

Спасаем детские глаза: как защитить зрение ребенка от гаджетов?

Смартфоны и планшеты прочно вошли в нашу жизнь. Современные дети используют их для игр, просмотра видеороликов, общения и даже для обучения чтению. Никого не удивишь чтением букваря или сказок с экрана гаджета, а не с бумажных книжных страниц. Это удобно, практично и дешево. Однако нельзя забывать о вредном воздействии больших и малых экранов на зрение. К сожалению, в большинстве случаев последствия бесконтрольного пользования гаджетами необратимы. Если с ранних лет не позаботиться о зрении, можно всю оставшуюся жизнь провести в очках или контактных линзах. Поэтому родителям следует настроить гаджет и научить малыша правильно пользоваться им с раннего возраста.



Чем вреден смартфон и планшет?

Основная проблема смартфонов и планшетов в том, что дети слишком много времени проводят за ними. Их берут в поездку, используют во время прогулок или даже перед сном. Слишком длительная нагрузка на глаза и постоянная фокусировка на близких предметах постепенно делают свое дело, вызывая близорукость (миопию).

Воздействие усугубляется тем, что дети склонны подносить экран гаджетов слишком близко к глазам или использовать гаджеты в трясущемся общественном транспорте или автомобиле. Еще один фактор, усиливающий вред от чтения с электронных устройств — раздражающая цветовая гамма и недостаточный размер шрифта на экране.

Как спасти зрение ребенка от гаджетов. Первое, что надо сделать — ограничить время пользования планшетом и смартфоном. Пусть малыш учится читать с привычных бумажных книг, а при чтении с экрана делает обязательные перерывы. Тут актуально «Правило двадцати», которое предписывает через каждые 20 минут отвлекаться от экрана и минимум на 20 секунд фокусировать зрение на чем-либо, находящемся на расстоянии от 6 метров.

Нагрузка на глаза увеличивается, когда картинка трясется или яркий экран выделяется на фоне темной окружающей обстановки. Поэтому не нужно разрешать детям читать в транспорте и в не освященных комнатах.

Обязательно нужно следить за расстоянием от глаз до экрана. Телефон должен находиться минимум в 30 сантиметрах от лица. При этом размер шрифта должен быть таким, чтобы буквы легко различались без напряжения зрения.

Дети еще не знакомы с большинством угроз, которые поджидают их в этом мире, соответственно, они не могут правильно настроить свои гаджеты самостоятельно. Поэтому задача родителей — настроить «читалку» в смартфоне или планшете так, чтобы цвет фона и размер шрифта не напрягали зрение ребенка.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна