



Úvod

Místo médií v dětském životě začala západní společnost řešit poměrně nedávno, zhruba od konce padesátých let, kdy se v domácnostech objevily první televize. V sedmdesátých letech pak průměrné dítě sledovalo televizní obrazovku od čtyř let. Od té doby se mnohé změnilo, na konci sedmdesátých let se objevily první pořady tvořené přímo pro děti, v devadesátých letech to byli světoznámí „Teletubbies“ – program pro děti mladší dvanácti měsíců. Na začátku 21. století pak televizní společnosti začaly zřizovat speciální kanály pro dětské diváky (1). Ve stejné době se začínáme setkávat s prvním interaktivním obsahem, jednoduchými hrami na mobilních telefonech a tabletech dostupných i pro ty nejmenší dětské ručičky. Od loňského roku je pro mobilní zařízení dostupná aplikace „Teletubbies Play Time,“ podle popisu tvůrců designovaná pro děti již od šesti měsíců. Většina tvůrců interaktivních her slibuje vzdělávací efekt, rychlejší verbální, či motorický vývoj a rozvoj rané digitální gramotnosti. Takových produktů jsou dnes na digitálním trhu tisíce, avšak jakákoliv externí kontrola jejich kvality a informační podpora rodičů chybí (2). V tomto kontextu se historie v mnohém opakuje, v roce 1996 začala být na anglicky mluvícím trhu dostupná série DVD „Baby Einstein“ určená pro děti již od šesti měsíců. „Baby Einstein“ měl děti učit základní slova a slovní spojení. O deset let později, když vědci experimentálně ověřovali skutečnou vzdělávací hodnotu tohoto programu, zjistili, že děti mezi 8 a 16 měsíci věku, které opakovaně sledovaly tento program, měly v porovnání s dětmi, které s ním nepřišly do styku, horší slovní zásobu (3).

Obecně světové výzkumy potvrzují, že do kontaktu s audiovizuálním obsahem se dnešní děti dostávají průměrně již od pěti měsíců jejich věku, často skrze mobilní technologie. Bohužel kvalitního in-

teraktivního obsahu určeného pro učení dětí existuje stále omezené množství. Stejně tak čeští odborníci nemají přístup k aktuálním vědeckým výsledkům, které by jim pomohly zajistit možnost kvalitního informování a podpory zdravého přístupu k technologiím u svých klientů. V rámci tohoto článku diskutujeme věkovou skupinu dětí 0 až 6 let a věnujeme se zde nejdůležitějším tématům, jež by měly být v tomto ohledu diskutovány:

1. problematika modrého světla a jeho dopad na dětský spánek,
2. používání obrazovek pro urychlení kognitivního vývoje,
3. rané vystavování obrazovkám a pozdější rozvoj ADD/ADHD. Tyto poznatky zasazujeme do kontextu českých rodičů na základě primárních dat z reprezentativního výzkumu v ČR.

Technologie a dětský spánek

Obrazovky, které dnes používáme, jsou umělým zdrojem tzv. modrého světla. Modré světlo se v přirozené podobě vyskytuje v přírodě, jde o krátké, vysokoenergetické vlnové délky slunečního záření (380–500 nm), mj. právě ty, které zbarvují denní oblohu domodra. V lidském těle toto záření reguluje cirkadiánní rytmus, krátkodobě pomáhá zvýšit bdělost, reakční čas a pocit pohody (4, 5). Na druhé straně obecně rozšířené nadužívání umělých zdrojů modrého světla vede k prokazatelně negativním vlivům, jako jsou poruchy cirkadiánního rytmu, makulární degenerace (AMD) a další oční vady (4, 6). Umělé zdroje modrého světla zahrnují elektronická zařízení, jako jsou mobilní telefony a přenosné počítače, stejně jako fluorescenční žárovky a LED světla.

U malých dětí je dlouhodobě vědecky sledována právě spojitost mezi nadměrnou expozicí umělému modrému světlu a narušenými cirkadiánními