

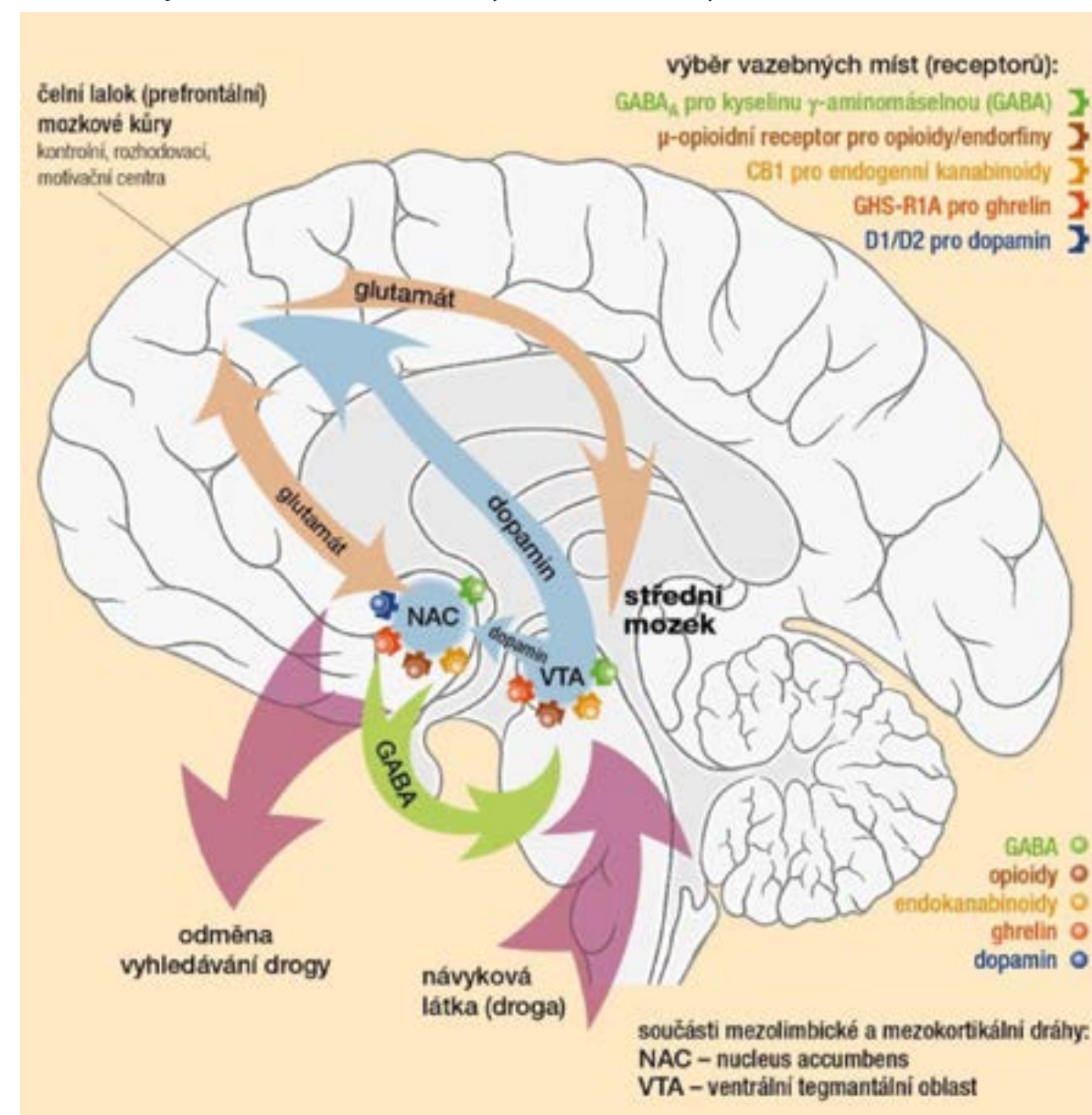
čas, kdy si od technologií oddychne (2, 3, 12), ale např. délka detoxu u rizikových nebo závislých uživatelů zatím určena nebyla a pravděpodobně bude velmi individuální (viz kazuistika níže).

Poslední premisou tohoto textu je, že **dítě během 24 hod. musí stihnout naplnit své fyziologické potřeby**. Pokud pasivně sedí celé hodiny u digitálního zařízení, může být poškozováno jednak samotným excesivním užíváním, ale zároveň tím, že nemá čas se věnovat jiným aktivitám (fyzická aktivita, spánek, nestrukturovaná hra, emoční zkušenosti...). Omezením těchto offline prožitků mimo jiné vážně rozvíjení prefrontální kůry, která se významně podílí na regulaci systému odměny mozku (přímé spoje s ncl. accumbens a VTA). Tedy dostatek offline zkušeností a vytvoření dostatečně kvalitní a široké sítě sociálních a citových vazeb je pravděpodobně důležité pro to, aby člověk využíval digitální technologie ke svému skutečnému prospěchu, a nestaly se cílem samy o sobě (12).

## Zahraniční doporučení

V reakci na rostoucí počet uživatelů internetu a obavy z dopadu digitálních technologií na zdraví, vydala v roce 2019 Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučení pro fyzickou aktivitu, sedavé chování a spánek pro děti do 5 let (WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age (20)). Pro děti mladší dvou let je doporučeno čas před obrazovkou vůbec netrávit (viz tabulka 1), pro starší děti ve věku 2 až 5 let dokument doporučuje maximálně 1 hodinu denně pro všechny sedavé aktivity včetně času stráveného před obrazovkami. Doporučení WHO klade důraz na dostatečnou denní pohybovou aktivitu dítěte, i z tohoto důvodu může být pro moderní rodiče velkou výzvou.

**Obr. 1.** Zjednodušené schéma systému odměny (19)



Na rizika spojená s užitím digitálních technologií dětmi a dospívajícími reagovala také Americká akademie pediatrie (AAP). Její Rada pro komunikaci a média (Council on Communications and Media) v roce 2016 vydala prohlášení, ve kterém reviduje dostupné výzkumy a vyjadřuje obavu o zdraví a vývoj dětí,