

Žadatel:

Jan Cibulka, redaktor Českého rozhlasu,

nar. [REDAKCE]

trvale bytem [REDAKCE]

ID DS [REDAKCE]

Datovou schránkou

POSKYTNUTÍ INFORMACE

Národní ústav duševního zdraví jako povinný subjekt (dále jen „povinný subjekt“) podle ust. § 2 odst. 1 zákona č. 106/1999 Sb., o svobodném přístupu k informacím, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „InfZ“), k žádosti **Jana Cibulky, redaktora Českého rozhlasu**, nar. [REDAKCE], trvale bytem [REDAKCE], (dále jen „žadatel“), doručené dne 3. 7. 2026, o poskytnutí informace (dále jen „žádost“)

Sděluje:

- **zda tyto konzultace probíhaly:**

Ano

- **kdy:**

Konzultace probíhala primárně v diskusním panelu „Děti a zdravý digitální svět: Je na nás ho začít tvořit právě teď!“, který se uskutečnil dne 9. června 2026 od 14:00 do 17:00 na Úřadu vlády ČR. Následně pak také písemným vyjádřením.

- **v jaké podobě:**

Ústně a písemně (viz odpověď na poslední otázku)

- **s kým (na straně NÚDZ i předkladatelů):**

Na straně NÚDZ s prof. J. Horáčkem, PH.D., FCMA, který působí nejen jako ředitel NÚDZ, ale také vedoucí Centra pokročilých studií mozku a vědomí NÚDZ, které se problematice vlivu nových technologií na psychiku věnuje. Na straně ÚV s premiérem a dalšími účastníky výše uvedeného panelu.

- **jaká konkrétní opatření NÚDZ v rámci těchto konzultací doporučil:**

1) zákonem stanovit plošný zákaz používání mobilních telefonů žáky základních škol během vyučování jako celostátní normu, namísto současné delegace na školní řády, která vytváří nerovné podmínky mezi školami a přenáší konfliktní vymáhání na jednotlivé učitele. Současně by měly být jasně vymezené výjimky ze zdravotních důvodů (např. monitoring glykémie) nebo pro učitelem řízené vzdělávací účely.
2) doplnit navržený zákaz o povinnou a systematickou výukou digitální gramotnosti a bezpečného

používání digitálních technologií s ohledem na fungování v prostředí mimo školu, protože samotná restrikce dětí nenaučí technologie zdravě užívat. Podpora edukace by se pak neměla týkat jen žáků, ale i rodičů a pedagogů, včetně studentů pedagogických fakult (Campbell et al., 2024);

- **jaká odborná východiska NÚDZ tato opatření opíral (výzkumné studie aj.):**

Stanovisko vychází z přehledu vědeckých studií uvedených v příloze níže. Při této důkazní situaci je jednoznačně na místě princip předběžné opatrnosti: náklady zákazu používání telefonů během vyučování jsou minimální, zatímco potenciální přínosy – pozornost, prospěch, méně šikany, nižší sociální nerovnost, a především lepší duševní zdraví – jsou významné a rizika dosavadní nečinnosti nesou děti samotné.

V Klecanech dne 17. 7. 2026

prof. MUDr. Jiří Horáček, Ph.D., FCMA, ředitel

Příloha:

Studie	Design	N	Věk	Klíčový výsledek
A. Čas na obrazovce / mobilní telefony a duševní zdraví				
Twenge & Campbell (2018)	průřezová, populační	40 337	2–17	Dávka–účinek; 7+ h/den vs. 1 h/den u 14–17letých: deprese RR = 2,39 (1,54–3,70), úzkost RR = 2,26 (1,59–3,22).
Przybylski & Weinstein (2017)	průřezová, předregistrovaná	120 115	15	Inverzní U (Goldilocks): mírné užívání neškodí; nad inflexním bodem (smartphone ~1–2 h/den ve všední den) duševní pohoda klesá.
Sohn et al. (2019)	meta-analýza (41 studií)	41 871	děti a mladiství	Problematické užívání smartphonu: prevalence 23 %; deprese OR = 3,17 (2,30–4,37), úzkost OR = 3,05 (2,64–3,53), špatný spánek OR = 2,60 (1,39–4,85).
Vahedi & Saiphoo (2018)	meta-analýza (39 vzorků)	21 736	smíšený	Užívání smartphonu vs. stres/úzkost: $r = 0,22$ (0,17–0,28).
Carter et al. (2016)	meta-analýza (20 studií)	125 198	prům. 14,5 (SD 2,2)	Zařízení před spaním: nedostatečný spánek OR = 2,17 (1,42–3,32), denní ospalost OR = 2,72 (1,32–5,61); riziko i při pouhé dostupnosti zařízení (OR = 1,79).

Národní ústav duševního zdraví – Moderní výzkumně a klinicky orientované centrum pro oblast duševního zdraví.

Adresa: Topolová 748, 250 67 Klecany www.nudz.cz podatelna@nudz.cz

Sekretariát: +420 283 088 409-10 sekretariat@nudz.cz Klinika: +420 283 088 244 ambulance@nudz.cz

Bankovní spojení: Česká národní banka, pobočka Praha, číslo účtu: 25234081/0710, IČO: 00023752, DIČ: CZ00023752

Datová schránka: uehpcbb

Kates et al. (2018)	meta-analýza	–	smíšený	Needukační užívání telefonu vs. prospěch: $r = -0,16$ ($-0,20$ až $-0,13$).
Orben & Przybylski (2019)	analýza specifikačních křivek	355 358	dospívající	Protiváha: digitální technologie vysvětlují max. 0,4 % rozptylu duševní pohody.
B. Sociální sítě a duševní zdraví				
Riehm et al. (2019)	longitudinální (3 vlny)	6 595	12–15	Dávka–účinek: 3–6 h/den RRR = 1,60 (1,11–2,31); 6+ h/den RRR = 1,78 (1,15–2,77) pro internalizační problémy; komorbidní problémy až RRR = 2,44.
Kelly et al. (2018)	průřezová, kohorta MCS	10 904	prům. 14,3 (SD 0,3)	5+ h/den vs. 1–3 h: depresivní skóre +50 % (dívky), +35 % (chlapci); mediaci kyberšikanou, spánkem, sebehodnocením, obrazem těla.
Boers et al. (2019)	longitudinální (4 roky)	3 826	prům. 12,7 (SD 0,5)	Nárůst užívání sociálních sítí o 1 h/den předpovídá nárůst depresivních symptomů u téhož jedince; vzorec odpovídá vzestupnému srovnávání.
Viner et al. (2019)	longitudinální	12 866	13–16	Velmi časté užívání předpovídá psychickou nepohodu (dívky OR = 1,31; chlapci OR = 1,67); u dívek mediaci kyberšikanou, spánkem a pohybem až 58 %.
Ivie et al. (2020)	meta-analýza (12 studií)	–	11–18	Sociální sítě vs. depresivní symptomy: $r = 0,11$ ($p < 0,01$).
Fassi et al. (2024)	meta-analýza (143 studií)	1 094 890	dospívající	Internalizační symptomy v klinických vzorcích: čas $r = 0,08$ (0,01–0,15), engagement $r = 0,12$ (0,09–0,15); zrcadlí asociace v komunitních vzorcích.
Boer et al. (2020)	průřezová, 29 zemí (HBSC)	154 981	prům. 13,5	Problematické užívání sociálních sítí konzistentně spojeno s nižší duševní pohodou ve všech 29 zemích.
Keles et al. (2020)	systematický přehled (13 studií)	–	13–18	Všechny čtyři domény (čas, aktivita, investice, návykovost) asociovány s depresí, úzkostí a nepohodou.
Twenge et al. (2018)	opakovaná průřezová	506 820	13–18	Po r. 2010 nárůst depresivních symptomů a suicidality (zejm. dívky); více času na nových médiích = vyšší riziko.

Národní ústav duševního zdraví – Moderní výzkumně a klinicky orientované centrum pro oblast duševního zdraví.

Adresa: Topolová 748, 250 67 Klecany www.nudz.cz podatelna@nudz.cz

Sekretariát: +420 283 088 409-10 sekretariat@nudz.cz Klinika: +420 283 088 244 ambulance@nudz.cz

Bankovní spojení: Česká národní banka, pobočka Praha, číslo účtu: 25234081/0710, IČO: 00023752, DIČ: CZ00023752

Datová schránka: uehpcbb

Madigan et al. (2018a)	meta-analýza (39 studií)	110 380	prům. 15,2	Sexting: odeslání 14,8 % (12,8–16,8), přijetí 27,4 % (23,1–31,7); prevalence vyšší na mobilních zařízeních než na počítačích.
Mori et al. (2019)	meta-analýza (23 studií)	41 723	prům. 14,9	Sexting vs. úzkost/deprese OR = 1,79 (1,41–2,28), rizikové sexuální chování (více partnerů OR = 5,37) a návykové látky; asociace silnější u mladších.
Madigan et al. (2018b)	meta-analýza (31 vzorků)	37 649	12–16,5	Nechtěná expozice sexuálnímu obsahu online 20,3 % (17,1–23,4); nevyžádané sexuální návrhy 11,5 % (9,4–13,6).
Sigmund et al. (2025)	opakovaná průřezová (HBSC ČR)	42 101	11–15	Pozdní usínání a sociální jetlag spojeny s problematickým užíváním sociálních sítí a nižší duševní pohodou (ČR, 2014–2022).
C. Evaluace školních zákazů mobilních telefonů				
Beland & Murphy (2016)	kvazi-experiment (DiD), Anglie	~130 000	16	Po zákazu výsledky zkoušek +6,4 % SD; u nejslabších žáků +14,2 % SD; u nejlepších bez efektu.
Abrahamsson (2024)	kvazi-experiment (event study), Norsko	~400 škol	2. stupeň	U dívek pokles vyhledání psychologické péče ~60 % a lepší známky (zlepšení prospěchu taženo školami s přísným režimem odevzdávání telefonů); pokles šikany u obou pohlaví; největší přínos u dívek z nízkého SES.
Beneito & Vicente-Chirivella (2022)	srovnání regionů, Španělsko	2 regiony	ZŠ/SŠ	Pokles šikany v obou regionech; v Galicii PISA matematika +0,6–0,8 roku a přírodní vědy až téměř 1 rok učení.
Kessel et al. (2020)	kvazi-experiment (DiD), Švédsko	–	SŠ	Nulový nález: žádný vliv zákazu na studijní výsledky; vylučuje i malé efekty.
Goodyear et al. (2025)	průřezová, 30 škol, Anglie	1 227	12–15	Bez rozdílů v duševní pohodě mezi restriktivními a permissivními školami; restriktivní školy: –0,67 h telefon a –0,54 h sociální sítě během školního dne.
Campbell et al. (2024)	scoping review (22 studií)	12 zemí	ZŠ/SŠ	Smíšené doklady; přínosy hlavně u prospěchu slabších žáků a šikany; doporučuje kombinaci s výukou odpovědného užívání.

Národní ústav duševního zdraví – Moderní výzkumně a klinicky orientované centrum pro oblast duševního zdraví.

Adresa: Topolová 748, 250 67 Klecany  www.nudz.cz  podatelna@nudz.cz

Sekretariát: +420 283 088 409-10  sekretariat@nudz.cz Klinika: +420 283 088 244  ambulance@nudz.cz

Bankovní spojení: Česká národní banka, pobočka Praha, číslo účtu: 25234081/0710, IČO: 00023752, DIČ: CZ00023752

Datová schránka: uehpcbb

Böttger & Zierer (2024)	rapid review (5 studií)	–	ZŠ/SŠ	Pozitivní efekty především na sociální pohodu žáků, menší na učení; samotný zákaz nestačí – nutné pedagogické doprovázení a mediální gramotnost.
--	----------------------------	---	-------	---

Pozn.: RR = relativní riziko; OR = poměr šancí; RRR = relativní poměr rizik (multinomická regrese); r = korelační koeficient; SD = směrodatná odchylka; DiD = difference-in-differences; SES = socioekonomický status; MCS = Millennium Cohort Study; HBSC = Health Behaviour in School-aged Children. V závorkách 95% intervaly spolehlivosti. Věk: průměr (SD), je-li reportován, jinak skutečné rozpětí vzorku; u přehledů odpovídá rozpětí vstupním kritériím.