<u>Mobil a jeho vliv na spánek i stav bdělosti u dětí</u>

Mobily, tablety a počítače jsou technologie, bez nichž si dnes svět už ani neumíme představit.

Ačkoli do našich životů vstoupily v době historicky nedávné, staly se jeho nedílnou součástí.

Dokonce nepostradatelnou a velmi důležitou – jak nás o tom přesvědčily okolnosti spojené s covidem, karanténou a výukou na dálku.

Naše děti byly nuceny trávit na těchto technologiích celkem dost času, přivykly na ně. O rizicích, která jsou spojena s pohybem ve virtuálním prostředí, jsem již psala (viz články Zamyšlení III. a IV. s podtitulem Dobrý sluha, ale zlý pán). V nich jsem se zabývala jednak riziky kyberšikany a manipulací dětí závadnými osobami, jednak otázkou závislosti na sítích a sociální izolací, která vede až poruše integrity osobnosti a neschopnosti aktivní lidské existence, v závažnějších případech k sebepoškozování, které může dospět až do finálního stadia.

Rizik je ale více a jak se zdá, k tomuto tématu ještě nebylo řečeno vše.

U dětí se nyní v podstatně vyšší míře setkáváme s „blouděním na mobilu“ do pozdních nočních hodin a ještě déle. Shakespeare sice tvrdil, že kdo chodí spát nad ránem, chodí vlastně spát časně, ale nepodléhejme klamnému dojmu. :-) Zde klasik trochu laškoval. Pro mnohé teenagery je surfování na internetu před spaním každodenním rituálem. Je smutnou skutečností, že rodiče mnohdy nemají ani tušení, že potomek propadl aktivnímu nočnímu (mobilo)životu. Zato ve škole o tom víme své. A to bohužel už i u dětí na prvním stupni!!! To, že ve škole pospávají, jsou pasivní, nedokážou plnohodnotně vnímat dění kolem sebe a podat potřebný výkon, ještě není to nejhorší.

Nepravidelný a nedostatečný spánek má vliv především na zdraví. Když pominu neblahé působení elektrosmogu na náš organismus, je tu ještě vliv modrého světla, které oslabuje kvalitu spánku a imunitu.

Modré světlo během dne n**abourává přirozený biorytmus našich těl, v noci posílá do mozku signál, že** není třeba chystat se ke spánku. Výsledkem je nespavost, špatný (mělký, nekvalitní) spánek či obtížné usínání. V důsledku toho se dostaví problémy s příjmem potravy, nechutenství, narušené zažívání, zpomalený metabolismus, kardiovaskulární problémy, deprese, psychická nerovnováha, dráždivost. Oslabený výkon je v oblasti koncentrace a dlouhodobé či krátkodobé paměti. A v neposlední řadě dochází k oslabení imunity a zdraví.

Během spánku tělo vytváří hormon melatonin, který je zodpovědný za hloubku a kvalitu spánku. Pomáhá tělu poznat, kdy máme být bdělí a kdy máme spát a tlumí aktivitu neuronů (přirozené podráždění a útlum). Je označován jako „zametač volných radikálů“. A bohužel - světelné zdroje produkci tohoto hormonu potlačují.

Již v minulosti jsem se ve svých příspěvcích zamýšlela nad důležitostí pravidelnosti a rytmu pro fyzické a duševní zdraví. Není tajemstvím, že na tomto principu jsou založeny všechna léčebně-terapeutická pobytová schémata (léčba závislostí, sociální dysfunkce, duševní dysbalance …).

Již Komenský ve svých spisech publikoval (a nebyl sám, kdo k těmto poznatkům dospěl), že člověk, aby byl všestranně zdráv, má 8 hodin věnovat práci (fyzické aktivitě, pohybu), 8 hodin tomu, co ho těší a 8 hodin odpočinku.

Pokud je v zaměstnání 8 h fyzické práce, pak dalších 8 h volnočasových aktivit by mělo směřovat k potěšení duše. U dětí a studentů se se duchovno sytí a obohacuje pobytem ve škole, následovat by měly aktivity sportovní a pracovní. Ale 8 h spánku pro vyvíjející se organismus je základ. Každý

mechanismus je funkční, jen když je v rovnováze. Tak jestli má být OK i ten náš, není nic jednoduššího, než mu ji dopřát.

https://www.svetandroida.cz/modre-svetlo-mobil/

https://cs.wikipedia.org/wiki/Elektrosmog