

vzdálenosti. Převažuje u nich pohled do blízka, třeba právě na zmíněné tablety,“ říká MUDr. Lucie Valešová, primářka oční kliniky DuoVize.

Tablet jako příčina bolesti zad i hlavy

Dáváte pozor, jak váš potomek používá tablet, telefon nebo notebook? „Pokud tráví jejich používáním nadměrné množství času, dochází k přetížení krčních a ramenních svalů a tím ke vzniku bolesti či špatného držení těla. Každopádně, ať už si dítě lehne nebo sedne k obrázkové encyklopedii, nebo k tabletu, je dobré sledovat, zda nesedí déle než 30 až 40 minut v tureckém sedu se zády ohnutými jako luk, tak si může přivodit bolesti pohybového aparátu. Další typicky špatnou pozicí je dlouhý sed tvarovaný podle gauče nebo křesla,“ říká fyzioterapeut PhDr. Kryštof Kuba z Certifikované McKenzie Kliniky. Co s tím? Kontrolujte, aby páteř nebyla jen ohnutá, ale hýbala se i na druhou stranu, důležité také je sledovat, aby neměl potomek příliš předkloněnou hlavu dolů, ale díval se co nejvíce před sebe.

„Pokud jsou děti při práci na notebooku či tabletu stále v jedné pozici, vytvářejí si tak návyk na sed nebo jinou nezdravou polohu. Občasné změny polohy jsou tedy to nejdůležitější. Jestli ale mohou nějakou pozici označit za vhodnější, je to

Pět rad pro rodiče!

- * Nenabízejte tablet jako každodenní zábavu. Nic dítěti nenahradí „normální“ hraní a čas strávený společně s vámi.
- * Odmalička učte dítě, že elektronické přístroje slouží v první řadě ke vzdělávání a poznávání.
- * Předvyberte a stáhněte vhodné aplikace, pohádky a hry, k veřejnému obsahu omezte přístup.
- * Pokud malé dítě používá tablet bez vašeho dozoru, přepněte ho do režimu „letadlo“.
- * Regulujte dobu, kterou dítě stráví „on-line“ a dodržujte ji. I za cenu křiku a vztekání, důslednost je namístě.

leh na břiše. Páteř je při tomto pohybu v opačném směru než při ostatních pohybových činnostech během dne,“ vysvětluje PhDr. Kryštof Kuba.

Pozor na reklamu!

Více než 90 % zábavních a herních aplikací pro děti do pěti let zahrnuje alespoň jednu formu reklamy, tvrdí studie americké univerzitní dětské nemocnice

University of Michigan. Vědci zjistili, že sledování dětských videí nebo hraní her je příliš často přerušováno „vyskakovacími“ videoreklamami a bannery s nabídkami, přesvědčujícími k nákupu dalších aplikací a služeb. Kromě toho, že jsou tato obchodní sdělení extrémně rušivá, ve většině také zavádějící a nevhodná pro tak malé děti. Tento problém se týká i aplikací, které jsou oficiálně označovány jako „vzdělávací“ a rodiče tedy nechávají své děti s nimi pracovat s klidným svědomím. Jenže si často neuvědomují, že zatímco se jejich nejmenší učí čísla nebo barvy a broukají si písničky, jsou přesně zacíleným terčem pro široké spektrum inzerentů.

„Míra reklamy v dětských aplikacích přesahuje únosnou mez a je výrazně manipulativní. V některých případech dokonce překonává délka a frekvence reklamních bloků čas strávený sledováním videí. Spousta aplikací se na první pohled tváří „seriózně“ a jsou přitom zaměřeny výhradně na vydělávání peněz, nikoli na to, aby učily něčemu novému. V případě dětí předškolního věku je důležité si uvědomit, že tento typ komerčních sdělení může mít vliv na jejich zdraví i duševní pohodu,“ je přesvědčena americká pediatrička Dr. Jenny Radesky, vedoucí týmu vědců, zabývajících se vlivem internetové reklamy na nejmenší děti. ■

INZERCE 301382/12

GENERÁLNÍ PARTNER



innogy

uvádí

HLAVNÍ PARTNER



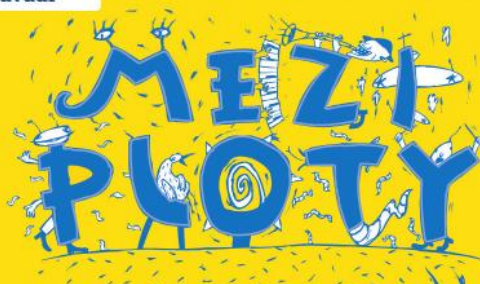
HLAVNÍ PARTNER



ZA PODPORY



VE SPOLUPRÁCI



14 SCÉN – 160 ÚČINKUJÍCÍCH
25.–26. 5. 2019

umělec
a 3,30 Kč
předprodej
vstupenek
TICKETSTREAM

Divokej Bill / Tomáš Klus Kašpárek v rohlíku / Sto zvířat pro děti

Marta Jandová / Wohnout / Barbora Poláková / Mňága a Žďorp
BomBardák / Pískomil se vrací / Dáda Patrasová / Mína / HaDivadlo

160 kapel
a divadel?

Spočítej si je na
www.meziploty.cz