

MEATEST spol. s r.o. - sdělení pověřence pro ochranu osobních údajů číslo **128** ze dne **16.12.2025**

Počítačové hry: hrozba, nebo vzdělávací nástroj?

Když se řeknou počítačové hry, nejednomu z nás se okamžitě vybaví krvavá střílečka nebo sociálně izolovaný gamer se špatnou hygienou. Není potom divu, že bychom byli radši, aby se naše ratolesti věnovali čemukoliv jinému, než sezení u počítače nebo u herní konzole.

To ale není tak úplně reálné. Podle Českého statistického úřadu je totiž 62 % dotazovaných osob, které využívají internet k hraní nebo stahování her, ve věku 16–24 let. A 43 % z toho jsou ženy. Fanoušci počítačových her tak tvoří nemalou část české společnosti a jejich vášně tím pádem není radno podceňovat. Jaká rizika s sebou ale nese?

Strašák v podobě závislosti na hraní her

Porucha hraní digitálních her (v angličtině "Gaming Disorder") je podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11) definovaná jako trvalé nebo opakující se hraní digitálních her/videoher, které hráč upřednostňuje před ostatními zájmy, nemá nad ním kontrolu a pokračuje v něm navzdory negativním dopadům na skutečný život.

Diagnóza se většinou stanovuje až po 12 měsících pozorování, takže pokud vaše dítě tráví poslední měsíc hodiny v Robloxu, neplašte, nic špatného mu zatím hrozit nemusí. Závislost na hraní her není definovaná jen počtem odehraných hodin, k určení diagnózy je třeba vyhodnocovat symptomy komplexně.

Věděli jste, že...?

Podle výzkumného projektu Czech Gamers, který po dobu 3 let prováděla Masarykova univerzita v Brně, jen asi 0,5 % dospělých hráčů z 1 430 dotazovaných spadalo do kategorie potenciálně rizikového hraní. Častý "gaming" tedy nemusí nutně znamenat, že si dítě koleduje o závislost. Možná jen právě našlo svého doživotního koníčka.

Jsou ale videohry pro děti vůbec nějak užitečné?

Hraní počítačových her má naštěstí i svoje pozitiva. Podle posledních studií totiž zlepšuje schopnost řešit problémy, posiluje kritické myšlení, podněcuje kreativitu a vytváří zájmové komunity, které dětem poskytují zázemí. Pokud tedy dítěti něco nejde, proč mu nepomocť se v dané oblasti rozvinout pomocí počítačové hry?

Multiplayerové hry pomáhají včlenit se do kolektivu

Pro děti, které se stydí nebo mají problém "zapadnout", je online hraní skvělou cvičnou alternativou. Hry jako Roblox nebo Fortnite dětem umožňují poznat další hráče a spolupracovat s nimi na společných úkolech. To se často překlopí i do reálného světa, a to zlepšením schopnosti komunikovat a vzájemně se podporovat.

Hry s otevřeným světem zlepšují kritické myšlení

Tituly jako např. The Legend of Zelda dávají hráčům k dispozici rozsáhlé interaktivní světy bez pevně stanoveného průběhu děje, což dětem umožňuje svobodně se rozhodovat a sledovat, jak jejich

MEATEST spol. s r.o. - sdělení pověřence pro ochranu osobních údajů číslo **128** ze dne **16.12.2025**

volby ovlivňují výsledek hry. To příznivě působí nejen na chápání příčiny a důsledku, ale i na způsob, jakým děti přistupují ke konceptu osobní zodpovědnosti.

Hry umožňující vytváření světů podněcují kreativitu

Rozvinutá kreativita a schopnost využívat fantazii pomáhá dětem myslet "za pochodu" a tím i lépe improvizovat. Dobrým příkladem hry s takovou mechanikou je Minecraft, kde můžou hráči budovat všechno od jednoduchých staveb až po celé vesmíry. To jim dává volnost experimentovat a zároveň je učí snadněji se přizpůsobovat neznámým situacím.

Jak hrát videohry bezpečně?

Přednosti hraní počítačových her ale bohužel nemažou jejich známá rizika. Kromě výše zmíněné závislosti může dlouhé a nepřerušované hraní her vést například k výkyvům nálad a emocionální nevyrovnanosti, které můžou narušit správný vývoj dětské psychiky. Existují ale způsoby, jak tomu předcházet.

4 pravidla pro zdravé herní návyky:

1. Omezený čas. Vyhradte dítěti na hraní her pevně stanovený časový úsek (např. 1–2 hodiny denně) a nepřekračujte ho.
2. Střídání s fyzickými aktivitami. Naučte děti i na další zdroje dopaminu, jako jsou např. sport nebo hry s kamarády na čerstvém vzduchu.
3. Vhodné videohry. Věnujte pozornost konkrétním hrám, které vaše děti hrají, a probírejte s nimi jejich obsah. Nebo je s nimi rovnou hrajte.
4. Pravidelné přestávky. Vypěstujte v dětech zvyk dělat si pravidelné přestávky na protažení nebo na svačinu.

Nezapomínejme ani na malware

Nebezpečí skrývající se ve videohrách ale často nemusí vůbec souviset s jejich obsahem nebo hráčskými návyky. Počítačová hra je totiž hlavně aplikace a jako taková může být napadená či zneužitá kyberzločinci. Jak se ale můžeme zákeřným jedničkám a nulám bránit?

4 tipy, jak se vyhnout nebezpečí při hraní her:

1. Nestahujte pirátské hry, často je v nich schovaný malware.
2. Dávejte si pozor na bezplatné mobilní hry, můžou totiž obsahovat adware.
3. Mody stahujte s rozumem, někteří autoři je "obohacují" o infostealery.
4. Nestahujte a neinstalujte hry bez dobrého antiviru. Komplexní bezpečnostní řešení si snadno poradí se škodlivými kódy i pokusy o krádeže dat a díky hernímu režimu vás nebude nijak rušit.

AV centrum ČR