



Čas on-line

Kolik času trávíš denně on-line (sociální sítě, hraní her, aplikace pro posílání zpráv, hovory a videohovory apod.)?



8. – 9. třída

Klíčové kompetence:

k učení

komunikační

k řešení problémů

digitální

Mezipředmětové vazby:

Př – přírodopis

Ov – občanská výchova

Inf – informatika

Materiál byl vytvořen ve spolupráci Českého statistického úřadu a Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích jako metodický list pro projekt Minisčítání 2025.



Čas on-line

Kolik času trávíš denně on-line (sociální sítě, hraní her, aplikace pro posílání zpráv, hovory a videohovory apod.)?

1.

Kolik času jsi včera strávil na mobilním telefonu on-line?

Ov

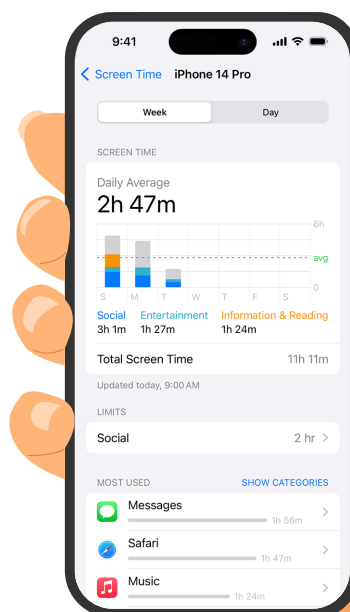
2.

Kolik času z toho jsi věnoval vzdělávání, sociálním sítím, on-line hrám, videu na Youtube nebo Instagramu?
Pokud nevíš, jak informace získat, tak zde máš návod:

Ov

Jak zobrazit čas u obrazovky na **IPHONU**:

1. Otevřete Nastavení (**Settings**)
2. Klepněte na „Čas u obrazovky“ (**Screen Time**)
3. Pokud ještě není aktivní, klepněte na „Zapnout čas u obrazovky“ (**Turn On Screen Time**)
4. Po aktivaci uvidíte:
 - Denní a týdenní přehled
 - Kolik času trávíte v jednotlivých aplikacích (např. Safari, Instagram, YouTube...)
 - Počet odemknutí telefonu
 - Počet oznámení



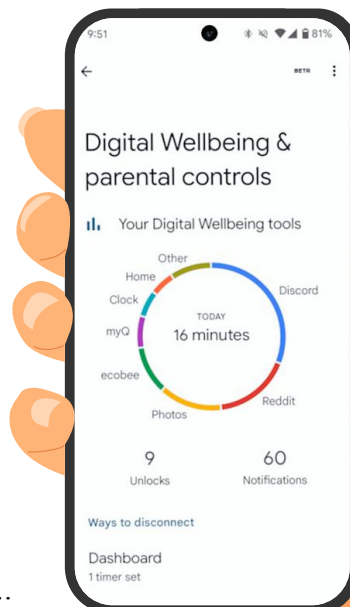


2.

Kolik času z toho jsi věnoval vzdělávání, sociálním sítím, on-line hrám, videu na Youtube nebo Instagramu? Pokud nevíš, jak informace získat, tak zde máš návod:

Jak zjistit čas u obrazovky na **ANDROIDU**:

1. Otevřete Nastavení (**Settings**)
2. Vyhledejte nebo klepněte na „Digitální rovnováha a rodičovská kontrola“ (**Digital Wellbeing & Parental Controls**)
3. Zobrazí se přehled:
 - Denní a týdenní čas u obrazovky
 - Kolik času trávíte v jednotlivých aplikacích (např. Chrome, YouTube, Instagram...)
 - Počet odemknutí telefonu
 - Počet oznámení



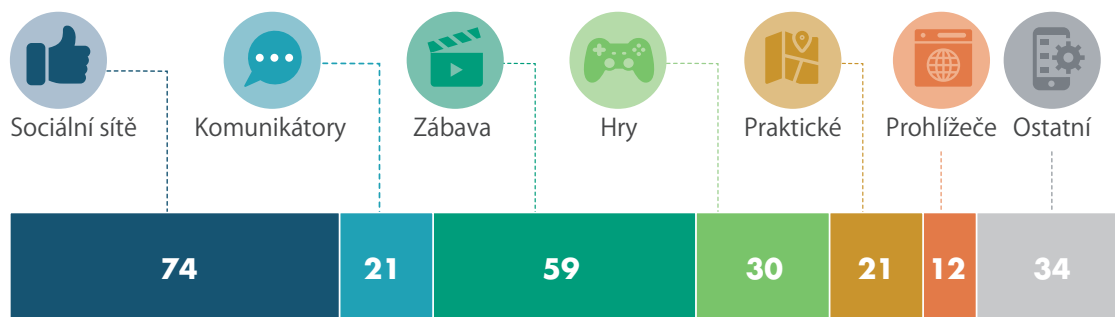
3.

Na grafu vidíš průměrný denní čas adolescentů (věk 13–17 let), který strávili používáním telefonu v různých mobilních aplikacích v roce 2022.

Inf

Proveď podobný výzkum ve třídě a data porovnej (využij výsledků získaných z úkolu č. 2).

Srovnání průměrného denního času stráveného používáním telefonu adolescenty (v minutách za den).



Odkaz na celý text a graf:

[wp4_report_jak-cesti-adolescenti-pouzivaji-sve-mobily.pdf](#)

4.

Příliš mnoho času stráveného on-line může negativně ovlivnit zdraví, vztahy i spánek.

Př

Napiš alespoň 2 příklady negativního dopadu času stráveného on-line na výše zmíněné kategorie (zdraví, vztahy, spánek).





5.

V tabulce jsou zaznamenána onemocnění, psychický či sociální problém.

Př

Přiřaď ke každému onemocnění jednu z hodnot, která vyjadřuje procentuální odhad toho, jak velkou část dané nemoci, sociálního nebo psychického problému lze přičíst nadměrnému času strávenému u obrazovky. Zdůvodni, proč se na dané nemoci podílí dívání se do obrazovky.

Onemocnění	Podíl	Zdůvodnění
Obezita	23 %	- Sedavý způsob života při sledování obrazovek. - Časté mlsání během sledování TV nebo hraní her. - Nedostatek pohybu a přirozené aktivity.
Cukrovka 2. typu	15 %	- Obezita jako hlavní rizikový faktor. - Nedostatek pohybu a špatné stravovací návyky.
Srdeční onemocnění	12 %	- Zvýšený krevní tlak, cholesterol a inzulinová rezistence. - Sedavý životní styl zvyšuje kardiometabolické riziko.
Mrtvice	10 %	- Rizikové faktory jako vysoký tlak a obezita. - Nedostatek pohybu a špatná životospráva.
Rakovina	7 %	- Některé studie spojují sedavý způsob života s vyšším rizikem některých typů rakoviny (např. tlustého střeva). - Obezita je rizikový faktor.
Deprese	6 %	- Nedostatek fyzické aktivity a sociální izolace. - Porovnávání se s ostatními na sociálních sítích. - Narušení spánku kvůli modrému světlu z obrazovek.
Úzkost	5 %	- Neustálé sledování zpráv a sociálních sítí zvyšuje stres. - Závislost na digitálních podnětech a dopaminových výkyvech.
Kyberšikana	3 %	- Zvýšená expozice on-line komunikace bez dohledu. - Anonymita podporuje agresivní chování. - Oběti často trpí nízkým sebevědomím a úzkostí.
Sociální izolace	2 %	- Méně osobních kontaktů, více virtuálních vztahů. - Omezený rozvoj sociálních dovedností u dětí.