

**Odporúčania
na zdravé
používanie
obrazovkových
médií u detí
a adolescentov
Slovensko
2025**



Pri tvorbe odporúčaní na zdravé používanie obrazovkových médií u detí a adolescentov sme vychádzali z existujúcich odporúčaní iných krajín, a to najmä aktuálnych odporúčaní v Nemecku, Francúzsku, Slovinsku, Španielsku, USA a v Taliansku. Nakoľko ide o nový naďalej intenzívne skúmaný fenomén, niektoré body v jednotlivých krajinách sú odlišne podrobne

rozpracované a napríklad v odporúčanom množstve času pred obrazovkovými médiami sa mierne líšia. Rozhodli sme sa prikloniť k detailne vypracovaným odporúčaniam podporenými výskumom, ktoré vznikli na základe konsenzu mnohých odborných spoločností v Nemecku. Odporúčania je vhodné aktualizovať na základe nových zistení o 3 roky, t. j. v r. 2028.



Vysvetlenie základných pojmov

Digitálne technológie

– sú technológie, ktoré pracujú s digitálnymi údajmi a využívajú elektronické zariadenia na spracovanie, ukladanie a prenos informácií. Zahŕňajú nástroje akými sú osobné počítače a tablety, inteligentné telefóny (smartfóny), fotoaparáty, kalkulačky a digitálne hračky, systémy ako softvér a aplikácie, rozšírená a virtuálna realita a menej hmatateľné formy technológie, ako je internet.

Obrazovkové médiá

– sú akékoľvek zariadenia, ktoré obsahujú obrazovku: televízor, smartfón, tablet, počítač, herná konzola, inteligentné hodinky (smarthodinky) a okuliare pre virtuálnu alebo rozšírenú (augmentovanú) realitu.

Sociálne médiá

– sú digitálne/interaktívne technológie, ktoré umožňujú používateľom vytvárať, zdieľať a konzumovať obsah a informácie vrátane textu a vizuálov prostredníctvom virtuálnych sietí, mikrobloggerov, služieb, platforiem na zdieľanie videí a pod.

Sociálne siete

– sú druhom sociálneho média. Sociálne siete sú webové stránky a aplikácie, ktoré umožňujú používateľom a organizáciám spájať sa, komunikovať, zdieľať informácie a vytvárať vzťahy. Umožňujú interakciu prostredníctvom príspevkov, komentárov, správ alebo živých prenosov.

Digitálna gramotnosť

– je schopnosť porozumieť a používať digitálne technológie, ako je práca s počítačom, internetom, e-mailom, sociálnymi sieťami. Je základným predpokladom pre rozvoj digitálnej kompetencie.

Digitálna kompetencia

– je schopnosť efektívne, kriticky a kreatívne využívať digitálne technológie na riešenie problémov, spoluprácu, tvorbu obsahu či profesionálny rozvoj. Zahŕňa oblasti ako sú informačná gramotnosť, komunikácia a spolupráca, tvorba digitálneho obsahu, bezpečnosť a riešenie problémov v digitálnom prostredí.

Všeobecné odporúčania (nezávislé od veku)

S otvorenou komunikáciou a rozhovormi o digitálnych technológiách je dôležité začať čo najskôr, avšak s ohľadom na vývinovú úroveň dieťaťa. Čím skôr sa dieťaťu začnú vysvetľovať zásady zdravého používania médií, tým ľahšie si vytvorí správne návyky a zodpovedný prístup k technológiám.

Vytvorte si plán (stratégiu) výchovy vo vzťahu k obrazovkovým médiám, ktorý budete aplikovať od narodenia dieťaťa.

V najnižšom veku prevláda skôr určovanie hraníc, ktoré zahŕňa nastavenie pravidiel, technické obmedzenia, filtrovanie obsahu, monitorovanie používania obrazoviek.

So zvyšujúcim sa vekom dieťaťa by mala miera obmedzení postupne klesať, aby rešpektovala rodiacu sa autonómiu dieťaťa. Vaša stratégia by mala so stúpajúcim vekom dieťaťa čoraz viac obsahovať prvky ako je vysvetľovanie, diskusia, pomoc dieťaťu so zaobchádzaním s obrazovkovými médiami.



Nezabúdajte, že **rodičia a starší súrodenci sú pre mladšie dieťa vzorom.**

O pravidlách zdravého používania obrazovkových médií nerozmýšľajte len vo vzťahu k dieťaťu, ale aj vo vzťahu k sebe. Žite tak, ako si prajete, aby žilo vaše dieťa.

Nepoužívajte obrazovkové médiá pre dieťa za odmenu, ako trest, alebo na jeho upokojenie. Vyvarujte sa používať obrazovky ako „digitálna opatrovateľka,, (t. j. deti vystaviť obrazovkám, ak ich potrebujete na čas zabaviť, kým vykonávate iné aktivity).



Vytvorte „**rodinný mediálny plán**“ – pravidlá používania obrazoviek v rodine, ktoré budú rešpektované a dodržiavané všetkými členmi. V závislosti od veku a vyspelosti dieťaťa prizvite dieťa k tvorbe pravidiel.

Nezapínajte **žiadne obrazovky ráno pred odchodom do školy.**

Odložte obrazovky minimálne 1 hodinu pred spánkom.

Zaved'te v rodine „čas bez obrazoviek alebo off-line režim“ napr. ranné alebo nočné hodiny alebo čas na plánové spoločné aktivity. Zaved'te priestorové zóny bez digitálnych technológií napr. WC, priestor pre spoločné stolovanie, detská izba, spálňa a pod.

Pri učení alebo práci **majte obrazovkové médiá v inej miestnosti.**

**Zabezpečte dieťaťu
zdravý spánok**

- na to sú potrebné spánkové
návyky bez obrazoviek a izba/
spálňa bez obrazoviek. Určite
miesto, kde všetci odložia
mobilné telefóny na noc. Toto
pravidlo je prevenciou pred
spávaním s mobilom.

**Nepoužívajte obrazovkové
médiá pri jedle.**

Majte vypnutý televízor,
nebrajte počítačové hry,
nemajte pri stolovaní mobilný
telefón ani tablet.

**Dodržiujte odporúčané
vекové obmedzenia pre
počítačové hry, filmy a sociálne
siete. Zvažujte však vyspelosť
vášho dieťaťa.**

Niektoré deti môžu byť
v porovnaní s rovesníkmi,
ale aj súrodencami neskôr zrelé
na samostatné používanie
telefónu alebo iných médií.

Preferujte prezenčnú výučbu

- pandémie COVID-19 ukázala, že počas
dištančného vzdelávania sa deti naučili
menej, trávili pred obrazovkou viac
času, čo narúšalo ich duševnú pohodu a
prežívali viac osamelosti.

Vypínajte obrazovkové
médiá, ktoré práve
nepoužívate.
Smartfóny odkladajte
v domácnosti na jedno
miesto.

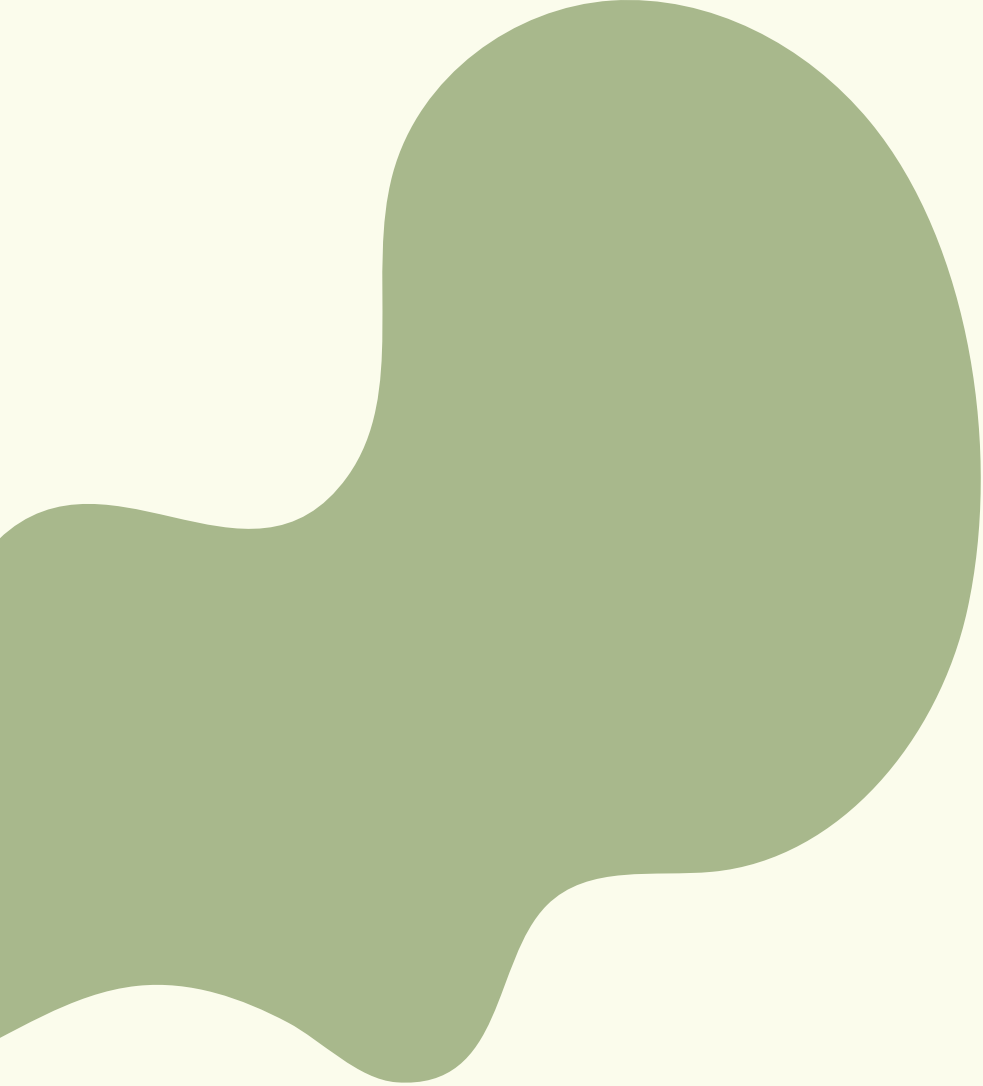
Odporúčania sa môžu líšiť
pri dieťati s narušeným
vývinom alebo zdravotným
znevýhodnením. Váš lekár
môže odporúčať aj iné pravidlá,
prípadne obmedzenia so
zohľadnením zdravotného
stavu dieťaťa.

Poznajte nebezpečenstvo

– rodičia, informujte sa a vzdelávajte sa
o rizikách spojených s obrazovkovými
médiami, poučte a vedzte svoje dieťa.
Nechajte dieťa, aby vám ukázalo
a vysvetlilo, čo ho zaujíma na
internet. Pri podozrení na nadmerné
alebo problematické používanie
obrazovkových médií čo najskôr
vyhľadajte odbornú pomoc.

Použitie médií pre
terapeutické účely pre
dieťa so zdravotným
znevýhodnením je vhodné
konzultovať s príslušným
terapeutom.





Odporúčania podľa veku dieťaťa

Dieťa potrebuje spoznávať skutočný 3-dimenzionálny svet pomocou zapájania všetkých svojich zmyslov. Vývin rozumových schopností je úzko prepojený so zmyslovo-pohybovou stimuláciou. Pre správny vývin hrubej a jemnej motoriky dieťa potrebuje dostatok pohybu a rozmanitých činností.

Pre zdravý vývin reči, komunikácie, vzťahu a porozumenia mimiky tváre uprednostnite v tomto veku komunikáciu „z očí do očí“, komentovanie vecí a činností, ktoré sa dejú s dieťaťom a okolo neho, čítanie, rozprávanie príbehov a spoločné hranie sa.

0-3 roky

Odporúčame zotrvať bez akéhokoľvek (aktívneho aj pasívneho) používania obrazoviek.

Výnimkou sú krátke video rozhovory s najbližšími príbuznými.

Odporúčame obmedziť na minimum používanie obrazkových médií dospelými v prítomnosti detí.

Nenechávajte zapnuté obrazovky (televízor, tablet, počítač a pod.), ak ich práve nepozeráte, obraz a zvuk v pozadí vaše dieťa vyrušuje a rozptyľuje.

Odporúčame, aby dieťa čo najmenej pozorovalo iných tráviť čas pred obrazovkou.



Dieťa potrebuje spoznať svoje silné stránky. Vďaka možnosti používať predstavivosť, napríklad cez hru s hračkami, vie lepšie vyjadrovať svoje potreby a rozvíja svoje myslenie. Dieťa potrebuje byť aktívne, tvoriť, rozvíjať grafomotoriku, mať možnosť klásť otázky a učiť sa spolupráci. Dieťa v tomto veku najviac získava zo zážitkov a skúseností v skutočnom svete s reálnymi ľuďmi.

3-6 rokov

Odporúčame pred obrazkovými médiami tráviť maximálne 30 minút v jednom dni a nie každý deň.

Vyberajte pokojné, veku primerané obsahy bez násillia. Nenechávajte dieťaťu ovládač od média.

Nenechávajte dieťa pred obrazkovkou samé, buďte jeho sprievodcom, komentujte a rozprávajte sa o tom, čo sa na obrazovke deje.

Odporúčame vyhnúť sa videohram a hrám na berných konzolách.

Dieťa pred obrazkovkou stráca pojem o čase. Nastavte si časovač, alarm, alebo limit, kedy je vhodné médium vypnúť.



6-9 rokov



Dieťa sa potrebuje naučiť pravidlá sociálnej hry a ďalej rozvíjať svoje komunikačné zručnosti a motorické schopnosti. Formuje sa vlastná identita. Sebaregulácia a kontrola správania sa zlepšuje, ale stále nie je dostatočne zrelá. V tomto období sa dieťa začína zoznamovať s prácou s obrazovkami v rámci plnenia si školských povinností.

Mimo školských povinností by dieťa nemalo tráviť pred obrazovkou viac ako 30 - 45 minút denne a nie každý deň, aby sa vyhlo návyku.

Dieťa do 9 rokov by nemalo mať prístup na internet. Nemalo by mať vlastné smart obrazovky, tablety.

Dieťa do 9 rokov by nemalo mať vlastnú hernú konzolu. Dieťa s vlastnou konzolou je ťažšie regulovať, trávi hraním v priemere dvakrát viac času ako dieťa bez vlastnej konzoly.

Obrazovkové médiá by mali byť v spoločných priestoroch, nikdy nie v detskej izbe.

Rodič by mal mať prehľad o sledovanom obsahu, dodržiavať vekovú vhodnosť programu, sledovať a korigovať dodržiavanie dohodnutého času, ktoré dieťa trávi pred obrazovkovým médium.

Dieťa v tomto veku potrebuje skúmať komplexnosť skutočného sveta. Dieťa sa učí ako sa učiť a pracovať s informáciami. Myslenie je konkrétne, preto zložitejšie situácie nevie vyhodnotiť z rôznych pohľadov. Zintenzívňte prípravu na samostatné používanie obrazkových médií.



Je vhodné kontrolovať dodržiavanie obsahu vhodného pre daný vek a dodržiavanie dohodnutého času.

9-12 rokov

Počítače, tablety a digitálne bračky by nemali byť umiestnené v detskej izbe.

Dieťa by nemalo dostať vlastný smartfón skôr ako v 9. roku života, najlepšie až po 12. roku života. Skôr ako dieťaťu dáte mobil, dohodnite si spolu pravidlá jeho používania. Uistujte sa, že vaše dieťa dodržiava dohodnuté pravidlá. Odporúčame obmedzenie v prístupe na internet.

Neodporúčame dať dieťaťu bernú konzolu skôr ako od 9 rokov. Konzolu odkladajte do uzamykateľnej skrinky, mimo zraku dieťaťa, aby ste sa vyhli častejšiemu odmietaniu a prípadným konfliktom (zide z očí, zide z mysle).

Mimo školských povinností by dieťa nemalo tráviť pred obrazkovou viac ako 45 - 60 minút denne a nie každý deň, aby sa vyhol návyku.

Dieťa by malo mať prístup na internet len pod dohľadom rodiča. Učte ho, ako sa chrániť a ako sa správať a komunikovať na internete.

12-16 rokov

Mimo školských povinností by adolescent nemal tráviť pred obrazovkou viac ako 1 - 2 hodiny denne a nie po 21:00.

V prípade nadmerného používania obrazovkových médií odporúčame vyhľadať odbornú pomoc.

Rodič by mal mať naďalej znalosť o tom, akým aktivitám a programom sa dieťa venuje na obrazovkových médiách.

Dieťa v tomto veku potrebuje menej pomoci od svojich rodičov, začína sa správať nezávisle. Pre toto obdobie je typické experimentovanie s novými vecami. Rozvíja sa kritické myslenie, ale limitom môže byť nedostatok praktických skúseností, digitálnej gramotnosti a digitálnej kompetencie. Naďalej vás potrebuje, zostaňte pre neho dostupnými.

Skôr ako pustíte dieťa samé na internet, tak sa s ním **porozprávajte o súkromí, sociálnych sieťach, násilí, hazardných hrách a pornografii**. Poskytnite dieťaťu sexuálnu výchovu skôr, ako ju získa z internetu.

Adolescent môže používať internet samostatne, ale **rodič rozhoduje, na ako dlho**. V prípade potreby je možné prechodne použiť **nástroje rodičovskej kontroly** pre určenie limitov a monitorovanie prístupu k obsahu a doby strávenej na internete.

Odporúčame pravidelne viesť dospievajúceho k tomu, aby sa sám zamyslel nad časom, obsahom a vlastným používaním obrazoviek v kontexte s jeho životnými cieľmi. Povzbudzujte ho, aby sám pozoroval, čo robí množstvo času pred obrazovkovými médiami a sledovaný obsah s jeho koncentráciou, sociálnym správaním, kondíciou, jeho osobnosťou a školskými výsledkami.



Adolescent v tomto veku máva silnú potrebu vlastného priestoru a vlastnej identity, preto môže byť často k radám dospelých odmietavý.

V skutočnosti bývajú jeho pocity často veľmi premenlivé a striedajú sa úzkosť a túžba, potreba vlastného priestoru a pozornosti rodiča.

16–18 rokov



Pravidlá stanovte v závislosti od vyspelosti vášho dieťaťa.

Skúsenosti ukazujú, že mnohí adolescenti vo veku 16 – 18 rokov majú ešte veľký problém so sebakontrolou a reguláciou času a aktivít pred obrazovkami v zdravej miere. Orientačná doba môžu byť 2 hodiny denne, mimo školských aktivít.

V prípade nadmerného používania obrazovkových médií odporúčame vyhľadať odbornú pomoc.

Použitá literatúra:

1. **Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ.** (2022). *SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend* (1. Auflage). AWMF-Register Nr. 027-075. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>
2. **Sekcia za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva.** (2022). *Smernice za uporabo zaslonov pri dečoh a mladostnikoh*. Nacionalni Inštitut za verejné zdravie. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/zasloni/>
3. **AAP Council on Communications and Media.** (2016). *Media and young minds*. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
4. **Bozzola, E., Spina, G., Ruggiero, M., Memo, L., Agostiniani, R., Bozzola, M., Corsello, G., & Villani, A.** (2018). *Media devices in pre-school children: The recommendations of the Italian pediatric society*. *Italian Journal of Pediatrics*, 44(1), 69. <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0508-7>
5. **Tisseron, S., et al.** (n.d.). *Les balises 3-6-9-12+*. 3-6-9-12. <https://www.3-6-9-12.org/les-balises-3-6-9-12/>
6. **Asociación Española de Pediatría.** (2025). *AEP Digital Family Plan: The AEP recommendations on the use of screens in childhood and adolescence*. <https://plandigitalfamiliar.aeped.es/>
7. **Thorová, K.** (2015). *Vývojová psychologie. Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
8. **Hornáková, K., Kapalková, S., & Mikulajová, M.** (2005). *Knihy o detskej reči*. Vydavateľstvo Slniečko.
9. **Gobierno de España. Ministerio De Juventud E Infancia.** (2024). *Informe del comité de personas expertas para el desarrollo de un entorno digital seguro para la juventud y la infancia*. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones. https://www.juventudeinfancia.gob.es/sites/default/files/infancia/comite_expertos/Informe%20Comite%C3%A9.pdf
10. **Brushe, M. E., Haag, D. G., Melhuish, E. C., Reilly, S., & Gregory, T.** (2024). *Screen time and parent-child talk when children are aged 12 to 36 months*. *JAMA Pediatrics*, 178(4), 369–375. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.6790>
11. **NHS.** (n.d.). *Developmental and emotional milestones 0-18 years*. <https://inourplace.co.uk/developmental-and-emotional-milestones-0-18y-leaflet/>

Slovenské odporúčania na zdravé používanie obrazových médií u detí a adolescentov vznikli ako konsenzus nasledujúcich odborných spoločností:

*Slovenská spoločnosť primárnej
pediatrickej starostlivosti SLS*

*Sekcia detskej a dorastovej psychiatrie
Slovenskej psychiatrickej spoločnosti SLS*

Slovenská pediatrická spoločnosť SLS

*Sekcia detskej neurológie Slovenskej
neurologickej spoločnosti SLS*

Slovenská oftalmologická spoločnosť

Slovenská komora psychológov

Asociácia školskej psychológie

Slovenská asociácia logopédov

*Výskumný ústav detskej psychológie
a patopsychológie*

Asociácia liečebných pedagógov ProLP

*Sekcia liečebnej pedagogiky v komore
SKIZP*

Asociácia klinických psychológov

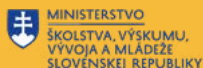
*Slovenská psychoterapeutická
spoločnosť*

*Sekcia medicíny závislostí Slovenskej
psychiatrickej spoločnosti SLS*

Tieto odporúčania podporili:



ÚRAD KOMISÁRA
PRE DETI
Abý deti ostali detmi



Liga za
duševné
zdravie



Autori:

MUDr. Beata Kartousová
MUDr. Zuzana Matzová, PhD.
MUDr. Marcela Šoltýsová, PhD.
Mgr. Margaréta Hapčová, PhD.
Doc. MUDr. Jana Trebatická, PhD.
MUDr. Branislav Chrenka, MHA