

# DIEŤA V DIGITÁLNOJ SVETE

INFORMAČNÁ PRÍRUČKA  
NIELEN PRE RODIČOV...

2020



**AUTORI:**

**MUDr. Marcela ŠOLTÝSOVÁ**

**MUDr. Boris BODNÁR**

**MUDr. Bc. Daniela ZMEŠKALOVÁ, PhD.**

## ÚVOD

### Môže byť internet škodlivý?

### Kolko času môže moje dieťa stráviť sledovaním digitálnych médií?

**Dávate si takéto otázky?** Určite áno. Skoro každý deň sa stretávame s témou internetu a digitálneho sveta. Telekomunikačné firmy nás neustále informujú, že vymysleli niečo nové alebo zrýchlili prenos dát. Výrobcovia mobilov, tabletov a počítačov vyrábajú stále rýchlejšie, lepšie a všestranne použiteľné zariadenia. Internet prenikol do našich životov už neodmysliteľne a s postupom času nám priniesol výrazné zmeny. Tých zmien je veľa a mnohým sa už nevieme vyhnúť. **Kto napríklad nemá emailovú schránku? Internet v mobilnom telefóne?** V obchodných domoch, reštauráciách, na ulici. Na mnohých miestach máme dostupné voľné wifi pripojenie.

Naše deti sa už od útleho veku stretávajú s technológiami, vyrastajú v prostredí plnom elektronických zariadení a médií. Televízor, tablet, smartfón. K nemu internet, ktorý umožňuje rýchlu a neobmedzenú komunikáciu, sociálne siete, hry. Potiaľto je to v poriadku, zastaviť alebo zvrátiť vývoj nie je žiaduce. Mladá generácia využíva digitálny svet masívne. Denne, často niekoľko hodín, po ceste do školy, pri učení, počas jedla, v kúpeľni, rôzne. Na ulici je vidieť deti v kočíkoch s mobilom v rukách. Tí starší s nimi zaspávajú a budia sa. **Kde je teda hranica medzi užitočným a nebezpečným?**

Internet je technológia, ktorá nám dovoľuje realizovať mnohé aktivity, komunikovať s blízkymi ľuďmi, vzdelávať sa, vyhľadávať informácie, sledovať spravodajstvo, objednať si jedlo či dovolenku. Záleží vždy



na tom, aké aktivity si užívateľ vyberie, **v akom veku je dieťa, ktorému túto aktivitu ponúkne a nakoľko je schopné porozumieť informáciám z médií a tieto aj správne použiť v reálnom živote.** Pretože médiá masívne ovplyvňujú naše cítenie, učenie, myslenie a správanie.

Byť online so sebou prináša aj niektoré riziká. Prístup na internet sa za posledné roky výrazne zmenil. Už k tomu nie je potrebný počítač a internetový kábel. Prieskumy na Slovensku aj v zahraničí poukazujú na to, že hlavným nástrojom pre použitie internetu sú smartfóny a iné prenosné zariadenia ako napríklad tablety, smart hodinky alebo niektoré hračky. A deti trávajú na internete čoraz viac času. **Viete koľko času trávajú práve vaše deti online? Akými aktivitami? Poučili ste svoje deti o rizikách na internete? Viete o nich Vy? Viete, že prostredníctvom online videohier môže dieťa utrátiť množstvo peňazí? Že má cez ne prístup k nevhodným obsahom?** Hry môžu zobrazovať násilie, prejav sexualitu, rasových stereotypov, neraz zobrazujú nadužívanie alkoholu a drog alebo virtuálne kasína, ktoré preukázateľne zvyšujú riziko patologického hrania v dospelosti. Deti, ktoré sa s takýmto obsahom v počítačových hrách stretávajú od nízkeho veku, považujú témy v nich zobrazené za pravdivé, bezpečné a prijateľné. **Viete, že si na základe toho formujú svoje názory a utvárajú morálne postoje? Že hranie násilných videohier posilňuje agresívne myšlienky, pocity a správanie a znižuje empatiu a chuť pomáhať?**



## Čo je zdravé a čo problematické používanie internetu?

**Existuje závislosť od internetu?** Medzi odborníkmi už roky prebieha na túto tému diskusia. Musíme však zdôrazniť, že takáto závislosť nebola zatiaľ oficiálne zaradená medzi duševné poruchy. Na druhej strane, závislosť od hrania hier (tzv. gaming) bude do novej klasifikácie chorôb zaradená ako nová diagnóza. Napriek tomu však nadužívanie internetu môže zmeniť správanie užívateľa do takej miery, že je namiesto otázky, či je to v poriadku, alebo sa jedná o „závislosť“.

### O problematickom užívaní internetu hovoríme:

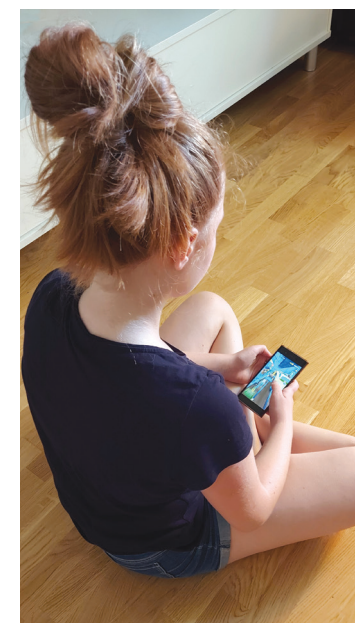
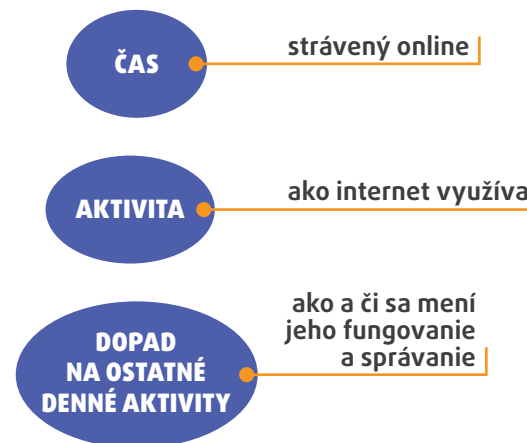
- ak sa niekto v priebehu dňa neprimerane veľa zaoberá užívaním internetu
- nutkanie použiť internet je neodolateľné a používa internet dlhší čas, ako pôvodne zamýšľal
- používanie internetu u tejto osoby vyvoláva stres alebo nabúra denný režim

**Časť odborníkov poukazuje na to, že užívanie internetu v niektorých prípadoch spĺňa kritériá „závislosti“. Je to vtedy ak užívateľ:**

- používa internet takmer neustále
- je náladový, nepokojný a podráždený ak nemôže internet použiť
- máva konflikty s rodinou a priateľmi, ak nemôže internet použiť
- nevie vydržať bez internetu dlhší čas a vždy sa k extrémnemu tráveniu času na internete vráti

**Áký dlhý čas strávený online je teda ešte v poriadku?** Odborná verejnosť bezpečný interval nezadefinovala. Niektorí považujú dve hodiny denne za hranicu normy, iní štyri hodiny denne. Jednoznačne vieme povedať, že osem, desať alebo dvanásť hodín za deň je veľa. Na druhej strane, ak vaše dieťa hrá do noci počítačovú hru a deje sa tak iba výnimočne, nemusí to znamenať problém. Možno bude na druhý deň prebdenú noc dospávať, a je na vás, či mu kvôli tomu odpustíte nejaké povinnosti. Záleží teda na tom, či je nadmerné používanie internetu každodennou záležitosťou. A tiež na tom, ako používanie internetu vplyva na vaše dieťa. **Zmenilo sa jeho správanie, nálada alebo záujmy?** Ak sa prestalo venovať svojim záujmom, stretávať sa s kamarátmi, zhoršil sa jeho prospech, je nervózne alebo agresívne, možno to považovať za negatívny dopad užívania internetu.

**Mali by ste preto u vášho dieťaťa strážiť tieto parametre:**





## PÁR TIPOV NA POUŽÍVANIE OBRAZOVKOVÝCH MÉDIÍ



Pozn. Medzi obrazkové médiá okrem televízora zaraďujeme aj počítač, tablet, notebook, smartfón, smart hodinky a pod.

Je dokázané, že od útleho veku je pre vývoj dieťaťa, pre jeho zručnosti, pozornosť, výdrž, sebakontrolu a schopnosť myslenia najdôležitejšia neštruktúrovaná a sociálna (nie digitálna) hra a interakcia s rodičom. Vizualne efekty na obrazovkách sú často rušivé, rozptyľujú pozornosť a bránia porozumeniu podstaty ponúkanej informácie. Necíťte sa pod tlakom, že musíte dieťa oboznámiť s technológiami čo najskôr.

Asi každý rodič chce, aby jeho dieťa bolo informované, vzdelané, socializované, schopné používať technologické zariadenia. Pri správnom a rozumnom používaní môžu médiá náš každodenný život veľmi uľahčiť. Ale žiaden z nás nechce, aby si naše dieťa vybudovalo s technológiami nezdravý vzťah a zanedbávalo skutočný svet okolo seba.



### Preto spoločne so svojimi deťmi:

- **Limitujte** pobyt pred obrazovkou. Podporte neštruktúrovanú hru svojich detí, ktorá zvyšuje kreativitu, rozvíja myslenie a motorické zručnosti, ktoré sú pre vývin dieťaťa dôležitejšie ako pasívny príjem informácií z médií.
- **Vyhňte sa** používaniu obrazoviek 1 hodinu pred spaním, odstráňte obrazovkové médiá z vašej spálne predtým, ako sa uložíte k odpočinku.
- Pri používaní obrazoviek **nastavte pravidlá** pre svoje deti rovnako, ako to robíte pri iných aktivitách. Deti potrebujú hranice a aj ich očakávajú. Zoznamujte sa s priateľmi svojich detí, zoznámte sa s aplikáciami, ktoré vaše dieťa používa, s webovými stránkami, ktoré navštevuje.
- **Buďte príkladom.** Obmedzte aj vy čas, ktorý trávite pred obrazovkami, deti sa učia pozorovaním.
- **Naučte** svoje deti komunikovať. Výskumy ukazujú, že priama konverzácia zlepšuje jazykové zručnosti omnoho viac ako pasívne počúvanie, či jednostranná interakcia s obrazovkou.
- Čas pred obrazovkou nemusí byť vždy časom osamote. **Pozerajte programy spoločne** so svojimi deťmi, zahrajte si s nimi počítačovú hru. Podporíte takto váš vzájomný vzťah a učenie a môžete byť príkladom férovosti v hre. Nebuďte len ich strážcom, pýtajte sa, diskutujte, rozvíjajte témy z hier, uvádzajte ich na pravú mieru, zdieľajte svoje názory a morálne hodnoty.
- **Vyhradte si spoločný čas bez technológií.** Nepoužívajte technológie počas spoločného stolovania a spoločenských udalostí, zlepšite tak vaše stravovacie návyky a podporíte spoločne strávený čas. Nedávajte ich deťom do detských izieb. Vypnite televízor, pokiaľ ho nesledujete, pretože môže rušiť vašu vzájomnú komunikáciu. Nabíjajte zariadenia v noci, na spoločnom mieste, mimo spálni. Zabráňte tak pokušeniu používať ich v čase určenom na spánok.
- Dbajte na to, aby dieťa nesledovalo veku neprimeraný obsah akým je sex, násilie, drogy a podobne. **Značenie vekového obmedzenia** v televíznych programoch má svoje opodstatnenie.
- **Umiestnite počítač v spoločnej časti** vášho bytu aby ste videli, čomu vaše deti venujú svoj čas a koľko času na počítači strávia. Internet môže byť úžasným prostriedkom na učenie, ale aj miestom, kde sa deti dostanú do problémov.

## U detí v predškolskom a mladšom školskom veku:

- Do veku **18 - 24 mesiacov** neponúkajte obrazovkové médiá **vôbec**, s výnimkou videorozhovoru s rodičom na cestách, či starými rodičmi.
- Vo veku **od 2 do 5 rokov** limitujte čas strávený pred obrazovkou na kvalitné programy na maximálne **1 hodinu denne**. Pre malé deti je dôležité spoločné sledovanie programu, potrebuje dospelého, ktorý bude nápomocný, pokiaľ dieťa niečomu nerozumie. Podobne, ako keď dieťaťu dáte novú knižku, ktorú si s ním prezeráte a komentujete čo na obrázkoch vidí.
- **Nepoužívajte technológie ako prostriedok na upokojenie dieťaťa.** Médiá môžu byť veľmi účinným prostriedkom ako udržať dieťa pokojné a v tichosti, ale nemali by sa stať jediným spôsobom, ktorým sa deti naučia upokojiť. Deti sa potrebujú naučiť rozpoznávať a pracovať so svojimi emóciami, rozprávať sa o spôsoboch riešenia problémov, nájsť rôzne stratégie na odoreagovanie emócií. Tiež sa potrebujú naučiť svojpomocne zahnať nudu.
- Pokiaľ sa rozhodnete pre konkrétnu aplikáciu pre svoje dieťa, neuspokojte sa s jednoduchým označením „edukačná“ (t. j. vzdelávacia). Takto označených sú desiatky tisícov aplikácií, avšak pojem „**interaktívny**“ vyžaduje oveľa viac, ako len stláčanie a posúvanie jedným prstom. **Zvoľte aplikácie, ktoré sú prosociálne** a neobsahujú násilie.
- Deťom **mladším ako 13 rokov** sa neodporúča mať vlastný profil na sociálnych sieťach.



## A čo váš tínedžer?

- **Je v poriadku, keď je váš tínedžer online.** Online komunikácia a vzťahy sú pre tento vek príznačné, môžu podporovať tínedžera v objavovaní samého seba a v hľadaní si svojho miesta vo veľkom svete. Uistite sa ale, že sa vaše dieťa správa vhodne a zodpovedne. Zároveň ho upozornite, že ani takzvané súkromné nastavenia nezabezpečia reálne súkromie. Vysvetlite mu, že všetko, čo bude zdieľať na internete, zostane navždy nezmazateľnou digitálnou stopou.
- Zoznámte sa so sociálnymi sieťami, ktoré používa vaše dieťa (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok a podobne). **Buďte jeho priateľom na sieti, aby ste videli aký obsah zdieľa.**





## Akým spôsobom môžeme ešte obmedziť svoj čas strávený pred obrazovkou

- **Blokovaním notifikácií** (oznámení) na obrazovke – zvážte, o čom všetkom potrebujete byť okamžite informovaní. **O príspevkoch na sociálnych sieťach? O správach z rôznych médií? Potrebujete odpovedať na všetky správy okamžite?** Zvážte si vlastné priority a všetky nepotrebné notifikácie blokujte.
- **Zapnutím režimu „nerušiť“** – veľmi málo ľudí potrebuje byť neustále zastihnuteľných. Vaše dieťa k nim pravdepodobne nepatrí. Je dobré nastaviť telefón na režim „nerušiť“ aspoň vo večerných a nočných hodinách a mobilný telefón počas noci odložiť z dosahu dieťaťa.
- **Pravidlo 30:60 minút** – v ideálnom prípade, pokiaľ si vaše dieťa nerobí domáce úlohy alebo nehrá videohry, limitujte čas používania mobilného zariadenia na dobu 30 minút. Nasledovať by malo 60 minút inej aktivity, alebo priamej komunikácie. V prípade hrania videohier je dobré použiť pomer 60:60 minút (pomer on:off). Pokiaľ vám toto pravidlo z nejakého dôvodu nevyhovuje, môžete napríklad na budíku nastaviť čas, ktorý nechcete, aby vaše dieťa pri používaní technológií prekročilo. Po zazvonení budíka požiadajte dieťa o ukončenie aktivity.
- Použite niektorú z **aplikácií** takzvanej **rodičovskej kontroly** z dôvodu nastavenia časového limitu pre používanie mobilných zariadení a obmedzenia prístupu k neželaným obsahom, aplikáciám či hrám.
- **Nastavenie sivej škály** – displeje technologických zariadení používajú veľmi živé farby, ktoré sú pre náš mozog lákavé. Ak odstránime farby z displeja, môžeme zistiť, že kontrolujeme svoj smartfón menej často. Spôsob, akým odstránite farby z displeja sa môže líšiť podľa typu zariadenia. Opýtajte sa predajcu alebo vyhľadajte postup na internete.
- Čím viac aktivít a záujmov vaše dieťa má, tým menej času strávi používaním technológií. Zabezpečte deťom **dostatok iného programu**, aby sa vyhli používaniu obrazovkových médií iba z dôvodu nudy.

## Prečo je také dôležité byť offline?

### Pretože nadmerné používanie obrazovkových médií zvyšuje riziko:

- **Nedostatočného rozvinutia sociálnych zručností:** Online komunikácia sa môže od tej reálnej veľmi líšiť. Deti potrebujú rozvíjať svoje komunikačné a sociálne zručnosti tvárou v tvár, naučiť sa rozpoznávať reč tela, mimiku tváre a odčítať emócie druhého človeka v priamej komunikácii. Tá je pre správny vývin týchto zručností nenahraditeľná.
- **Nepozornosti:** Vedecké štúdie ukazujú, že deti, ktoré často kontrolujú svoje mobilné telefóny počas vyučovania majú väčšiu pravdepodobnosť horších akademických výsledkov v porovnaní s ostatnými študentami. Deti a tínedžeri často používajú médiá aj počas domácej prípravy na vyučovanie, avšak ukazuje sa, že neraz za iným účelom ako za účelom štúdia. Toto správanie môže viesť ku ďalšiemu zhoršeniu školských výsledkov.



- **Netrpezlivosti:** Platí, že čím sú technológie rýchlejšie, tým sme netrpezlivejší. Od sociálnych sietí očakávame okamžité uspokojenie. Nedostatočný počet „lajkov“ nás vedie k rozrušeniu a to opäť k častejšej kontrole mobilného telefónu.
- **Zníženej sebahodnoty:** Sociálne siete nám ukazujú perfektný svet a životy druhých ľudí. Vášmu dieťaťu sa môže zdať, že všetkým ostatným sa darí lepšie ako jemu a tento pocit môže viesť k nadmernému sústredeniu sa na dokonalú sebareprezentáciu na internete.
- **Porúch správania:** Nadmerné sledovanie sociálnych sietí so sebou prináša rizikové správanie ako napríklad zneužívanie návykových látok, sebapoškodzovanie, poruchy príjmu potravy, sexualizované správanie. Násilné obsahy podporujú agresivitu dieťaťa.
- **Nespavosti:** Svetlo z obrazovky a stimulačne pôsobiaci obsah sledovaného programu narúšajú spánkový režim. Dnešné deti spia v dôsledku nadužívania technológií v priemere o hodinu menej ako je potrebné. Nedostatok spánku následne zhorší jeho výkon v škole.
- **Problematického používania internetu:** Deti, ktoré trávajú príliš veľa času online sa vystavujú riziku problematického používania. Znižuje sa záujem o offline aktivity a reálne medziludské vzťahy. Dieťa môže mať klamlivý pocit, že má viac spoločného so svojimi online kamarátmi. Tieto ťažkosti môžu viesť k izolácii dieťaťa až s rizikom vzniku depresie.
- **Sextingu:** Sexting znamená odosielanie fotiek nahého alebo čiastočne odhaleného tela alebo textových správ so sexuálnym obsahom prostredníctvom mobilného telefónu. Tínedžeri by mali vedieť, že zdieľanie takýchto fotiek je v ich veku nelegálne a obsah zdieľaný s inými osobami už nebude možné kompletne odstrániť. Ďalším rizikom je kontakt s neznámymi útočníkmi prostredníctvom sociálnych sietí, e-mailu a online hier.
- **Kybergroomingu:** Pod kybergroomingom rozumieme vytváranie vzťahu a budovanie dôvery medzi predátorom a jeho obeťou na internete, s cieľom sexuálneho zneužívania či vydierania. Deti a mladiství sú v online priestore ľahkým terčom týchto aktivít, navyše predátor môže iniciovať aj osobné stretnutia. Rizikom je predčasná sexualizácia dieťaťa, traumatizácia či následný rozvoj iných duševných ťažkostí.
- **Kyberšikany:** Deti a tínedžeri sa ľahko stávajú obeťami kyberšikany. Tá môže spôsobiť rôzne zdravotné, sociálne a akademické problémy. Ak sa vaše dieťa stalo obeťou kyberšikany, riešte problém bezodkladne s ostatnými rodičmi a so školou. Navyše, ak sa vaše dieťa stretáva prevažne s týmto druhom online komunikácie, môže prijať takéto správanie za normálne a bežné. Dochádza tak k oslabeniu jeho schopnosti empatie.
- **Nadváhy a obezity:** Riziko nadváhy a obezity je úmerné počtu hodín strávených pred obrazovkou. Okrem fyzickej nečinnosti k tomu prispievajú reklamy na jedlo a typické vyjedanie počas sledovania obrazovkových médií. Adrenalin (stresový hormón nadmerne vyplavovaný napríklad aj pri hraní počítačových hier) spomaľuje trávenie a môže viesť k nedostatočnému vstrebávaniu živín.
- **Problémov so zrakom a sluchom:** Nadmerné používanie obrazoviek zaťažuje očný aparát, môže spôsobovať rozmazané videnie a vysušovanie očnej rohovky. Pravidelné počúvanie hlasnej hudby môže viesť ku vzniku tinnitu (pískania v ušiach), pri dlhodobom pôsobení až k postupnej strate sluchu.
- **Problémov s chrbticou a spojivovými tkanivami:** Pri vzpriamenom stoji a v sede sa naša hlava opiera o chrbticu. Pri pozeraní sa na obrazovky naťahujeme hlavu obvykle dopredu, čím sa nadmerne napínajú krčné svaly a vznikajú bolesti hornej časti chrbta a hlavy. Hráči videohier majú navyše zvýšené riziko zápalov šliach prstov a zápästia.



## Ako teda vypočítať dĺžku času pre používanie obrazoviek? Pomôcť vám môže aj táto KALKULAČKA.

Vytvorenie plánu pre rodinné používanie technológií pomôže uvedomiť si, kedy sa digitálne technológie skutočne používajú k dosahovaniu cieľov. Americká akadémia pediatriov ponúka možnosť vytvoriť časový plán používania digitálnych technológií pomocou tejto kalkulačky:

Koľko času je vhodné nechať deťom tráviť na mobiloch, počítačoch, tabletoch a herných konzolách? Otázkou je vhodné položiť si obrátene. Koľko času zostane dieťaťu potom, keď mu zaistíme dostatok času na spánok, jedlo, vzdelávacie a športové aktivity, čas na rodinu a iné činnosti, ktoré považujeme za dôležité pre jeho zdravý vývoj? Deň má 24 hodín. Spočítajte počet hodín pre každú z uvedených činností a odpočítajte od 24. Vypočítaný čas určuje počet hodín, ktoré zostávajú na moderné technológie.




## ZÁVEROM...

Pamätajte si, že deti sú len deti a robia chyby. Pokúste sa chyby naprávať empaticky a využite ich na poučenie dieťaťa. Buďte prístupní komunikácii, kedykoľvek bude vaše dieťa potrebovať poradiť. Avšak niektoré druhy správania sa ako napríklad šikana, sexting či zverejňovanie obrázkov sebapoškodzovania sú už výstražným znamením. Nebojte sa kontaktovať vášho pediatra, či vyhľadať pomoc psychológa a psychiatra, kedykoľvek je to potrebné.

**Media time calculator.** <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx#calculator>

Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., and Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online. Doi: 10.21953/lse.47fdeqj010fo

Geddes W., Sawalha N., Adams K.: *Parent Alert! How To Keep Your Kids Safe Online*

	Aktivita	Meno dieťaťa:	Meno dieťaťa:
		Nutný čas v hodinách	Nutný čas v hodinách
11-14 hod. (deti vo veku 1,5-2 roky) 10-13 hod. (2-5 rokov) 9-12 hod. (6-12 rokov) 8-10 hod. (13-18 rokov)	dĺžka spánku		
	čas na jedlo		
	čas na osobnú hygienu		
	čas na šport a fyzickú aktivitu (aspoň 1 hodinu denne)		
	spoločný rodinný čas		
	voľný čas na hranie		
	jasle, škôlka, škola		
	poobedné voľnočasové aktivity		
U detí 2 - 5 rokov navyše:			
U detí 6 - 18 rokov navyše:			
	čítanie		
	domáce povinnosti		
<b>SPOLU:</b>			
Čas na moderné technológie	24 - váš výsledok =		



VYDANÉ S PODPOROU SPOLOČNOSTÍ



# DIEŤA V DIGITÁLNOH SVETE

## INFORMAČNÁ PRÍRUČKA NIELEN PRE RODIČOV...

**AUTORI: MUDr. Marcela ŠOLTÝSOVÁ, MUDr. Boris BODNÁR,  
MUDr. Bc. Daniela ZMEŠKALOVÁ, PhD.**

**GRAFICKÉ RIEŠENIE: DESIGNI s.r.o.**

**VYDAVATEĽ: Občianske združenie EDI Slovensko**

**ROK VYDANIA: 2020**

**TLAČ: Róbert Jurových – NIKARA**

**NÁKLAD: 2500 ks**

**ISBN: 978-80-973764-0-6**

