

Tab. 3. Krátký průvodce rizikovými jevy na internetu a s užíváním digitálních technologií spojenými

Sharenting (SET)	Vytvořen ze slov „share“ (sdílet) a „parenting“ (rodičovství) a znamená sdílení obrázků nebo videí mladších členů rodiny (často nezletilých) rodiči nebo příbuznými.
Kybergrooming	Využití internetu k navázání důvěrného vztahu s obětí. Pachatel poté vyzve svou oběť k reálnému setkání s cílem zneužít ji nebo její důvěru.
Sexting	Elektronické rozesílání textových zpráv, fotografií či videí se sexuálním obsahem.
Nomofobie	Strach ze ztráty telefonu.
Instant messaging	Neustálé vyřizování zpráv. Polovina vysokoškolských studentů uvedla, že má negativní dopad na jejich školní výsledky a mezilidské vztahy (5).
Multitasking	Činnost s několika elektronickými zařízeními či aplikacemi najednou – dává nám pocit, že stíháme více. Opak je pravdou. Mozku trvá cca 23 min, než je opět schopen plně se soustředit na daný úkol (5).
FOMO	Fear of missing out – strach, že mi něco unikne. Z něho plyne neustálá potřeba kontroly zpráv a statusů na internetu.

pokud by užívaly digitální technologie nadbytečně (1, 2, 3). Současně doporučuje pediatrům a rodičům jasné kroky, jak provádět prevenci nevhodného užití. Důležitým nástrojem je vytvoření individuálního plánu, který respektuje fyziologické a vývojové potřeby konkrétního dítěte, stejně jako požadavky a životní styl jeho rodiny (4).

AAP doporučuje, aby pediatři edukovali již rodiče kojenců a batolat, neboť časná intervence respektuje klíčové období vývoje dětského mozku a potřeby nejmladších dětí (1). Současně rodině ukazuje důležitost této problematiky pro zdraví dětí. Pro **děti mladší než 18 měsíců** není užívání digitálních technologií doporučeno, vyjma videohovorů. Pokud rodiče chtějí dětem digitální média představit již **mezi 18 a 24 měsícem věku**, doporučuje se sledování vysoce kvalitních programů/aplikací společně s dospělým. Děti tohoto věku by neměly užívat média samostatně. **Děti od 2 do 5 let** mohou dle doporučení maximálně 1 hodinu denně sledovat vysoce kvalitní programy, a to společně s dospělým, který by jim obsah viděného měl vysvětlovat a dávat do souvislostí s reálným světem. Technologie by neměly být využívány jako jediný způsob, jak dítě uklidnit či zabavit. Děti by neměly sledovat programy s rychle se měnícím obsahem, stejně jako programy obsahující násilí či příliš mnoho rušivých prvků. V rodině by měl být zajištěn čas a prostor bez obrazovek, tím by měla být vždy ložnice a jídelní stůl. Pokud si rodiče vyhradí čas na hru s dítětem, neměli by být mobilem vyrušováni. Jedná se o důležitý moment, kdy rodiče vlastním příkladem ukazují, jak zdravě s technologiemi fungovat. Dítě by také nemělo obrazovku sledovat 1 hodinu před usnutím.

U dětí starší 5 let je situace odlišná (v USA nastupují děti do školy mezi 5. a 6. rokem). Dle AAP by užívání digitálních technologií nemělo přesáhnout 2 hodiny denně. AAP doporučuje pediatrům, aby s rodinou mluvili o výhodách a nevýhodách digitálních technologií, o vhodných aplikacích pro děti a rodiče. Pediatři by také měli rodiny podpořit ve vytvoření Plánu užívání digitálních médií, který respektuje potřeby dítěte (adolescenta) a jedinečnost konkrétní rodiny. Současně by pediatr měl rodiče edukovat, jak dětem účinně (!) limitovat čas strávený online a sledovaný obsah. Denní limit by měl být respektován dítětem, nastavení zón a času bez připojení je podobné jako u mladších dětí.