Spolufinancováno Evropskou unií
Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Člověk v tísni
jsns.cz

MŮJ ŽIVOT ONLINE

SOCIÁLNÍ SÍTĚ A ALGORITMY

Co dětem dávají?

Komunikace a vztahy – kontakt s přáteli a hledání lidí s podobnými zájmy.

Pocit sounáležitosti – možnost někam patřit a zapojovat se do společného dění.

Tvorba a sdílení – publikování příspěvků, sledování obsahu ostatních, lajkování a komentování.

Sebevyjádření a uznání – prostor ukázat, kdo jsem, co mě zajímá, získat pozornost či uznání.

Učení a inspirace – objevování nových témat a hledání informací.

Zábava a odpočinek – sledování videí, oblíbených tvůrců a sportu, poslech hudby, memes.

Jaká přinášejí rizika?

Názorové bubliny a radikalizace – algoritmy sociálních sítí vybírají, co uvidíme, a tím zužují náš pohled na svět. Mohou nás snadno uzavřít do názorové bubliny, kde se setkáváme zejména s postoji a zkušenostmi, které s námi rezonují. Podlehneme pak dojmu, že všichni si myslí totéž, co já.

Po sérii klipů s hádkami získáme dojem, že se lidé hádají všude a je to normální.

Nerealistické vzory – filtry a AI zkreslují představy o vzhledu a životě, posilují srovnávání, snižují sebevědomí.

Když ve feedu převládají upravené záběry těl, získáme zkreslenou představu o tom, jak lidé běžně vypadají.

Soukromí a digitální stopa – fotografie a údaje odhalují více, než zamýšlíme, zůstávají online a mohou být zneužity.

Škodlivý obsah – násilí, nenávistné či ponižující příspěvky, manipulace, podvody a nebezpečné výzvy.

Návykový design – nekonečné scrollování, krátká videa, automatické přehrávání, notifikace či fenomény typu „brainrot".

Tlak na dostupnost – potřeba sledovat dění, být stále dostupný narušuje spánek, soustředění i další aktivity.

> Významná část dětí a dospívajících kvůli technologiím odkládá čas spánku, což ovlivňuje jejich psychické i fyzické zdraví. **Tři čtvrtiny dospívajících** sáhnou po sociálních sítích ve chvíli, kdy nemohou spát, a ještě více je kontroluje ihned po probuzení. (*Výzkum postojů středoškoláků v ČR 2026, STEM/JSNS*)

ALGORITMY SOCIÁLNÍCH SÍTÍ rozhodují, jaký obsah se nám zobrazuje. Sledují, co lajkujeme, komentujeme nebo jak dlouho sledujeme videa. Na základě toho doporučují další obsah s cílem upoutat naši **pozornost a udržet nás na platformě co nejdéle**, což jejím provozovatelům přináší zisk z prodeje reklamy. Platformy vědí, že nejlépe funguje obsah, který vyvolá **silné emoce**. Vztek, strach, ale i pocit sounáležitosti nás motivují ke sledování, komentování a sdílení. Na denní dávku emocí si ale rychle zvykneme, a proto nám sítě nabízejí stále vyhraněnější obsah. Postupně tak můžeme přijímat radikální a extremistické názory, aniž bychom si toho všimli.

Na co si dát pozor

Od běžných zájmů ke škodlivému obsahu – například od tipů na cvičení nás algoritmus může navést k extrémním dietám nebo od společenských témat ke konspiracím.

Utvrzování genderových stereotypů – algoritmy nabízejí dívkám a chlapcům odlišný obsah, který často posiluje stereotypní představy o tom, jací mají být – dívky krásné a přitažlivé, chlapci svalnatí, tvrdí a dominantní.

Nenávist vydávaná za humor – nenávistné a extremistické postoje mohou být podávány jako vtipy či memy. Humor je zlehčuje, takže působí přijatelněji a snáze se šíří.

Trénujte svůj algoritmus

- Používejte volbu „nemám zájem".
- Přestaňte sledovat účty, které nabízejí nechtěný obsah.
- Podle možností aplikace upravte historii sledování.
- Nereagujte, i nesouhlasný komentář může algoritmus vyhodnotit jako zájem.
- Hledejte témata i mimo doporučení a ověřujte informace z více důvěryhodných zdrojů. Ptejte se: *Je příspěvek ověřitelný? Co je v něm názor a čí pohled chybí?*

DĚTI A SÍTĚ V ČÍSLECH

Věkové hranice na sítích

Na řadě sítí mohou mít děti vlastní účet **od 13 let**, v ČR je do 15 let nutný souhlas rodičů.

Téměř 99 % dotázaných dětí mladších 13 let porušuje tato pravidla, nejčastěji využívají WhatsApp, Instagram a TikTok.

Kolik času tráví online?

Průměrně stráví děti na mobilu přibližně **3 hodiny** denně, starší (12–15 let) i **4 hodiny** a více.

Jaké sociální sítě používají?

Děti do 12 let nejčastěji **WhatsApp** a **YouTube**, poté se přesouvají na **Instagram**, **WhatsApp** a **TikTok**.

Sociální sítě jako zdroj informací

Pro **dvě třetiny** dětí ve věku 15–20 let jsou sociální sítě nejrozšířenějším zdrojem informací o aktuálních společenských a politických tématech.

JAK DĚTI PROVÁZET ONLINE

Dítě jako průvodce

O mobilech mluví s rodiči otevřeně a v klidu jen třetina dětí. Ostatní se s rodiči o mobilech nebaví, nebo rozhovory označují jako nepříjemné a napjaté. Přitom více než polovina by ráda ukázala, co na mobilu dělá. Nechte si ukázat oblíbenou platformu nebo tvůrce, mluvte o tom, kdy telefon odkládáte vy. Ptejte se: *Koho právě sleduješ? Vidíš tam někdy něco, co je ti nepříjemné?*

Přiměřená míra času online

Liší se podle dítěte. Kromě času si všímejte, co online dělá a jak se cítí. *Má dost prostoru na spánek, pohyb, osobní setkávání a další zájmy?* Nejlépe fungují společné dohody a vzájemná důvěra. U menších dětí rodičovská kontrola, kde nastavujeme časové limity a filtrování obsahu, u starších dětí domlouváme společná pravidla podle jejich zkušeností.

Na čem se domluvit

Společný čas – kdy odkládáme telefony a věnujeme se jeden druhému.

Spánek – kdy a kam telefon odkládáme.

Notifikace – které vypneme nebo ztišíme.

Soukromí – kdo vidí příspěvky, osobní údaje a polohu, co je bezpečné sdílet.

Nákupy – pravidla a limity výdajů ve hrách a aplikacích.

Co můžeme dělat jako rodiče?

- Jít příkladem, všímat si vlastních návyků a mluvit o tom, k čemu telefon používáme a kdy ho odkládáme.
- Nemusíme být odborníci ani znát každou aplikaci, důležitá je otevřená komunikace.
- Učit děti rozpoznávat rizika, předávat jim potřebné znalosti a doprovázet je v online prostředí.
- Dítě by mělo vědět, že se na nás může obrátit i tehdy, když udělalo chybu.

Kdy zbystřit?

Všímejte si výrazných nebo déle trvajících změn ve spánku, náladě, školních výsledcích či vztazích. Zpozorněte, když dítě opouští obvyklé zájmy nebo čas online zasahuje do běžného života a dítěti se nedaří ho omezit.

Díky, že mi to říkáš. Beru to vážně.

Když se dítě svěří, je důležité naslouchat a problém nezlehčovat. Zachovat klid, neobviňovat a nezačínat výčitkami či trestem. Odpovědnost nese vždy ten, kdo dítěti ubližuje, chyba dítěte takové jednání neospravedlňuje. Společně s dítětem zvažte další kroky – uchování důkazů, nahlášení problému či vyhledání odborné pomoci.

Začněte obyčejnou otázkou

Za sociálními sítěmi stojí celé týmy vývojářů, designérů a analytiků. Uhlídat všechno, s čím se tam děti setkají, je nad síly každého rodiče. I obyčejná otázka *„Ukážeš mi, co tě na sítích baví?“* ale dává dítěti najevo, že vás zajímá, co tam zažívá. Díky takovým rozhovorům ví, že se vám může svěřit a že ho vezmete vážně. To je pro jeho bezpečí důležitější než znát každý nový trend na TikToku.

Kam se obrátit

Linka bezpečí · **116 111**

Rodičovská linka · **606 021 021**

Dětské krizové centrum · **778 510 510**

Poradna E-Bezpečí · **www.napisnam.cz**

Hlášení nelegálního obsahu · **STOPonline.cz**

Zajímají vás další lekce a materiály? Vyzkoušejte stránku Mediální vzdělávání – doporučení pro rodiče!