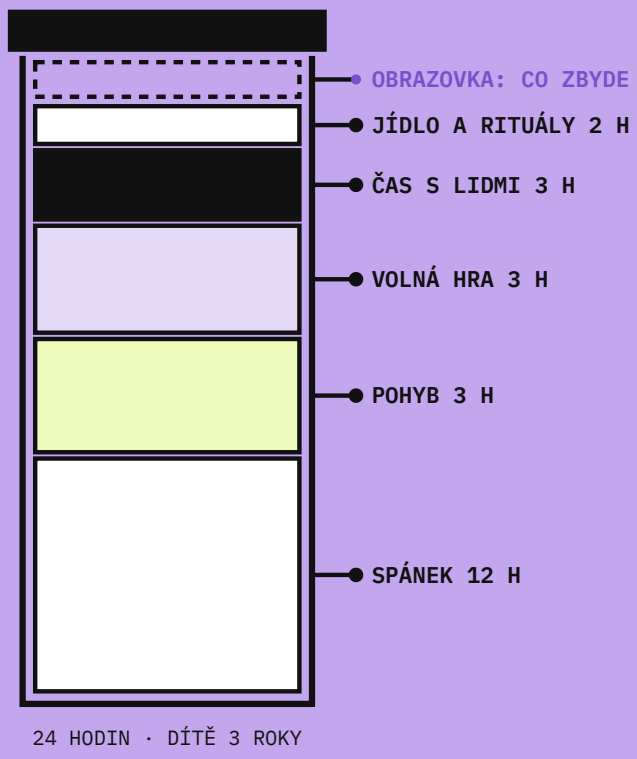
Digitální start

obrazovky a nejmenší děti

Co říká výzkum o obrazovkách od narození do šesti let a jak z toho udělat klidný rodinný plán. Nejdřív velké kameny, pak obrazovka.

// MICHAELA SLUSSAREFF



24 HODIN · DÍTĚ 3 ROKY

// V TOMTO PRŮVODCI

02 **Obrazovky podle věku**
WHO, AAP a francouzská komise

03 **Pravidlo 5C**
pět otázek místo stopek

04 **Rodičovské devatero**
devět kroků do praxe

05 **Digikupony**
k vystřižení, s offline rubem

07 **Naše rodinná pravidla**
list na lednici

08 **Kontakty**
kam dál

SLOW TECH INSTITUTE

// CO ŘÍKÁ VÝZKUM

Obrazovky podle věku

Čím menší dítě, tím víc potřebuje lidi, ne obrazovky.

MIMINKA A NEJMENŠÍ BATOLATA

Do 18 měsíců

Bez obrazovek. Výjimka: videohovor s blízkými.

- → Mozek se učí z tváří a hlasů, ne z videa.
- → Spánek 12 až 16 h, pohyb několikrát denně.
- → Telefon při kojení a uspávání raději odložte.

BATOLATA OD 18 MĚSÍCŮ

Do 3 let

Co nejméně, ideálně nic. Pokud ano, krátce, kvalitně a spolu.

- → Batole se z obrazovky učí hůř než od vás (*video deficit*).
- → Aspoň 3 h pohybu denně, spánek 11 až 14 h.
- → Ani televize „jen v pozadí“.

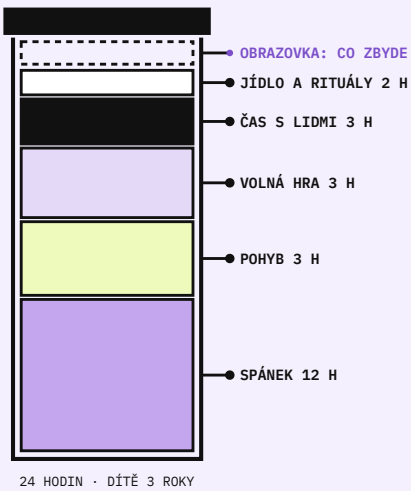
PŘEDŠKOLÁCI

3 až 6 let

Nejvýš hodina denně, raději méně. Vybraný obsah, s dospělým.

- → Pomalé pořady, kde postavy na dítě mluví.
- → Nikdy u jídla, před spaním ani na uklidnění.
- → Spánek 10 až 13 h, hodina pohybu „do zapocení“.

WHO · 2019	Do 2 let žádný sedavý čas u obrazovky, ve 2 až 4 letech nejvýše 1 hodina denně, méně je lépe.
AAP · 2016	Do 18 až 24 měsíců obrazovkám předcházet (kromě videohovorů), ve 2 až 5 letech hodina kvalitního obsahu, sledovat společně.
FRANCIE · 2024	Do 3 let žádné obrazovky ani v pozadí, 3 až 6 let jen příležitostně, vzdělávací obsah a s dospělým. Od 2025 platí zákaz obrazovek do 3 let v jeslích a u chův.



// METAFORA PRO RODIČE

Den jako sklenice s 24 hodinami

Nejdřív do ní dejte velké kameny: spánek, pohyb, volnou hru, čas s lidmi, jídlo a běžné rituály. Teprve to, co zbyde, je prostor pro obrazovku, a to bez výčitek.

U tříletého dítěte doma to vychází zhruba na **hodinu**. Není to nárok, který se musí vyčerpat, ale strop, který nebere čas důležitějším věcem.

Když to děláme obráceně a začneme obrazovkou, velké kameny se do sklenice nevejdou. Právě tehdy začínají hádky.

// NEJEN KOLIK, ALE CO, JAK A KOMU

Pravidlo 5C

Pět otázek místo stopek.

Ne každá minuta u obrazovky je stejná. Videohovor s babičkou, pomalá pohádka, kterou sledujete spolu, a hodina náhodných videí jsou úplně jiné zážitky. Americká pediatrická akademie proto místo počítání minut nabízí pět otázek, které si můžete položit kdykoli.

C1 Dítě CHILD

Vy znáte své dítě nejlépe. Některé děti jsou na obrazovky citlivější, hůř se od nich odpoutávají nebo jsou po nich rozladěné.

Jak je po obrazovce naladěné? Zvládá konec?

C2 Obsah CONTENT

Malé děti se učí nápodobou. Hledejte pomalé pořady s laskavými postavami, které na dítě mluví a vyzývají ho.

Chovají se postavy tak, jak bych chtěla, aby se chovalo moje dítě?

C3 Klid CALM

Obrazovka jako „utišovač" funguje rychle, ale bere dítěti šanci naučit se zvládat nudu, vztek a smutek s vaší pomocí.

Jak jinak můžu dítěti pomoct se zklidnit?

C4 Co vytlačí CROWDING OUT

Hlídejte velké kameny ve sklenici dne: spánek, pohyb, volnou hru, čas s lidmi a jídlo bez obrazovky.

Na co dnes nezbyl čas, protože svítila obrazovka?

C5 Komunikace COMMUNICATION

Sledujte spolu a povídejte si o tom, co vidíte. Mluvte i o vlastním telefonu: dítě se učí z toho, co děláte.

O čem jsme si dnes u pohádky povídali?

// NEŽ ZMÁČKNETE PLAY

„Kdyby se teď moje dítě nedívalo, jak bychom ten čas strávili?" Někdy zjistíte, že by se právě teď mohlo naučit pomáhat nebo zvládnout nudu. A někdy, že chvilka pohádky opravdu nevadí, třeba když je nemocné. Obojí je v pořádku, pokud je to vaše rozhodnutí, ne reflex.

// MÝTUS

„Pohádka před spaním ho zklidní."

Tělo sedí v klidu, ale vzrušení z příběhu i světlo obrazovky usínání spíš oddalují. Hodinu před spaním vypněte a sáhněte po knížce.

// OTÁZKA RODIČŮ

„Při vypnutí řve a kope. Je závislé?"

Spíš ne. Centra pro zvládání emocí se teprve vyvíjejí. Pomáhá předem domluvený konec („dva díly") a připravená navazující činnost. Na to jsou digikupony.

// DO PRAXE

Rodičovské devatero

Vyberte si jeden nebo dva body a začněte jimi.

01 Hranice místo zákazů
Domluvte, kdy, kde, co a s kým. Malé děti nemají pojem o čase, a tak místo „půl hodiny“ řekněte „dva díly“.

02 Zóny bez obrazovek
Dětský pokoj, jídelní stůl, postel. Pro nás třeba i auto, kde si spolu povídáme a hrajeme slovní hry.

03 Do tří let skutečný svět
Místo videí a her společná činnost s dospělým nebo jinými dětmi. Videohovor s babičkou je v pořádku.

04 Ne odměna, ne uklidňovadlo
Obrazovka jako odměna nebo trest jí dodává na ceně. Jako „utišovač“ bere dítěti šanci naučit se zvládat nudu a emoce.

05 Vybírejte aktivně
Nepouštějte „co zrovna běží“. Hledejte pomalé pořady, kde postava mluví na dítě a vyzývá ho, a klidně je opakujte.

06 Obrazovka jako návod ke hře
Viděli jste pohádku o hasičích? Postavte stanici z krabic. Hrálo pexeso v aplikaci? Zahrajte si ho naživo.

07 Dívejte se a hrajte spolu
Ptejte se: „Co myslíš, že udělá?“, „Jak se teď cítí?“ Společné sledování pomáhá porozumění i řeči.

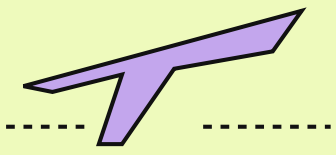
08 Když se nikdo nedívá, vypněte
Televize v pozadí bere pozornost dítěti i vám. Ticho a vlastní hra jsou pro malé děti dar.

09 Buďte vzorem a mluvte nahlas
Děti napodobují, co děláme, ne co říkáme. Když berete telefon, řekněte proč: „Píšu babičce, kdy přijedeme.“ Dítě se tak učí, že telefon je nástroj, ne jen zábava. Při společném čase ho dejte stranou.

// VY JSTE PILOTI

V mnoha rodinách sedí v kokpitu digitálního letadla děti. A to není fér ani k nim.

Nejde o dokonalost. Jde o plán, který dětem vysvětlíte a který dodržujete i vy.



// DIGIKUPONY · PŘEDNÍ STRANA

Digikupony

Kupon platí na jednu domluvenou věc: díl, kola, písničky. Vytiskněte oboustranně (otočit po dlouhé straně), nebo strany slepte k sobě. Na rubu je nápad, co dělat potom.

KUPON 01

POUŽITO

Čas u obrazovky

DNES TO BUDE:

1 díl pohádky · 2 kola hry · 2 písničky

KUPON 02

POUŽITO

Čas u obrazovky

DNES TO BUDE:

1 díl pohádky · 2 kola hry · 2 písničky

KUPON 03

POUŽITO

Čas u obrazovky

DNES TO BUDE:

1 díl pohádky · 2 kola hry · 2 písničky

KUPON 04

POUŽITO

Čas u obrazovky

DNES TO BUDE:

1 díl pohádky · 2 kola hry · 2 písničky

KUPON 05

POUŽITO

Čas u obrazovky

DNES TO BUDE:

1 díl pohádky · 2 kola hry · 2 písničky

KUPON 06

POUŽITO

Čas u obrazovky

DNES TO BUDE:

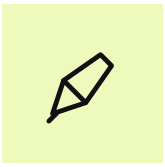
1 díl pohádky · 2 kola hry · 2 písničky

// DIGIKUPONY · ZADNÍ STRANA

A teď offline

Když obrazovka skončí, otočte kupon a pusťte se rovnou do navazující činnosti. Konec pak není ztráta, ale začátek něčeho dalšího.

A TEĎ OFFLINE 02



Nakresli to

Co se ti v pohádce nejvíc líbilo? Nakresli to a vyprávěj mi o tom.

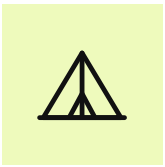
A TEĎ OFFLINE 01



Divadlo

Zahrajeme si pohádku s plyšáky. Ty vymyslíš, jak by mohla pokračovat.

A TEĎ OFFLINE 04



Domácí bunkr

Postavíme bunkr z dek a polštářů a uvnitř si čteme s baterkou.

A TEĎ OFFLINE 03



Pošli obrázek

Vyrobíme pro babičku nebo dědu přání a hodíme ho spolu do schránky.

A TEĎ OFFLINE 06



Výprava ven

Najdeme venku tři zvířátka, stopy nebo pírka. Kdo uvidí první?

A TEĎ OFFLINE 05



Hrnková kapela

Vařečky, hrnce a pokličky. Zazpíváme si bez obrazovky.

01
Na začátku týdne
Dítě dostane pár kuponů, třeba pět. Množství určuje rodič.

02
Dítě vybírá
Kdy a který kupon použije, rozhoduje s vámi. Učí se plánovat.

03
Konkrétní konec
„Jeden díl“ chápe i tříleté dítě. „Půl hodiny“ ne.

04
Nikdy za odměnu
Kupony se nedávají za snědený oběd ani neberou za trest.

// VYPLŇTE SPOLU

Naše rodinná pravidla

Platí pro děti i pro dospělé. Za měsíc se k nim vraťte.

Obrazovky u nás můžeme používat… KDY A KOLIK (DÍLY, KOLA, KUPONY)

Bez obrazovek jsme…

☐ u jídla ☐ hodinu před spaním ☐ v dětském pokoji ☐ v autě ☐ ráno před školkou ☐ na procházce

Díváme se a hrajeme… NAŠE OBLÍBENÉ POŘADY A HRY

Když obrazovka skončí, můžeme… NAVAZUJÍCÍ ČINNOSTI

My dospělí slibujeme, že…

Znovu se na pravidla podíváme dne…

PODPIS RODIČŮ PODPIS DĚTÍ

// KDO ZA TÍM STOJÍ

Digitální zdraví dětí

Výzkum přeložený do běžného rodinného dne.

Iniciativu **Digitální zdraví dětí** zastřešuje nezisková organizace **Slow Tech Institute, z. s.** Pracujeme s rodiči, školkami, školami, knihovnami i pediatry, aby technologie dětem pomáhaly a doma nevyvolávaly hádky. Do školek přinášíme interaktivní divadelní představení o digitálních lákadlech, pro školy certifikované preventivní programy.

Dr. Michaela Slussareff se na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy dlouhodobě věnuje výzkumu digitálních technologií, učení a dětského vývoje. Je autorkou rodičovského průvodce *Hry, sítě, porno* (Jan Melvil Publishing). Říká o sobě, že je „skepticky otevřená“: věří v potenciál technologií a zároveň ví, kde mohou škodit.

// WEB

digitalnizdravideti.cz

Články, podcasty a programy pro školky a školy.

// KOMUNITA

WhatsApp pro rodiče

Bez lajků, s praktickými tipy a odpověďmi na otázky.

// KNIHA

Hry, sítě, porno

Rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty.

SLOW TECH INSTITUTE

// Outsmart Smart Tech & Live Better

michaela@slowtechinstitute.org

DIGITALNIZDRAVIDETI.CZ

KNIHA HRY, SÍTĚ, PORNO

© 2026 Slow Tech Institute, z. s.