



dodenně potýkají s výzvami ohledně přiměřeného používání technologií (u sebe i u dětí) a sledovaného obsahu. V mé praxi mnoho rodin referuje zhoršení rodinné pohody a pravidelné hádky s dětmi, jejichž spouštěčem je užívání digitálních technologií. Stejně negativní dopady popisuje i studie z roku 2018 z Velké Británie s 1200 respondenty (6). Její závěry ukazují, že polovina zúčastněných teenagerů a jejich rodičů se cítí minimálně 1x denně vyrušena svým mobilem. 22 % rodičů se s teenagery denně dohaduje kvůli digitálním technologiím, u dalších 25 % jsou digitální technologie důvodem konfliktu minimálně 1x týdně. Studie dále došla k výsledkům, že polovina rodičů i teenagerů se cítí závislých na svém mobilním telefonu a 35 % teenagerů si to myslí o svých rodičích. Přesto 89 % rodičů zastává názor, že jejich vztahy s dětmi nejsou kvůli digitálním technologiím narušeny (opak si myslí 15 % rodičů).

Hlavní zdravotní rizika spojená s užíváním digitálních technologií v dětství a dospívání jsou: nárůst obezity, narušení kvality a množství spánku, problematické užívání internetu (viz tabulka 2) a netolismus (tedy závislost na internetu), kyberšikana a sexting (2, 3). Hraní agresivních počítačových her statisticky významně nastavuje proagresivní chování v reálném životě (12). U sociálních sítí je rozdíl, zda je teenager využívá ke kontaktu s osobami, které zná z reálného světa, anebo si píše s lidmi, které zná pouze z online prostředí (2). Výzkumy ukazují, že nízké i vysoké užívání sociálních sítí koreluje s výskytem deprese (vztah ve tvaru U) (2, 3). Pasivní uživatelé sociálních sítí (sledují příspěvky ostatních, ale sami nijak nereagují) vykazují nižší životní spokojenost, stejně jako ti, kteří komentují a „postují“ tolik, že na reálný život jim nezbývá čas. Pro celou tuto věkovou skupinu je tedy důležité nejen celkové množství času stráveného před obrazovkou, ale i jak konkrétně je internet využíván. CNS pravděpodobně potřebuje pravidelný

Tab. 1. Doporučení WHO 2019

Děti do 1 roku	žádný čas s obrazovkou
	30 min. denně fyzická aktivita
	spánek 14–17 hod. kojenci do 3 měsíce, starší 12–16 hod.
Děti 1–2 roky	žádný čas s obrazovkou
	max. 1 hod. denně sedavé aktivity (autosedačka, jídelní stolička. . .)
	fyzická aktivita 3 hodiny denně (!)
Děti 2–5 let	spánek 11–14 hod.
	max. 1 hod. denně sedavé aktivity včetně sledování obrazovky
	fyzická aktivita 3 hodiny denně (!), z toho 1 hod. aktivity střední až vysoké
	spánek 10–13 hod.

Tab. 2. Doporučení AAP 2016

Děti do 2 let	limitovaný čas, vysoce kvalitní programy za přímé asistence dospělého
Děti 2–5 let	max. 1 hod. denně, kvalitní programy sledované s rodičem/ jiným dospělým
Starší děti	konstantní časový limit, který vyhovuje stylu rodiny a konkrétním vývojovým požadavkům dítěte tak, aby nebyl narušen jeho zdravý vývoj, školní výsledky a zájmy, ani rodinný a sociální život