



tools are divided according to age categories into (1) recommendations for the youngest children (0–5 years), (2) recommendations for younger school age (6–10 years) and (3) recommendations for older school age and adolescents (11+).

Key words: technology, screens, infants, toddlers, preschoolers, schoolchildren, adolescents, screening, primary prevention.

Úvod

Technologie radikálním způsobem změnily to, jak děti od nejútlejšího věku tráví volný čas. V rozvinutém světě stále větší množství dětí využívá nejnovější technologie na denní bázi (1) a většina z nich má zkušenost se samostatným používáním obrazovek (nejčastěji televize, tabletu či chytrého telefonu) již před dosažením prvního roku života (2). Mozek dětí a dospívajících se nachází v období tzv. kritického vývoje, který mohou technologie zásadním způsobem ovlivňovat (3, 4, 5). Existují přesvědčivé doklady o vlivu frekvence používání obrazovek na dětskou nadváhu a obezitu (6), kvalitu spánku (7, 8), dokonce depresivitu a spokojenost se životem (9). Samostatnou problematiku pak představují tzv. digitální závislosti, jež negativně zasahují do všech oblastí vývoje dospívajících (11, 9).

Na druhé straně pomyslné barikády ale stojí velká skupina odborníků, kteří poukazují na všeobecnou potřebu zvyšování digitální a mediální gramotnosti, jako na nutnost pro úspěšné fungování ve společnosti 21. století. Mezinárodní vědecká komunita již dlouhodobě předkládá důkazy o pozitivním dopadu technologií na učení v pedagogickém kontextu (12). Zástupci vyspělých zemí proto na úrovni vládních dokumentů diskutují o širším používání digitálních zařízení ve školách, a v rámci Evropské digitální strategie EU je *“(…) budování digitálních kompetencí u všech Evropanů”* stanoveno jako primární cíl (13). Akční plán digitálního vzdělávání EU pracuje se třemi prioritami,

příčemž první prioritou je *„Lepší využívání digitálních technologií pro výuku a vzdělávání”* (14). Rodiče, pedagogové a lékaři pracující s dětmi tak v rámci jednoho tématu dostávají velice rozporuplné informace, přičemž stále postrádáme data a studie, které by poskytovaly pevnou platformu pro stanovení udržitelných doporučení pro zdravý přístup k používání digitálních technologií u dětí pro vzdělávání a volný čas.

Prvním cílem tohoto textu je představit a diskutovat současná doporučení týkající se dětského užívání digitálních technologií (resp. obrazovek), která pocházejí od následujících organizací: Světová zdravotnická organizace (World Health Organization, WHO), Americká pediatrická akademie (American Academy of Pediatrics, AAP), Kanadská pediatrická společnost (Canadian Paediatric Society, CPS), Francouzský institut akademie věd (Institute de France Académie des Sciences), britská Královská akademie pro pediatrii a dětské zdraví (Royal College for Pediatrics and Child Health, RCPCH) a Australská vláda (Australian Government: Department of Health). Druhým cílem je na základě těchto doporučení navrhnout nástroje pro screening a primární prevenci rizikového užívání „obrazovek“ v pediatrické ordinaci.

Doporučení pro nejmenší děti (0–5 let)

Naprostá většina diskutovaných dokumentů (15, 17, 21) „obrazovky“ nedoporučuje používat dětmi mladšími dvou let s tím, že takto malé děti