



rytmy. Cheung a kol. (7) potvrzuje, že denní používání dotykové obrazovky u kojenců a batolat (tato studie zahrnovala děti ve věku 6–36 měsíců) je spojeno s kratším, méně kvalitním spánkem a pozdějším usínáním. Zde podle autorů nejspíše hrají roli následující čtyři fenomény:

1. Elektronická média mohou přímo ubírat čas, který mají děti na spánek. To vede k pozdějšímu usínání a ke zkrácení doby nočního spánku.
2. Konzumovaný obsah médií může dítě psychicky a fyzicky nabudit, což obecně vede k horší schopnosti usnout.
3. Modré světlo, které obrazovky vyzařují, může potlačovat tvorbu melatoninu, který ovlivňuje kvalitu spánku.
4. Mohou být důležité i určité dědičné rysy, jako je emocionální labilita nebo hyperaktivita, vysoce související s rodinným prostředím. Vzhledem k tomu, že kojenci a batolata v takových rodinách mají spíše nepravidelný spánkový rytmus a častěji používají média, doba jejich spánku bývá kratší.

V souvislosti s kojenci je důležité připomenout, že dnešní rodiče často používají mobilní obrazovky v jejich bezprostřední blízkosti. Cirkadiánní rytmy se vyvíjejí přibližně do šesti měsíců věku dítěte, a tak je vhodné umělému modrému světlu kojence vystavovat minimálně, během nočních hodin pak pokud možno vůbec.

Technologie a urychlení kognitivního vývoje

Historicky rozsáhlý výzkum o dětském učení opakovaně prokazuje, že nejdůležitějším faktorem ve zdravém vývoji dítěte je pozitivní vztah mezi rodičem a dítětem. Dítě potřebuje plnohodnotné interakce, v rámci nichž rodiče a další pečovatelé citlivě reagují na jeho podněty a potřeby, a také

společné činnosti odpovídající jeho věku, pečující o rozvoj zvědavosti a učení (8, 9, 10). Tyto zkušenosti formují dispozice pro další kognitivní vývoj a pozdější úspěch ve školním prostředí (11).

Obrazovky jsou dnes přirozenou součástí dětského světa a mnoho rodičů, ale i odborníků věří v jejich edukační potenciál. Ten mnohé vědecké studie dokazují, ale poukazují na jeho limity (1, 3, 10, 12). Důležitým předpokladem pro učení je respektování kognitivních omezení daných vývojem a zráním. Děti do 2 až 2,5 let např. vykazují známky tzv. „video deficitu“, tedy mají problém propojit si dění v 2D světě na obrazovce s vlastní realitou. Např. pokud takové dítě sleduje na videu, jak byla schována jeho oblíbená hračka pod lavičku na zahradě před domem, nebude jí schopné najít. Pokud ale situaci sleduje přes okno, najde ji bez sebemenších problémů (13).

Podobné výsledky dokazuje i Christakis (1) u verbálního učení, kdy děti do 12 měsíců nebyly schopné verbálního učení zprostředkovaného obrazovkou. Na druhou stranu sledování vysoce kvalitních edukačních programů ve věku 3–5 let mělo pozitivní efekt na verbální a kognitivní schopnosti ve školním věku i později adolescentním. Mezi takové pořady můžeme řadit např. „Sezame, otevři se“ (v originále „Sesame street“) – v českém kontextu bychom mohli připodobnit např. programu „Kostičky“ – kde dospělý herec nebo herec v kostýmu přes obrazovku s dítětem „aktivně komunikuje“.

Americká pediatrická asociace (AAP) od roku 1999 doporučuje nevystavovat děti do 2 let jakémukoliv televiznímu, audiovizuálnímu nebo multimediálnímu obsahu (u dětí starších než dva roky pak doporučovala omezit takový čas na maximálně dvě hodiny denně). V roce 2013 AAP vynesla návrh, že děti do 2 let by mohly používat interaktivní zařízení ke vzdělávání. Toto stanovisko však otevřelo nesouhlasnou diskuzi odborní-