

V Bruseli 24. júna 2025
(OR. en)

10430/1/25
REV 1

SAN 366
SOC 440
JEUN 163
EDUC 274
CULT 76
DIGIT 125
TELECOM 198
DISINFO 56
CYBER 174
JAI 872
RECH 289

VÝSLEDOK ROKOVANIA

Od:	Generálny sekretariát Rady
Komu:	Delegácie
Č. predch. dok.:	9069/25
Predmet:	Závery Rady o podpore a ochrane duševného zdravia detí a dospelých v digitálnej ére

Delegáciám v prílohe zasielame závery Rady o podpore a ochrane duševného zdravia detí
a dospelých v digitálnej ére, ktoré Rada EPSCO (zdravie) schválila na zasadnutí 20. júna 2025.

Závery Rady o podpore a ochrane duševného zdravia detí a dospelých v digitálnom veku

Úvod

Digitálne technológie¹ majú potenciál zlepšiť duševné zdravie poskytovaním prístupu k informáciám, podporným sieťam a diaľkovým terapeutickým službám, ako aj schopnosť ovplyvňovať duševné zdravie negatívne², najmä u detí a dospelých³.

Preto je naliehavo potrebné podporovať bezpečnejšie a zdravšie používanie digitálnych nástrojov deťmi a dospelými, pri ktorom sa uprednostňuje ochrana ich duševného zdravia, a to presadzovaním mediálnej a digitálnej gramotnosti spolu so sociálnymi a emocionálnymi zručnosťami a vytváraním digitálneho prostredia, ktoré je zdravšie, bezpečnejšie a primerané veku, prostredníctvom úzkej spolupráce s kľúčovými zainteresovanými stranami vrátane tvorcov politik, miestnych orgánov a digitálneho priemyslu, ako aj rodín, opatrovateľov, pedagógov, zdravotníckych pracovníkov, iných dospelých pracujúcich s deťmi a dospelými a zástupcov mládeže.

¹ „Digitálna technológia“ sa tu používa ako všeobecný pojem a označuje digitálne zariadenia (t. j. počítače, tablety, mobilné telefóny, inteligentné hodinky), ako aj digitálne sprostredkované činnosti, do ktorých sa deti a dospelí zapájajú prostredníctvom týchto zariadení (t. j. používanie internetu, sociálnych sietí či online chatov alebo hranie hier). Viac informácií nájdete v: Kardefelt-Winther, D., *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-based literature review* (Ako čas, ktorý deti trávia používaním digitálnych technológií, ovplyvňuje ich duševnú pohodu, sociálne vzťahy a pohybovú aktivitu? Faktický súhrn literatúry), diskusný dokument Innocenti, 2017 – 02, december 2017, Výskumný úrad UNICEF – Innocenti, Florencia, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.

² Európska komisia, oznámenie Komisie Európskemu parlamentu, Rade, Európskemu hospodárskemu a sociálnemu výboru a Výboru regiónov o komplexnom prístupe k duševnému zdraviu, COM(2023) 298 final, 7. júna 2023, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=COM:2023:298:FIN>.

³ V tomto dokumente kategória „deti“ označuje malé deti (deti, ktoré ešte nezačali základnú školskú dochádzku) a deti v školskom veku (deti, ktoré navštevujú prvý stupeň základnej školy), zatiaľ čo kategória „dospelí“ označuje osoby, ktoré navštevujú druhý stupeň základnej školy a strednú školu.

Osoby, ktoré sa podieľajú na dizajnovaní digitálnych nástrojov, musia prevziať väčšiu zodpovednosť a musia vyhodnocovať potenciálne dôsledky svojich rozhodnutí vrátane rizík a hrozieb pre duševné zdravie detí a dospelých. Ak tvorcovia a poskytovatelia digitálnych technológií zohľadnia bezpečnosť, súkromie, transparentnosť, rozmanitosť a dôveryhodnosť vysokokvalitného obsahu a pohodu používateľa už na začiatku procesu ich dizajnovania, môžu pomôcť zmierniť negatívne účinky na duševné zdravie a podporiť bezpečnejšie a vyvážené online prostredie pre deti a dospelých.

Nedávne globálne a regionálne výzvy vrátane pandémie COVID-19, útočnej vojny Ruska proti Ukrajine, eskalácie ozbrojených konfliktov na Blízkom východe a inde, pretrvávajúcej klimatej krízy a neočakávaných núdzových situácií navyše prehĺbili stresové faktory, ktoré ovplyvňujú duševné zdravie, najmä v prípade detí a dospelých. Tieto výzvy sa ešte viac zintenzívnili rastúcim vplyvom a rýchlym rozvojom digitálnych technológií a online prostredí, vrátane sociálnych médií, a súvisiacim nárastom problematických postupov dizajnovania online nástrojov⁴, ktoré sa snažia ovplyvňovať používateľov alebo využívať zraniteľné stránky detí a dospelých⁵. Tento vývoj si vyžaduje koordinovanú reakciu na európskej úrovni⁶.

⁴ Napríklad temné vzorce alebo návykové dizajny.

⁵ Európska komisia: Generálne riaditeľstvo pre spravodlivosť a spotrebiteľov, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G. a kol., *Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment – Dark patterns and manipulative personalisation – Final report* (Behaviorálna štúdia o nekalých obchodných praktikách v digitálnom prostredí – Temné vzorce a manipulatívna personalizácia – záverečná správa), Úrad pre vydávanie publikácií Európskej únie, 2022, <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.

⁶ Počas pandémie COVID-19 sa výrazne predĺžil čas, ktorý deti trávili online, keďže do online prostredia sa presunul školský, kultúrny aj spoločenský život. Viac informácií nájdete v publikácii: Európska komisia, oznámenie Komisie Európskemu parlamentu, Rade, Európskemu hospodárskemu a sociálnemu výboru a Výboru regiónov: Stratégia EÚ v oblasti práv dieťaťa, COM(2021) 142 final, 24. marca 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=CELEX:52021DC0142>.

PRIPOMÍNAJÚC:

1. že neoddeliteľnou súčasťou zdravia je duševné zdravie, ktoré WHO definuje ako „stav duševnej pohody, ktorý umožňuje čeliť životnému stresu, uplatňovať svoje schopnosti, dobre sa učiť a pracovať a prispievať k svojej komunite“⁷;
2. článok 168 ods. 1 ZFEÚ, v ktorom sa okrem iného uvádza, že činnosť Únie by sa mala zameriavať na prevenciu duševných chorôb⁸;
3. právo všetkých detí a dospelujúcich na zdravie vrátane duševného zdravia, ako je zakotvené v medzinárodnom práve, najmä v Dohovore o právach dieťaťa z roku 1989⁹ a v Charte základných práv EÚ¹¹;

⁷ Svetová zdravotnícka organizácia, „*Mental Health* (Duševné zdravie)“, webové sídlo Svetovej zdravotníckej organizácie, zobrazené 20. januára 2025, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁸ Článok 168 Zmluvy o fungovaní Európskej únie. Ú. v. EÚ C 326, 26.10.2012, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj.

⁹ Článok 17, v ktorom sa uznáva právo dieťaťa na prístup k informáciám, ktoré podporujú jeho blaho, ale zároveň aj výslovne uvádza ochrana dieťaťa pred obsahom, ktorý je pre jeho blaho škodlivý, článok 24, v ktorom sa uvádza právo dieťaťa na najvyššiu dosiahnuteľnú úroveň zdravotného stavu, a článok 27, v ktorom sa zdôrazňuje „právo každého dieťaťa na životnú úroveň nevyhnutnú pre jeho telesný, duševný, duchovný, mravný a sociálny rozvoj“. Viac informácií nájdete v publikácii: Organizácia Spojených národov, Dohovor o právach dieťaťa, 20. septembra 1989, <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf>.

¹⁰ Okrem toho sa vo všeobecnej pripomienke Výboru pre práva dieťaťa č. 25 uvádza, že všetky práva dieťaťa by sa mali presadzovať, dodržiavať, chrániť a naplňovať v digitálnom prostredí <https://www.unicef.org/bulgaria/en/media/10596/file>.

¹¹ V článku 24 sa uznáva, že deti majú právo na „takú ochranu a starostlivosť, ktorá je potrebná pre ich blaho“ a že orgány verejnej moci a súkromné inštitúcie musia v prvom rade brať do úvahy najlepšie záujmy dieťaťa. Viac informácií nájdete v: Ú. v. EÚ C 303, 14.12.2007, s. 1 – 16, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/char_2007/oj.

4. že Európska únia si v posledných rokoch stanovila tému duševného zdravia za prioritu, a preto sa duševnému zdraviu detí a dospelých venovala zvýšená pozornosť^{12,13,14,15,2,16,17,18}, a to aj v rámci Európskeho roka mládeže 2022, stratégie EÚ pre mládež (2019 – 2027)¹⁹, hlavnej iniciatívy v oblasti európskeho vzdelávacieho priestoru Cesta k úspechu v škole²⁰ a v rámci akčného plánu digitálneho vzdelávania²¹;

¹² Rada Európskej únie, závery Rady o budúcnosti európskej zdravotnej únie: Európa, ktorá sa stará, pripravuje a chráni, 11597/24, 26. júna 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/sk/pdf>.

¹³ Rada Európskej únie, závery Rady o duševnom zdraví, 15971/23, 30. novembra 2023, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/sk/pdf>.

¹⁴ Závery Rady a zástupcov vlád členských štátov o komplexnom prístupe k duševnému zdraviu mladých ľudí v Európskej únii, Ú. v. EÚ C, C/2023/1337, 30.11.2023, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj>.

¹⁵ Európsky parlament: Výbor pre životné prostredie, verejné zdravie a bezpečnosť potravín, Cerdas, S., Správa o duševnom zdraví, 2023/2074(INI), 17. novembra 2023, https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_SK.html.

¹⁶ Európska komisia: Generálne riaditeľstvo pre vzdelávanie, mládež, šport a kultúru: Pohoda a duševné zdravie v školách – Usmernenia pre tvorcov politik v oblasti vzdelávania, Úrad pre vydávanie publikácií Európskej únie, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/590>. <https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators>.

¹⁷ Rada Európskej únie, závery Rady o posilňovaní duševného zdravia žien a dievčat presadzovaním rodovej rovnosti, 16366/24, 2. decembra 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/sk/pdf>.

¹⁸ Spoločné vyhlásenie Európskeho parlamentu, Rady a Komisie o digitálnych právach a zásadách v digitálnom desaťročí, Ú. v. EÚ C 23, 23.1.2023, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=OJ:JOC_2023_023_R_0001.

¹⁹ Uznesenie Rady Európskej únie a zástupcov vlád členských štátov, ktorí sa zišli na zasadnutí Rady, o rámci pre európsku spoluprácu v oblasti mládeže: Stratégia Európskej únie pre mládež na roky 2019 – 2027, Ú. v. EÚ C 456, 18.12.2018, s. 1 – 22, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=celex%3A42018Y1218%2801%29>.

²⁰ Európska komisia: Generálne riaditeľstvo pre vzdelávanie, mládež, šport a kultúru, Cesta k úspechu v škole, Úrad pre vydávanie publikácií Európskej únie, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763>.

²¹ Európska komisia, Európsky vzdelávacie priestor – digitálne vzdelávanie, Akčný plán digitálneho vzdelávania, webové sídlo Európskej komisie, 23. novembra 2023, zobrazené 20. mája 2025, <https://education.ec.europa.eu/sk/focus-topics/digital-education/action-plan>.

5. stratégiu EÚ v oblasti práv dieťaťa, v ktorej sa uznáva význam dobrého duševného zdravia pre vývoj detí²², a odporúčanie Rady, ktorým sa zriaďuje Európska záruka pre deti a v ktorom sa kladie osobitný dôraz na duševné zdravie²³;
6. oznámenie Komisie o komplexnom prístupe k duševnému zdraviu, v ktorom sa detstvo označuje za jednu z kľúčových fáz života, pričom sa zdôrazňuje dlhodobý vplyv výziev v oblasti duševného zdravia počas detstva na jednotlivcov, komunity a spoločnosť, ako aj kľúčová úloha, ktorú zohrávajú rodiny², ich sociálno-ekonomické zdroje, ako aj ich prostredie vo všeobecnosti;
7. závery Rady o posilňovaní duševného zdravia žien a dievčat presadzovaním rodovej rovnosti, v ktorých sa zdôrazňuje negatívny vplyv kybernetického šikanovania, nepravdivých informácií, dezinformácií a vystavenia nerealistickým normám krásy na duševné zdravie detí a dospelých¹⁷;

²² Európska komisia, oznámenie Komisie Európskemu parlamentu, Rade, Európskemu hospodárskemu a sociálnemu výboru a Výboru regiónov: Stratégia EÚ v oblasti práv dieťaťa, COM(2021) 142 final, 24. marca 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=CELEX:52021DC0142>.

²³ Odporúčanie Rady (EÚ) 2021/1004 zo 14. júna 2021, ktorým sa zriaďuje Európska záruka pre deti, Ú. v. EÚ L 223, 22.6.2021, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj>.

8. nedávnú legislatívnu a nelegislatívnu prácu Únie zameranú na zvýšenie bezpečnosti digitálneho sveta pre deti a dospievajúcich^{24,25,26,27,28,29} a na boj proti sexuálnemu zneužívaniu detí online^{30,31};

-
- ²⁴ Nariadenie Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) 2022/2065 z 19. októbra 2022 o jednotnom trhu s digitálnymi službami a o zmene smernice 2000/31/ES (akt o digitálnych službách), Ú. v. EÚ L 277, 27.10.2022, p.1, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj>.
- ²⁵ Európska komisia, oznámenie Komisie Európskemu parlamentu, Rade, Európskemu hospodárskemu a sociálnemu výboru a Výboru regiónov: Digitálne desaťročie pre deti a mládež: nová Európska stratégia vytvárania lepšieho internetu pre deti (stratégia BIK+), COM(2022) 212 final, 11. mája 2022, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=celex:52022DC0212>.
- ²⁶ Uznesenie Európskeho parlamentu z 11. marca 2021 o právach detí vzhľadom na stratégiu EÚ v oblasti práv dieťaťa, Ú. v. EÚ C 474, 24.11.2021, s. 146 – 155 https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=oj:JOC_2021_474_R_0017.
- ²⁷ Rada Európskej únie, závery Rady o mediálnej gramotnosti v neustále sa meniacom svete, Ú. v. EÚ C, 2020/C 193/06, 9.6.2020, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(04)).
- ²⁸ Smernica Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) 2018/1808 zo 14. novembra 2018, ktorou sa mení smernica 2010/13/EÚ o koordinácii niektorých ustanovení upravených zákonom, iným právnym predpisom alebo správnym opatrením v členských štátoch týkajúcich sa poskytovania audiovizuálnych mediálnych služieb (smernica o audiovizuálnych mediálnych službách) s ohľadom na meniace sa podmienky na trhu, Ú. v. EÚ L 303, 2018/1808, 28.11.2018, s. 69, ELI: <http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>.
- ²⁹ Nariadenie Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) 2024/1689 z 13. júna 2024, ktorým sa stanovujú harmonizované pravidlá v oblasti umelej inteligencie a ktorým sa menia nariadenia (ES) č. 300/2008, (EÚ) č. 167/2013, (EÚ) č. 168/2013, (EÚ) 2018/858, (EÚ) 2018/1139 a (EÚ) 2019/2144 a smernice 2014/90/EÚ, (EÚ) 2016/797 a (EÚ) 2020/1828 (akt o umelej inteligencii) PE/24/2024/REV/1, Ú. v. EÚ L, 2024/1689, 12.7.2024, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>.
- ³⁰ Európska komisia, oznámenie Komisie Európskemu parlamentu, Rade, Európskemu hospodárskemu a sociálnemu výboru a Výboru regiónov: Stratégia EÚ pre účinnejší boj proti sexuálnemu zneužívaniu detí, COM(2020) 607 final, 24. júla 2020, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>.
- ³¹ Nariadenie Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) 2021/1232 zo 14. júla 2021 o dočasnej výnimke z určitých ustanovení smernice 2002/58/ES, pokiaľ ide o používanie technológií poskytovateľmi interpersonálnych komunikačných služieb nezávislých od číslovania na spracúvanie osobných a iných údajov na účely boja proti online sexuálnemu zneužívaniu detí zmenené nariadením Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) 2024/1307 z 29. apríla 2024, PE/38/2021/REV/1, Ú. v. EÚ L 274, 30.7.2021, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>.

9. akt o digitálnych službách, ktorým sa okrem iného online platformám ukladá požiadavka zabezpečiť vysokú úroveň súkromia, bezpečnosti a ochrany maloletých osôb využívajúcich ich služby²⁴ a ktorým sa veľmi veľkým online platformám ukladá povinnosť vykonávať pravidelné posudzovanie a zmiernovanie rizika v súvislosti so systémovými rizikami týkajúcimi sa dodržiavania práv dieťaťa a ochrany maloletých pred negatívnymi dôsledkami na ich fyzickú a duševnú pohodu; smernicu o audiovizuálnych mediálnych službách, ktorá okrem iného poskytuje osobitný rámec so zárukami proti škodlivému audiovizuálnemu obsahu vrátane obsahu poskytovaného na platformách na zdieľanie videí a ktorou sa tiež ukladá členským štátom povinnosť zabezpečiť, aby poskytovatelia audiovizuálnych mediálnych služieb a poskytovatelia platforiem na zdieľanie videí, na ktorých sa vzťahuje ich právomoc, prijali primerané opatrenia na ochranu maloletých pred akýmikoľvek programami alebo videami vytvorenými používateľmi a audiovizuálnymi komerčnými oznamami, ktoré môžu narušiť ich telesný, duševný alebo morálny vývoj²⁸; novú Európsku stratégiu vytvárania lepšieho internetu pre deti (BIK+), ktorá zahŕňa opatrenia na podporu duševnej pohody online a dizajnov primeraných veku, ktorej cieľom je zvýšiť informovanosť a budovať kapacity v súvislosti s online rizikami, ako je kybernetické šikanovanie, nesprávne informácie a dezinformácie, a ktorá podporuje zdravé a zodpovedné správanie v online prostredí²⁵, a akt o umelej inteligencii, v ktorom sa stanovujú horizontálne pravidlá založené na riziku a zamerané na to, ako sa umelá inteligencia môže vyvíjať a používať v Únii vo všetkých oblastiach a odvetviach, a ktorého cieľom je zabezpečiť vysokú úroveň ochrany a bezpečnosti základných práv, pričom sa zohľadňujú osobitné práva detí, a to aj výslovným zákazom systémov umelej inteligencie, ktoré využívajú zraniteľnosti detí online²⁹, a zavedením primeraných a účinných záruk pre vysokorizikové systémy umelej inteligencie;

10. závery Rady o podpore pohody v digitálnom vzdelávaní, v ktorých sa členské štáty vyzývajú, aby pri navrhovaní vnútroštátnych politík a stratégií v oblasti digitálneho vzdelávania zlepšovali pohodu žiakov a pedagógov a aby podporovali školy pri rozvoji vhodného časového manažmentu, pokiaľ ide o digitálne a prezenčné aktivity súvisiace s výučbou a učením sa³²;
11. závery Rady o príspevku vzdelávania a odbornej prípravy k posilneniu spoločných európskych hodnôt a demokratického občianstva, v ktorých sa členské štáty vyzývajú, aby zlepšili účinnú mediálnu a digitálnu gramotnosť vzhľadom na rastúce výzvy, ktorým deti a dospelávajúci čelia v digitálnom kontexte a v online prostredí, a ktoré sa týkajú otázok, ako je digitálna bezpečnosť a súkromie, kybernetické šikanovanie, dezinformácie, nenávistné prejavy a radikalizácia³³;
12. Európsku stratégiu únie pripravenosti, ktorú vypracovala Komisia a ktorá sa zameriava na začlenenie pripravenosti do školských osnov, na odbornú prípravu pedagogických pracovníkov s cieľom pomôcť rozvíjať základné zručnosti v oblasti pripravenosti, ako je mediálna a digitálna gramotnosť, a na zvyšovanie informovanosti o rizikách a hrozbách, najmä prostredníctvom boja proti dezinformáciám³⁴;
13. závery Rady o podpore motorických schopností a pohybových a športových aktivít pre deti, v ktorých sa zdôrazňuje prepojenie medzi pohybovou aktivitou a duševnou pohodou detí a dospelávajúcich³⁵;

³² Rada Európskej únie, závery Rady o podpore pohody v digitálnom vzdelávaní, Ú. v. EÚ C, 2022/C 469/04, 9.12.2022,

ELI: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209(01)).

³³ Rada Európskej únie, Závery Rady o príspevku vzdelávania a odbornej prípravy k posilneniu spoločných európskych hodnôt a demokratického občianstva, Ú. v. EÚ C, C/2023/1419, 1.12.2023, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>.

³⁴ Európska komisia, spoločné oznámenie Európskemu parlamentu, Európskej rade, Rade, Európskemu hospodárskemu a sociálnemu výboru a Výboru regiónov o Európskej stratégii únie pripravenosti, COM(2023) 298 final, 26. marca 2025, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=celex:52025JC0130>.

³⁵ Rada Európskej únie, Závery Rady o podpore motorických schopností a pohybových a športových aktivít pre deti, Ú. v. EÚ C, 2015/C 417/09, 15.12.2015, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%29>.

14. závery Rady a zástupcov vlád členských štátov zasadajúcich v Rade o celoživotnej pohybovej aktivite, v ktorých sa zdôrazňuje vplyv pohybovej aktivity na duševné zdravie počas detstva³⁶;
15. že týmito závermi Rady nie sú dotknuté rokovania o viacročnom finančnom rámci po roku 2027;

UZNÁVAJÚC, ŽE:

16. duševná pohoda môže deťom a dospelávajúcim umožniť dosiahnuť vývinové míľniky³⁷, naučiť sa, ako riešiť problémy, regulovať svoje emócie, nadobudnúť sociálne a emocionálne kompetencie, nadviazať bezpečné a plodné vzťahy s rovesníkmi a dospelými, uspieť v škole, rozvíjať silný zmysel pre sebaúctu, a budovať sebadôveru a sebaidentitu, ktoré budú potrebovať na to, aby sa im darilo³⁵;
17. až 20 % detí na celom svete má problémy s duševným zdravím²² a 9 miliónov dospelávajúcich (vo veku od 10 do 19 rokov) žije v Európe s duševnými poruchami³⁸, ktoré v prípade, že sa neliečia, vážne ovplyvňujú ich vývoj, dosiahnuté vzdelanie a potenciál žiť uspokojivý život;

³⁶ Rada Európskej únie, závery Rady a zástupcov vlád členských štátov zasadajúcich v Rade o celoživotnej pohybovej aktivite, Ú. v. EÚ C, 2021/C 501 I/01, 13.12.2021, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=oj:JOC_2021_501_I_0001.

³⁷ SOS Children's Villages, *A truly comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families' wellbeing at the centre* (Skutočne komplexný prístup EÚ k duševnému zdraviu: Pohoda detí a rodín v centre pozornosti), september 2024, <https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

³⁸ Detský fond Organizácie Spojených národov, Stav detí vo svete 2021: *On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health* (Moja téma – Presadzovanie, ochrana a podpora duševného zdravia detí), UNICEF, New York, október 2021, <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>.

18. príčiny problémov v oblasti duševného zdravia sa často rozvinú v ranom detstve a približne polovica všetkých duševných porúch sa objaví pred dovŕšením veku 14 rokov, čo poukazuje na mimoriadny význam tejto fázy života vo vývoji jednotlivca³⁷. Dospievanie je zase kľúčovým obdobím na rozvoj sociálnych a emocionálnych návykov, ktoré podporujú duševnú pohodu. Aj v prípadoch, keď sa problémy v oblasti duševného zdravia rozvinú v neskoršej fáze života, majú rané skúsenosti formatívny vplyv, a ak sú náročné, môžu prispieť k vzniku duševných porúch v akomkoľvek veku;
19. v súčasnosti sa každodenný život detí a dospelých čoraz viac odvíja v digitálnom prostredí, a preto je nevyhnutné, aby sa ich práva v digitálnom svete chránili v rovnakej miere ako vo fyzickom svete;
20. rýchly rozvoj digitálnych technológií ponúka deťom a dospelým množstvo výhod súvisiacich so vzdelávaním, zábavou a komunikáciou, ako sú napríklad možnosti personalizovaného vzdelávania, rozvoja digitálnych zručností a kompetencií alebo prístup k virtuálnym komunitám. Tieto výhody prispievajú k vytváraniu sociálnych väzieb, najmä medzi dospelými, ktoré môžu posilniť ich duševné zdravie³⁹ a celkovú pohodu. Môžu tiež pozitívne prispieť k preventívnym kampaniam zameraným na deti a dospelých, ako sú kampane na prevenciu samovrážd;

³⁹ Príkladom týchto výhod je zodpovedné hranie hier, ktoré môže byť prospešné pre duševné zdravie tým, že zrýchľuje reflexy, zlepšuje náladu a umožňuje hráčom objavovať rozličné črty svojej osobnosti a emócie. Online hry môžu pomôcť aj pri budovaní globálnych kontaktov, najmä u tých, ktorí majú problémy s socializáciou. Viac informácií nájdete v: *Mental Health Europe, Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass*, December 2022 (Duševné zdravie v Európe, Správa o digitalizácii v oblasti duševného zdravia, Duševné zdravie v digitálnom veku: Uplatňovanie psychosociálneho prístupu založeného na ľudských právach ako kompas), december 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

21. uvedený rýchly rozvoj digitálnych technológií však zároveň predstavuje hrozbu, ktorej rozsah a dôsledky pre celkovú duševnú pohodu detí a dospelých sú stále čiastočne neznáme. Preto je potrebný ďalší výskum na riadne posúdenie vplyvu tohto rozvoja na vývoj mozgu a osobnosti vrátane kognitívnych schopností a zručností, ako aj jeho potenciálnych dôsledkov na správanie⁴⁰, najmä pokiaľ ide o deti a dospelých v zraniteľných situáciách;
22. riziká spojené s rozmachom digitálnych technológií pre duševné zdravie detí a dospelých môžu byť vysoké, a preto by sa v záujme obozretnosti mali na základe súčasných vedeckých dôkazov prijať preventívne opatrenia na zmiernenie potenciálnych rizík, kým neprebehne dostatočný výskum. Takéto opatrenia môžu zahŕňať napríklad začlenenie vyučovania sociálno-emocionálnych zručností a mechanizmov zvládania stresu do vzdelávacieho systému, reguláciu postupov, o ktorých je už známe, že sú návykové a manipulatívne, ako aj podporu pre rodičov tým, že sa im poskytnú primerané informácie a nástroje, aby sa deti a dospelí naučili bezpečne a istejšie orientovať v digitálnom svete;
23. regulačné a vzdelávacie systémy musia na tieto výzvy lepšie reagovať, aby mohli deti a dospelí využívať príležitosti, ktoré ponúkajú digitálne technológie, a aby sa zároveň zastavil a zmiernil potenciálny nepriaznivý vplyv týchto technológií na ich duševné zdravie;
24. vo väčšine prípadov nie je problémom samotná digitalizácia alebo využívanie digitálnych technológií ako také, ale skôr skupina digitálnych determinantov, napríklad používateľ, správanie, prostredie, obsah a dizajn, ktoré môžu ovplyvniť duševné zdravie detí a dospelých;

⁴⁰ Európska aliancia verejného zdravia, Farah, L., *Strengthening countries' cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and to protect mental health* (Posilnenie spolupráce krajín s cieľom zabrániť závislosti detí a dospelých od obrazovky a chrániť ich duševné zdravie), webové sídlo Európskej aliancie verejného zdravia, 24. septembra 2024, zobrazené 21. januára 2025, <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.

25. deti a dospievajúci ako používatelia digitálnych technológií predstavujú zraniteľnú skupinu, ktorá je obzvlášť náchylná na to, aby sa stala obeťou počítačovej kriminality (napr. krádež totožnosti, vydieranie, sexuálne zneužívanie detí), manipulatívnych a/alebo návykových dizajnových praktík či nezákonného používania osobných údajov, alebo aby sa zapojila do činností, ktoré sú pre ňu nevhodné alebo nezákonné (napr. sledovanie obsahu pre dospelých, hazardné hry online a v rámci online hier (napr. tzv. lootboxy), nákup alkoholu, tabaku a podobných výrobkov⁴¹ alebo stávkovanie online). Deti a dospievajúci môžu byť zraniteľní aj v súvislosti s online náborom na účely ďalšieho vykorisťovania a dievčatá sú obzvlášť vystavené riziku rodovo motivovaného kybernetického násilia vrátane kybernetického obťažovania⁴¹, zatiaľ čo deti so zdravotným postihnutím sú obzvlášť vystavené kybernetickému šikanovaniu a násiliu⁴²;

⁴¹ Sala, A., Porcaro, L. Gomez, E., *Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella overview*, *Computers in Human Behavior Reports* (Používanie sociálnych médií a duševné zdravie a pohoda dospievajúcich: súhrnné preskúmanie), *Computers in Human Behavior Reports*, marec 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

⁴² Barringer-Brown, Ch., *Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning disabilities* (Kybernetické šikanovanie medzi študentmi so závažnými emočnými poruchami a špecifickými poruchami učenia), *Journal of Education and Human Development*, jún 2015, zv. 4, č. 2(1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. pokiaľ ide o správanie, ak sa malým deťom poskytne prístup k digitálnym technológiám príliš skoro, bez postupnosti alebo bez náležitého dohľadu, môže to narušiť ich kognitívny a duševný vývoj⁴³, zatiaľ čo nesprávne alebo nadmerné používanie digitálnych technológií školopovinnými deťmi a dospelými môže viesť k duševným problémom, napríklad v dôsledku obmedzenia sociálnych interakcií offline⁴⁴, vzniku sociálnej izolácie⁴⁵ a osamelosti⁴⁶, negatívneho vplyvu na kognitívne schopnosti⁴⁷, vzniku tzv. hernej poruchy⁴⁸ alebo transformácie na behaviorálnu závislosť⁴⁹;

⁴³ Svetová zdravotnícka organizácia, Usmernenia o pohybovej aktivite, sedavom správaní a spánku pre deti do 5 rokov, Svetová zdravotnícka organizácia, 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

⁴⁴ *Mental Health Europe, Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass*, December 2022 (Duševné zdravie v Európe, Správa o digitalizácii v oblasti duševného zdravia, Duševné zdravie v digitálnom veku: Uplatňovanie psychosociálneho prístupu založeného na ľudských právach ako kompas), december 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

⁴⁵ Svetová zdravotnícka organizácia, infografika WHO „Sociálna izolácia a osamelosť ovplyvňujú ľudí všetkých vekových kategórií na celom svete“, webové sídlo WHO, 15. novembra 2023, zobrazené 20. mája 2025, <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.

⁴⁶ Európska komisia, Spoločné výskumné centrum (JRC) (2024): Prieskum o osamelosti v EÚ. Európska komisia, Spoločné výskumné centrum (JRC) [dátový súbor] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.

⁴⁷ Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. et al., *Brain health consequences of digital technology use* (Dôsledky používania digitálnych technológií pre zdravie mozgu), *Dialogues in clinical neuroscience*, zv. 22, vydanie 2, 2020, s. 179 – 187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

⁴⁸ Webové sídlo Svetovej zdravotníckej organizácie, zobrazené 15. apríla 2025, <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.

⁴⁹ Nesprávne a nadmerné používanie digitálnych technológií, najmä sociálnych médií, sa podobá na vzorec správania, ktorý sa vyznačuje príznakmi podobnými závislosti, medzi ktoré patrí nemožnosť kontrolovať používanie, zažívanie pocitu neúčasti pri nepoužívaní týchto technológií, zanedbávanie iných činností v prospech používania digitálnych technológií a pociťovanie negatívnych dôsledkov v každodennom živote v dôsledku nadmerného používania. Viac informácií nájdete v: Svetová zdravotnícka organizácia, „Dospelávajúci, obrazovky a duševné zdravie“, webové sídlo Svetovej zdravotníckej organizácie, 25. septembra 2024, zobrazené 20. januára 2025, <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.

27. nesprávne alebo nadmerné používanie digitálnych technológií deťmi a dospelávajúcimi môže mať nepriaznivý vplyv aj na ich fyzické zdravie, napríklad tým, že vedie k zníženej pohybovej aktivite⁵⁰, prispieva k tvorbe alebo prehľbovaniu sedavého životného štýlu, ako aj k zlým stravovacím návykom, čo všetko môže viesť k obezite⁵¹, problémom so spánkom⁵², zrakovým poruchám (najmä myopiou) alebo k vzniku muskuloskeletálnych porúch⁵³. Všetky tieto faktory môžu tiež zhoršiť duševné zdravie a celkovú pohodu.
28. prostredie, v ktorom rodičia, pedagógovia alebo opatrovatelia detí a dospelávajúcich nadmerne používajú digitálne zariadenia, môže viesť k technologickému prerušeniu vytvárania vhodných interakcií medzi dospelými a deťmi (k tzv. technoferencii) a môže narušiť rozvoj životných zručností, ktoré sú nevyhnutné pre duševnú pohodu;⁵⁴

⁵⁰ Kardefelt-Winther, D., Rees, G., & Livingstone, S., *Contextualising the link between adolescents' use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction* (Kontextualizácia súvislosti medzi používaním digitálnych technológií dospelávajúcimi a ich duševným zdravím: štúdia z viacerých krajín zameraná na čas strávený online a spokojnosť so životom), *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, zv. 61, vydanie 8, 2020, s. 875 – 889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

⁵¹ Zlé stravovacie návyky môžu viesť k vzniku dyslipidémií a cukrovky, ako aj nadváhy a obezity. Viac informácií nájdete v: Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari-Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S., *Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies* (Súvislosť medzi používaním internetu a nadváhou a obezitou: Systematické preskúmanie a metaanalýza medziodvetvových štúdií), *Advances in nutrition*, zv. 11, vydanie 2, 2020, s. 349 – 356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>.

⁵² Spánok je kľúčovým faktorom duševného zdravia, pričom jedným z hlavných nepriaznivých účinkov používania digitálnych technológií u detí a dospelávajúcich je skrátenie dĺžky spánku a jeho nižšia kvalita.

Viac informácií nájdete v: Stanković, M., Nesic, M., Cicevic, S., & Shi, Z., *Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application* (Súvislosť medzi používaním smartfónov a depresiou, úzkosťou, stresom, kvalitou spánku a závislosťou od internetu. Empirické dôkazy zo smartfónovej aplikácie), *Personality and Individual Differences*, zv. 168, január 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>.

⁵³ Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. et al., *Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross-sectional study* (Opakujúce sa bolesti u dospelávajúcich, ktorí trpia všeobecnými alebo špecifickými problémami s používaním internetu: rozsiahla prierezová štúdia), *Computers in Human Behavior Reports*, zv. 16, december 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>.

⁵⁴ McDaniel, B.T., Radesky, J. S., *Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems* (Rozptyľovanie rodičov technológiami a súvislosť s problémovým správaním detí), *Child Development*, zv. 89(1), máj 2017, <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

29. pokiaľ ide o obsah, ktorý sledujú deti a dospelávajúci, rozlišujú sa dve kategórie: prvou je obsah prezentovaný na sociálnych médiách a podobných platformách, ktorého kvalita síce môže byť primeraná veku, ale vzhľadom na to, ako sa skutočne prezentuje (napr. frekvencia, s akou sa zobrazuje používateľom), a vzhľadom na osobitné dizajnové prvky zamerané na zvýšenie angažovanosti používateľov môže mať negatívny vplyv na sebaúctu alebo sebadôveru jednotlivca³², zvýšiť mieru stresu a úzkosti⁵⁵, viesť k vzniku alebo zhoršeniu duševných porúch, ako je depresia⁵⁶, porúch správania, ako je hyperaktivita/nepozornosť⁵⁷, a prispieť k negatívnemu vnímaniu vlastného tela a vzniku porúch príjmu potravy⁵⁸;

-
- ⁵⁵ Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S., *Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review* (Používanie sociálnych médií a jeho súvislosť s duševným zdravím: systematické preskúmanie), *Cureus*, zv. 12, vydanie 6, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.
- ⁵⁶ Ma, L., Evans, B., Kleppang, A. L., & Hagquist, C., *The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden* (Súvislosť medzi časom stráveným pred obrazovkou a hlásenými symptómami depresie u dospelávajúcich vo Švédsku), *Family practice*, zv. 38, vydanie 6, 2021, s. 773 – 779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.
- ⁵⁷ Detský fond Organizácie Spojených národov, *Child and adolescent mental health* (Duševné zdravie detí a dospelávajúcich). Stav detí v Európskej únii 2024, politický prehľad č. 2, február 2024, https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Child_and_adolescent_mental_health_policy_brief.pdf.pdf.
- ⁵⁸ Marks, R. J., De Foe A. & Collett J., *The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders* (Hľadanie pohody: sociálne médiá, vnímanie vlastného tela a poruchy príjmu potravy), *Children and youth services review*, zv. 119, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105659>.

druhou kategóriou obsahu je nevhodný obsah, ktorý sa vyskytuje v situáciách, keď sú deti a dospievajúci vystavení škodlivému obsahu, ako je násilie (kyberšikanovanie a kybernetické obťažovanie)⁵⁹ a extrémne násilie, sexuálne materiály (pornografia)⁶⁰, nesprávne informácie a dezinformácie (vrátane obrázkov, videí alebo zvukov generovaných umelou inteligenciou alebo tzv. deepfakes)⁶¹, nenávistné prejavy⁶², komerčná a nekomerčná komunikácia alebo propagácia používania nezdravých potravín a nápojov, alkoholu, tabaku a podobných výrobkov¹⁴ alebo látok, ktoré sú zakázané (drogy)¹³;

30. dizajn digitálneho produktu zohráva kľúčovú úlohu pri formovaní zážitkov a správania používateľov, najmä u detí a dospievajúcich. Premyslený dizajn môže podporiť jednoduchosť používania, bezpečnosť a súkromie, zatiaľ čo problematické rozhodnutia v oblasti dizajnu môžu používateľov vystaviť rizikám, ktoré ovplyvňujú ich pohodu a duševné zdravie. Predovšetkým je nevyhnutné zabezpečiť vystavenie rozmanitému obsahu, aby používatelia nezostávali uväznení v algoritmických bublinách, ktoré posilňujú rovnaké pohľady, čo môže najmä u detí a dospievajúcich zhoršiť úzkosť, izoláciu alebo škodlivé vnímanie samého seba. Okrem toho škodlivé, zavádzajúce a klamlivé dizajnové praktiky, ako sú temné vzorce, ktoré využívajú zraniteľné miesta a manipulujú so správaním, návykové a manipulatívne dizajny, ktoré sa zameriavajú na udržanie používateľov a zároveň nabádajú na rozsiahlu interakciu (automatické prehrávanie, nekonečné posúvanie, tzv. streaky, oznámenia, lootboxy a upozornenia na to, že o niečo prichádzate), a klamlivé techniky personalizácie (algoritmy), ktorých vplyv môžu ešte zhoršiť zlomyseľné obchodné modely, slabá správa a riadenie podnikov a zlé obchodné rozhodnutia, vedú k zneužívaniu detí a dospievajúcich v digitálnom svete;

⁵⁹ Vráťane smrteľného násillia, zneužívania, smrti, sebapoškodzovania a samovraždy.

⁶⁰ Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., Sowden, A. J., *Pornography use and sexting amongst children and young people: a systematic overview of reviews* (Využívanie pornografie a sexting u detí a mladých ľudí: systematický prehľad preskúmaní), *Systematic Reviews*, zv. 9, 2020, <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01541-0>.

⁶¹ Pilgrim, J., & Vasinda, S., *Fake News and the “Wild Wide Web”: A Study of Elementary Students’ Reliability Reasoning* (Falošné správy a „Wild Wide Web“: štúdia schopnosti žiakov základných škôl posudzovať dôveryhodnosť), *Societies*, zv. 11, vydanie 4, 2021, <https://doi.org/10.3390/soc11040121>.

⁶² Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., ZeiBig, A., Seemann-Herz, L., et al., *A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena* (Systematické preskúmanie nenávistných prejavov u detí a dospievajúcich: definície, prevalencia a prekrývanie s príbuznými fenoménmi). *Trauma, Violence, & Abuse*, zv. 24, vydanie 4, 2023, s. 2598 – 2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. populácia detí a dospelých nepredstavuje homogénnu skupinu. Hoci faktory ako pohlavie⁶³, vzdelanie a sociálno-ekonomické nerovnosti⁶⁴ zohrávajú v duševnom zdraví detí a dospelých významnú úlohu, zdá sa, že najdôležitejším faktorom pri plánovaní stratégií zásahov proti negatívnemu vplyvu nesprávneho alebo nadmerného používania digitálnych technológií na duševné zdravie je vek⁶⁵;

⁶³ Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M., *Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls* (Analýza špecifikačných kriviek ukazuje, že používanie sociálnych médií súvisí so zlým duševným zdravím, najmä u dievčat), *Acta Psychologica*, zv. 224, 2022, 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

⁶⁴ Detský fond Organizácie Spojených národov, *Digital technologies, child rights and well-being* (Digitálne technológie, práva a pohoda dieťaťa). Stav detí v Európskej únii 2024, politický prehľad č. 4, UNICEF, február 2024, <https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>.

⁶⁵ Holly, L., Demaio, S., & Kickbusch, I., *Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing* (Zásahy v oblasti verejného zdravia na riešenie digitálnych determinantov zdravia a pohody detí), *The Lancet Public Health*, zv. 9, vydanie 9, 2024, s. e700 –e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

UZNÁVAJÚC, ŽE:

32. v Európe dochádza k zhoršovaniu duševného zdravia detí a dospelých⁶⁶, a preto je naliehavo potrebný odvážny, mnohostranný a progresívny prístup, ktorý sa bude zaoberať komplexnými základnými príčinami, bude pevne založený na vedeckých dôkazoch, bude vychádzať z multidisciplinárneho výskumu a posilňovať sa prostredníctvom zintenzívnenej spolupráce a výmeny najlepších postupov v celej Európe s cieľom zabezpečiť zdravšiu budúcnosť pre súčasné aj budúce generácie⁶⁶;
33. pri riešení problematiky duševného zdravia detí a dospelých by sa mal klásť rovnaký dôraz aj na propagáciu zdravého životného štýlu a zdravého prostredia⁶⁷, ktoré podporujú celkové duševné zdravie a pohodu, na preventívne opatrenia zamerané najmä na deti a dospelých v zraniteľných situáciách a na poskytovanie psychologickú a psychiatrickú pomoci a podpory tam, kde je potrebná;
34. dôkazy o pozitívnej korelácii medzi pohybovou aktivitou (vrátane vonkajších aktivít), duševným zdravím a kognitívnymi procesmi⁶⁸ poukazujú na skutočnosť, že pohybová aktivita je jedným z najdôležitejších a najúčinnějších faktorov udržiavania fyzického aj duševného zdravia počas celého života. Rozvoj psychosociálnych zručností detí od útleho veku je takisto nevyhnutný na to, aby si osvojili návyky, ktoré podporujú ich duševné a fyzické zdravie počas celého života, čím sa zabráni neskoršiemu nesprávnemu používaniu digitálnych nástrojov;

⁶⁶ *It is crucial to involve different stakeholders in such work: parents, caregivers, educators, policymakers, scientists, mental health professionals and technology providers.* Viac informácií nájdete v: Svetové ekonomické fórum, *World Mental Health Day: How to safeguard children's mental wellbeing in the digital era* (Svetový deň duševného zdravia: Ako chrániť duševnú pohodu detí v digitálnej ére), webové sídlo Svetového ekonomického fóra, 10. 10. 2023, zobrazené 21. januára 2025, <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>.

⁶⁷ Svetová zdravotnícka organizácia, webové sídlo WHO venované podpore zdravia, zobrazené 20. mája 2025, <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference/actions>.

⁶⁸ Cosma A., Abdrakhmanova S., Taut D., Schrijvers K., Catunda C., Schnohr C., *A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children. International report from the 2021/2022 survey.* (Bližší pohľad na duševné zdravie a pohodu dospelých v Európe, Strednej Ázii a Kanade. Zdravotné návyky školopovinných detí. Medzinárodná správa z prieskumu v rokoch 2021/2022.) Zväzok 1, Kodaň, Regionálny úrad WHO pre Európu (2023), zobrazené 20. februára 2025, <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.

35. pre komplexný telesný a duševný vývoj detí je nevyhnutné zdravé stravovanie, pravidelná pohybová aktivita a kvalitný spánok spolu s rovnováhou medzi odpočinkom a aktivitou; okrem toho môže mať pozitívny vplyv na duševné zdravie detí a dospievajúcich socializácia s rovesníkmi, účasť na kultúrnych podujatiach, tvorivé aktivity, čas na voľné hranie, priaznivé prostredie a pobyt v prírode, pretože si vďaka nim budujú sebavedomie, sebaakceptáciu, sebadôveru a pocit sebestačnosti²²;
36. používanie digitálnych technológií deťmi a mladistvými je základnou súčasťou širšej koncepcie prevencie rizikového správania a súvisiacich preventívnych stratégií na vnútroštátnej úrovni.

VYZÝVA ČLENSKÉ ŠTÁTY, ABY:

37. VYPRACOVALI a PROPAGOVALI cieľenú komunikáciu a kampane na zvýšenie informovanosti celej spoločnosti, s osobitným zameraním na rodičov, opatrovateľov a pedagógov, o výhodách oddialenia prístupu malých detí k digitálnym technológiám do určitého veku a následne o organizovaní postupného zavádzania bezpečného používania pod dohľadom, pričom sa zdôrazní pozitívny vplyv tohto prístupu na kognitívny a psychologický vývoj malých detí⁶⁹⁷⁰;

⁶⁹ Vek, v ktorom deti začínajú používať digitálne technológie, neustále klesá. Zo švédskych štatistík z roku 2019 vyplýva, že 16 % jednorôčných detí sleduje videoklipy (napr. YouTube) aspoň hodinu denne. Viac informácií nájdete v: Švédska mediálna rada, Nutley, S., & Thorell, L., *Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview* (Digitálne médiá a problémy v oblasti duševného zdravia detí a dospievajúcich. Prehľad výskumu), 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

⁷⁰ Mali by sa uviesť aj riziká a možné negatívne dôsledky spojené s tým, ak sa takýto prístup poskytuje príliš skoro, nie postupne alebo bez náležitého dohľadu.

38. VYVÍJALI, PROPAGOVALI a PONÚKALI rozmanité metódy starostlivosti o malé deti, ich vzdelávania a zábavy mimo online prostredia s dôrazom na činnosti, ktoré podporujú kognitívny, emocionálny a sociálny rozvoj, ako sú interaktívne hry, vonkajšie aktivity, trávenie času s rodinou a priateľmi a tvorivé prejavy prostredníctvom pútavých nedigitálnych alternatív. Tieto alternatívy môžu zahŕňať tvorbu atraktívnych mestských a vidieckych verejných priestorov priaznivých pre činnosti bez obrazovky, ako sú zelené plochy a rekreačné oblasti, knižnice, kultúrne centrá a inkluzívna a prístupná infraštruktúra pre všetky deti. Týmto úsilím možno podporiť vyvážený prístup k rozvoju v ranom detstve a zároveň znížiť závislosť od digitálnych technológií⁷¹;
39. PRESADZOVALI opatrenia založené na dôkazoch s cieľom znížiť nesprávne alebo nadmerné používanie digitálnych technológií u školopovinných detí, a tak podporovať ich kognitívne a emocionálne blaho, a USILOVALI SA, aby sa tieto opatrenia zameriavali nielen na obmedzovanie používania digitálnych technológií deťmi, ale najmä na to, aby sa deti naučili digitálne technológie používať zodpovedne. Okrem toho by sa pri navrhovaní takýchto opatrení malo zdôrazniť, že je dôležité zachovať digitálnu hygienu⁷² všetkých rodinných príslušníkov, pričom je potrebné uznať, že poskytovanie zdravých vzorov správania je silným a účinným vyučovacím nástrojom⁷³;

⁷¹ Raustorp, A., & Fröberg, A., *Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents* (Porovnávanie pohybovej aktivity švédskych školopovinných detí a dospievajúcich počas pracovných dní v rokoch 2000 a 2017 pomocou pedometra poukázalo na najvyšší pokles u dospievajúcich), *Acta paediatrica*, zv. 108, vydanie 7, 2019, s. 1303 – 1310, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

⁷² Pojem „digitálna hygiena“ označuje zdravú rovnováhu digitálnych a nedigitálnych činností v každodennom živote, pričom sa zameriava najmä na behaviorálne praktiky, ako je skrátenie a účinné riadenie času stráveného pred obrazovkou, ako aj zlepšenie online bezpečnosti.

⁷³ Konca, A. S., *Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families* (Používanie digitálnych technológií malými deťmi: čas strávený pred obrazovkou a rodina), *Early Childhood Education Journal*, zv. 50, 2021, s. 1097 – 1108, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. UZNALI kľúčovú úlohu, ktorú zohráva interdisciplinárne školské vzdelávanie pri podpore zdravého životného štýlu, gramotnosti v oblasti duševného zdravia, mediálnej a digitálnej gramotnosti, ako aj digitálnej hygieny, a zároveň budovali kompetencie žiakov i pedagógov a v záujme podpory týchto cieľov ZVÁŽILI možnosť vytvárať v rámci vzdelávania prostredia bez osobných digitálnych zariadení⁷⁴, alebo ak sú osobné digitálne zariadenia potrebné, ZAVÁDZALI pravidlá, ktoré podporujú cieľ obmedziť používanie digitálnych technológií so zreteľom na právo detí na odpojenie sa;
41. ZVÁŽILI v záujme minimalizovania rizika ujmy vykonávanie preventívnych politík, ktorými sa ďalej riadi a upravuje prístup školopovinných detí k digitálnym technológiám, ak je to vhodné, primerané a uplatniteľné aj posilnením presných, spoľahlivých a robustných procesov overovania veku, ktoré chránia súkromie⁷⁵, ochranou detí pred návykovými dizajnovými praktikami, ako sú klamlivé dizajny, manipulačná architektúra výberu online, online hazardné hry a hazardovanie v rámci hier, ako aj pred technikami agresívneho personalizovaného presviedčania, a TRVALI na tom, že poskytovatelia digitálnych platforiem a iné digitálne podniky musia prevziať značnú zodpovednosť za svoj dizajn a za obsah na svojich lokalitách;

⁷⁴ UNESCO v roku 2023 vyzvalo na zákaz smartfónov v školských triedach. Viac informácií nájdete v: *Global Education Monitoring Report Team, Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms?* (Tím pre monitorovanie globálneho vzdelávania, Správa o monitorovaní globálneho vzdelávania 2023: technológie vo vzdelávaní: nástroj pre koho?) UNESCO, Paríž, 2023, <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>. Okrem toho existuje čoraz viac dôkazov o prínosoch prostredia bez digitálnych zariadení. Viac informácií nájdete v: Ministerstvo školstva Južnej Austrálie, *Behaviour improves as a result of mobile phone ban* (V dôsledku zákazu mobilných telefónov sa zlepšuje správanie), 2. marca 2025, zobrazené 20. mája 2025, <https://www.education.sa.gov.au/departments/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

⁷⁵ Pozri napríklad „procesy overovania veku založené na dôkazoch s nulovou znalosťou“ alebo iniciatívu Európskej komisie: Osobitná skupina pre overovanie veku, <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/digital-services-act-task-force-age-verification-0>.

42. USILOVALI SA o zmiernenie negatívnych dôsledkov nesprávneho alebo nadmerného používania digitálnych technológií dospievajúcou populáciou⁷⁶, najmä zvyšovaním informovanosti dospievajúcich o právnych predpisoch a zákonoch zameraných na vytvorenie bezpečnejšieho online prostredia a úsilím o ich vzdelávanie v oblasti mediálnej a digitálnej gramotnosti a v oblasti vlastnej ochrany v digitálnom svete vrátane ochrany svojho duševného zdravia prostredníctvom dostupných nástrojov, ako je označovanie škodlivého obsahu, nahlasovanie nevhodného správania a používanie liniek pomoci;
43. vo vhodných prípadoch NAVRHOVALI alebo PODPOROVALI informačné kampane, ktoré zdôrazňujú riziká a nebezpečenstvá digitálneho sveta a ich potenciálny negatívny vplyv na duševné zdravie dospievajúcich, pričom je potrebné zohľadňovať rodové hľadisko a zahrnúť aj tých, ktorým hrozí diskriminácia, kybernetické šikanovanie, narušenie súkromia či zneužívanie spojené s návykovými dizajnmi a vystavením škodlivému obsahu;
44. PODNECOVALI, ROZŠIROVALI alebo ROZVÍJALI osvetové kampane, školské činnosti, mimoškolské programy a iné existujúce vhodné nástroje na propagáciu zdravého životného štýlu, okrem iného aj prostredníctvom pohybovej aktivity, vyváženej stravy a dostatočného spánku, a na podporu rozvoja medziľudských, sociálnych a emocionálnych zručností a odolnosti dospievajúcich, aby účinne zvládali stres, úzkosť, hnev a frustráciu;

⁷⁶ 73 % dospievajúcich vo veku od 17 do 18 rokov uviedlo, že v dôsledku používania digitálnych médií zanedbávajú činnosti, ktoré majú preukázateľne pozitívny vplyv na duševné zdravie, ako je spánok, cvičenie a školská práca na týždennej báze. Viac informácií nájdete v: Švédská mediálna rada, Nutley, S., & Thorell, L., *Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview* (Digitálne médiá a problémy v oblasti duševného zdravia detí a dospievajúcich. Prehľad výskumu), 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

45. ROZVÍJALI alebo POSILŇOVALI prístupné a atraktívne sociálne infraštruktúry pre deti a dospievajúcich ako alternatívu k obrazovkám, pričom je potrebné klásť dôraz na zníženie alebo obmedzenie podmienok, ktoré spôsobujú ujmu, a zároveň dôslednejšie kontrolovať tie okolnosti digitálneho prostredia, ktoré by mohli spôsobiť ujmu a viesť k závislostiam;
46. VYPRACOVALI spoločné politiky a opatrenia na presadzovanie zodpovedného používania digitálnych technológií, najmä sociálnych médií, a ZASADZOVALI SA za vyvážené používanie hier s cieľom zabrániť kompulzívnemu hraniu a zmierniť jeho negatívny vplyv na každodenný život školopovinných detí a dospievajúcich²;
47. VYTVÁRALI iniciatívy na boj proti online sexuálnemu vykorisťovaniu a online systémom prostitúcie zlepšovaním mechanizmov nahlásovania a organizovaním informačných kampaní s cieľom pomôcť deťom, dospievajúcim, rodičom a opatrovateľom rozpoznať tieto hrozby a reagovať na ne za čo najlepšieho využitia Európskej multidisciplinárnej platformy proti hrozbám trestnej činnosti (EMPACT)⁷⁷;
48. ZABEZPEČILI, aby všetky plánované a pripravované stratégie, informačné kampane a programy boli primerané veku, prístupné a ústretové voči príjemcom a aby zohľadňovali deti a dospievajúcich v zraniteľných situáciách s cieľom zaručiť ich účinnosť a úspech⁶⁵, ako aj umožniť monitorovanie a hodnotenie ich vplyvu;

⁷⁷ Európska multidisciplinárna platforma proti hrozbám trestnej činnosti (EMPACT) je hlavným nástrojom EÚ na multidisciplinárnu a multiagentúrnú operačnú spoluprácu zameranú na boj proti organizovanej trestnej činnosti na úrovni EÚ. Viac informácií nájdete v: Europol, Cyklus politík EÚ – EMPACT, EMPACT 2022+ Spoločný boj proti trestnej činnosti, zobrazené 20. mája 2025, <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>.

49. VYKONÁVALI alebo v prípade potreby VYPRACOVALI a VYKONÁVALI prispôsobené programy a iniciatívy v oblasti mediálnej a digitálnej gramotnosti a zabezpečili, aby sa programy a iniciatívy určené pre školopovinné deti a dospelých zameriavali na súkromie v online prostredí, digitálnu bezpečnosť, rozpoznávanie a riešenie kybernetického šikanovania, sexuálneho zneužívania vrátane groomingu, pochopenie digitálnych stôp a ich vplyvu na budúcnosť detí, účinné riadenie času stráveného pred obrazovkou, identifikáciu dezinformácií a mylných informácií a budovanie odolnosti voči nim a pripravenosti na ne, zlepšovanie sociálnych a emocionálnych zručností, pochopenie reklamných praktík a obchodného modelu online sveta zameraného na zisk, ako aj mechanizmov algoritmov a povahy tvorby obsahu na platformách sociálnych médií, na podporu kritického myslenia a interakcie s online svetom a na prijímanie informovaných rozhodnutí online;
50. ZABEZPEČILI, aby programy a iniciatívy v oblasti mediálnej a digitálnej gramotnosti zvyšovali aj informovanosť o možných rizikách spojených s obsahom generovaným umelou inteligenciou, virtuálnymi svetmi⁷⁸ a kognitívnou manipuláciou. Tieto programy a iniciatívy by mali informovať školopovinné deti a dospelých o rozmanitom súbore rizík súvisiacich s umelou inteligenciou vrátane vznikajúcich rizík súvisiacich s nadväzovaním vzťahov s agentmi umelej inteligencie a emocionálnou závislosťou od nich a poskytovať im vedomosti a zručnosti potrebné na rozpoznanie a kritické posúdenie vplyvu médií zdokonalených pomocou umelej inteligencie, ako sú deepfakes, zmanipulované obrázky, videá alebo zvukové záznamy a neobjektívne algoritmy, ako aj zdôrazňovať, že nesprávne používanie umelej inteligencie môže narušiť realitu, ovplyvňovať vnímanie, podporovať rýchle šírenie dezinformácií, zvyšovať náchylnosť na manipuláciu a škodlivými spôsobmi ovplyvňovať rozhodovanie. Tieto programy a iniciatívy by sa mali zameriavať aj na etické a zodpovedné používanie technológií umelej inteligencie a vzdelávať deti a dospelých o vhodnom využívaní umelej inteligencie na vzdelávacie účely;

⁷⁸ Oznámenie Komisie Európskemu parlamentu, Rade, Európskemu hospodárskemu a sociálnemu výboru a Výboru regiónov: Iniciatíva EÚ v oblasti webu 4.0 a virtuálnych svetov: náskok v najbližšej technologickej transformácii, COM(2023) 442, 11. 7. 2023, Štrasburg, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=celex:52023DC0442>.

51. ZABEZPEČILI, aby programy a iniciatívy v oblasti mediálnej a digitálnej gramotnosti určené pre dospelých (napr. rodičov, opatrovateľov, pedagógov a obhajcov) boli ľahko prístupné pre všetkých vrátane osôb v zraniteľných situáciách a aby obsahovali praktické usmernenia o digitálnej hygiene, vekovo primeranom používaní rôznych typov sociálnych médií a o používaní existujúcich a aktuálnych technických prvkov digitálnych technológií, ako je rodičovská kontrola, sledovanie používania, riadenie oznámení a stanovenie časových obmedzení, ako aj návrhy na predchádzanie rizikám a znalosti o tom, ako rozpoznať príznaky stresu, problémov s duševným zdravím a symptómy digitálnej závislosti u detí a dospievajúcich, spolu s poradenstvom o tom, ako ich ako rodič/opatrovateľ riešiť. Tieto usmernenia by tiež mali informovať dospelých o rizikách, ktorým čelia deti a dospievajúci v online prostredí, napríklad o riziku sexuálneho zneužívania detí online (rozpoznanie a vyhybanie sa) spolu s rizikami spojenými s ich vlastnými činnosťami, ako je napríklad nadmerné uverejňovanie obsahu týkajúceho sa detí v ich okolí (tzv. sharenting), ako aj o tom, ako nahlásovať škodlivý obsah (napr. horúce linky, polícia);
52. ZABEZPEČILI, aby sa všetky druhy programov a iniciatív v oblasti mediálnej a digitálnej gramotnosti pravidelne aktualizovali, aby vzhľadom na rýchle tempo digitálnej transformácie našich spoločností zostali relevantné a účinné, čo zahŕňa aj nepretržité zavádzanie digitálnych nástrojov a online aplikácií a ich vývoj v priebehu času;
53. POSKYTOVALI prístup k profesionálnym službám a možnostiam liečby založeným na dôkazoch vrátane psychologického a psychosociálneho poradenstva, právnej pomoci, partnerských služieb, napríklad pomoci odborníkov na základe skúseností, a podpory v oblasti digitálnej bezpečnosti pre všetky deti a dospievajúcich, najmä tých, ktorí sa nachádzajú v zraniteľných situáciách, ktorí v online prostredí utrpeli ujmu alebo prejavujú príznaky kompulzívneho používania digitálnych médií alebo súvisiacej závislosti;

54. ZVÁŽILI využívanie interdisciplinárnych poradných orgánov, ktoré zahŕňajú obhajcov práv detí a odborníkov v oblasti neurobiológie, psychológie, psychiatrie, vedy o závislosti, etiky umelej inteligencie, podpory duševného zdravia, vývoja detí a digitálnych technológií, s cieľom poskytovať informované usmernenia, podporovať rozhodovacie procesy a zabezpečiť, aby sa v rozhodnutiach týkajúcich sa digitálneho prostredia uprednostňovali záujmy, duševná pohoda a bezpečnosť detí a dospelých;
55. NABÁDALI NA zavádzanie participatívnych procesov, ktoré deťom a dospelým umožnia vyjadriť ich názory na ich digitálne návyky;
56. ZAMERALI POZORNOSŤ na posilnenie spolupráce medzi rodinami, školami, vládami a mimovládami organizáciami a ďalšími kľúčovými zainteresovanými stranami zapojenými do ochrany duševného zdravia detí a dospelých v digitálnom svete a do podpory vyváženého využívania digitálnych médií;

VYZÝVA EURÓPSKU KOMISIU A ČLENSKÉ ŠTÁTY, ABY:

57. ZMAPOVALI existujúce legislatívne a nelegislatívne opatrenia na úrovni EÚ aj na vnútroštátnej úrovni s cieľom vypracovať jednotné a prísne európske normy pre poradenstvo poskytované rodičom, opatrovateľom a pedagógom v oblasti digitálnej hygieny a pre používanie sociálnych médií primerané veku, aby sa riešil nepriaznivý vplyv nesprávneho alebo nadmerného používania digitálnych technológií na duševné zdravie detí a dospelých;

58. PODPOROVALI navrhovanie a vykonávanie štrukturálnych reforiem na ochranu pohody a duševného zdravia detí a dospelých v digitálnom svete a PRESADZOVALI na základe činností, ktoré umožňuje Nástroj technickej podpory (TSI)⁷⁹, zber a výmenu najlepších postupov a získaných poznatkov medzi členskými štátmi⁸⁰, pokiaľ ide o účinné opatrenia na prevenciu a zmierňovanie nepriaznivého vplyvu nesprávneho alebo nadmerného používania digitálnych technológií na duševné zdravie detí a dospelých;
59. PRESADZOVALI zdravý životný štýl v členských štátoch Európskej únie s dôrazom na vyvážený prístup, čo zahŕňa online aj offline metódy učenia a zábavy detí a dospelých, ako je účasť na pohybových a kultúrnych aktivitách, čítanie kníh a trávenie kvalitného času s rodinou a priateľmi;
60. VYZÝVALI poskytovateľov online sprostredkovateľských služieb, aby si plnili povinnosť vytvárať bezpečné online prostredie pre maloleté osoby, napríklad podľa aktu o digitálnych službách. Zahŕňa to prevzatie väčšej zodpovednosti podnikov za moderovanie obsahu a za jeho prezentáciu v digitálnom svete, ku ktorému majú prístup deti a dospelí, ako sú aplikácie, sociálne médiá, streamovacie platformy, stránky s online hrami a pornografiou, a to zavedením ochrany detí už v štádiu návrhu a zabezpečením dodržiavania všetkých základných práv;

⁷⁹ Nástroj technickej podpory (TSI) je program EÚ, ktorý členskými štátmi EÚ poskytuje prispôbené technické odborné znalosti na navrhovanie a realizáciu reforiem. V súvislosti s duševným zdravím detí a dospelých pozri napríklad: *Healthier Youth - Addressing the risks of online gambling and gaming* (Zdravšia mládež – riešenie rizík online hazardu a hier), 2024, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming_en#:~:text=This%202-year%20project%20aims%20to%20reduce%20the%20risks,contributing%20to%20their%20wellbeing%20and%20improved%20mental%20health; a *Supporting mental health and care for the wellbeing of vulnerable children and young people, Child & Youth wellbeing and mental health first* (Podpora duševného zdravia a starostlivosti v záujme pohody zraniteľných detí a mladých ľudí, Pohoda a duševné zdravie detí a mládeže na prvom mieste), 2023, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people_en.

⁸⁰ Najlepšie postupy si možno vymieňať prostredníctvom portálu EÚ s najlepšími postupmi v oblasti verejného zdravia. Viac informácií nájdete na <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

61. VYZÝVALI poskytovateľov systémov umelej inteligencie a subjekty ich nasadzujúce, aby zabezpečili vysokú úroveň ochrany základných práv a bezpečnosti dodržiavaním aktu o umelej inteligencii s osobitným zreteľom na vplyv systémov umelej inteligencie na deti. Okrem toho je potrebné, aby vyzývali poskytovateľov systémov umelej inteligencie a subjekty ich nasadzujúce, aby prijali opatrenia a zaviedli záruky na riešenie rizík vyplývajúcich z aplikácií umelej inteligencie, ktoré sú prístupné deťom alebo majú vplyv na deti, a to aj zaistením bezpečného a etického dizajnu a používania a zabránením akémukoľvek škodlivému zneužívaniu ich zraniteľných stránok;
62. PRESADZOVALI pravidlá stanovené v smernici o audiovizuálnych mediálnych službách, akte o digitálnych službách, akte o umelej inteligencii a iných legislatívnych rámcoch, ktoré okrem iného prispievajú k ochrane detí pred manipulatívnymi a návykovými dizajnovými praktikami, kybernetickým šikanovaním, sexuálnym zneužívaním detí, online náborom na účely ďalšieho vykorisťovania a porušovania súkromia, pred nevhodným a klamlivým obsahom, dezinformáciami, rušivým zberom informácií a agresívnym online marketingom nezdravých potravín, nápojov, noriem krásy a nerealistických snímok tela, alkoholu, tabaku a podobných výrobkov¹⁴, a POKRAČOVALI vo vykonávaní smernice o audiovizuálnych mediálnych službách a aktu o digitálnych službách v súlade so svojimi príslušnými ustanoveniami spôsobom, pri ktorom sa v príslušných prípadoch v plnej miere zohľadňuje potenciálna ujma na duševnom zdraví spôsobená nadmerným používaním sociálnych médií a iných digitálnych technológií, ako sú video platformy založené na algoritmoch, imerzívne virtuálne prostredia, online herné platformy a systémy na odporúčanie obsahu;

63. NALIEHALI na zainteresované strany z digitálneho odvetvia, aby štandardné nastavenia pre deti nastavovali podľa najvyšších noriem bezpečnosti a ochrany súkromia, vyhýbali sa formátom a prvkom, ktoré podnecujú závislosť, ako je nekonečné posúvanie alebo používanie nepriehľadných algoritmov, a aby tiež zaručili obsah primeraný veku a bezpečný digitálny priestor, vo vhodných, primeraných a uplatniteľných prípadoch dodržiavali a presadzovali postupy overovania veku, a to spôsobom, ktorý rešpektuje súkromie používateľov, a aby zohľadnili významné riziko, že v súčasnosti sa vek väčšiny používateľov nadhodnocuje. V zásade, a najmä v prípadoch, keď nie je možné rozlišovať medzi detskými a dospelými používateľmi, by sa zainteresované strany z odvetvia mali nabádať, aby v záujme ochrany detí pred ujmom uplatňovali tieto štandardné nastavenia na všetkých používateľov;
64. v rámci regulačného a etického dohľadu VYZÝVALI zainteresované strany z digitálneho odvetvia, aby vykonávali transparentné a nezávislé posúdenia vplyvu digitálnych technológií – a najmä dizajnových prvkov zameraných na zvýšenie angažovanosti používateľov – na duševné a fyzické zdravie detí a dospievajúcich vrátane tých, ktorí sa nachádzajú v zraniteľných situáciách, a aby si včas a s ohľadom na ochranu súkromia vymieňali údaje relevantné z hľadiska tohto zdravotného vplyvu s nezávislými výskumnými pracovníkmi a širokou verejnosťou;

65. PODPOROVALI a PRESADZOVALI výskum s cieľom lepšie dokumentovať a charakterizovať prepojenia medzi duševným zdravím a digitálnymi technológiami a možné škodlivé účinky týchto technológií;
66. ULAHČOVALI primeranú finančnú podporu s cieľom zabezpečiť udržateľnú podporu výskumu aj opatrení založených na dôkazoch v tejto oblasti;
67. ULAHČOVALI efektívne a účinné využívanie programov financovania, ako je Nástroj technickej podpory, Európsky sociálny fond+, programy EU4Health, Digitálna Európa a Horizont Európa. V rámci programu Erasmus+ sa môže podporovať aj digitálne vzdelávanie a rozvoj digitálnych zručností vrátane mediálnej a digitálnej gramotnosti všetkých žiakov s cieľom podporiť ich digitálnu integráciu a posilnenie ich postavenia v digitálnom svete;

68. ZACHOVALI pravidelné preskúmavanie a PRESADZOVALI využívanie usmernení o digitálnom vzdelávaní (t. j. usmernení pre učiteľov a pedagógov na podporu mediálnej a digitálnej gramotnosti a boj proti dezinformáciám prostredníctvom vzdelávania a odbornej prípravy a etických usmernení pre pedagógov o využívaní umelej inteligencie a údajov pri výučbe a učení sa) a o pohode a duševnom zdraví (t. j. usmernení pre tvorcov politík a pedagógov na podporu pohody a duševného zdravia na školách) a presadzovali využívanie týchto usmernení na vnútroštátnej úrovni s cieľom zvýšiť informovanosť o rôznych aspektoch súvisiacich s digitálnym vzdelávaním a pohodou, ako je digitálna odolnosť a digitálne občianstvo⁸¹.

VYZÝVA EURÓPSKU KOMISIU, ABY:

69. POKRAČOVALA vo vykonávaní a presadzovaní komplexného prístupu k duševnému zdraviu načrtnutého v oznámení Komisie o komplexnom prístupe k duševnému zdraviu vrátane opatrení a hlavných iniciatív zameraných na predchádzanie problémom duševného zdravia a na vytvorenie bezpečnejšieho a zdravšieho digitálneho priestoru pre deti a dospievajúcich²;

⁸¹ Tento bod odkazuje na usmernenia uverejnené v roku 2022 – opatrenie 6 a opatrenie 7 Akčného plánu digitálneho vzdelávania (2021 – 2027). Tieto usmernenia sa v súčasnosti revidujú. Ďalšie podrobnosti nájdete v <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0624>.

70. ZABEZPEČILA, aby duševné zdravie a pohoda detí a dospelých boli naďalej prioritou pri vykonávaní aktu o digitálnych službách a iných relevantných právnych predpisov, a včas VYPRACOVALA usmernenia stanovené v článku 28 aktu o digitálnych službách, v ktorých sa zdôrazní potreba toho, aby sa poskytovatelia služieb online platforiem zdržali zámerne návykových dizajnových postupov zameraných na deti, aby podporovali dizajnové postupy primerané veku a aby vo vhodných, primeraných a uplatniteľných prípadoch prijímali presné, spoľahlivé a robustné riešenia overovania veku, ktoré chránia súkromie;
71. ZOHLADNILA duševné zdravie a pohodu detí a dospelých v nadchádzajúcom hodnotení a možnom preskúmaní smernice o audiovizuálnych mediálnych službách;
72. POKRAČOVALA vo vykonávaní stratégie lepšieho internetu pre deti (BIK+), ktorou sa zabezpečí rovnováha medzi ochranou a posilnením postavenia detí a mladých ľudí v online prostredí;
73. POKRAČOVALA vo vykonávaní Akčného plánu digitálneho vzdelávania (2021 – 2027) s cieľom zabezpečiť, aby mladí ľudia dokázali prijímať v online prostredí informované a bezpečné rozhodnutia a aby získali digitálne zručnosti a kompetencie na zodpovedné, kritické a sebedomé využívanie digitálnych technológií;

74. NAĎALEJ podporovala vykonávanie odporúčania Rady týkajúceho sa iniciatívy Cesta k úspechu v škole^{20,82} prostredníctvom výmeny účinných postupov, usmernení a praktických nástrojov s cieľom pomôcť školám a pedagógom podporovať pohodu a duševné zdravie v súlade s celosystémovým celoškolským prístupom k pohode a duševnému zdraviu⁸³. Zahŕňa to aj úsilie v oblasti prevencie a zvyšovania informovanosti, pričom sa v plnej miere využívajú únijné kolaboratívne nástroje, online platformy a vzdelávacie komunity, ako je Európska platforma školského vzdelávania vrátane platformy eTwinning⁸⁴;
75. KONZULTOVALA s členskými štátmi o celoúnijnom prieskume zameranom na vplyv sociálnych médií a nadmerného času stráveného pred obrazovkou na duševné zdravie a pohodu s cieľom dosiahnuť pozitívne, kreatívne a vyvážené využívanie digitálnych technológií⁸⁵;

⁸² Odporúčanie Rady z 28. novembra 2022 týkajúce sa iniciatívy Cesta k úspechu v škole, ktorým sa nahrádza odporúčanie Rady z 28. júna 2011 o politikách na zníženie predčasného ukončovania školskej dochádzky (Text s významom pre EHP) 2022/C 469/01, ST/14981/2022/INIT, Ú. v. EÚ C 469, 9.12.2022, s. 1 – 15, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=CELEX%3A32022H1209%2801%29>.

⁸³ Európska komisia, Európsky vzdelávací priestor – Školské vzdelávanie, Wellbeing v škole, 7. október 2024, zobrazené 20. mája 2025, <https://education.ec.europa.eu/sk/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

⁸⁴ Európska platforma školského vzdelávania je miestom stretávania školskej vzdelávacej komunity – zamestnancov škôl, výskumných pracovníkov a tvorcov politik – na účely výmeny noviniek, rozhovorov, publikácií, praktických príkladov, kurzov a hľadania partnerov pre svoje projekty v rámci programu Erasmus+. Jej priestor pre eTwinning je venovaný účastníkom eTwinningu a ich činnostiam. Ďalšie informácie nájdete na stránke: <https://school-education.ec.europa.eu/en>.

⁸⁵ Čoraz viac vedeckých dôkazov poukazuje na potrebu zásahov zameraných na kontrolu toho, ako deti a dospievajúci používajú obrazovky. Viac informácií nájdete v: Qi, J., Yan, Y. & Yin, H., *Screen time among school-aged children of age 6–14: a systematic review* (Čas, ktorý strávia školopovinné deti vo veku 6 – 14 rokov pred obrazovkou: systematické preskúmanie, Global Health Research and Policy, zväzok 8, 12 (2023), <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>; Muppalla S.K., Vuppalapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H., *Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategy for Management* (Vplyv trávenia nadmerného času pred obrazovkou na vývoj dieťaťa: aktuálne preskúmanie a stratégie riadenia), Cureus, 18. júna 2023, zväzok 15(6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. ZHROMAŽDOVALA prostredníctvom celoúnijného prieskumu zameraného na vplyv sociálnych médií a nadmerného času stráveného pred obrazovkou na duševné zdravie a pohodu údaje a poznatky a na základe získaných výsledkov ZVÁŽILA opatrenia, ako je príprava akčného plánu alebo iného vhodného dokumentu, v ktorom sa identifikujú a budú riešiť výzvy a riziká, ako aj načrtnú stratégie prevencie, vzdelávania a podpory s cieľom zaviesť pozitívne, kreatívne a vyvážené využívanie digitálnych technológií a predchádzať nepriaznivému vplyvu digitálnych technológií na duševné zdravie detí a dospievajúcich a zmierňovať ho⁸⁶;
77. ZOHLADNILA rozmer duševného zdravia vrátane preventívnych opatrení, nediskriminácie, účinných záruk, nahlasovania a komplexnej podpory pri vypracúvaní nadchádzajúceho akčného plánu proti kybernetickému šikanovaniu;
78. VYPRACOVALA na základe výsledkov celoúnijného prieskumu zameraného na vplyv sociálnych médií a nadmerného času stráveného pred obrazovkou na duševné zdravie a pohodu⁸⁷ fakticky podložené usmernenia pre tvorcov politík, pedagógov, opatrovateľov a rodičov, pokiaľ ide o význam digitálnej hygieny, ako aj účinných a zodpovedných stratégií riadenia času pred obrazovkou (t. j. pravidiel týkajúcich sa času stráveného pred obrazovkou a druhu prezeraného obsahu, období bez obrazovky, alternatívnych činností na zníženie závislosti od digitálnych technológií)⁴⁰ a odporúčania pre konkrétne vekové skupiny týkajúce sa používania obrazoviek a sociálnych médií;

⁸⁶ Týmto akčným plánom sa doplní nadchádzajúci akčný plán proti kybernetickému šikanovaniu. Viac informácií nájdete v:

U. Von Der Leyenová – kandidátka na predsedníčku Európskej komisie, Európska voľba – Politické usmernenia pre budúcu Európsku komisiu 2024 – 2029, Štrasburg, 18. 7. 2024, https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_en?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_EN.pdf.

⁸⁷ Poverovací list predsedníčky Európskej komisie Ursuly Von Der Leyenovej adresovaný dezinovanému komisárovi pre medzigeneračnú spravodlivosť, mládež, kultúru a šport Glennovi Micallefovi, Brusel, 17. 9. 2024, https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf.

Poverovací list predsedníčky Európskej komisie Ursuly Von Der Leyenovej adresovaný dezinovanému komisárovi pre zdravie a dobré životné podmienky zvierat Olivérovi Várhelyimu, Brusel, 17. 9. 2024, https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf.

79. ZABEZPEČILA, aby európske a vnútroštátne právne predpisy spoločne účinne pôsobili v záujme predchádzania nekalým a škodlivým obchodným praktikám v online prostredí, a účinne presadzovala existujúce predpisy;
80. ZABEZPEČILA aktívnu a zmysluplnú účasť detí a mladých ľudí z celej Európy na tvorbe únijných politík, opatrení a riešení zameraných na posilnenie ich postavenia v online prostredí a na zníženie negatívneho vplyvu digitálnych technológií na duševné zdravie detí a dospelých⁸⁸;
81. ZVYŠOVALA v rámci Európskej únie POVEDOMIE o tom, že ak sa deťom a dospelým poskytne v ranom štádiu prístup k digitálnym technológiám bez náležitého dohľadu, usmernenia alebo obmedzení, môže to mať nepriaznivé dôsledky;
82. PODNECOVALA výskum a vývoj služieb v oblasti duševného zdravia prispôbených digitálnemu veku pomocou zdrojov, liniek pomoci a online poradenstva⁸⁹.
83. MONITOROVALA a PRESADZOVALA súlad zainteresovaných strán z digitálneho odvetvia s existujúcimi právnymi predpismi o ochrane detí a dospelých v kybernetickom priestore, ich pokrok v tejto oblasti a ich proaktívny postoj a priebežne POSUDZOVALA, či máme na riešenie týchto výziev správne nástroje;

⁸⁸ Uznesenie Rady Európskej únie a zástupcov vlád členských štátov, ktorí sa zišli na zasadnutí Rady, o rámci pre európsku spoluprácu v oblasti mládeže: Stratégia Európskej únie pre mládež na roky 2019 – 2027, Ú. v. EÚ C 456, 18.12.2018, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?uri=oj:JOC_2018_456_R_0001.

⁸⁹ Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., *Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis* (Podpora duševného zdravia detí a dospelých prostredníctvom digitálnych technológií: systematické preskúmanie a metaanalýza), *Frontiers In Psychology*, 12. marca 2024, zv. 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.

84. IDENTIFIKOVALA príklady dobrého a bezpečného dizajnu digitálnych technológií, najmä platforiem sociálnych médií, z hľadiska potrieb a zraniteľných miest detí a dospelých, a v rámci boja proti negatívnym účinkom digitálnych technológií PODNECOVALA iniciatívy, ktoré propagujú zdravý obsah;
85. pri navrhovaní politických iniciatív ZOHLADŇOVALA rozmanitosť európskeho obyvateľstva s cieľom podporiť náležitú ochranu detí a dospelých, ktorých duševné zdravie môže byť ohrozené;
86. PODPOROVALA výskum a inováciu s cieľom získať ďalšie vedecké dôkazy o tom, ako používanie digitálnych technológií v čoraz digitálnejšej spoločnosti ovplyvňuje duševné zdravie a pohodu detí a dospelých, SLEDOVALA a HODNOTILA vplyv stratégií a iniciatív zameraných na podporu zdravého a vyváženého používania digitálnych technológií a POSÚDILA možnosti konzistentného financovania na podporu výskumu a fakticky podložených opatrení v tejto oblasti.
-