

## **KOMENTÁŘ: ZAKÁZAT MOBILNÍ TELEFON O PŘESTÁVKÁCH?**

**Kamil KOPECKÝ**

V posledních dnech zasypaly média informace o zákazech mobilních telefonů ve škole, přičemž se stále častěji řeší, zda používání mobilních telefonů zakázat i o přestávkách. K tématu se vyjadřuje kdekdo, od herců, právníků, prodavaček, učitelů, rodičů či politiků.

Předně je třeba říci, k čemu vlastně přestávky mezi hodinami jsou. Základní a nejdůležitější úlohou přestávek je **poskytnout dítěti čas na odpočinek po práci**, kterou jeho mozek vykonával předcházející hodinu. Přestávky jako takové zlepšují produktivitu, přičemž kratší aktivity jsou v zásadě efektivnější než úkoly, které vyžadují delší soustředění. O přestávkách mozek přechází do pseudoklidového stavu, v rámci kterého je však stále aktivní a pracuje (např. zpracovává a ukládá informace z hodiny, plánuje apod.). O přestávkách je tedy vhodné vybírat žákům takové aktivity, při kterých mozek opětovně není zatěžován soustředěním a může relaxovat - především aktivity komunikační (sloužící k rozvoji sociálních dovedností), pohybové (ať již procházka či sport + dostatek kyslíku). Takto strávené přestávky umožní, že se bude dítě v dalších hodinách lépe soustředit, bude pozornější, kreativnější - v zásadě produktivnější. Samozřejmě vždy záleží na typu úkolu a cvičení, které učitel žákovi zadá, zde se ale bavíme o biologických souvislostech, ne o didaktice a přístupu pedagoga!

Bohužel je třeba uvědomit si, že přestávka je také prostor, ve kterém by měl relaxovat i učitel, což v zásadě zákaz používání mobilních telefonů omezí - při diskusích s učiteli jsem často slýchal

---

názor, že pokud si dítě o přestávce hraje s mobilem, v zásadě se o něj učitel nemusí starat, nehrozí riziko úrazu a může odpočívat - žáci jsou díky mobilům jednoduše zombifikováni. V některých školách dokonce po této zkušenosti (unavení pedagogové, větší riziko úrazu) opětovně používání mobilních telefonů o přestávkách ředitel povolil - kvůli učitelům. K tomu, aby bylo možné zákaz používání mobilních telefonů ve škole vůbec uskutečnit, totiž musí škola vytvořit pro žáky dostatek odpočinkových a sportovních zón, což se nyní stále častěji děje - např. prostor na míčové aktivity, ping-pong, odpočinková křesla atd. Ale zpět k biologickým aspektům - co se vlastně děje při používání mobilního telefonu?

Při práci s mobilním telefonem je mozek aktivní, soustředěný, oči jsou zaostřeny na obraz na mobilu, přičemž pro mozek je obtížnější obraz zpracovávat (ve srovnání s běžnou knihou) - právě díky tvarům s vysokým kontrastem proti pozadí na svítícím displeji s vysokým podílem tzv. modrého světla. I když hrajeme hru či píšeme text na FB, mozek v zásadě neodpočívá! Navíc dochází k únavě očí, která vzniká zvýšenou nutností omezit světlo dopadající na oko ze svítícího displeje, což se projeví tím, že oko bude méně mrkat - pouze 6-8 krát za minutu (neunavené oko 15-20 krát za minutu). A pokud oko méně mrká, daleko rychleji se vysuší, oči jsou zarudlé, pálí, cítíme nepříjemný pocit cizího tělesa v oku. Mimochodem počet případů tzv. syndromu suchého oka celosvětově mohutně narůstá a postiženo je stále více lidí v mladém věku. Mozek je tedy aktivní, ale kognitivní funkce se zhoršují (především paměť a koncentrace, u uživatelů s projevy závislosti také roste množství chyb), negativní vliv má na především přepínání koncentrace mezi mobilním telefonem a okolím.

Pominu teď řadou výzkumů prokázaný negativní dopad používání mobilního telefonu na děti s poruchami pozornosti (ADHD) a obecně dopad na závislostní chování projevující se např. nomofobií, syndromem FoMo, případně tzv. fantomovými vibracemi, vliv na emoce (podrážděnost) a "biologické hodiny" člověka (cirkadiánní cyklus, snižování melatoninu), případně prostý preventivní efekt v rámci zajištění bezpečnosti dítěte i pedagoga (kyberšikana, kyberbaiting apod.). Zůstanu čistě u mozkové aktivity - jednoduše řečeno, **pokud bude dítě o přestávce, v rámci které má jeho mozek odpočívat, pracovat s mobilem, sníží se jeho**

---

**produktivita, bude se další hodiny hůře soustředit, stejně tak si bude hůře pamatovat informace z předcházející hodiny.**

Žákovi **nelze zakázat nosit mobilní telefon do školy** (jde o tzv. běžnou věc), jeho využívání lze však po dobu školní výuky regulovat - po dobu školní výuky se dle pokynu učitele stane učební pomůckou (což s sebou však nese také celou řadu problému, jako např. sociální nerovnost (každé dítě bude mít jinak drahý jinak výkonný mobil), odpovědnost školy za poškození telefonu (je-li mobil učební pomůckou), zajištění bezpečnosti (např. nabíječky na mobil) atd.). **O přestávkách je však vhodné používání mobilního telefonu - z výše uvedených důvodů - omezit.**

Pro E-Bezpečí  
Kamil Kopecký