

Má vaše dieťa vlastný mobil? Tieto pravidlá by ste mali nastaviť čo najskôr

24.9.2026 - | Zajtra studio spol.

So začiatkom školského roka sa vracajú budíky, povinnosti aj pravidelnejší režim. A spolu s nimi prichádza otázka, ktorú rieši čoraz viac rodičov: ako nastaviť používanie smartfónu tak, aby bol pre dieťa užitočným pomocníkom, ale nebral mu čas na spánok, školu či bežný život?

Pravidlá pritom nezačínajú len doma, ale aj v škole. O tom, kde má rodičovská kontrola svoje miesto a prečo technológie nenahradia dôveru a komunikáciu, hovorí aj psychologička a terapeutka Kateryna Berezina z Hedepy.

Od 1. januára 2025 upravuje používanie mobilných telefónov na slovenských školách aj **školský zákon**, ktorý hovorí, že žiaci 1. až 3. ročníka základných škôl nesmú mobilné telefóny používať počas školského vyučovania, prestávok ani v priestoroch školy. Od 4. ročníka je ich používanie možné na vzdelávacie účely, ak to vyžaduje štátny vzdelávací program alebo ho povolí učiteľ.

Regulácia v škole však sama osebe neznamena, že dieťa trávi s telefónom menej času počas celého dňa. Ukázala to aj britská štúdia SMART Schools z roku 2025, ktorá sledovala 1 227 žiakov vo veku 12 až 15 rokov na 30 školách. Na školách s prísnejšími pravidlami trávili žiaci počas vyučovania na sociálnych sieťach a telefónoch v priemere o 30 až 40 minút denne menej, no pri porovnaní celkového používania počas pracovných dní alebo víkendov výskumníci rozdiel medzi školami s reštriktívnymi a voľnejšími pravidlami nezistili.

Nadväzujúca štúdia z roku 2026 ukázala počas rozhovorov so 177 žiakmi, rodičmi a pracovníkmi škôl, že niektoré deti si čas bez telefónu nahrádzali mimo školy, v niektorých prípadoch aj na úkor spánku.

Samsung Kids vytvorí v telefóne prostredie vhodné pre mladšie dieťa

Prvý telefón často prichádza vo chvíli, keď dieťa začne samo chodiť do školy, na krúžky alebo tráviť viac času bez rodičov. Rodičia tak chcú mať možnosť sa s ním počas dňa spojiť, no zároveň mu ešte nemusia chcieť otvoriť celý digitálny svet bez obmedzení.

Práve na to slúži **Samsung Kids**, rozhranie, ktoré umožňuje na zariadeniach Galaxy vytvoriť samostatné detské prostredie. Rodič rozhoduje o tom, **aké aplikácie, kontakty a obsah bude mať dieťa k dispozícii**, pričom vstup do rodičovských nastavení je chránený PIN kódom.

"Rodič môže v Samsung Kids nastaviť, ku ktorým aplikáciám a kontaktom bude mať dieťa prístup, aký obsah bude môcť používať a koľko času môže v tomto prostredí denne stráviť. Nastaviť sa dá aj čas spánku, počas ktorého sa používanie obmedzí. Rodič zároveň vidí prehľad používania, napríklad čas strávený v jednotlivých aplikáciách či najčastejšie kontakty,"

hovorí **František Švihlík**, odborník na bezpečnosť v spoločnosti Samsung Electronics Czech and Slovak.

Zdroj: AI

Rodičovské nastavenia sa dajú postupne uvoľňovať

Keď je dieťa staršie, môže dostať vlastné detské **Samsung konto**, ktoré rodič zaradi do rodinnej skupiny Samsung. Cez Nastavenia → Samsung account → Rodina potom môže upravovať, k akému obsahu má dieťa prístup, aké aplikácie môže používať alebo čo si môže sťahovať a kupovať.

Kontrola pritom nemusí znamenať čítanie správ alebo prezeranie fotografií. Rodič môže napríklad obmedziť webový obsah, zvoliť vekové hodnotenie aplikácií a hier alebo dohliadať na sťahovanie a nákupy. Pri webovom obsahu môže blokovat nevhodné stránky alebo nastaviť prístup len na vopred povolené weby.

"Výhodou rodičovských nastavení v Galaxy je, že ich možno priebežne prispôsobovať veku dieťaťa. Mladšie dieťa môže používať uzavretejšie prostredie Samsung Kids, staršie dieťa vlastné Samsung konto s vybranými obmedzeniami a pri tínedžerovi môže rodič časť technických obmedzení postupne uvoľniť," hovorí **František Švihlík**.

Technické nastavenia však podľa odborníkov nenahrádzajú samotnú rodičovskú rolu ani otvorenú komunikáciu s dieťaťom.

Kateryna Berezina, psychologička a terapeutka z Hedepy | Zdroj: Samsung

"Do určitého veku je to práve rodič, kto tvorí živú hranicu medzi technológiami a reálnym svetom. Technológia je len nástroj, no rodič ukazuje, ako sa budujú vzťahy s celým okolitým priestorom. Zdravý vývin a dôvera nezávisia od odovzdania telefónu pre ‚pohodlie‘, ale od kvality dialógu, ktorý stojí na troch pilieroch: prítomnosti, angažovanosti a pripravenosti na kontakt. To znamená byť pripravený prijať a unieť aj náročné emócie dieťaťa. Aj napriek jeho odporu je kľúčové ostávať v pevnej roli dospelého nie ako zakazujúca autorita, ale ako stabilný a otvorený sprievodca,"

uviedla pre spoločnosť Samsung **Kateryna Berezina, psychologička a terapeutka z Hedepy**.

Musí rodič vždy vedieť, kde dieťa je?

Pre rodiča mladšieho školáka môže byť praktické vedieť, či dieťa dorazilo do školy, domov alebo na krúžok. Či už dieťa používa rozhranie Samsung Kids alebo bežné prostredie telefónu, rozhodujúce je, aby malo vlastné detské Samsung konto a bolo zaradené do rodinnej skupiny Samsung. Následne možno v aplikácii Samsung Find povoliť zdieľanie polohy jeho zariadenia s rodičom.

Rodič potom vidí polohu zariadenia dieťaťa na mape a môže si k nemu spustiť aj navigáciu. Nastaviť si môže aj upozornenia na príchod alebo odchod z vybraného miesta, napríklad zo školy alebo z domu. Pri detskom konte je zdieľanie polohy možné iba s členmi rodinnej skupiny Samsung.

SmartTag2 môže pomôcť nájsť školskú tašku alebo kľúče

Do ekosystému Galaxy patrí aj **Galaxy SmartTag2**, ktorý možno pripevniť napríklad na školskú tašku, kľúče či inú vec, ktorú dieťa často nosí so sebou. Ak sa predmet stratí alebo zostane niekde zabudnutý, možno ho vyhľadať prostredníctvom aplikácie **Samsung Find**.

Pri kompatibilných Galaxy zariadeniach s technológiou UWB umožňuje funkcia **Vyhľadávať v najbližšom okolí**[4] využívať kompasové zobrazenie **Compass View**, ktoré ukáže smer aj vzdialenosť k SmartTag2. To sa môže hodiť napríklad pri hľadaní kľúčov doma alebo školskej tašky v budove.

Galaxy SmartTag2 slúži na hľadanie predmetov. Na zdieľanie polohy samotného dieťaťa je vhodnejšie využiť Samsung Find cez jeho Galaxy zariadenie.

Samsung Galaxy SmartTag2 | Zdroj: Samsung

Bezpečnosť nie je to isté ako rodičovská kontrola

Rodičovské nastavenia riešia najmä to, čo môže dieťa na telefóne používať. Druhou témou je ochrana samotného zariadenia a citlivých údajov, ktoré v ňom má.

"Citlivé údaje v Galaxy zariadeniach chráni bezpečnostná platforma Samsung Knox. Jej súčasťou je vo vybraných modeloch aj Knox Vault, ktorý najcitlivejšie informácie, ako PIN kódy, heslá či biometrické údaje, ukladá oddelene od zvyšku systému vo vlastnom bezpečnostnom prostredí s vlastným procesorom a pamäťou. Aj pri pokuse o napadnutie systému alebo fyzický zásah do zariadenia tak majú tieto údaje ďalšiu vrstvu ochrany,"

vysvetľuje **František Švihlík**.

Smartfón tak nemusí byť pre rodiča voľbou medzi úplným zákazom a úplnou slobodou. Galaxy umožňuje nastaviť mladšiemu dieťaťu jednoduchšie prostredie, staršiemu postupne uvoľňovať prístup a zároveň chrániť jeho zariadenie aj osobné údaje. Technológia však zostáva len nástrojom - dôležitú úlohu má naďalej rodič, vzájomná dôvera a otvorená komunikácia.

<https://www.mojandroid.sk/dieta-skola-mobil-pravidla>