Národní pedagogický institut
České republiky

TechWell
Digital Wellness in Schools

Digitální wellbeing

Průvodce pro rodiče

Metodická podpora pro rodiče dětí školního věku



Spolufinancováno Evropskou unií

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Digitální wellbeing

Průvodce pro rodiče

Metodická podpora pro rodiče dětí školního věku

Národní pedagogický institut České republiky
Adaptace materiálu projektu TechWell pro české prostředí
Erasmus+, GAP-101195919

Autorství:

KONSORCIUM PROJEKTU TECHWELL

Ministerstvo školství a vědy Bulharsko
EDTECH Bulgaria
Sdružení center pro vzdělávací iniciativy, Bulharsko
Nadace HALLGARTEN-FRANCHETTI CENTRO STUDI VILLA MONTESCA, Itálie
Dublin City University, Irsko
EDTECH Hungary
EDX Education's Digital Experts, Maďarsko
University of Patras, Řecko
Národní pedagogický institut České republiky

Autorství adaptace pro ČR: Ivana Böhmová, Adéla Lábusová
Odborná recenze: Irena Palánová, Zdeněk Smrčka

Národní pedagogický institut České republiky, 2026

Co v tomto průvodci najdete

Průvodce je určený rodičům dětí školního věku a vychází z Koncepce podpory digitálního wellbeingu ve vzdělávání, kterou zpracoval Národní pedagogický institut České republiky. Není potřeba ho číst celý. Každá věková kapitola funguje samostatně a končí přehledem doporučení, který je možné vytisknout.

Rychlá orientace

- **Kolik času u obrazovky je přiměřené:** Kapitola 1.
- **Co mohou děti u obrazovky rozvíjet:** Kapitoly 2 až 4 podle věku dítěte.
- **První telefon a sociální sítě:** Kapitola 3.
- **Málo spánku, podrážděnost, srovnávání s ostatními:** Kapitola 4.
- **Když si doma nevíme rady:** Kapitola 5.
- **Zapojení do tvorby pravidel ve škole:** Kapitola 6.

> Doporučení je potřeba přizpůsobit. Každá rodina má jiný denní režim a jiné potřeby. Doporučení jsou proto formulovaná jako možnosti, nikoli jako pravidla platná pro všechny stejně. Pokud některé z nich u vás doma nefunguje, vyberte jiné a to první nechte zatím být.

1 Co je digitální wellbeing

Digitální wellbeing se netýká pouze množství času, který dítě u obrazovky stráví. Popisuje schopnost, kterou si dítě postupně buduje a kterou je možné rozvíjet.

> „Stav, ve kterém rozpoznáváme přínosy a rizika našeho vlastního způsobu užívání digitálních technologií v aktuálních podmínkách. Na základě toho digitální technologie zapojujeme do svého života způsobem podporujícím naše celkové zdraví, osobnostní rozvoj a odpovědnost vůči sobě, našemu okolí a světu.“ Koncepce podpory digitálního wellbeingu ve vzdělávání, NPI ČR, 2025

Definice neobsahuje časový limit ani výčet zakázaných zařízení. Pracuje se slovy „rozpoznáváme“ a „zapojujeme“, tedy s aktivním jednáním člověka. Pro rodiče z toho vyplývá, že cílem není snížit počet hodin, ale podpořit dítě v tom, aby postupně poznávalo, co mu technologie přinášejí a v čem mu škodí, a aby to dokázalo ovlivnit.

Kterých oblastí života se to týká?

Koncepce popisuje digitální wellbeing v pěti oblastech. V každé z nich se projevuje jako schopnost, nikoli jako míra omezení.

- **Fyzická oblast.** Využívat technologie přiměřeně vzhledem k pohybu, spánkovému a dennímu režimu a způsobu stravování.
- **Kognitivní oblast.** Rozvíjet vlastní poznání, kritické a tvůrčí myšlení a dosahovat stanovených cílů.
- **Emocionální oblast.** Používat technologie tak, aby podporovaly zdravé sebepojetí, regulaci emocí a důvěru v sebe i druhé.
- **Sociální oblast.** Využívat technologie ke komunikaci, která pomáhá navazovat a udržovat vztahy a podporovat vzájemný respekt.
- **Duchovní oblast.** Využívat technologie k poznávání a uplatňování hodnot a k naplňování smyslu vlastního života.

Tři věci, na kterých záleží nejvíc

- **Kvalita činnosti před množstvím času.** Koncepce uvádí, že čas u obrazovek a počet upozornění z aplikací mají samy o sobě malou vypovídací hodnotu. Rozhodující je, co dítě na zařízení dělá a s kým. Nepříznivé důsledky se objevují u velmi omezeného i u příliš častého užívání. Cílem je tedy přiměřenost.
- **Omezování samo kompetence nevybuduje.** Podle Koncepce silně restriktivní přístupy nevedou k rozvoji kompetencí a děti při nich aktivity před dospělými spíše skrývají. U mladších dětí je vnější nastavení režimu na místě. S rostoucím věkem se odpovědnost postupně přenáší na dítě.
- **Není to jen otázka vůle dítěte.** Koncepce uvádí, že představu, podle níž jde o čistě osobní záležitost jednotlivce, je potřeba opustit. Řada aplikací je navržená tak, aby co nejdéle udržela pozornost uživatele. Obtíže s odpojením proto nejsou dokladem toho, že dítě nebo rodina selhává.

Kde začít: u spánku

Technologie samy spánek neberou, mohou ho ale zkracovat, typicky při hraní, sledování videí nebo prohlížení sociálních sítí ve večerních hodinách. Spánkový a denní režim patří do fyzické oblasti digitálního wellbeingu a bývá to první, čeho si rodiče všimnou.

Je to zároveň nejvděčnější místo pro první krok. Změna večerního režimu je konkrétní, dá se dohodnout a výsledek bývá patrný během několika dní.

Čeho si u dítěte všímat

Následující signály mohou naznačovat, že používání technologií dítěti nedělá dobře. Mohou mít i jiné příčiny. Ve věkových kapitolách jsou doplněné o signály typické pro daný věk.

- **Fyzická oblast.** Pozdější usínání, kratší spánek, obtížné vstávání, bolesti hlavy nebo očí.
- **Kognitivní oblast.** Obtížné soustředění na činnost, která nenabízí okamžitou odměnu.
- **Emocionální oblast.** Po používání je dítě podrážděné nebo posmutnělé. Tento signál se z počtu hodin nepozná, zjistíte ho rozhovorem.
- **Sociální oblast.** Kontakty se přesouvají výhradně do online prostředí nebo se dítě náhle stáhne z chatů, které pro něj byly důležité.
- **Duchovní oblast.** Nedokáže popsat, proč danou činnost dělá.

2 Děti 6 až 8 let

V tomto věku se utvářejí zvyky, které se později mění obtížněji. Dítě se učí především tím, že si s někým povídá, hraje si a zkoumá věci rukama, a nejvíc mu prospívají činnosti pomalé, opakované a společné.

Hlavním hlediskem je proto sociální kontext toho, co dítě u obrazovky dělá. Hodina u videa proběhne bez vzájemné interakce: dítě nikomu neodpovídá a nikdo neodpovídá jemu. Schopnost seberegulace je navíc v tomto věku nižší než u starších dětí. Koncepce proto doporučuje kombinovat její postupný rozvoj s přiměřenou vnější regulací a vedením dospělých.

Co mohou děti v tomto věku rozvíjet?

- **Vyjadřování.** Dítě vyfotí nebo nakreslí, co ho zajímá, a společně to popíšete.
- **Tvorbu místo sledování.** V aplikacích, kde příběh vzniká rozhodováním dítěte, se dítě zapojuje jinak než u přehraného videa.
- **Vztahy na dálku.** Videohovor s prarodiči ukazuje, že technologie slouží vztahům.
- **Poznávání.** Společné hledání odpovědi na otázku, kterou dítě samo položí.
- **Pochopení automatického doporučování.** Už malé děti si všimnou, že jim YouTube nebo hra nabízí další obsah. Vysvětlete jim, že to nedělá člověk, ale „strojový počtář“ (algoritmus), který chce, abychom u obrazovky zůstali co nejdéle.

Čeho si všímat navíc

- Dlouhodobě a opakovaně odmítá ukončit činnost. Krátká nevole je běžná.
- Méně se zajímá o hru s ostatními dětmi.

Co doporučujeme

- **Displej se vypíná hodinu před spaním.** Z celého průvodce je to pravidlo s nejlepším poměrem mezi námahou a viditelným výsledkem.
- **Nabíječky mají místo v předsíni nebo v obýváku.** Platí to i pro rodiče. V mladším školním věku se toto pravidlo zavádí snáz než později.
- **Při jídle jsou telefony odložené.** A to u všech, kdo sedí u stolu.
- **Když dítě něco sleduje nebo hraje, jsme u toho.** U videa, kde se dítěte průběžně ptáte, co se podle něj stane dál, dítě přemýšlí a mluví. Totéž video přehrané samo tuto možnost nedává. Nedaří se to vždy, mělo by to ale převažovat.
- **Režim nastavují dospělí a vysvětlí ho.** Dítě má rozumět tomu, čemu pravidlo slouží. Tím se začíná rozvíjet jeho vlastní schopnost regulovat užívání.
- **Technologie není kamarád.** Pokud používáte hlasové asistenty nebo hrajete hry s chytrými postavami, průběžně dítěti připomínejte, že stroj nemá city, není to opravdový kamarád a neví, co je to radost nebo smutek.
- **Zastavujte „nekonečné rolování“.** Ukažte dítěti, že videa nebo hry nemusí běžet jedna za druhou. Učte ho dělat po skončení pohádky nebo herního kola vědomou pauzu.

Přehled doporučení: děti 6 až 8 let

- Displej se vypíná hodinu před spaním.
- Nabíječky jsou v předsíni nebo v obýváku, i ty rodičovské.
- U jídla jsou telefony odložené, u všech u stolu.
- Když to jde, jsme u toho a ptáme se dítěte na obsah.
- Alespoň jedna tvořivá činnost pravidelně: fotografie, kresba, vyprávění.

3 Děti 9 až 13 let

V tomto období obvykle přichází první telefon, hry a zájem o sociální sítě. Dítě začíná mít vlastní společenský život, do kterého rodiče nevidí, a skupinové chaty jsou jeho součástí. Když zakážete jednu aplikaci, komunikace se přesune do jiné.

Současně jde o věk, kdy se dítě začíná srovnávat s ostatními a kdy hry bývají hlavním místem, kde se s kamarády a kamarádkami potkává. Schopnost seberegulace se rozvíjí, ještě ale není hotová, a vnější rámec proto zůstává potřebný.

Spolu s obsahem na sociálních sítích děti objevují AI nástroje pro usnadnění školní přípravy. Zaměřujeme se na kritické myšlení a aktivní formování digitálního prostředí.

Co mohou děti v tomto věku rozvíjet?

- **Tvorbu a spolupráci ve hrách.** Řada her, které děti v tomto věku hrají, je založená na stavění, plánování a spolupráci s dalšími hráči, často online. Ptejte se, co dítě postavilo nebo na čem s ostatními pracuje.
- **Vlastní projekt.** Video, hudba, kanál k tématu, které dítě zajímá, nebo jednoduchá hra ve Scratchi.
- **Ověřování informací.** Vyberte společně jedno virální video a dohledejte, odkud pochází.
- **Práci s umělou inteligencí.** Zajímejte se o to, jak a k čemu dítě AI využívá, ukazujte mu užitečné způsoby použití i limity těchto nástrojů a chyby, kterých se dopouštějí.
- **Algoritmickou gramotnost.** Učte dítě, že není jen pasivním divákem. Ukažte mu, jak může algoritmus „vychovávat“ – vědomým používáním tlačítek Nemám zájem, Nezobrazovat tento kanál nebo promazáváním historie sledování, aby se vymanilo z takzvaných informačních bublin.
- **Obezřetnost k výstupům umělé inteligence.** Děti v tomto věku začínají používat chatboty na úkoly. Ukažte jim, že AI není neomylný vyhledávač pravdy, ale jen „našeptávač slov“, který si občas vymýšlí (halucinuje). Důraz by měl být na ověřování (fact-checking) toho, co AI napíše.

První telefon a sociální sítě

První telefon

Pro věk prvního telefonu nemáme doporučení opřené o data. Rozhoduje spíše praktická potřeba, například že dítě chodí samo ze školy, a schopnost dodržet dohodu i bez přítomnosti dospělého.

Než telefon předáte, vyplatí se dohodnout dvě věci: k čemu telefon slouží a kde je uložený přes noc. Obojí se zavádí snáz předem než po prvním konfliktu.

Sociální sítě

U sociálních sítí je situace jiná než u telefonu, protože pro ně v České republice platí konkrétní věková hranice.

> Do 15 let rozhoduje zákonný zástupce. Podle zákona o zpracování osobních údajů (110/2019 Sb.) může dítě mladší 15 let souhlasit se zpracováním svých osobních údajů v souvislosti s nabídkou služeb informační společnosti pouze se souhlasem zákonného zástupce. U účtů na sociálních sítích tedy do 15 let rozhodují rodiče. Většina platforem si navíc ve svých podmínkách stanovuje vlastní minimální věk, obvykle 13 let.

Prakticky to znamená, že rodič není v roli toho, kdo něco zakazuje, ale toho, kdo něco povoluje a může u toho stanovit podmínky. Osvědčuje se dohodnout je předem: kdo je v kontaktech, jestli je profil neveřejný, co dělat při nepříjemné zprávě a kdy se k nastavení společně vrátíte.

Když dítě chce sítě dřív

Za přáním bývá spíše potřeba být součástí skupiny než zájem o konkrétní aplikaci. Tuto potřebu doporučujeme brát vážně, protože odbytím, že jde o hloupost, rozhovor skončí.

- Zjistěte, o co konkrétně jde. Často se ukáže, že se dítě bojí vypadnout z jedné skupiny, a to lze vyřešit i běžným chatem bez veřejného profilu.
- Místo odpovědi ano nebo ne nabídněte mezikrok. Účet zřízený společně, neveřejný profil, omezený okruh kontaktů, první měsíc procházení obsahu spolu.
- Pokud je odpověď zatím ne, řekněte, kdy nebo za jakých podmínek se k tomu vrátíte. Odklad s termínem se přijímá lépe než odmítnutí bez něj.
- Nepoužívejte jako hlavní argument, že je to zakázané. Řekněte, že do 15 let o tom rozhodujete vy, a vysvětlete proč.

Čeho si všímat navíc

- Nedokáže dokončit domácí úkol bez opakované kontroly telefonu.
- Kamarádí se pouze online.

Co doporučujeme

- **Pravidla vznikají společně.** Včetně toho, co bude následovat, pokud se pravidlo poruší. Domluvit se na tom předem funguje lépe než rozhodovat v napjaté situaci. Dítě může přijít s vlastním návrhem, který bývá realističtější než ten náš.
- **Pravidlo platí i pro dospělé.** Pokud dospělí u jídla odpovídají na pracovní zprávy, dítě nemá pro dodržování pravidel žádnou motivaci.
- **Večerka pro zařízení má pevnou hodinu.** Telefon přes noc není v dětském pokoji. Časové limity jsou v tomto věku užitečné, zejména večerka a doba školní výuky. Samy o sobě digitální wellbeing nezajistí, protože nevypovídají o tom, co dítě u zařízení dělá.
- **Po škole se ptejte, co dítě dělalo, ne jak dlouho.** Otázka na množství času vede obvykle k obhajování, otázka na obsah spíše k vyprávění.
- **Do zařízení nahlédneme, když máme konkrétní obavu o bezpečí.** A řekneme dítěti, že jsme to udělali a proč. Nikoli průběžně a nikoli pro přehled. Kontrola, o které se dítě dozví až po jejím objevení, poškozuje důvěru natolik, že přestává fungovat i to, co fungovalo dříve.
- **Pozor na svěřování se.** Mluvte o tom, že cokoli dítě do AI chatbota napíše, může být použito k dalšímu tréninku. AI nástroje nejsou vhodné místo pro sdílení tajemství, osobních problémů nebo fotek.

Přehled doporučení: děti 9 až 13 let

- Do 15 let o účtech na sociálních sítích rozhoduje zákonný zástupce. Místo ano nebo ne nabídněte mezikrok a termín.
- Pravidla vznikají společně, včetně postupu při porušení.
- Večerka pro zařízení má pevnou hodinu. Telefon přes noc není v dětském pokoji.
- Ptáme se, co dítě dělalo, ne jak dlouho.
- Do zařízení nahlížíme jen při konkrétní obavě a řekneme to dítěti.

4 Dospívající 14 až 18 let

V tomto období klesá účinnost pravidel nastavených bez účasti dospívajícího a roste význam společné dohody. Zákazy a pravidla zadaná bez společné dohody obvykle vyvolají odpor a vedou k hledání způsobů, jak je obejít.

Technologie zde neslouží jen k zábavě a učení, ale hrají roli v sociální dynamice a formování identity. Dospívající by měli pochopit hlubší dopady médií a zachovat si vlastní autonomii.

Náročná bývají tři témata. Prvním je nedostatek spánku, protože dospívající si zvyknou používat telefon dlouho do noci, i když spánek potřebují ve větší míře než dospělí. Druhým je srovnávání s ostatními, protože sociální sítě zobrazují upravené a vybrané části cizích životů. Třetím je obava, že o něco přijdou, označovaná jako FOMO, tedy fear of missing out. Vede k opakovanému kontrolování zařízení. Kontrola obavu krátkodobě zmírní, a tím se chování posiluje.

> K pojmu závislost. Průvodce se tomuto slovu vyhýbá. Jde o klinickou diagnózu a v oblasti digitálních technologií je odborně definována pouze u hraní her. Pro to, co u dospívajících obvykle pozorujeme, je přesnější označení problematické užívání. Při podezření na závislostní chování se obraťte na školní poradenské pracoviště nebo na odborníka.

Co mohou dospívající rozvíjet?

- **Tvorbu s výsledkem, který má hodnotu i mimo školu.** Hudbu, fotografie, texty, kód, videa.
- **Náročnější práci s umělou inteligencí.** Kombinovat několik nástrojů tak, aby výsledek byl kvalitnější nebo tvořivější, než jakého by dospívající dosáhl s jediným nástrojem. Vytvářet vlastní malé aplikace. Navrhovat si nástroj podle vlastní potřeby místo používání hotového.
- **Asertivní partnerství s AI.** Využívat AI jako „kolegu“ pro brainstorming, oponenturu nebo strukturování poznámek, aniž by dospívající nechal umělou inteligenci přemýšlet za sebe a ztratil tak svůj vlastní autentický hlas a názor.
- **Rozpoznávání syntetického obsahu.** Budujte kognitivní odolnost. Schopnost kriticky zhodnotit, zda obrázek, nahrávka nebo virální video není tzv. deepfake vygenerovaný AI (např. v kontextu šikany, pomluv nebo politiky), je dnes zásadní.
- **Kritické čtení sociálních sítí.** Vodítkem je otázka, kdo daný obsah zaplatil a co po čtenáři chce.
- **Občanské využití technologií.** Petice, dobrovolnictví, spolupráce na projektu.
- **Správu vlastního času.** Limity a přehledy si dospívající nastavuje sám a údaje zůstávají jeho.

Čeho si všímat navíc

- Trvale málo spí.
- Chybí mu činnost, které by se věnoval bez publika.
- Upřednostňování AI společníků před lidmi. Pokud má dospívající potíže v reálném kolektivu, může se stát, že si začne budovat silné emocionální vazby na AI chatboty, kteří nabízejí iluzi bezkonfliktního přijetí.

Co doporučujeme

- **Telefon přes noc mimo pokoj.** Kvůli spánku, ne kvůli obsahu. Pokud to nejde zavést naráz, začněte jednou nocí v týdnu. Výhodou je to, že jde o jednu konkrétní věc, o které se dá mluvit věcně, bez sporu o celkové množství času.
- **O pravidlech mluvíme a domlouváme se.** Buďte pružní v tom, o čem se dá mluvit, a důslední v tom, na čem se dohodnete. Rozhovor o technologiích nemusí být sporem a dospívající obvykle přinášejí vlastní návrhy.
- **Když si dospívající poradí sám, zmíníme to.** Dospívající slýchají zpětnou vazbu převážně k tomu, co nezvládli. Všimnout si, že si sám stanovil limit nebo zařízení odložil, má proto váhu.
- **Jednu tvořivou činnost podpoříme.** Včetně vybavení a času.
- **Diskutujeme dospěle o ekonomice pozornosti.**Nevyčítejte jim, že jsou na sítích moc, ale mluvte s nimi o tom, jaký byznys model za TikTokem či Instagramem stojí a jak se s daty a pozorností uživatelů obchoduje. Toto pojetí „my proti korporátním algoritmům“ dospívající přijímají mnohem lépe než „my dospělí proti tvému telefonu“.
- **Když se dospívající svěří s ubližováním online, telefon neodebíráme.** Obava ze ztráty zařízení bývá nejčastějším důvodem, proč o tom děti nemluví.

Postup při ubližování online

Kyberšikana je samostatné téma s vlastními postupy a tento průvodce ji nepokrývá podrobně. Podstatné je naslouchat. Nechat dospívajícího popsat, co se stalo, bez přerušování a hodnocení. Nereagovat radikálně a obrátit se na odborníka. Odebrání telefonu nebo okamžité zrušení účtů situaci obvykle nevyřeší. Nasměrovat umí školní poradenské pracoviště, Linka bezpečí i poradna E-Bezpečí.

Pauza od sociálních sítí

Pauza může být užitečná, pokud si ji dospívající zvolí sám a pokud se jí zúčastní celá rodina. Nabízejte ji jako společný pokus, nikoli jako opatření vůči dítěti. Hlavním nástrojem digitálního wellbeingu ovšem není a nenahradí každodenní práci s tím, jak se technologie používají.

Přehled doporučení: dospívající 14 až 18 let

- Telefon přes noc mimo pokoj. Pokud to nejde naráz, začněte jednou nocí v týdnu.
- O pravidlech mluvíme a domlouváme se, návrhy přijímáme i od dospívajícího.
- Když si dospívající poradí sám, zmíníme to.
- Slovo závislost používáme jen tam, kde jde o diagnózu.
- Při ubližování online naslouchám, nereagujeme radikálně a obrátíme se na odborníka.

5 Kam se obrátit o pomoc

Většinu situací rodina zvládne sama. Odbornou pomoc doporučujeme zvážit, pokud trvá některá z těchto okolností:

- Dítě dlouhodobě nedostatečně spí a dohodnutá opatření nezabírají.
- Přestalo dělat činnosti, které ho dříve bavily, a nic je nenahradilo.
- Výrazně se zhoršilo ve škole a samo pro to nemá vysvětlení.
- Mluví o sobě velmi negativně nebo se stahuje z kontaktu s ostatními.
- Někdo mu online ubližuje a nepodařilo se to zastavit.
- Rodina dlouhodobě žije v konfliktu kolem tohoto tématu a rodičům chybí síla. Je to dostatečný důvod.

Kam se obrátit

- **Školní poradenské pracoviště.** Nejdostupnější první krok. Školní psycholog nebo psycholožka, výchovný poradce či poradkyně a metodik nebo metodička prevence působí na škole dítěte a znají jeho prostředí. Podle Koncepce je to pracoviště, které pomáhá i v případě závislostního chování.
- **Pedagogicko-psychologická poradna.** Pro otázky učení, pozornosti a výraznějších obtíží. Doporučení ze školy postup usnadní, žádat je ale možné i přímo.
- **Praktický lékař nebo lékařka pro děti a dorost.** Když jde především o spánek, tělesné obtíže nebo zrak, případně když nevíte, kde začít.
- **Linka bezpečí, 116 111.** Pro děti, bezplatně a nepřetržitě. Číslo se vyplatí s dítětem probrat dřív, než nastane situace, kdy ho bude potřebovat.
- **Rodičovská linka, 606 021 021.** Pro rodiče. Vhodná, pokud si nejste jistí, jak je situace závažná.
- **E-Bezpečí a NÚKIB.** Postupy ke kyberšikaně, podvodům a bezpečnosti online. Na e-bezpeci.cz a osveta.nukib.gov.cz.

> Jak to dítěti představit. Volte formulaci, ze které je zřejmé, že jde o společnou situaci, například že to spolu nezvládáme a chceme, aby nám s tím někdo pomohl. Dítě, které rozumí tomu, že se řeší situace, a nikoli ono samo, spíše spolupracuje.

6 Spolupráce se školou

Digitální wellbeing není podle Koncepce záležitostí jednoho předmětu ani jednoho vyučujícího. Prochází celým kurikulem a je součástí kultury školy.

Co se dítě ve škole učí?

Digitální wellbeing je od roku 2025 součástí Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Nejde o samostatný předmět, téma prochází napříč kurikulem. Uvádíme příklady:

- V rámci rozvoje digitální kompetence se žáci a žákyně učí předcházet situacím, které ohrožují jejich zdraví nebo bezpečí při práci s technologiemi.
- V rámci rozvoje osobnostní a sociální kompetence mají do konce 9. ročníku aktivně přispívat ke svému wellbeingu.
- V rámci průřezového tématu Péče o sebe a druhé plánují a vyhodnocují, co pro svou pohodu dělají, včetně digitálního prostředí.
- V rámci vzdělávací oblasti Výchova ke zdraví se učí rozpoznat nebezpečné situace online.

Výčet není úplný. Podstatné je to, že dítě má k tomuto tématu slovník ze školy. Zeptat se, co o tomto tématu ve škole probírali, bývá dobrý začátek rozhovoru, protože to nepůsobí jako vyptávání.

Jak se mohou rodiče zapojit?

> Školní řád schvaluje školská rada, ve které zasedají volení zástupci a zástupkyně rodičů. Bez jejího schválení školní řád nemůže platit (§ 168 odst. 1 školského zákona). Je to cesta daná zákonem a pro ovlivnění školních pravidel je účinnější než dopis vedení školy.

Pokud se vám některé školní pravidlo nezdá, zjistěte, kdo zastupuje rodiče ve školské radě a kdy se rada schází, a napište konkrétní podnět s odůvodněním. Formulujte ho z hlediska celé školy, protože rada rozhoduje o pravidlech pro všechny. V rozhovoru se školou pomáhá otázka na důvod pravidla víc než otázka, proč škola něco zakázala. Vztah ke škole ale nejvíc mění nabídka konkrétní pomoci.

> Pravidla pro mobilní telefony ve školách se mění. V době přípravy tohoto průvodce (srpen 2026) probíhá legislativní proces, který má používání mobilních telefonů v mateřských a základních školách a na nižších stupních víceletých gymnázií upravit na úrovni zákona, s navrhovanou účinností od 1. září 2027 a s výjimkami ze zdravotních důvodů. Aktuální stav ověřte na edu.gov.cz. [Před vydáním doporučujeme poznámku aktualizovat.]

7 Nejčastější mýty

Následující tvrzení se k rodičům dostávají opakovaně. Tuto stránku je možné použít i samostatně.

Vliv digitálních technologií na člověka je převážně negativní.

Vliv není jednoznačně negativní ani pozitivní. Záleží na tom, jaké činnosti dítě online provádí, v jakém sociálním kontextu a jaké jsou jeho individuální potřeby.

Digitální technologie jsou hlavní příčinou nárůstu psychických obtíží dětí.

Mohou být jedním z faktorů, dominantní příčinou nejsou. Duševní zdraví dětí ovlivňuje řada dalších okolností.

Digitální wellbeing znamená technologie výrazně omezit.

Jde o vyvážené a reflektované užívání. Omezování je jedním z nástrojů, nikoli cílem.

Digitální detox je hlavní způsob, jak digitální wellbeing zlepšit.

Z hlediska celkového způsobu užívání patří spíše k méně účinným nástrojům. Podstatnější je přístup k technologiím jako celku a schopnost jejich užívání vědomě regulovat.

Digitální wellbeing se týká hlavně mobilních telefonů.

Týká se všech digitálních technologií včetně počítačů, televize, herních konzolí a hlasových asistentů.

Děti nemají s digitálním wellbeingem problém, protože technologie ovládají lépe než dospělí.

Technická zdatnost a schopnost regulovat vlastní užívání jsou dvě různé věci. Druhá se rozvíjí až s věkem.

Podrobnější odpovědi na časté otázky jsou dostupné na digitalizace.rvp.cz v sekci Digitální wellbeing.

Národní pedagogický institut České republiky

TechWell
Digital Wellness in Schools

Zdroje

Černý, M., Ondrouchová, M. a kol. (2025): Koncepce podpory digitálního wellbeingu ve vzdělávání. Praha: Národní pedagogický institut České republiky. ISBN 978-80-7578-179-6.

Průvodce z Koncepce přebírá definici digitálního wellbeingu, popis pěti oblastí, důraz na kvalitu činností před množstvím času, stanovisko k restriktivním přístupům a doporučení kombinovat u mladších dětí seberegulaci s přiměřenou vnější regulací.

Digitální wellbeing na portálu Digitalizace ve vzdělávání: digitalizace.rvp.cz. Definice, pět oblastí a odpovědi na časté otázky, ze kterých vychází kapitola 7.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, revize platná od roku 2025.

Zákon č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů (věková hranice 15 let). Zákon č. 561/2004 Sb. (školský zákon), § 168 odst. 1. Aktuální informace k pravidlům pro mobilní telefony ve školách: edu.gov.cz.

Linka bezpečí 116 111. Rodičovská linka 606 021 021. E-Bezpečí: e-bezpeci.cz. NÚKIB: osveta.nukib.gov.cz.

Projekt TechWell podporuje digitální wellbeing ve školách. Tento průvodce je adaptací materiálu vytvořeného v projektu TechWell pro české prostředí a vznikl jako národní výstup Národního pedagogického institutu České republiky. Financováno Evropskou unií z programu Erasmus+. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory autorů a autorek a nemusí nutně odrážet postoje Evropské unie ani Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA).

Spolufinancováno Evropskou unií

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy