

DIGITÁLNÍ ZDRAVÍ DĚTÍ

Podklady pro třídní schůzku

Program: Opička Hopi a tajemný strom lákadel

Materiál pro učitele MŠ a 1.–2. tříd ZŠ

Za podporu pro tvorbu tohoto programu a dokumentu děkujeme Nadaci O2

Nadace O₂

1. Úvod – Proč je toto téma důležité?

Vážení rodiče,

Vaše děti se zúčastnily vzdělávacího programu “Opička Hopi a tajemný strom lákadel”, kde se hravou formou seznámily s tím, jak fungují digitální technologie a jak s nimi zacházet zdravým způsobem.

Věděli jste, že:

- Děti ve věku 3–6 let tráví průměrně 3 hodiny denně před obrazovkami?
- Pouze 35,6 % předškoláků splňuje doporučení maximálně 1 hodiny denně?
- U dětí ve věku 5–8 let přesahuje průměrná doba stráven před obrazovkou 3 hodiny denně?

Tyto čísla ukazují, že většina dětí výrazně překračuje doporučení pediatrických organizací. Proto je důležité, abychom společně hledali způsoby, jak našim dětem pomoci vytvořit zdravý vztah k technologiím.

2. Co se vaše děti naučily na workshopu

Během interaktivního programu se děti seznámily s opičkou Hopi a jejím pomocníkem Šopi (který představuje systém odměny v mozku). Společně objevovaly:

Jak fungují lákadla v našem životě

- “Mlsná lákadla” – obrazovky, sladkosti (rychlá dopaminová odměna)
- “Lákadla šampionů” – zdravé jídlo, hraní venku, tvoření, cvičení (aktivity s dlouhodobým přínosem)

Proč jsou obrazovky tak lákavé

Dětem jsme vysvětlili, že Šopi (dopamin) jim pomáhá najít věci, které potřebují a mají rádi. Některá lákadla, jako obrazovky, jsou však tak silná, že se jim těžko odolává. Proto potřebujeme naučit Šopiho kontrolovat – nikoliv prostřednictvím zákazů, ale skrze porozumění.

Tři důležitá pravidla z programu Hopi

Děti se naučily tři jednoduchá pravidla, která si můžete společně procvičovat doma:

Pravidlo 1: Speciální čas

Stejně jako sladkosti jíme jen po jídle a při zvláštních příležitostech, obrazovky bychom měli používat jen v dohodnuté časy a nikdy před spaním.

Praktické tipy:

- Stanovte konkrétní časy, kdy lze používat obrazovky (např. po obědě, odpoledne)
- Žádné obrazovky alespoň 1 hodinu před spaním – modré světlo z obrazovek narušuje tvorbu hormonu spánku (melatoninu)
- Žádné obrazovky při jídle – tím podpoříte zdravé stravovací návyky a rodinnou komunikaci
- Vytvořte doma zóny bez obrazovek – např. ložnice, jídelní stůl

Pravidlo 2: Ne moc dlouho

Mozek potřebuje pravidelné přestávky od obrazovek, proto je důležité stanovit rozumné limity a podporovat pestrost aktivit.

Praktické tipy:

- Předškoláci (4–6 let): maximálně 1 hodina kvalitního obsahu denně
- Děti 6–8 let: maximálně 2 hodiny rekreačního času před obrazovkou
- Důležitější než přesný počet minut je zajistit, aby obrazovky nenahrazovaly: spánek, pohyb venku, osobní interakce, kreativní hru

Pravidlo 3: SuperŠampion

Když místo obrazovek vybírám lákadla šampionů, stávám se silnějším, chytřejším a šťastnějším!

Praktické tipy:

- Podporujte alternativní aktivity: stavebnice, kreslení, čtení, sport, hra venku
- Minimálně 1 hodina fyzické aktivity denně, nejlépe venku
- Čas na nudu – děti potřebují prostor pro vlastní kreativitu, nemusí být neustále zabavené

4. Co říká věda – Rizika nadměrného času před obrazovkami

Výzkumy z posledních let ukazují konkrétní dopady nadměrného času před obrazovkami na vývoj dětí:

Oblast	Dopady na vývoj
Jazyk a řeč	Čas před obrazovkou nahrazuje osobní rozhovory – děti slyší méně slov, mají méně příležitostí k vlastním vokalizacím. Televize na pozadí během jídla je silně spojena s nižšími jazykovými výsledky.
Motorika	Pasivní sezení před obrazovkou nahrazuje pohyb a aktivní hru, které jsou kritické pro rozvoj základních motorických dovedností. Každých 30 minut aktivní hry zlepšuje motorické dovednosti.
Zrak	Každá hodina před obrazovkou zvyšuje riziko krátkozrakosti o 5 %. Ochrana: minimálně 2 hodiny denně venku na přirozeném světle + pravidlo 20-20-20.
Chování	Děti s ≥ 2 hodinami denně před obrazovkou mají 1,5× vyšší riziko symptomů ADHD. Používání obrazovek k uklidnění dítěte je spojeno s horší emoční regulací.
Spánek	Modré světlo z obrazovek narušuje tvorbu melatoninu (hormonu spánku). Používání obrazovek večer vede k pozdějšímu usínání, kratšímu spánku a horší kvalitě odpočinku.

5. Praktické tipy pro každodenní život

Na obsahu záleží více než na čase

Novější výzkumy ukazují, že kvalita, kontext a typ obsahu jsou důležitější než samotná délka:

- ✓ Kvalitní vzdělávací programy (Kouzelná školka, věkově přiměřené pořady)
- ✓ Společné sledování s diskusí o obsahu
- ✓ Videohovory s prarodiči a rodinou
- ✗ YouTube s marketingem a nevhodnými vzory
- ✗ Aplikace s nákupy a agresivním obsahem
- ✗ Televize na pozadí během jídla nebo hry

Co dělat, když dítě protestuje

- Buďte konzistentní – pravidla platí vždy, ne jen někdy
- Vysvětlete důvody – využijte jazyk z programu Hopi (Šopi, lákadla šampionů)
- Nabídněte alternativy – Místo tabletu si můžeme hrát s kostkami/jít ven;
- Buďte vzorem – děti napodobují rodiče; omezte vlastní používání telefonu v jejich přítomnosti
- Nepoužívejte obrazovky jako odměnu ani trest – to zvyšuje jejich atraktivitu

6. Diskusní otázky pro třídní schůzku

Navrhujeme tyto otázky pro společnou diskusi:

1. Jaká pravidla máte doma ohledně obrazovek? Fungují?
2. S čím konkrétně zápasíte? Co vám dělá největší problémy?
3. Jaké alternativní aktivity vaše dítě baví? Co funguje jako náhrada za obrazovky?
4. Jak vypadá vaše večerní rutina? Používáte obrazovky před spaním?
5. Jak často trávíte čas společně venku?

Další zdroje a kontakty

- Web projektu: https://digitalnizdravideti.cz/?page_id=850
- Kontakt: Digitální zdraví dětí, info@digitalnizdravideti.cz, tel. +420 732 126 370