



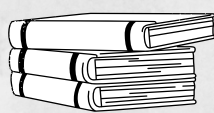
# PROBLÉMY SPOJENÉ S NEDOSTATKEM SPÁNKU

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.

