

0-2 roky

Hlavní doporučení

- **Doporučený denní čas s obrazovkami:** 0
- **Doporučená fyzická aktivita:**
do 12ti měsíců alespoň 30 minut denně,
1-2 roky minimálně 180 minut denně.
- **Doporučená doba spánku:**
do 12ti měsíců 12 až 16 hodin denně (včetně denního spánku),
1-2 roky 11 až 14 hodin denně (včetně denního spánku).

Dětem v této věkové kategorii se **používání obrazovek** (mobil, TV, počítač, tablet) **nedoporučuje vůbec**. Pro svůj zdravý vývoj potřebují dostatek spánku, pohybu a interakce s pečující osobou. Jen takovým způsobem se může dobře motoricky, kognitivně, sociálně a verbálně rozvíjet.

Na druhé straně přínos digitálních médií pro děti z nejmladší věkové kategorie dlouhodobě postrádá přesvědčivé vědecké důkazy. Symbolické dovednosti, pozornost a jiné kognitivní funkce kojenců a batolat jsou zatím nezralé, což značně omezuje možnosti učení z obsahu tradičních digitálních zařízení.

Možnosti screeningu

1. Zeptejte se rodičů kojenců a malých dětí, **zda a jak s nimi používají média**. Zda dítě digitální zařízení využívá samo, jak často, jak dlouho apod.

* Upozorněte rodiče, že u dětí mladších 24 měsíců nedoporučujete používat jiná média než videohovor.

* Rodičům dětí ve věku 18 až 24 měsíců, kteří chtějí používat média doporučte, aby vybírali vysoce kvalitní program nebo aplikace a používali je společně s dětmi, protože tak se učí nejlépe a je možné zabránit možnému vystavení nevhodnému obsahu.

2. Zjišťujte **spánkové vzorce a aktivity dítěte**. Poučte rodiče o doporučených časech spánku a fyzických aktivit pro danou věkovou kategorii:

- * Kojenci: do 12 měsíců by měli mít alespoň 30 minut fyzických aktivit denně, pasivní a sedavé aktivity s médii v jejich životě nemají místo a pravidelně spát by měli 12 až 16 hodin denně (včetně denního spánku).
- * Batolata: 1 až 2 roky by měla mít minimálně 180 minut fyzických aktivit denně, pasivní a sedavé aktivity s médii by měly být emilinovány, nebo omezeny na maximálně 30 minut denně a spánek by měl zabrat 11 až 14 hodin denně (včetně denního spánku).
- * Vzdělávejte rodiče o vývoji mozku v prvních letech života a o důležitosti praktických, nestrukturovaných a sociálních her pro budování jazykových, kognitivních a sociálně emocionálních dovedností.

3-5 let

Hlavní doporučení

- **Doporučený denní čas s obrazovkami:** max. 60 minut denně.
- **Doporučená fyzická aktivita:** alespoň 180 minut denně.
- **Doporučená doba spánku:** 10 až 13 hodin denně.

Dle světových doporučení by tyto děti měly trávit s/před obrazovkou maximálně 60 minut denně, přičemž platí, že čím méně, tím lépe. V každém případě by se mělo jednat o **kvalitní program** podporující dětské učení, zobrazující pozitivní charakter a sociální interakce, protože děti mají tendence napodobovat, co vidí. Také by **neměl obsahovat rychlé střihy**, tedy rychle se měnící audiovizuální sekvence, které mohou mít negativní vliv na vývoj pozornosti v pozdějším věku. Děti by **neměly obrazovky používat samy bez dozoru, při jídle a 60 minut před spaním**, aby modré světlo nemohlo negativně ovlivňovat délku a kvalitu jejich spánku. TV i jiná zařízení by měla být vypnutá, pokud je nikdo aktivně nepoužívá. V neposlední řadě by **média neměla sloužit jako prostředek k uklidnění dítěte**, což může mít velice negativní konsekvence pro vývoj sociálně emocionálních dovedností.

Čas strávený před obrazovkou by měl být vždy vyvážen dodatečnou fyzickou aktivitou.

Měli bychom také nabádat rodiče, aby **učili děti seberegulaci** a modelovali vhodné chování, resp. dodržovali nastolená pravidla a nepoužívali obrazovky při interakci s dítětem

Možnosti screeningu

1. Zeptejte se rodičů kojenců a malých dětí, **zda a jak s nimi používají média**. Zda dítě digitální zařízení využívá samo, jak často, jak dlouho apod.

* Upozorněte na potřebu omezení konzumace médií na maximálně 1 hodinu denně (čím méně, tím lépe).

* V tomto věku by děti měly obrazovky používat pouze pod dohledem rodičů a konzumovat obsah pouze pro jejich věkovou kategorii.

* Vzdělávejte rodiče o vývoji mozku v prvních letech života a o důležitosti praktických, nestrukturovaných a sociálních her pro budování jazykových,

kognitivních a sociálně emocionálních dovedností.

2. Zjišťujte **spánkové vzorce a aktivity dítěte**. Poučte rodiče o doporučených časech spánku a fyzických aktivit pro danou věkovou kategorii:

* Předškolní děti: 3 až 5 let by měly mít alespoň 180 minut fyzických aktivit denně, přičemž hodinu by mělo jít o náročnější fyzické aktivity, při nichž se zadýchají nebo zpotí, pasivní a sedavé aktivity s médii by jim měly zabrat maximálně hodinu denně pravidelně spát by měly 10 až 13 hodin denně (včetně denního spánku).

3. Ptejte se, **jaké aktivity** na obrazovkách dítě provozuje

* Informujte o zdrojích pro hledání kvalitního obsahu (decko.ceskatelevize.cz, vlcata.sk) a pro podporu lepšího učení z obrazovek doporučte společné sledování a hraní s dítětem.

4. Ptejte se, **zda dítě používá obrazovky před spaním, pro uklidnění a během jídla.**

* Doporučte stanovení pevných pravidel, zejména vyhýbání se obrazovkám během jídla a 1 hodinu před spaním.

* Upozorněte na nebezpečí, která mohou vzniknout, pokud jsou média dlouhodobě používána k uklidnění dítěte (narušení seberegulačních dovedností, kontroly a možnému vzniku závislostního chování).

6-11 let

Hlavní doporučení

- **Doporučený denní čas s obrazovkami:** max. 120 minut denně.
- **Doporučená fyzická aktivita:** alespoň 60 minut aerobních nebo jiných intenzivnějších fyzických aktivit denně a k tomu se třikrát týdně na hodinu věnovat sportovním aktivitám, které zpevňují kosti a budují svaly.
- **Doporučená doba spánku:** 9 až 12 hodin denně.

V tomto věku je doporučováno dětem možné problémy a rizikové faktory vysvětlovat, otevřeně diskutovat a přizvat je k tvorbě **rodinného mediálního plánu**, který budou respektovat všichni členové domácnosti. Rodinný mediální plán, který obsahuje časové limity, zásady a pravidla o používání obrazovek doporučuje naprostá většina odborných organizací. Takový plán by měl vycházet z obecných zásad zdravého životního stylu, zejména z potřeby fyzických aktivit a kvalitního spánku, které by čas s médii neměl jakýmkoliv způsobem omezovat. Mnoho studií poukazuje na to, že **čas s obrazovkami mnohdy "krade" příležitosti pro kvalitní interakce a učení**.

Zároveň je ale třeba si uvědomit, že **kvalitní program v médiích** může dětem poskytnout kvalitní příležitost k rozvoji a učení. Rodiče by tedy měli dbát na to, aby mělo dítě dostatek příležitostí k všestrannému fyzickému a psychosociálnímu rozvoji a aby média byla využívána spíše jako prostředek k učení a pouze v omezené míře k zábavě, max. 2 hodiny denně (POZOR: čas na obrazovkách za účelem studia a školních povinností se do tohoto limitu nepočítají).

Pro zajištění dostatku kvalitního spánku se opět doporučuje **nepoužívat obrazovky 60 minut před spaním** a na základě studií o obezitě u dětí, se doporučuje rodičům kontrolovat, co dítě u sledování obrazovky konzumuje.

Možnosti screeningu

1. Ptejte se rodičů, zda mají doma **smluvená pravidla ohledně používání technologií**. Zda ví, **co jejich děti online dělají** a jakým způsobem to zjišťují.

* Upozorněte na možnosti používání tzv. **rodičovského softwaru**, který blokuje nevhodný obsah a monitoruje aktivity dítěte.

* Motivujte rodiče k vytvoření **rodinného mediálního plánu** obsahujícího časové limity, zásady a pravidla o používání obrazovek.

* Informuje o časových doporučeních pro tuto věkovou skupinu - **max. 2 hodiny denně** (POZOR: čas na obrazovkách za účelem studia a školních povinností se do tohoto limitu nepočítají).

2. Zjišťujte **spánkové vzorce a aktivity dítěte**.

* Poučte rodiče o doporučeném množství spánku a fyzických aktivit pro danou věkovou kategorii dítěte: alespoň 60 minut aerobních nebo jiných intenzivnějších fyzických aktivit denně a k tomu se třikrát týdně na hodinu věnovat sportovním aktivitám, které zpevňují kosti (běhání, skákání apod.) a budují svaly (lehčí posilování, plavání, lezení na horolezecké stěně apod.). Pasivním a sedavým aktivitám s médii by se měli věnovat maximálně dvě hodiny denně. A pro zopakování pravidelně spát by měli 9 až 12 hodin denně.

* Upozorněte je na nevhodnost používání obrazovek 60 minut před spaním.

3. Zjišťujte, jaké aktivity dítě na obrazovkách provozuje.

* Upozorněte rodiče na to, že dítě by mělo **konzumovat pouze obsah vhodný jeho věku** (věková doporučení u her, filmů a seriálů, sociální sítě po 13tém roce života)

* Navigujte rodiče na zdroje, kde mohou získat více informací pro vzdělávání sebe i vlastních dětí, např. e-bezpeci.cz (kyberšikana, pravidla bezpečného internetu), budsafeonline.cz (video kurz pro děti o bezpečných zásadách v online světě), faketicky.cz (mediální gramotnost), digitalnizdravideti.cz (rodičovství v digitálním věku), adiktologie.cz (digitální závislosti).

* Doporučte rodičům, ať **pravidelně komunikují s dětmi o jejich aktivitách online**, učí je bezpečným návykům, diskutují o přijatelném a nepřijatelném chování v online prostoru. Pro tyto účely AAP ve spolupráci s iniciativou Common Sense Media sestavila seznam věcí, které by dítě se zdravým přístupem k médiím mělo splňovat:

- má pozitivní vzor: spoléhá na dospělého, který mu pomáhá vytvářet zdravá pravidla a návyky používání médií;

- sleduje obsah odpovídající věku: umí hledat a sleduje vysoce kvalitní pořady a/nebo hraje hry s potenciálem k učení;

- myslí kriticky: při hledání a sdílení informací online se chová zodpovědně;

- respektuje ostatní: nevěnuje se obrazovkám, když s někým mluví;

- dodržuje zdravé zásady: nepoužívá digitální zařízení během jídla, před

spaním nebo při cestě do a ze školy;

- nachází rovnováhu mezi online a offline světem: kromě aktivit na médiích má i dostatek koníčků, jako je čtení, hraní, sport apod.

12+ let

Hlavní doporučení

- **Doporučený denní čas s obrazovkami:** neuvádí se (v tomto věku je vhodnější osvěta a prevence digitálních rizik).
- **Doporučená fyzická aktivita:** alespoň 60 minut aerobních nebo jiných intenzivnějších fyzických aktivit denně a k tomu se třikrát týdně na hodinu věnovat sportovním aktivitám, které zpevňují kosti a budují svaly.
- **Doporučená doba spánku:** 8 až 10 hodin denně.

Tato věková skupina je v souvislosti s digitálními riziky dozajista významně ohroženou skupinou. Právě u nich se vyskytuje výrazné množství patologických symptomů, jako jsou závislosti, nebo depresivita a snižující se spokojenost se životem, jež jsou často spojovány s nadměrným využíváním médií, zejm. sociálních sítí.

Podle zprávy WHO tři ze čtyř adolescentů (ve věku 11-17 let) trpí nedostatkem zdravé fyzické aktivity a děti ve stále větší míře zanedbávají spánkovou hygienu, či dokonce používají mobilní zařízení v noci.

I když si rodiče často myslí opak, u dětí starších deseti let mají proces užívání obrazovek moderovat či přinejmenším monitorovat právě oni. **Speciální pozornost** mají rodiče **věnovat** známkám problematického užívání obrazovek jako jsou **únava, poruchy spánku, sociální izolace nebo horšící se školní prospěch**. **Dalšími** znaky, při kterých by měli rodiče zpozornět **jsou:**

- časté stížnosti na nudu a smutek, pokud má dospívající omezený přístup k médiím,
- opakované spory o časových limitech používání obrazovek a
- negativní emoce doprovázející komunikaci v online prostoru nebo videohrách.

Možnosti screeningu

1. Zeptejte se rodičů, **zda** nějakým způsobem **monitorují a regulují digitální aktivity** svého dítěte.

* Motivujte rodiče k vytvoření **rodinného mediálního plánu** obsahujícího časové limity, zásady a pravidla o používání obrazovek. Tato pravidla by měla mj. podporovat každodenní časy „bez obrazovek“, např. rodinné večeře nebo setkání s přáteli.

2. Zjišťujte **spánkové vzorce a aktivity dítěte** a poučte rodiče/ dítě o doporučeném množství spánku a fyzických aktivit pro danou věkovou kategorii dítěte:

* alespoň 60 minut aerobních nebo jiných intenzivnějších fyzických aktivit denně a k tomu se třikrát týdně na hodinu věnovat sportovním aktivitám, které zpevňují kosti (běhání, skákání apod.) a budují svaly (lehčí posilování, plavání, lezení na horolezecké stěně apod.).

* Pro tuto věkovou skupinu se pro sedavé aktivity s médii doporučuje maximálně dvě hodiny denně, což považuje mnoho odborníků za nereálné, či minimálně naivní. Každopádně by si měli uvědomit, kolik času jim v rámci dne na takové aktivity zbývá po odečtení času na spánek, sport, školní povinnosti od čísla 24 (hodin).

* Pravidelně spát by měli 8 až 10 hodin denně.

* Upozorněte je na **nevhodnost používání obrazovek 60 minut před spaním** a navrhněte určit místo pro nabíjení mobilních zařízení přes noc tak, aby k nim neměl dospívající přístup.

3. Zjišťujte, **jaké aktivity dítě na obrazovkách provozuje**.

* Doporučte rodičům, ať s otevřeným přístupem pravidelně komunikují s dospívajícím o jejich aktivitách online.

4. Představte **signály problematického vztahu k technologiím**:

* únava, poruchy spánku,

* sociální izolace,

* horšící se školní prospěch dítěte,

* nuda a smutek při omezeném přístupu k médiím,

* opakované spory o časových limitech používání obrazovek a

* negativní emoce přicházející po komunikaci v online prostoru nebo videohrách.

5. Se samotnými dospívajícími pacienty provádějte **Screening sociálních médií**. Ten bude přínosem jak pro vás, tak pro pacienta; může fungovat

jako nástroj pro jejich vzdělávání, či identifikaci rizikových pacientů. Může být také použit ke zvýšení povědomí o návykovosti a dopadech excesivního používání sociálních médií:

- Jaké sociální sítě a aplikace pravidelně používáš?
- Jak dlouhou dobu většinou na sociálních sítích denně trávíš?
Pokud více než 120 minut denně, navrhněte dospívajícímu, aby soustavně sledoval a omezoval čas používání těchto aplikací.
- Myslíš, že používáš sociální sítě příliš?
Pokud je odpověď ano, zeptejte se, zda zkoušel/a tuto situaci nějak řešit a s jakým výsledkem.
- Máš pocit, že sledování sociálních sítí zvyšuje nebo snižuje tvé sebevědomí?
- Stal/a jsi se někdy obětí kyberšikany, sextingu nebo online sexuálního obtěžování?
Pokud je odpověď ano, zvažte doporučení konzultace s psychologem nebo odkážte na linku Dětského krizového centra "Rizika kyberprostoru": 778 510 510, problem@ditekrize.cz, či anonymní internetovou poradnu poradna.e-bezpeci.cz