



# Obrazovky v dětském věku: vliv na spánek, učení a pozornost. Zásady pro zdravé způsoby užívání

**Mgr. Michaela Slussareff, Ph.D.**

Ústav informačních studií a knihovnictví, Filozofická fakulta Univerzity Karlovy, Praha

Článek se věnuje nejdůležitějším tématům v rámci otázky zdravého přístupu dětí k technologiím: 1. problematika modrého světla a jeho dopadu na dětský spánek, 2. používání obrazovek pro urychlení kognitivního vývoje a 3. rané vystavování obrazovkám a pozdější rozvoj ADD/ADHD. S ohledem na kritické milníky kognitivního vývoje diskutujeme nejvíce rizikovou skupinu, tedy děti ve věku 0 až 6 let. Text shrnuje hlavní poznatky z aktuálního zahraničního a tuzemského výzkumu, přiložen je i přehled zdravých zásad používání technologií u batolat a předškoláků.

**Klíčová slova:** technologie, dotykové aplikace, ADD/ADHD, učení, předškoláci, batolata.

## Screens in Childhood: effects on sleep, learning and attention. Principles for healthy uses

The article focuses on the most important topics within the issue of healthy usage of technology in children: 1. blue light and its impact on childhood sleep, 2. the use of screens to accelerate cognitive development, and 3. the early screen exposure and later development of ADD/ADHD. With regard to the critical milestones of cognitive development, we discuss the most risky group, i.e. children aged 0 to 6 years. The text summarizes the main findings from current foreign and domestic research, and is accompanied by the basic guidelines of technology use in toddlers and preschool children.

**Key words:** technologies, touchscreen applications, ADD/ADHD, learning, preschoolers, toddlers.

KORESPONDENČNÍ ADRESA AUTORA: Mgr. Michaela Slussareff, Ph.D., michaela.slussareff@ff.cuni.cz

Ústav informačních studií a knihovnictví, Filozofická fakulta Univerzity Karlovy

U Kříže 8, 158 00 Praha 5 – Jinonice

Převzato z: *Pediatr. praxi.* 2019; 20(1): 19–23

Článek přijat redakcí: 17. 9. 2018

Článek přijat k publikaci: 4. 12. 2018