

Bezpečnost a ochrana zdraví  
školní mládeže při používání  
digitálních technologií

## Přehled hlavních rizik

V dnešní digitální éře stoupají rizika spojená s tím, že školní mládež ve stále větší míře používá a nadužívá mobily, tablety, počítače a další digitální technologie.



### MOŽNÉ STRATEGIE PRO PREVENCI A ŘEŠENÍ

- » **Vzdělávání a osvěta:** Seznamovat žáky, studenty, rodiče a pedagogy s riziky a zdravými způsoby používání technologií.
- » **Stanovení pravidel:** Nastavit časové limity pro používání technologií a podporovat vyvážený přístup.
- » **Podpora offline aktivit:** Podporovat zájmy a aktivity, které nejsou spojené s technologiemi, jako jsou např. společenské nebo kulturní činnosti.
- » **Podpora sportovních aktivit a stravovacích návyků:** Větší zapojení do sportovních aktivit a snížení příjmu kalorií o cca 30 % napomáhá zvýšení tvorby tzv. mozkového neurotrofického faktoru. Jde o protein, jehož nedostatek je provázen poklesem kognitivních schopností, zhoršením paměti, poruchami soustředěnosti či pomalejšími reflexemi. Současný neblahý trend sedavého způsobu života je nutné každodenně vyvažovat fyzickou aktivitou (na 10 hodin sezení cca 40 minut sportovní aktivity) k zamezení negativního dopadu dlouhého sezení na kosterní a pohybový aparát, na cévní systém a na schopnost metabolismu tuku v energii.

**JE DŮLEŽITÉ NAJÍT ROVNOVÁHU MEZI PŘÍNOSY MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ A JEJICH POTENCIÁLNÍMI NEGATIVNÍMI DOPADY, ABY MĚLA ŠKOLNÍ MLÁDEŽ PODMÍNKY PRO ZDRAVÉ A PRODUKTIVNÍ VYUŽÍVÁNÍ DIGITÁLNÍCH NÁSTROJŮ.**

Další informace na pomoc při zajišťování výchovy k bezpečnému a zdravému neohrožujícímu chování a k ochraně zdraví dětí, žáků a studentů naleznete zde:



<https://skoly.vubp.cz/>

<https://prvni-zamestnani.vubp.cz/>



Zde je několik klíčových bodů, které by mohly být relevantní při zkoumání tohoto problému.

### 1. Dopady na duševní zdraví

- ▶ **Úzkost a deprese:** Nadměrné používání technologií, zejména sociálních médií, může vést k pocitům úzkosti, paniky a deprese. Kvůli nepřetržitému přísunu informací mohou mít žáci a studenti pocit, že nestíhají a že jim neustále něco uniká.
- ▶ **Nízké sebevědomí:** Sociální sítě mohou být příčinou snižování sebevědomí a pocitů nedostatečnosti, protože se mladí lidé srovnávají s idealizovanými obrazy ostatních.
- ▶ **Závislost na dopaminu:** Technologie, jako jsou sociální média a videohry, mohou vytvářet návykové vzorce podobné těm, které se vyskytují u chemických závislostí. Společnou příčinou vzniku těchto závislostí je schopnost návykové látky nebo činnosti stimulovat produkci dopaminu.



### 2. Problémy s pozorností a kognitivními schopnostmi

- ▶ **Snížená schopnost soustředění:** Neustálé přepínání mezi různými aplikacemi a úkoly může zhoršit schopnost dlouhodobé koncentrace.
- ▶ **Omezení paměti:** Vysoká míra závislosti na technologiích může vést k tomu, že si žáci a studenti méně pamatují informace, které nejsou aktivně používány v digitálním prostředí.



### 3. Fyzické důsledky

- ▶ **Zdravotní problémy:** Dlouhé sezení u obrazovek může přispět k problémům s držení těla, bolestí zad, syndromem karpálního tunelu a dalším zdravotním komplikacím.
- ▶ **Narušení spánkového režimu:** Modré světlo z obrazovek může způsobit problémy s usínáním a narušit spánek.



### 4. Sociální a emoční dopady

- ▶ **Sociální izolace:** Nadměrné používání technologií může vést k tomu, že mladí lidé tráví méně času osobními kontakty s rodinou a přáteli.
- ▶ **Kyberšikana:** Technologické prostředí mohou být živnou půdou pro kyberšikanu a jiné formy online zneužívání.



### 5. Problémy ve vzdělávacím procesu

- ▶ **Narušení vzdělávacího procesu:** Technologické rozptýlení mohou ovlivnit kvalitu učení a výkonů školní mládeže.
- ▶ **Závislost na technologiích při učení:** Některé aplikace a webové stránky nabízejí povrchní informace nebo neúplné znalosti, které mohou ovlivnit kvalitu vzdělávání.

