

Digitálně zdravé rodičovství: Děti a obrazovky

18. 3. 2026



Realita v českých domácnostech a ve školách

Mgr. Dominika Herdová, ředitelka Nadace O2

Realita v českých domácnostech a ve školách

Nadace O2 už roky pomáhá dětem, rodičům a učitelům lépe fungovat v digitálním světě.

8 let

320 000

rodičů, učitelů a dětí se zapojilo do programů
O2 Chytré školy

385

podpořených základních škol
a dětských domovů

36 000 000 Kč

rozdělených mezi základní školy
a dětské domovy

Projekty, které školy realizují, ukazují na největší bolestivá místa:

tlak rychlého obsahu

velký rozdíl mezi tím, co si rodiče myslí, a tím, co děti skutečně dělají online

absence rodinných pravidel

problémy se spánkem a soustředěním

bodyshaming a kyberšikana

A young child with dark hair is lying in bed, looking down at a tablet computer held in their hands. The scene is dimly lit, with a strong blue light emanating from the tablet, casting a glow on the child's face and the surrounding bedding. A blue stuffed rabbit is visible next to the child. The text is overlaid on the image.

Problémy nezačínají ve třídě. Tam se jen projeví.

Proto musíme rodiny podporovat dříve – od miminka, od prvního kontaktu s technologiemi.

Podloženo daty

Ing. Kamila Kolmanová, Zvedni hlavu, z.s.

Proč jsme průzkum dělali?

Cíle:

- Porozumět, jak rodiče malých dětí přistupují k digitálním technologiím v domácím prostředí.
- Kolik času děti u obrazovek tráví?
- Co sledují a v jakých situacích?
- Nastavují rodiče pravidla pro používání obrazovek už u takto malých dětí?
- Jak se rodiče vnímají jako vzory?



Děti a obrazovky: Postoje rodičů k používání digitálních technologií dětmi

Mgr. Jitka Uhrová, senior analytička z agentury STEM

Zaměření průzkumu

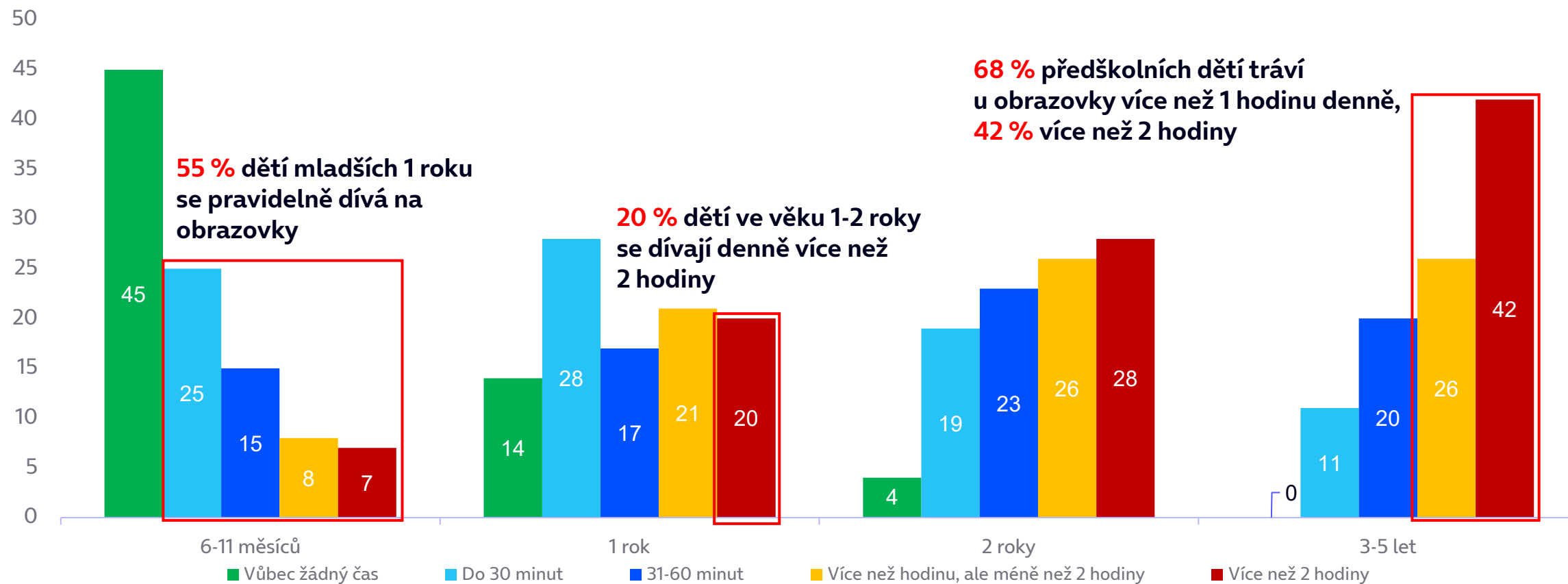
- Doba u obrazovky
- Sledovaný obsah
- Situace, kdy je dítě u obrazovky
- Společné sledování
- Nahrazování off-line aktivit
- Pravidla
- Rodič jako vzor

Metodologie

- Počet respondentů
- On-line dotazování
- Rozložení věkových skupin dětí
- Domácnosti napříč ČR



Více než polovina dětí mladších 1 roku se pravidelně dívá na obrazovky



Zdroj: STEM pro Zvedni hlavu a Nadaci O2, 2025/11

80%

děti pravidelně sleduje pohádky

56%

vzdělávací obsah

25%

krátká videa, Reels nebo Shorts

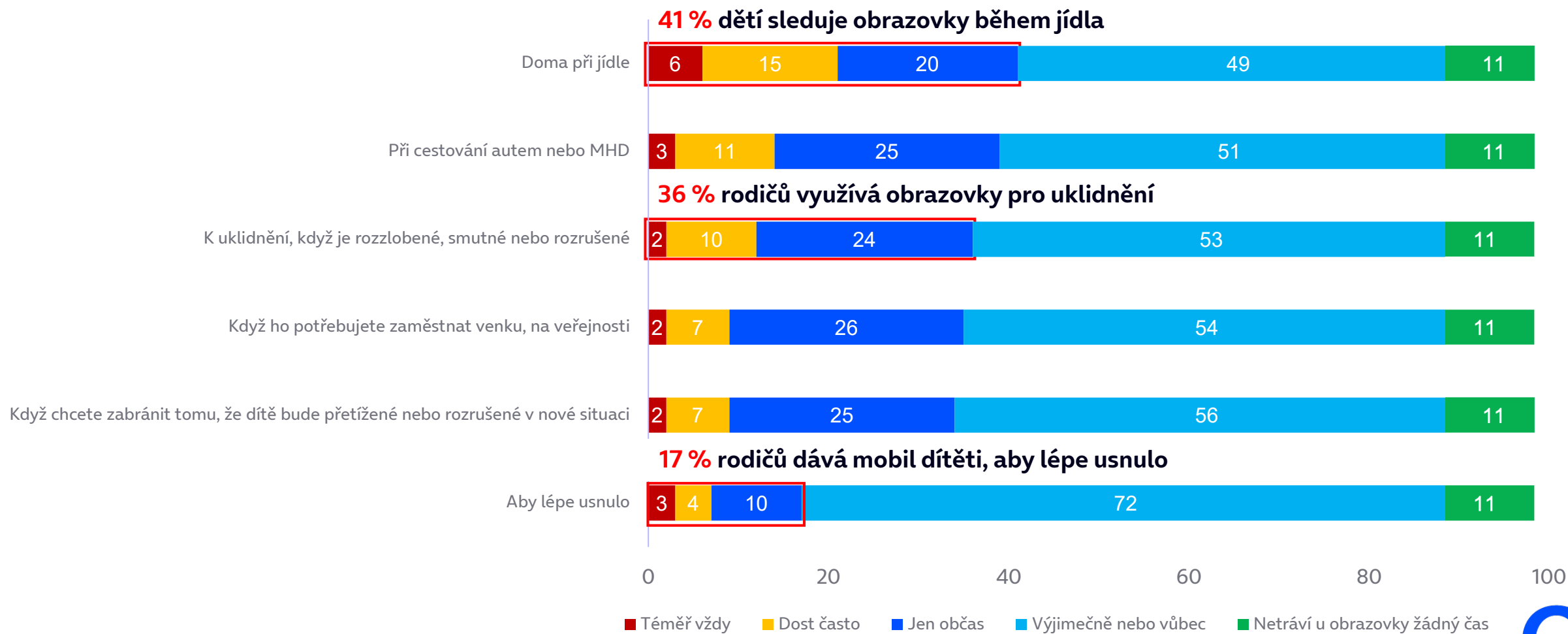




37%

děť sleduje obrazovky samo

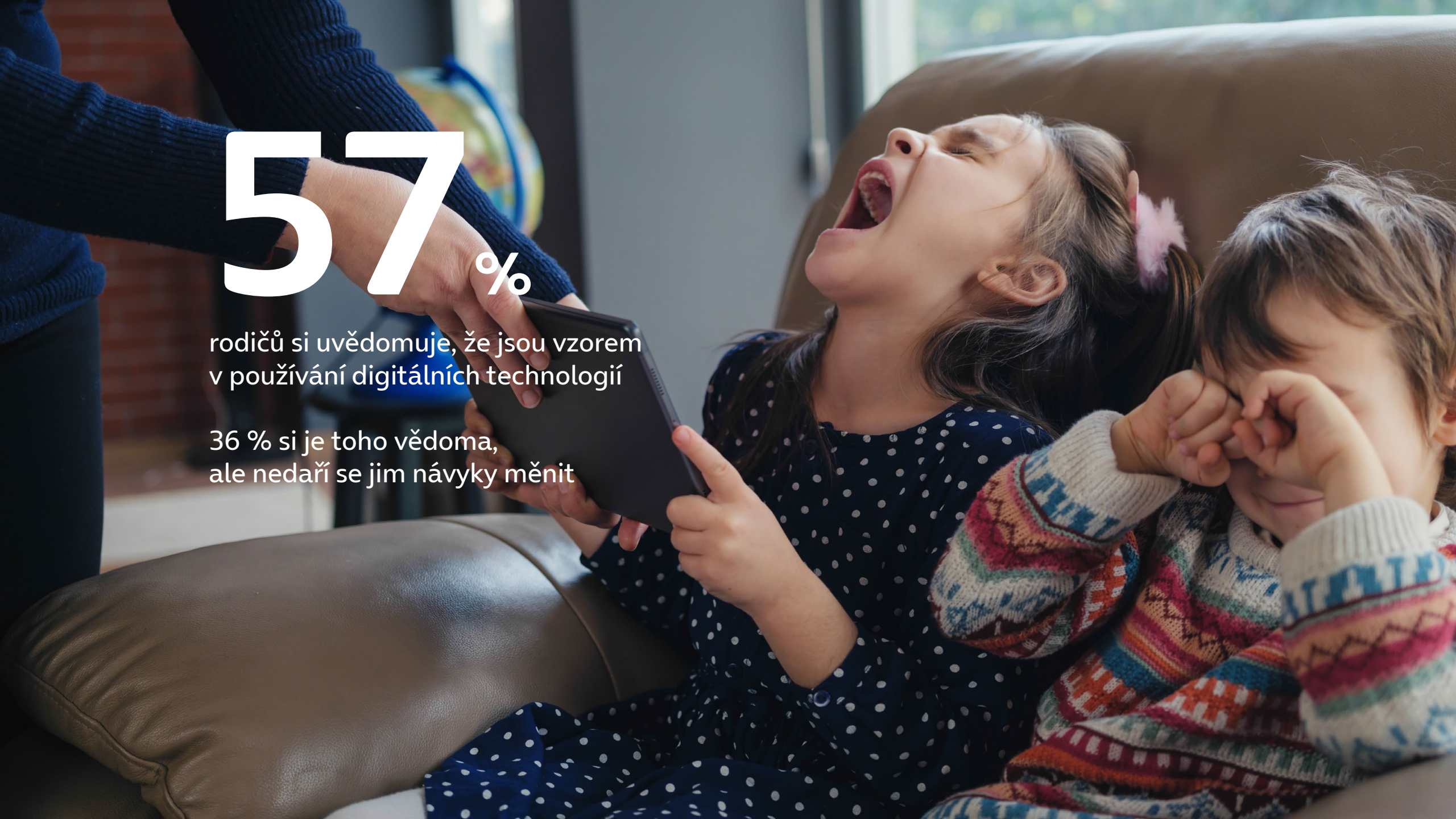
Děti sledují obrazovky také při jídle, pro uklidnění nebo před spaním





73%

rodičů dává dítěti zařízení,
když si sami potřebují něco vyřídit

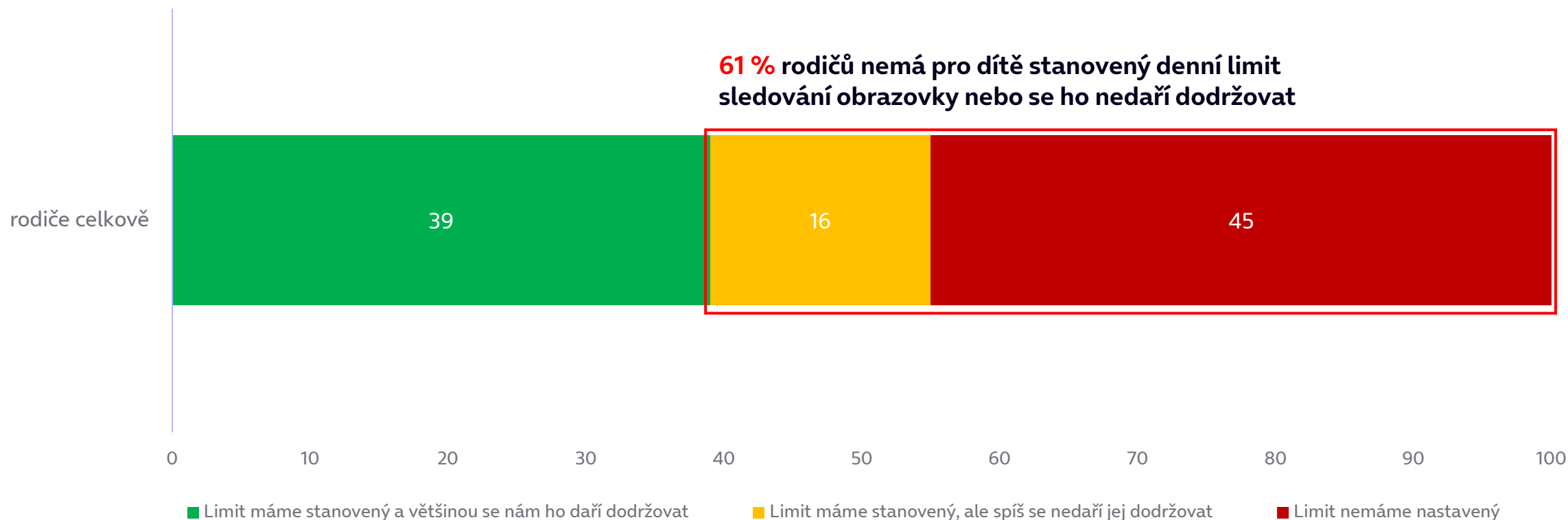


57%

rodičů si uvědomuje, že jsou vzorem
v používání digitálních technologií

36 % si je toho vědoma,
ale nedaří se jim návyky měnit

Většina rodičů nemá stanovené časové limity nebo je nedodržuje



V domácnostech se starším sourozencem ve věku 6–10 let jsou limity častější a lépe dodržované

Zdroj: STEM pro Zvedni hlavu a Nadaci O2, 2025/11

Vliv technologií na vývoj jazyka u dětí

Mgr. et Mgr. Barbora Richtrová, předsedkyně Asociace klinických logopedů České republiky

Děti od 3 do 6 let = max. 40 minut screentimu denně

Více než 2 hodiny pasivního sledování technologií → vliv na vývoj jazykových schopností

Benefity

- **Kvalitní program**
vhodný doplněk diagnostiky, terapie, ale i domácího cvičení



Negativa

- **Omezení**
fyzické aktivity, sociální interakce, kognitivního učení, vnímání reality, zpracování emocí
- **Přesycení stimuly**
- **Učení nevhodným vzorům**
- **Neadekvátní emocionální zátěž**
- **Narušení kvality spánku**
- **Riziko rozvoje krátkozrakosti**
- **Zhoršení pozornosti, paměti, jazyka a sociální komunikace**

Představení projektu České pediatrické společnosti: Bezpečné dětství v digitálním světě

Prof. MUDr. Jiří Bronský, Ph.D., předseda České pediatrické společnosti

Aktivity České pediatrické společnosti v rámci tématu

Tvorba doporučení ČPS
pro bezpečné dětství v digitálním světě

- **Přehled dostupných dat**
(odborné publikace, národní doporučení)
- **Mapování současné situace v ČR**

Účast na odborných debatách
k tématu

Propagace a medializace
výstupů



Doporučené postupy České pediatrické společnosti

3 okruhy zájmu

Čas strávený u obrazovek

Vliv sociálních sítí

Umělá inteligence

Národní doporučení



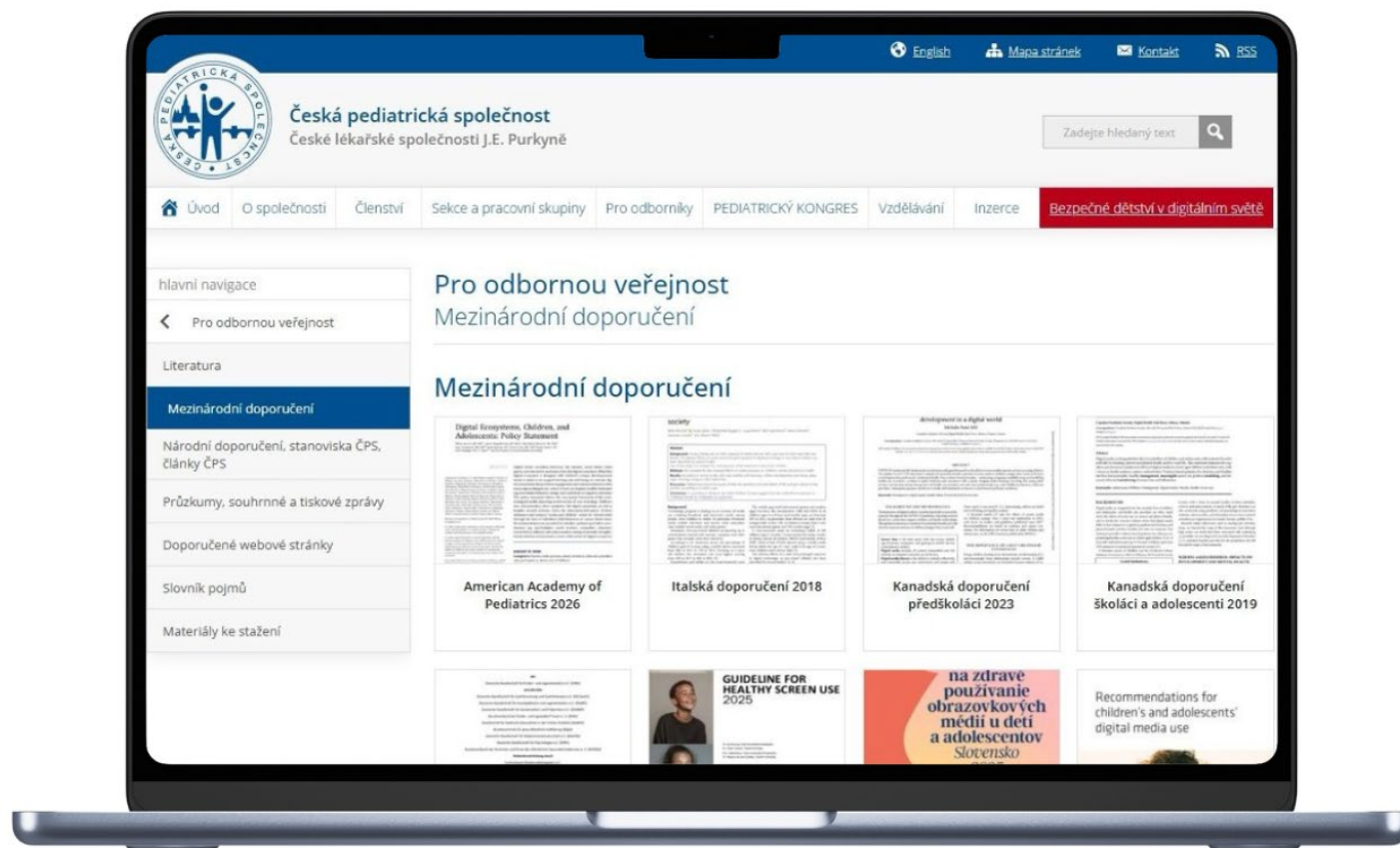
Systematický přehled literatury

> 2000 publikací

Projektový tým Sekce mladých pediatriů



www.pediatrics.cz a sociální sítě



Spolupráce



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

NIKEZ NÁRODNÍ INSTITUT
KVALITY A EXCELENCE
ZDRAVOTNICTVÍ



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



ČESKO-SLOVENSKÁ
PEDIATRIE



Safer
Internet
Centrum | Česká
republika

npi | Národní pedagogický institut
České republiky



Zvedni hlavu

Pediatrický kongres
s mezinárodní účastí

Nadace O₂ | Zvedni hlavu

O₂

Základní teze

**Nezakazovat, ale vychovávat
a regulovat**

Kvalita obsahu, komunikace

**Zodpovědné chování
v online světě**

**Interakce s „reálným“ světem,
pohyb, spánek**

Rodič jako pozitivní příklad

**Výuka k zodpovědnému
využívání IT**



Řešení pro rodiče

Ing. Kamila Kolmanová, Zvedni hlavu, z.s.

Mgr. Dominika Herdová, ředitelka Nadace O2

Doporučení pro rodiče: Desatero digitálně zdravého rodičovství

- 1 Čím méně, tím lépe
- 2 Nejde jen o čas (screentime), ale i kvalitu obsahu
- 3 Hru a pohyb nic nenahradí
- 4 Společné sledování má benefity
- 5 Zavést zóny bez obrazovek
- 6 Učme více způsobů zvládání emocí
- 7 Podporujeme soustředěnost
- 8 Stanovme jasná rodinná pravidla
- 9 Zajímejme se o online svět dítěte
- 10 Bud'me příkladem odpovědného používání





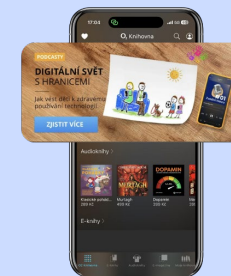
Desatero digitálně zdravého rodičovství



Školení pro rodiče a firmy



Podcasty o digitálním rodičovství



O2 Knihovna audioknihy za zvýhodněné ceny



Vzdělávací videa, články, tipy a rady



Testy, kvízy a hry



Grantové výzvy pro MŠ, ZŠ, SŠ i dětské domovy



Vše najdete na jednom místě:
www.o2chytraskola.cz



Zveme vás na

Webinář: Malé děti a obrazovky

8. 4. 2026 od 17.00 do 18.30





Nadace O2 dlouhodobě pomáhá lidem orientovat se v digitálním světě a doted' podpořila školy a dětské domovy částkou 36 000 000 Kč.



37%

dětí sleduje obrazovky samo

Nadace O2 se Zvedni hlavu přináší rodičům tipy a rady, jak nastavit zdravé digitální návyky u dětí.



Obrazovky ovlivňují vývoj dětí negativně i pozitivně.

Záleží na množství času, obsahu a přítomnosti rodiče.



Podcasty s odborníky na digitální zdraví dětí.



73%

rodičů dává dítěti zařízení, když si sami potřebují něco vyřídit



Webinář:
Malé děti a obrazovky

8. 4. 2026

Digitálně zdravé rodičovství: Děti a obrazovky



O₂

