**ČAS NA OBRAZOVCE A ZDRAVÝ SPÁNEK**

Jak vyplynulo z předchozích tematických bloků, je zjevné, že **utváření životního stylu dětí výrazně podléhá vlivu rodičů**, a to ve všech aspektech. Doposud jsme se zabývali stravováním a pohybem, ale jsou také další významné oblasti, ve kterých jsou rodiče pro své děti významným vzorem a které se stravováním a pohybem úzce souvisí, a to je zdravý spánek a čas strávený na obrazovce.

**Čas na obrazovce**

Čas na obrazovce neboli *screen time* je čas strávený používáním zařízení s obrazovkou, jako je mobilní telefon, počítač, notebook, tablet nebo herní konzole. Pojem *screen time* se začal používat v souvislosti s výzkumy zaměřenými na důsledky času na obrazovce pro tělesné a duševní zdraví (1). Ve výzkumech se sledují jak dopady samotného záření, tak i sledovaného obsahu nebo pasivně stráveného volného času, a je zřejmé, že s rostoucí délkou času stráveného na obrazovce narůstají rizika zdravotních a u dětí i vývojových obtíží.

Světová zdravotnická organizace ve svém doporučení ohledně denního režimu dětí mladších 5 let uvádí, že děti do dvou let by neměly trávit před obrazovkou nejlépe neměly trávit vůbec žádný čas a děti od 2 do 5 let v součtu maximálně 1 hodinu denně (2).

Z hlediska prevence obezity je důležitá zejména souvislost doby strávené před obrazovkou s utvářením sedavého způsobu života a také s nedostatkem spánku, s jeho zhoršenou kvalitou spánku i s problémy při usínání. U dětí je čas věnovaný sledování zřízení s obrazovkou tím časem, který by mohly a měly trávit aktivním pohybem. Navíc provedené studie ukazují, že modré světlo vyzařované obrazovkami brání produkci melatoninu, což je hormonu nezbytný pro usnutí. Světlo z obrazovek vysílá mozku vysílá mylný signál, že ještě nenastává večer, tedy čas ke spánku a narušuje tak naše biologické hodiny a zhoršuje usínání nejen dětí, ale i dospělých. Proto se dětem i dospělým doporučuje nesledovat obrazovku 1-2 hodiny před ulehnutím ke spánku (3).

 **Spánek**

Spánek patří mezi základní životní potřeby člověka. Spánkem strávíme přibližně jednu třetinu života a jeho nepřiměřená délka (nedostatek, ale i nadbytek spánku) nebo špatná kvalita negativně ovlivňují zdraví lidí, jejich životní energii i náladu (4).

Potřeba spánku je u lidí různá, ale obvykle se za nedostatečný považuje spánek, který je dlouhodobě kratší než 6 hodin. Jako optimální délka se na základě provedených studií jeví sedm až osm hodin spánku denně. Nedostatek spánku vede ke spánkové deprivaci, jež se projevuje tím, že se člověk probouzí neodpočatý, se špatnou náladou a cítí se unavený, malátný. Podle současných poznatků zdraví neprospívá ani spánek delší než 9 hodin denně. Jak nedostatečný, tak i příliš dlouhý spánek přispívají ke zvýšenému riziku vzniku kardiovaskulárních a nádorových onemocnění nebo kognitivních poruch (4,5).

Vztah mezi nedostatkem spánku a řadou zdravotních obtíží, včetně obezity, byl ve studiích mnohokrát prokázán. Důvodů, proč nedostatek spánku souvisí právě i s obezitou, může být mnoho, protože zde vstupuje do hry více poměrně složitých a navzájem propojených procesů. Jedním z možných vysvětlení pak např. je, že dlouhodobě nedostatečný nebo nekvalitní spánek může spouštět v lidském organismu poměrně složité procesy vedoucí ke zvýšení množství tukové tkáně v poměru ke svalové hmotě tím. Může to být tím, že vnějším projevem těchto vnitřních procesů je zvýšená chuť k jídlu a současně i větší snaha šetřit energií, takže podvědomě se lidem s nedostatkem kvalitního spánku nechce provozovat žádné namáhavější pohybové aktivity (4, 3).

Studie ukazují, že lidé s nadváhou a obezitou trpí častěji nedostatkem a poruchami spánku (5).

Pro to, abychom se ráno budili odpočatí, plni energie a s dobrou náladou vstupovali do nového dne je důležité dodržovat pravidla tzv. spánkové hygieny.

**Pravidla spánkové hygieny pro dospělé**

Pro zajištění optimální délky a kvality spánku doporučují odborníci dbát na dodržování tzv. **spánkové hygieny**. Jde o soubor jasných pravidel, jejichž dodržování je současně i účinnou prevencí nejrůznějších poruch spánku. **Světová spánková společnost** (*[World Sleep Society](https://worldsleepsociety.org/about/)*) sestavila následující desatero pravidel spánkové hygieny pro dospělé a pro děti, která byla přijata i českými odborníky (6, 7).

1. **Každý den uléhejte i vstávejte pravidelně, ve stejnou denní dobu.**

*Pravidelné vstávání (na budík) je vhodné dodržovat i o víkendech (bez ohledu na trvání nočního spánku). Dohánění spánkového deficitu vytvořeného během pracovních dnů o víkendu nemá příliš význam, protože takto jednoduše to prostě nefunguje. Příliš dlouhá doba strávená v posteli navíc vede k nekvalitnímu, mělkému spánku, který je provázen častým probouzením.*

1. **Nespěte během dne, výjimkou může být pouze krátký odpolední spánek na maximálně 30-45 min.**

*Pokud na vás jde spaní během dne, je dobré se něčím rozptýlit. Pospávání během dne může vést k potížím s večerním usínáním i k narušení kvality nočního spánku.*

1. **Před spaním nepijte alkohol a nekuřte.**

*Alkohol sice krátkodobě působí uvolnění organismu a ospalost, pomůže tedy s usínáním, ale často způsobuje předčasné ranní probouzení a únavu během dne (spánek navozený alkoholem je nekvalitní, neosvěžující!).*

*Nekuřte před spaním ani při nočním probuzení. Nikotin také stimuluje.*

1. **Nepijte kávu, černý či zelený čaj, kolu ani kakao 4-6 hodin před ulehnutím.**

*Pozor je třeba dávat i na konzumaci energetických nápojů. Citlivější jedinci by se měli vyvarovat konzumaci všech zmíněných nápojů během celého dne (i ráno). Kofein působí stimulačně a ruší spánek.*

1. **Vyvarujte se konzumaci těžkých jídel 4 hodiny před ulehnutím.**

*Ale pozor na probouzení z hladu – před spaním lze lehce pojíst ovoce, či popíjet mléko např. s medem.*

1. **Snažte se o přiměřenou pohybovou aktivitu během dne, ale vyvarujte se náročné fyzické aktivity těsně před ulehnutím.**

*Snažte se o každodenní pravidelný pohyb. Nemusí být vyčerpávající (např. procházka), aby dokázal pomoci spát hlubokým spánkem. Necvičte ale příliš těsně před ulehnutím ke spánku.*

1. **Ke spaní používejte pohodlnou postel a lůžkoviny.**
2. **Pro spaní si zajistěte dobře vyvětranou místnost**

*Optimální teplota pro spaní je 18-20 °C*

1. **Z ložnice odstraňte veškeré rušivé předměty, zejm. zdroje světla a zvuku.**

*Z ložnice se snažte také odstranit možné alergeny (alergii mohou způsobovat roztoči, peří, prach, pokojové rostliny aj.)*

1. **Postel využívejte výhradně ke spánku nebo sexuální aktivitě.**

*V posteli byste neměli sledovat televizi, jíst, číst, přemýšlet nad problémy apod.*

**Pravidla spánkové hygieny pro děti ve věku 0 – 12 let**

Případným se spánkem v dospělém věku lze předcházet budováním návyků k dodržování spánkové hygieny již od dětství. Dobrý spánek je pro děti v období od narození do 12 let jedním z nejvýznamnějších faktorů ovlivňujících fyzické a duševní zdraví (8).

1. Vzhledem k věku dítěte pevně stanovte vhodnou hodinu uléhání ke spánku i ke vstávání.
2. Zajistěte, aby dítě pravidelně ve stejnou dobu uléhalo ke spánku i vstávalo, a to nejen ve všedních dnech, ale také o víkendu.
3. Ke spaní by dítě mělo mít pohodlnou postel a příjemné oblečení a lůžkoviny.
4. Veďte dítě k tomu, aby usínalo samostatně.
5. V době spánku by dítě nemělo být vystaveno ostrému světlu, naopak je dobré, když je dítě vystaveno světlu ráno před vstáváním.
6. Z dětského pokoje ***odstraňte veškerou elektroniku*** – televizi, počítač, mobil. Zamezte dítěti v používání elektroniky před spaním.
7. Vzhledem k věku dítěte vytvořte a dodržujte ***pravidelný režim spánku během dne***.
8. Dítě potřebuje režim, a to nejen spánkový, ale mělo by mít celkově ***pravidelný denní režim***, včetně pravidelného stravování, pohybu apod.
9. V průběhu dne zajistěte dítěti dostatek pohybových aktivit a dostatek času stráveného venku.
10. Omezte u dětí konzumaci jídel a nápojů obsahující kofein, jde o kávu, čaj, různé limonády.

**Úkoly**

**Úkol 1**

První den si poctivě zapisujte, kolik času Vy a Vaše dítě strávíte ve **svém volném čase** (nebere práci u obrazovky v zaměstnání) před obrazovkou. Počítá se čas u televize, tabletu, mobilu, herní konzole, počítače či notebooku. Zjištěné údaje s doporučením odborníků.

**Úkol 2**

Po dobu 5 dnů omezte a čas na obrazovce u svého dítěte:

1. na 1 hodinu denně
2. o půl hodiny denně
3. o hodinu denně
4. o hodinu a půl denně
5. o dvě hodiny denně

**Úkol 3**

Po dobu pěti dnů omezte a čas na obrazovce u sebe:

1. o půl hodiny denně
2. o hodinu denně
3. o hodinu a půl denně
4. o dvě hodiny denně

**Úkol 4**

Naučte Vaše dítě usínat bez obrazovky.

**Úkol 5**

Stanovte a dodržujte pravidelný čas uléhání ke spánku a čas vstávání u svého dítěte a každý den v tomto týdnu tento čas dodržujte.

**Úkol 6**

Stanovte si a dodržujte pravidelný čas uléhání ke spánku a vstávání a každý den v tomto týdnu tento čas dodržujte, včetně víkendu.

Zdroje:

1. <https://cs.qwe.wiki/wiki/Screen_time>
2. <https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/2797757-sezeni-pred-obrazovkou-detem-skodi-varuje-who-do-dvou-let-veku-se-ji-mely-vyhybat-uplne>
3. <https://www.welcometothejungle.com/cs/articles/sladke-sny-osm-tipu-jak-se-vyspat-do-ruzova>
4. <https://www.stobklub.cz/clanek/spankem-ku-zdravi-a-stihlejsi-postave-/?returnUrl=/vyzva-52-tyden/vyzva-33>
5. <https://www.dobry-spanek.cz/novinky/nespavci-vice-tloustnou-293>
6. <https://worldsleepday.org/10-commandments-of-sleep-hygiene-for-adults>
7. <https://www.dobry-spanek.cz/dokumenty/doporucene-postupy.pdf>
8. <https://worldsleepday.org/10-commandments-for-children>