

Podle výzkumu přinášejí digitální technologie větší části žáků v Praze problémy do života, omezují spánek, učení i volnočasové aktivity

18.9.2025 - | Magistrát hlavního města Prahy

Do dotazníkového šetření se zapojilo více než 10 000 žáků pražských škol. Cílem je dlouhodobě sledovat trendy v rizikovém chování a v duševní pohodě dětí, které mohou ovlivňovat jejich zdraví či školní úspěšnost. První část výsledků zaměřených na duševní zdraví byla zveřejněna letos v dubnu, nyní jsou k dispozici také data z oblasti užívání digitálních technologií a návykových látek.

„Výsledky výzkumu nás přivedly i k myšlence zapojit do podobného šetření učitele a další zaměstnance škol. Pohoda dětí totiž úzce souvisí s pohodou dospělých, kteří s nimi tráví tolik času – jsou to spojené nádoby. Chceme proto sledovat a podporovat obě strany, aby se ve školách vytvářelo zdravé prostředí. Pilotní projekt spustíme už letos v Praze 9 a následně bychom ho rádi rozšířili na celé město. Nejde nám ale jen o sběr dat. Díky výsledkům budeme moci školám prostřednictvím Zahrady pro duši nabídnout programy, které skutečně posílí well-being učitelů,“ říká náměstkyně primátora hl. m. Prahy pro oblast sociálních věcí a zdravotnictví Alexandra Udženija.

Klíčová zjištění - digitální technologie:

„Digitální technologie jsou dnes přirozenou součástí života mladých lidí. Výzkum ale jasně ukazuje, že u velké části žáků jejich užívání přerůstá do problémů. Narušuje spánek, učení i vztahy. U některých žáků se ukazují symptomy závislosti. A počet takových žáků rok od roku roste. Musíme proto hledat cesty, jak děti učit bezpečnému a zdravému využívání technologií,“ uvádí Roman Petrenko, vedoucí výzkumu.

Klíčová zjištění - návykové látky:

Výzkum také potvrzuje, že děti z rodin s horším sociálním a ekonomickým zázemím čelí častěji problémům s duševním zdravím, mají horší kvalitu spánku a méně sportují. Často jim chybí klidné místo k učení a vnímají nižší míru důvěry a podpory ve školním prostředí. Výsledky jasně ukazují, že není možné vnímat problematiku jen z pohledu jednotlivce. Zásadní roli hraje rodinné zázemí a podpora, kterou tam děti dostávají. Proto je nutné posilovat prevenci nejen ve školách, ale i na celospolečenské úrovni.

Centrum sociálních služeb Praha ve spolupráci s Magistrátem hl. m. Prahy plánuje na základě výsledků podporovat preventivní programy zaměřené na bezpečné užívání technologií. Hlavní město také každoročně vyhlašuje grantové řízení v aktuální výši 21,5 milionu korun, prostřednictvím kterého jsou podporovány programy primární prevence a péče o duševní zdraví dětí i pedagogů ve školách. Součástí strategie hlavního města je také rozvoj poradenských a podpůrných služeb pro děti a jejich rodiny.

„Specialisté na duševní zdraví z organizace Zahrada pro duši v rámci prevence navštěvují žáky a studenty přímo ve školách. Peer lektoři pro ně pořádají besedy a workshopy, kde na základě vlastních životních zkušeností ukazují, jak posilovat psychickou odolnost, jak o sebe správně pečovat a kdy a kam se obrátit o pomoc. Nezapomínejme ani na často opomíjené pedagogicko-psychologické poradny. K dispozici jsou rovněž linky důvěry, které fungují nepřetržitě. Pokud má dítě či dospívající

obavy zavolat, vhodnou alternativou jsou krizové chaty, jež fungují pod linkami důvěry a mohou být pro děti přirozenější formou komunikace. Pomoc je možné vyhledat také prostřednictvím aplikace Záchranka, která nabízí Psychosociální pomoc,” dodává Markéta Školoudová, ředitelka příspěvkové organizace Zahrada pro duši.

Kompletní výzkumná zpráva je k dispozici [zde](#).

Tisková zpráva k první části výsledků dotazníkového šetření na školách zaměřeného na duševní zdraví, která byla zveřejněna v dubnu, je k dispozici [zde](#).

<https://praha.eu/w/podle-vyzkumu-prinaseji-digitalni-technologie-vetsi-casti-zaku-v-praze-problemy-d-o-zivota-omezuji-spanek-uceni-i-volnocasove-aktivity>