

Děti a obrazovky: Postoje rodičů k používání digitálních technologií dětmi

Výzkumná zpráva



7. ledna 2026

Zadavatel:
Zvedni hlavu, z.s.

Za finanční podpory
společnosti O2 Czech Republic
a.s.

Zpracovatel:
STEM, z. ú.

www.stem.cz

Obsah

Hlavní zjištění a shrnutí.....	3
Metodika průzkumu a struktura datového souboru.....	8
Jak a u čeho tráví malé děti čas u obrazovek?	11
Informovanost rodičů o vlivu digitálních technologií na zdraví a vývoj dětí.....	36
Rodiče jako vzor v zacházení s digitálními technologiemi.....	50

Hlavní závěry v 5 bodech

1. Čas dětí u obrazovek je nerovnoměrný a v domácnostech se různí, významně jej ovlivňuje věk dítěte, složení domácnosti i socioekonomické podmínky.

V českých rodinách s malými dětmi tráví u obrazovek více než hodinu denně přibližně polovina dětí. Nejmladší děti (do 11 měsíců) jsou u obrazovek méně často, ale třetina z nich už sleduje obrazovky alespoň půl hodiny denně. Delší screen time je typický pro rodiny s nižším vzděláním rodičů, v horší finanční situaci a pro domácnosti se starším sourozencem.

2. Rodiče využívají obrazovky převážně jako praktický nástroj — k zabavení dítěte, odpočinku i učení — a pravidla či limity stanovuje jen menší část domácností.

Obrazovky jsou běžně používány, když rodiče potřebují volno nebo čas na práci i jako společný rodinný čas. Jen třetina rodičů má jasně nastavená pravidla pro jejich používání a dvě pětiny stanovují denní limit. Ve skupinách s vyšším rozsahem času u obrazovky limity často chybí nebo nejsou dodržovány. Kontrolní nástroje používá pouze malý podíl rodičů.

3. Postoje k vlivu technologií na děti jsou ambivalentní: rodiče vidí přínosy v mediální gramotnosti, ale většinově se obávají dopadů na soustředění a fyzické či duševní zdraví.

Pozitivní vliv vidí rodiče hlavně v rozvoji technologických a mediálních dovedností; negativní vlivy převládají u soustředění, fyzického a duševního zdraví i chování. Postoje jsou silně podmíněny vzděláním: rodiče s nižším vzděláním jsou optimističtější, zatímco rodiče s vyšším vzděláním častěji uvádějí kritické hodnocení. Téměř všichni se však shodují, že děti je nutné učit technologii používat rozumně.

4. Rodiče si uvědomují svou roli vzoru, ale změna chování není vždy jednoduchá.

Více než polovina rodičů se snaží být pro své děti pozitivním vzorem, ale třetina přiznává, že se jim nedaří chování přizpůsobit. Většina rodičů věří, že své vlastní používání technologií mají pod kontrolou.

5. Mezi rodiči je poptávka po informacích o vlivu digitálních technologií na zdraví a vývoj dětí.

O vlivu technologií se sice cítí být informována většina rodičů, ale dost často se k nim informace dostávají nahodile. Jen minimum rodičů dostalo informace od dětského lékaře či lékařky.

Shrnutí 1/4

- Rodiče malých dětí dnes stojí před nelehkým úkolem: sladit každodenní realitu plnou digitálních zařízení s představou bezpečného a zdravého vývoje svých dětí. Výzkum STEM pro organizaci Zvedni hlavu mezi rodiči dětí ve věku 6 měsíců až 5 let ukazuje, že svět rodičovských strategií, obav i přístupů je velmi různorodý. Přístup rodičů k technologiím v raném dětství je tak složen z kombinace praktických potřeb, hodnotových postojů a individuálních možností domácností. Ačkoli technologie tvoří běžnou součást dne, rodiče s nimi zacházejí odlišně a jejich strategie se často vyvíjejí podle věku dítěte, rodinné dynamiky i vlastního přesvědčení o rizicích a přínosech digitálního světa.
- Jedním z nejviditelnějších trendů je nerovnoměrné rozložení času, který malé děti tráví u obrazovek. Některé domácnosti obrazovky téměř nevyužívají, jiné je zapojují do denního chodu pravidelně. Podle rodičů nestráví ve všední den žádný čas u obrazovky desetina dětí, stejný podíl platí i pro víkend. Téměř polovina dětí (46 %) tráví ve všední den u obrazovky hodinu nebo méně, zatímco 42 % přesahuje tuto hranici; 18 % dokonce více než dvě hodiny. O víkendu je situace ještě zřetelnější: 48 % dětí stráví u obrazovky více než hodinu.
- Věk dítěte hraje zásadní roli: malé děti se s obrazovkami setkávají méně často, zatímco předškoláci je využívají ve větším rozsahu. U nejmenších dětí do 11 měsíců je situace specifická: skoro polovina z nich podle rodičů obrazovky nesleduje vůbec, ale třetina už tráví u obrazovek alespoň půl hodiny denně. Důležitým faktorem je i přítomnost staršího sourozence, který výrazně zvyšuje pravděpodobnost častějšího sledování. Specifické rozdíly se dále pojí se vzděláním a ekonomickou situací rodičů — v domácnostech s nižším vzděláním či horším finančním zajištěním děti tráví u obrazovek znatelně více času.
- Proti času strávenému u obrazovky stojí tzv. off-line činnosti. Ačkoli většina rodičů uvádí, že si malé dítě denně prohlíží knížku, zdaleka to neplatí všude. Pravidelné prohlížení, čtení nebo poslech četby je častější v rodinách s vyšším vzděláním.
- Z výzkumu vyplývá i jasná souvislost mezi dostupností zařízení a mírou jejich využívání. Pokud má dítě mobilní telefon či tablet „po ruce“, tráví u obrazovky zpravidla více času. Naopak televize je téměř univerzální přístroj, ke kterému má přístup většina malých dětí.

Shrnutí 2/4

- Sledování obrazovky plní v rodinách různé funkce. Rodiče jej často využívají k dočasnému zabavení dítěte nebo jako součást společného odpočinku. Méně časté je užití při usínání, ke zklidnění dítěte či při cestování nebo na veřejnosti. Rozdíly mezi domácnostmi jsou výrazné a věk dítěte opět hraje důležitou roli — rodiče starších dětí obrazovky běžně zapojují ve více situacích. Rodiče s nižším vzděláním využívají obrazovky ve všech sledovaných situacích pravidelněji, zejména jako formu odměny nebo prostředek k „naučení se něčemu novému“.
- Pokud jde o typy pořadů, nejčastěji jsou denně sledovány pohádky, seriály nebo Večerníčky. Na této denní bázi již méně často jsou sledované písničky nebo dětské filmy, případně vzdělávací videa nebo hry. Více než desetina dětí hraje videohry a čtvrtina sleduje krátká zábavná videa. Děti ve věku 3 až 5 let sledují obsah výrazně častěji než mladší, přičemž tento rozdíl je zvláště patrný u filmů.
- Z platforem vede YouTube: téměř dvě pětiny rodičů uvádějí denní sledování videí na YouTube. YouTube Kids sleduje denně čtvrtina domácností, avšak více než polovina jej nepoužívá vůbec. Platformy jako Netflix nebo Disney+ používají děti alespoň někdy ve více než dvou pětinach domácností. Tradiční televizní vysílání nebo iVysílání ČT sledují děti alespoň někdy ve třetině domácností.
- Rodiče volí různé strategie při výběru obsahu pro děti. Společný výběr je nejčastější, ale významná část rodičů nechává rozhodování alespoň částečně na dítěti. U nejmladších dětí převažuje rodičovská kontrola, u předškoláků dochází k výraznějšímu posunu směrem k autonomii dítěte.
- Třipětinová většina rodičů deklaruje, že s dítětem sleduje obrazovku společně. Přesto i u velmi malých dětí existuje nezanedbatelná skupina, která je u obrazovky převážně sama, byť často v přítomnosti rodiče v místnosti.
- Pravidla pro používání technologií nejsou v českých domácnostech samozřejmostí. Tato pravidla jsou nastavena u třetiny rodičů, další desetina má pravidla, která však členové domácnosti nedodržují konzistentně. Necelá pětina rodičů pravidla nemá vůbec. Denní limit je nastaven a dodržován u dvou pětín rodičů a jeho důsledné dodržování se pojí spíše s nižším časem u obrazovek. V rodinách, kde děti obrazovky sledují dlouho, limity často chybí nebo nejsou udržitelné. Kontrolní nástroje, jako jsou aplikace pro omezení času či obsahu, využívá jen malý podíl rodičů.

Shrnutí 3/4

- Průzkum byl zaměřen také na téma, jak rodiče hodnotí vliv digitálních technologií na zdraví a vývoj dětí. Přesvědčení o pozitivním vlivu převládá zejména v oblasti mediální gramotnosti a rozvoje technologických dovedností. Naopak negativní dopady jsou zmiňovány především ve vztahu ke schopnosti soustředění a fyzickému i duševnímu zdraví. Postoje k sociálním dovednostem a kreativitě jsou různorodé, část rodičů vliv technologií vidí jako pozitivní, část jako negativní.
- Postoje k vlivu digitálních technologií na děti se liší podle vzdělání: rodiče s nižším vzděláním přisuzují technologiím obecně pozitivnější roli, zatímco rodiče s vyšším vzděláním jsou častěji ambivalentní nebo kritičtí. Důležitým faktorem je i reálné chování v domácnosti — rodiče, jejichž děti obrazovky nesledují, hodnotí technologie podstatně kritičtěji.
- Jednoznačná většina rodičů zastává názor, že děti je potřeba aktivně učit rozumnému používání technologií. Méně jednoznačný je však pohled na to, zda má smysl přístup dětem omezovat. Nejmenší shoda mezi rodiči je v názoru na vliv technologií na dětskou kreativitu. Přehled rozdílných přístupů ukazuje na rozdílné výchovné strategie, od striktnější kontroly až po přístup „technologie jsou běžnou součástí života“.
- Rodiče si zpravidla věří, že jsou o tématu dostatečně informováni, ovšem jen menší část má pocit vysoké míry jistoty. Polovina rodičů sleduje informace nahodile, naopak necelá polovina je aktivně vyhledává. To platí více pro rodiče nejmladších dětí. Malou roli v informování hrají pediatři — jen menší část rodičů od nich kdy dostala doporučení či informace.

Shrnutí 4/4

- Další tematický okruh průzkumu se zaměřuje na rodiče jako vzor. Tři pětiny rodičů uvádějí, že mobil během aktivit s dětmi používají jen občas, čtvrtina jej běžně sleduje a necelá pětina používá zařízení pouze mimo přítomnost dítěte.
- Rodiče mají obecně pocit, že své používání technologií zvládají. Sebedůvěra je mírně vyšší u mladších rodičů, nižší u rodičů s vysokoškolským vzděláním. Ti, kteří mají pocit větší kontroly, častěji uvádějí, že doma mají zavedená a dodržovaná pravidla.
- Více než polovina rodičů je přesvědčena, že jsou pro dítě vzorem v oblasti digitálního chování a snaží se tomu přizpůsobovat své vlastní návyky. Zároveň však třetina rodičů uvádí, že si svou roli uvědomuje, ale změna chování je pro ně obtížná.
- Rodiče, kteří reflektují svůj vliv na dítě a přizpůsobují mu své digitální návyky, zároveň častěji aktivně vyhledávají informace o dopadech technologií a uvádějí jasné nastavená pravidla. Přesto ani v této skupině pravidla nejsou zdaleka univerzální.

Metodika průzkumu

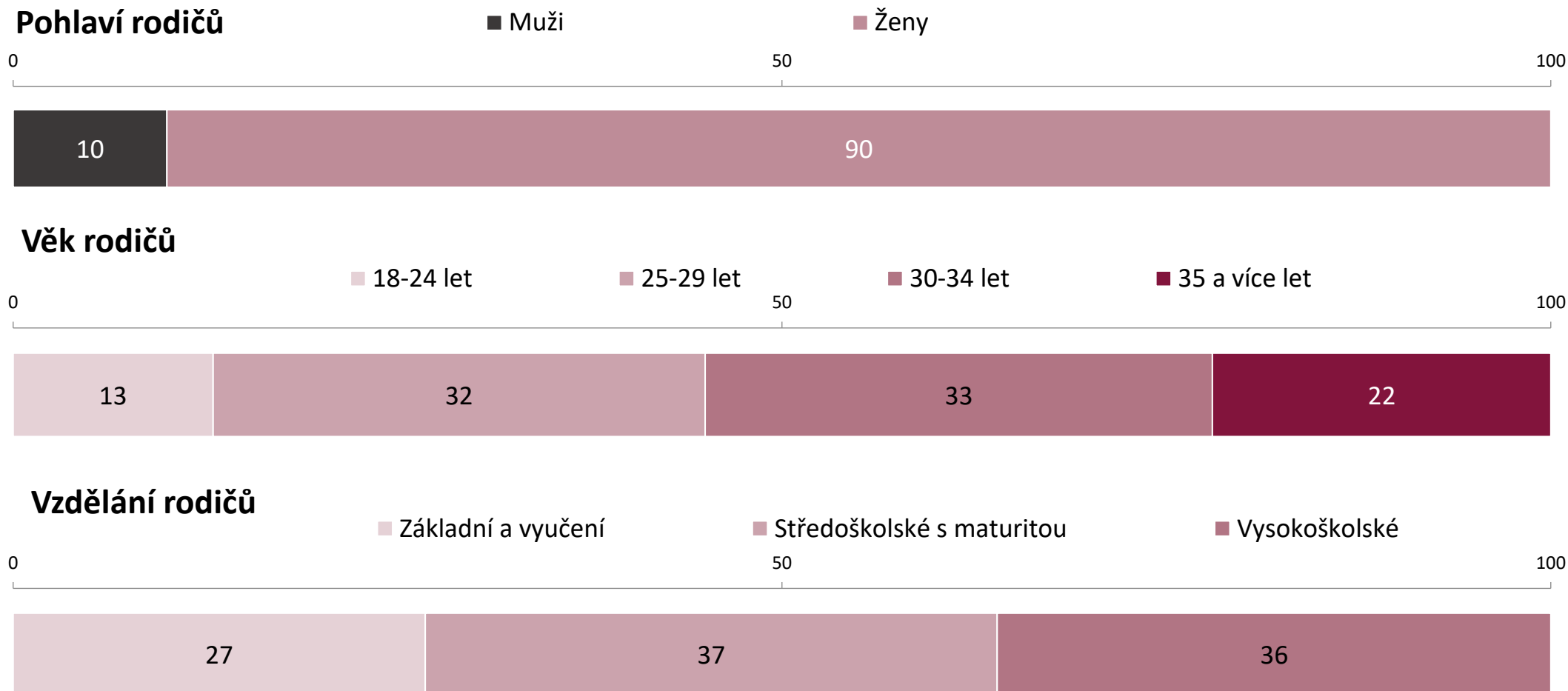
Výzkumná zpráva vznikla na základě zadání organizace Zvedni hlavu.

Kvantitativní online průzkum cílil na rodiče dětí ve věku 6 měsíců až 5 let. Jeho cílem bylo porozumět, jak rodiče malých dětí (dětí, které většinou nemají své vlastní zařízení, ale přesto obrazovky a technologie během běžného dne využívají) přistupují k digitálním technologiím v domácím prostředí – jak z hlediska vlastního užívání jako vzory pro děti, tak z hlediska strategie, které zaujímají v přístupu dětí k obrazovkám.

Základní parametry výzkumu	
Typ výzkumu	Kvantitativní šetření na výběrovém souboru
Cílová skupina	Rodiče dětí ve věku 6 měsíců až 5 let
Způsob sběru dat	Online dotazování, dotazník vyplňuje respondent sám bez tazatele (CAWI)
Velikost výběrového souboru	Rodiče N = 1003 osob
Termín dotazování:	4. až 13. listopadu 2025
Základní kvóty a reprezentativita	Kvótní výběr – kritéria pro rodiče: pohlaví a věk dětí, věk a vzdělání rodičů, velikost místa bydliště a kraj

Struktura souboru dotázaných rodičů dětí ve věku 6 měsíců až 5 let

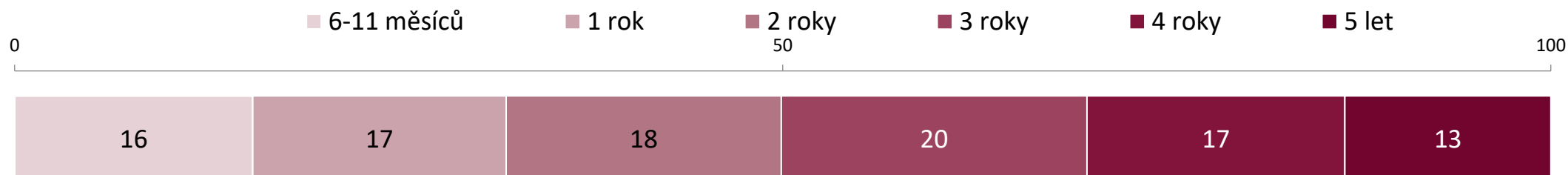
– hlavní pečující osoba jako cílový respondent (údaje v %)



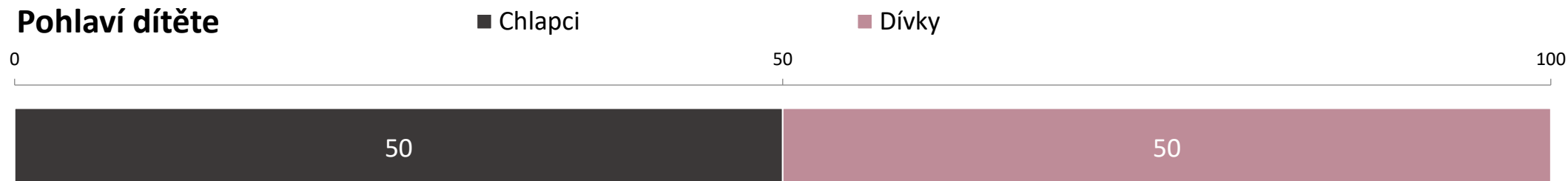
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Struktura souboru – údaje o dítěti, za které rodič odpovídal

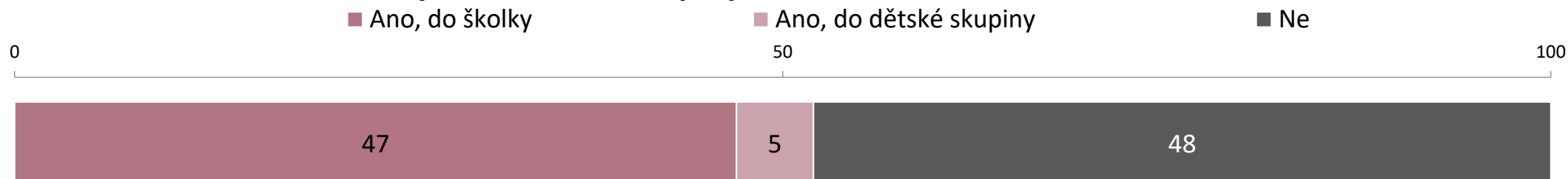
Věk dítěte



Pohlaví dítěte



Chodí dítě do mateřské školy nebo dětské skupiny



Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Jak a u čeho tráví malé děti čas u obrazovek?

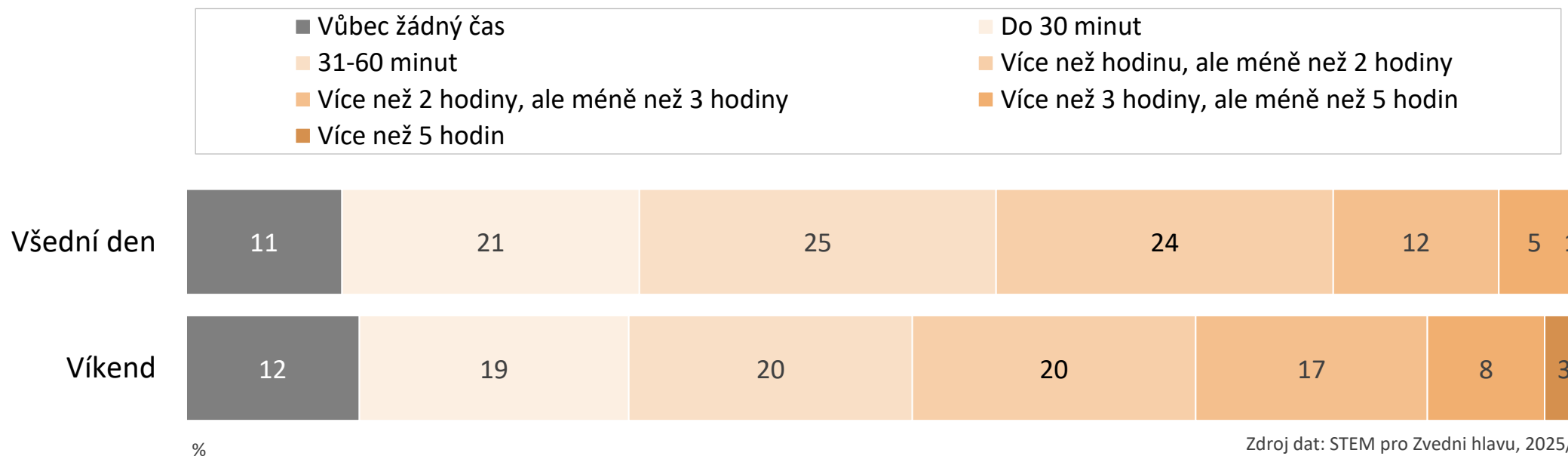


Téměř polovina malých dětí tráví u obrazovky o víkendu více než hodinu, ve všední den je to mírně menší podíl

Podle vyjádření rodičů ve všední den u obrazovky nestráví žádný čas desetina malých dětí a stejný podíl zjišťujeme i pro víkendový den. Ve všední den je téměř polovina dětí (46 %) u obrazovky hodinu nebo méně, o víkendu toto časové rozpětí platí pro dvě pětiny dětí (39 %).

Ve všední den tak více než hodinu u obrazovky stráví dvě pětiny dětí ve věku 6 měsíců až 5 let (42 %), v tom pětina (18 %) dokonce více než dvě hodiny. Během víkendového dne již téměř polovina dětí (48 %) stráví u obrazovky více než hodinu (28 % více než dvě hodiny).

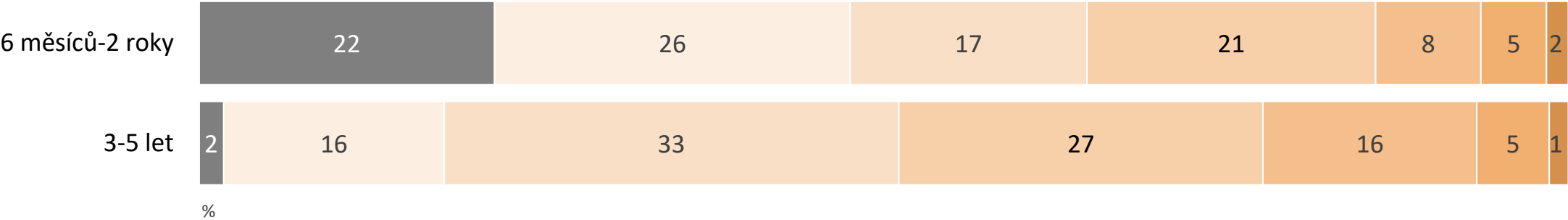
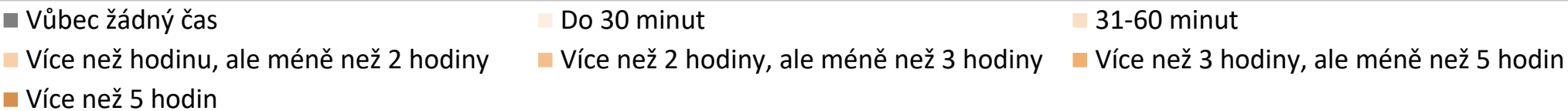
„Zkuste prosím odhadnout, kolik času průměrně ve VŠEDNÍ den/během VÍKENDOVÉHO dne stráví vaše dítě celkem u obrazovky, ať už jde o televizi, počítač, tablet nebo mobil?“



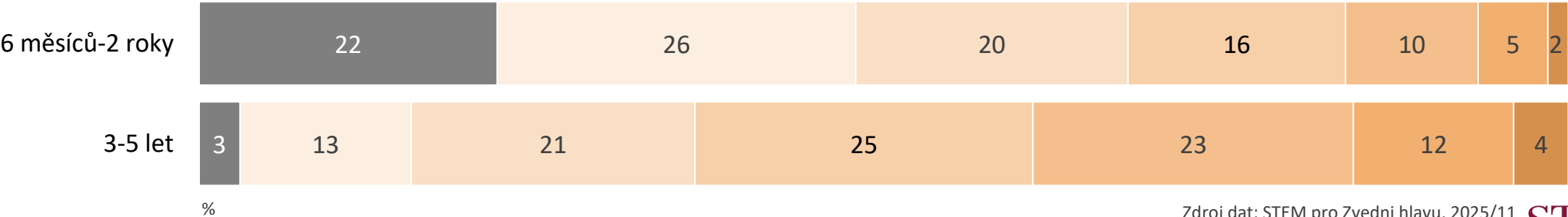
Děti ve věku 2 roky a méně tráví u obrazovek méně času

Rodiče menších dětí častěji uvádí, že jejich dítě u obrazovky nestráví vůbec žádný čas nebo jen do 30 minut. Ovšem i v této věkové kategorii je 15 % dětí, které u obrazovky ve všední den stráví minimálně 2 hodiny, během víkendového dne je to 17 %.

„Zkuste prosím odhadnout, kolik času průměrně ve VŠEDNÍ den stráví vaše dítě celkem u obrazovky, ať už jde o televizi, počítač, tablet nebo mobil?“



„Zkuste prosím odhadnout, kolik času průměrně během VÍKENDOVÉHO dne stráví vaše dítě celkem u obrazovky, ať už jde o televizi, počítač, tablet nebo mobil?“



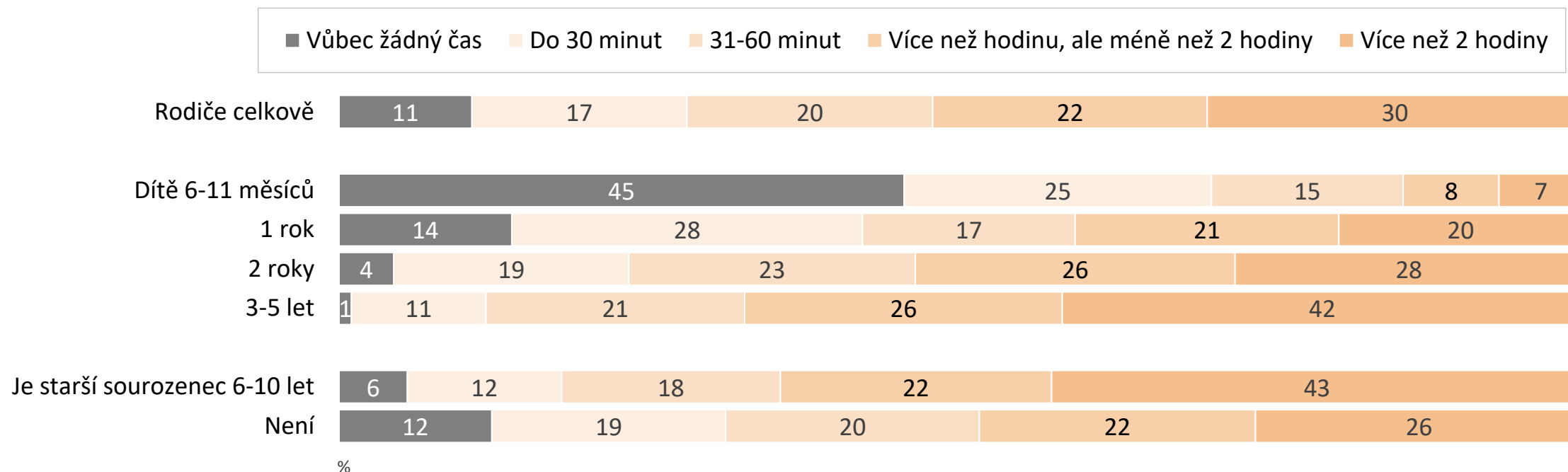
Rozsah času stráveného před obrazovkou je silně podmíněn věkem dítěte

Z údajů pro všední den a víkend jsme sestavili **kombinovanou proměnnou**, která přehledně ukazuje, že polovina rodičů (52 %) uvádí, že jejich dítě buď ve všední den nebo o víkendu stráví u obrazovky více než hodinu. Necelé dvě pětiny rodičů (37 %) uvádí, že jde o čas hodinu nebo méně.

Děti, které netráví před obrazovkou žádný čas, jsou nejčastěji ve věku do 11 měsíců (skoro polovina z nich). Přesto třetina rodičů uvádí, že jejich dítě v tomto nízkém věku stráví u obrazovky minimálně půl hodiny.

Důležité je, že v těch domácnostech, kde je další starší dítě (6 let a více), malé děti před obrazovkou tráví častěji více času než ty děti, které staršího sourozence nemají.

Kombinovaná proměnná: „Zkuste prosím odhadnout, kolik času průměrně ve VŠEDNÍ den/během VÍKENDOVÉHO dne stráví vaše dítě celkem u obrazovky, ať už jde o televizi, počítač, tablet nebo mobil?“



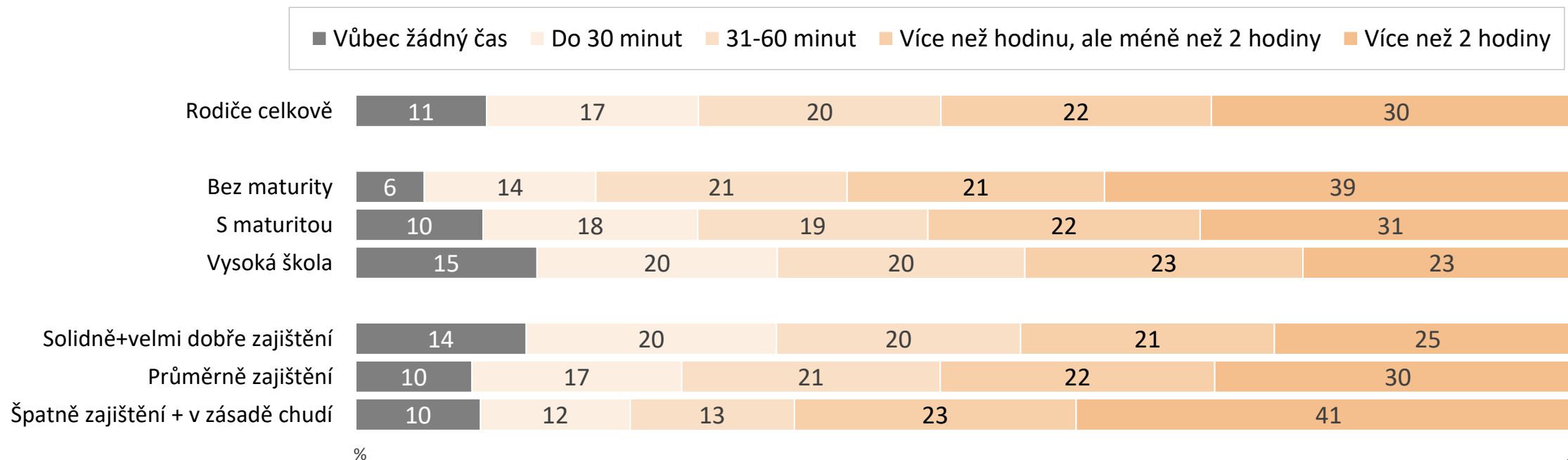
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Míra času stráveného před obrazovkou souvisí také se vzděláním rodičů a finanční situací domácnosti

Z charakteristik rodičů má významný vliv na rozsah času, který děti stráví u obrazovky, vzdělání pečujícího rodiče a finanční situace domácnosti, což jsou faktory, které jsou vzájemně propojené. Děti rodičů se základním vzděláním nebo vyučených a děti rodičů z domácností špatně finančně zajištěných častěji stráví u obrazovky více času.

Rozdíly sledujeme rovněž podle věku pečujícího rodiče, kdy rodiče vyššího věku častěji uvádí, že jejich děti u obrazovky stráví více času. Dvě třetiny rodičů starších 35 let (65 %) uvádí, že jejich dítě stráví u obrazovky aspoň hodinu ve všední den nebo o víkendu. U rodičů do 25 let je to nižší podíl (45 %). Je ale potřeba upozornit, že mladší rodiče mají častěji menší děti, takže rozdíly reflektují skutečnost, že menší děti u obrazovky stráví méně času.

Kombinovaná proměnná: „Zkuste prosím odhadnout, kolik času průměrně ve VŠEDNÍ den/během VÍKENDOVÉHO dne stráví vaše dítě celkem u obrazovky, ať už jde o televizi, počítač, tablet nebo mobil?“



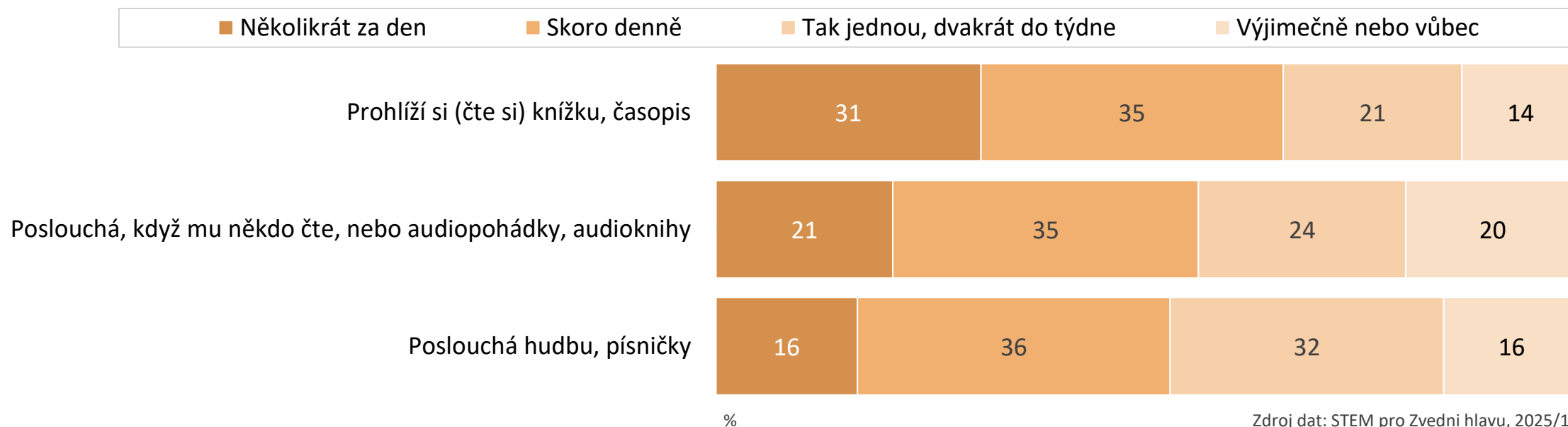
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Dvoutřetinová většina rodičů uvádí, že si jejich malé dítě skoro denně prohlíží knížku

Knížku si denně prohlíží nebo čtou malé děti ve dvoutřetinové většině domácností. Ve více než třetině domácností je to ale ojedinělá činnost. Mírně častěji si denně prohlíží knížku děti do dvou let (69 %) než děti ve věku 3 až 5 let (62 %).

V případě poslechu čteného textu nebo audioknih nebo poslechu hudby či písniček mimo obrazovky uvádí již skoro polovina rodičů, že jejich malé dítě tuto činnost dělá tak jednou, dvakrát do týdne nebo jen výjimečně. Poslech četby na denní bázi je častější u dětí ve věku 3-5 let (60 %) než u mladších (51 %). V poslechu písniček se odpovědi rodičů dětí různého věku neliší.

„Jak často vaše dítě dělá následující věci, ale přitom nepoužívá obrazovku?“



Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Souvislost času u obrazovky a off-line činností

Děti, u kterých rodiče uvádí, že netráví žádný čas u obrazovky, si častěji několikrát za den prohlíží knížku, poslouchají četbu nebo písničky, rozdíl ale nejsou až tak zásadní. Dále z dat vyplývá, že ty děti, které u obrazovky stráví více než 2 hodiny, zkoumané činnosti ve vyšším podílu dělají jen párkrát do týdne nebo spíš vůbec.

Dodejme, že knížky si nejčastěji několikrát za den prohlíží děti ve věku 1 nebo 2 roky.

„Jak často vaše dítě dělá následující věci, ale přitom nepoužívá obrazovku?“

■ Několikrát za den

■ Skoro denně

■ Tak jednou, dvakrát do týdne

■ Výjimečně nebo vůbec

Prohlíží si (čte si) knížku, časopis	Tráví nějaký čas u obrazovky	30	36	22	13
	Netráví žádný čas	39	28	12	22
Poslouchá, když mu někdo čte, nebo audio pohádky, audioknihy	Tráví nějaký čas u obrazovky	19	36	24	20
	Netráví žádný čas	30	28	21	21
Poslouchá hudbu, písničky	Tráví nějaký čas u obrazovky	16	37	33	15
	Netráví žádný čas	24	32	25	20

%

Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

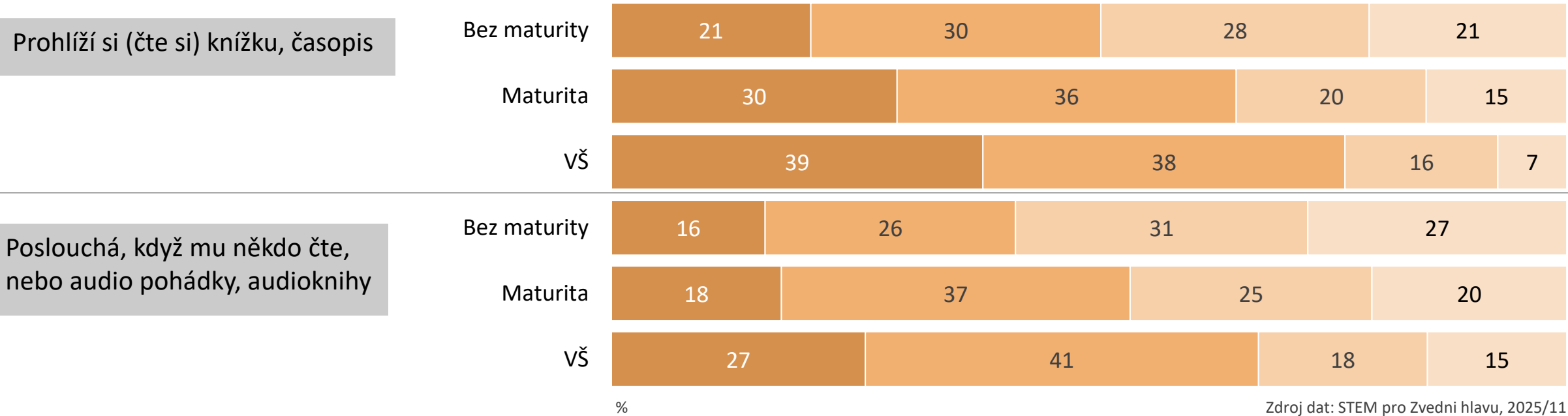
Ve vybraných činnostech mimo obrazovku se liší děti rodičů různého vzdělání

Děti rodičů s vysokoškolským vzděláním si častěji denně prohlíží knížku (77 %), u rodičů se základním vzděláním nebo vyučenými je to pouze (51 %). Děti vysokoškolsky vzdělaných rodičů také častěji poslouchají, když jim někdo čte (68 % oproti 42 %).

Pětina malých dětí rodičů s nižším vzděláním si knížku prohlíží výjimečně nebo vůbec, čtvrtina skoro vůbec nikdy neposlouchá četbu.

„Jak často vaše dítě dělá následující věci, ale přitom nepoužívá obrazovku?“

Několikrát za den Skoro denně Tak jednou, dvakrát do týdne Výjimečně nebo vůbec

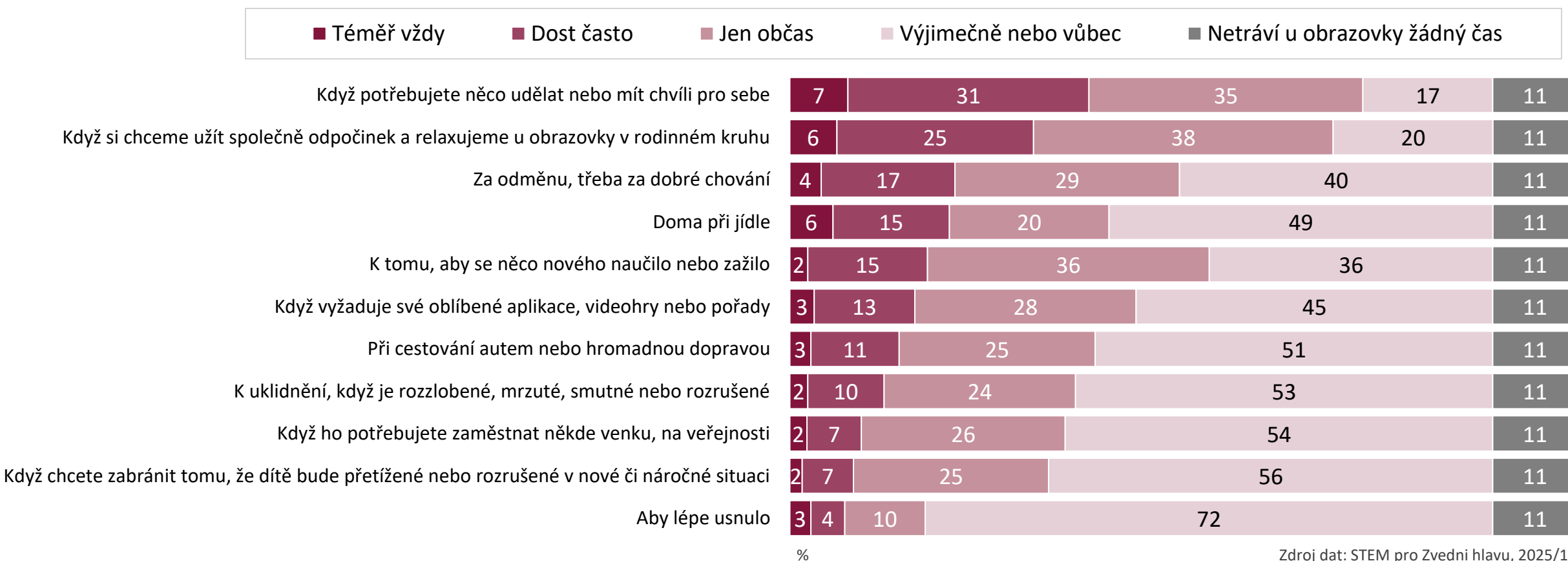


Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Využití obrazovek jako zabavení nebo také jako společný čas odpočinku

Téměř dvě pětiny rodičů malých dětí uvádí, že jejich dítě dost často sleduje obrazovku ve chvíli, kdy sami potřebují něco dělat nebo mít chvíli volna. Třetina uvádí, že sledování obrazovky je často jejich rodinným společným odpočinkem. Poměrně časté využití obrazovek je i pro naučení se něčemu novému a také jako odměna. Naopak k lepšímu uspání dětí jasná většina rodičů obrazovky nepoužívá. Polovina rodičů dále uvádí, že obrazovky nevyužívají jako obranu před rozrušením, k uklidnění, zaměstnání venku nebo při cestování.

„Jak často sleduje vaše dítě nějakou obrazovku (televize, počítače, tabletu nebo mobilu) v následujících situacích?“



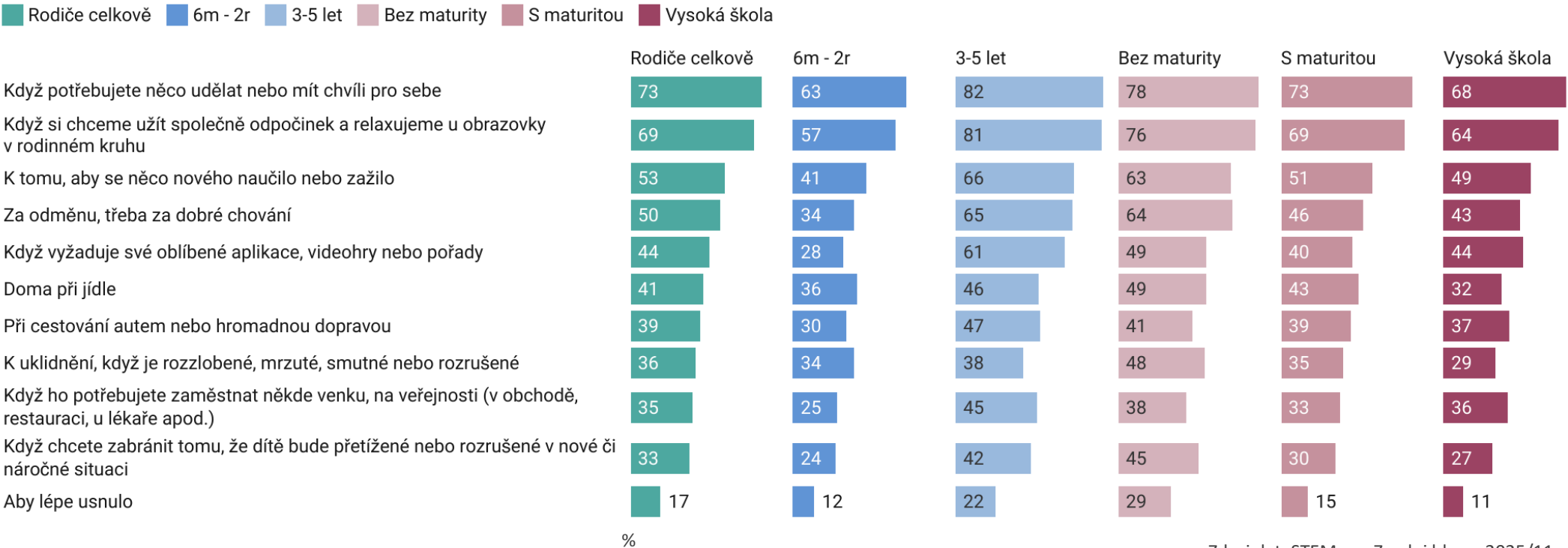
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Rozdíly ve využívání obrazovek

Využití obrazovek v různých situacích je častější u dětí ve věku 3 až 5 let, především je to zřejmé u situace, kdy dítě vyžaduje své oblíbené pořady či aplikace, za odměnu nebo u společného odpočinku. Menší rozdíl je u využití obrazovky na uklidnění dítěte.

Rodiče s nižším vzděláním využívají alespoň někdy obrazovky ve většině sledovaných situací častěji než rodiče s vyšším vzděláním. Důležité je, že významný je tento rozdíl především u využívání obrazovek k tomu, aby se dítě něco nového naučilo nebo zažilo, nebo sledování obrazovky za odměnu.

„Jak často sleduje vaše dítě nějakou obrazovku (televize, počítače, tabletu nebo mobilu) v následujících situacích?“ (téměř vždy + dost často + občas)



Created with Datawrapper

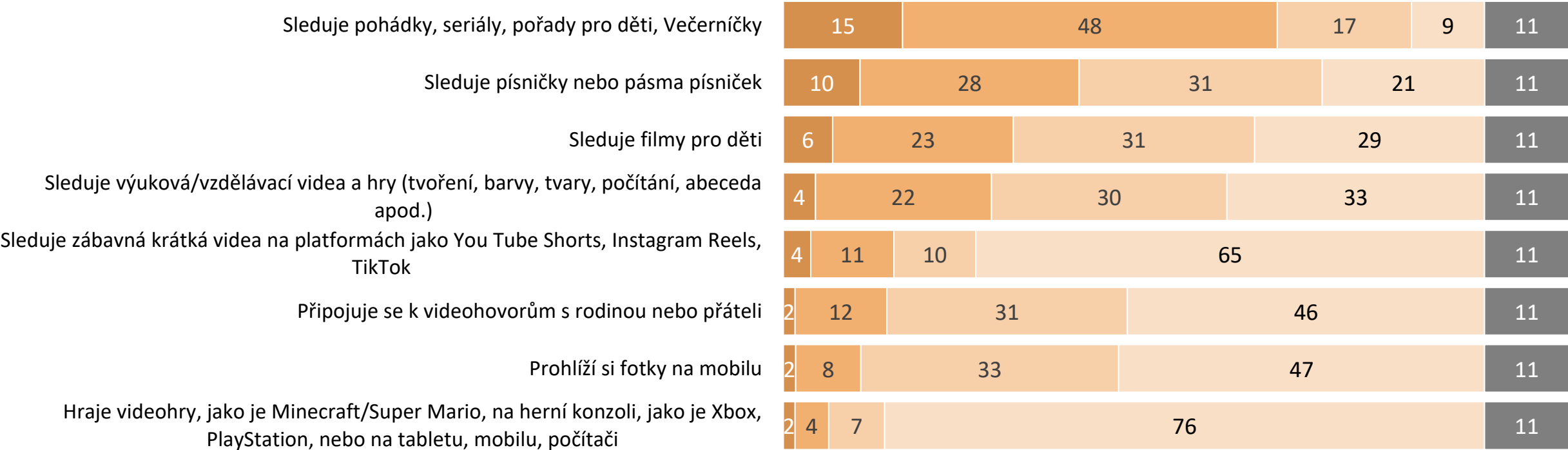
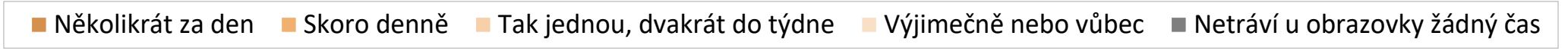
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Pohádky, seriály, dětské pořady jako nejčastěji sledované typy pořadů

Dětské pořady typu pohádek, seriálů nebo Večerníčků skoro denně sledují děti dvoutřetinové většiny rodičů. Na této denní bázi již méně často jsou sledované písničky nebo dětské filmy, případně vzdělávací videa nebo hry.

Něco přes desetinu rodičů uvádí, že jejich malé děti hrají videohry a čtvrtina uvádí sledování zábavných krátkých videí.

„Jak často vaše dítě na obrazovce sleduje následující typy pořadů nebo dělá následující aktivity?“



%

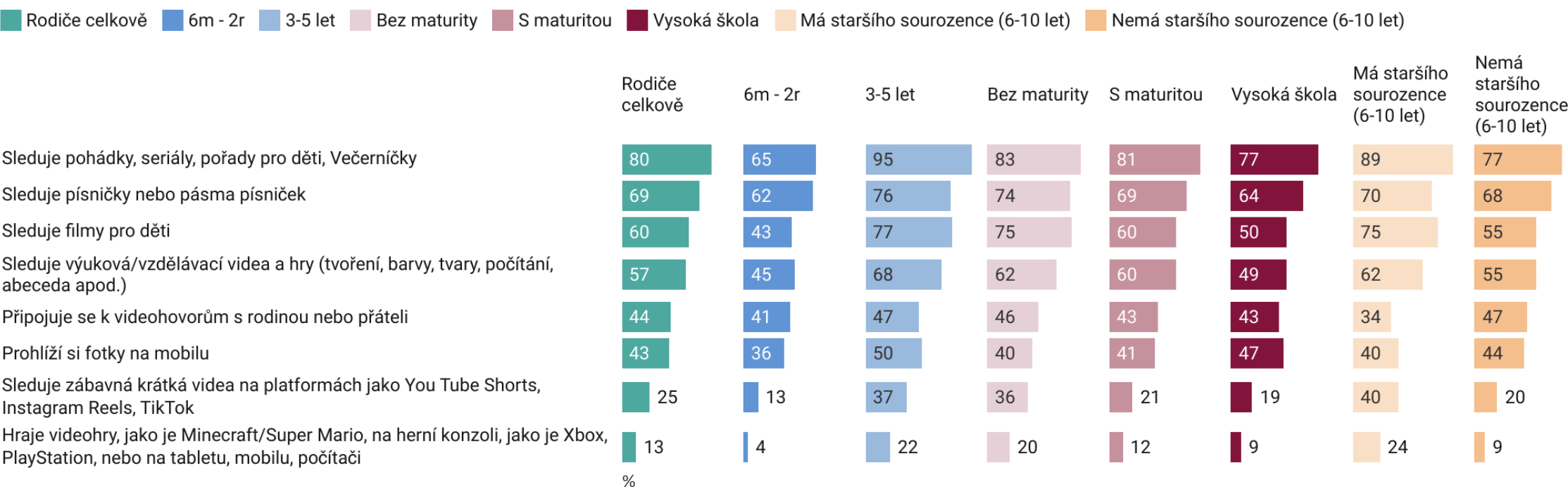
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Rozdíly ve sledovaných pořadech

Z rozdílů mezi malými dětmi podle věku vyplývá, že děti ve věku 3 až 5 let dané typy pořadů sledují podle očekávání častěji než mladší děti, zvláště patrný je tento rozdíl u dětských filmů. Také děti se starším sourozencem filmy sledují významně častěji než děti, které staršího sourozence nemají. Podobně je u dětí se starším sourozencem mírně vyšší podíl těch, které alespoň někdy sledují výuková a vzdělávací videa.

Z rozdílů podle vzdělání pečujícího rodiče je zřejmé, že zkoumané pořady nebo aktivity častěji sledují nebo dělají děti rodičů s nižším vzděláním, jedinou výjimkou je sledování fotek na mobilu, které častěji deklarují rodiče s vysokoškolským vzděláním.

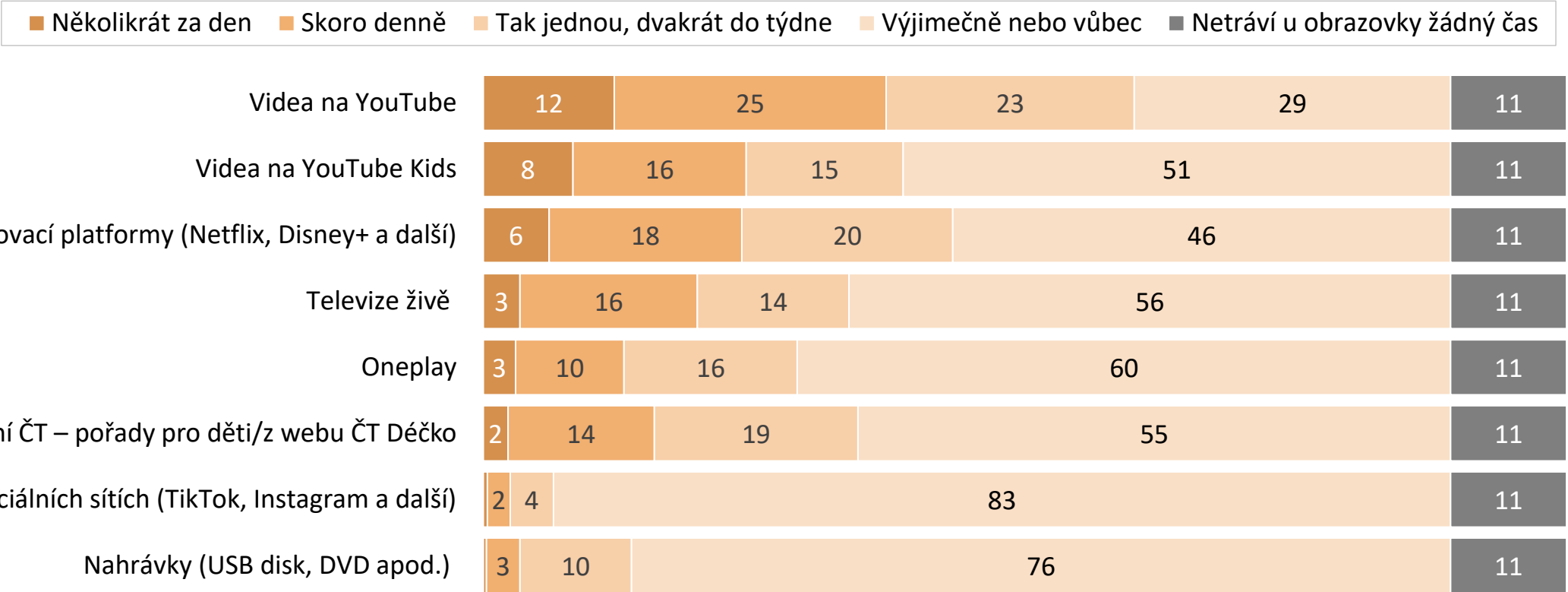
„Jak často vaše dítě na obrazovce sleduje následující typy pořadů nebo dělá následující aktivity?“ (několikrát za den + skoro denně + tak jednou, dvakrát do týdne)



Z různých platforem a možností podle rodičů malé děti nejčastěji sledují videa na YouTube

Podle informací od rodičů na denní bázi malé děti nejčastěji sledují videa na YouTube, tento typ uvádí téměř dvě pětiny rodičů. U videí na YouTube Kids je to denně čtvrtina domácností, naopak více než polovina je nesleduje vůbec. Více než dvě pětiny rodičů uvádí, ale jejich děti alespoň někdy sledují streamovací platformy Netflix, Disney+. Živé vysílání v televizi nebo ivysílání ČT sledují děti alespoň někdy ve třetině domácností. Nejméně často malé děti sledují videa na sociálních sítích nebo nahrávky na USB, DVD (více než tři čtvrtiny rodičů uvádí, že tento způsob vůbec nevyužívají).

„Sleduje vaše dítě uvedené typy pořadů na následujících platformách, kanálech?“



%

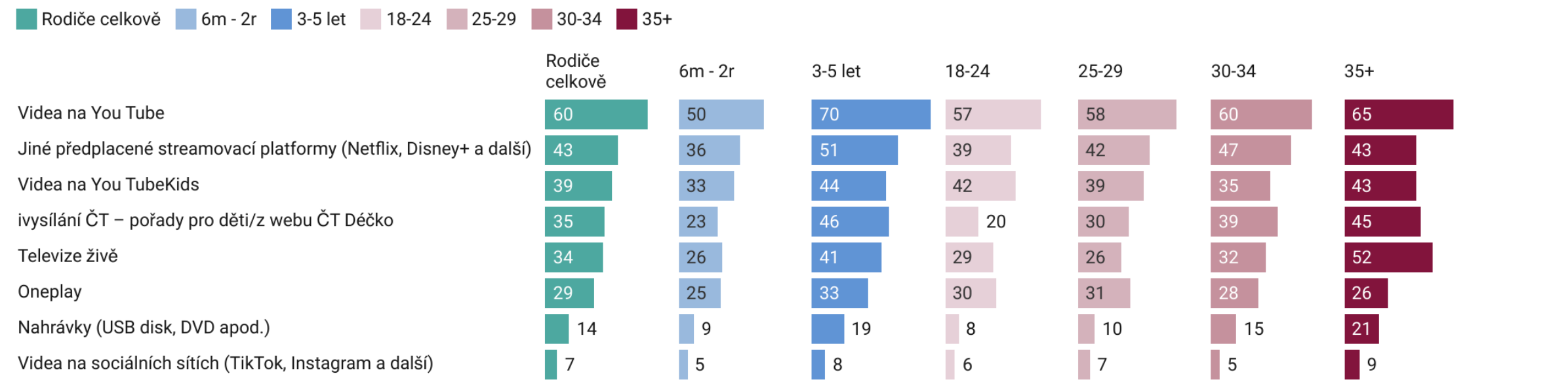
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Rozdíly ve sledovaných platformách

Vzhledem k tomu, že děti ve věku 3 až 5 let častěji sledují obrazovky, platí také, že sledují pořady častěji i na zkoumaných platformách. Zvláště zřejmý je rozdíl u sledování ivysílání České televize nebo jejího živého vysílání, ale i u sledování videí na YouTube.

Rozdíly jsou patrné i mezi rodiči různého věku, kdy především v případě živého televizního vysílání rodiče starší 35 let uvádí, že jejich dítě televizi takto sleduje, významně častěji než rodiče ve věku do 30 let.

„Sleduje vaše dítě uvedené typy pořadů na následujících platformách, kanálech?“(několikrát za den + skoro denně + tak jednou, dvakrát do týdne)



Created with Datawrapper

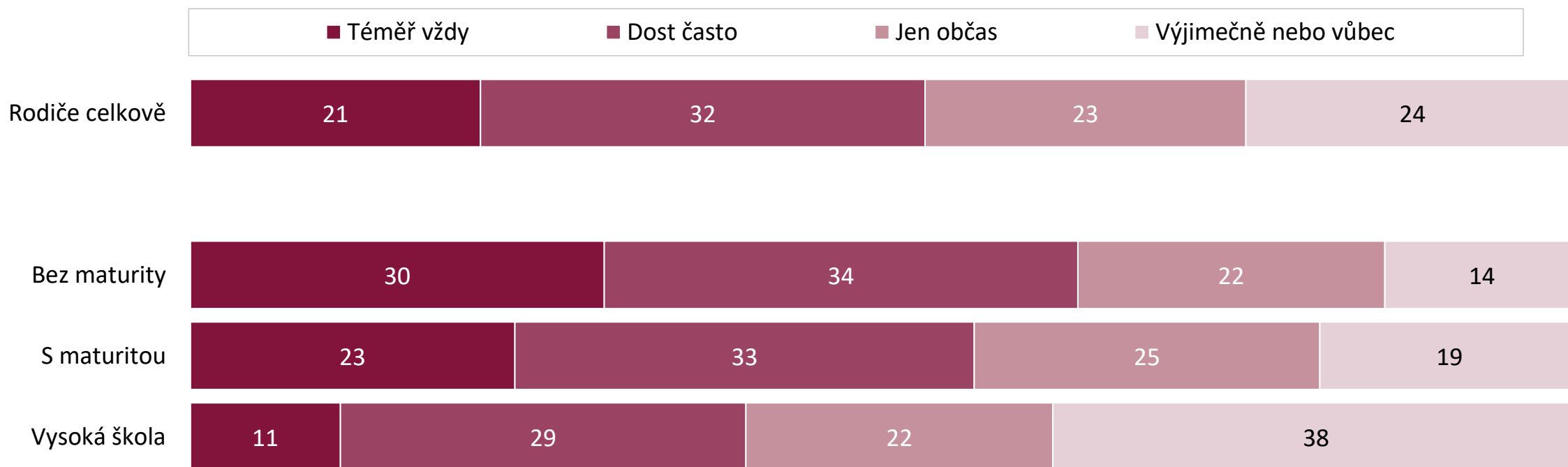
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

V polovině domácností s malými dětmi dost často běží televize nebo počítač jako kulisa

V pětině domácností je standardem, že televize nebo počítač běží jako kulisa. V třetině domácností je to zvykem dost často. Platí to častěji pro domácnosti rodičů s nižším vzděláním. Naopak u rodičů s vysokoškolským vzděláním televize či počítač jako kulisa výjimečně nebo vůbec neběží ve dvou pětinách případů, v pětině jen občas.

„Nakolik je u vás doma zvykem, že televize nebo počítač běží jako kulisa?“

(pouze rodiče, jejichž dítě tráví nějaký čas u obrazovky, N=896)



%

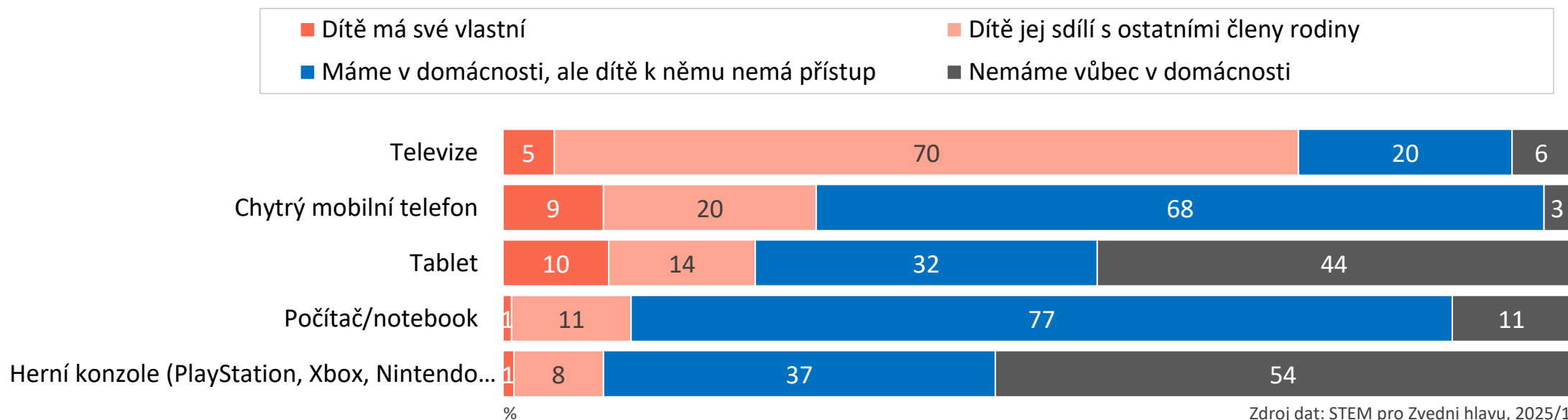
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Televize je zařízením, které je pro malé děti jasně nejčastěji dostupným

Třičtvrtinová většina domácností s malým dítětem, které tráví nějaký čas u obrazovky, uvádí, že dítě má přístup k televizi. Více než čtvrtina může používat mobilní telefon a čtvrtina tablet. V případě mobilního telefonu pozorujeme významný rozdíl podle věku dítěte, kdy k telefonu nemá přístup 79 % dětí do 2 let, ale již jen 59 % dětí ve věku 3-5 let. U tabletu je zajímavé, že v těch domácnostech, kde je starší dítě ve věku 6-10 let, mají i malé děti častěji buď svůj vlastní tablet (14 %) nebo jej sdílí s někým dalším (25 %). K počítači nebo notebooku většina dětí nemá přístup. A rozdíl podle věku dítěte není tak velký: malé děti 83 %, větší 72 %.

„Které z následujících zařízení může vaše dítě používat nebo sledovat?“

(pouze rodiče, jejichž dítě tráví nějaký čas u obrazovky, N=896)



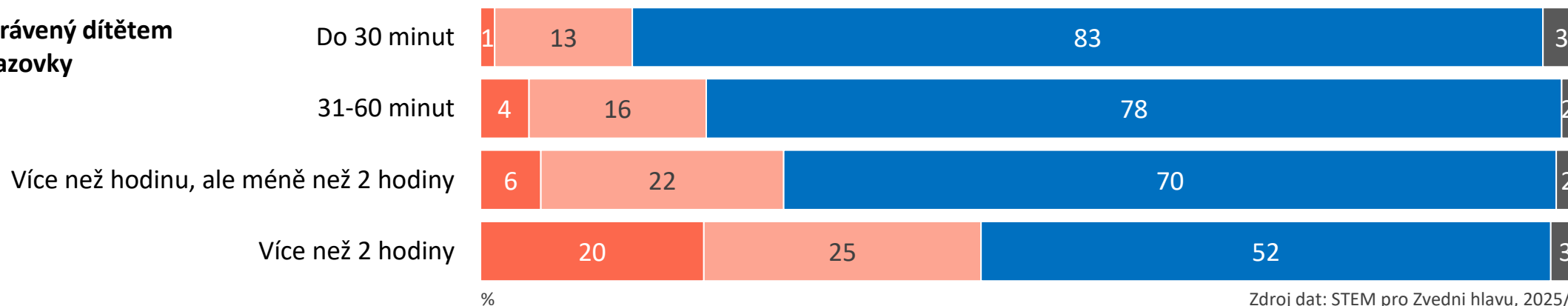
Když je zařízení dostupné, dítě u něj stráví více času

Děti, které u obrazovky tráví více času, mají podle rodičů častěji volně dostupný mobilní telefon, buď svůj vlastní nebo sdílený. Podobná souvislost je patrná i u používání tabletu, případně herních konzolí.

„Které z následujících zařízení může vaše dítě používat nebo sledovat?“ – chytrý mobilní telefon
(pouze rodiče, jejichž dítě tráví nějaký čas u obrazovky, N=896)

- Dítě má své vlastní
- Dítě jej sdílí s ostatními členy rodiny
- Máme v domácnosti, ale dítě k němu nemá přístup
- Nemáme vůbec v domácnosti

Čas strávený dítětem u obrazovky



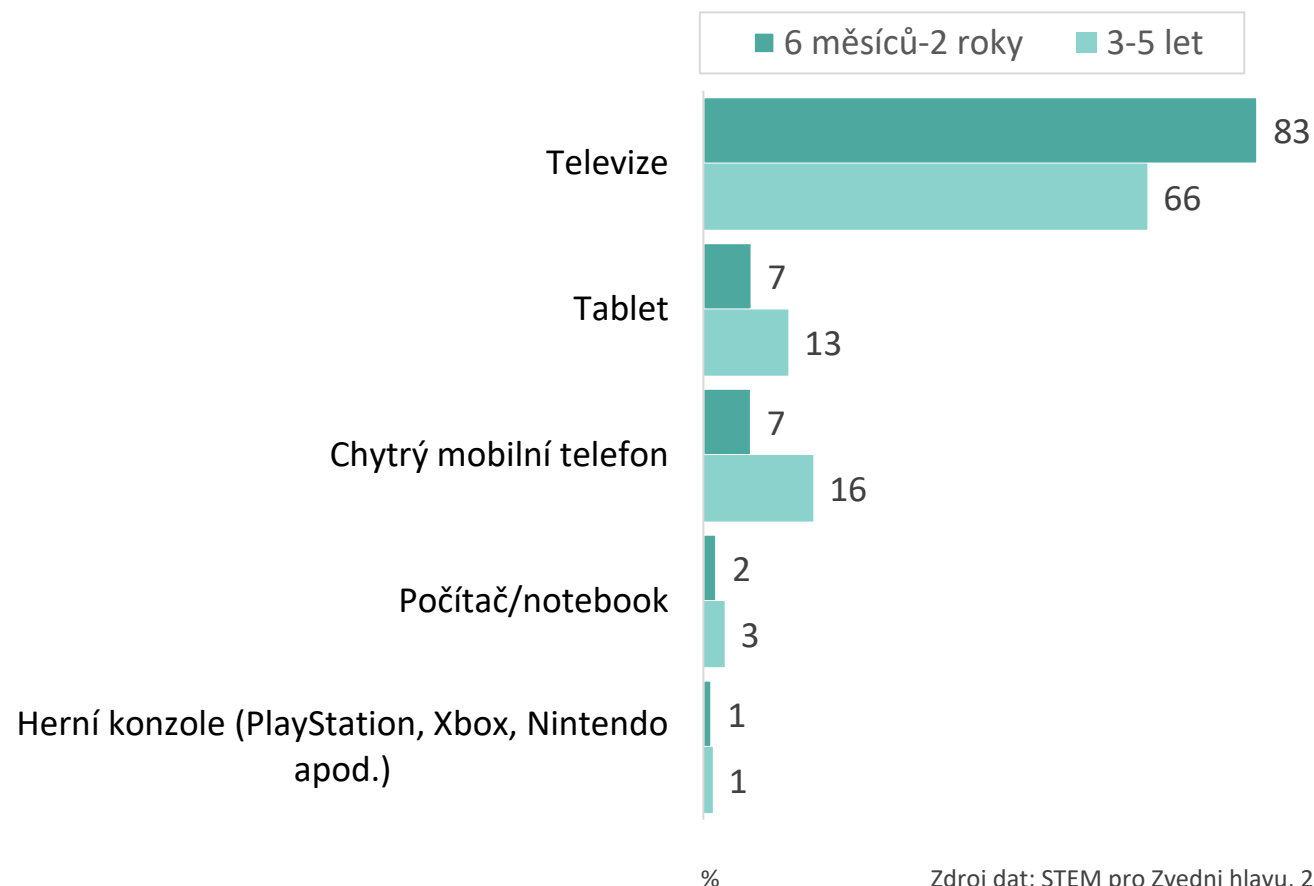
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Televize jako jasně nejčastěji využívané zařízení

Děti ve věku 6 měsíců až 2 roky jednoznačně nejčastěji sledují televizi.

Platí to i pro většinu starších dětí, ale mezi nimi je již určitý podíl těch, které nejčastěji používají mobilní telefon nebo tablet.

„A které z uvedených zařízení vaše dítě nejčastěji používá nebo sleduje?“
(pouze rodiče, jejichž dítě tráví nějaký čas u obrazovky a má přístup k nějakému zařízení, N=739)



Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

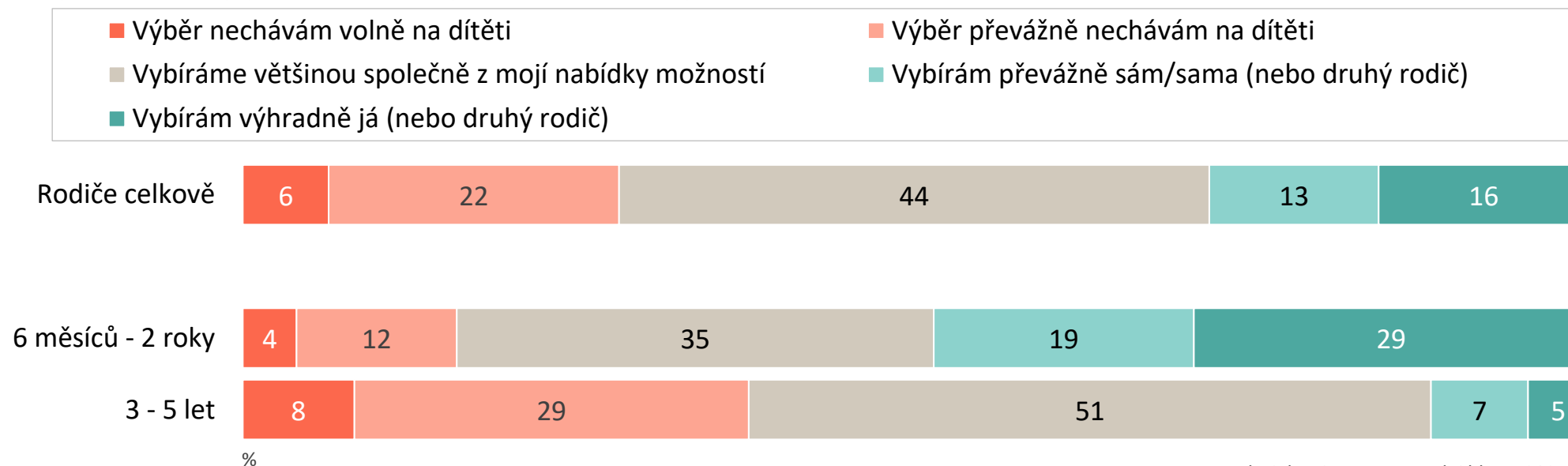
K výběru programu rodiče přistupují různě, ale nejčastější je společný výběr s dítětem z rodičovské nabídky

Více než dvě pětiny rodičů (44 %) uvádí, že program, pořad nebo hru vybírají společně s dítětem. Více než čtvrtina rodičů (28 %) ale nechá výběr volně nebo převážně na dítěti. Podobný podíl rodičů (29 %) naopak vybírá samostatně bez zapojení dítěte.

Přístup k výběru programu se nepřekvapivě významně liší podle věku dítěte: u rodičů malých dětí do 2 let je nejčastější převážně rodičovský výběr (48 %), ovšem i v této skupině je necelá pětina (16 %) rodičů, kteří už to nechávají převážně na samotném dítěti. Rodiče dětí ve věku 3 až 5 let v polovině případů (51 %) uvádí, že vybírají společně, ale více než třetina z nich (37 %) už nechává výběr na dítěti. V nižší míře se v této otázce liší rodiče s různou úrovní vzdělání, kdy mezi rodiči s vysokoškolským vzděláním je méně těch, kteří výběr nechávají převážně na dítěti (23 %).

„Do jaké míry se vy a vaše dítě podílíte na výběru programu, pořadu nebo hry?“

(pouze rodiče, jejichž dítě tráví nějaký čas u obrazovky, N=896)

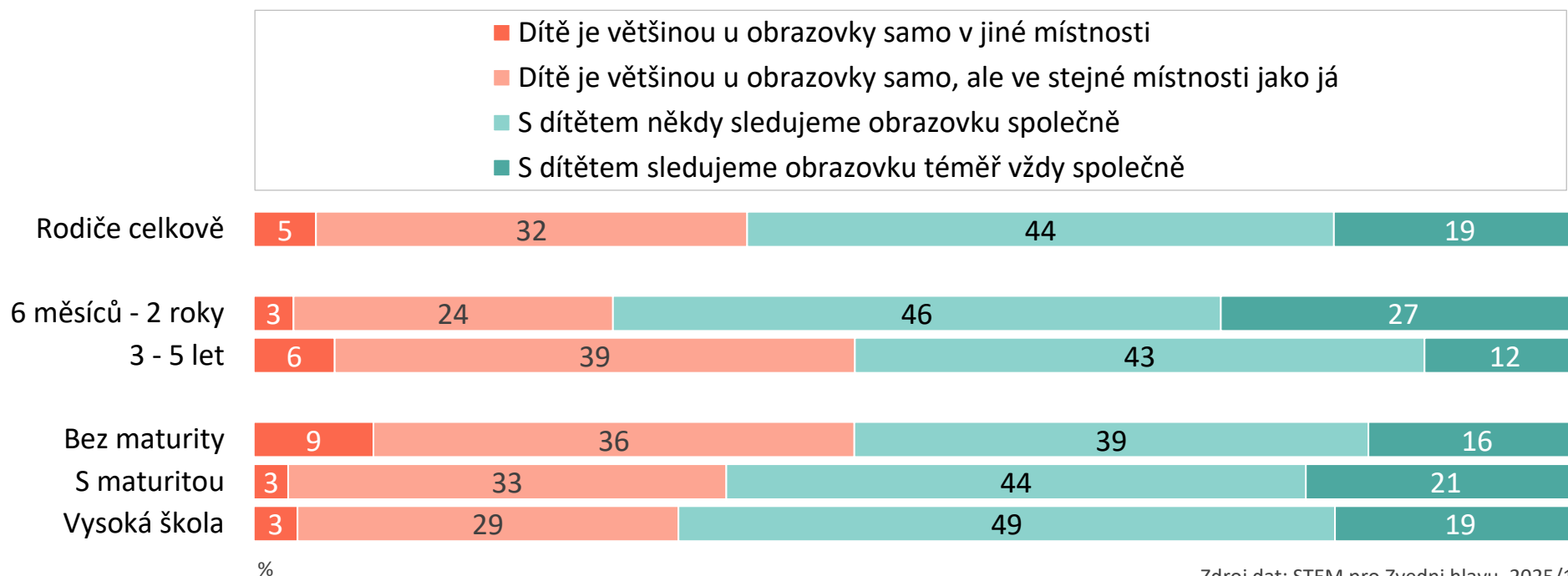


Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Rodiče často uvádí, že sledují obrazovky společně s dítětem

Více než třípětinová většina rodičů (63 %) uvádí, že někdy (44 %) nebo vždy (19 %) sledují s dítětem obrazovku společně. Téměř dvě pětiny (37 %) se přiklání k popisu, že dítě je většinou u obrazovky samo, často ale ve stejné místnosti. Tento podíl je vyšší u dětí starších 3 let (45 %). Ale i u malých dětí ve věku 6 měsíců až 2 roky více než čtvrtina rodičů (27 %) uvádí, že děti jsou u obrazovky většinou samy. Samostatné sledování obrazovky častěji popisují také rodiče se základním vzděláním nebo vyučením.

„Která ze situací platí pro vaše zapojení, když dítě sleduje obrazovku, používá zařízení?“
(pouze rodiče, jejichž dítě tráví nějaký čas u obrazovky, N=896)



Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

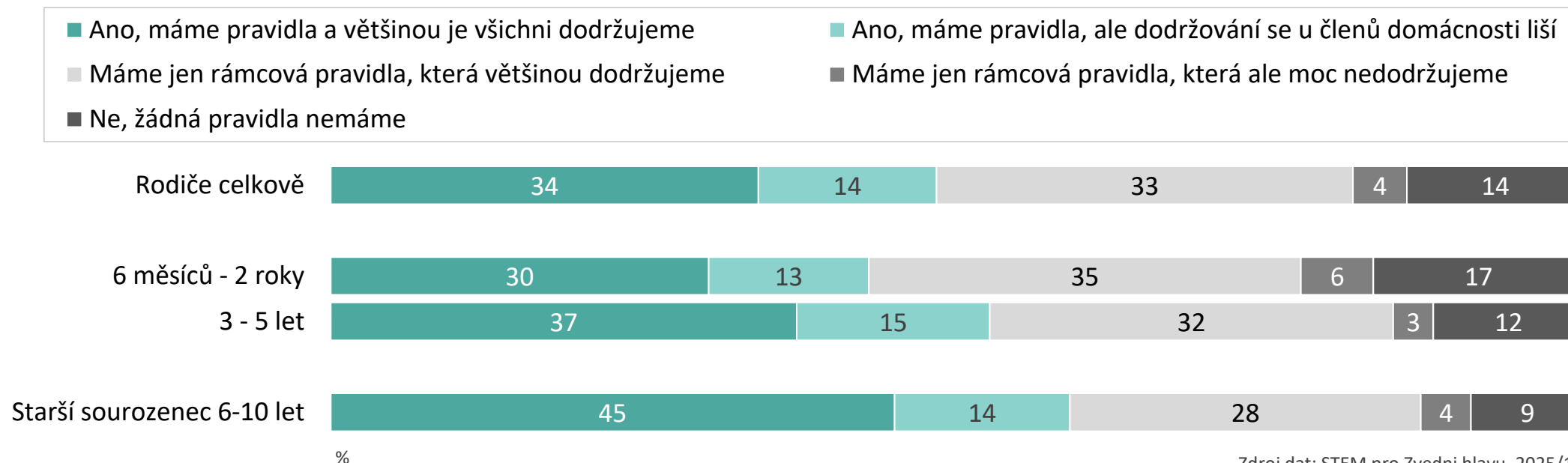
Přístup k pravidlům pro používání digitálních technologií se mezi rodiči různí

Třetina rodičů uvádí, že mají nastavená pravidla pro používání digitálních technologií pro členy domácnosti, další zhruba desetina je sice má, ale dodržování se liší u členů domácnosti. Třetina rodičů má rámcová pravidla, která většinou dodržují. Necelá pětina rodičů pravidla nemá nebo jen rámcová, která ale nedodržují.

Nastavená pravidla, která se dodržují, jsou mírně častější u rodičů dětí ve věku 3 až 5 let (zvláště to platí pro děti ve věku 5 let: 42 %) a pak také v těch domácnostech, kde je další dítě ve věku 6-10 let (45 %).

„Máte v domácnosti stanovená pravidla pro používání digitálních technologií, která platí pro všechny členy (např. obrazovky nepatří k jídlu, v určitou denní dobu nebo některý den se obrazovky nesledují apod.)?“

(pouze rodiče, jejichž dítě tráví nějaký čas u obrazovky, N=896)



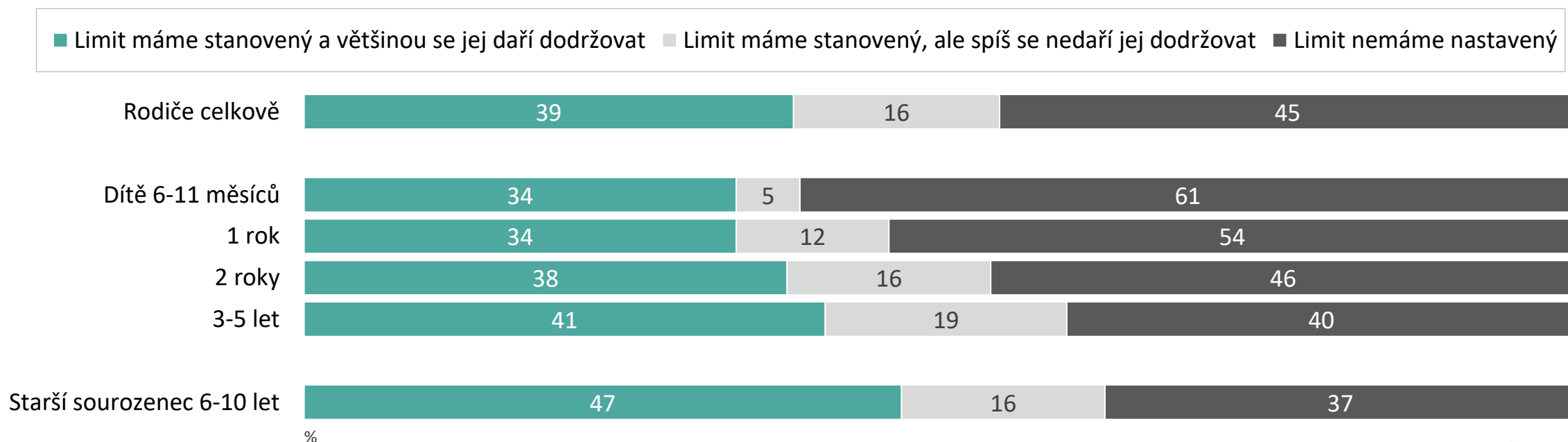
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Různorodé je také využívání denního limitu ke sledování obrazovky

Téměř polovina rodičů (45 %) uvádí, že denní limit sledování obrazovky pro dítě nemají nastavený. Opačný přístup mají dvě pětiny rodičů (39 %), které limit mají a většinou jej dodržují. Necelá pětina (16 %) pak sice limit stanovuje, ale spíše jej nedodržuje. Rozdíly jsou patrné u rodičů menších dětí, kde spíše převažuje přístup, že limit nemají nastavený, což souvisí s tím, že tyto děti také obrazovky sledují v menším rozsahu a rodiče tak nemusí mít potřebu tento čas limitovat. Častěji mají limit nastavený a dodržovaný v domácnostech, kde je starší sourozenec ve věku 6 až 10 let.

„Máte stanovený časový denní limit ke sledování obrazovky dítětem a daří se vám jej dodržovat?“

(pouze rodiče, jejichž dítě tráví nějaký čas u obrazovky, N=896)



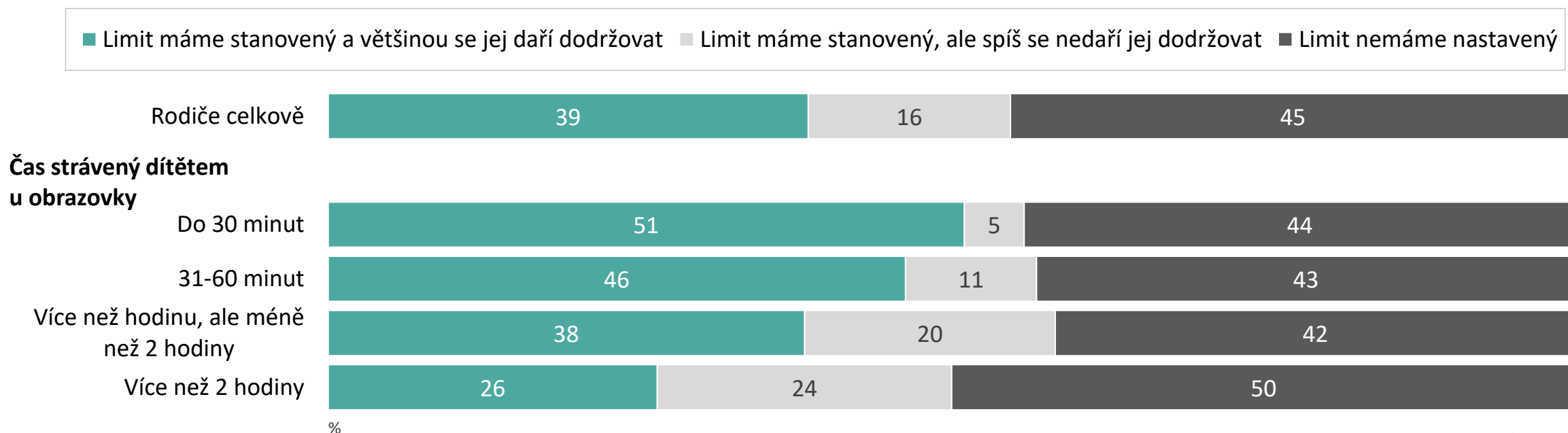
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Limit ke sledování obrazovky častěji u dětí, které u obrazovky tráví méně času

Pokud porovnáme nastavení limitu ke sledování obrazovky v souvislosti s rozsahem času stráveného u obrazovky, je zřejmé, že v domácnostech, kde děti stráví u obrazovky hodinu a méně, je častěji nastavený denní limit a většinou se jej daří dodržovat. Tam, kde děti jsou u obrazovky více než 2 hodiny, dodržovaný limit má jen čtvrtina, naopak polovina nemá limit vůbec nastavený.

„Máte stanovený časový denní limit ke sledování obrazovky dítětem a daří se vám jej dodržovat?“

(pouze rodiče, jejichž dítě tráví nějaký čas u obrazovky, N=896)

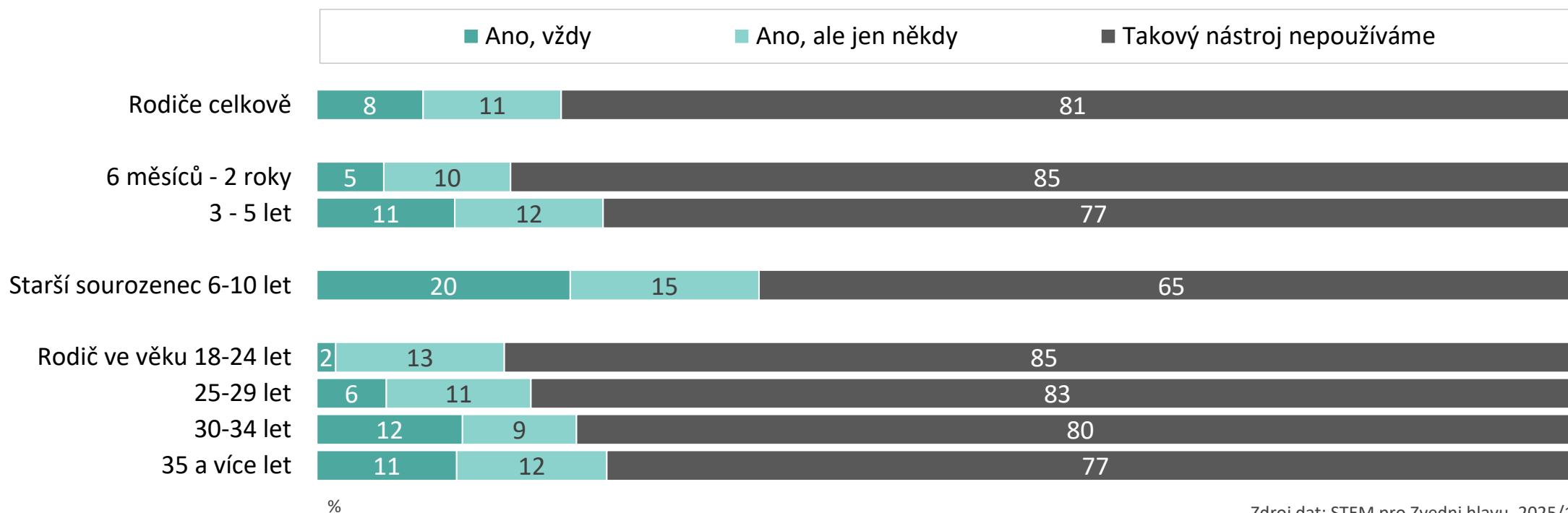


Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Čtyřpětinová většina rodičů vůbec nepoužívá nástroj kontroly pro limitaci doby u obrazovky

Necelá desetina rodičů používá některý z nástrojů kontroly pro omezení doby, kterou dítě stráví u obrazovky, desetina jen používá alespoň někdy. Častější je tento přístup u rodičů dětí starších 3 let a především v těch domácnostech, kde je starší sourozenec ve věku 6 až 10 let. Častěji tuto skutečnost také deklarují rodiče starší 30 let a pak muži, kteří jsou pečujícím rodičem.

„Používáte nějaký nástroj kontroly (jako např. Apple Screen Time, Google Family Link) pro limitaci doby, kterou dítě stráví u obrazovky?“
(pouze rodiče, jejichž dítě tráví nějaký čas u obrazovky, N=896)



Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Jednoznačně nejčastěji rodiče posuzují vhodnost obsahu pro děti sami podle sebe

Zcela jednoznačná většina rodičů posuzuje to, zda je program vhodný pro jejich dítě, sama podle vlastního úsudku.

Pokud se rodiče řídí ještě dalšími možnostmi, jsou to často doporučení přímo u programu nebo nástroje rodičovského zámku pro omezení obsahu pro děti.

„Jak posuzujete vhodnost obsahu, který vaše dítě na obrazovce sleduje? Vyberte všechny možnosti, které pro vás platí.“

(pouze rodiče, jejichž dítě tráví nějaký čas u obrazovky, N=896, více možností)



Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

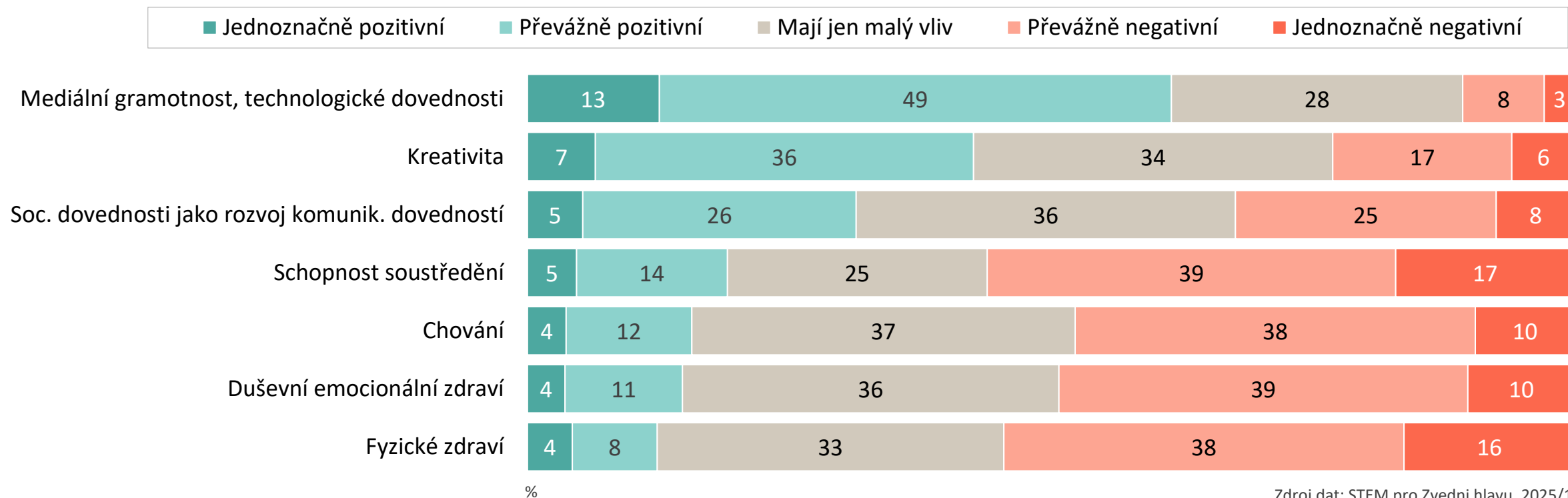
Informovanost rodičů o vlivu digitálních technologií na zdraví a vývoj dětí



Vliv technologií na zdraví a vývoj dětí většinově pozitivní v oblasti mediální gramotnosti, ale negativní ve schopnosti soustředění a fyzickém zdraví

Třipětinová většina rodičů malých dětí (62 %) vnímá vliv digitálních technologií jako pozitivní v oblasti mediální gramotnosti a technologických dovedností dětí. Naopak postoj vyvolávající negativní vliv převažují u schopnosti se soustředit (56 %), u fyzického zdraví (54 %), dále také u duševního zdraví (49 %) a chování (48 %). Nejednoznačné je hodnocení vlivu digitálních technologií na kreativitu dětí a sociální dovednosti, u kterých si část rodičů myslí, že mají pozitivní vliv, část jim připisuje vliv negativní a zhruba třetina nevidí žádný významný vliv.

„Jaký je podle vás obecně vliv digitálních technologií na zdraví a vývoj dětí v následujících oblastech?“



Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

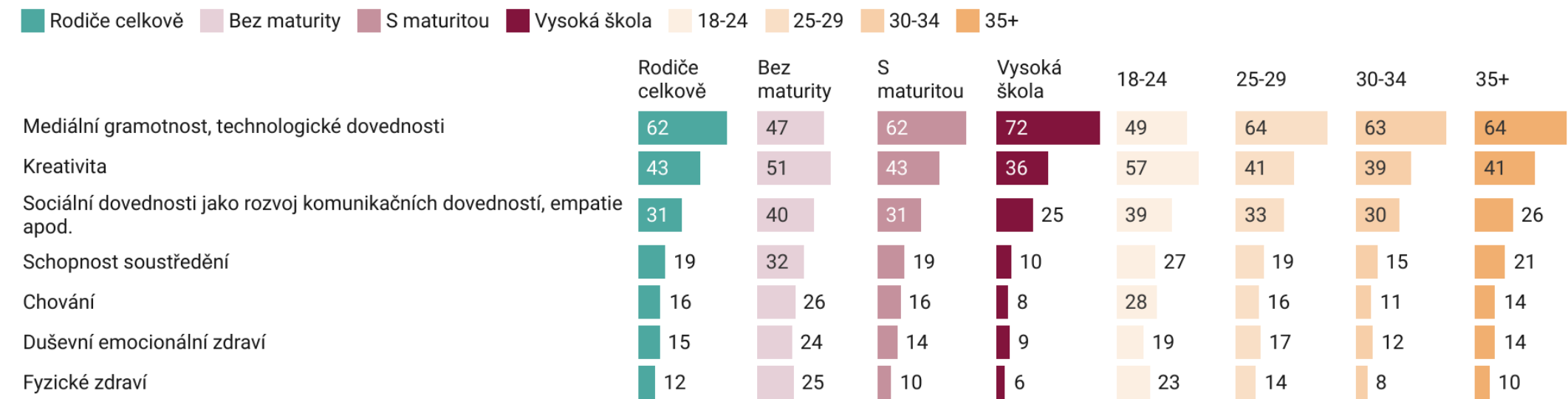
Rodiče s nižším vzděláním častěji připisují digitálním technologiím pozitivní vliv na zdraví a vývoj dětí

Rodiče se základním vzděláním nebo vyučení vidí častěji než vzdělanější rodiče pozitivní vliv u většiny sledovaných oblastí, především u rozvoje kreativity, schopnosti soustředění.

Rodiče s vyšším vzděláním digitálním technologiím častěji připisují pozitivní vliv na děti v oblasti mediální gramotnosti a technologických dovedností.

Mladší rodiče (18-24 let) častěji uvádějí pozitivní vliv u kreativity, dále také u sociálních dovedností, schopnosti se soustředit nebo fyzického zdraví.

„Jaký je podle vás obecně vliv digitálních technologií na zdraví a vývoj dětí v následujících oblastech?“(jednoznačně + převážně pozitivní)



Created with Datawrapper

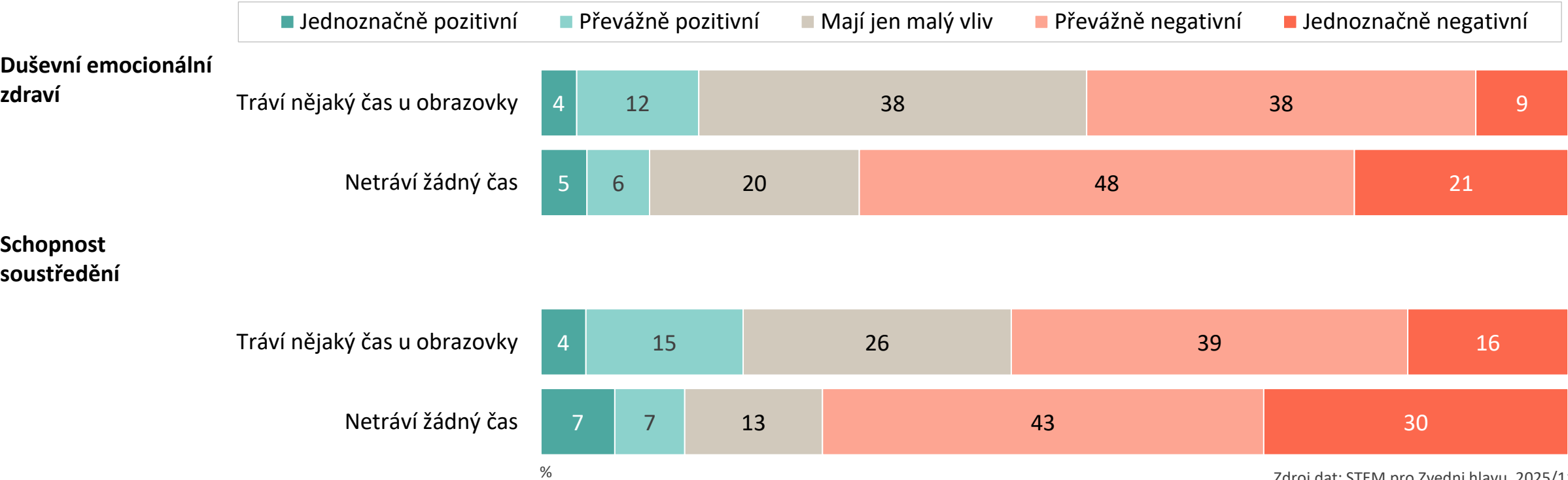
%

Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Souvislost hodnocení vlivu technologií na děti s přístupem ke sledování obrazovek

Rodiče, kteří uvádí, že jejich dítě u obrazovky netráví žádný čas, jsou výrazně kritičtější k vlivu digitálních technologií na zdraví a vývoj dětí, zvláště patrné je to u vlivu na duševní zdraví a schopnost soustředění (viz graf), v nižší míře na chování nebo sociální dovednosti.

„Jaký je podle vás obecně vliv digitálních technologií na zdraví a vývoj dětí v následujících oblastech?“

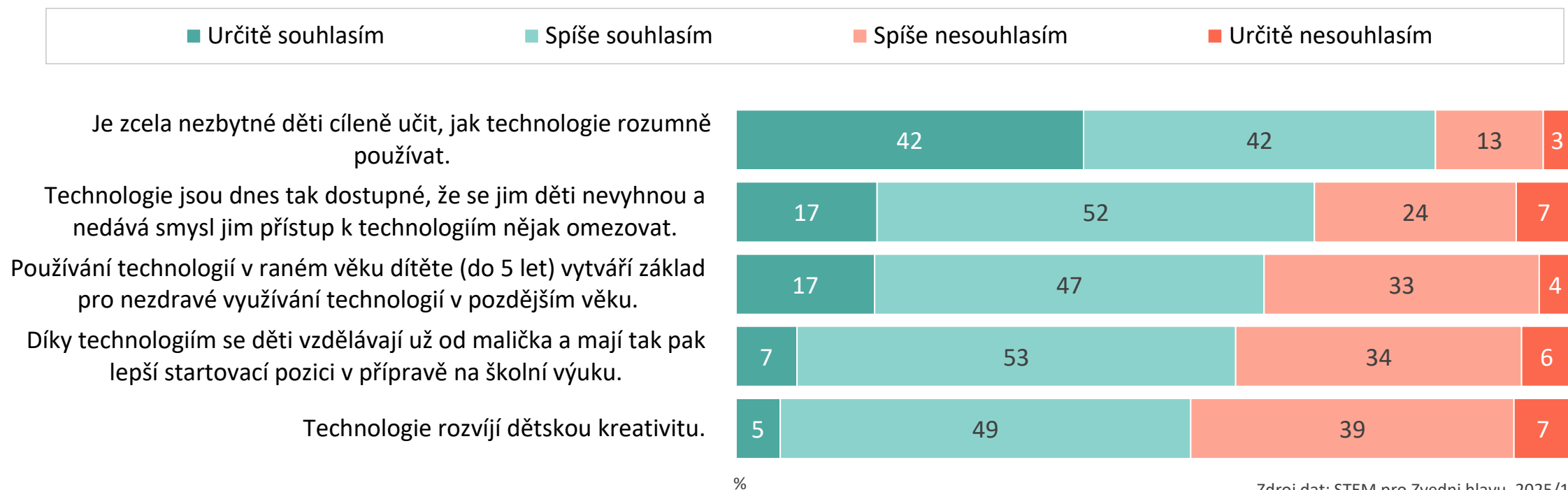


Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Většinový pohled rodičů říká, že není nutné přístup k technologiím omezovat, ale učit je, jak technologie rozumně používat

Zcela jednoznačná většina rodičů malých dětí (84 %) je přesvědčena, že je nezbytné děti cíleně učit používat technologie rozumně. Dále se více než dvoutřetinová většina rodičů (69 %) shoduje na tom, že vzhledem k dostupnosti technologií nedává smysl dětem přístup omezovat. Ovšem téměř třetina (31 %) tento přístup odmítá. Nejmenší shoda mezi rodiči je v názoru na vliv technologií na dětskou kreativitu, 54 % si myslí, že děti rozvíjejí, naopak 46 % s tím nesouhlasí.

„V souvislosti s digitálními technologiemi ve veřejné diskusi zaznívají různé názory a tvrzení. Jaký je váš přístup? Souhlasíte, nebo nesouhlasíte s následujícími tvrzeními?“



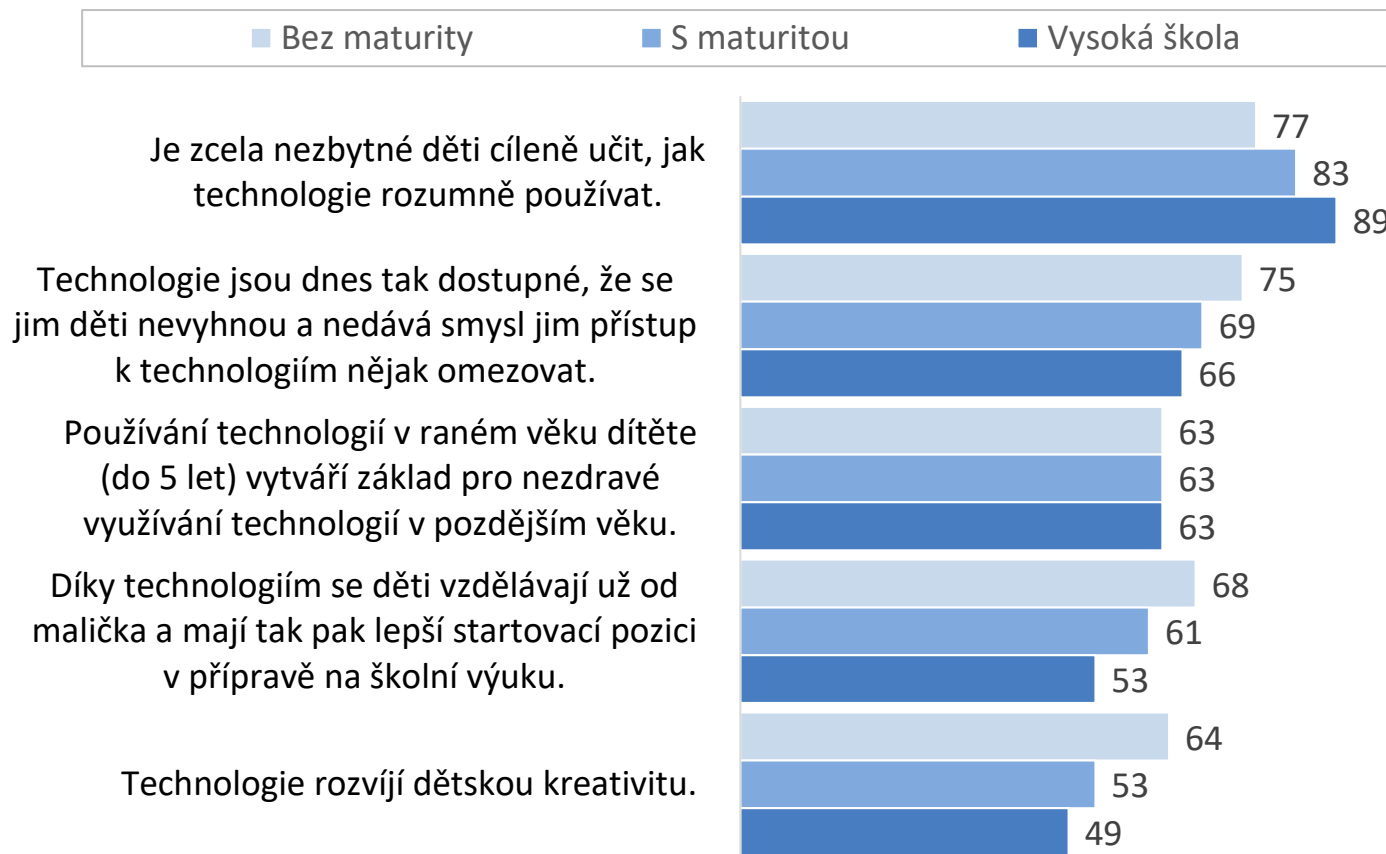
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Rodiče s vyšším vzděláním jsou v pozitivním hodnocení vlivu technologií na děti rozpolcenější

Rodiče s vysokoškolským vzděláním jsou častěji přesvědčeni o nezbytnosti cíleného učení dětí, jak používat technologie (50 % dokonce kategoricky souhlasí). Naopak méně často si tito rodiče myslí, že technologie rozvíjí dětskou kreativitu nebo že díky nim mají děti lepší startovací pozici pro školní vzdělávání. Polovina z nich tyto postoje zastává, polovina nikoliv.

Mezi rodiči se základním vzděláním a vyučenými je naopak přesvědčení o lepším startu ve školní výuce nebo rozvoji kreativity díky technologiím většinovým postojem.

Rozdíly v přístupech k používání digitálních technologií dětmi podle vzdělání pečujícího rodiče (podíl odpovědí „určitě souhlasím“ + „spíše souhlasím“ v %)



%

Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Přístup k digitálním technologiím má svůj odraz v deklarovaném jednání

Kromě jednoznačného souhlasu rodičů s tím, že je nezbytné děti cíleně učit, jak technologie rozumně používat, pozorujeme u ostatních výroků rozdíly v přístupu rodičů, jejichž malé děti tráví nějaký čas u obrazovky, a těmi, jejichž děti u obrazovek vůbec nejsou.

Souhlas s tím, že nemá smysl technologie pro děti omezovat, a s tím, že díky technologiím se děti vzdělávají už od malička, je významně vyšší u rodičů, jejichž děti tráví u obrazovek nějaký čas.

Naopak rodiče, jejichž děti obrazovky nesledují, jsou v jasné většině přesvědčeni o tom, že používání technologií v raném věku vytváří základ pro nezdravé využívání technologií v pozdějším věku.

Rozdíly v přístupech k používání digitálních technologií dětmi času sledování obrazovky dítětem (podíl odpovědí „určitě souhlasím“ + „spíše souhlasím“ v %)



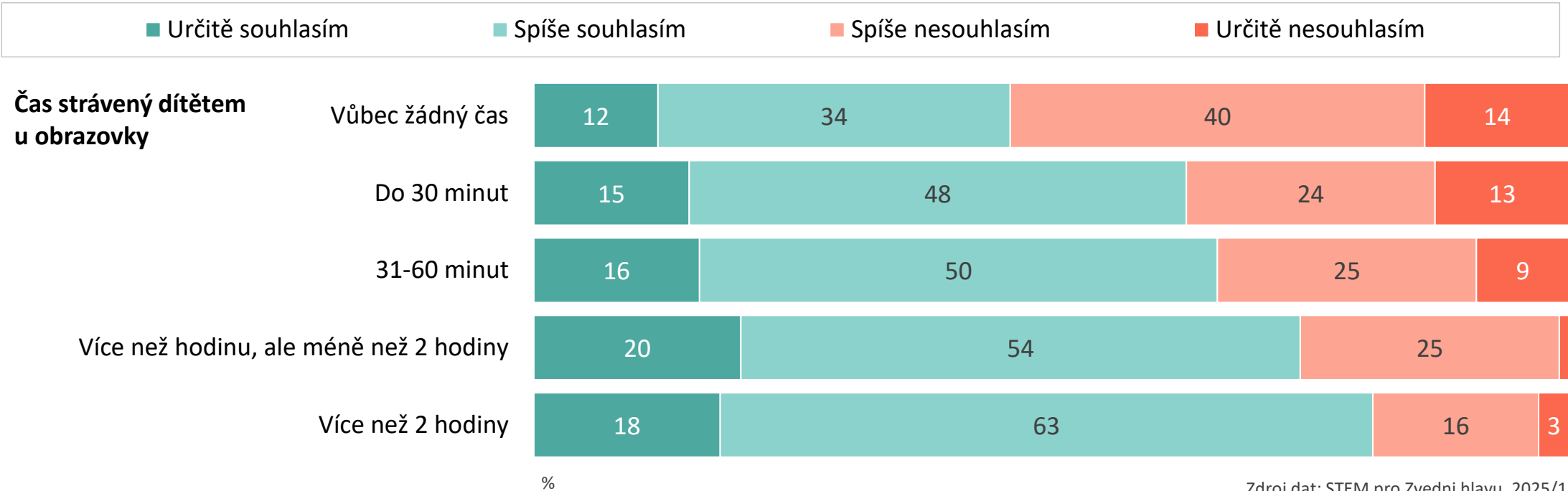
%

Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Souvislost postojů s rozsahem času stráveného dětmi u obrazovek

Rodiče, jejichž děti u obrazovek tráví více času, častěji souhlasí s výrokem, že nedává smysl kvůli dostupnosti technologií dětem k nim přístup nějak omezovat. Podobnou souvislost sledujeme i v názoru na vliv technologií na dětskou kreativitu.

„Technologie jsou dnes tak dostupné, že se jim děti nevyhnou a nedává smysl jim přístup k technologiím nějak omezovat.“



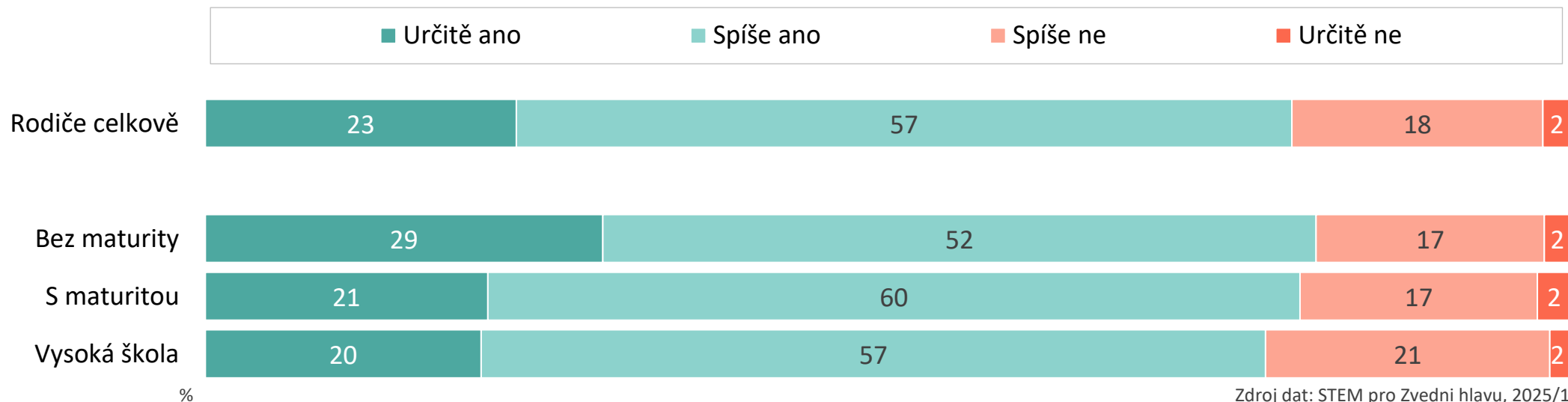
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Jasná většina rodičů se cítí být informována o vlivu technologií na děti

Čtyřpětinová většina rodičů malých dětí (80 %) má pocit, že je dostatečně informovaná o vlivu digitálních technologií na jejich děti, ovšem pouze necelá čtvrtina je o tom pevně přesvědčena.

Mezi rodiči nejsou v této otázce žádné zásadní rozdíly, pouze mezi rodiči s nižším vzděláním je větší sebevědomí v pocitu informovanosti.

„Máte pocit, že jste dostatečně informován(a) o vlivu digitálních technologií na vaše dítě?“



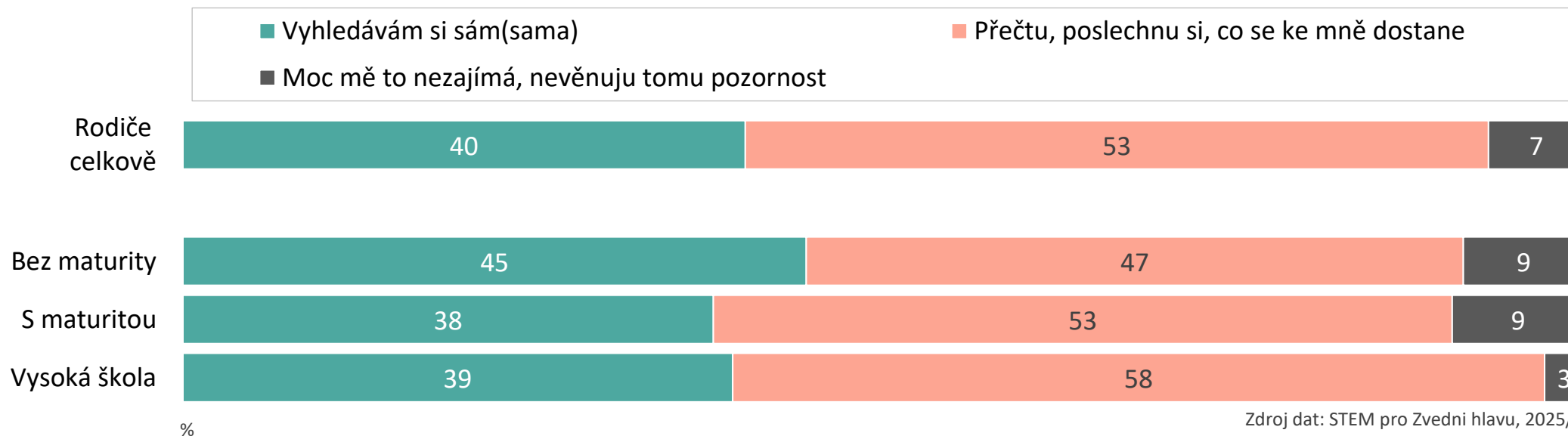
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Rodiče se liší v přístupu k vyhledávání informací o vlivu technologií

Polovina rodičů malých dětí sleduje informace o vlivu digitálních technologií na děti namátkově podle toho, co se k nim dostane. Dvě pětiny rodičů jsou aktivní a samy si informace vyhledávají. Častěji jde o rodiče nejmenších dětí (6 až 11 měsíců: 50 %) nebo rodiče ve věku 18 až 24 let (49 %).

Pouze necelou desetinu tyto informace vůbec nezajímají. Těchto rodičů je mírně vyšší podíl mezi pečujícími muži (12 %) nebo rodiči staršími 35 let (11 %). V další otázce po důvodech nezájmu tito rodiče uvádějí, že jejich dítě je ještě malé nebo netráví u obrazovky tolik času, aby to pro ně bylo aktuální. Část z nich se cítí být dostatečně informována, takže další informace nehledá, naopak jiní nemají čas a kapacitu se tématu věnovat.

„Která z možností pro vás nejvíce platí? Informace o vlivu digitálních technologií na děti:“

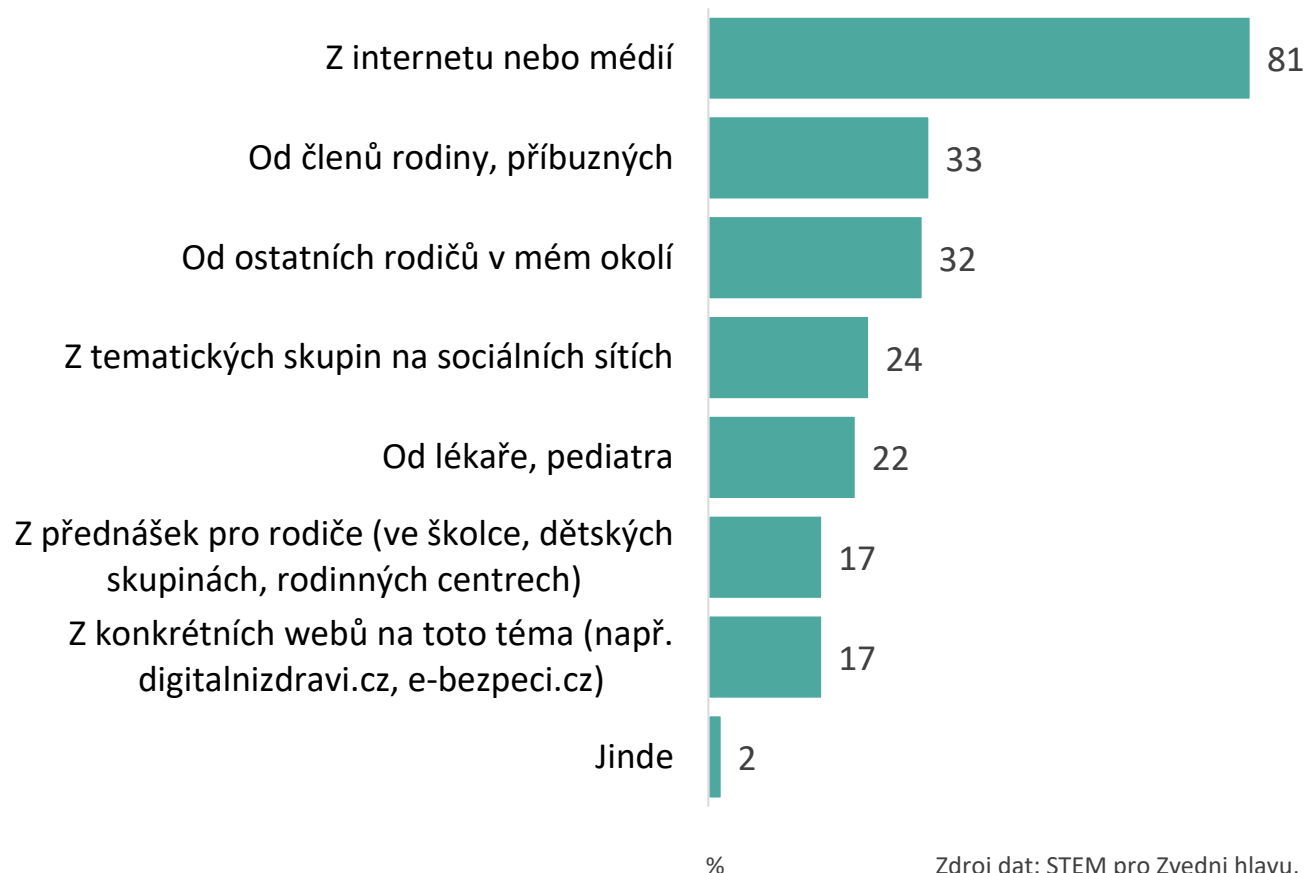


Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Internet a média jako prioritní informační zdroje

Rodiče, kteří si informace o vlivu digitálních technologií hledají nebo je dostávají namátkou, jednoznačně nejčastěji čerpají obecně z internetu nebo médií, což není nijak překvapivé. Zajímavé je čerpání informací od členů rodiny nebo od jiných rodičů v jejich okolí, které uvádí zhruba třetina rodičů. Pro čtvrtinu jsou zdrojem tematické skupiny na sociálních sítích. Méně často rodiče získávají informace od lékaře nebo pediatra, přičemž častěji jde o rodiče s dětmi do jednoho roku (34 %).

„Z jakých zdrojů čerpáte informace o vlivu digitálních technologií na děti?“
(pouze ti, kteří o informace mají zájem, N=935, více možností)



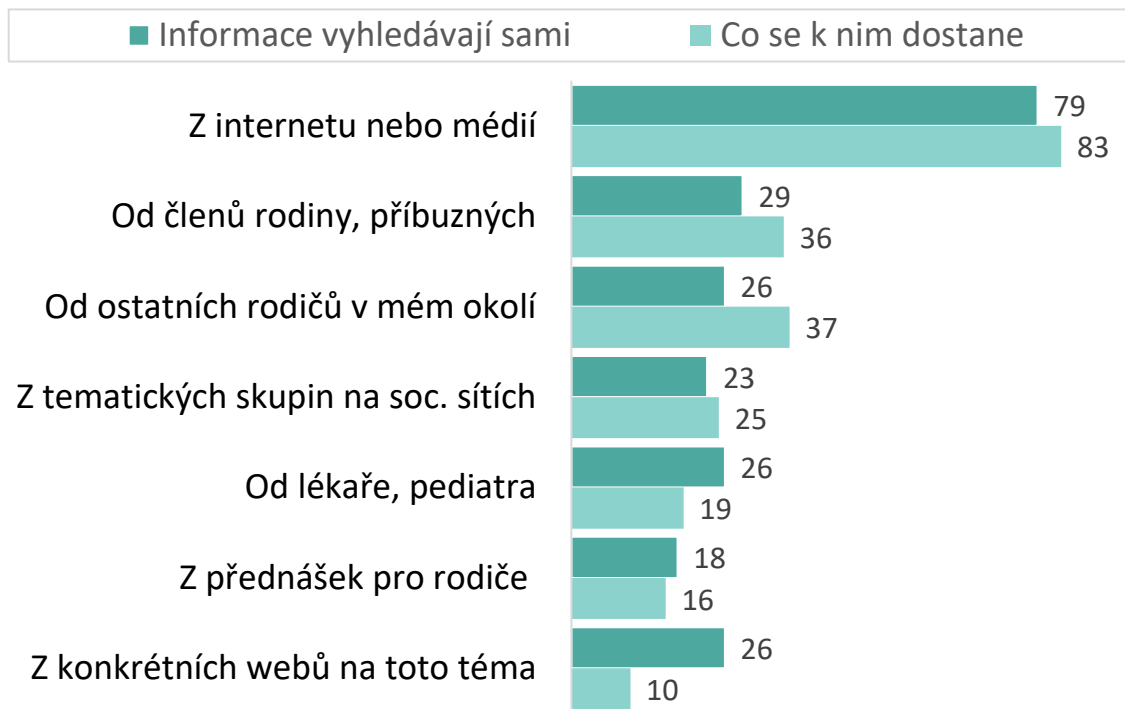
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Rozdíly v preferencích informačních zdrojů

Rodiče, kteří si informace aktivně vyhledávají, častěji čerpají z konkrétních webů k tématu nebo od lékaře. Naopak ti, kteří jsou pasivnější, uvádějí častěji, že získávají informace od členů rodiny, příbuzných nebo od ostatních rodičů.

Rodiče s vyšším vzděláním častěji preferují jednotlivé zdroje informací. Výjimkou jsou informace od členů rodiny, kde nejsou významné rozdíly, a dále informace od lékaře, které méně často uvádí rodiče s vysokoškolským vzděláním.

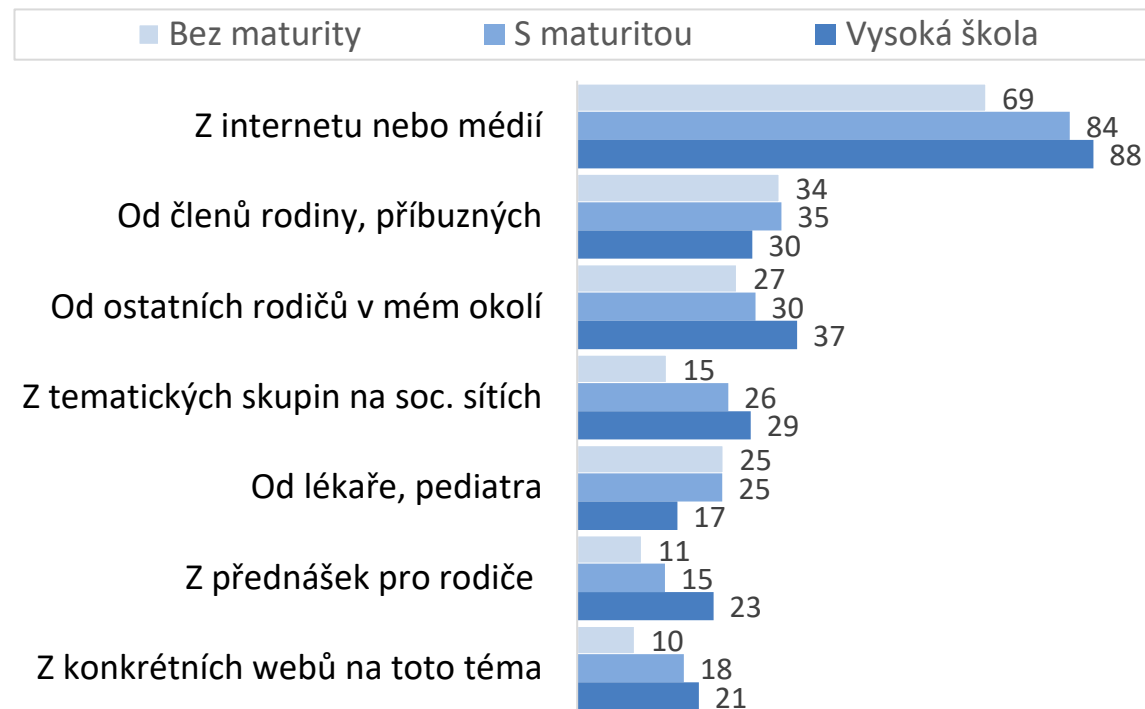
Rozdíly v informačních zdrojích podle přístupu k získávání informací



%

Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Rozdíly v informačních zdrojích podle vzdělání pečujícího rodiče



%

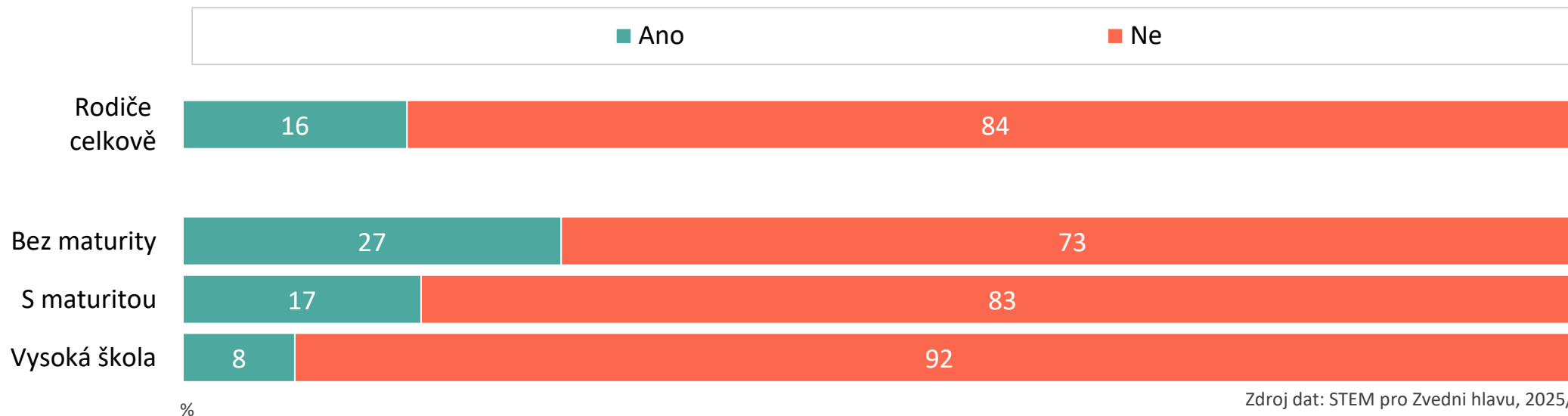
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Jasná většina rodičů nedostala od pediatra informace o vlivu technologií na děti

Pouze 16 % rodičů malých dětí uvádí, že byli pediatrem nebo pediatričkou přímo informováni o vlivu technologií na vývoj a zdraví dětí.

Mírně vyšší je tento podíl u rodičů s dětmi ve věku tří let (22 %) a pak také u rodičů s nižším vzděláním (27 %).

„Informoval vás někdy dětský lékař, lékařka o vlivu technologií nebo obrazovek na děti?“



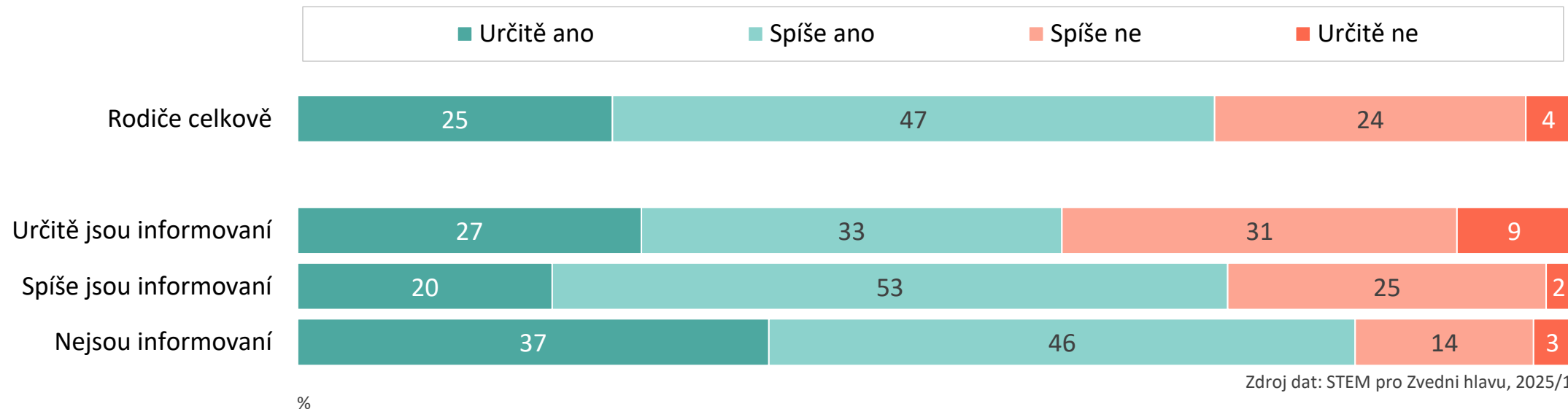
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Poptávka rodičů po informacích v oblasti vlivu technologií na děti

Téměř tříčtvrtinová většina rodičů malých dětí (72 %) by uvítala více informací o tom, jaký vliv mají digitální technologie na jejich dítě.

Mezi rodiči nejsou v této otázce žádné zásadní rozdíly, jen mírně nižší je míra poptávky u rodičů se základním vzděláním nebo vyučenými (66 %). Ale platí, že pokud se sami rodiče hodnotí jako dostatečně informovaní o vlivu technologií na děti, je mezi nimi mírně nižší míra poptávky po dalších informacích. Ovšem i ti rozhodně informovaní by v 60 % další informace uvítali. Zároveň data ukazují, že ti rodiče, kteří informace dostali od pediatra, by stejně v jasné většině uvítali více informací (80 %).

„Uvítal(a) byste více informací nebo doporučení v oblasti vlivu digitálních technologií na vaše dítě?“



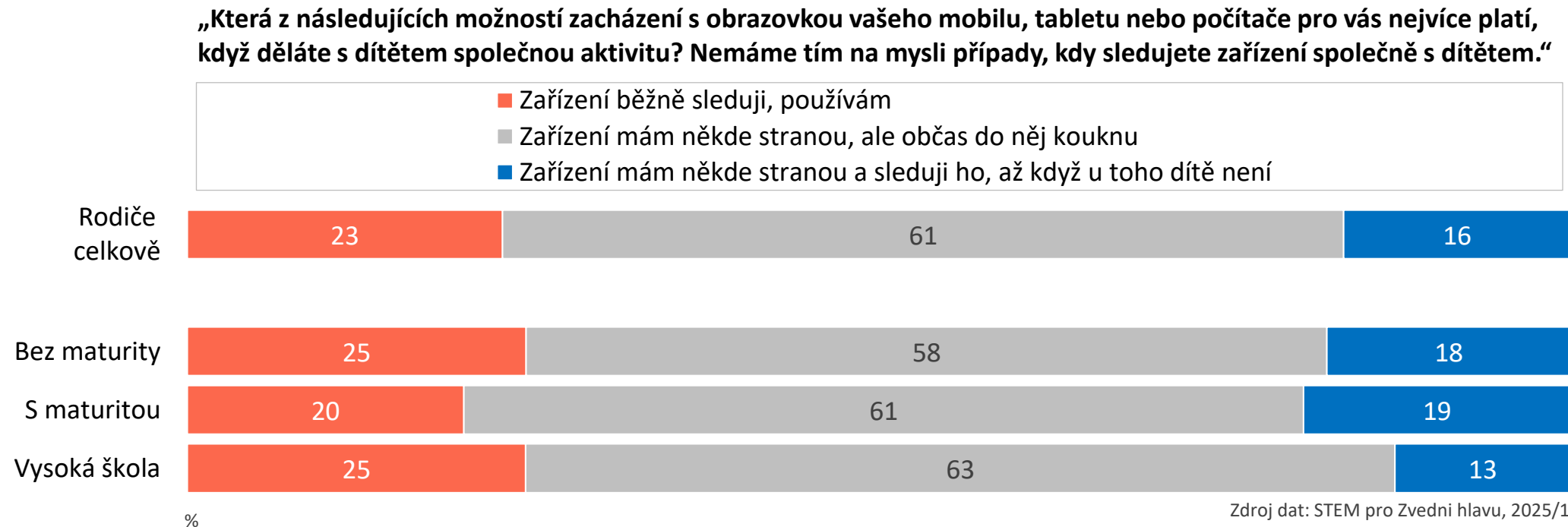
Rodiče jako vzor v zacházení s digitálními technologiemi



Nejčastější vzorec: občasné sledování zařízení i během činností s dětmi

Třipětinová většina rodičů uvádí, že svůj mobil nebo jiné zařízení při společných činnostech s dětmi odkládají a sledují jen občas. Téměř čtvrtina připouští, že mobil nebo jiné zařízení běžně sledují a používají i při aktivitách s dětmi. Necelá pětina naopak mobil nebo počítač řeší jen v nepřítomnosti dítěte.

Uvedené podíly se neliší v závislosti na věku dětí nebo jiných faktorech. Pouze mezi rodiči s vysokoškolským vzděláním je trochu méně (13 %) těch, kteří mají mobil nebo počítač někde stranou mimo dosah.

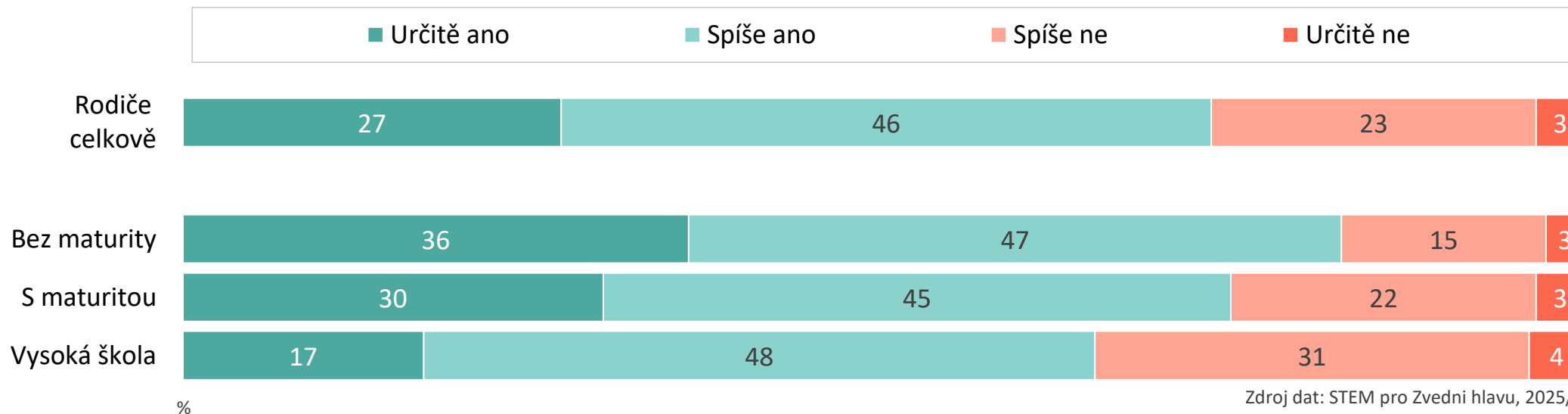


Většina rodičů si věří, že má používání digitálních technologií pod kontrolou

Tříčtvrtinová většina rodičů malých dětí (73 %) deklaruje, že má používání digitálních technologií pod kontrolou. Méně často si v tomto ohledu věří lidé s vysokoškolským vzděláním, ale i mezi nimi je dvoutřetinová většina (65 %) těch, kteří mají pocit, že digitální technologie zvládají rozumně používat.

Mírné rozdíly sledujeme i v závislosti na věku pečujícího rodiče, kdy mladší rodiče ve věku 18-24 let jsou častěji (37 %) rozhodně přesvědčeni, mají používání technologií pod kontrolou.

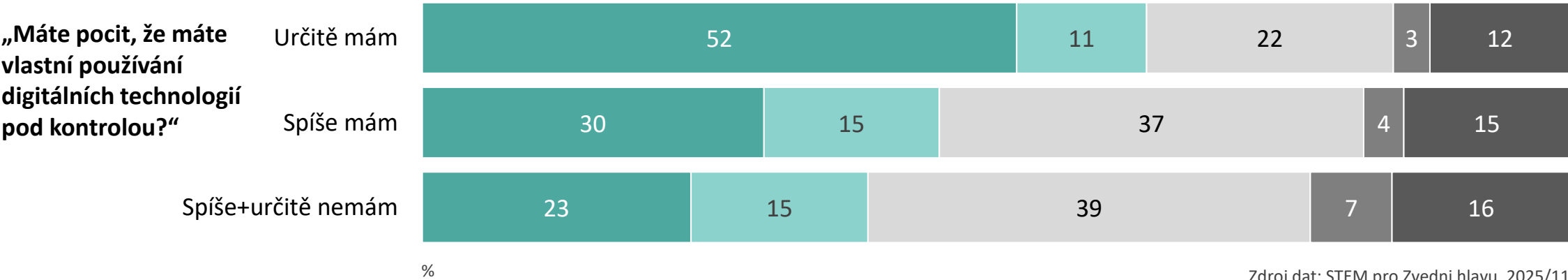
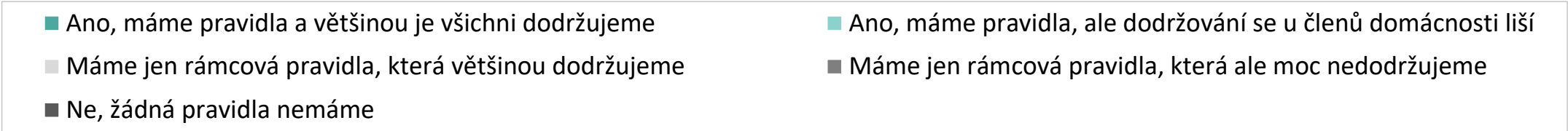
„Máte pocit, že máte vlastní používání digitálních technologií (mobilu, počítače, internetu, sociálních sítí) pod kontrolou?“



Sebevědomí v kontrole vlastního používání technologií jde ruku v ruce se stanovením a dodržováním pravidel, i když ne vždy

Mezi rodiči, kteří mají sami rozhodně pocit, že vlastní používání digitálních technologií zvládají, je více než polovina těch, kteří zároveň uvádějí, že doma mají pravidla pro používání technologií a dodržují je. Tito rodiče jsou také v jasné většině (87 %) přesvědčeni, že jsou dostatečně informovaní o vlivu technologií na zdraví a vývoj dítěte.

„Máte v domácnosti stanovená pravidla pro používání digitálních technologií, která platí pro všechny členy (např. obrazovky nepatří k jídlu, v určitou denní dobu nebo některý den se obrazovky nesledují apod.)?“
(pouze rodiče, jejichž dítě tráví nějaký čas u obrazovky, N=896)



Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

Více než polovina rodičů deklaruje, že se snaží být pozitivním vzorem pro své děti v používání digitálních technologií

Nadpoloviční většina rodičů malých dětí si připouští, že je pro své děti vzorem v používání digitálních technologií a snaží se tomu přizpůsobovat své chování. Na druhou stranu více než třetina rodičů si tuto skutečnost sice uvědomuje, ale nedaří se jim své chování s digitálními zařízeními upravit. Necelá desetina rodičů odmítá, že by v této oblasti měla nějaký významný vliv na své děti.

Rodiče s nižším vzděláním mírně častěji odmítají svůj vliv na děti v přístupu k technologiím (12 %). Naopak mezi rodiči s maturitou nebo VŠ je mírně více těch, kterým se nedaří být pozitivním vzorem (37 % u SŠ vzdělání s maturitou, 40 % u VŠ vzdělání).

„Která z následujících možností pro vás platí?“

Vnímám to, že způsob, jak používám digitální technologie já sám(sama), vytváří vzor pro mé dítě, a hodně tomu přizpůsobuju své chování (např. nejsem tolik na mobilu před dítětem)

57

Sice vnímám to, že způsob, jak používám digitální technologie já sám(sama), vytváří vzor pro mé dítě, ale nedaří se mi moje fungování změnit

36

Nemyslím si, že moje používání technologií má významný vliv na mé dítě a jeho přístup k technologiím

7

%

Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

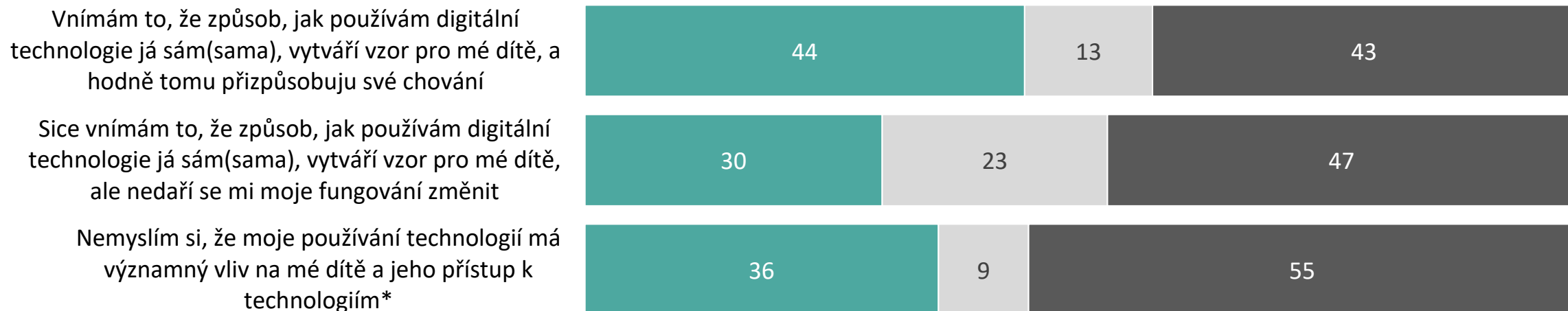
Vědomí vlastního vlivu na dítě se promítá do strategií zacházení s obrazovkami

Ti rodiče, kteří vnímají svůj přístup jako vzorový pro dítě, častěji než ostatní uvádějí, že mají doma stanovený limit ke sledování obrazovky dítětem. Ovšem i mezi nimi jsou více než dvě pětiny (43 %) těch, kteří takový limit nemají. Podobný podíl těchto rodičů také uvádí, že doma mají pouze rámcová pravidla pro používání digitálních technologií členy domácnosti (34 %) nebo vůbec žádná (12 %).

„Máte stanovený časový denní limit ke sledování obrazovky dítětem a daří se vám jej dodržovat?“

(pouze rodiče, jejichž dítě tráví nějaký čas u obrazovky, N=896)

■ Limit máme stanovený a většinou se jej daří dodržovat ■ Limit máme stanovený, ale spíš se nedaří jej dodržovat ■ Limit nemáme nastavený



%

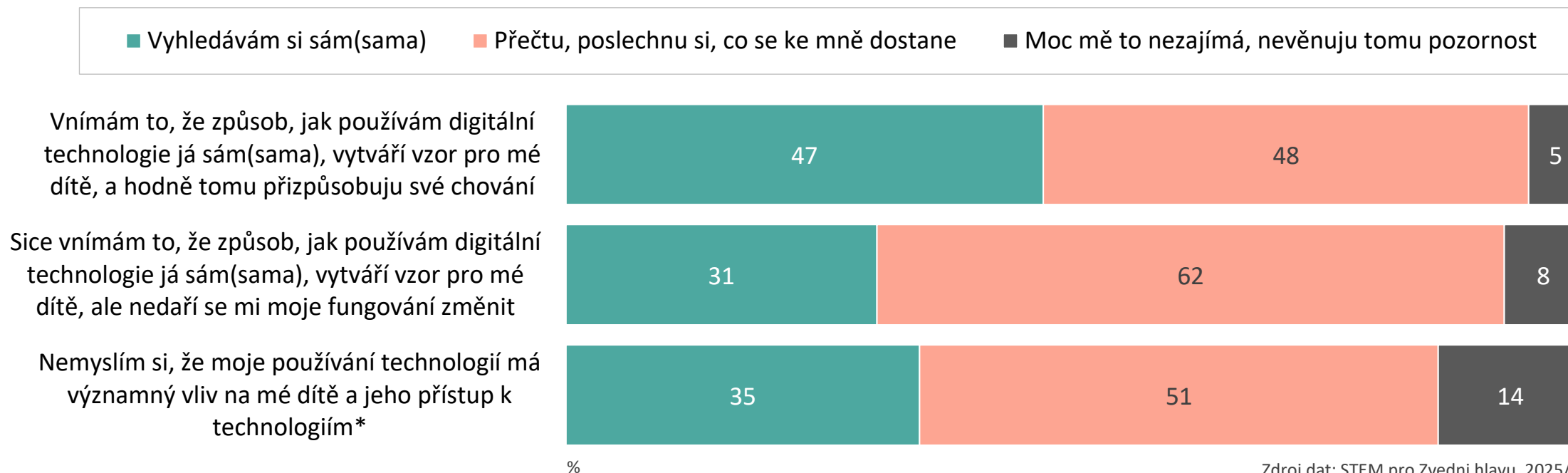
Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

* Údaje jsou pouze orientační kvůli nízkému počtu respondentů (N=69)

Vědomí vlastního vlivu na dítě se promítá i do zájmu o informace

Dále také platí, že rodiče, kteří přizpůsobují své chování s vědomím vlivu na své dítě, deklarují ve vyšším podílu, že aktivně vyhledávají informace o vlivu digitálních technologií na děti. U ostatních rodičů je častější namátkový přístup nebo i nízký zájem.

„Která z možností pro vás nejvíce platí? Informace o vlivu digitálních technologií na děti:“



Zdroj dat: STEM pro Zvedni hlavu, 2025/11

* Údaje jsou pouze orientační kvůli nízkému počtu respondentů (N=74)



Zadavatel:

Zvedni hlavu, z.s.

Zpracovatel:

STEM Ústav empirických výzkumů, z. ú.

Jitka Uhrová, jitka.uhrova@stem.cz

www.stem.cz

STEM
Ústav empirických výzkumů, z. ú.