

Bolest hlavy, zhoršení prospěchu, ale i závažné poruchy spánku mohou u dítěte signalizovat nadužívání internetu. Ztrácejí děti schopnost komunikace naživo? A co na to rodiče, kteří také hojně využívají počítače a mobily?

Odborníci se tématem zabývali na konferenci nazvané *Hrozí našim dětem digitální demence?* Světová zdravotnická organizace (WHO) vydala nová doporučení ohledně aktivit vhodných pro malé děti. Nejvíce pozornosti si získaly přísné limity pro čas strávený před obrazovkou. Vědci podotýkají, že nejdůležitější jsou pohyb, spánek a stimulující aktivity.

MOC BRZY JSOU PONECHÁNY NAPOSPAS TECHNOLOGIÍM

Také ve výchově dětí jsou v poslední době znatelné změny ve využívání tabletů a chytrých telefonů. Je zcela běžné pouštět svým



■ Bylo prokázáno, že děti, které tráví svůj čas pohybem či venkovními aktivitami, jsou šťastnější a jejich intelekt se rozvíjí přirozeněji.

Ohrožuje nás nadužívání moderních technologií?

ratolestem kreslenou pohádku na displeji chytrého zařízení, ať už z vlastní vůle, nebo na vyzvání samotným dítětem. Pro mnoho rodičů to znamená alespoň chvíli volného času, kdy oni sami nemusí vymýšlet nějakou jinou zábavu. Jistá populární aplikace určená k přehrávání videí umí například po skončení jednoho pořadu automaticky přepnout na další, aniž by se dospělí museli bát, že jim přehraje něco nevhodného. Speciálně utvořený algoritmus spustí po pohádce zase video podobné tomu předchozímu, což znamená opět pohádku. Moderní technologie vedou k tomu, že děti tráví mnoho času s očima upřenými na obrazovku. Vědci z celého světa dlouhodobě zkoumají, jaké dopady by tento zlozvyk

mohl mít na vývoj mozků dětí. K dispozici jsou prozatím pouze předběžné výsledky.

PROBLÉMEM NEJSOU TECHNOLOGIE, ALE NEDOSTATEK AKTIVIT

Zřejmě nejčastěji citovaná věta odborníků zní: „Do dvou let věku by dítě nemělo vůbec sedět před obrazovkou.“ Toto doporučení se objevilo i v nejnovější tiskové zprávě, vydané WHO. Pro starší děti, konkrétně v období od tří do pěti let, je doporučena doba u televize či jiného zařízení maximálně jedna hodina. „Rané dětství je obdobím překotného rozvoje a je to čas, který může rodina využít

k zavedení užitečných vzorců chování,“ zdůrazňuje generální ředitel WHO **Tedros Ghebreyesus**. Všem je tak jasné, že čas u tabletů a dalších „hraček“ je jen část z celku, vyšla také další doporučení, která se

týkají především spánku a pohybových aktivit.

ZAČÍT JE NUTNÉ CO NEJDŘÍVE

„Náš výzkum ukazuje, že zatím nejsou dostatečně silné důkazy na stanovení limitů pro sledování obrazovek. Limity navržené WHO se nejeví přiměřenými k potenciální újmě,“ řekl **Max Davie**. WHO v aktuální zprávě uvedlo, že důvod k omezení času stráveného před obrazovkou není samotná obrazovka, ale jde o čas, který tímto způsobem dítě „promrhá“. „Rozvíjení fyzických aktivit, omezování sedavého času a zajištění kvalitního spánku u dětí zlepšují fyzické i mentální zdraví a pomáhá předéjit dětské obezitě a s ní spojeným onemocněním, která se objevují později,“ uvedla přední lékařka z WHO **Fiona Bullova**. Den má 24 hodin, a pokud dítě čtyři hodiny stráví u počítače, biologickému rytmu ten čas logicky začne scházet.

NEDOSTATEK POHYBU ZPŮSOBUJE TAKÉ NADVÁHU

Nadváha a obezita jsou v současné době největší problémy u dětí. Svě o tom vědí také odborníci v ČR. Státní zdravotní ústav (SZÚ) uvedl v každoročních statistikách, že více než 10 % českých dětí trpí obezitou. S touto je spojeno i špatné držení těla, které má podle odborníků až 42 % dětí v Česku. „Nejde o to, že je obrazovka sama o sobě nějak toxická. Je ale chabou náhradou skutečně stimulující činnosti, důležité je dát dítěti pestrou škálu zážitků a aktivit,“ vysvětluje **Michael Rich**, šéf centra pro média a dětské zdraví v bostonské dětské nemocnici. Děti, jež tráví více času před obrazovkou, patří zároveň mezi častější konzumenty fast-foodových jídel a sladkých nápojů, což souvisí s tím, že čas strávený před obrazovkou často vede k dětské nadváze až obezitě. ■



■ Řada rodičů vkládá do rukou svých ratolestí telefony a tablety z prostých důvodů – nevědí, jak jinak je zabavit, nebo nejsou ochotni jim věnovat více svého času.

PAVEL POLCAR