



mnohem více profitují (ve smyslu vývoje), když svůj „sedavý čas“ (čas, který netráví pohybem) stráví poslechem četby či jinou interakcí s pečující osobou. Oproti ostatním zmíněným dokumentům zaujímá Francouzský institut akademie věd striktnější postoj. Ten ve své zprávě doporučuje zcela se vyhnout používání technologií dětmi mladšími tří let (19). Podle zbylých analyzovaných doporučení je pro děti staré dva až čtyři roky vhodné trávit s/před obrazovkou maximálně 60 minut denně, přičemž platí, že čím méně, tím lépe. V každém případě by se mělo jednat o kvalitní program podporující dětské učení, zobrazující pozitivní charakter a sociální interakce, protože děti mají tendence napodobovat, co vidí. Také by neměl obsahovat rychlé střihy, tedy rychle se měnící audiovizuální sekvence, které mohou mít negativní vliv na vývoj pozornosti v pozdějším věku (22). Děti by neměly obrazovky používat samy bez dozoru, při jídle a 60 minut před spaním, aby modré světlo nemohlo negativně ovlivňovat délku a kvalitu jejich spánku. TV i jiná zařízení by měla být vypnutá, pokud je nikdo aktivně nepoužívá. V neposlední řadě by média neměla sloužit jako prostředek k uklidnění dítěte, což může mít velice negativní konsekvence pro vývoj sociálně emocionálních dovedností (16).

AAP ve svém nejaktuálnějším doporučení z roku 2016 (16) opakovaně poukazuje na důležitost reálných aktivit bez médií, resp. aktivního fyzického zkoumání okolního prostředí a sociální interakce s rodiči a jinými pečovateli. Tyto aktivity prokazatelně podporují zdravý vývoj jejich kognitivních, jazykových, motorických a sociálně emocionálních dovedností. Na druhé straně přínos digitálních médií pro děti z nejmladší věkové kategorie (do 2 let) dlouhodobě postrádá přesvědčivé vědecké důkazy. Symbolické dovednosti, pozornost a jiné kognitivní funkce kojenců a batolat jsou zatím nezralé, což značně omezuje možnosti učení z obsahu

tradičních digitálních zařízení. Podobně jako Francouzská lékařská akademie (19), AAP (16) připouští výjimky pro děti mezi 15 a 24 měsíci věku. Pokud se jedná o kvalitní obsah pro danou věkovou kategorii a rodiče jej aktivně komunikují – napodobují a komentují, aby dítěti usnadnili mu porozumět – je možno obrazovky v omezené míře využívat. AAP pak do času s technologiemi u nejmenších „nepočítá“ videohovory s blízkými a příbuznými, které mohou naopak podpořit jejich verbální a sociálně emocionální rozvoj.

Australský dokument zmiňuje, že čas strávený před obrazovkou by měl být vždy vyvážen dodatečnou fyzickou aktivitou. Dokument CPS také nabádá rodiče, aby učili děti seberegulaci a modelovali vhodné chování, resp. dodržovali nastolená pravidla a nepoužívali obrazovky při interakci s dítětem (17).

Hlavní doporučení a možnosti screeningu u věkové kategorie 0–5 let

1. Zeptejte se rodičů kojenců a malých dětí, zda a jak s nimi používají média. Zda dítě digitální zařízení využívá samo, jak často, jak dlouho, apod.
 2. Vzdělávejte rodiče o vývoji mozku v prvních letech života a o důležitosti praktických, nestrukturovaných aktivit a sociálních her pro budování jazykových, kognitivních a sociálně emocionálních dovedností.
 3. Poučte rodiče o doporučených časech spánku a fyzických aktivit pro danou věkovou kategorii.
- U dětí mladších 18 měsíců nedoporučujte používat jiná média než videohovor.
 - Rodičům dětí ve věku 18 až 24 měsíců, kteří chtějí používat média, doporučte, aby vybírali vysoce kvalitní program nebo aplikace a používali