

Pediatická doporučení pro používání technologií u dětí

Věk:	Maximální čas za 1 den:	Poznámky:
Kojenci (do 1 roku)	žádný	Vyhněte se používání obrazovek, s výjimkou videohovoru.
1-2 roky	1 hodina	Rodiče, kteří chtějí své děti seznámit s digitálními médii, by měli vybírat kvalitní programy a sledovat je společně s dětmi, aby jim pomohli porozumět tomu, co vidí.
3-5 let	1 hodina	Omezte používání obrazovky na jednu hodinu denně a vybírejte kvalitní programy. Rodiče by měli sledovat média společně s dětmi, aby jim pomohli porozumět tomu, co vidí, a propojit to s okolním světem.
6+ let		Stanovte jasné a konzistentní hranice pro čas strávený používáním médií i pro jejich typy a zajistěte, aby média nenahrazovala dostatek spánku, fyzickou aktivitu a další činnosti nezbytné pro zdraví.