



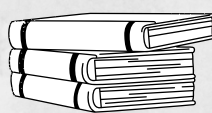
PROBLÉMY SPOJENÉ S NEDOSTATKEM SPÁNKU

Za posledních 100 let se délka spánku dětí ve věku 5 až 18 let zkrátila cca o 1 hodinu.

**ZHORŠENÁ
SCHOPNOST
SOUSTŘEDIT SE A
ZAPAMATOVAT SI
NOVÉ INFORMACE**



**NIŽŠÍ
AKADEMICKÝ
VÝKON**



PORUCHY UČENÍ

**PORUCHY NÁLADY
A ÚZKOSTI**



**DEPRESE A
HYPERAKTIVITA**

**ZHORŠENÉ CELKOVÉ
ZDRAVÍ**

**ZVÝŠENÉ RIZIKO
ZRANĚNÍ A NEHOD**



MODRÉ SVĚTLO

Modré světlo je přirozenou součástí denního slunečního záření. Má pozitivní vliv na pozornost a intelektuální výkon, škodlivým se však stává v noci a před spaním. Pokud se před spaním díváme do obrazovky tabletu, telefonu, televize nebo v místnosti svítí bílým světlem (např. LED žárovky), pak se produkce **melatoninu**, který potřebujeme pro klidný spánek, blokuje, a my máme problém usnout. Až teprve **90 minut** po zhasnutí modrého světla se může začít do těla vyplavovat melatonin a pomalu připravovat naše tělo ke spánku.



JAK OMEZIT NEGATIVNÍ VLV OBRAZOVEK

90 minut je minimální doba, kdy bychom před spaním neměli používat obrazovky

- ponechat chytré telefony v jiné místnosti, než spíme
- používat filtr obrazovky (noční režim)

OBECNÁ DOPORUČENÍ:

Školáci: 6 až 12 let by měli pravidelně spát 9 až 12 hodin denně.

Teenageři: 13 až 17 let by měli pravidelně spát 8 až 10 hodin denně.

