

Regulace smartphonů ve školách jako globální trend

25.5. 2026 seminář i-Prev

Michaela Mlíčková Jelínková,
rodičovské sdružení DIGIBALANC



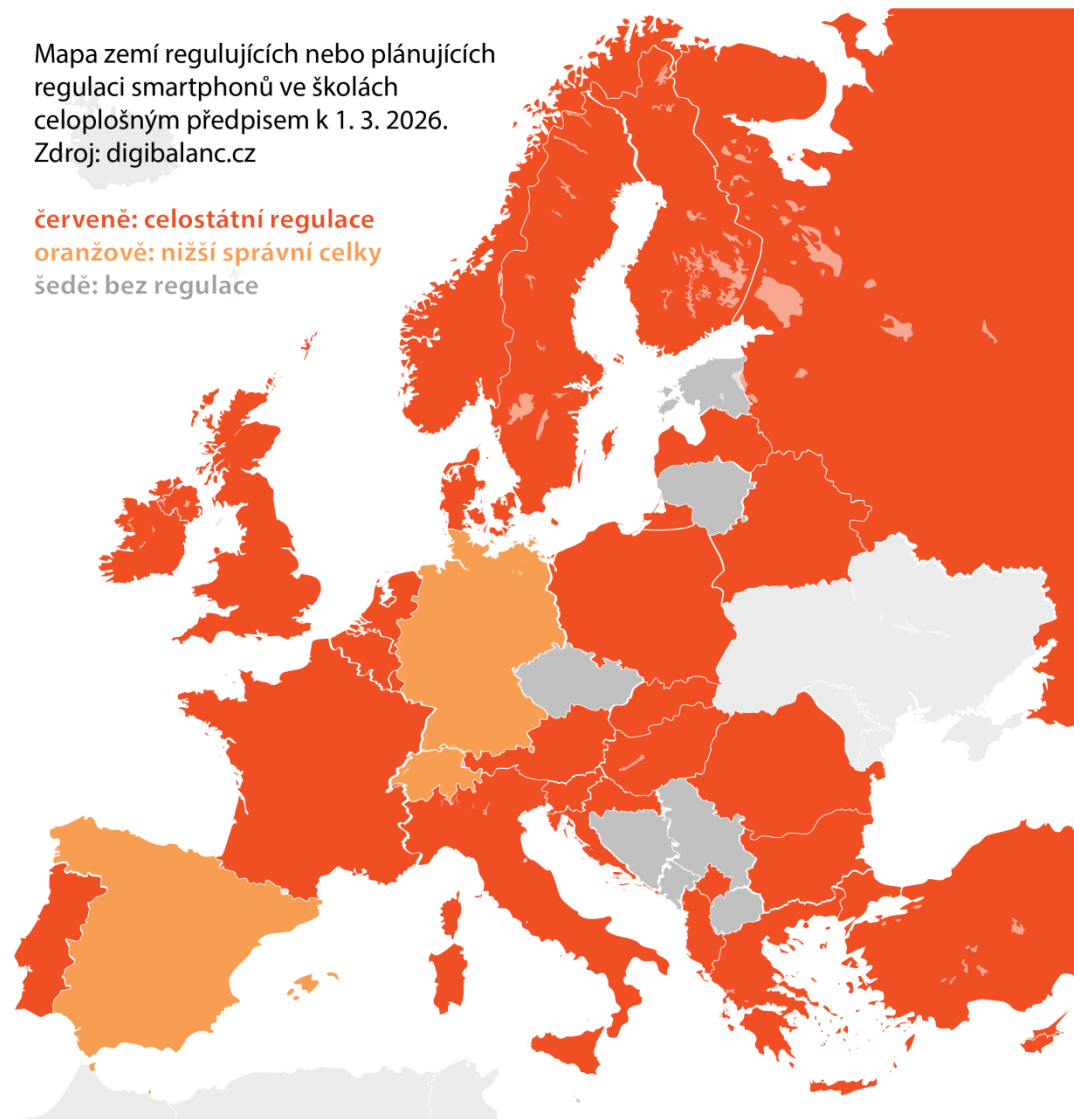
Země v Evropě plošně regulující smartphony ve školách*

Zdroj: www.digibalanc.cz

* zákonnou normou nebo jiným
právním předpisem

Mapa zemí regulujících nebo plánujících
regulaci smartphonů ve školách
celoplošným předpisem k 1. 3. 2026.
Zdroj: digibalanc.cz

červeně: celostátní regulace
oranžově: nižší správní celky
šedě: bez regulace



Globální problém



[Home](#) > [Parenting, childcare and children's services](#) > [Children's health and welfare](#)

Press release

New screen time guidance for parents of under-5s

Government answers parents' calls for support on screen time with new evidence-backed guidance.

From: [Department for Education](#), [Department of Health and Social Care](#), [Prime Minister's Office, 10 Downing Street](#), [Olivia Bailey MP](#), [The Rt Hon Sir Keir Starmer KCB KC MP](#), [The Rt Hon Bridget Phillipson MP](#) and [The Rt Hon Wes Streeting MP](#)

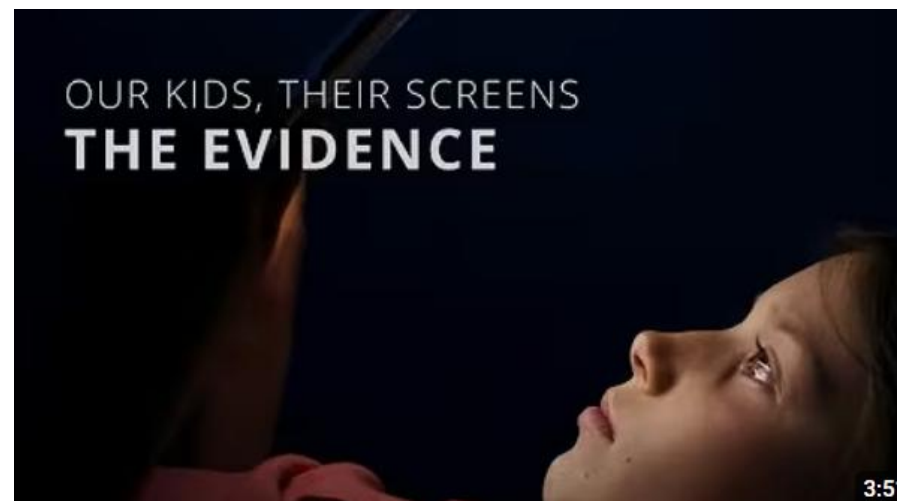
Published 26 March 2026



Parents of young children are facing a constant battle with screens. Now, for the first time, the government is stepping in with clear, trusted guidance to help families navigate it.

V mnoha zemích volají lékaři i rodiče po regulaci a osvětových kampaních ze strany státu

Příklad: úspěšná britská kampaň z r. 2025 za edukaci rodičů – v březnu 2026 vydala britská vláda oficiální doporučení (Guidance*) ohledně rizik expozice obrazovkám v raném dětství (0-5 let)



Spot z kampaně s českými titulky:

<https://www.youtube.com/watch?v=82Svc-VzFkw&t=7s>

*Guidance: <https://www.gov.uk/government/news/new-screen-time-guidance-for-parents-of-under-5s>



Lotyšský parlament rozšířil zákaz používání mobilních telefonů na základních školách



Lotyšský parlament

Ieva Ābele, Saeima

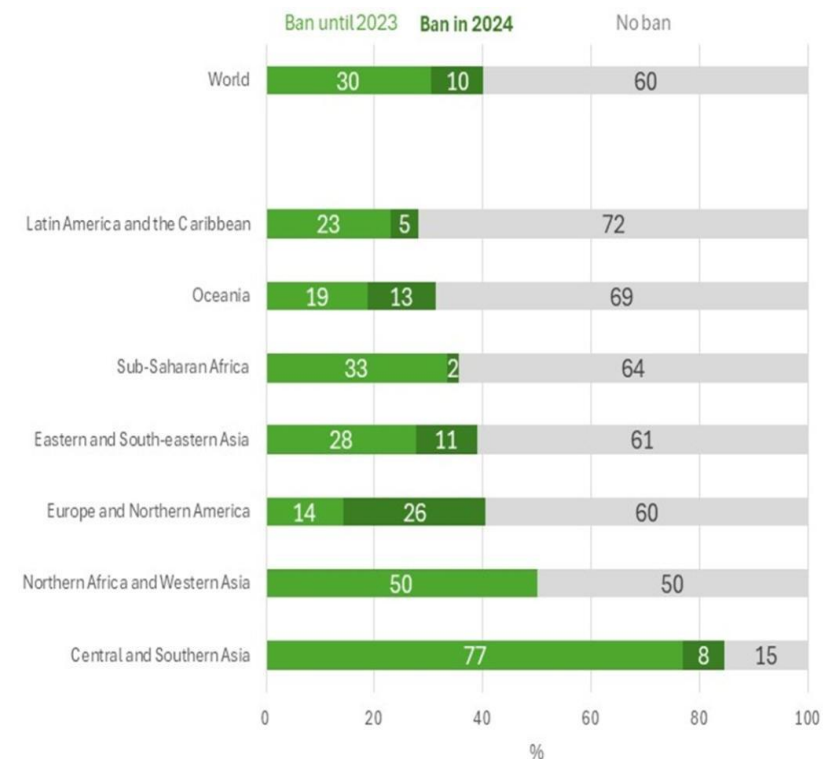
Lotyšský parlament Saeima ve čtvrtek 12. března rozhodl o rozšíření zákazu používání mobilních telefonů ve školách. Nově je studenti nebudou smět používat po celou dobu základní školy, tedy od první do deváté třídy. Výjimkou budou případy, kdy učitel jejich použití povolí jako součást výuky.

„Změny vysílají jasný signál ředitelům vzdělávacích institucí, aby omezili bezcílné používání mobilních telefonů ve školách. Studie ukazují, že už samotná přítomnost osobního mobilního telefonu, i když je vypnutý, může negativně ovlivňovat kognitivní schopnosti člověka a zároveň zvyšovat riziko digitálního emocionálního zneužívání. Proto je důležité, aby se omezení v budoucnu vztahovalo na celou základní školu, aby se žáci mohli během výuky lépe soustředit na studium,“ uvedla předsedkyně parlamentního výboru pro vzdělávání, kulturu a vědu Agita Zariņa-Stureová, která má v Saeimě na starosti projednávání tohoto zákona.

Zdroj: <https://www.saeima.lv/en/news/saeima-news/35598-saeima-expands-ban-on-mobile-phones-in-schools-use-only-permitted-from-grade-10>

Důvody posunu vládních politik k regulaci

- nárůst výzkumů o neg. dopadech technologií ve školách i mimo ně
- ochrana před návykovým designem a dalšími tzv. temnými vzorci (viz např. analýza OECD (2022), “Dark commercial patterns”, OECD Digital Economy Papers, No. 336, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/44f5e846-en>)
- [doporučení UNESCO z roku 2023](#) používat technologie ve školách jen tehdy, pokud prokazatelně podporují výsledky učení zdroj
- [závěry celosvětového šetření výsledků vzdělávání PISA 2022](#) (OECD)
 - lepší výsledky v matematice a silnější pocit sounáležitosti se školou, pokud žáci tráví jen mírné množství času používáním digitálních zařízení k učení
 - nadměrné používání digitálních zařízení k nevýukovým účelům může mít negativní dopad na studijní výsledky žáků.



Státy plošně regulující smartphony ve školách právním předpisem
Zdroj: UNESCO, leden 2025 .

Analýza OECD květen 2025

175 stran



How's Life for Children in the Digital Age?



Pilíř 1: Právní a politický rámec

„Digitální prostředí je složité a rychle se vyvíjí. **Odpovědnost** za vytvoření bezpečného a přínosného digitálního prostředí pro děti **leží především na poskytovatelích digitálních služeb**, kteří navrhují a provozují digitální prostory, které děti používají, a **na vládách, které nastavují politiky a opatření**, jež mohou děti zároveň chránit i posilovat jejich postavení. V tomto kontextu hrají vlády klíčovou roli při ochraně dětí v digitálním světě.“

Jak se vede dětem v digitálním světě, str. 132, OECD, květen 2025

https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en.html

5. Enhancing child well-being in the digital age: A four pillar policy

This chapter explores the key challenges that a whole-of-government policy approach must address to strengthen children's safety in the digital environment and equip them (and their caregivers) to navigate its various spaces responsibly. It highlights the need to: (i) establish effective regulatory frameworks and foster the development of technologies and services that prioritise child safety; (ii) enhance digital literacy and skills among children, with schools and teachers playing a crucial role in empowering them; (iii) provide guidance for parents and caregivers to help them navigate the benefits and risks of children's digital engagement; and (iv) incorporate children's perspectives and experiences into policy design to ensure their needs are accurately understood and that support measures are effectively implemented.

HOW'S LIFE FOR CHILDREN IN THE DIGITAL AGE? © OECD 2025

Pilíř 2: Učitelé, školy, vzdělávací systémy

Pilíř 3: Rodiče a vychovatelé

Pilíř 4: Děti



Students, digital devices and success

**OECD Directorate for
Education and Skills**

Key findings

- Excessive use of digital devices for leisure in classrooms can negatively impact students' academic performance.
- 58% of students in France reported being distracted by using digital devices in at least some maths lessons.
- 59% of students across the OECD said their attention was diverted due to other students using phones, tablets or laptops in at least some maths lessons.
- Students who reported being distracted by peers using digital devices in some, most or every maths class score significantly lower in maths tests.
- 29% of students reported using smartphones several times a day in schools with phone bans, on average across the OECD; 21% used one every or almost every day.
- 43% of French students reported feeling nervous or anxious if their phones were not near them.
- The digital environment offers educational opportunities but also presents risks such as cyberbullying, exposure to inappropriate content and privacy concerns.
- Some studies show a positive link between children's literacy skills and the time they spend watching screens with families, but a negative link if children watch screens alone.
- Policies such as smartphone bans can help mitigate distractions, but effective enforcement and other strategies are needed for focused learning environments.
- Access to digital technology is essential for education; efforts should be made to ensure all students have access to the necessary digital tools and resources with the age-appropriate support and supervision of adults.

Findings from PISA 2022 results.

To ban or not to ban

It is therefore no surprise that how to mitigate distractions in schools is a key policy debate. Many educational institutions have introduced rules to address the distraction issue, but their effectiveness is nuanced. When a school's written statements or rules are too generally designed, imprecise or lenient, they are unlikely to support effective teaching and learning with digital devices. Teachers also need to be able to enforce the rules but will likely often struggle to monitor students effectively, even when incorporating digital devices into lessons.

One action that has demonstrable impact is a ban on smartphones at school. PISA data suggest that such bans can be effective, although with a lot depending on enforcement. Even in schools with phone bans, 29% of students reported using smartphones several times a day, on average across the OECD, with 21% using one every day or almost every day at school. France, which has banned phones in schools for kids up to the age of 14 until they attend Lycée, did not take part in this area of the PISA survey.

The possible relationship between mobile phone bans and students' digital behaviour outside of school further underscores the complexity of the issue. At schools with phone bans in Canada, Chile, Indonesia, Korea, New Zealand, Peru, the Philippines, the Slovak Republic and Chinese Taipei, students were less likely to turn off notifications from social networks and apps on their digital devices when going to sleep. The data suggest that even in schools with bans, students may struggle to adopt responsible behaviour regarding phone use.

Zdroj: OECD (2024), “Students, digital devices and success”, *OECD Education Policy Perspectives*, No. 102, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9e4c0624-en>.

What is the impact of smartphones and social media restrictions on education: evidence from schools in Europe

PUBLIC DEBATES

This webinar addressed the growing debate around smartphone and social media use in schools, set against a backdrop of declining academic performance in international assessments such as PISA and rising concerns about children's and young people's well-being in the post-COVID period. The event aimed to move beyond simplistic narratives by bringing together cutting-edge quantitative research, qualitative policy analysis, and national implementation experience, offering participants a nuanced picture of what the evidence can and cannot tell us about restricting digital devices in schools.

Key takeaways for policy and practice are shared below:

System-level preconditions:

- Early matters: evidence supports concerns about the age of first use of social media and suggests that delaying access may have positive effects on academic performance and reduce inequalities.
- Implementation requires investment: governments that mandate restrictions without providing adequate resources for storage, school-managed devices, or staff training risk leaving schools and teachers with responsibility of constant surveillance.
- Coherence across actors is critical: conflicting messages between schools, families, and policy (e.g. for public investment in school tablets alongside bans)

Zdroj: European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture, Crêteur, S., Dunajeva, J., Frydman, B., Berg Mulvik, I. et al., *Mobile phone bans in European schools – ENESET analytical report*, Publications Office of the European Union, 2026, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/2403181>

UN News

Global perspective Human stories

AUDIO HUB 🎧 SUBSCRIBE ✉

UNESCO education report advises appropriate use of technology in schools



© UNICEF/Joshua Estey | Students in Cebu, Philippines take a selfie at school.

26 July 2023 | Culture and Education

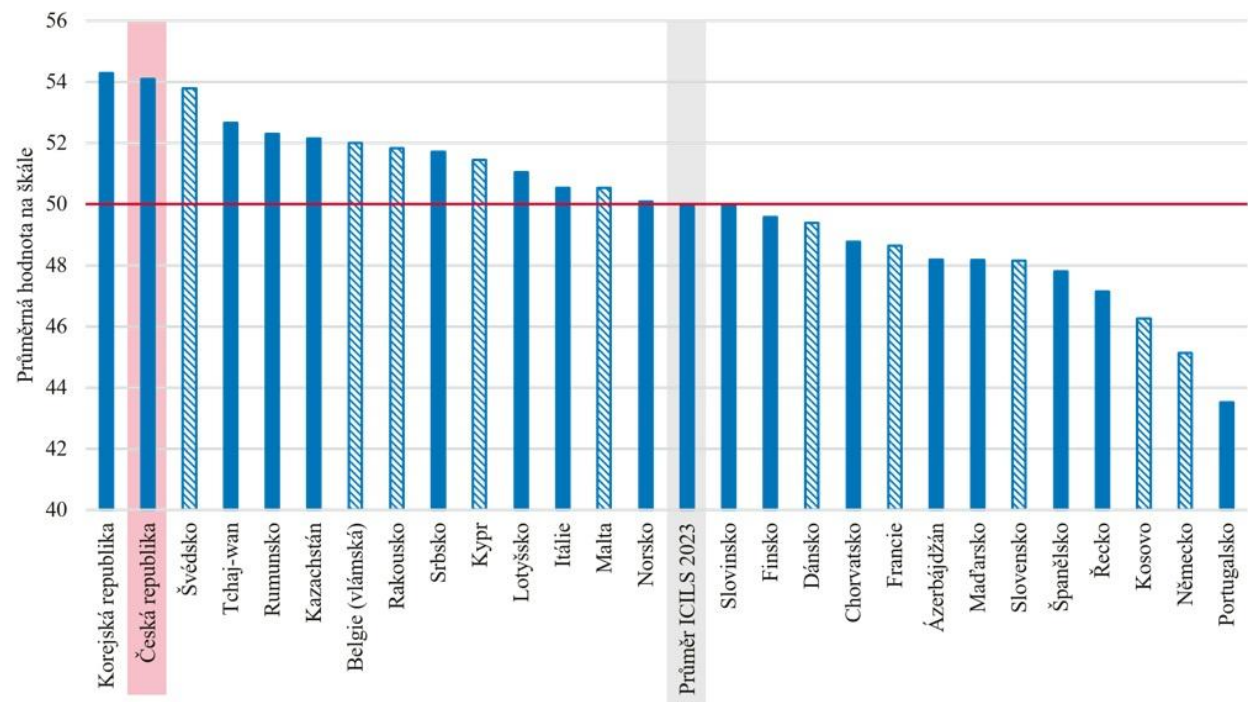


A new UN report raised concerns on Wednesday about the excessive use of smartphones in schools worldwide. According to the UN's education, science and culture agency UNESCO, the over-use of mobile phones impacts learning.

UNESCO's report on technology in education urges countries to carefully consider how technology is used in schools.

It emphasises the need for a "human-centered vision" where digital technology serves as a tool rather than taking precedence.

Speaking to UN News, UNESCO's Manos Antoninis also warned of the danger of data leaks in educational tech, as only 16 per cent of countries guarantee data privacy in the classroom, by law.



Pozn.: Země jsou řazeny sestupně podle průměrné hodnoty na škále dostupnosti ICT zdrojů. Vyšší průměrná hodnota na škále značí vyšší míru souhlasu učitelů s dostupností ICT vybavení ve škole.

Zdroj: Národní zpráva ICILS 2023 <https://www.csicr.cz/cz/Aktuality/Narodni-zprava-ICILS-2023>

„Dosáhli jsme kritického bodu. Máme dostatek důkazů, které nás vedou k závěru, že musíme konat a nečekat, až se objeví další důkazy.“

– [singapurský ministr zdravotnictví Ong Ye Kung](#), leden 2025

„Přestože jsou mobilní telefony provázány s našimi životy, do tříd nepatří. (...) „Studenti se musí umět soustředit a musí mít možnost se dobře učit. Mobilní telefony jsou rušivým elementem, jak ukazují vědecké výzkumy. Musíme před tím studenty chránit.“ – [nizozemský ministr školství Robbert Dijkgraaf](#), 2023

Školy by měly být bez telefonů, „aby si mladí lidé mohli dát pauzu od online života, aby se naučili být v analogových komunitách a trénovali svou schopnost pozornosti... Je to také způsob, jak ochránit školy a respektovat je jako důležité instituce v naší společnosti, které by neměly být kolonizovány digitálními platformami,“ – [předseda dánské komise pro wellbeing Rasmus Meyer](#), únor 2025

„Ředitelé škol bijí na poplach kvůli negativnímu vlivu chytrých telefonů na učení a wellbeing žáků.“ – [prezident Americko-kanadské asociace ředitelů základních škol David Griffith](#), září 2024

Do Smartphones Have a Place in Schools?

As schools grapple with a student population that, as a whole, is experiencing a mental health crisis exacerbated by social media use, school leaders identify these emerging trends in smartphone policies.

SEPTEMBER 7, 2024 | BY NAESP STAFF
CATEGORIES: THE PRINCIPAL ADVOCATE
TOPICS: ADVOCACY AND LEGISLATION

KONTEXT: klesající výsledky vzdělávání PISA 2000-2022

Graf 1: Matematická gramotnost

Graf 2: Čtenářská gramotnost

Graf 3: Přírodovědná gramotnost

Průměr 23 zemí OECD 2000-2022

Zdroj: OECD, PISA report 2022

Největší globální měření výsledků školství – testy PISA,
průměr 23 zemí

Trend: setrvalý pokles všech tří gramotností od r. 2000

Figure I.6.1. Trends in performance in mathematics, reading and science since the first PISA assessment

OECD average-23



Note: White dots indicate mean-performance estimates that are not statistically significantly above/below PISA 2022 estimates. Black lines indicate the best-fitting trend line.
Source: OECD, PISA 2022 Database, Tables I.B1.5.4, I.B1.5.5 and I.B1.5.6

Technologie ve školství: velký byznys, malé výsledky. Příklad USA.

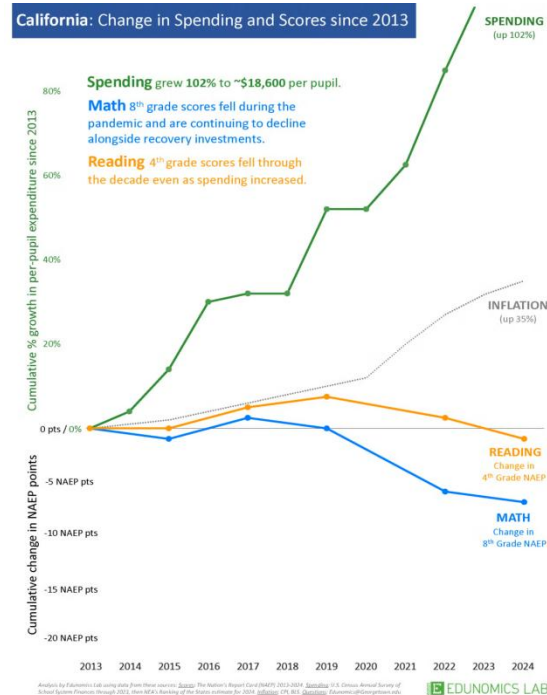
Kalifornie, Washington State, South Carolina, Texas

Matematická a čtenářská gramotnost 2013-2025 versus investice do IT vybavení škol

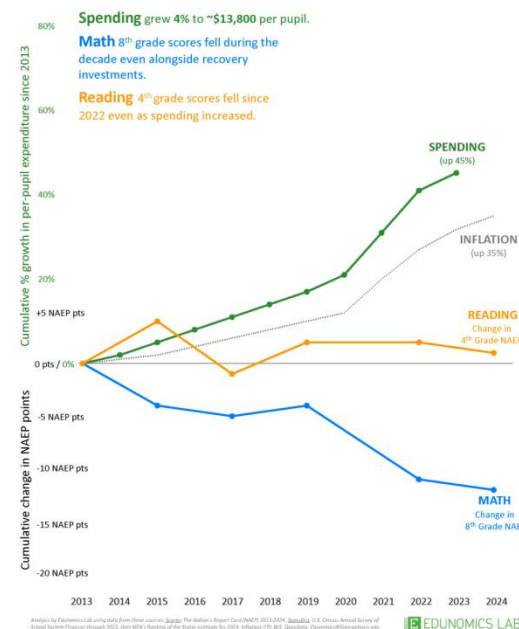
Zdroj: Georgetown University, Edunomics, 2025

<https://edunomicslab.org/roi-over-time/>

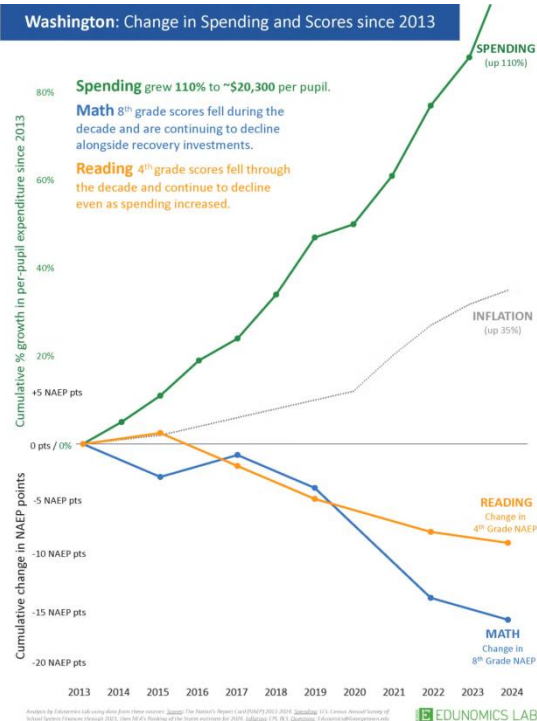
California: Change in Spending and Scores since 2013



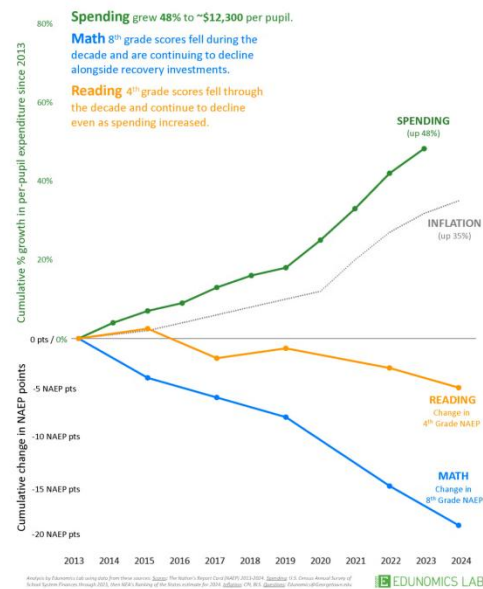
South Carolina: Change in Spending and Scores since 2013



Washington: Change in Spending and Scores since 2013



Texas: Change in Spending and Scores since 2013



Koordinovaný postup Skandinávie proti nadměrné digitalizaci

Společné prohlášení Severské rady* (Nordic Council) Duben 2024

„Online obsah má jak pozitivní, tak negativní účinky. Digitální řešení mohou mít pozitivní vliv na sociální interakci, ale studie také ukázaly, že delší čas strávený před obrazovkami a používání chytrých telefonů od raného věku mají nepříznivý vliv na spánek, pohodu a sebevědomí dětí a mladých lidí.“

„Jsme hluboce znepokojeni škodlivými účinky dlouhého času stráveného před obrazovkami na zdraví a wellbeing dětí.“

**Norsko, Švédsko, Dánsko, Finsko, Island*

Zdroj: Norden.org, 24.4.2024,
<https://www.norden.org/en/news/nordic-ministers-express-concern-about-link-between-screen-time-and-children-and-young-peoples>

„Celá Evropa by měla následovat příkladu Dánska a zakázat mobilní telefony ve školách, aby se zabránilo jejich kolonizaci digitálními platformami.“

*Rasmus Meyer, předseda dánské komise pro wellbeing,
Trivselskommissionen, [The Guardian](#), 5.3.2025*

„Generace dětí a mladých lidí byli 'pokusnými králíky v digitálním experimentu', jehož rozsah a důsledky nedokážeme předvídat.“

Mattias Tesfaye, dánský ministr školství, [Politiken](#), 12.12.2023

DIGIBALANC.CZ - MICHAELA MLÍČKOVÁ JELÍNKOVÁ

Dánsko - regulace smartphonů do 16-17 let v kontextu de-digitalizace školství

„Technologický vývoj probíhá tak rychle, že jako společnost reagujeme se zpožděním. Tohle je náš pokus předběhnout vývoj a postavit se proti této komercializované digitalizaci života dětí.“
(...) „Můžete to vnímat jako zpětný ráz nebo i způsob, jak bránit dětství před technologiemi, které prokazatelně poškozují sebevědomí a pozornost mnoha dětí.“

Rasmus Meyer, předseda dánské vládní komise pro wellbeing



„Pokud za pět let zjistíme, že to s telefony bylo lepší, můžeme je znovu zavést. Ale nemyslím si, že se tak stane.“

Rasmus Meyer

Celá zpráva Trivselskommissionens:
<https://uvm.dk/aktuelt/nyheder/2025/februar/25/0225-trivselskommissionens-anbefalinger-er-klar/>

Od Guidelines k zákonu

Vláda změnila původně negativní postoj k regulaci

35 doporučení tzv. wellbeingové komise z února 2025 – příklady:

- regulovat smartphony ad. zařízení ve školách během vyučování, přestávek a v mimoškolních klubech/ družině
- balanc offline /online
- důraz na socializaci aktivity
- sport, pohyb
- minimální věk **13 let** pro smartphone / tablet
- Plán vlády: regulace smartphonů ve školách do 16-17 let (povinná školní docházka)
- Běží práce na návrhu zákona
- součást širšího odklonu od digitalizace školství

Švédsko – regulace smartphonů do 16 let v kontextu de- digitalizace školství



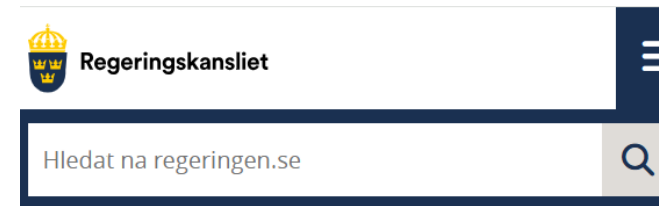
Článek z [Ministerstva školství a výzkumu](#)

Vláda investuje do více času čtením a méně času stráveného u obrazovky

Publikováno 8. února 2024 Aktualizováno 5. března 2025

Schopnost žáků číst a rozumět přečtenému je základem jejich učení ve všech školních předmětech. Školská politika švédské vlády si klade za cíl vrátit se k základům a znovu vytvořit silný školský systém založený na znalostech, se zaměřením v nižších ročnících na základní dovednosti, jako je čtení, psaní a aritmetika. Digitální učební pomůcky by měly být do výuky zaváděny pouze ve věku, kdy žáky učení podporují, a nikoliv brzdí.

<https://www.government.se/articles/2024/02/government-investing-in-more-reading-time-and-less-screen-time/>



Tisková zpráva [ministerstva školství](#)

Ministr školství přijal návrh na zákaz mobilních telefonů během celého školního dne.

Publikováno 13. března 2025

Švédští studenti jsou digitálními nástroji rozptylováni více než průměr OECD a každý čtvrtý student neumí správně číst ani počítat. Kromě toho existují jasné výzkumy, které podporují názor, že mobilní telefony mohou negativně ovlivnit soustředění studentů a jejich příležitosti k učení. Proto byl na podzim roku 2024 pověřen výzkumník, který má ministerstvu školství pomoci s vypracováním návrhů, jak by mohla být navržena pravidla pro zákaz mobilních telefonů

<https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2025/03/skolministern-tog-emot-forslag-om-mobilforbud-under-hela-skoldagen/>

Švédsko – regulace smartphonů do 16 let v kontextu de- digitalizace školství



- Vybrané závěry zprávy komise vedené soudcem Björnem Hanssonem
- 8 z 10 základních škol vybírá mobilní telefony od žáků na začátku školního dne.
- 7 z 10 ředitelů díky tomu vnímá zvýšenou bezpečnost a klid na škole.
- Zřetelně se zlepšily mezilidské vztahy mezi žáky a dalšími osobami a došlo k dalším pozitivním účinkům na zdraví.
- Plán: celostátní regulace po celé základní školství (do 16 let) včetně mimoškolních klubů

Zdroj: <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/skolministern-tar-emot-utredning-om-mobilfri-skola>

Finsko - regulace

„Stejně jako v jiných zemích sledujeme, že musíme řešit problémy s udržením pozornosti dětí, s jejich schopností soustředit se na probíranou látku. Naše třídy nejsou tak tiché a klidné, jako bývaly, a mobilní telefony jsou toho součástí. Proto jsme nyní přistoupili k regulaci používání mobilních telefonů při vyučování. (...) „Chceme, aby se dětem zlepšily schopnosti obecné sociální interakce, komunikace tváří v tvář.“

Finský ministr školství Anders Adlercreutz
pro Deník N, 15.11.2024

<https://denikn.cz/1579403/cilem-je-najit-silu-ditete-ne-jeho-slabost-finsky-ministr-popisuje-recept-na-stastne-zaky-i-ucitele/>



Školy

Tento článek je starší než 1 měsíc

Finsko omezuje používání mobilních telefonů během školního dne

Severská země je další z těch, které zasáhly uprostřed důkazů o dopadu na mladé lidi, včetně pozornosti a sebevědomí.

Miranda Bryantová, severská korespondentka

St 30. dubna 2025 13:21 SELČ

<https://www.theguardian.com/education/2025/apr/30/finland-restricts-use-of-mobile-phones-during-school-day>

- Regulace schválená finským parlamentem v březnu 2025

- omezuje používání telefonů a dalších mobilních zařízení během školního dne, povoleny pouze se souhlasem učitele – zdravotní nebo vzdělávací účely

- důvody: obavy z dopadu na duševní pohodu a učení

- vstup v platnost 1. srpna 2025

- ministr Adlercreutz důrazně doporučil školám regulovat smartphony i o přestávkách

Norsko - Guidelines

 Utdannings-
direktoratet

 SØK

 MENY

Anbefalinger om regulering av mobiler og smartklokker i skolen

Udir anbefaler å strengt regulere elevers tilgang til og bruk av private mobiltelefoner og smartklokker, gjennom skoleregler. Denne veilederen viser hvordan dette kan gjøres.

VEILEDNING | SIST ENDRET: 23.09.2024

 Last ned

 Skriv ut

Innhold

Målet er færre forstyrrelser og et styrket skolemiljø

- Reguler gjennom skoleregler
- Sørg for en involverende prosess

Doporučení k regulaci mobilních telefonů a chytrých hodinek ve školách

Jdir doporučuje přísně regulovat přístup studentů k soukromým mobilním telefonům a chytrým hodinkám a jejich používání prostřednictvím školních pravidel. Tato příručka ukazuje, jak toho lze dosáhnout.

VEDENÍ | NAPOSLEDY UPRAVENO: 23.09.2024

 Stáhnout

 Vytisknout

Obsah

Cílem je méně narušení a lepší školní prostředí.

- Regulovat prostřednictvím školních pravidel
- Zajistit inkluzivní proces

Střední škola

Udir doporučuje přísně regulovat používání soukromých mobilních telefonů a chytrých hodinek během vyučování na středních školách. Podle našeho názoru by striktní zásah během přestávek nebyl vzhledem k vyspělosti a věku studentů přiměřený.

Ohleduplnost k posílenému studijnímu a školnímu prostředí však může odůvodnit určitá omezení během přestávky.

Základní škola

Udir doporučuje přísně regulovat používání soukromých mobilních telefonů a chytrých hodinek během výuky a přestávek na základních školách (1.–7. ročník).

Zralost, sociální kompetence a schopnost seberegulace jsou v raném školním roce nejnižší. Aby se vytvořil klid a pořádek a bezpečné a dobré školní prostředí, je proto obzvláště potřeba jasných a předvídatelných pravidel pro používání chytrých hodinek a mobilních telefonů na základní škole (1.–7. ročník).

Nižší střední škola

Udir doporučuje přísně regulovat používání soukromých mobilních telefonů a chytrých hodinek ve výuce na nižších středních školách (8.–10. ročník) a obecně zakázat používání mobilních telefonů i během přestávek.

Přestože jsou žáci druhého stupně základní školy starší než žáci druhého stupně, zohlednění menšího počtu narušení a silnějšího školního prostředí vyžaduje přísnou regulaci.

Study finds smartphone bans in Dutch schools improved focus

By Charlotte Van Campenhout

July 4, 2025 6:30 PM GMT+2 · Updated July 4, 2025

Celá zpráva: Carrión Braakman, I., Krepel, A., Stronkhorst, E., Klein, T., De Roode, J., Van de Vrie, M., & Dirix, L. (2025)

ZPRÁVA: 1147 ISBN : 94-6321-209-0

<https://kohnstamminstituut.nl/rapport/eindrapport-monitoring-landelijke-afsprak-mobiele-telefoons-en-andere-devices-in-de-klas/>

Nizozemská zkušenost - dva roky regulace

AMSTERDAM, July 4 (Reuters) - A ban on mobile phones and other electronic devices in Dutch schools has improved focus among students, a study commissioned by the Dutch government found.

Three-quarters of the 317 surveyed high schools reported that the ban has had a positive effect on students' concentration. Additionally, nearly two-thirds noted an improvement in the social climate within their schools, and one-third observed better academic performance among students.

Learn about the latest breakthroughs in AI and tech with the Reuters Artificial Intelligencer newsletter. Sign up [here](#).

"Less distraction, more attention to the lesson, and more social students. No more mobile phones in the classroom is having wonderful positive effects. It's great that schools are putting their shoulders to the wheel on this," State Secretary for Primary and Secondary Education Marielle Paul said.

<https://www.reuters.com/technology/study-finds-smartphone-bans-dutch-schools-improved-focus-2025-07-04/>

Jak to vidí Generace Z

Britská studie 2025

Almost half of young people would prefer a world without internet, UK study finds

Half of 16- to 21-year-olds support 'digital curfew' and nearly 70% feel worse after using social media



- Téměř polovina mladých ve věku 16-21 let podporuje omezení přístupu k sociálním médiím a aplikacím po 22h.
- 70% mladých lidí uvádí, že se cítí po návštěvě sociálních sítí hůře a 68% se domnívá, že čas strávený online škodí jejich duševnímu zdraví.
- Téměř polovina by chtěla, aby internet nebyl nikdy vynalezen.

[*The Guardian, 20.5. 2025*](#)

Výzkum UNICEF 2025

69 % mladých Holanďanů pro zákaz sociálních sítí do určitého věku.

Zdroj: <https://nltimes.nl/2025/05/21/dutch-kids-teens-favor-age-limit-social-media-unicef>