



400 metrov na displeji je priveľa. O2 upozorňuje, že deti trávajú pred obrazovkou dlhé hodiny

- O2 spúšťa [celoslovenskú osvetovú kampaň](#), ktorá upozorňuje na množstvo času, ktoré deti prescrollujú na sociálnych sieťach.
- Podľa výsledkov prieskumu až 64 % rodičov tvrdí, že ich dieťa trávi pred obrazovkou mobilu viac času, než očakávali, keď im ho zaobstarávali.
- Účinný spôsob, ako môžu rodičia odpútať deti z online sveta, je spoločne strávený čas.
- Podľa psychológov by si deti mali vybudovať zdravý vzťah k novým technológiám, viac času by však mali tráviť pohybom.

V Bratislave, 2. júla 2024

Deti priemerne trávajú v online svete približne 4 hodiny denne, počas ktorých prescrollujú na displeji približne 400 metrov obsahu. Len 28 % rodičov detí do 17 rokov si myslí, že ich dieťa trávi na mobile primerané množstvo času. O2 preto ako zodpovedný mobilný operátor spúšťa [celoslovenskú osvetovú kampaň](#), v ktorej spolu so psychológmi vysvetľuje, ako si nastaviť s technológiami zdravý vzťah.

Až 64 % rodičov uviedlo, že ich dieťa trávi na mobile viac času než očakávali, keď im ho zaobstarali, pričom len 28 % rodičov si myslí, že ich dieťa trávi na mobile primerané množstvo času. Navyše 7 z 10 opýtaných rodičov vyjadrilo obavu, že používanie mobilu môže viesť k závislosti na digitálnych technológiách.

Vyplýva to z prieskumu agentúry Ipsos pre O2 Športovú akadémiu Mateja Tótha, ktorý bol realizovaný na slovenských rodičoch detí vo veku 6 až 18 rokov počas júna 2024 na vzorke 1005 respondentov.

Zdravý vzťah s technológiami

„Veľmi citlivo vnímame prieskumy, ktoré dlhodobo upozorňujú na to, že deti sa málo hýbu. Súčasne pozorne sledujeme zistenia, že deti až príliš veľa hýbu prstom po displejoch. Ako zodpovedný mobilný operátor sme sa preto rozhodli otvoriť toto leto tému digitálneho zdravia a prostredníctvom celoslovenskej kampane poukázať na zdravý balans vo využívaní moderných technológií. V O2 si uvedomujeme, že technológie už navždy budú súčasťou nášho každodenného života. Záleží nám však na tom, aby sme si s nimi budovali zdravý vzťah a využívali ich najmä na zmysluplné aktivity,“ hovorí Lucia Petrášová, riaditeľka značky a komunikácie v O2.

Informácie o tom, koľko času trávi mládež na sociálnych sieťach sme ukázali aj kolegyniam a kolegom z O2, ktorí majú deti. [Zapojili sme ich do sociálneho experimentu](#), počas ktorého ich v presklennej vitríne čakalo 400 metrov prescrollovaného obsahu zo sociálnych sietí. Cieľom bolo zachytiť emóciu, keď po prvýkrát uvideli ako vyzerá takéto množstvo obsahu vo fyzickej podobe.

▶ [pozrite si sociálny experiment](#)



Social experiment - 400 metrov je priveľa



O2 Slovakia
18 tis. odberateľov

Odoberať



0



Zdieľať



Stiahnuť



Šport ako účinná prevencia

Odbornými garantami kampane sú psychológovia Jana a Andrej Zemandlovci, ktorí na webe www.400m.sk vysvetľujú v piatich edukačných videách, kedy je ideálny čas dať dieťaťu mobil, od akého veku povoliť sociálne siete, ako môžu byť rodičia dobrým príkladom pre svoje deti, a tiež ako motivovať deti tráviť čas

inak – napríklad športovaním. Na webe je aj ďalší zaujímavý obsah ako sú podcasty, články, či tipy na aplikácie, vďaka ktorým môže byť čas strávený na telefóne zmysluplný a kvalitný.

„Nám rodičom je dávno jasné, že používanie obrazoviek má byť regulované. Nechať to na deťoch je úloha, na ktorú nie sú ešte pripravené. Svetová zdravotnícka organizácia na základe výskumných poznatkov hovorí, že do 1 roka by deti nemali vidieť obrazovku vôbec, ani v izbe. Medzi 2-4 rokmi maximálne 1 hodinu, ale čím menej, tým lepšie. Do 6 rokov maximálne 90 minút obrazoviek celkovo denne. Do 17 rokov 2 hodiny denne nad rámec času, ktorý si vyžaduje škola a učenie. Je to však reálne dodržať každý jeden deň? Z nášho pohľadu je v poriadku, ak dieťa výnimočne, napr. počas choroby pozerá rozprávky dlhšie. Čo je dôležitejšie je kvalita obsahu – či vyžaduje obrazovka napríklad zmysluplnú interakciu, alebo ide o pasívne pozeranie sledu videí. S deťmi je potrebné rozprávať o obsahu, ako sa z neho cítia, a tiež ich naučiť rozpoznať rizikové správanie v online priestore,“ priblížili psychológovia Jana a Andrej Zemandlovci.

Podľa prieskumu agentúry Ipsos sa rodičia najviac obávajú, že ich dieťa na internete narazí na neželaný obsah (77 %), bude závislé na digitálnych technológiách (73 %), bude narušené jeho súkromie (72 %), alebo že internet bude mať negatívny vplyv na duševné zdravie (70 %). Okrem toho 39 % rodičov deklarovalo, že deti budú v budúcnosti tráviť rovnako veľa času na mobile ako je tomu teraz a 43 % si myslí, že na mobile budú tráviť ich deti viac času ako doteraz, aj preto bude potreba digitálnej ochrany stále aktuálna.

Účinný spôsob ako môžu rodičia odpútať deti z online sveta je spoločná aktivita, ideálne športová. O2 dlhodobo podporuje Športovú akadémiu Mateja Tótha, ktorá dáva priestor deťom pravidelne sa hýbať, budovať si vzťah k zdravšiemu životnému štýlu a najmä tráviť čas kvalitne. Za 8 rokov fungovania absolvovalo športovú akadémiu viac ako 12 000 detí na takmer 600 školách po celom Slovensku.

Rady psychológov ako deťom nastaviť pravidlá:

1. Pravidlá namiesto hádok

Trávi vaše dieťa na mobile príliš veľa času? Vyhnite sa konfliktom s deťmi ohľadom toho, koľko môžu byť na telefóne. Nastavte jasné pravidlá a pomôžte im zvládnuť ich.

2. Prirodzené dôsledky namiesto trestov

Ukážte dieťaťu, že ste na jeho strane, ale aj to, že pravidlá treba dodržiavať.

3. Tvoríte silný tím

Nehádajte sa s deťmi o tom, koľko byť na telefóne, naopak, buďte v tom ich spojenec.

4. Socializácia namiesto sociálnych sietí

Spojte sa offline a zdieľajte, čo ste zažili online.

5. Kvalita namiesto kvantity

Pozrite sa na čas strávený na telefóne ako na vyvážený jedálňiček. Naučte sa spolu s deťmi dopriať si kvalitné sústa, pričom kúsok čokolády tiež nezaškodí.

Pre viac informácií navštívte www.400m.sk

Zodpovedný prístup operátora

O2 aktuálne ponúka SIM kartu O2 Junior, ktorá je navrhnutá pre potreby rodičov a ich detí. SIM-ka O2 Junior odstraňuje všetky doterajšie bariéry a výrazne uľahčuje kontrolu rodičov nad spotrebou a neželaným obsahom v mobile svojich detí. Taktiež nová služba O2 Security chráni pred škodlivým a nebezpečným obsahom.

O2 Férová nadácia podporí sumou takmer 50 000 eur projekty STALO SA TO a AKO DOBRE, ŽE SI. Cieľom projektu STALO SA TO, ktorý zastrešuje IPčko, je pôsobiť preventívne a informačne v témach ochrany práv dieťaťa a mladého človeka, a byť kontaktným bodom pre tých, ktorí hľadajú pomoc, bezpečie a usmernenie v prípade, že sa stanú obeť. Projekt AKO DOBRE, ŽE SI vznikol v spolupráci neziskových organizácií UNICEF a Ligy za duševné zdravie s kreatívnym štúdiom MILK, aby mladým ľuďom priniesol úľavu od osamelosti.

O2 sa dlhodobo venuje téme zodpovedného využívania technológií. Po úspešných kampaniach **Nebuď pirát**, ktorá upozorňovala na nežiaduce využívanie dát za volantom, **Zdieľaj s rozumom**, ktorej cieľom bolo upozorniť, že nie všetko čo je na internete je pravda, či vlnajšej kampani **Dýchajte s nami**, ktorá pomáhala so zvládaním stresu pomocou jednoduchých dychových cvičení, tak operátor nadväzuje na svoju misiu zodpovedného prístupu k technológiám v zmysle posolstva „Pretože nám záleží“.

 [pozrite si TV spot](#)

Všetky tlačové správy nájdete na www.spolocnost.o2.sk/tlacove-centrum/tlacove-spravy.

Informácie sú k dispozícii aj na www.facebook.com/O2Slovakia a www.twitter.com/o2_Slovakia.

O spoločnosti O2 Slovakia, s.r.o.

O2 je na Slovensku najrýchlejšie rastúcim mobilným operátorom. Od začiatku svojho pôsobenia, prináša revolučné riešenia, otvorenú komunikáciu a férovosť pre všetkých zákazníkov bez rozdielu. S jednoduchým portfóliom produktov systematicky mení pravidlá mobilnej komunikácie. Ako prvý priniesol na Slovensko skutočne neobmedzený program na volania a SMS, ako prvý uviedol komerčnú testovaciu prevádzku LTE siete, či ponúkol platby mobilom prostredníctvom NFC technológie. Vysokú kvalitu poskytovaných služieb zohľadňuje aj získanie certifikátu QMS podľa normy ISO 9001.