

Osobní digitální technologie ve školách

Toto společné odborné stanovisko k regulaci osobních digitálních technologií na základních školách přijaly odborné instituce, odborné společnosti a profesní organizace v oblasti prevence a léčby závislostí.

České školy i rodiče se v rostoucí míře potýkají s negativními dopady nadměrného používání chytrých telefonů a digitálních technologií u dětí a dospívajících. V odborné veřejnosti probíhá intenzivní diskuze o vhodné míře a podobě regulace sociálních sítí a o regulaci používání osobních digitálních zařízení, především chytrých telefonů, ve školním prostředí.

Omezení používání sociálních sítí a osobních digitálních technologií je složité a komplexní téma, které si vyžaduje širší celospolečenskou diskuzi a k němuž existuje řada názorů a přístupů. Za adiktologickou obec proto chceme přispět svým odborným stanoviskem k diskuzi o vhodnosti regulace používání osobních digitálních technologií ve školách.

Řada evropských států již přistoupila k legislativnímu omezení používání digitálních technologií, zejména chytrých telefonů, ve školách a průběžně vyhodnocuje dopady. Ukazuje se, že po prvotních adaptačních potížích se děti po delší době od zavedení regulace lépe soustředí, zlepšuje se školní klima a v některých případech i školní docházka a studijní výsledky (Böttger & Zierer, 2024; Campbell et al., 2024; Figlio & Ůzek, 2025).

V České republice na základě zákonného zmocnění, které umožňuje omezit používání telefonu ve škole,¹ zavádějí školy vlastní regulační opatření, míra jejich uplatnění se napříč kraji a školami liší: v některých krajích regulaci zavedla většina škol, v jiných je situace odlišná. Dosavadní zkušenosti z dlouhodobého hlediska naznačují pozitivní přínos těchto opatření, byť v počátcích mohla vzbuzovat rozpaky.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy vydalo v březnu 2026 *Metodiku k nastavování pravidel používání mobilních telefonů a jiných elektronických zařízení ve školách*. Česká republika je spolu s Litvou a Lucemburskem jedním z mála států v EU, které regulaci osobních digitálních technologií na školách neřeší centrálně a přenechávají ji na rozhodnutí školy. Přístupy ostatních států se odklánějí od nezávazných doporučení směrem k zákonné podpoře.

Odborné instituce, odborné společnosti a profesní organizace v oblasti prevence a léčby závislostí – národní koordinátor pro politiku v oblasti závislostí, Odbor protidrogové politiky Úřadu vlády České republiky, Asociace poskytovatelů adiktologických služeb, Česká asociace adiktologů, Odborná společnost prevence rizikového chování, Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty a Všeobecné nemocnice v Praze a Společnost pro návykové nemoci ČLS JEP – sjednotily svůj postoj a vydávají společné stanovisko k regulaci osobních digitálních technologií na základních školách.

¹ § 30, odst. 3, zákona č. 561/2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

Klíčový princip

Tímto stanoviskem podporujeme ochranu integrity vzdělávacího procesu a bezpečného prostředí prostřednictvím režimu offline. Režim offline znamená, že výchozím režimem pro žáky v průběhu pobytu ve škole je vypnutí a odložení osobních digitálních technologií, které se zapínají pouze se souhlasem nebo na pokyn pedagoga. Tento režim digitální technologie neodmítá – ukotvuje je racionálně, odpovědně a v souladu s potřebami zdravého vývoje dětí. Škola musí být bezpečným, podpůrným a rozvojovým prostředím pro všechny žáky. Ochrana zdraví, psychosociálního vývoje, podpora duševního zdraví a prevence excesivního používání digitálních obsahů a technologií jsou základními předpoklady zdravé společnosti a vzdělávacího systému.



Odborné společnosti podporují zavedení režimu offline pro osobní digitální technologie ve školách, a to včetně přestávek, s výjimkou situací, kdy o potřebě a vhodnosti jejich využívání rozhodne pedagog. Stejná pravidla by měla platit pro první i druhý stupeň základní školy. Mobilní zařízení žáků by měla být až na výjimky během pobytu ve škole vypnutá a uložena.

Podporujeme legislativní ukotvení

Legislativní ukotvení zajišťuje rovnost a právní jistotu pro pedagogy i rodiče a nastavuje jednotná a právně vymahatelná pravidla pro všechny školy. Zároveň snímá ze samotných ředitelů a učitelů plnou osobní zodpovědnost za nastavení a vymáhání pravidel. Pro ukotvení v zákoně č. 561/2004 Sb., školském zákoně, mohou jako inspirace sloužit právní úpravy v Belgii nebo ve Francii, které stanovují základní rámec a ponechávají řešení detailů opatření na školách podle jejich potřeb. Slovenská právní úprava navíc dává školám i možnost dočasného odebrání zařízení při porušení stanovených pravidel. Možným řešením v ČR by mohlo být, aby omezení nebo zákaz používání mobilních telefonů nebo jiných elektronických zařízení (viz § 30 odst. 3 školského zákona) byly formulovány nikoli jako fakultativní, ale povinná součást školního řádu.

Co racionální regulace osobních digitálních zařízení ve školách je a co není

Není slepým zákazem využívání technologií ani jejich vytlačováním ze škol

Omezení využívání osobních digitálních technologií v prostředí škol má cílit na jejich volnočasové využívání. Mobilní zařízení žáků by měla být během pobytu ve škole vypnutá a uložena. Výjimky by měly být umožněny po domluvě s pedagogem ve výjimečných případech (např. při urgentní situaci v rodině na žádost rodiče), ve výuce na žádost pedagoga, ze zdravotních důvodů nebo u žáků s jazykovou bariérou (použití překladače).

Nepopírá význam digitálních technologií ve výuce

Využití digitálních nástrojů ve výuce má být plně v kompetenci vyučujícího, který posuzuje jejich didaktickou přidanou hodnotu pro konkrétní hodinu. Tento přístup umožňuje žákům smysluplně využívat digitální technologie v souladu se školním vzdělávacím programem a dlouhodobým záměrem kurikulární integrace digitálních kompetencí napříč revidovaným vzdělávacím programem. Platí princip: „Technologie má sloužit výuce, nikoli výuka technologií.“ Výzkumy naznačují, že plošné a nucené zavádění digitálních nástrojů bez jasného didaktického cíle a odpovídajících kompetencí vyučujícího spíše snižuje efektivitu výuky (Böttger & Zierer, 2024).

Smysl opatření

Podpora životních dovedností a sociálních kompetencí

Důraz je kladen na podporu životních dovedností, seberegulačních a sociálních kompetencí, přirozeného pohybu, komunikace „tváří v tvář“ a osvojování si návyků při řešení konfliktů v reálném světě. Nepoužívání digitálních technologií vrací pozornost žáků do reálného světa, podporuje přirozenou komunikaci mezi žáky, budování vztahů a učí žáky řešit konflikty přímo. Dánská intervenční studie ukazuje, že zákaz používání telefonů během přestávek vedl také ke zvýšení pohybové aktivity dětí ve věku 10–14 let (Pawlowski et al., 2022).

Správná psychohygienu a sociální interakce o přestávkách

Přestávka má sloužit k mentálnímu odpočinku, regeneraci a přípravě na další vyučovací blok. Jestliže žák tráví přestávku pasivní konzumací digitálního obsahu, k regeneraci nedochází – mozek zůstává v režimu vysoké stimulace, což vede k únavě a sociální izolaci přímo ve třídě. U žáků narůstá neklid a nesoustředěnost, a to i v souvislosti s anticipací použití technologie. Režim odložených vypnutých telefonů tento cyklus přerušuje a pomáhá vracet klid do začátku i konců vyučovacích bloků (King et al., 2024).

Produktivní čas dne pro učení

Když dítě v produktivní části dne sleduje mobil, odčerpává tím energii potřebnou pro učení a pozornost. Škola je specifické prostředí, kde se dítě má učit. Zahraniční kvazi experimentální studie spojují zavedení školních zákazů s přínosy pro studijní výsledky, zejména u slabších žáků, a tím i se snižováním vzdělanostních nerovností (Beland & Murphy, 2015); jiné studie zaznamenávají efekty menší nebo kontextuálně podmíněné (Kessel et al., 2020), celkový přehled literatury však přináší převažující pozitivní výsledky (Böttger & Zierer, 2024; Campbell et al., 2024).

Flexibilita a autonomie škol a učitelů

Legislativní ukotvení dá škole základní právní rámec, o který se může opřít zejména v případech, kdy je zpochybňována oprávněnost omezení používání nebo dočasného odebrání osobního digitálního zařízení. Konkrétní detaily řešení by měly být ponechány v kompetenci školy a učitelů, kteří disponují různými technickými dovednostmi a mají odlišnou náplň vyučovacích předmětů podle školního vzdělávacího programu.

Východiska společného stanoviska

Premisa protektivní – ochrana zdraví a vývoje dětí a dospívajících

Vycházíme z odborného konsenzu, že nadměrné používání digitálních technologií zhoršuje dětem spánek, pozornost i vztahy. Tyto faktory prokazatelně narušují psychosociální a fyzický vývoj mladé generace v následujících klíčových doménách:

- Duševní a fyzické zdraví: dopady na spánek, pohybovou aktivitu a psychickou pohodu (Pérez-Chada et al., 2023).
- Kognitivní schopnosti: narušení pozornosti a schopnosti soustředění (Böttger & Zierer, 2024).
- Behaviorální rizika: výskyt rizikových projevů chování jako např. agresivita, kriminalita, poruchy chování (Eirich et al., 2022).
- Kybernetická bezpečnost: riziko kyberšikany a ohrožení dětí formou groomingu (Kopecký et al., 2021; E-Bezpečí, 2025).

- Závislostní chování: rozvoj digitálních závislostí a problémového chování (ESPAD Group, 2025; HBSC, 2024; Linka bezpečí, 2025).
- Sexuální vývoj: vystavení sexualizovanému online obsahu, internalizace nereálných ideálů a změněná očekávání ohledně partnerských vztahů (Fevriasanty et al., 2021; Nesi et al., 2018).

Premisa edukativní – digitální kompetence

Druhým pilířem je požadavek na rozvoj digitální gramotnosti. Nové rámcové vzdělávací programy (RVP) kladou důraz na digitální kompetence. Regulace vytváří prostor pro to, aby se děti učily technologie používat zdravě a efektivně, protože technologie do škol patří – ale v bezpečném, kontrolovaném a pedagogicky vedeném prostředí.

Tyto dvě oblasti nemají být vnímány jako antagonistické. Efektivní regulace (ochrana) naopak vytváří nezbytný prostor pro cílené vzdělávání (kompetence) (Rahali, Kidron & Livingstone, 2024). Cílem je stav, kdy jsou naplněny požadavky nových RVP na digitální kompetence v bezpečném a kontrolovaném prostředí.

Doporučení k dalším potřebným krokům

Metodická podpora

Obecné ukotvení v zákoně by mělo školám zaručit flexibilitu a mělo by být doprovázeno podrobným metodickým vysvětlením a podporou škol s uvedením příkladů dobré praxe – ať už v podobě metodiky bezpečného ukládání zařízení, řešení konfliktů, posílení alternativních aktivit během přestávek nebo zajištění kontaktu rodič–škola–žák.

Edukace rodičů

Rodiče jsou klíčoví partneři školy při rozvoji digitálních kompetencí dětí. Je proto nutné rodičům systematicky poskytovat informace a vzdělávání, aby mohli nabyté dovednosti dětí dále rozvíjet a upevňovat v domácím prostředí. Součástí tohoto procesu by měla být edukace rodičů a možnost snadno získávat ověřené informace. K tomu lze využívat existující webové stránky či mobilní aplikace, které nabízejí praktické rady, metodické materiály i aktuální informace z oblasti digitální bezpečnosti a výchovy: DigiRozhledna, DigiNavigator, iRodič, Safer Internet Centrum ČR, E-Bezpečí.

Edukace a zapojení žáků

Účinnost opatření je podmíněna tím, že jeho smyslu porozumějí samotní žáci. Zahraniční evidence naznačuje, že politika omezení digitálních technologií ve školách je účinnější, když je formulována spolu se žáky, učiteli a rodiči, nikoli pouze implementována shora. Transparentní vysvětlení důvodů a zapojení žáků do nastavování pravidel zvyšují legitimitu opatření a podporují jeho akceptaci. (Rahali, Kidron & Livingstone, 2024).

Systemové propojení s dostatečným financováním prevence

Systematické propojení s dlouhodobými systémovými preventivními programy a jejich financování jsou klíčové. Bez stabilního a dostatečného financování prevence, odborných kapacit a podpůrných služeb hrozí, že regulace přinese pouze dílčí efekt (Vacek & Gabrhelík, 2025).

Pedagogové jako příklad přiměřeného používání digitálních technologií

Rovněž pedagogové by měli jít žákům příkladem, jak osobní digitální technologie během vzdělávacího procesu používat. Režim offline pro osobní komunikaci by měl v zásadě platit i pro ně, a to zejména při interakci se žáky v hodinách nebo při jiných organizovaných aktivitách.

Sledování, evaluace a vyhodnocování dopadů

Implementace regulace používání digitálních technologií ve školách by měla být podmíněna systematickým monitoringem a evaluací jejich dopadů. Klíčové je sledovat nejen míru dodržování opatření, ale zejména jejich vliv na školní klima, psychosociální pohodu žáků, výukový proces, vztahy ve třídách a výskyt rizikového chování. Doporučuje se využívat kombinaci kvantitativních a kvalitativních metod, jasně definované indikátory a periodický sběr dat. Pravidelné vyhodnocování umožní včasnou identifikaci nežádoucích efektů, průběžnou úpravu opatření a poskytne empirickou oporu pro další tvorbu vzdělávací politiky založené na důkazech.

Přínos regulace pro děti a žáky

Zavedení režimu offline přináší dětem jasné a měřitelné benefity:

- Více pozornosti a lepší učení – děti se dokážou lépe soustředit na výklad, úkoly a spolupráci ve třídě (Beland & Murphy, 2015; Böttger & Zierer, 2024).
- Klidnější atmosféra ve škole – bez neustálých notifikací a tlaku být stále online se děti méně stresují a výuka probíhá plynuleji (King et al., 2024).
- Bezpečnější prostředí – omezení osobních digitálních technologií snižuje kyberšikanu, sdílení nevhodného obsahu a fotografování či natáčení spolužáků a učitelů bez jejich souhlasu (Kopecký et al., 2021).
- Silnější vztahy mezi dětmi – náplň přestávek se vrací k tomu, k čemu mají sloužit – k odpočinku, komunikaci „z očí do očí“ a spontánnímu pohybu (Pawlowski et al., 2022).

Obavy rodičů

Zavedení regulace digitálních technologií ve školách neznamena, že se rodič se svým dítětem nemůže spojit. Dítě není bez dozoru ani bez pomoci – jen není zatíženo neustálou online stimulací.

Opatření vždy musí rodičům umožňovat:

- kontakt s dítětem prostřednictvím školy – dítě má přístup k osobnímu digitálnímu zařízení v avizované naléhavé situaci, v ostatních případech musí být rychlý kontakt možný „přes školu“;
- škola má mít stanovené jasné postupy pro předávání zpráv žákům.

Závěrečné společné stanovisko

Regulace používání osobních digitálních technologií ve školách sama o sobě nezabrání všem negativním jevům spojeným s jejich nadužíváním či nevhodným používáním. Vytvoří však bezpečné prostředí ve školách – tedy prostor dočasně oproštěný od digitálních technologií (free zónu, digitální detox), ve kterém si děti mohou od jejich používání odpočinout (mimo potřeby výuky). Režim offline podporuje osvojování zdravých návyků a schopnost být bez digitálních technologií, což je důležité i pro zvládnutí (závislostního) chování v jiném prostředí. Stát může tímto způsobem dát všem dětem příležitost být alespoň část dne bez mobilních zařízení, což je žádoucí pro jejich zdravý rozvoj. Proto doporučujeme oddělit školní prostředí od všudypřítomných osobních telefonů.

Kontakty

Národní koordinátor pro protidrogovou politiku
MUDr. Pavel Bém, pavel.bem@vlada.gov.cz, +420 702 065 793

Odbor protidrogové politiky – Úřad vlády České republiky
Ing. Lucia Kiššová, lucia.kissova@vlada.gov.cz, +420 720 988 701

Odborná společnost pro prevenci rizikového chování, z. s.
PhDr. Lenka Skácelová, lenka.skacelova@pppbrno.cz, +420 603 885 663

Česká asociace adiktologů, z. s.
Mgr. Tomáš Jandáč, Ph.D., tomas.jandac@lf1.cuni.cz, +420 224 968 253

Asociace poskytovatelů adiktologických služeb, z. s.
Mgr. Lenka Neuwirthová, lenka.neuwirthova@asociace.org, +420 601 367 520
Bc. Matěj Hollan, asociace@asociace.org, +420 774 956 148

Společnost pro návykové nemoci ČLS JEP
prof. PhDr. Michal Miovský, Ph.D., michal.miovsky@lf1.cuni.cz, +420 224 968 268

Klinika adiktologie, 1. LF UK a VFN v Praze
prof. Mgr. Roman Gabrhelík, Ph.D., roman.gabrhelik@lf1.cuni.cz, +420 224 968 268

Katedra psychologie, Pedagogická fakulta UK
doc. Mgr. Kateřina Lukavská, Ph.D., katerina.lukavska@pedf.cuni.cz

Zdroje

Beland, L. P., & Murphy, R. (2015). Ill communication: Technology, distraction & student performance. Centre for Economic Performance Discussion Paper No. 1350. London School of Economics.

Böttger, T., & Zierer, K. (2024). To ban or not to ban? A rapid review on the impact of smartphone bans in schools on social well-being and academic performance. *Education Sciences*, 14(8), 906. <https://doi.org/10.3390/educsci14080906>

Campbell, M., Edwards, E., Pennell, D., Poed, S., Lister, V., Gillett-Swan, J., Kelly, A. B., Zec, D., & Nguyen, T. (2024). Evidence for and against banning mobile phones in schools: A scoping review. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*. <https://doi.org/10.1177/20556365241270394>

E-Bezpečí. (2025). Čeští žáci v online světě 2025 (2. část). Univerzita Palackého v Olomouci. https://bezpecnyinternet.cz/media/filer_public/56/11/561141c3-de2c-462c-bf33-b522b3c80d7f/cesti_zaci_2_plna_verze.pdf

Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D. A., & Madigan, S. (2022). Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 years or younger: a systematic review and meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 79(5), 393-405.

ESPAD Group. (2025). ESPAD Report 2024: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. EUDA Joint Publications, Publications Office of the European Union.

Fevriasanty, F. I., Suyanto, B., Soedirham, O., Sugihartati, R., & Ahsan, A. (2021). Effects of social media exposure on adolescent sexual attitudes and behavior: A systematic review. *International Journal of Public Health Science*, 10(2), 272-280.

Figlio, D., Özek, U. (2025). The Impact of Cellphone Bans in Schools on Student Outcomes: Evidence from Florida. EdWorkingPaper No. 25-1315. Annenberg Institute at Brown University. <https://doi.org/10.26300/9y5r-yx11>

HBSC (2024): Boniel-Nissim, M., Marino, C., Galeotti, T., Blinka, L., Ozoliņa, K., Craig, W., Lahti, H., Wong, S. L., Brown, J., Wilson, M., Inchley, J., & van den Eijnden, R. (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/378982>

Kessel, D., Hardardottir, H. L., & Tyrefors, B. (2020). The impact of banning mobile phones in Swedish secondary schools. Research Institute of Industrial Economics (IFN) Working Paper. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3617386>

King, D. L., Radünz, M., Galanis, C. R., Quinney, B., & Wade, T. (2024). „Phones off while school’s on”: Evaluating problematic phone use and the social, wellbeing, and academic effects of banning phones in schools. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00058>

Kopecký, K., Fernández-Martín, F., Szotkowski, R., Gómez-García, G., & Mikulcová, K. (2021). Behaviour of children and adolescents and the use of mobile phones in primary schools in the Czech Republic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8352. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168352>

Linka bezpečí. (2025). Výroční zpráva 2024. <https://www.linkabezpeci.cz/documents/vyrocni-zprava-2024.pdf>

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 267-294.

Pawlowski, C. S., Nielsen, J. V., Knudsen, L. S., & Schmidt, T. (2022). A ban on smartphone usage during recess increased 10–14 year old children’s physical activity: A Danish school intervention study. *European Journal of Public Health*, 32(Supplement 2), ckac094.024. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac094.024>

Pérez-Chada, D., Bioch, S. A., Schönfeld, D., Gozal, D., & Perez-Lloret, S. (2023). Screen use, sleep duration, daytime somnolence, and academic failure in school-aged adolescents. *PLOS ONE*, 18(2), e0281379. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281379>

Rahali, M., Kidron, B., & Livingstone, S. (2024). Smartphone policies in schools: what does the evidence say? London: Digital Futures for Children centre, LSE & 5Rights Foundation.

Vacek, J., & Gabrhelík, R. (2025). Zpráva o stavu prevence rizikového chování ve školách v České republice za školní rok 2023/24. Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta. https://www.preventivni-aktivity.cz/files/ZZ_SEPA_2023-24.pdf?v=2

