

90%

VÍCE NEŽ DEVADESÁT PROCENT HERNÍCH APLIKACÍ PRO DĚTI ZAHRNUJE ALESPŇ JEDNU FORMU REKLAMY.

Podle studie americké univerzitní dětské nemocnice University of Michigan

a do blízka – tedy hraní venku, hraní doma a činnosti s pohledem do blízka,“ zdůrazňuje MUDr. Petra Teplanová z Dětského očního centra Kukátko. Pokud si dítě stěžuje, že ho bolí hlavička, pálí nebo řezou oči a má je zarudlé, je to jasný signál, dát si od elektronických radovánek delší pauzu.

Armáda krátkozrakých školáků

Je rozdíl mezi prací s počítačem a tabletem či mobilním telefonem. Na počítač se díváme zhruba ze vzdálenosti 75 cm, zatímco na telefon asi ze 30 cm. Pravidelným a dlouhodobým používáním zraku na takto blízkou vzdálenost může dojít k přetížení zaostřovacích svalů, poruchám spolupráce obou očí a vzniku očních problémů. Proto by si děti nejdéle po dvaceti minutách měly od hraní s tabletem nebo mobilním telefonem odpočinout, začít se věnovat nějaké fyzické aktivitě a procvičit oči pohledem do dálky.

Až polovina dětí do 15 let je krátkozraká nebo má jinou vadu zraku. „Je to přičítáno genetice, ale rovněž novému životnímu stylu, v němž hrají velkou úlohu moderní technologie, tablety či chytré mobilní telefony. Právě jejich dlouhodobé sledování z minimální vzdálenosti od očí přispívá ke zrakovým obtížím a vadám. Dětských pacientů v ordinacích přibývá, částečně díky větší informovanosti rodičů, kteří dbají na prevenci, je to ale také tím, že v dnešní době opravdu více dětí trpí oční vadou, protože jim chybí střídání pohledových

ROZHOVOR

Pavla Koucká, psycholožka

„JDĚTE RADĚJI VEN!“

Jak sledování videí na YouTube a hraní her na tabletech ovlivňuje vývoj a chování nejmenších dětí? Ublížujeme jim tím?

Hodně záleží na tom, jak dlouho se dítě kouká, a pak také samozřejmě, co sleduje. Pokud se podívá na desetiminutového Krtečka, je to bez problémů, pokud ale u tabletu sedí tři hodiny denně a sleduje kdovíco, je to malér. Negativa jsou velmi podobná těm, o nichž se už dlouho mluví v souvislosti se sledováním televize: opožděný vývoj řeči, narušená pozornost, neschopnost zabavit se jiným způsobem, problémy se zády, přetížené oči... Malé děti se učí propojovat smysly, chápat okolní svět. Je pro ně důležité dávat si jednotlivosti do souvislostí. Učit se vztahům a vyjadřování emocí, učí se empatii. Tablety neumožňují skoro nic.

Můžete uvést konkrétní příklad?

Jistě. Dítě se učí, že tohle je jablíčko: vypadá takhle, nebo takhle? Když ho vezmu do ruky, je nějak těžké, nějak hladké. Nějak chutná a voní. Dá se vzít do ruky, sníst. Můžeme ho rozkrájet, rozkousat, natuhnout. Někoho s ním krmit a spoustu dalších věcí, které děti napadnou. Když dítě jablíčko sní, maminka se třeba usměje a řekne: „Bylo to ňami?“ Jablíčko na monitoru nechutná a nevoní, má o jeden rozměr méně, nic neváží a nic moc s ním, ani v nějaké interaktivní hře, neuděláte. Na obrazovce nikdo a nic nereaguje na to, jak se dítě tváří, co říká... To je hrozná škoda, ochuzení.

Přítom se rodiče tak rádi chlubí tím, jak jejich dítě díky YouTube umí už ve dvou letech barvy nebo čísla, a to dokonce rovnou anglicky!

Pokud se dítě naučí barvy nebo počítat na základě sledování videí, přijde mi to především velmi smutné. Vždyť



v reálném světě je pořád tolik barev, tolik věcí, které lze počítat! I obyčejná cesta na nákup skýtá spoustu možností: barevné květiny, barevná auta, barevně oblečení lidí. Kolik vidíme stromů? Kolik koupíme hrušek? Proč nevyužít těchto přirozených možností? Pro batolata není vůbec samozřejmé dávat si do souvislostí to, co vidí na obrazovce, s reálným světem. Když vědci třeba ukázali dvouletým dětem video, na němž člověk schoval v místnosti hračku, děti ji nenašly. Když totéž viděly naživo oknem, hračku našly.

Proč je důležité sledovat, co potomek s tabletem provádí, na co se dívá?

Řeknu vám vlastní příhodu. Vzpomínám, jak jsem své prvorozené, mohly jí být tak tři roky, pustila vílu Amálku. To bylo v pohodě. Podívaly jsme se na pohádku, pak si ještě povídaly o tom, co se tam dělo a tak. Jenže jak vám pak YouTube nabízí další podobná videa, dcera se zhlédla v Myšákoví Mickeym: „Maminko, já chci tohle! Maminko znáš to? To je Myšák Mickey! Von je děsně supr, Nikolka ho má na tričku.“ Já si říkala, proč ne, když po tom tak touží. To jsem ale nevěděla, o co přesně jde. Když jsem příště pustila Myšáka Mickeyho, nejdřív mě zarazily zvuky – úplně mě polekalo, jak upištěné to bylo, a s jakou kadencí. A podobně mě vzal i obraz: scény se šíleně rychle střídaly. Dcera sledovala obrazovku přilepená, s maximální možnou pozorností, aby jí něco neuniklo. A vůbec se jí nedivím, protože jsem sama měla dost co dělat, abych stíhala. Když jsem počítač vypnula, byla hrozně protivná. Prostě ji to smyslově přetížilo. A to je obyčejný Disney!