

Vědci varují: Čím více si děti hrají s tabletem, tím méně v noci spí



Studie prokázala přímou souvislost mezi časem stráveným u tabletu a dobou spánku. Vědci z Londýnské univerzity provedli výzkum se 715 rodiči dětí mladších tří let.

Z výzkumu vyplývá, že děti, které tráví čas s elektronickými zařízeními, jako jsou chytré telefony nebo tablety, spí méně.

Tři čtvrtiny batolat používají dotykovou obrazovku denně. Každá hodina strávená na elektornickém zařízení pak znamená o 15 minut méně nočního spánku, přes den spí děti naopak více. Podle vědců není čtvrt hodina tak velkou ztrátou, když děti spí okolo 12 hodin denně. Dodávají ale, že každá minuta spánku je pro vývoj důležitá.

Na druhou stranu, aktivní používání tabletu, například hraní her, urychluje motorické dovednosti.

"Je to velmi složité. Z psychologického hlediska to neumíme ještě zcela uchopit. Technologický vývoj je rychlý a zatím je příliš brzy na to, abychom dali jasné prohlášení," dodává spoluautor studie Tim J Smith.

Podle něj by děti měly mít na čas stávený u tabletů stejná pravidla jako na dobu strávenou před televizní obrazovkou. Nejlepší radou pro rodiče je tak zatím zásada jedné hodiny před spánkem, kdy by se dítě mělo svítící obrazovce úplně vyhnout.