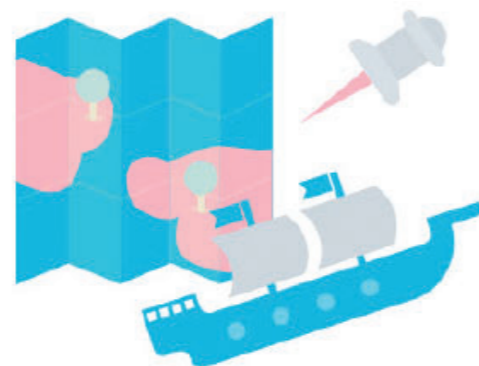




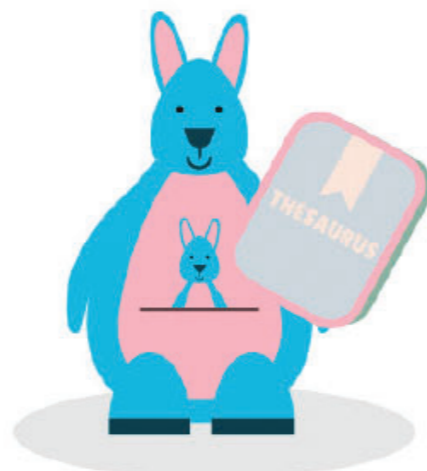
**Nesnažte se dítě za každou cenu zabavit. Děti potřebují dostat příležitost naučit se, jak pracovat s nudou a vlastními emocemi.**



**Vybírejte obsah pro věkovou kategorii dítěte, nejlépe s interakcí a pozitivními modely k nápodobě.**



**Svým přístupem k technologiím jděte dětem příkladem. Učte děti technologie využívat jako nástroje, ne jen slepě konzumovat.**



**HRAJEMESICHYTRE.CZ**

dítěti nemohou věnovat, rodiče by se neměli snažit za každou cenu jej zabavit (často právě technologiemi). Jde o důležité chvíle, ve kterých se dítě učí pracovat s vlastními emocemi a vůlí.

*Poděkování:*

*Publikace vznikla v rámci programu UK Progres č. Q15 s názvem Životní dráhy, životní styly a kvalita života z pohledu individuální adaptace a vztahu aktérů a institucí.*

## LITERATURA

1. Christakis DA. The effects of infant media usage: what do we know and what should we learn? *Acta Paediatr.* 2008; 98(1): 8–16.
2. Garrison MM, Christakis DA. A Teacher in the Living Room? Educational Media for Babies, Toddlers and Preschoolers. A background report prepared for the Kaiser Family Foundation. Child Health Institute and Department of Pediatrics, University of Washington, and children's hospital and regional medical center. 2005.
3. Zimmerman FJ, Christakis DA, Meltzoff AN. Associations between media viewing and language development in children under age two years. *The Journal of Pediatrics* 2017; 151: 364–368.
4. Sotty C. The benefits and dangers of blue light. *Review of Optometry* 2013; 39.
5. Yuda E, Ogasawara H, Yoshida Y, Hayano J. Exposure to blue light during lunch break: effects on autonomic arousal and behavioral alertness. *Journal of Physiological Anthropology* 2017; 36: 30.
6. Renard G, Leid J. The dangers of blue light: True story! *Journal Francais D'ophtalmologie* 2016; 39(5): 483–488.
7. Cheung CHM, Bedford R, Saez De Urabain IR, Karmiloff-Smith A, Smith TJ. Daily touch-screen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. *Scientific Reports* 2017; 7.
8. Landry SH, Smith KE, Swank PR. The importance of parenting during early childhood for school age development. *Developmental Neuropsychology* 2003; 24(2, 3): 559–590.