

Jak podpořit zdravý vývoj mozku dětí

Doporučení podle globálních směrnic Světové zdravotnické organizace (WHO)

STANDARDY WHO



1. Pohyb, tvořivost a volná hra v přírodě



2. Společné čtení a živá interakce bez obrazovek



Pohyb a hra

Stimuluje tvorbu neuronálních spojení a motoriku.



Kvalitní spánek

Upevňuje paměťové stopy a regeneruje nervy.



Živá interakce

Čtení a povídání bez obrazovek pro rozvoj řeči.

📋 PŘEHLED DOPORUČENÍ WHO PODLE VĚKU DÍTĚTE

Věková skupina	Fyzická aktivita	Sedavý čas & Obrazovky	Spánek & Odpočinek
Kojenci (do 1 roku)	Vícekrát denně různé hry. • Min. 30 min na bříšku (tummy time) v průběhu dne u nechodících.	• 0 min obrazovek (TV, mobily, tablety). • Omezit sezení v kočárku/ židličky na max. 1 hodinu v kuse.	11–17 hodin kvalitního spánku denně (včetně zdřímnutí). • 0–3 měsíce: 14–17 h • 4–11 měsíců: 12–16 h
Batolata (1–2 roky)	Minimálně 180 minut (3 hodiny) různých pohybových aktivit rozložených do dne.	• 1 rok: 0 min obrazovek • 2 roky: Max. 1 hodina denně (méně je lépe). • Max. 1 hodina sezení v kuse.	11–14 hodin pravidelného a kvalitního spánku denně včetně odpoledního zdřímnutí.
Předškoláci (3–4 roky)	Minimálně 180 minut aktivity, z toho nejméně 60 minut střední až vysoké intenzity.	• Pasivní sledování obrazovek: max. 1 hodina/den . • Žádné sezení bez pohnutí delší než 1 hodina.	10–13 hodin kvalitního spánku (může zahrnovat odpolední odpočinek).

🧠 Jak aktivně stimulovat mozek?

- **Společné čtení a prohlížení:** Rozvíjí slovní zásobu a představivost.
- **Rozhovory a oční kontakt:** Zpívejte, ptejte se a odpovídejte na dotazy.
- **Volná tvořivá hra:** Skládačky, stavebnice, kreslení a tvoření.
- **Pohyb v přírodě:** Rozvíjí prostorovou orientaci a rovnováhu.

⚠️ Rizika nadbytku obrazovek

- **Zpoždění vývoje řeči:** Nedostatek živé obousměrné interakce.
- **Zhoršené soustředění:** Rychlé střihy přetěžují nervovou soustavu.
- **Poruchy spánku:** Modré světlo blokuje tvorbu melatoninu.
- **Emoční nestabilita:** Vyšší riziko podrážděnosti a výkyvů nálad.