



je společně s dětmi, protože tak se učí nejlépe a je možné zabránit možnému vystavení nevhodnému obsahu.

- U dětí starších 2 let upozorněte na potřebu omezení konzumace médií na maximálně 1 hodinu denně.

4. Doporučte stanovení pevných pravidel, zejména vyhýbání se obrazovkám během jídla a 1 hodinu před spaním. Upozorněte na nebezpečí, která mohou vznikat, pokud jsou média dlouhodobě používána k uklidnění dítěte.

5. Informujte o zdrojích pro hledání kvalitního obsahu (decko.ceskatelevize.cz, digitalnizdravideti.cz) a pro podporu lepšího učení z obrazovek doporučte společné sledování a hraní s dítětem.

Doporučení pro mladší školní věk (6–10 let)

Ve věkové kategorii 6–10 let se obecná doporučení mění spíše v popis zásad a otázek k diskuzi s rodiči a dětmi samotnými. Jde o reflexi situace, kdy zákazy a příkazy u takto starých dětí vyúsťují spíše v negativní konsekvence, jako jsou tendence dítěte porušovat a nerespektovat pravidla, na jejichž vzniku se nemohlo podílet, neochota tato témata s rodiči sdílet a snaha své aktivity v online světě skrývat. Proto je doporučováno dětem možné problémy a rizika vysvětlovat, otevřeně diskutovat a přizvat je k tvorbě jakéhosi „rodinného mediálního plánu“, který budou respektovat všichni členové domácnosti. Rodinný mediální plán, který obsahuje časové limity, zásady a pravidla o používání obrazovek, doporučuje naprostá většina odborných organizací (16, 17, 18, 19). Takový plán by měl vycházet z obecných zásad zdravého životního stylu, zejména z potřeby fyzických aktivit a kvalitního spánku, které by čas s médii neměl jakýmkoliv způsobem omezovat. CPS také upozorňuje na výstup mnoha studií, že čas

s obrazovkami mnohdy „krade“ příležitosti pro kvalitní interakce a učení. Zároveň ale upozorňuje na fakt, že kvalitní program v médiích může dětem poskytnout možnost vzdělávání (17, 18). Rodiče by tedy měli dbát na to, aby mělo dítě dostatek příležitostí k všestrannému fyzickému a psychosociálnímu rozvoji a aby média byla využívána spíše jako prostředek k učení a pouze v omezené míře k zábavě (max. 1 hodinu denně). Pro zajištění dostatku kvalitního spánku se doporučuje nepoužívat obrazovky 60 minut před spaním a na základě studií o obezitě u dětí, RCPCH doporučuje kontrolovat, co dítě u sledování obrazovky jí (20).

Vybrané dokumenty (16, 18, 19) věnují zvláštní pozornost aktivnímu zapojení rodičů. Ti by měli být dětem dobrým příkladem ve vyváženém přístupu k médiím a plánovat zdravé alternativy (jako čtení, venkovní hry a kreativní aktivity). Měli by také soustavně pomáhat dětem chovat se v online prostoru bezpečně, učit je rozpoznávat a zpochybňovat reklamní sdělení, stereotypy a další problematický obsah. Také by měli kontrolovat, co na obrazovkách dítě dělá a sleduje. Nejjednodušším krokem v tomto případě je ponechat počítač, tablet, nebo TV v místnosti, kam mají rodiče neomezený přístup, např. v obývacím pokoji, nebo kuchyni.

Hlavní doporučení a možnosti screeningu u věkové kategorie 6–10 let

1. Ptejte se rodičů, zda mají doma smluvená pravidla ohledně používání technologií. Zda ví, co jejich děti online dělají a jakým způsobem to zjišťují. Upozorněte na možnosti používání tzv. rodičovského softwaru, který blokuje nevhodný obsah a monitoruje aktivity dítěte.

2. Motivujte rodiče k vytvoření rodinného mediálního plánu obsahujícího časové limity, zásady a pravidla o používání obrazovek.