

# Děti kvůli mobilům zanedbávají spánek i jídlo, odborníci volají po posílení prevence

Tisková zpráva Nadace Sirius

Praha, 16. února 2024

**Organizace Replug me, která se specializuje vliv digitálních technologií na děti, uvádí alarmující zjištění. Celých 19 % žáků přiznává, že jim nadměrné užívání telefonu negativně zasahuje do běžného života, 41 % dětí navíc zažívá výrazný pocit osamělosti, který se pojí s problematickým užíváním digitálních technologií. Nejvíce žáků používá telefon večer v posteli. Doporučené délky spánku dosahuje jen necelá třetina dětí. Experti na digitální závislosti proto volají po posílení prevence, zavedení výuky digitální výchovy včetně digitálního wellbeingu na školách i širší osvětě. Pomoci má *Týden pro wellbeing ve škole*.**

Až 82 % žáků uvádí, že si s nimi rodiče o digitálních technologiích nikdy nepovídají, nebo se to stává jen výjimečně. *„Naprostá většina rodičů tak nevěnuje online světu svých dětí dostatečnou pozornost. Přitom pozitivní komunikace o digitálních technologiích je podle studií jedním ze zásadních faktorů, který může riziko škodlivého užívání technologií snížit,“* vysvětluje Radka Kůřilová z Replug me. Vzdělávat se potřebují nejen děti, ale i jejich rodiče.

## Digitální technologie ze života nevyloučíme

Technologie nám přináší řadu pozitiv a užíváme je prakticky neustále. Umožňují nám být v kontaktu s blízkými lidmi i na dálku, vyhledávat si okamžitě nepřeberné množství informací i zábavy, mít celý svět na dosah ve své kapse.

*„Musíme ale umět pojmenovat i stinné stránky všudypřítomnosti digitálních technologií. Řada dětí je ohrožena následky nadměrného a nezdravého užívání technologií, což má dopady na jejich duševní i fyzické zdraví,“* varuje Roman Petrenko z Nadace Sirius. *„Nástup chytrých telefonů při pohledu na výzkumná data časově odpovídá zhoršování duševního zdraví dětí.“*

Poruchy způsobené návykovým chováním v souvislosti s technologiemi jsou dnes již mezinárodně uznávanou nemocí.

*„Je těžko možné, abychom si představovali, že u dětí majících problémy se zvládnutím technologií můžeme pracovat se scénáři zákazu a nedostupnosti. V širším pohledu je možné problémy s užíváním technologií vnímat jako poruchy seberegulace, a seberegulační dovednosti u dětí umíme posilovat a trénovat.“* shrnuje přednosta Kliniky adiktologie 1. LF UK, profesor Michal Miovský. *„Musíme hledat způsob, jak děti s technologiemi učit žít a zacházet, ptát se, co a v jakém věku je vhodné i jak posilovat u rodičů jejich kompetenci v této oblasti své děti vést.“* dodává.

## Odborníci burcují Týdnem pro wellbeing ve škole

V únoru se v České republice koná „Týden pro wellbeing ve škole“, do kterého je zapojeno přes 70 neziskových organizací a veřejných institucí. Cílem je upozornit, že wellbeing dětí a mladistvých je základním předpokladem pro prevenci duševních onemocnění, ale také pro to, aby se efektivně vzdělávali.

V rámci týdne pořádají Nadace Sirius a Městská knihovna v Praze konferenci s názvem **Digitální doba a její dopady na duševní pohodu dětí**. Ta se uskuteční **19. února 2024 od 14:00** ve velkém sále Městské knihovny v Praze na Mariánském náměstí. Na konferenci vystoupí například profesor Miovský a doktorka Lukavská z Kliniky adiktologie Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Vysvětlí, proč a jak mohou na digitální technologiích vznikat závislosti podobně jako na návykových látkách. Dále vystoupí organizace Replug me, Nevypusť duši a Linkin Sphere. Konference je určena zejména pro pedagogy, pracovníky škol a knihoven.

## Odkazy:

Stránky konference:

<https://www.wellbeingveskole.cz/konference-digitalni-doba-a-jeji-dopady-na-dusevni-pohodu-deti/>

Stránky „Týdne pro wellbeing“: <https://tydenprowellbeing.cz>

Stránky Nadace Sirius: <https://www.nadacesirius.cz>

## Kontaktní osoby:

### **Roman Petrenko**

Projektový manažer

Nadace Sirius

Tel. 602 515 196

[roman.petrenko@opssirius.cz](mailto:roman.petrenko@opssirius.cz)

### **Dana Lipová**

Ředitelka

Nadace Sirius

Tel. 731 328 787

[dana.lipova@nadacesirius.cz](mailto:dana.lipova@nadacesirius.cz)