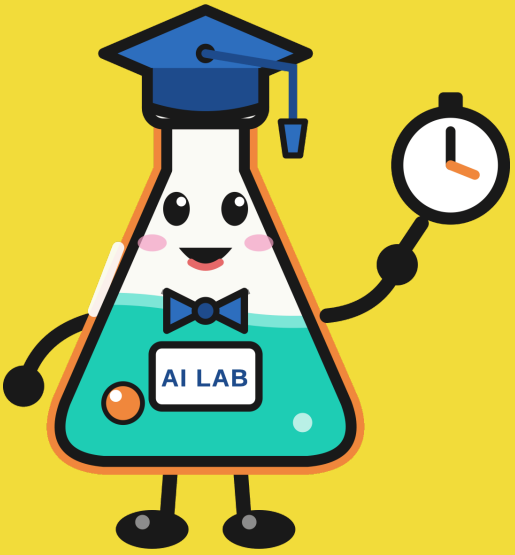
AI Lab Academy

E-BOOK ZDARMA PRO RODIČE A DĚTI 12–15 LET

Silná pozornost

Proč se dětem dnes tak těžko soustředí a
14denní plán, jak to doma změnit



Připravili studenti VUT v Brně, lektoři AI Lab Academy

OBSAH

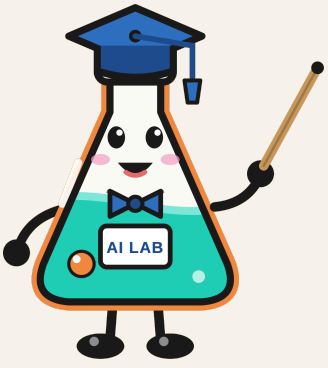
Co v knize najdete

PRO RODIČE	Není to lenost. Je to prostředí.	3
PRO RODIČE	Čtyři zloději pozornosti	4
PRO DĚTI	Tvůj mozek není rozbitý	5
TEST	Kde jste teď?	6
ČÁST 1	Domov, který pomáhá	7
VÝZVA 1	Telefon za dveřmi	8
VÝZVA 2	Blok 25 + 5	9
VÝZVA 3	Parkoviště myšlenek	10
VÝZVA 4	Hon na upozornění	11
VÝZVA 5	AI jako trenér, ne zkratka	12
ČÁST 3	Spánek a pohyb	13
PRO RODIČE	Jak o tom mluvit bez hádek	14
PLÁN	14 dní k silné pozornosti	15
K VYTIŠTĚNÍ	Naše rodinná dohoda	16
CO DÁL	Plná verze knihy a zdroje	17

Jak knihu používat

Strany 3 až 7 si přečtěte sami, zabere to asi 15 minut. Pak udělejte s dítětem test na straně 6 a druhý den začněte 14denním plánem. Každý den jen jedna malá věc.

Výzvy dělejte spolu. Rodič, který výzvu dělá taky, je parťák, ne dozorce. A dítě si všimne, že i dospělí s telefonem bojují.



ÚVOD PRO RODIČE

Není to lenost. Je to prostředí.

Když dítě nevydrží u úkolu ani deset minut, je snadné si myslet, že je líné. Ve skutečnosti většinou soupeří s něčím, co je navržené tak, aby vyhrálo. Na každé aplikaci pracují celé týmy lidí, jejichž úkolem je udržet pozornost u obrazovky co nejdéle. Dítě má proti nim jen svou vůli. A ta na takový souboj nestačí, ani u dospělých.

Dobrá zpráva: pozornost se dá trénovat, a hlavně se dá chránit. Nejvíc nepomáhá přemlouvání, ale změna prostředí. Kde leží telefon, co smí pípat a jak vypadá večer.

CO ŘÍKÁ VÝZKUM

I vypnutý telefon ruší

Studenti, kteří měli vypnutý telefon položený na stole displejem dolů, dopadli v testech paměti a uvažování hůř než ti, kteří ho nechali ve vedlejší místnosti.

Ward a kol., Journal of the Association for Consumer Research, 2017 · téměř 800 účastníků

Stačí jedno pípnutí

Lidé, kterým během úkolu na pozornost přišla zpráva nebo hovor, dělali víc chyb, i když telefon vůbec nevzali do ruky. Pokles byl podobný, jako kdyby telefon používali.

Stothart a kol., Journal of Experimental Psychology, 2015

Nejvíc to pomáhá těm, kterým to nejde. Když školy v Anglii zakázaly telefony, výsledky žáků v testech se zlepšily. Nejvíc si polepšili žáci, kterým to předtím šlo nejhůř.

Beland a Murphy, Labour Economics, 2016

POZNÁVÁTE TO DOMA?

- ☐ Úkol, který má trvat 20 minut, trvá celé odpoledne.
- ☐ Po přečtení stránky neví, o čem byla.
- ☐ Dítě sáhne po telefonu, i když mu nic nepřišlo.
- ☐ Je podrážděné, když má telefon odložit.

Dvě a víc zaškrtnutí jsou úplně běžná. Přesně pro takové rodiny je tahle kniha.

Co si z toho vzít: nemusíte telefony zakazovat. Stačí, aby při učení a spánku nebyly na dosah. Jak to zařídit za 15 minut, najdete na straně 7.

> **Kdy zpozornět:** pokud má dítě potíže se soustředěním dlouhodobě a ve všech situacích, i při hře, venku nebo bez telefonu, poraďte se s pediatrem nebo školním psychologem. Tahle kniha je pro běžné rozptylování, ne náhrada odborné pomoci.

JAK POZORNOST FUNGUJE

Čtyři zloději pozornosti

Pozornost je jako baterka v tmavé místnosti. Svítí vždycky jen na jedno místo. Když ji pořád přehazujeme sem a tam, nevidíme pořádně nic. Tihle čtyři zloději ji přehazují nejčastěji.

1 Upozornění

Každé pípnutí stočí baterku jinam, i když ho dítě ignoruje. Lidé, kteří měli týden zapnutá upozornění, hlásili víc nepozornosti a neklidu než v týdnu, kdy je měli vypnutá.

Kushlev a kol., CHI, 2016

LÉK
Vypnout všechna upozornění kromě lidí.

2 Přepínání

Když přejdete od úkolu ke zprávě a zpátky, část mozku ještě chvíli zůstává u zprávy. Vědci tomu říkají zbytková pozornost. Kdo při učení odbíhá, učí se vlastně napůl.

Leroy, Organizational Behavior and Human Decision Processes, 2009

LÉK
Jedna věc najednou, v blocích s pauzou.

3 Telefon na dosah

Mozek si telefon hlídá, i když je zticha. Udržet se a nesáhnout po něm stojí sílu, která pak chybí na úkol. Proto nestačí telefon jen otočit displejem dolů.

Ward a kol., 2017

LÉK
Při učení telefon do jiné místnosti.

4 Únava

Unavený mozek se soustředí mnohem hůř. Obrazovka večer posouvá usínání a zkracuje spánek. Projeví se to druhý den ve škole, u úkolů i v náladě.

Hale a Guan, Sleep Medicine Reviews, 2015

LÉK
Telefon se nabíjí mimo ložnici.

47 sekund

Tak dlouho v průměru vydrží dospělí u jedné obrazovky, než přepnou jinam. Před dvaceti lety to byly asi dvě a půl minuty. Děti se to učí hlavně od nás.

Gloria Mark, Attention Span, 2023

TŘI PRAVIDLA, KTERÁ Z TOHO PLYNOU

1. **Telefon pryč, ne jen zticha**
2. **Jedna věc najednou**
3. **Pauza bez obrazovky**



PRO DĚTI

Tvůj mozek není rozbitý

Znáš to: sedneš k úkolu, za minutu mrkneš do telefonu a najednou je o půl hodiny později. To není tvoje chyba. Aplikace vymýšlejí chytří lidé, kteří chtějí, abys v nich zůstal/a co nejdéle. Je to trochu nefér souboj. Proto potřebuješ pár triků.

VĚDĚL/A JSI, ŽE...

1. Telefon ti bere výkon, i když leží vypnutý na stole. Mozek ho pořád trochu hlídá. Když je ve vedlejší místnosti, máš víc síly na úkol.
2. Když přepneš na zprávu a zpátky, mozek je ještě chvíli u zprávy. Úkol pak trvá déle a víc tě unaví. Jedna věc najednou je rychlejší.
3. Soustředění funguje jako sval. Když ho trénuješ, sílí. Za dva týdny poznáš, že vydržíš déle než teď.
4. Spánek je pro mozek jako nabíječka. Kdo spí 8 až 10 hodin, má druhý den v hlavě víc místa na učení i na zábavu.

TVOJE MISE

Projdi s rodičem 14denní plán na straně 15. Každý splněný den si odškrtni. A pozor: rodič plní plán taky. Tvůj úkol je hlídat, jestli nepodvádí.

MŮJ REKORD: KOLIK MINUT VYDRŽÍM U ÚKOLU BEZ TELEFONU

1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den
8. den	9. den	10. den	11. den	12. den	13. den	14. den

Každý den zapiš minuty. Nesoutěžíš s nikým jiným, jen se včerejším já.

TEST

Kde jste teď?

Rodič i dítě si projdou deset vět, každý sám za sebe. Za každou, která platí, zaškrtněte políčko. Buďte upřímní, nikdo nevyhrává ani neprohrává.

		RODIČ	DÍTĚ
1	Při učení nebo práci mám telefon na stole nebo v kapse.	☐	☐
2	Když mi pípne zpráva, podívám se na ni do minuty.	☐	☐
3	Vezmu telefon do ruky, i když vlastně nevím proč.	☐	☐
4	U úkolu nebo práce nevydržím ani 15 minut bez přerušení.	☐	☐
5	Při úkolu mi na pozadí běží video nebo seriál.	☐	☐
6	V noci mi telefon leží u postele.	☐	☐
7	Poslední věc, kterou večer dělám, je koukání do telefonu.	☐	☐
8	Ráno sáhnu po telefonu dřív, než vstanu z postele.	☐	☐
9	Často nevím, kam se mi na telefonu ztratil čas.	☐	☐
10	Když se nudím, hned sáhnu po telefonu.	☐	☐
	Počet zaškrtnutých		

0 až 3

Dobrý základ. Pozornost máte pod kontrolou. Vyberte si výzvy, které vás lákají, a hlídejte, co máte.

4 až 6

Zloději už mají klíče. 14denní plán vám vrátí kontrolu. Začněte nastavením na straně 7.

7 až 10

Pozornosti teď vládne telefon. Nevyčítejte si to, máte to tak skoro všichni. Začněte dvěma změnami: telefon mimo ložnici a mimo stůl při učení.

Za 14 dní test zopakujte. **Dnes:** rodič ____ dítě ____ **Za 14 dní:** rodič ____ dítě ____

ČÁST 1 · NASTAVENÍ

Domov, který pomáhá

Šest změn, které zaberou dohromady asi 15 minut a pak za vás pracují každý den. Udělejte je s dítětem, na obou telefonech. Názvy v menu se můžou podle telefonu trochu lišit.

1 Vypněte upozornění, která nejsou od lidí

Nechte jen hovory a zprávy od rodiny a kamarádů. Hry, sociální sítě, e-shopy a videa vypněte. Zprávy si přečtete, až budete chtít vy.

iPhone: Nastavení → Oznámení → vyberte aplikaci → Povolit oznámení vypnout. **Android:** Nastavení → Oznámení → Oznámení aplikací.

2 Zapněte režim soustředění na čas učení

Telefon v daném čase sám ztlumí všechno kromě lidí, které vyberete. Nemusíte na to myslet každý den.

iPhone: Nastavení → Soustředění → + → Vlastní, nastavte čas třeba 16:00 až 18:00. **Android:** Nastavení → Digitální rovnováha → Režim soustředění.

3 Zřiďte parkoviště na telefony

Krabice nebo košík v předsíni či kuchyni. Při učení a jídle tam telefony odkládají všichni, i rodiče. Ne na stůl, ne do kapsy.

4 Nabíjejte mimo ložnici

Nabíječky přesuňte do kuchyně nebo obýváku. Kdo používá telefon jako budík, dostane obyčejný budík za pár stovek. Je to nejlepší investice z celé knihy.

5 Udělejte z první obrazovky nářadí

Na první stránku telefonu dejte jen užitečné věci: hodiny, kalendář, mapy, fotoaparát. Sociální sítě a hry přesuňte do složky na poslední stránku. Každý krok navíc dává mozku chvilku, aby si to rozmyslel.

Pro pokročilé: černobílá obrazovka. V menší studii s vysokoškoláky klesl čas na telefonu o víc než půl hodiny denně (Holte a Ferraro, 2020). **iPhone:** Zpřístupnění → Displej a velikost textu → Barevné filtry. **Android:** Digitální rovnováha → Režim večerky.

6 Na počítači jen jedna záložka

Při úkolech nechte otevřenou jen stránku, kterou dítě opravdu potřebuje. Ostatní záložky zavřete, hlavně videa, chaty a hry. Hudba bez textu je v pohodě, video na pozadí ne.

VÝZVA 1

Telefon za dveřmi

15 min · Bez AI

O CO JDE

Malý domácí pokus. Dvakrát vyřešíte podobně těžký úkol: jednou s telefonem na stole, podruhé s telefonem ve vedlejší místnosti. Pak porovnáte výsledky.

Potřebujete: telefony, papír, tužku a minutku

POSTUP

1. Kolo A: telefony položte na stůl displejem dolů. Nastavte 2 minuty.
2. Každý napíše co nejvíc zvířat, která začínají na P.
3. Kolo B: telefony odneste do jiné místnosti. Znovu 2 minuty, tentokrát zvířata na K.
4. Spočítejte zvířata z obou kol a zapište je do tabulky.

Naše výsledky

	Kolo A telefon na stole	Kolo B telefon pryč
Rodič		
Dítě		

OTÁZKY K ROZHOVORU

V kterém kole se ti myslelo líp? Kolikrát sis v kole A vzpomněl/a na telefon?

CO SI DÍTĚ ODNESE

Telefon na dosah bere sílu, i když je ztichá.

PRO STARŠÍ

Přidejte kolo C s telefonem v kapse. Místo zvířat zkuste příklady z matematiky.

Proč je to dobré

Dítě neuvěří, že telefon ruší, jen proto, že to řekne rodič. Uvěří tomu, co si samo naměří. Pokus je zjednodušená verze studie z Texaské univerzity z roku 2017. Malý domácí pokus nemusí vyjít pokaždé, proto se ptejte hlavně na pocit: kdy se myslelo snáz.

NAŠE POZNÁMKY

VÝZVA
2

Blok 25 + 5

30 min · Bez AI

O CO JDE

Rodič i dítě pracují 25 minut jen na jedné věci. Pak přijde 5 minut pauzy. Metoda se jmenuje Pomodoro a používají ji studenti i dospělí po celém světě.

Potřebujete: kuchyňskou minutku (ne telefon) a jeden úkol pro každého

POSTUP

1. Každý si vybere jeden konkrétní úkol. Ne „učit se“, ale „přečíst 5 stran z dějepisu“.
2. Telefony na parkoviště. Nastavte minutku na 25 minut.
3. Pracujte. Kdo si vzpomene na něco jiného, zapíše si to na papír a pokračuje.
4. Pauza 5 minut: vstaňte, protáhněte se, napijte se. Do telefonu ne, pauza je pro mozek.

Nevydrží 25 minut?

Začněte na 10 minutách a každé dva dny přidejte 5. Úspěch je teď důležitější než délka. Dítě, které třikrát vyhraje, chce hrát dál.

OTÁZKY K ROZHOVORU

Kdy bylo nejtěžší vydržet? Kolik jsi toho stihl/a oproti normálu?

CO SI DÍTĚ ODNESE

Krátký soustředěný blok udělá víc než hodina s telefonem vedle.

PRO STARŠÍ

Dva bloky za sebou s pauzou. Po čtyřech blocích dlouhá pauza 20 minut.

Proč je to dobré

Úkol bez konce mozek odkládá. Úkol na 25 minut má jasný začátek i konec, a proto se do něj dítěti chce. Pauza bez obrazovky nechá mozek opravdu odpočinout. Když pauza znamená telefon, z pěti minut je snadno dvacet a návrat k úkolu je mnohem těžší.

KOLIK BLOKŮ JSME ZVLÁDLI

Rodič ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Dítě ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

NAŠE POZNÁMKY

VÝZVA
3

Parkoviště myšlenek

10 min · Bez AI

O CO JDE

Vedle úkolu leží papír. Kdykoli dítěti hlavou proletí „musím se podívat na…“, zapíše to a pokračuje. Myšlenka nezmizí, jen počká na pauzu.

Potřebujete: tento list nebo kus papíru a tužku

POSTUP

1. Před učením položte papír vedle sešitu.
2. Kdykoli přijde rušivá myšlenka, dítě ji zapíše jedním nebo dvěma slovy.
3. Hned se vrátí k úkolu. Nic neřeší, jen zapisuje.
4. O pauze projděte seznam: co je důležité, co počká a co už vlastně potřeba není.

Parkoviště

OTÁZKY K ROZHOVORU

Kolik myšlenek přišlo? Kolik z nich bylo o pauze ještě důležitých?

CO SI DÍTĚ ODNESE

Myšlenku nemusím hned splnit. Stačí ji zaparkovat.

PRO STARŠÍ

Ke každé myšlence napište čas. Uvidíte, kdy rušivé myšlenky chodí nejčastěji.

Proč je to dobré

Mozek si nevyřízené věci připomíná pořád dokola. Zápis na papír mu dá jistotu, že se nic neztratí, a pozornost se může vrátit k úkolu. Dítě se navíc učí všimnout si, že ho něco ruší. To je první krok k tomu, aby se ruchu ubránilo.

Dobře se kombinuje s výzvou 2. Parkoviště leží vedle sešitu během každého bloku 25 minut.

NAŠE POZNÁMKY

VÝZVA
4

Hon na upozornění

20 min · S telefonem

O CO JDE

Zjistíte, kolik upozornění vám telefon za den pošle a od koho. Pak rozhodnete, kdo má právo vás vyrušit.

Potřebujete: oba telefony a tabulku dole

POSTUP

1. Otevřete statistiky. iPhone: Nastavení → Čas u obrazovky → Zobrazit veškerou aktivitu. Android: Nastavení → Digitální rovnováha.
2. Najděte, kolik upozornění jste dostali za poslední den a od kterých aplikací.
3. Pět aplikací s nejvíce upozorněními zapište do tabulky.
4. U každé rozhodněte: nechat, ztlumit, nebo vypnout. A hned to nastavte.

Otázka pro každou aplikaci

„Kdyby mě tahle aplikace mohla vyrušit jen jednou za den, stálo by to za to?“ Když ne, vypnout.

OTÁZKY K ROZHOVORU

Překvapilo tě to číslo? Které upozornění opravdu potřebuješ?

CO SI DÍTĚ ODNESE

O tom, kdo mě smí vyrušit, rozhoduju já, ne aplikace.

PRO STARŠÍ

Za týden se podívejte znovu a porovnejte, kolikrát denně jste telefon odemkli.

Proč je to dobré

Ve studii Common Sense Media z roku 2023 dostávali dospívající ve věku 11 až 17 let typicky kolem 237 upozornění denně. Každé je malé vyrušení. Když dítě samo uvidí číslo a samo rozhodne, co vypnout, drží se toho mnohem víc, než kdyby telefon nastavil rodič.

APLIKACE	UPOZORNĚNÍ ZA DEN	NECHAT	ZTLUMIT	VYPNOUT
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐

NAŠE POZNÁMKY

VÝZVA
5

AI jako trenér, ne zkratka

20 min · S AI

O CO JDE

AI umí úkol vyřešit za dítě, a to nepomůže ani pozornosti, ani učení. Umí ale také rozdělit úkol na malé kroky a hlídat, aby dítě vydrželo. Vyzkoušíte, jak se AI ptát, aby byla trenér.

Potřebujete: skutečný úkol do školy a libovolný chatbot (např. ChatGPT, Gemini, Copilot), ideálně na počítači

NAPIŠTE DO AI

Jsem žák/žákyně [7.] třídy. Mám úkol: [napsat sloh o prázdninách]. Nepiš ho za mě. Rozděl ho na 4 kroky, každý zhruba na 10 minut. Po každém kroku se mě zeptej, co jsem udělal/a, a dej mi jednu radu, jak pokračovat.

POSTUP

1. Dítě si vybere skutečný úkol, který má na dnešek nebo na zítřek.
2. Napište do AI větu z rámečku a doplňte části v závorkách.
3. Dítě pracuje krok po kroku. Mezi kroky AI nechte zavřenou.
4. Když AI začne psát úkol za dítě, napište: „Stop, chci to udělat sám/sama.“

Proč ideálně na počítači

Když je AI v telefonu, je hned vedle i všechno ostatní. Pokud jinak nejde, použijte telefon rodiče a rodič ho drží u sebe.

OTÁZKY K ROZHOVORU

Jak se ti pracovalo po krocích? Kdy tě AI sváděla ke zkratce?

CO SI DÍTĚ ODNESE

AI mi může pomoct začít. Myslet ale musím já.

PRO STARŠÍ

Ať dítě napíše zadání pro AI samo, bez rámečku. Pak ho porovnejte s naším.

Proč je to dobré

Studenti, kteří se učili matematiku s AI bez pravidel, pak v testu bez AI dopadli o 17 % hůř. Studenti s AI, která radila místo hotových odpovědí, tento propad z velké části neměli (Bastani a kol., PNAS, 2025). Rozhoduje, jak se dítě AI ptá. Přesně to tahle výzva trénuje.

NAŠE POZNÁMKY

ČÁST 3 · TĚLO

Spánek a pohyb pomáhají nejvíc

Na pozornost nejsou potřeba drahé aplikace ani doplňky. Dvě věci, které fungují nejlíp, jsou zadarmo.

8 až 10 hodin

Tolik spánku potřebují dospívající ve věku 13 až 18 let. Děti od 6 do 12 let 9 až 12 hodin.

Paruthi a kol., American Academy of Sleep Medicine, 2016

V 90 % studií byl čas u obrazovky spojený s pozdějším usínáním nebo kratším spánkem.

Hale a Guan, Sleep Medicine Reviews, 2015 · 67 studií

20 minut chůze

Po dvaceti minutách svižné chůze měly děti lepší výsledky v testu pozornosti i ve čtení s porozuměním než po stejně dlouhém sezení.

Hillman a kol., Neuroscience, 2009

Procházka v parku obnovila pozornost víc než stejně dlouhá procházka po ulicích města.

Berman a kol., Psychological Science, 2008

VEČERNÍ A RANNÍ REŽIM PRO CELOU RODINU

- [ ] Hodinu před spaním jdou obrazovky na parkoviště. Platí i pro rodiče.
- [ ] Telefony se přes noc nabíjí mimo ložnici.
- [ ] Místo telefonu: kniha, hudba, sprcha, povídání o tom, co se dnes povedlo.
- [ ] Ráno prvních 15 minut bez telefonu. Nejdřív snídaně, pak svět.
- [ ] Před učením 10 minut pohybu: procházka se psem, schody, švihadlo, pár dřepů.

KDY JÍT SPÁT, ABY DÍTĚ SPALO 9 HODIN

Vstává v	**6:00**	**6:30**	**7:00**	**7:30**
Spát nejpozději v	**21:00**	**21:30**	**22:00**	**22:30**
Obrazovky pryč v	**20:00**	**20:30**	**21:00**	**21:30**

KOLIK SPÍ VAŠE DÍTĚ?

Spočítejte to tento týden: čas usnutí ___ čas vstávání ___ celkem ___ hodin. Pokud vychází méně než 8, je to první věc, kterou má smysl řešit.

PRO RODIČE

Jak o tom mluvit bez hádek

1 Mluvte o mozku, ne o charakteru

Dítě, které slyší, že je líné, se brání. Dítě, které slyší, že telefon je navržený tak, aby vyhrál, se přidá na vaši stranu.

MÍSTO
„Pořád jen čumíš do mobilu.“

ZKUSTE
„Všiml jsem si, že se ti těžko vrací k úkolu. Mně taky. Zkusíme to spolu?“

2 Buďte první, kdo telefon odloží

Děti dělají, co vidí, ne co slyší. Když rodič u večeře kontroluje e-maily, pravidlo přestává platit.

MÍSTO
„Polož ten telefon! (s telefonem v ruce)“

ZKUSTE
„Dávám telefon na parkoviště. Přidáš se?“

3 Nechte dítě rozhodnout o detailech

Dospívající potřebují mít pocit, že o svém čase rozhodují i oni. Pravidlo, které si vymyslí sami, dodržují víc.

MÍSTO
„Od zítřka máš hodinu denně a hotovo.“

ZKUSTE
„Kolik času na telefonu ti přijde fér? A kdy ho chceš mít?“

4 Chvalte snahu, ne výsledek

Pochvala za konkrétní snahu ukazuje, že soustředění je dovednost, kterou jde trénovat.

MÍSTO
„No konečně jsi něco udělal.“

ZKUSTE
„Vydržel jsi 25 minut bez telefonu. To je fakt výkon.“

5 Nedělejte z telefonu trest

Když se telefon bere za špatnou známku, stává se ještě cennějším a dítě ho chce víc. Řešte příčinu, ne trest.

MÍSTO
„Za tu pětku ti beru mobil.“

ZKUSTE
„Pojďme se podívat, co ti při učení nejvíc vadí.“

PLÁN

14 dní k silné pozornosti

Každý den jen jedna malá věc. Co splníte, odškrtněte. Rodič i dítě mají každý své políčko.

DEN	ÚKOL	RODIČ	DÍTĚ
1	Udělejte test na straně 6 a zapište výsledky.	☐	☐
2	Vypněte upozornění, která nejsou od lidí (strana 7).	☐	☐
3	Zřiďte parkoviště na telefony a vyzkoušejte ho u večeře.	☐	☐
4	Výzva 1: Telefon za dveřmi.	☐	☐
5	Přesuňte nabíječky mimo ložnici. První noc bez telefonu u postele.	☐	☐
6	Výzva 2: první blok 25 + 5 (nebo 10 + 5).	☐	☐
7	Rodinný večer bez obrazovek: hra, procházka nebo vaření.	☐	☐
8	Výzva 3: Parkoviště myšlenek při úkolu.	☐	☐
9	Výzva 4: Hon na upozornění.	☐	☐
10	Dva bloky 25 + 5 při úkolech do školy.	☐	☐
11	Výzva 5: AI jako trenér, ne zkratka.	☐	☐
12	10 až 20 minut pohybu před učením.	☐	☐
13	Sepište a podepište rodinnou dohodu (strana 16).	☐	☐
14	Zopakujte test, porovnejte čísla a oslavte to.	☐	☐

KDYŽ DEN NEVYJDE

Nevadí. Nic nepřeskakujte a pokračujte tam, kde jste skončili. Důležité je vydržet, ne být dokonalí.

K VYTIŠTĚNÍ

Naše rodinná dohoda

Sepište ji spolu, podepište a pověste na lednici. Platí pro všechny, i pro rodiče.

Telefony při učení a jídle odkládáme na: _____

Upozornění si necháváme jen od: _____

Večer odkládáme obrazovky v _____ **hodin. Telefony se v noci nabíjí:** _____

Zóny bez telefonu: ☐ jídelní stůl ☐ ložnice ☐ auto ☐ _____

Telefon na úkoly do školy používáme jen na: _____

Když dohodu někdo poruší, uděláme: _____

Po měsíci to společně oslavíme takto: _____

PODPISY

_____ _____

_____ _____

Datum: _____

Za měsíc dohodu projdeme znovu

Datum kontroly: _____ Co funguje, necháme. Co nefunguje, změníme spolu. Dohodu ať napíše rukou dítě, pak ji bere víc za svou.

CO DÁL

Chcete víc? Celá kniha má 25 výzev



Plná verze **Silné pozornosti** má 50 stran a 25 výzev v pěti částech: domov bez rušení, trénink soustředění, spánek a pohyb, chytré používání AI a rodinné zvyky.

K tomu mapu na 5 týdnů, časté otázky rodičů, kartičku na lednici, tabulku rekordů, odznaky k vystřižení a diplom.

Pět výzev z této ukázky v ní najdete taky, rozšířené o dalších dvacet.

Pro čtenáře tohoto e-booku: plná verze za polovinu

199 Kč

ailabacademy.online/pozornost

Běžná cena 399 Kč. E-book (PDF) si stáhnete hned po zaplacení.

Workshop AI Lab v Brně Dvanáct týdnů s lektory z VUT pro děti od 6. do 9. třídy. Program a termíny najdete na ailabacademy.online/program.

ZDROJE

1. Ward, A. F. a kol. 2017. Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. Journal of the Association for Consumer Research, 2(2).
2. Stothart, C., Mitchum, A., Yehnert, C. 2015. The attentional cost of receiving a cell phone notification. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 41(4).
3. Beland, L.-P., Murphy, R. 2016. Ill Communication: Technology, distraction & student performance. Labour Economics, 41.
4. Kushlev, K., Proulx, J., Dunn, E. W. 2016. Silence Your Phones: Smartphone Notifications Increase Inattention and Hyperactivity Symptoms. CHI 2016.
5. Leroy, S. 2009. Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 109(2).
6. Mark, G. 2023. Attention Span. Hanover Square Press.
7. Hale, L., Guan, S. 2015. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. Sleep Medicine Reviews, 21.
8. Paruthi, S. a kol. 2016. Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations. Journal of Clinical Sleep Medicine, 12(6).
9. Hillman, C. H. a kol. 2009. The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. Neuroscience, 159(3).
10. Berman, M. G., Jonides, J., Kaplan, S. 2008. The cognitive benefits of interacting with nature. Psychological Science, 19(12).
11. Holte, A. J., Ferraro, F. R. 2020. True colors: Grayscale setting reduces screen time in college students. The Social Science Journal.
12. Common Sense Media. 2023. Constant Companion: A Week in the Life of a Young Person's Smartphone Use.
13. Bastani, H. a kol. 2025. Generative AI without guardrails can harm learning. PNAS. DOI 10.1073/pnas.2422633122

E-book je zdarma a můžete ho sdílet s dalšími rodiči. Názvy ChatGPT, Gemini a Copilot slouží jen jako příklady běžných chatbotů. Odpovědi AI se liší a mohou obsahovat chyby, proto je s dítětem procházejte společně.



Silná pozornost

Proč se dětem dnes tak těžko soustředí a co doma opravdu pomáhá. Pět výzev, 14denní plán a rodinná dohoda pro rodiče a děti 12–15 let.

AI Lab Academy

ailabacademy.online · @ailabacademy_cz