

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



www.pediatridetom.sk

Všeobecné odporúčania (nezávislé od veku)

VYTVORTE SI PLÁN (STRATÉGIU) VÝCHOVY vo vzťahu k obrazovkovým médiám, ktorý budete aplikovať od narodenia dieťaťa.

S otvorenou komunikáciou a rozhovormi o digitálnych technológiách je dôležité ZAČAŤ ČO NAJSKÔR, avšak s ohľadom na vývinovú úroveň dieťaťa.

Vytvorte „rodinný mediálny plán“

- » Pravidlá používania obrazoviek všetci v rodine rešpektujte.
- » V závislosti od veku a vyzrelosti dieťaťa priradte dieťa k ich tvorbe.

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

- » O pravidlách zdravého používania obrazoviek rozmýšľajte nielen vo vzťahu k dieťaťu, ale aj vo vzťahu k sebe.
- » Žite tak, ako si prajete, aby žilo vaše dieťa.

- Poznajte nebezpečenstvo**
- » Informujte sa a vzdelávajte sa o rizikách spojených s obrazovkovými médiami.
 - » Poučte a vedte svoje dieťa.
 - » Nechajte dieťa, aby vám ukázalo a vysvetlilo, čo ho zaujíma na internete.
 - » Pri podozrení na nadmerné alebo problematické používanie obrazovkových médií čo najskôr vyhľadajte odbornú pomoc.

Vypínajte obrazovky, ktoré nepoužívate.

- » Smartfóny a tablety odkladajte v domácnosti na určené miesto.

Nepoužívajte obrazovky za odmenu, ako trest, alebo na upokojenie.

- » Vytvarujte sa vystavovať deti obrazovkám, ak ich potrebujete na čas zabaviť.

Zaveďte v rodine „čas bez obrazoviek, alebo off-line režim“

- » Urobte ranné alebo večerné hodiny časom bez obrazoviek.
- » Odložte obrazovky počas spoločných aktivít.
- » Zaveďte priestorové zóny bez digitálnych technológií napr. WC, jedáleň, detská izba, spálňa.



Dodržujte odporúčané vekové obmedzenia pre počítačové hry, filmy a sociálne siete

- » Zvažujte vyzrelosť vášho dieťaťa. Niektoré deti môžu byť v porovnaní s rovesníkmi ale aj súrodencami neskôr zrelé pre samostatné používanie obrazovkových médií.

Odporúčania sa môžu líšiť pri dieťati s narušeným vývinom alebo zdravotným znevýhodnením.

- » Váš lekár môže odporučiť aj iné pravidlá prípadne obmedzenia so zohľadnením zdravotného stavu dieťaťa.
- » Možné použitie médií pre terapeutické účely pre dieťa so zdravotným znevýhodnením je vhodné konzultovať s príslušným terapeutom.

Zabezpečte dieťaťu zdravý spánok.

- » Vytvorte spánkové návyky bez obrazoviek.

Odložte obrazovky minimálne 1 hodinu pred spánkom.

Odporúčania podľa veku

0-3 roky

Dieťa má čo najmenej pozorovať iných tráviť čas pred obrazovkou.

Nenechávajte zapnuté obrazovky, ak ich práve nepoužívate. Obraz a zvuk v pozadí dieťaťa vyrušuje a rozptyľuje.

Odporúčame zotrvať bez akéhokoľvek (aktívneho aj pasívneho) používania obrazoviek deťmi v tomto veku. Výnimkou sú krátke video rozhovory s najbližšími príbuznými.

Je dôležité obmedziť na minimum používanie obrazovkových médií dospelými v prítomnosti detí.



3-6 rokov

Vyberajte len pokojné obsahy bez násillia. Nenechávajte dieťaťu ovládač od média.

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

Odporúčame vyhnúť sa videohram a hram na herných konzolách.

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

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



6-9 rokov

Dieťa by nemalo mať vlastné obrazovky (telefón, tablet ani hernú konzolu). Dieťa s vlastnými obrazovkami je ťažšie regulovať, trávi hrami viac času.

Odporúčame, aby rodič mal prehľad o sledovanom obsahu, dodržiaval vekovú vhodnosť programu, sledoval a korigoval dodržiavanie dohodnutého času pred obrazovkou.

Umiestnite obrazovkové médiá v spoločných priestoroch, nikdy nie v detskej izbe.

Zabezpečte, aby dieťa do 9 rokov nemalo prístup na internet.



Odporúčame, aby dieťa netrávilo viac ako 30-45 minút denne pred obrazovkou, a nie každý deň, aby sa vyhllo návyku.

9-12 rokov

Dieťa by nemalo mať hernú konzolu do 9 rokov veku. Konzolu odkladajte do uzamykateľnej skrinky, mimo zraku dieťaťa, aby ste sa vyhli prípadným konfliktom.

Odporúčame kontrolovať dodržiavanie obsahu vhodného pre daný vek a dodržiavanie dohodnutého času.

Nemajte počítače, tablety a digitálne hračky umiestnené v detskej izbe.

Dieťa by malo mať vlastný smartfón najneskôr až po 12. roku života. Skôr ako dieťaťu dáte mobil, dohodnite si pravidlá jeho používania. Odporúčame obmedzenie v prístupe na internet.

Odporúčame, aby dieťa malo prístup na internet len pod dohľadom rodiča. Učte svoje dieťa, ako sa chrániť a ako sa správať a komunikovať na internete.

Odporúčame, aby dieťa netrávilo viac ako 45-60 minút denne pred obrazovkou, a nie každý deň, aby sa vyhllo návyku.



12-16 rokov

Odporúčame, aby sa rodič porozprával so svojim dieťaťom o súkromí, sociálnych sieťach, násillí, hazardných hrách a pornografii skôr, ako dieťa pustí samé na internet. Poskytnite dieťaťu sexuálnu výchovu skôr, ako ju získá z internetu.

Rodič by mal mať vedomosť o tom, koľko času dieťa trávi na internete. V prípade potreby je prechodne možné použiť nástroje rodičovskej kontroly pre určenie limitov a monitorovanie prístupu k obsahu a doby strávenej na internete.

Rodič by mal vedieť, akým aktivitám a programom sa dieťa venuje na obrazovkových médiách. Naďalej vás ako sprievodcu potrebuje, zostaňte pre neho dostupným.

Odporúčame viesť dieťa - dospievajúceho k tomu, aby sa sám zamyslel nad časom, obsahom a vlastným používaním obrazoviek v kontexte s jeho životnými cieľmi. Povzbudzujte dieťa, aby samé pozorovalo, čo robí množstvo času pred obrazovkami a sledovaný obsah s jeho koncentráciou, sociálnym správaním, kondíciou, jeho osobnosťou a školskými výsledkami.

Odporúčame, aby adolescent netrávil pred obrazovkou viac ako 1-2 hodiny denne mimo

školských povinností, a nie po 21.00.

V prípade nadmerného používania obrazoviek vyhľadajte odbornú pomoc.



16-18 rokov

Odporúčame pravidlá stanoviť s ohľadom na vyzrelosť vášho dieťaťa.

Mnohí adolescenti majú ešte veľký problém so sebakontrolou a reguláciou času a aktivít pred obrazovkami v zdravej miere. Orientačná doba zdravého používania obrazoviek mimo školských povinností môže byť 2 hodiny denne.

AUTORI: MUDr. Beata Kariousová, MUDr. Zuzana Matzová, PhD., MUDr. Marcela Šoltýšová, PhD., Mgr. Margaréta Hapčová, PhD., Doc. MUDr. Jana Trebatická, PhD., MUDr. Branislava Čibrenka, MHA. **Slovenské odporúčania na zdravé používanie obrazovkových 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 pediatricka spoločnosť SLS · Sekcia detskej neurologie Slovenskej neurologickej spoločnosti SLS · Slovenská oftalmologická spoločnosť · Slovenská komora psychologov · Asociácia školskej psychológie · Slovenská asociácia logopédov · Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie · Asociácia liečebných pedagógov · ProLP · Sekcia liečebnej pedagogiky v komore SKZP · Asociácia klinických psychologov Slovenska · Slovenská psychoterapeutická spoločnosť · Sekcia medicíny zdieľanosti Slovenskej psychiatrickej spoločnosti SLS

TIETO ODPORÚČANIA PODPORILI:

