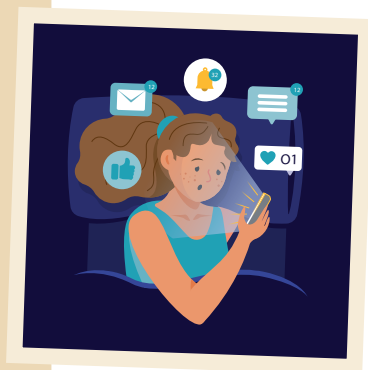




## Čas on-line

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?

2.

Kolik času z toho jsi věnoval vzdělávání, sociálním sítím, on-line hrám, videu na Youtube nebo Instagramu?

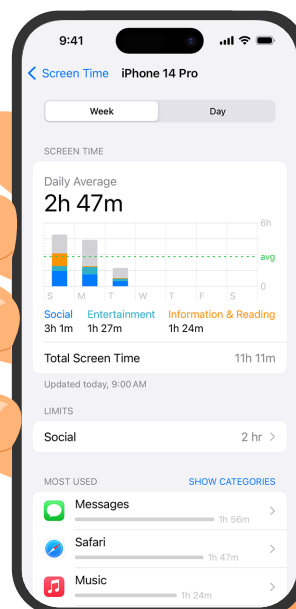


2.

**Pokud nevíš, jak informace získat, tak zde máš návod:**

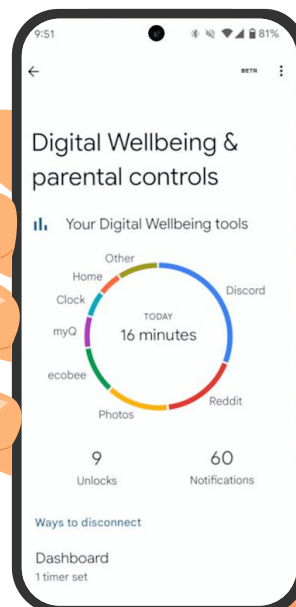
Jak zobrazit čas u obrazovky na **IPHONU**:

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



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

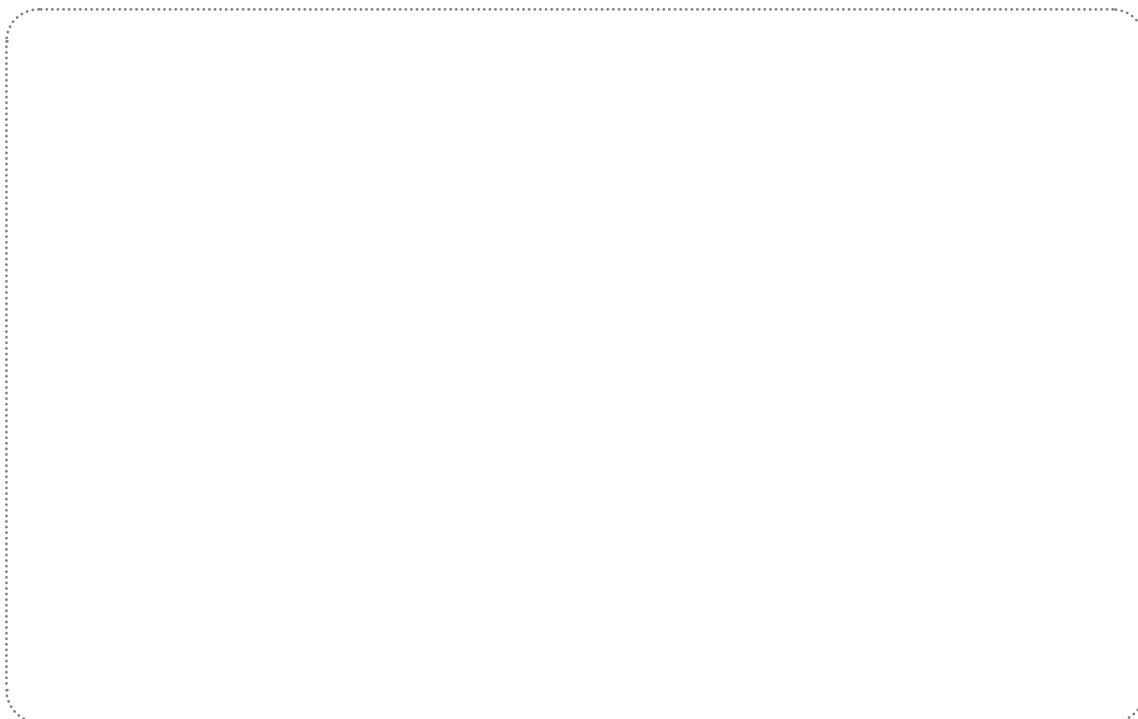




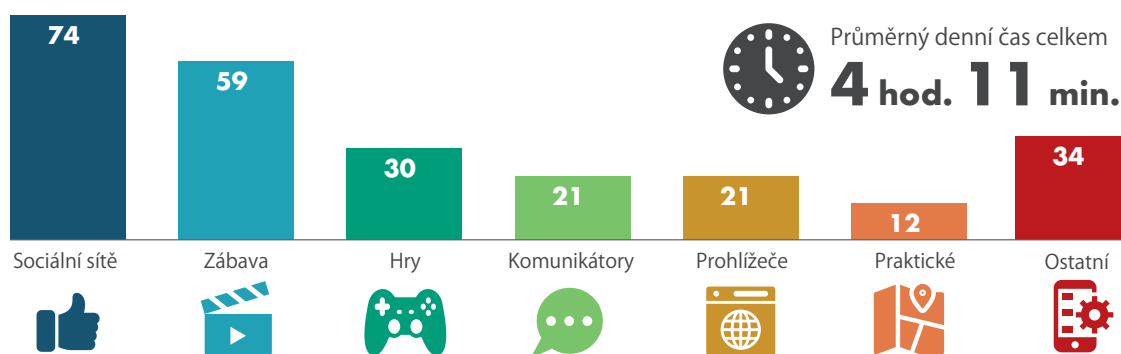
3.

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

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

|        | PŘÍKLAD NEGATIVNÍCH DOPADŮ |
|--------|----------------------------|
| ZDRAVÍ |                            |
| VZTAHY |                            |
| SPÁNEK |                            |





6.

V tabulce jsou zaznamenána onemocnění, psychický či sociální problém.

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.

23 %

12 %

7 %

5 %

2 %

15 %

10 %

6 %

3 %

| Onemocnění         | Podíl | Zdůvodnění |
|--------------------|-------|------------|
| OBEZITA            |       |            |
| CUKROVKA 2. TYPU   |       |            |
| SRDEČNÍ ONEMOCNĚNÍ |       |            |
| MRTVICE            |       |            |
| RAKOVINA           |       |            |
| DEPRESE            |       |            |
| ÚZKOST             |       |            |
| KYBERŠIKANA        |       |            |
| SOCIÁLNÍ IZOLACE   |       |            |