

Zdraví dětí a digitální technologie



Digitální děti 2.0

Budoucnost vyrůstá online

květen 2026
Šternberk

MUDr. Zuzana Sadílková



Střet zájmů

poruchy příjmu
potravy

sebepoškozování

vysoký tlak,
bušení srdce

pohyb

spánek

zrak

obezita

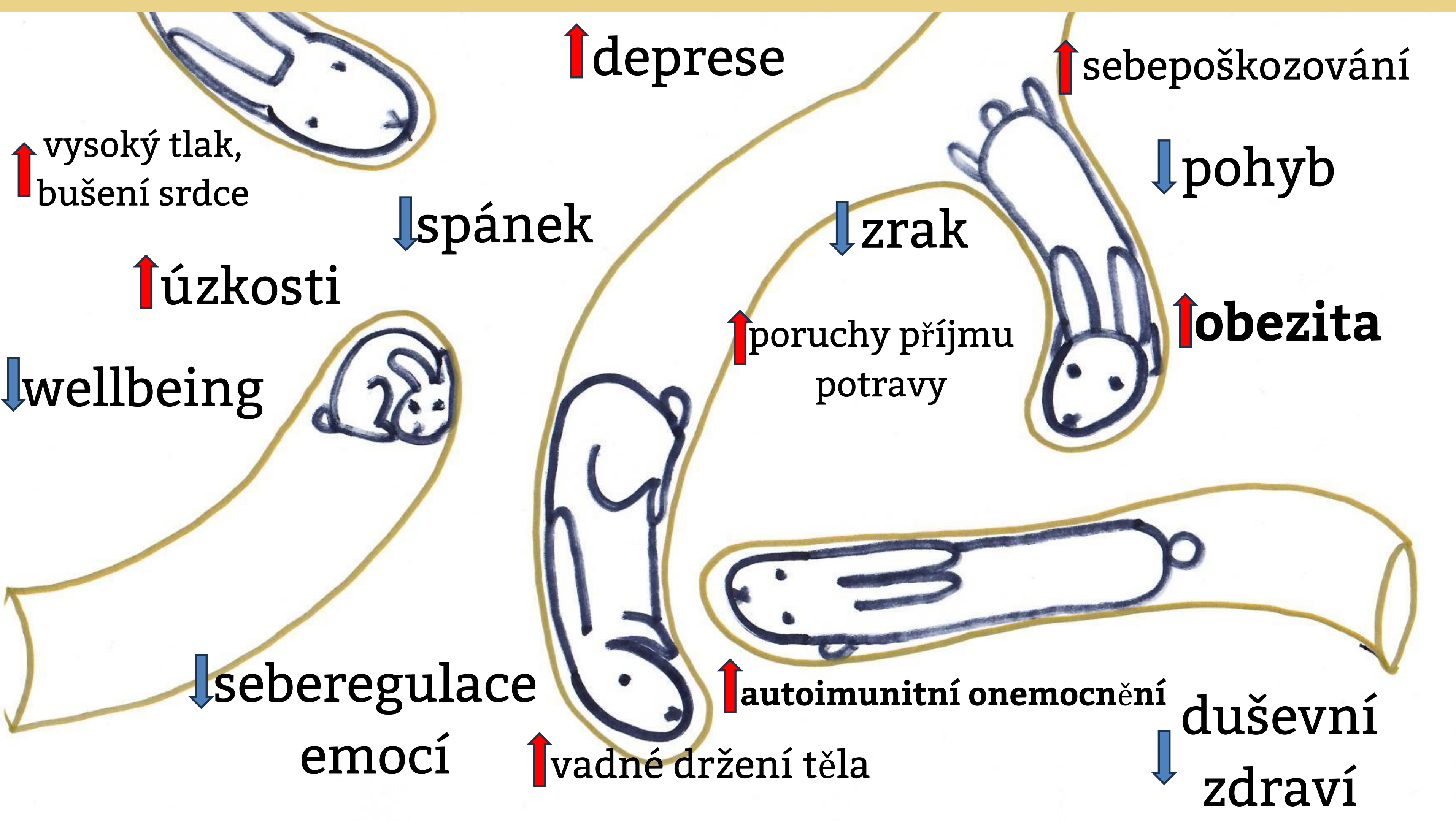
wellbeing

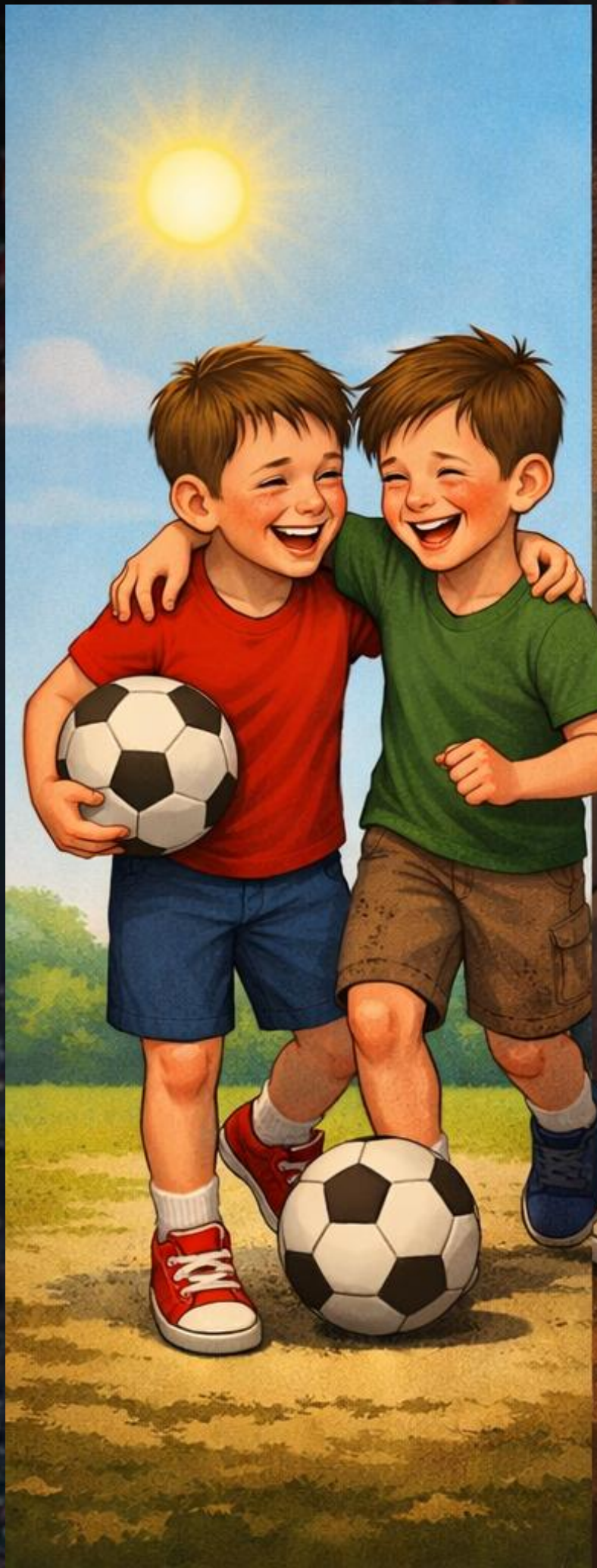
duševní
zdraví

seberegulace
emocí

autoimunitní
onemocnění

vadné držení těla

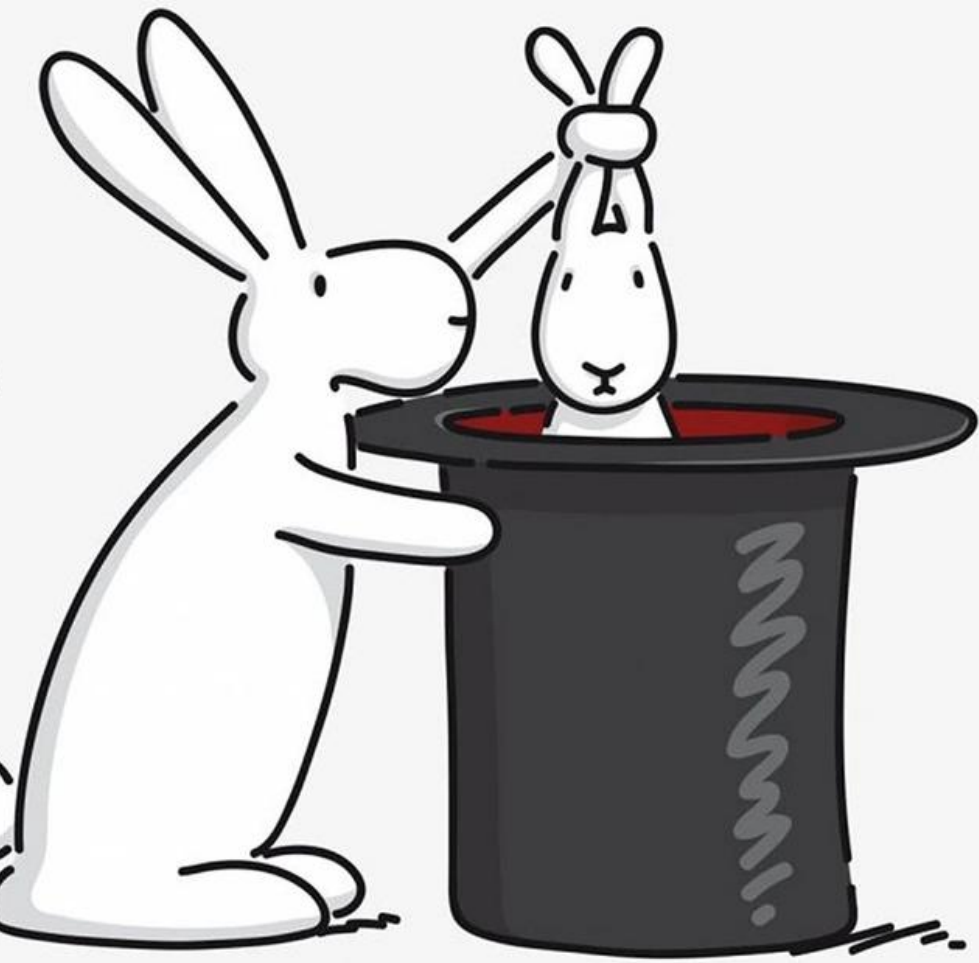








Jak vytáhnout králíka z nory?



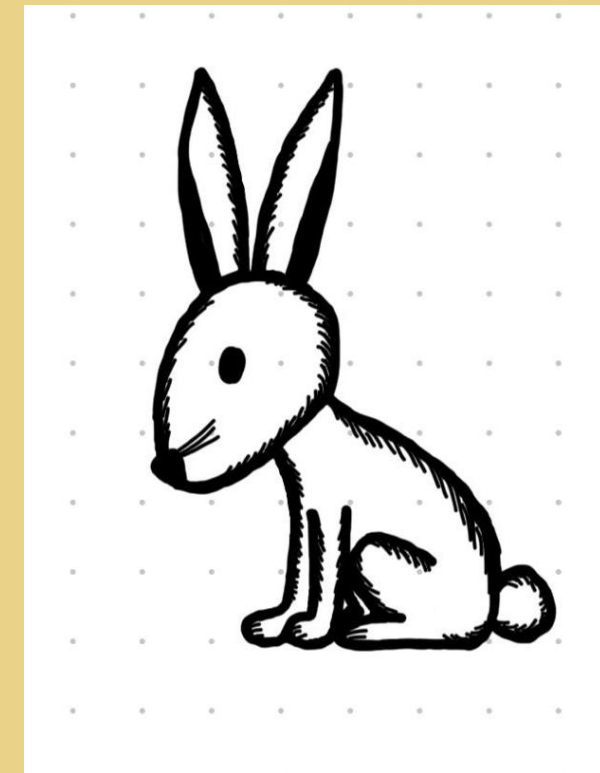
Za uši!





**Reziliencie
neboli
odolnosť**

Biopsychosociální model zdraví



Tělo, emoce

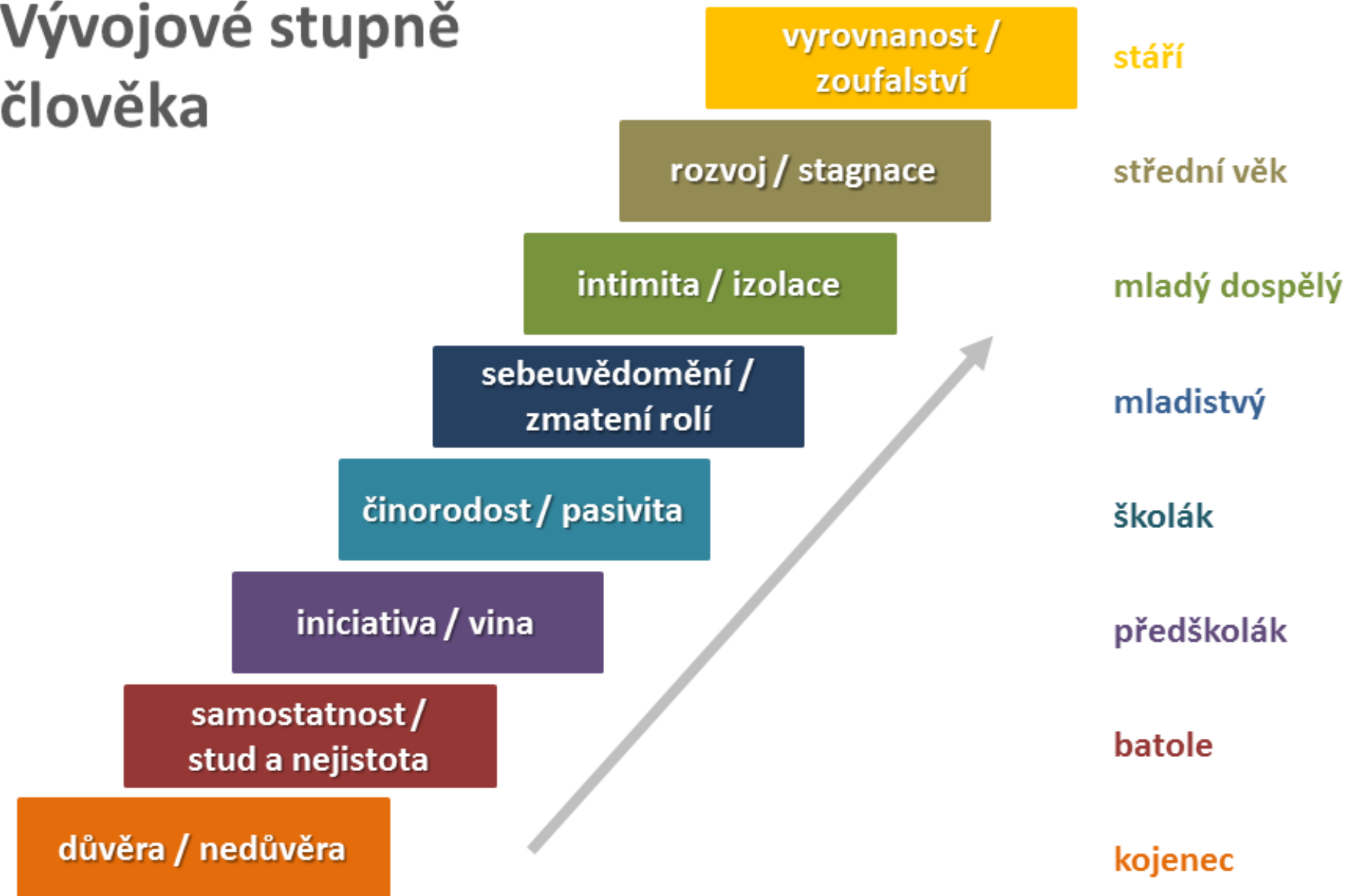
**Rozum,
porozumění**



**Vztahy,
společenství**

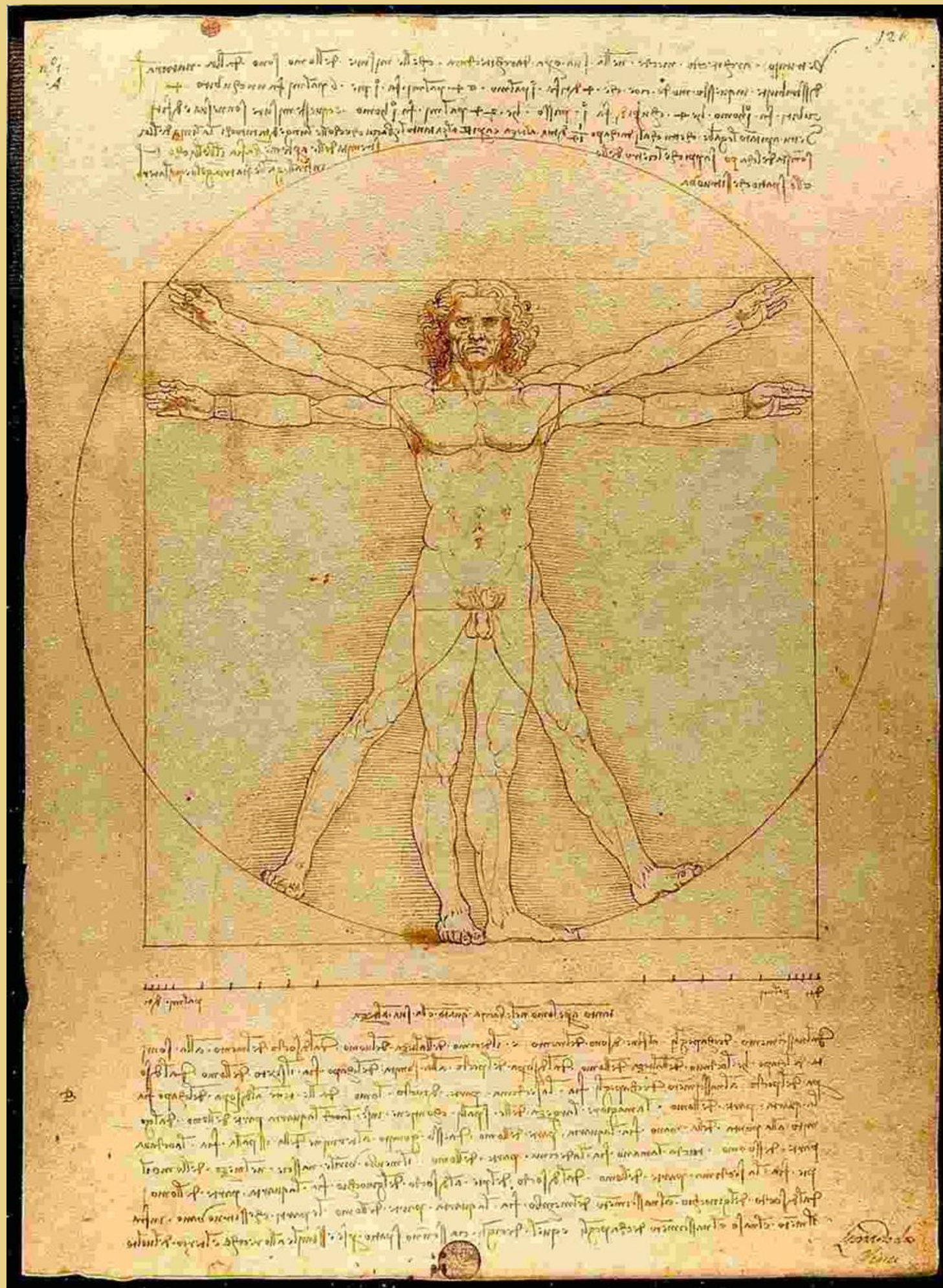
Erikson

Vývojové stupně člověka



Jak vyrobit člověka 2.0

- oční kontakt
- přítomnost
- smysly
- tělo
- prožívání emocí
- kontakt s vrstevníky
- hra





Najděte cestu rodičovstvím v digitální době

Vítejte na DigiRozhledně – webu pro všechny rodiče, kteří chtějí své děti od batolecího věku až po dospívání vést ke zdravému vztahu k digitálním technologiím.



Digiděti a smysl života ve 21. století

Jak skrz správné používání technologií vést děti (a sebe) k dobru, pravdě a kráse. A k nalezení klidu s smyslu ve světě, kde se říká, že na internetu už se nedá věřit ničemu a kde si lidé přestali důvěřovat.

Nová beseda pro dospělé

Digiděti a smysl života ve 21. století



Podcast Šance Dětem

Společně s předními českými odborníky se ponoříme do dětského světa, od miminka až po dospělost, a provedeme vás i nástrahami partnerského života.



Měsíční newsletter



Klinika adiktologie
1. LF UK a VFN v Praze

ONLINE PORADNA
V OBLASTI ZÁVISLOSTÍ

ALKOHOL

TABÁK

HAZARD

DIGIZÁVISLOST

DROGY

OSTATNÍ

Jak pomoci dítěti s digizávislostí: 6 kroků pro rodiče

V dnešní digitální éře jsou počítače a chytrá zařízení nevyhnutelnou součástí našeho každodenního života. I když tyto technologie nabízejí mnoho výhod, mohou také přinášet nebezpečí digitální závislosti, zejména u dětí a mladistvých. Pokud se setkáte s tímto problémem u svého dítěte, nezoufejte. Existuje několik kroků, které můžete jako rodiče podniknout, abyste pomohli svému dítěti najít vyvážený a zdravý vztah k technologiím. Následující

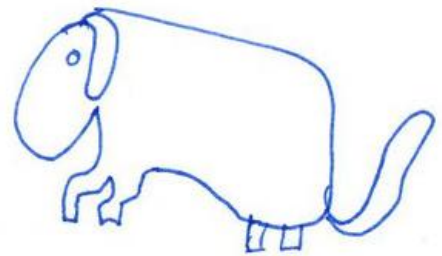


Kanadský model 4M

- **MODEL**
- **MINDFULL**
- **MONITOR**
- **MINIMIZE**



Co potřebujeme 2.0



- **snížení úzkostnosti rodičů**
- **vědomou podporu offline života-
stát, školství, pojišťovny**
- **podpora komunitního života-
platforma, finance, prostory**
- **edukace rodičů nejmenších dětí-
porodnice, PLDD**



Na co jsme zvědaví

- **Co na to AI?**
- **Jak to utáhne zdravotnický systém?**
- **Povstanou noví bojovníci?**
- **A co na to králíci?**

A colorful child-like drawing. At the top right is a yellow sun with a smiling face and radiating lines. On the left and right sides are tall, thin trees drawn with vertical strokes in shades of brown and green. In the center, there are two large, heart-shaped trees with dense, multi-colored foliage. Scattered throughout the sky are many small hearts in various colors: red, blue, yellow, pink, and green. At the bottom, there are two rabbits drawn with simple outlines and colored in shades of brown and pink. To the left of the rabbits is a small house with a red roof and yellow walls. In the foreground, there are several orange carrots with green tops. The overall style is whimsical and hand-drawn.

Děkuji vám za pozornost