



3. Poučte rodiče o doporučeném množství spánku a fyzických aktivit pro danou věkovou kategorii dítěte. Upozorněte je na nevhodnost používání obrazovek 60 minut před spaním.

4. Doporučte rodičům, ať pravidelně komunikují s dětmi o jejich aktivitách online, učí je bezpečným návykům, diskutují o přijatelném a nepřijatelném chování v online prostoru. Pro tyto účely AAP ve spolupráci s iniciativou Common Sense Media sestavila seznam věcí, které by dítě se zdravým přístupem k médiím mělo splňovat (23):

- má pozitivní vzor: spoléhá na dospělého, který mu pomáhá vytvářet zdravá pravidla a návyky používání médií
- sleduje obsah odpovídající věku: umí hledat a sleduje vysoce kvalitní pořady a/nebo hraje hry s potenciálem k učení
- myslí kriticky: při hledání a sdílení informací online se chová zodpovědně
- má dostatek spánku: 9–12 hodin pro věk 6–12 let
- respektuje ostatní: nevěnuje se obrazovkám, když s někým mluví
- dodržuje zdravé zásady: nepoužívá digitální zařízení během jídla, před spaním nebo při cestě do a ze školy
- nachází rovnováhu mezi on-line a off-line světem: kromě aktivit na médiích má i dostatek koníčků, jako je čtení, hraní, sport apod.

5. Navigujte rodiče na zdroje, pro získání informací pro vzdělávání sebe i vlastních dětí, např. e-bezpeci.cz (kyberšikana, bezpečný internet), bud-safeonline.cz (kurz pro děti o bezpečných online zásadách), faketicky.cz (mediální gramotnost), digitalnizdravideti.cz (rodičovství v digitálním věku).

Doporučení pro starší školní věk a dospívající mládež (11+)

Věkové skupině 11+ se výslovně věnuje pouze kanadský (18) a okrajově francouzský dokument (19), avšak náctiletí jsou dozajista významně ohro-

ženou skupinou. Právě u nich se vyskytuje výrazné množství patologických symptomů, jako jsou závislosti, nebo depresivita a snižující se spokojenost se životem, jež jsou často spojovány s nadměrným využíváním médií, zejm. sociálních sítí (3, 9, 11, 24).¹ Podle zprávy WHO tři ze čtyř adolescentů (ve věku 11–17 let) trpí nedostatkem zdravé fyzické aktivity (15) a děti ve stále větší míře zanedbávají spánkovou hygienu, či dokonce používají mobilní zařízení v noci (8).

Francouzský materiál (19) zdůrazňuje, že i u dětí starších deseti let mají proces užívání obrazovek moderovat či přinejmenším monitorovat rodiče. Speciální pozornost mají rodiče věnovat známčkám problematického užívání obrazovek, jako jsou únava, poruchy spánku, sociální izolace nebo horšící se školní prospěch. CPS přidává další znaky, při kterých by měli rodiče zpozornět (18): stížnosti na nudu a smutek, pokud má dospívající omezený přístup k médiím, opakované spory o limitech používání obrazovek a negativní emoce doprovázející komunikaci v online prostoru nebo videohrách.

Hlavní doporučení a možnosti screeningu u věkové kategorie 11+ let

1. Motivujte rodiče k vytvoření rodinného mediálního plánu obsahujícího časové limity, zásady a pravidla o používání obrazovek. Tato pravidla by měla mj. podporovat každodenní časy „bez obrazovek“, např. rodinné večere nebo setkání s přáteli.

¹ Na tuto skutečnost zareagovala AAP vytvořením nástroje pro screening potenciálně problematického používání sociálních sítí, viz Hlavní doporučení a možnosti screeningu u věkové kategorie 11+ let, bod 5.