

Παιδιά και Οθόνες

Η επίδραση της οθόνης (τηλεόραση, υπολογιστής) στην όραση

Τα παιδιά σήμερα περνούν ολοένα και περισσότερο χρόνο μπροστά σε μια οθόνη. Οι γονείς συχνά αναρωτιούνται αν αυτή η συνήθεια έχει αντίκτυπο στην όραση. Η απάντηση βρίσκεται στα αποτελέσματα των ερευνών

Το ποσοστό παιδιών με **Μυωπία** έχει αυξηθεί από 12,1% σε 20,4% από το 1995 έως σήμερα (με βάση έρευνα που έγινε στην Taiwan), ενώ με βάση άλλη έρευνα που έγινε στην Σιγκαπούρη, το ποσοστό διπλασιάστηκε από 17% σε 34%. Στη Σουηδία 50% των παιδιών κάτω των 15 χρονών έχουν μυωπία και αυτό το ποσοστό αυξάνεται ραγδαία.

Ερευνητές πιστεύουν ότι το φαινόμενο αυτό οφείλεται στις αλλαγές του τρόπου ζωής των νέων. Συγκεκριμένα η μακρόχρονη εστίαση σε κοντινά αντικείμενα (υπολογιστές, τηλεόραση, βιβλία) οδηγεί σε αύξηση της διαμέτρου του ματιού (μυωπία) προκειμένου να διευκολύνει την προσαρμογή.

Επίσης η συχνότερη επαφή με τις οθόνες έχει δημιουργήσει και σε παιδιά το **Σύνδρομο Κοπιωπίας της Όρασης λόγω χρήσης Υπολογιστών (Computer Vision Syndrome)**.

Συμπτώματα του συνδρόμου είναι η ασθονοπία της όρασης, πονοκέφαλοι, ερεθισμένα και κόκκινα μάτια, αίσθηση καύσου και μικροφθαλμία, θολή/διπλή όραση (διπλωπία) κ.α.

Τι μπορούν οι γονείς να κάνουν για να προστατεύσουν τα παιδιά:

1. Να ελέγχουν το χρόνο χρήσης της οθόνης και να βεβαιώνουν ότι γίνεται με διαλείμματα.

Το Ομοσπονδιακό Κέντρο για την Ενημέρωση της Υγείας της Γερμανίας συνιστά τους εξής χρονικούς περιορισμούς για την παρακολούθηση προγραμμάτων στην τηλεόραση και τον υπολογιστή, ανά ημέρα:

- παιδιά 3-5 ετών: μισή ώρα
- παιδιά 6 – 10 ετών: μία ώρα
- παιδιά 10 – 13 ετών: μιάμιση ώρα

2. να παρατηρούν τις αντιδράσεις του παιδιού τους – πχ. τρίψιμο των ματιών.
3. να ρυθμίζουν την απόσταση των ματιών από την οθόνη (50-60 εκ.).
4. λόγω του ότι τα παιδιά δεν καταλαβαίνουν από μόνα τους συνήθως εάν έχουν κάποιο πρόβλημα όρασης, είναι απαραίτητο οι γονείς να ελέγχουν την όραση του παιδιού τους συχνά.