

Téměř polovina předškoláků tráví u obrazovek více než dvě hodiny denně. Rodičům pomůže i jednoduché desatero

Děti v Česku se pravidelně setkávají s obrazovkami už od kojeneckého věku. Nový průzkum neziskové organizace Zvedni hlavu s podporou Nadace O2 ukazuje, že digitální technologie jsou běžnou součástí života dětí prakticky od narození. Často však bez jasných pravidel, s nevhodným obsahem a bez přítomnosti rodiče. Proto se organizace Zvedni hlavu a Nadace O2 spojily, aby přinesly praktická řešení pro rodiny - Desatero zdravého rodičovství, podcasty s odborníky, vzdělávací články, webinář pro rodiče zdarma a mnoho dalších.

Nový průzkum od agentury STEM, který si Nadace O2 spolu se Zvedni hlavu nechaly vytvořit, přináší celou řadu závažných zjištění a přináší vhled do toho, kolik času tráví malé děti u obrazovek, i to, jaký obsah je rodiče nechávají sledovat. Průzkumu se zúčastnilo více než **1000 rodičů dětí z celé republiky ve věku 0-5 let.**

Co průzkum ukázal?

- **55 %** dětí mladších jednoho roku se již pravidelně dívá na obrazovky.
- **41 %** dětí ve věku 1–2 roky tráví u obrazovek více než hodinu denně a každé páté více než dvě hodiny.
- **68 %** předškoláků je u obrazovek déle než hodinu denně. **42 %** dokonce více než dvě.
- **37 %** nejmenších dětí sleduje obrazovky samo bez přítomnosti dospělého.
- **40 %** dětí sleduje obrazovky během jídla. **36 %** rodičů využívá obrazovku jako nástroj pro zklidnění dítěte, **73 %** rodičů ji využívá ve chvílích, kdy si potřebují něco sami vyřídit.
- **25 %** dětí do 5 let pravidelně sleduje krátká videa typu YouTube Shorts, TikTok či Instagram Reels.

Otázku používání technologií u nejmenších dětí dnes řeší téměř každý rodič. Nadace O2 spolu s organizací Zvedni Hlavu usilují o to, aby si rodiče dokázali lépe tuto problematiku zvědomit.

„Podobný průzkum v Česku dosud chyběl. Výsledky jsou znepokojivé, ale zároveň velmi realisticky ukazují, jak velkou roli dnes obrazovky v životě malých dětí hrají. To, že téměř polovina z nich tráví u obrazovek více než dvě hodiny denně, často dokonce během jídla, nám rozhodně není lhostejné. Jako technologická firma si uvědomujeme svou odpovědnost a chceme rodičům nabídnout konkrétní pomoc a praktické nástroje, jak děti digitálním světem bezpečně provázet,“ říká Dominika Herdová, ředitelka Nadace O2.

Jak obrazovky ovlivňují vývoj malých dětí?

Průzkum zároveň potvrzuje, že s **rostoucím věkem dětí se čas strávený u obrazovek výrazně zvyšuje.** Více než polovina dětí do jednoho roku se už na obrazovky dívá pravidelně. 41 % batolat ve věku 1 až 2 roky tráví před obrazovkou více než hodinu denně a 20 % pak dokonce více než dvě hodiny. Více než dvě třetiny předškolních dětí sleduje obrazovky déle než hodinu denně, téměř polovina dokonce více než dvě hodiny.

„V prvních letech života se mozek dítěte vyvíjí mimořádně rychle a klíčovou roli v tomto období hraje přímá interakce s dospělými, pohyb a hra v reálném prostředí. Právě při těchto aktivitách se formují základní sociální dovednosti, schopnost soustředění i emoční regulace. Pokud malé dítě tráví nadměrné množství času u obrazovek, může to tyto přirozené vývojové procesy narušovat,“ vysvětluje **Prof. MUDr. Jiří Bronský, Ph.D., předseda České pediatrické společnosti.**

Logopedi také upozorňují na **vliv obrazovek na vývoj jazyka.** *„Malé děti se učí mluvit především v přímé komunikaci s rodiči a lidmi ve svém okolí. Sledují mimiku, reagují na tón hlasu a postupně napodobují nové zvuky i slova. Pokud však velkou část času tráví u obrazovky, tyto přirozené komunikační situace se výrazně omezují. Digitální obsah může být pro dítě atraktivní, ale skutečný dialog, který je pro rozvoj jazyka zásadní, nahradit nedokáže,“* vysvětluje **Barbora Richtrová, předsedkyně Asociace klinických logopedů České republiky.**

Nejde jen o čas strávený u obrazovek. Zásadní je také kontext a především obsah. Ten by měl být přiměřený věku dítěte a ideálně bez velkých stimulů. Což je však v rozporu s realitou, protože dle průzkumu sleduje **čtvrtina dětí krátká videa typu YouTube Shorts, TikTok či Instagram Reels.**

Až 37 % dětí do pěti let sleduje digitální obsah bez dospělého. *„Přestože si rodiče většinou uvědomují, že jejich přítomnost při používání obrazovek hraje důležitou roli, v praxi rodiče často digitální zařízení využívají jako rychlé a praktické řešení. Celkem 73 % rodičů připouští, že dítěti někdy podává telefon nebo tablet nebo pouští televizi ve chvíli, kdy potřebuje klid na práci nebo čas pro sebe. Obrazovky jsou někdy řešením i během jídla nebo v situacích, kdy rodiče chtějí dítě uklidnit,“* říká **Jitka Uhrová, senior analytička STEM.**

Zdravé návyky začínají u rodičů

Průzkum zároveň ukazuje, že ač si rodiče svou roli v digitálním světě uvědomují, nastavit jasná pravidla pro ně není snadné.

- 61 % rodičů přiznává, že pro své dítě nemá stanovený denní limit sledování obrazovky nebo se jim ho nedaří dodržovat.
- 57 % rodičů ví, že jsou dětem vzorem v používání digitálních technologií.
- 36 % rodičů přiznává, že se jim vlastní digitální návyky nedaří změnit.

Podle neziskové organizace Zvedni hlavu nejde o to digitální technologie dětem zakazovat, ale pomoci jim najít **zdravou rovnováhu a budovat zdravé návyky od mala.**

„Rodiče často řeší hlavně čas u obrazovek, ale méně už obsah a celkový kontext sledování. Nejvíce alarmující je pro nás zjištění, že už se i ty nejmenší děti setkávají s vysoce stimulačními krátkými videi a více než čtvrtina z nich je pak u obrazovek bez přítomnosti dospělého. V organizaci Zvedni hlavu se, proto zaměřujeme na školení rodičů, kterým nabízíme doporučení formou podcastů s odborníky,“ uvádí zakladatelky **neziskové organizace Zvedni hlavu, Johana Pozděňová a Kamila Kolmanová.**

Jaké jsou možnosti řešení pro rodiny?

Organizace Zvedni hlavu a Nadace O2 přináší rodičům řadu nástrojů a materiálů, které jim pomáhají lépe se orientovat v digitálním světě dětí a nastavovat zdravé digitální návyky v rodině.

Rodiče mohou využít například:

- **podcasty s odborníky**
- **Desatero dětského digitálního zdraví**
- **vzdělávací články na webu O2 Chytrá škola**
- **kvízy a videa s O2 Guru**
- **inspirace pro rodiče v aplikaci Moje O2**
- **slevu 40 % na audioknihu Medvídek Paddington v O2 Knihovně**

Obě organizace zároveň zvou rodiče na **bezplatný webinář o digitálním rodičovství**, který se uskuteční **8. dubna 2026 od 17:00 do 18:30**. Registrace jsou otevřené na [tomto odkazu](#).

Více informací o průzkumu a odborné materiály najdete na webu o2chytraskola.cz nebo zvednihlavu.cz.