

DIGITÁLNÍ DĚTI: JAK JE CHRÁNIT A VZDĚLÁVAT V ONLINE SVĚTE

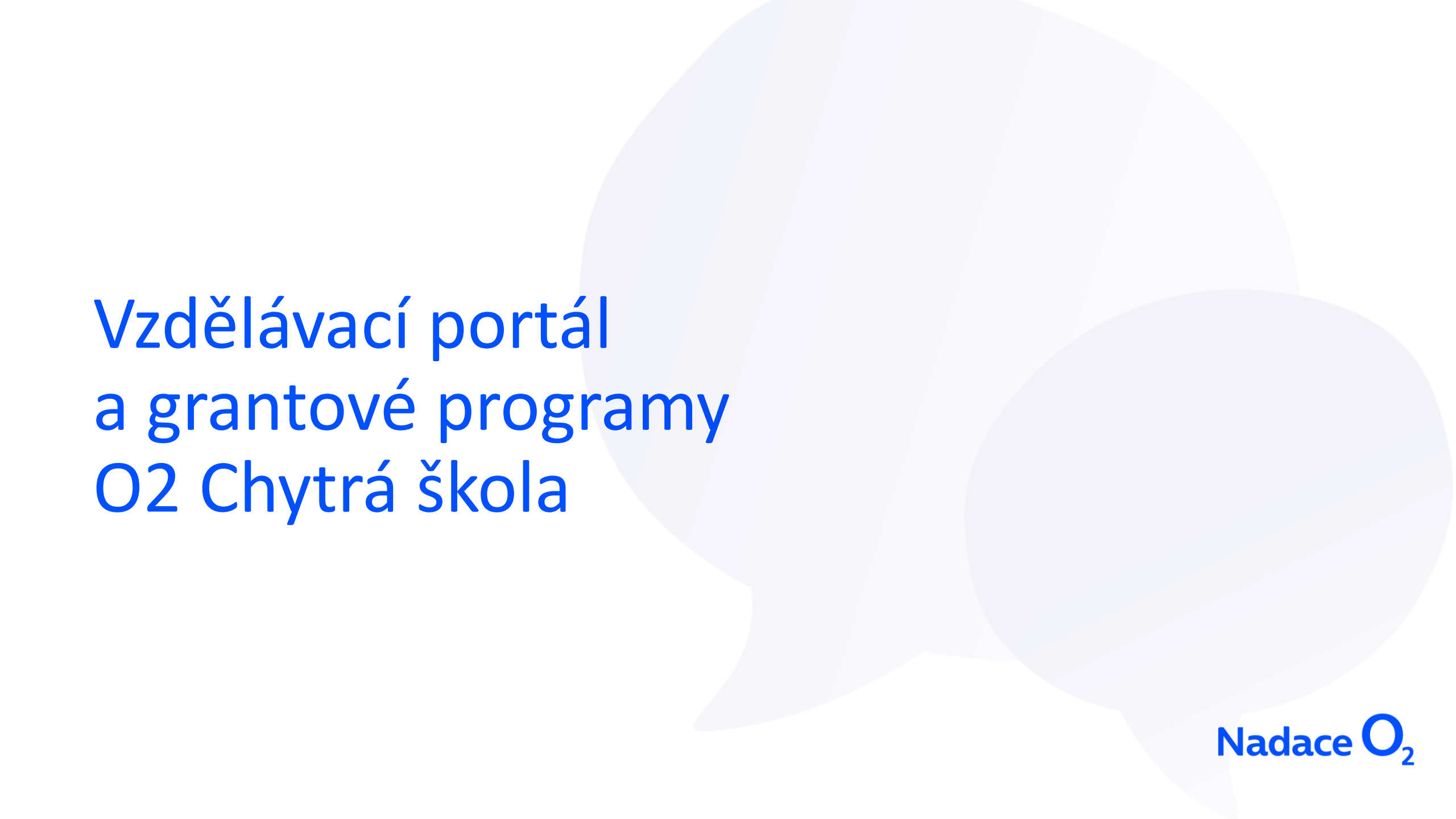
MAS Šternberk 15. 5. 2025

Dominika Herdová

Nadace O₂ | Vzděláváme.
Pomáháme.
Spojujeme.

PROGRAM

- ♥ O2 Chytrá škola
- ♥ O2 Digitální zdraví
- ♥ Online hra NetKnights



Vzdělávací portál a grantové programy O2 Chytrá škola

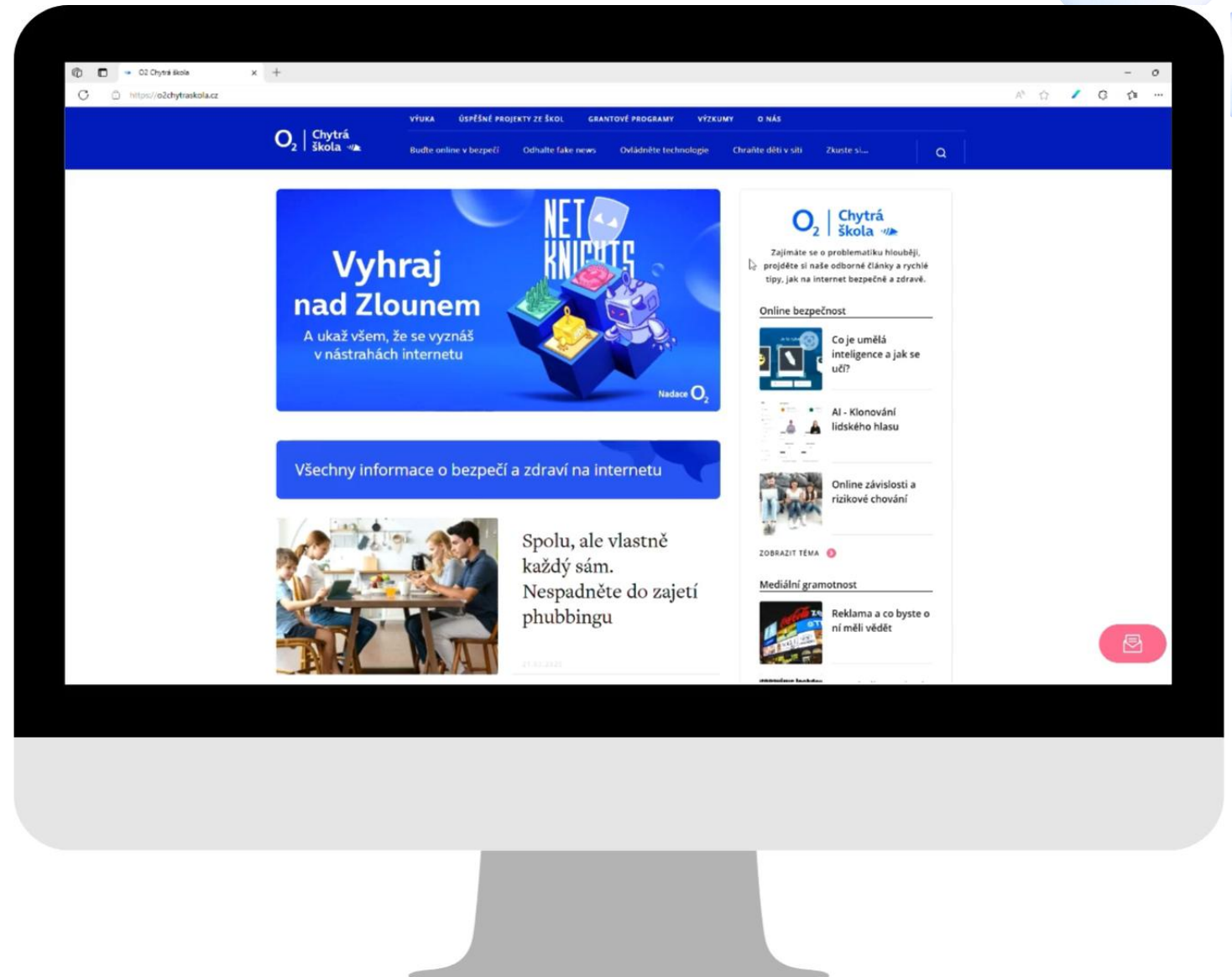
Nadace O₂

Vzdělávací portál

Výuka

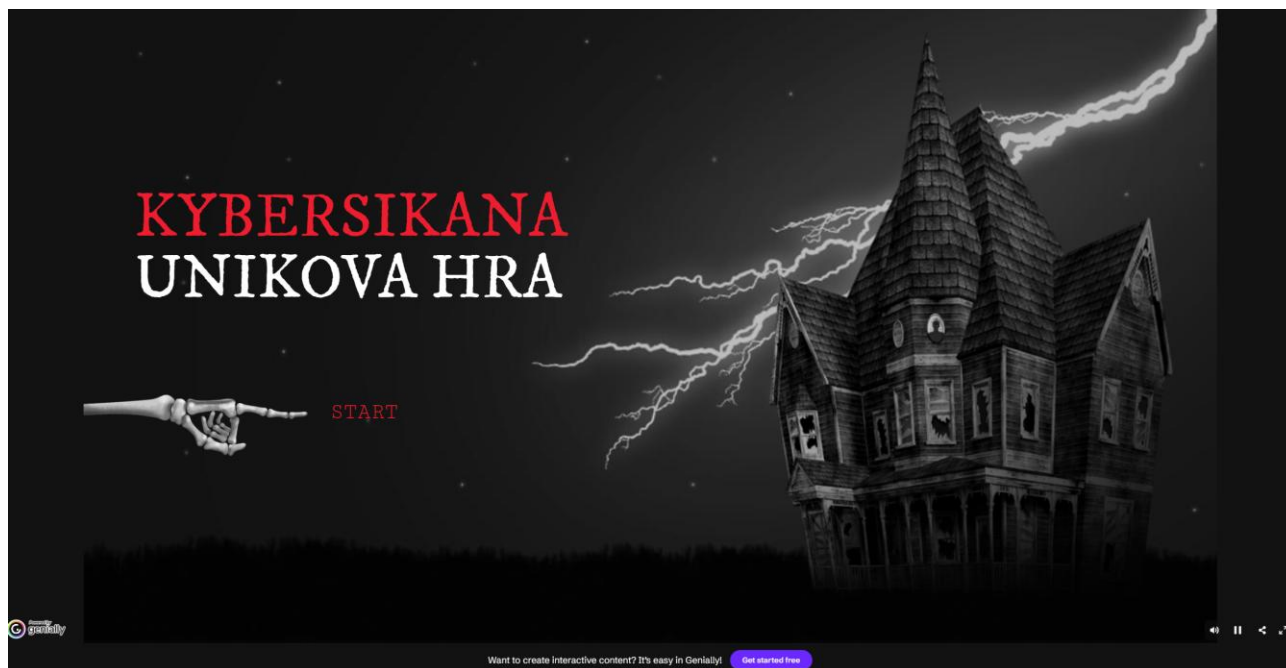
- Online bezpečnost
- Mediální gramotnost
- Počítačová gramotnost
- Technologie ve vzdělávání

www.o2chytraskola.cz



Nadace O₂

Grantové programy



Základní školy

NA CO MŮŽETE GRANT POUŽÍT?

Na vzdělávání v oblasti bezpečí na internetu, mediální a počítačové gramotnosti i pro rozvoj využívání moderních technologií ve výuce.

100 000 Kč

KDY PODAT ŽÁDOST?

Žádosti jsme přijímali do 30. 11. 2023.

KDY SE DOZVÍM VÝSLEDKY GRANTU?

Vyhodnocení zveřejníme 22. ledna 2024.

[VÍČ O GRANTU](#)

Dětské domovy

NA CO MŮŽETE GRANT POUŽÍT?

Dětské domovy můžou finanční podporu čerpat třeba na vzdělávací aktivity v oblasti digitální gramotnosti. To znamená osvětu týkající se online bezpečí, správnou práci s technologiemi nebo mediální a počítačové gramotnosti.

30 000 Kč

KDY PODAT ŽÁDOST?

Sběr žádostí jsme aktuálně pozastavili z důvodu vyčerpání přidělených financí.

KDY SE DOZVÍM VÝSLEDKY GRANTU?

Pokud jste stihli podat Žádost, grant dostanete 14 dní po jejím odsouhlasení.

[VÍČ O GRANTU](#)

Kyberšikana escape room | [Genially](#)

Nadace O₂

Naše úspěchy v číslech (2018 – 2025)

328

podpořených škol
a dětských domovů

30 782 798 Kč

jsme rozdělili

188 000

proškolených pedagogů, dětí
a rodičů

Projekt **O2 Chytrá škola** se dlouhodobě věnuje tématu digitálního zdraví a bezpečnosti na internetu. Poskytuje nejen vzdělávací portál (zdarma a bez registrace), ale i finanční podporu na vzdělávání pedagogů, dětí, rodičů a veřejnosti.

O2 Digitální zdraví

O2 Digitální zdraví

- ♥ Výzkumy
- ♥ Test národa: www.digitalnizdravi.cz
nebo v [aplikaci MOJE O2](#)
- ♥ [Psychická pohoda, Fyzické zdraví,](#)
[Výkonnost a produktivita,](#)
[Medzilidské vztahy](#)
- ♥ Ambasadoři a odborní garanti
- ♥ Články a rozhovory



Mám to ve své moci

Technologie mi nevládnou.
Já vládnu jim.

Zjistěte, jestli máte
technologie ve své moci.

Spustit test →

ČAS STRÁVENÝ NA TELEFONU

3:28

Tolik času v průměru tráví děti ve věku 8–15 let na mobilu

2:57

Tolik času si myslí rodiče, že tráví jejich děti na mobilu

4:37

Tolik času na mobilu tráví průměrně děti 14–15 let

Výzkum 2023

8 z 10

Dětí tvrdí, že rodičům říkají pravdu o tom, co na mobilu dělá.

Komunikace hraje důležitou roli. **Pokud se rodič zeptá, dítě mu rádo řekne, co na sociálních sítích dělá a s kým je v kontaktu.** Je ale potřeba, aby iniciativa vzešla od rodiče.

ŠŤASTNĚJŠÍ BEZ TELEFONU? NE!

76 %

rodičů tvrdí, že by se život jejich dětí zlepšil, pokud by trávily na telefonu méně času

Děti nejsou stejného názoru. S rodiči se jich v tom shoduje pouze

36 %

POLOVINA

rodičů kontroluje dětem instalované aplikace

TŘETINA

rodičů kontroluje pohyb dítěte

31 %

rodičů používá aplikace pro rodičovskou kontrolu

METODOLOGIE

RODIČE DĚTÍ 8–15 LET

respondenti Českého národního panelu, vzorek populace rodičů ČR, N=621

DĚTI 8–15 LET

děti respondentů ČNP, vzorek populace dětí ČR, N=407

ŽÁCI O2 CHYTRÝCH ŠKOL 8–15 LET

otevřená anketa, věková struktura vážená na populaci dětí ČR, N=3076

OBECNÁ POPULACE ČR 15+

respondenti Českého národního panelu, vzorek N=1000

Nadace O₂



Zajímalo nás, jak si jako národ vedeme v oblasti digitálního zdraví, a proto jsme otestovali 2 000 respondentů. A výsledky mluví za vše! Problematika digitálního zdraví se týká každého z nás. Paradoxně nejvíce problémů trápí mladé, pro které je používat technologie tak přirozené, jako dýchat vzduch.

Výzkum 2024



Desatero pro nejen pro studenty VŠ:

1. **Mozek není Wi-Fi:** Potřebuje odpojit

Nedostatek spánku, info přetížení = nižší výkon ve škole i v životě.

Zkus: 1 hodinu před spaním offline. I Netflix má „pauzu“.

2. **Oči nejsou displej:** Potřebují klid

Víc než 2 h denně na mobilu = únava očí, rozostřené vidění.

Zkus pravidlo 20-20-20: Každých 20 minut koukni na 20 vteřin na něco 20 m daleko.

3. **FOMO tě vyčerpá víc než zkouškové**

Neustálé notifikace zvyšují stres a snižují schopnost soustředit se.

Zkus: Vypnout notifikace u většiny aplikací (ano, i Instagramu – přežiješ to).

4. **Mobil není prodloužená ruka**

*Průměrný student vezme telefon do ruky **150x denně** (!).*

Zkus: Využít „digitální rovinu“ – např. sledovat čas u obrazovky, omezit zbytečné scrolly.

5. **Kyberprostor není bez rizika**

Sexting, fake news, online šikana – real hrozby.

Zásady:

Nikdy neposílej nic, co bys neukázal(a) na přednášce plné lidí nebo kantorům.

Měj dvou faktorové ověřování. Silná hesla. A promluv si s někým, pokud se něco děje.

Desatero nejen pro studenty VŠ:

6. Online ≠ real connection

Víš, že osamělost roste u mladých, i když mají stovky „přátel“ online?

Zkus: Dát si výzvu „1 den = 1 reálný pokec“. Třeba i s tím, kdo sedí vedle tebe na přednášce.

7. Multitasking je mýtus

Píšeš seminárku, posloucháš podcast a checkuješ storíčka? Mozek to přepínání nenávidí.

Zkus: Mono-tasking. Dělej jednu věc pořádně – rychleji hotovo, víc v hlavě.

8. Baterka tvého těla není nekonečná

Když ti dochází baterka na mobilu, běžíš pro nabíječku. A co tvoje energie?

Zkus: Krátké přestávky offline. I 15 minut bez mobilu venku dokáže zázraky.

9. Sdílení = navždy

Co dáš online, už nikdy úplně nesmažeš. Ani story, ani meme, ani „jen mezi námi“.

Zásada: Než něco zveřejníš, zeptej se: „Chtěl/a bych, aby tohle viděl můj budoucí šéf?“

10. Algoritmus tě nezná – jen tě krmí

Sociální sítě ti neukazují svět, ale bublinu, ve které zůstaneš, pokud si ji neprovětráš.

Zkus: Sleduj i jiné zdroje, jiné názory, jiné obory. Rozšíříš obzor a posílíš kritické myšlení.

Online vzdělávací hra NetKnights



Online hra NetKnights je novinka z řady vzdělávacích nástrojů. Učí děti jak být na internetu v bezpečí, chránit své soukromí a rozeznat rizika. Zároveň je vede k digitálně zdravému životnímu stylu – tedy k vědomému a vyváženému používání technologií.



www.netknights.cz

Nadace O₂

O hře NetKnights

- 🧙 Hráč hází kostkou a odpovídá na otázky týkající se bezpečného a zdravého pohybu v online prostoru – správné odpovědi ho posouvají vpřed. Cílem je porazit Zlouna!
- 🧙 Hra je určená pro děti od 8 let (ideálně 10+) i dospělé a nabízí tři herní **formáty: singleplayer, versus a multiplayer**. Hodí se do školní výuky, kroužků, soutěží, ale i do rodiny.
- 🧙 Verze pro jednoho hráče trvá přibližně 45 minut, **hra ve dvou a víc hráčích** zabere přibližně 10 minut. Dá se hrát na počítači, tabletu, v mobilu i na dotykových panelech AMOS VISION.
- 🧙 Hra je úplně zadarmo a je dostupná na webu www.netknights.cz
- 🧙 Doporučujeme hrát pod jednoduchou registrací, ale je možné ji hrát i bez ní (jako host).
- 🧙 Otázky do hry dostáváme od našich vzdělávacích partnerů (Linka bezpečí, E-bezpečí, Onfine, Fakescape, AI dětem a další).
- 🧙 Hru administrujeme sami a plánujeme ji dál rozvíjet.

Od začátku spuštění hry NetKnights

35 000

proškolených unikátních hráčů



76 000

dohraných her



64 %

správných odpovědí



Kde si můžete zahrát NetKnights a potkat se s O2 Chytrou školou?

- Techmania Science Center v Plzni
- Obvodní ředitelství policie na Karlštejně
- Základní školy po celé ČR
- Vybrané domovy pro seniory
- Odborné konference nebo festivaly pro veřejnost



Nadace O₂

Zahrajte si s námi a porazte Zlouna!



Děkuji za pozornost.

[kontakt: dominika.herdova@o2.cz](mailto:dominika.herdova@o2.cz)

Nadace O₂ | Vzděláváme.
Pomáháme.
Spojujeme.