



du extrémních hodnot stráveného času před obrazovkou (3 hodiny denně a více). Současný výzkum poukazuje spíše na potřebu hlubší analýzy samotného obsahu, jež může mít jak dlouhodobé negativní, tak pozitivní dopady na kognitivní rozvoj dětí. Mediální obsah by měl být vhodný dané věkové skupině a přizpůsobený zájmům daného dítěte. Odborníci, kteří se zabývají vzdělávacími možnostmi těchto technologií, začínají předkládat doporučení pro efektivní design pořadů a aplikací, který učení usnadňuje.

### Závěr a doporučení pro zdravé používání obrazovek ve věku 0–6 let

Níže předkládáme souhrn doporučení vycházejících z výzkumných závěrů a k nim infografiku (Obr. 1):

- Mezi technologie řadíme počítače, mobilní telefony, tablety, televizi. I televize zapnutá tzv. na pozadí prokazatelně limituje kvalitu a kvantitu rodičovské interakce, a také narušuje dětskou volnou hru.
- Dítě by nemělo obsah z obrazovky konzumovat 60 min. před spaním. Externí umělé modré světlo pak může negativně ovlivňovat i spící dítě.
- Děti do dvou let by neměly obrazovky sledovat vůbec. Ve věku 2–5 let pak maximálně jednu hodinu denně (později dvě).
- Audiovizuální obsah by měl být vždy vhodný pro danou věkovou kategorii. Nejvhodnější jsou programy, které obsahují jistou dávku interakce; kdy herec dítě vyzývá k aktivitě, nebo přímo kvalitní interaktivní aplikace. Dále by programy měly nabízet obsah a rolové modely hodné nápodoby. Imitace je jedním ze základních způsobů dětského učení.
- Technologie by neměly tvořit náhradu za rodičovskou interakci. Ta je nejdůležitějším elementem v dětském vývoji a učení. Pokud se zrovna

**Obr. 1.** Hlavní zásady zdravého používání technologií u dětí 0–6 let

