



Zákaz mobilů ve školách jako nástroj pro ochranu duševního zdraví dětí

PRAHA, 22. července 2026 – Omezení digitálních technologií v prostředí základních a středních škol je jedním ze zásadních kroků k ochraně duševního zdraví dětí a podpoře jejich přirozeného kognitivního vývoje, shodují se odborníci České lékařské společnosti JEP

Neomezené užívání mobilních telefonů se v odborné praxi projevuje výraznou asociací s řadou závažných rizik. Vedle souvislosti s horší kvalitou spánku a nárůstem výskytu úzkostných poruch jsou s ním spojeny také jevy, jako je nárůst kyberšikany, vytváření umělých konfliktů v online prostředí nebo celkové omezení fyzického pohybu. Nekontrolované používání mobilů kromě potencování výše uvedených rizik významně omezuje sociální interakce, komunikační schopnosti, snižuje kognitivní schopnosti a narušuje schopnost soustředění. *„Zákaz mobilů ve školách vnímáme jako jeden z možných nástrojů k vytvoření bezpečného prostoru, kde mozek dítěte není pod permanentním tlakem virtuálního světa,“* uvádí profesor Jiří Bronský, předseda České pediatrické společnosti ČLS JEP.

Mozek školáka je mimořádně citlivý na roztržité pozornosti. Neustálé přepínání mezi výukou a digitálními notifikacemi a sledování desítek až stovek mikrovideoklipů denně vede k fragmentované pozornosti, která narušuje schopnost analyticky přemýšlet a učit se vnímat širší kontext informací. Dětská psychiatrie proto doporučuje omezit čas, který děti a dospívající tráví na mobilních telefonech a dalších digitálních technologiích.

Kromě dopadu na pozornost je nadměrné užívání mobilních telefonů spojeno také se zvýšeným rizikem rozvoje návykového chování a s nižší ochotou věnovat se činností vyžadujícím duševní úsilí. Mobilní telefony navíc mohou sloužit i jako nástroj šikany, a to nejen ve školním prostředí. *„Umožnit školám, aby legislativně zakotveným způsobem zakázaly používání mobilních telefonů nejen během vyučování, ale i o přestávkách, považují za správný krok, který měl být přijat už dávno“*. uvedl doc. MUDr. Michal Goetz, PhD., místopředseda Sekce dětské a dorostové psychiatrie Psychiatrické společnosti ČLS JEP.

Zkušenosti z pedagogické praxe a dosavadní ohlasy ze škol, které regulaci mobilů zavedly a podpořily ji nabídkou alternativních aktivit – jako jsou pohybové hry, stolní tenis či deskové hry – ukazují, že tato změna přístupu pomáhá vytvářet prostor pro kvalitnější sociální interakci. *„Pokud děti tráví čas o přestávkách aktivně, namísto pasivního sledování displejů, dochází k přirozenému rozvoji sociálních dovedností a fyzické kondice, které jsou pro zdravý vývoj v dětském věku naprosto zásadní,“* uzavírá MUDr. Alena Šebková, předsedkyně Odborné společnosti praktických dětských lékařů ČLS JEP.

Česká lékařská společnost J. E. Purkyně

Sokolská 490/31, 120 00 Praha 2

Petra Šlapáková, vedoucí komunikace a tisková mluvčí

E-mail: petra.slapakova@cls.cz

Telefon: +420 723 322 522



Lékaři zdůrazňují, že samotný zákaz není všelékem a vyžaduje úzkou spolupráci s rodinou i další podpůrná systémová opatření. Je nezbytné vést děti i ve školách k tomu, jak s technologiemi zacházet rozumně, a důsledně podporovat výuku digitální a mediální gramotnosti tak, aby jim technika přinášela užitek a nestala se zdrojem výše zmíněných rizik. ČLS JEP je připravena být konstruktivním partnerem v další odborné diskusi zaměřené na digitální gramotnost a psychosomatické zdraví dětí.

Česká lékařská společnost J. E. Purkyně

Sokolská 490/31, 120 00 Praha 2

Petra Šlapáková, vedoucí komunikace a tisková mluvčí

E-mail: petra.slapakova@cls.cz

Telefon: +420 723 322 522