



Digitální technologie nám v nebývalé míře ulehčují a zpřijemňují život. Děti jim jsou vystaveny od nejútlejšího věku, přičemž rodiče často nevědí, jaká míra užívání je vhodná vzhledem k věku dítěte a jeho konkrétním potřebám, jaké aplikace dětem umožnit používat nebo v jakém věku dítěti koupit vlastní zařízení. Jako pediatři jsme současně nově konfrontováni s nejrůznějšími zdravotními potížemi, které s nezdavým užíváním digitálních technologií souvisejí.

Cílem tohoto textu je povzbudit pediatry, aby v rámci preventivních prohlídek edukovali rodiče o zdravém užívání digitálních technologií, pátrali po rizikovém užívání těchto technologií dětmi a dospívajícími, podporovali offline aktivity rodin a u vybraných zdravotních obtíží mysleli na to, že příčinou nebo ko-faktorem může být nadměrný čas strávený u mobilu, tabletu či počítače. PLDD mají velkou důvěru rodičů a jsou s nimi v kontaktu od narození dítěte. Mohou tedy rodiče informovat v rámci preventivních prohlídek a průběžně předávat nejnovější poznatky a doporučení, která odpovídají věku a individuálním potřebám dítěte.

V současné chvíli jsou děti ve školách vzdělávány o bezpečnosti v online prostředí v rámci prevence rizikového chování (viz Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže – dokument MŠMT č. j. 21291/2010–2028). Tyto edukační programy jsou zaměřeny také na rizikové jevy s užíváním digitálních technologií spojené (např. kyberšikana, netolismus). Rodiče si zjišťují informace svépomocí. Určitou úlohu v primární prevenci hraje také neziskový sektor, zainteresovaní odborníci (např. projekt E-bezpečí při UP Olomouc) a občanské iniciativy (např. Slow Tech Institute).

Děti a digitální technologie

Digitální technologie se vyvíjejí překotně, a všechny výzkumy mapují situaci s určitým zpožděním, a z podstaty vždy popisují jen určitý aspekt komplexní skutečnosti. Pro potřeby tohoto článku vycházím ze čtyř předpokladů:

1. Mobilní telefony a online připojení jsou v dnešní společnosti normou (8, 9).

2. Neurofyziologické změny v mozku během hraní počítačových her, ale i jiných online aktivit, zahrnují vyplavení dopaminu ve středním mozku (12, 13), což může vést ke vzniku závislostního chování.

3. Přínos digitálních technologií pro rozvoj dětského mozku, který je nezralý, je v prvních 5 letech limitovaný. Přitom právě tato doba je pro rozvoj mozku klíčová (1, 4, 5, 12).

4. Aby lidský organismus prospíval, musí stihnout během 24 hodin denně naplnit všechny své fyziologické potřeby. Excesivní čas strávený používáním digitálních technologií může naplnění těchto potřeb bránit.

Za prvé, **mobilní telefony, tablety a permanentní připojení online se v moderní společnosti stalo normou**. Mobilní telefon používá denně 82 % školních dětí v ČR (11). Využití digitálních technologií bylo základem výuky během epidemie Covid-19 na jaře 2020, a učinilo tak de facto téměř ze všech dětí ve školním věku pravidelné uživatele digitálních technologií. Podle zprávy Českého statistického úřadu (18) pouze 3 % dětí v ČR žije v domácnosti bez připojení k internetu. Děti jsou tudíž tzv. digitální domorodci a pobyt v online prostředí je pro ně často jednodušší než pro jejich rodiče (12). Také nabídka aplikací pro děti je v současné době enormní – některé nabízejí převážně zábavu (Youtube, TikTok, online hry), jiné sociální kontakt (Facebook, Instagram...) nebo vzdělávání (Wikipedie...). Jak