

Obrazovky u dětí: co je běžné používání a kdy už se jedná o problém

18.8.2026 - | Krajská nemocnice T. Bati

Pediatři z Dětského oddělení Krajské nemocnice Tomáše Bati ve Zlíně se vedle závislosti na alkoholu, nikotinu nebo jiných psychoaktivních látkách stále častěji setkávají také s problematickým používáním mobilních telefonů, tabletů, počítačových her a sociálních sítí u dětí a dospívajících.

Samotný počet hodin strávených u obrazovky přitom k posouzení problému nestačí. „O problematickém používání hovoříme především tehdy, když dítě nad používáním digitálních technologií ztrácí kontrolu, nedokáže je omezit a pokračuje navzdory nepříznivým důsledkům pro spánek, školu, rodinné vztahy, pohyb nebo jiné zájmy. Při posuzování proto není důležitá jen délka používání, ale také jeho dopad na každodenní život dítěte,“ vysvětluje MUDr. Lucie Procházková, primářka Dětského oddělení KNTB.

Nadměrné používání digitálních médií může souviset s únavou, podrážděností a horším soustředěním. U některých zranitelných dětí mohou sociální sítě posilovat nepříznivé srovnávání s druhými, nespokojenost se sebou, úzkost nebo obavu, že jim něco uniká. Tento vztah je ale složitý a často obousměrný: dítě s úzkostí, depresivními obtížemi nebo pocitem osamělosti může samo častěji vyhledávat únik v online prostředí.

S nevhodně nastaveným používáním obrazovek se pediatři setkávají již u batolat a předškolních dětí. Telefon nebo tablet dostávají při jídle, před usnutím, během čekání nebo jako prostředek ke zklidnění. „U malých dětí obvykle nejde o závislost v klinickém smyslu, ale spíše o návyk, který vznikl v rámci každodenního fungování rodiny, a který lze postupnou změnou režimu upravit. V raném dětství je pro vývoj zásadní přímý kontakt s rodiči, vzájemná komunikace, společná hra, pohyb, čtení, zpívání a poznávání skutečného prostředí. Riziko obrazovek spočívá především v tom, že jejich dlouhé a pasivní používání může tyto vývojově důležité činnosti vytlačovat,“ říká MUDr. Tomáš Nečas, lékař Dětského oddělení KNTB.

„Některí rodiče nabízejí obrazovku ke zklidnění už kojencům, vidíme to i u nás na oddělení. Někdy se v této souvislosti mluví o ‚digitálním dudlíku‘. Právě v prvních letech života je pro vývoj mozku zásadní, co dítě prožívá s lidmi kolem sebe – jak s ním mluví, hraje si, a jak dospělí reagují na jeho projevy. Obrazovka tyto podněty nahradit nedokáže, při častém používání je může vytlačovat. Studie opakovaně nacházejí souvislost mezi vyšší mírou používání obrazovek v raném věku a pomalejším rozvojem řeči, horší pozorností nebo obtížemi v chování. Některé neuroobrazovací studie navíc u dětí s vyšší mírou používání obrazovek popsaly rozdíly ve struktuře bílé a šedé hmoty mozku i v propojení oblastí důležitých pro řeč, pozornost a další poznávací funkce. Právě u nejmenších dětí se návyk může snáze upevnit a později se obtížněji měnit,“ upozorňuje dětská lékařka KNTB MUDr. Petra Čamborová, Ph.D., a dodává: „Varujícím signálem je, když se dítě bez obrazovky nedokáže najíst, usnout nebo si přiměřeně věku samo hrát a její odložení opakovaně vyvolává velmi silnou reakci včetně vzteku a agrese. U starších dětí sledujeme spánek, soustředění, školní docházku, vztahy a náladu. Setkáváme se s dětmi, které se kvůli online světu uzavírají, odmítají chodit do školy nebo mají úzkosti. Takové obtíže mívají více příčin, používání digitálních technologií je ale často jedním z důležitých dílků skládačky.“

Dítě si však nevytváří digitální návyky samo. Významnou roli hraje také to, jak například telefon

používají dospělí v jeho okolí. „Řada rodičů dnes sama obtížně odkládá telefon. Když jej používají při jídle, hře, povídání nebo večerním ukládání, věnují méně pozornosti dítěti. Ubývá tak času na nerušenou komunikaci a společné činnosti, které dítě potřebuje pro rozvoj řeči, sociálních dovedností i vzájemného vztahu. Rodiče jsou zároveň pro dítě nejdůležitějším vzorem, proto by pravidla pro používání telefonů měla přiměřeně platit pro celou rodinu,“ uzavírá MUDr. Čamborová.

Světová zdravotnická organizace nedoporučuje dětem mladším dvou let pasivní sledování obrazovek. Ve věku dvou až čtyř let doporučuje nejvýše jednu hodinu denně, přičemž méně je lépe. U školních dětí a dospívajících nelze stanovit jeden univerzální časový limit vhodný pro všechny. Je třeba zohlednit, k čemu dítě digitální technologie používá, a rozlišovat školní práci, komunikaci, tvořivé činnosti a pasivní zábavu.

„Důležité je sledovat, zda digitální technologie nenarušují spánek, pohyb, školní povinnosti, osobní vztahy, společné rodinné aktivity a další zájmy dítěte. Rodina by měla mít srozumitelná a předvídatelná pravidla. Telefon nemá sloužit jako automatický prostředek ke zklidnění, při společném jídle je vhodné jej odložit a přes noc ponechat mimo pokoj dítěte. Pokud to není možné, měl by být alespoň mimo jeho dosah a s vypnutými upozorněními,“ doporučuje MUDr. Tomáš Nečas.

Česká pediatriká společnost nyní připravuje doporučený postup k bezpečnému používání digitálních technologií v dětství. Na části věnované času u obrazovek se jako spoluautor podílí také pediatr Dětského oddělení Krajské nemocnice Tomáše Bati Tomáš Nečas.

<https://www.kntb.cz/obrazovky-u-deti-co-je-bezne-pouzivani-a-kdy-uz-se-jedna-o-problem>