pokračuje i v dospívání a rané dospělosti.** Oblasti důležité pro plánování, sebekontrolu a rozhodování dozrávají postupně, přibližně do poloviny dvacátých let.
- **Děti potřebují skutečné zážitky.** Mozek se učí prostřednictvím prožitků, pohybu, rozhovorů, čtení i vlastního objevování. Pasivní sledování obsahu tyto zkušenosti nemůže plně nahradit.
- **Spánek je zásadní.** Doporučujeme odložit obrazovky alespoň hodinu před spaním. Večerní používání digitálních zařízení může usínání ztěžovat a narušovat kvalitu spánku.
- **Učme děti kriticky přemýšlet.** Pokud narazí na něco nejasného, překvapivého nebo šokujícího, měly by si informaci nejprve ověřit, než jí uvěří nebo ji začnou sdílet.

2. Co můžeme vyzkoušet doma?

I malé změny mohou pomoci vytvořit zdravější návyky.

- **Domluvme si místa bez mobilů.** Například u jídelního stolu nebo v posteli.
- **Chraňme čas na spánek.** Zaveďme pravidlo, že obrazovky odkládáme alespoň hodinu před usnutím.
- **Dopřejme dětem prostor pro nudu.** Nuda není ztráta času. Dává prostor pro zpracování zážitků, vlastní nápady, tvořivost a samostatnou hru.
- **Mluvme s dětmi o jejich online světě.** Zajímejme se o to, co sledují, jaké hry hrají, s kým komunikují a co je na internetu těší nebo zneklidňuje.
- **Buďme sami dobrým příkladem.** Pravidla se snáze dodržují, pokud platí přiměřeně také pro dospělé.

3. Filmy a pořady, které stojí za pozornost

Některé filmy a pořady mohou být dobrým začátkem rozhovoru o online bezpečnosti, kyberšikaně, manipulaci nebo sdílení fotografií. Doporučujeme vybírat je s ohledem na věk a citlivost dítěte a náročnější témata sledovat společně.

- **Na hory** – krátký film věnovaný rizikům spojeným se zasíláním fotografií a online vydíráním.
  https://bezpecnevsiti.cz/novinka/na-hory?r=chytraskolatema
- **WhatsApp kámo?** – dokument České televize o prostředí WhatsAppu a komunikačních kanálech.
  https://www.ceskatelevize.cz/porady/17157649296-whatsapp-kamo/
- **Marty Is Dead** – seriál s velmi silným tématem. Před zhlédnutím doporučujeme ověřit vhodnost pro konkrétní věk dítěte.
  Dostupný na YouTube.
- **Anna Is Missing** – film věnovaný kyberšikaně a jejím důsledkům.
  https://bezpecnevsiti.cz/novinka/anna-is-missing-film-o-kybersikane-ze-ktereho-zamrazi-nejen-rodice?r=chytraskolatema

Náš tip na pořad

Doporučujeme také pořad **Na dosah s Danielem Stachem**, který bude ještě nějakou dobu dostupný v iVysílání České televize:

https://www.ceskatelevize.cz/porady/17609586436-na-dosah/226411030570004/

4. Užitečné weby a online zdroje

Bezpečnost na internetu a ověřování informací

- **Bezpečně v síti – pro rodiče**
  https://bezpecnevsiti.cz/pro-rodice
  Praktické informace a doporučení pro rodiče. Najdete zde například materiál k nastavení rodinných pravidel:
  https://bezpecnevsiti.cz/assets/files/original/235f0c4a26ea4c95b0ad582b086cec84.pdf
- **Fakescape.cz**
  Deskové a únikové hry, které děti hravou formou učí rozpoznávat manipulaci a ověřovat informace.
- **Skoala.cz – Digitální lumpové**
  Hravá aktivita zaměřená na digitální bezpečnost, vhodná zejména pro mladší děti.
- **Ověřovna Českého rozhlasu**
  https://irozhlas.cz/overovna
  Pomáhá ověřovat podezřelé zprávy a vyvracet hoaxy či zavádějící informace.

Další inspirace

- https://www.digirozhledna.cz/
- **DigiNavigator** – aplikace zaměřená na digitální témata.
- https://www.digitalnizdravi.cz/
- https://www.digitalnizdravideti.cz/
- https://www.e-bezpeci.cz/

5. Knihy a podcasty

Pokud se chcete tématu věnovat více do hloubky, můžete využít také následující zdroje.

Knihy

- *Hry, sítě, porno* – Michaela Slussareff
- *Už to vypni!* – Radka Kůřilová

Podcasty

- **Počítám do tří!** – například 36. díl věnovaný digidětem.
- **Zvedni hlavu**
- **DigiMáma**

6. Kyberšikana a digitální zdraví: na čem jsme se shodli?

Z diskuze vyplynulo několik důležitých závěrů, na kterých můžeme společně stavět prevenci i řešení problémů.

Když se objeví podezření na kyberšikanu

- **Jednejme včas a spolupracujme.** Důležitá je komunikace mezi dítětem, rodiči a školou. Zprávy, fotografie a snímky obrazovky mohou pomoci situaci objasnit, proto je vhodné důležité důkazy uchovat.
- **Chraňme důvěru dítěte.** Dítě potřebuje vědět, že se může svěřit, aniž by automaticky následoval trest v podobě zákazu telefonu nebo internetu. Pokud se bojí reakce dospělých, může problém raději zatajit.
- **Nezapomínejme na všechna zařízení a platformy.** Rizika se netýkají jen mobilních telefonů, ale také chytrých hodinek, skupinových chatů, WhatsAppu a dalších sociálních platforem.

Co potřebují děti rozvíjet?

- Schopnost rozpoznávat falešné zprávy, manipulaci a další rizika online prostředí.
- Porozumění tomu, jak fungují sociální sítě, algoritmy a mechanismy, které nás motivují zůstávat online.
- Seberegulaci, zvládání frustrace, přijímání chyb a schopnost požádat o pomoc.
- Zdravé vztahy, samostatnost, pohyb a další aktivity mimo obrazovky.

S rostoucím věkem dětí je důležité kombinovat prevenci a otevřenou komunikaci s jasnými, srozumitelnými pravidly a přiměřenými důsledky.

Pozitivní zprávou je, že děti stále považují přátelství a sport za velmi důležité. Máme tedy na čem stavět!

7. Kam se obrátit pro pomoc?

Pokud si nevíte rady nebo potřebujete situaci s někým probrat, můžete využít následující kontakty:

- **Rodičovská linka:** 606 021 021
- **Národní linka pro odvykání:** 800 350 000

V případě problémů týkajících se školního prostředí se můžete obrátit také na školu. Včasná komunikace může pomoci předejít tomu, aby se problém dále prohluboval.

Společně pro zdravější digitální svět

Děti potřebují nejen ochranu před riziky digitálního prostředí, ale také důvěru, dobré vzory, bezpečné vztahy a prostor pro vlastní rozhodování.

Škola a rodina mohou společně pomoci dětem najít rovnováhu mezi online a offline světem. Nejde o to technologie úplně odmítat, ale naučit se je používat tak, aby nám dobře sloužily a neubíraly nám čas na to, co je v životě skutečně důležité.

Budeme rádi za vaše zkušenosti, nápady i další zajímavé tipy, které můžeme sdílet s ostatními rodiči.

Děkujeme za spolupráci a přejeme vám i vašim dětem, ať zůstanete digitálně zdraví!