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, mikroblogovacích 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.

Zaveďte *v rodine* **„čas bez obrazoviek alebo off-line režim“** *napr. ranné alebo nočné hodiny alebo čas na plánové spoločné aktivity. Zaveďte 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.

Dodržujte *odporúčané* **vekové 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.*

Nepoužívajte *obrazovkové médiá* **pri jedle**.
Majte vypnutý televízor, nehrajte počítačové hry, nemajte pri stolovaní mobilný telefón ani tablet.

Preferujte prezenčnú výučbu
- pandémia 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.*

Poznajte nebezpečenstvo *– rodičia, informujte sa a vzdelávajte sa o rizikách spojených s obrazovkovými médiami, poučte a veďte 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.**

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.

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 obrazovkových 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.

3–6 rokov

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.

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

Vyberajte *pokojné, veku primerané* **obsahy bez násilia**. *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 videohrám *a hrám na herných konzolách.*

Dieťa pred obrazovkou 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 vlastnú hernú konzolu.** *Dieťa s vlastnou konzolou je ťažšie regulovať, trávi braním v priemere dvakrát viac času ako dieťa bez vlastnej konzoly.*

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

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

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

9–12 rokov

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. Zintenzívnite prípravu na samostatné používanie obrazovkových médií.

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

Počítače, tablety a digitálne hračky 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. Uisťujte sa, že vaše dieťa dodržiava dohodnuté pravidlá.* **Odporúčame obmedzenie v prístupe na internet.**

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

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

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

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.

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**.

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.*

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

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 deťoch a mladostníkoch. 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. **Horňáková, K., Kapalková, S., & Mikulajová, M.** (2005). *Kniha 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%20Comit%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 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 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:

MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

ÚRAD KOMISÁRA PRE DETI
Aby deti ostali deťmi

Združenie základných škôl SLOVENSKA

MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VÝSKUMU, VÝVOJA A MLÁDEŽE SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Liga za duševné zdravie

RODIČ ČAVOU ZADNOU

EMOCIONÁLNY KOMPAS

Inklucentrum

EDUMA

Rodičia.sk

UNIVERZITNÁ NEMOCNICA MARTIN

NÁRODNÝ ÚSTAV DETSKÝCH CHORÔB

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