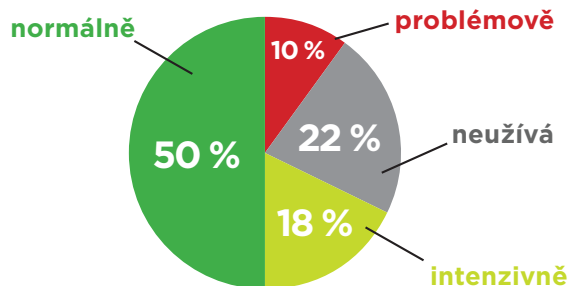


# DIGITÁLNÍ DĚTSTVÍ

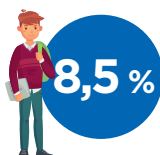
## VYUŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

**Většina** 13letých dětí využívá sociální sítě **normálním** nebo **intenzivním** způsobem.



**Intenzivní** uživatelé mají **lepší vrstevnické vztahy** a jsou pohybově aktivnější. Je u nich však vyšší **riziko užívání návykových látek, šikany a kyberšikany**.

## NETOLISMUS = ZÁVISLOST NA VIRTUÁLNÍCH DROGÁCH (INTERNET A TECHNOLOGIE)



**10 % školáků** má problém s nadměrným trávením času na sociálních sítích. **Více jsou ohroženy dívky.** Skokový nárůst trávení času na sociálních sítích nastává mezi **11. a 13. rokem**.



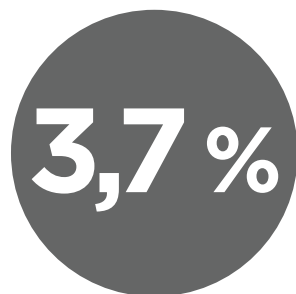
**RIZIKA:** zanedbávání volnočasových aktivit, problémy ve vztazích, riziko deprese, šikany, kyberšikany, užívání návykových látek

**FoMO**  
**Fear of Missing Out**  
Strach a úzkost, že něco na síti promeškáte.

**NoMoPhobia**  
**No Mobile Phone Phobia**  
Strach a úzkost, že budete bez mobilu nebo mimo síť.

**FoBO**  
**Fear of Better Option**  
Strach a úzkost, že si špatně vyberete z nekonečné nabídky možností.

## GAMING DISORDER = HERNÍ PORUCHA, ZÁVISLOST NA DIGITÁLNÍCH HRÁCH



**3,7 % školáků** naplňuje kritéria závislosti. **Více jsou závislostí ohroženi chlapci.** Nejvyšší výskyt u dětí je mezi **11. a 15. rokem**.

**RIZIKA:** zanedbávání volnočasových aktivit, problémy se vztahy, problémy ve škole, poruchy spánku, bolesti zad a krční páteře