

Vpliv zaslona na otrokov vid

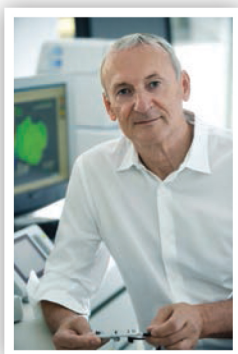
Ali je preveč časa pred ekrani za otroke škodljivo?



Zaskrbljenost staršev v zvezi s trajno okvaro vida, kot posledico dolgotrajne uporabe ekranov pri otrocih, je vse večja. Pa je tudi upravičena? Ali naj otroci za branje na računalniku uporabljajo posebna računalniška očala, očala za branje. So okvare lahko trajne? Če poznamo dejstva, se lahko pravilneje odločamo o zdravju svojih otrok tudi na področju oči.

Dejstvo je, da se dogaja svetovna epidemija miopije, kratkovidnosti. Od leta 1971 do danes se je pojavnost kratkovidnosti v ZDA skoraj podvojila, na 42 odstotkov. V Aziji je celo do 90 odstotkov otrok in najstnikov kratkovidnih. Nekaj se torej dogaja, kaj natančno, pa si znanstveniki nisi edini. Študije v zadnjem letu so dokazale, da je vsaj delež povečanja kratkovidnosti posledica večjega števila ur bližinskega dela. Torej ne samo gledanja v zaslone računalnikov ali telefonov, ampak tudi branja klasičnih knjig oziroma vsega dela na bližino. Dokazali so, da več preživetega časa na prostem v zgodnjem otroštvu lahko bistveno upočasni napredovanje kratkovidnosti. Še vedno pa ni jasno, ali je večanje števila kratkovidnih otrok posledica pretirane uporabe telefonov oziroma fokusiranja slike na bližino ali svetlobe iz telefona, ki vpliva na naš cirkadialni ritem in s tem na normalno rast očesa v tem obdobju. Otroci se ne razlikujejo od odraslih, ko gre za digitalne težave z očmi. Lahko

Septembra so naši otroci zopet pričeli s šolo in vrtcem, počitnic je konec, igre na prostem bo posebej v mrzlih dneh manj, otroci se bodo kratkočasili tudi z igranjem različnih igrice na računalniku ali telefonu. Večji otroci pa bodo pri učenju uporabljali tudi računalnike, tako bodo lahko preživeli kar nekaj ur na dan pred različnimi zasloni (TV, računalnik, telefon ...). Koliko časa lahko otroci preživijo pred ekranom in kaj je res in kaj sami menimo, da je res, o tem problemu smo se pogovarjali z dr. Vladimирjem Pfeiferjem, svetovno znanim kirurgom oftalmologom iz Očesnega kirurškega centra dr. Pfeifer v centru Ljubljane.



dr. Vladimир Pfeifer

Tudi otroci lahko doživijo suho oko, napetost oči, glavobole in zamegljen vid.



Dejstvo je, da se dogaja svetovna epidemija miopije, kratkovidnosti.



doživijo suho oko, napetost oči, glavobole in zamegljen vid. Simptomi so običajnočasni, lahko pa so pogosti in trajajo dalj časa. Te težave pa še ne pomenijo, da otroci potrebujejo posebna očala, ki jih sicer nosijo za branje ljudje v srednjih letih, ali posebna očala za računalnik. Tudi modra svetloba, ki prihaja iz ekranov, ne povzroča okvare očesa. Svetujejo pa se pogosti odmori med bližinskim delom; in vsakih 20 minut naj naredijo krajšo pavzo, gledajo v daljavo, se malo poigraya, in nato lahko zopet gledajo na bližino. Najpomembnejše pa je, da otroci ne gledajo celih filmov ali videov ali dolgo delajo zelo na blizu na majhnem ekranu, torej na telefonu. Če berejo ali dalj časa gledajo v zelo maj-

Modra svetloba, ki prihaja iz ekranov, ne povzroča okvare očesa.

hen ekran, telefon, kratkovidnost pri otrocih najhitreje napreduje. Če že igra- mo igrice, gledamo slike itd. na računalniku, to raje počnimo na večjem ekranu, da je lahko bolj odmaknjen od oči. Ko beremo, tudi manj pogosto mežikamo, zato se svetuje, da med branjem zave- stno večkrat mežikamo.

10 nasvetov staršem, ki bodo oči njihovih otrok obvarovali pred škodljivimi vplivi ekranov.

Starši naj se držijo 10 nasvetov, ki bodo oči njihovih otrok obvarovali pred škodljivim vplivom ekranov.

1. Nastavite uro na 20 minut, da otroke spomnite na kratko pavzo v bližinskem delu.
 2. E-knjige otrok zamenjajte s pravo knjigo in ob koncu vsakega poglavja prekinite branje za nekaj časa.
 3. Če je poglavje v knjigi daljše, že vnaprej označite s kljukico stran, na kateri mora otrok prenehati brati.
 4. Po vsaki zaključni igrici na računalniku ali telefonu naj naredi vsaj kratek premor.
 5. Izogibajte se uporabi zaslonov pri zelo močni zunanji svetlobi, saj je odboja tam še več.
 6. Prilagodite osvetlitev in kontrast na računalniku tako, da bo otroku najudobneje.
 7. Pazite na pravilen položaj telesa ob delu na računalniku.
 8. Spodbujajte otroka, naj drži ekran čimbolj stran od oči, saj je gledanje čisto od blizu najslabše za oči in najhitreje povečuje kratkovidnost.
 9. Zamotite otroka vsakih nekaj minut, da pogleda stran od ekrana.
 10. Med gledanjem v ekran naj čim večkrat mežika.
- Z veliko razumevanja in ljubezni bo vse to lažje doseči.