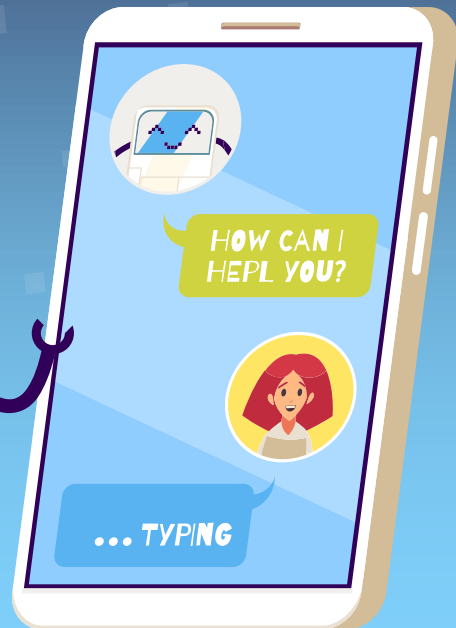
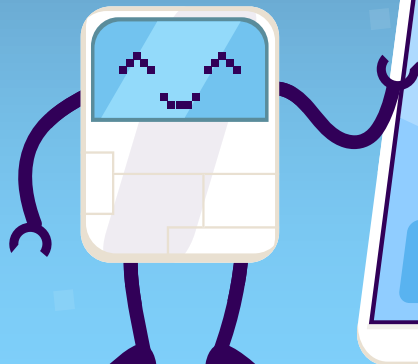


# Modré světlo obrazovek a kvalita spánku



CLOUD

5G

WEB

# Modré světlo obrazovek

- Děti, mladiství... v dnešní digitální éře jsou mobilní telefony, počítače, tablety a další elektronická zařízení nezbytnou součástí vašeho každodenního života.
- S jejich rostoucím používáním se ale objevily i obavy týkající se kvalitního spánku. Jedním z možných faktorů ovlivňujících kvalitu spánku je i **modré světlo** vyzařované těmito elektronickými zařízeními.



# Co je modré světlo?

Je to část viditelného světla, která ovlivňuje tvoje tělo a spánek.



# Co **modré světlo** ovlivňuje?



## Melatonin a spánek

Při vystavení se **modrému světlu** před spaním může dojít k narušení usínání a kvalitního spánku, až nespavosti, kvůli potlačení produkce hormonu melatoninu.



## Zrak

Intenzivní vystavování se **modrému světlu** může způsobit přetížení očí, suchost a zhoršení zraku.

*“Modré světlo může nepříznivě ovlivnit spánek. Následováním jednoduchých tipů můžeš dosáhnout lepšího spánku a celkově jej zlepšit.”*

**– hlavní hygienička ČR**



# Jak zlepšit kvalitu spánku?



## El. zařízení

Omez jejich užívání před spaním.



## Místnosti

Před spaním svít teplým a tlumeným osvětlením.



## Volný čas

Buď na denním světle.



## Spánek

Denně usínej a vstávej ve stejný čas.



## Filtry

Zapni na el. zařízeních filtry modrého světla.



## Brýle

Zvaž nákup brýlí s filtrem modrého světla.

# Zpracovalo



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY