



- Pomozte rodičům rozumět, že děti se potřebují učit sebeovládání a podpořte rodiče ve stanovování limitů nadužívání čehokoliv včetně moderních technologií.

### Doporučení pro rodiče

- Rodiče by s dětmi měli mluvit o bezpečnosti, včetně toho, jak se chovat s respektem k ostatním na internetu i jinde.
- **0–18 měsíců** – Vyvarujte se používání veškerých technologií kromě videohovorů.
- **18–24 měsíců** – Chcete-li své děti začít seznamovat s digitálními technologiemi, volte vysoce kvalitní programy a sledujte je spolu se svými dětmi, abyste jim pomohli porozumět, co sledují.
- **2–5 let** – Max. 1 hodina denně, vybírejte kvalitní programy a sledujte je spolu s dětmi, abyste jim pomohli porozumět, co sledují, a jak to využít v běžném životě.
- **6 let a více** – Stanovte limity na čas strávený s technologiemi. Zajistěte, aby technologie nezaplňovaly čas dětí určený ke spánku, fyzické aktivitě a jiným zdravotně důležitým činnostem. Určete období rodinných chvil, kdy se technologie nepoužívají (společná večeře, jízda v autě), a taktéž zóny – domácí místnosti (např. ložnice).

### Kalkulačka

Mediální technologie by měly sloužit lidem, vycházet z rodinných hodnot a rodičovského výchovného přístupu. Když se využívají promyšleně a přiměřeně, mohou každodenní život zlepšovat. Při nevhodném používání mohou omezovat mnoho důležitých činností, jako např. přímou komunikaci, rodinný čas, hru venku, cvičení, spánek. Přístup rodin s dětmi mladšího

školního věku k digitálním technologiím hodnotila mezinárodní studie, které se účastnily také české rodiny (21). Ukázalo se, že rodiče takto malých dětí mají tendence podceňovat rizika vzniku závislostního chování a opomíjejí nastavování pravidel využívání digitálních technologií, ačkoliv by právě děti již v tomto věku mohly profitovat z větší podpory a intervencí rodičů.

Americká akademie pediatriů doporučuje vytvořit si plán pro rodinné používání technologií, díky kterému je snadnější si uvědomit, kdy se digitální technologie skutečně používají k dosahování cílů. K tvorbě časového plánu nabízí tuto jednoduchou kalkulačku (22):

**Den má 24 hodin. Sečtěte počet hodin pro každou z níže uvedených činností a odečtěte od 24. Vypočtený čas určuje počet hodin, které zbývají na moderní technologie.**

- délka spánku (*např. ve věku 1,5–2 roky 11–14 hod, ve věku 2–5 let 10–13 hod, ve věku 6–12 let 9–12 hod, ve věku 13–18 let 8–10 hod*)

- čas na jídlo

- čas na osobní hygienu

- čas na sport a fyzickou aktivitu (*alespoň 1 hodina denně*)

- společný rodinný čas

- volný čas na hraní

- jesle, školka, škola

**U dětí 2–5 let navíc:**

- odpolední volnočasové aktivity

**U dětí 6–18 let navíc:**

- domácí úkoly, učení

- čtení

- domácí povinnosti