

„DIGITÁLNÍ DUDLÍKY“

JAK JE NA TOM VAŠE DÍTĚ ?!

Doporučená doba expozice screens technologiemi (mobil, tablet, PC, TV)
s ohledem na rizika zdravotních dopadů na dítě
dle WHO a mezinárodních pediatrických organizací:

Tab. 1. Doporučené časy trávené u „screens“ technologií v konkrétních věkových kategoriích (20–25)

Organizace	Do 2 let věku	2–5 let věku	Starší 5 let
Americká	Nepoužívat (max videohovory s rodinou)	Max 1 hod denně	Stanovit limity, které nepřekáží jiným činnostem (spánek, fyzická aktivita); nepoužívat 1 hod před spánkem
Kanadská	Nepoužívat		
Francouzská	Nepoužívat (vyjíměčně v doprovodu rodiče)	Do 3 let téměř nepoužívat; poté stanovit konkrétní dobu užívání obrazovky; komunikovat o negativních dopadech	
Britská	Bez stanovení jasných limitů pro věk; trávit „přiměřený čas“ neomezující ostatní aktivity; u obrazovek a v on-line prostředí zodpovědné chování pod dozorem rodičů		
Australská	Nepoužívat	Max 1 hod denně	Bez zvláštních doporučení (nutný však zdravý pohyb a spánek)
WHO			

Rakouská (OGKJ) do 2 let Nepoužívat (ani pasivně, TV jako kulisa)

předškolní děti max. 30min denně, starší 6 let
postupné navyšování do max. 2 hod. denně.

Co riskujeme při překročení doporučeného času?

- Horší neurotransmisi – tzn. přesnos informací v mozku napříč oblastmi hemisfér a mezi hemisférami. Proč a jak? Dětský mozek reaguje na dlouhou expozici obrazovkami vyšší produkcí nežádoucího melanopsinu a poklesem žádoucího kyseliny gama-aminomáselné (GABA), která se významně účastní neurotransmise. Negativní vliv na růst a vývoj bílé hmoty mozku dětí především ve zrakovém kortextu a frontopolární oblastí s vlivem na vývoj řečových kompetencí, pozornosti, regulace emocí :-)



- společné výzkumy jednotlivých zemí EU i USA poukazují na mnohé jiné neurologické morfologicko-funkční změny na dětském mozku, které ovlivňují jeho zrání a vývoj. Pro české prostředí přehled výzkumů zpracovala doc. MUDr. Hana Ošlejšková, Ph.D a doc. PhDr. Ilona Bytešníková, Ph.D: „Důsledek nadužívání digitálních „screen“ technologií v raném věku. Peditrie pro praxi 2024. Obdobné výsledky přicházejí z řad neuropsychologů a neurolingvistů, kteří se zabývají vztahem jazyka a mozkových procesů a tkání.