

JAK NA ZDRAVÉ DIGITÁLNÍ RODIČOVSTVÍ



Doporučení pro rodiče dětí do 5 let

Zdravotnické organizace doporučují, aby se děti do **2 let na obrazovky nedívaly**, protože se pro zdravý vývoj potřebují plně věnovat objevování fyzického světa. **U dětí ve věku 2–5 let** se doporučuje omezit čas u obrazovky na **maximálně 1 hodinu denně**.

**DŮLEŽITÝ JE
NEJEN ČAS, ALE
TAKÉ OBSAH...**

1

Kontrolujme, pro jaký věk je obsah určen

Neměl by obsahovat násilí, agresi, reklamy.

2

Lepší je interaktivní hra než pasivní sledování

Taková, kde dítě může klikat, kreslit, opakovat slova.



3

Nenechávejme TV běžet jako kulisu

4

U jídla nechme obrazovky vypnuté

5

Pro uklidnění dítěte použijme jinou taktiku než obrazovku

6

Před spaním obrazovky vynechme



**... A SITUACE,
KAM OBRAZOVKY
NEPATŘÍ**

**VŠECHNO KONČÍ
A ZAČÍNÁ U NÁS
– RODIČŮ**

7

Bud'me dětem dobrým příkladem

Odložme mobil při komunikaci s dítětem, vypneme notifikace, které nepotřebujeme.

8

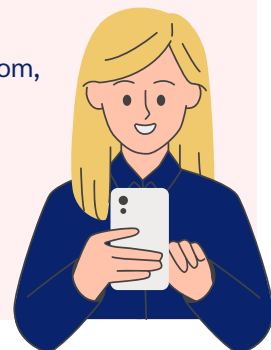
Sledujme pohádky s dětmi

Děti se z obrazovek více naučí, pokud si s nimi o tom, co vidí, povídáme.

9

Nastavme si s dětmi pravidla a dodržujme je

Vysvětlujme dětem naše domácí pravidla, upozorňujeme je dopředu na čas vypnutí.



Zvedni hlavu

✉ www.zvednihlavu.cz
✉ info@zvednihlavu.cz
📱 @zvednihlavu

Ve spolupráci s:



SEKCE MLADÝCH PEDIATRŮ

Česká pediatrická společnost ČLS JEP



Chcete vědět víc?
Pusťte si naše
podcasty:

