

# 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>