



do školy, nechodil s kamarády ven, vše si navykl dělat on-line. Vzhledem k tomu, že klin. nález včetně orientačního neurologického nálezu byl v normě, na očním byl vyšetřen před 3 měsíci a poslední krevní odběry měl cca před 2 měsíci také v pořádku, a je to velmi inteligentní a spolehlivý chlapec, domluvili jsme se na následujícím postupu: zcela se odřízne od všech digitálních technologií, začne chodit ven a přijde za týden na kontrolu. Kdyby se mu jakkoliv přitížilo – zejména zvracení, bolest hlavy, výpadky zorného pole, kontrola je nutná ihned. Při kontrole za týden byl zcela bez obtíží. Edukovala jsem jej o zdravém užívání digitálních technologií, předala jsem kontakt na stránky AAP – Media Time Calculator. Sám si nastaví takový časový limit, aby mu to nenarušovalo spánek a ostatní fyziologické potřeby.

Shrnutí

Nadměrné a nevhodné užívání digitálních technologií dětmi může vést k opoždění psychomotorického vývoje, obezitě, poruchám spánku, opoždění vývoje řeči a dalším zdravotním obtížím. Zdravé začlenění těchto technologií

do života dětí je proto jednou z výzev, s nimiž se potýká moderní společnost. Pediatri jsou důležitým článkem prevence rizikových jevů spojených s užíváním digitálních technologií. V rámci preventivních prohlídek mají jedinečnou možnost edukovat rodiče dětí o jejich zdravém užívání. V České republice dosud chybí metodika a nástroje, které by pediatrům takovou edukaci usnadňovaly. Na základě doporučení Světové zdravotnické organizace a Americké akademie pediatriů se ukazuje, že u nejmladších dětí je klíčové nepospíchat s uvedením do digitálního světa. U dětí nad 5 let nestačí prostá limitace času a zákazy, ale je nutná dohoda na rodinných pravidlech, která platí pro děti i dospělé, a edukace dětí rodiči o tom, jak se v on-line světě pohybovat. Je také třeba respektovat vývojové a fyziologické potřeby dětí, a dopřát jim dostatek off-line zkušeností – motorických, emočních, senzorických a sociálních.

Článek volně navazuje na sdělení MUDr. Bc. Daniely Zmeškalové, Ph.D.

*Game over aneb Děti chycené v síti,
Pediatrie pro praxi, 2018; 19(6): 178–181.*

LITERATURA

1. Aap council on communications and media. Media and Young Minds. Pediatrics. 2016; 138(5): e20162591.
2. Reid Chassiakos Y, Radesky J, Christakis D. et al., Aap council on communications and media. Children and Adolescents and Digital media. Pediatrics. 2016; 138(5): e20162593.
3. Aap council on communications and media. Media Use in School-Aged Children and Adolescents. Pediatrics. 2016; 138(5): e20162592.
4. <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>
5. Zmeškalová D. Game over aneb Děti chycené v síti, Pediatr. praxi, 2018; 19(6): 178–181.
6. Robb MB, Bay W, Vennegaard T. The new normal. Parents, teens, and mobile devices in the United Kingdom. Common sense 2018 [online ke stažení <https://www.commonsensemedia.org/research/the-new-normal-parents-teens-and-devices-around-the-world>].
7. Rideout V, Robb MB. TheCommonSense Census. Media use by tweens and teens. 2019.
8. Kopecký K, Szotkowski R. Rodič a rodičovství v digitální éře. Výzkumná zpráva. 2018 [online ke stažení <https://www.e-bezpeci.cz/vyzkum/>].
9. Kopecký K, Szotkowski R. České děti v kybersvětě. Výzkumná zpráva 2019 [online ke stažení <https://www.e-bezpeci.cz/vyzkum/>].
10. Kopecký K, Szotkowski R. Sexting a rizikové seznamování českých dětí v kyberprostoru. Výzkumná zpráva. 2017 [online ke stažení <https://www.e-bezpeci.cz/vyzkum/>].
11. Smahel D, Machackova H, Mascheroni, et al. EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo>.
12. Greenfield S. Mind change: How digital technologies are leaving their mark on our brain. 2015 (v českém překladu Změna myšlení 2016).