**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 např. čas strávený před obrazovkou.

**Čas na obrazovce**

Čas strávený před obrazovkou 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).

**Obrazovky a spánek**

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).

**Obrazovka a rozvoj dítěte**

Obrazovky jsou dnes již neodmyslitelnou součástí našeho, a tedy i dětského světa. Často se proto diskutuje nejen o negativních, ale i o pozitivních dopadech na děti, zejména v oblasti vzdělávání a rozvoje verbálních a kognitivních schopností. Výzkumy ukazují, že pozitivní účinky technologií jsou pozorovatelné u dětí přibližně od 3 let věku. Sledování vysoce kvalitních edukačních her a pořadů ve věku 3-5 let může mít pozitivní vliv na rozvoj verbálních a kognitivních schopností ve školním věku a v adolescenci. Důležitá role rodiče zde spočívá v tom, aby se zorientoval v širokém spektru nabídky dětských pořadů a her a pečlivě vybíral, co bude dítě na obrazovkách sledovat (4).

Výzkumy však dlouhodobě ukazují, že naprosto zásadním faktorem ovlivňujícím vývoj dítěte ve všech směrech je vztah mezi rodiči a dítětem. Děti potřebují především dostatečnou pozornost, péči, lásku, společné aktivity, výchovu a učení ze strany rodičů, případně jiných blízkých osob. Tyto zkušenosti utvářejí dispozice dítěte pro další kognitivní vývoj a pozdější úspěchy ve škole (4).

**Čas před obrazovkou, poruchy pozornosti a hyperaktivita**

I když se běžně setkáváme s názory, že sledování obrazovky a používání technologií v raném dětství vede k rozvoji poruch pozornosti a hyperaktivity. Taková souvislost ale doposud nebyla výzkumem potvrzena (4).

Zdroje

1. *Screen time* [online], poslední aktualizace 6. dubna 2021 [cit. 10. 4. 2021], Wikipedie. Dostupné z: <https://cs.qaz.wiki/wiki/Screen_time>
2. *To grow up healthy, children need to sit less and play more* [online]. World Health Organization, Geneva 24 April 2019 [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
3. *Sladké sny.* *Osm tipů jak se vyspat do růžova.* 16. dubna 2020 [cit. 10. 8. 2020]. Welcome to the jungle. Dostupné z: <https://www.welcometothejungle.com/cs/articles/sladke-sny-osm-tipu-jak-se-vyspat-do-ruzova>.
4. SLUSSAREFF, Michaela, 2019. Obrazovky v dětském věku: vliv na spánek, učení a pozornost. Zásady pro zdravé způsoby užívání. *Pediatrie pro Praxi* [online]. **20**(1), 19-22 [cit. 2021-4-15]. ISSN 12130494. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2019/89/01.pdf>