

Akių poilsis ir ekranų naudojimo trukmė



Akys – yra labai svarbus žmogaus organas. Jomis mes matome pasaulį, stebime aplinką, spalvas, žmones. Be jų pasaulis būtų tamsus ir niūrus. Todėl saugoti savo ir tėvams vaikų akis yra be galo svarbu. Kasdien jas veikia įvairūs žalingi aplinkos veiksniai: per ilgas žiūrėjimas į televizoriaus ar kompiuterio ekraną, užterštas oras, saulės spinduliai ar netinkamas apšvietimas patalpoje. Tuomet gali atsirasti tokios problemos, kaip akių sausumas, sudirgimas ar paraudimas. Akių nuovargis lydi daugelį šiuolaikinių žmonių. Tame tarpe ir vaikus. Kadangi vaikų akys dar vystosi, joms turi būti skirtas ypatingas dėmesys, kad jos nepervargtų ir netektų kreiptis pas akių gydytoją dėl ankstyvos trumparegystės ar kitų akių ligų.

Kas sukelia akių nuovargį?



Akių nuovargį dažniausiai sukelia per ilgas žiūrėjimas į šviečiančius ekranus ar smulkius objektus. Tuomet pasireiškia tokie požymiai, kaip akių skausmas, sausumas, mirgėjimas skaitant, dvejinimasis, ašarojimas, perštėjimas. Gali pradėti skaudėti galvą, pykinti. Padarius pertrauką, ar baigus darbą, paprastai po valandos požymiai išnyksta.

Kaip pailsinti akis?



Akių poilsiui rekomenduojama kaskart nukreipti žvilgsnį į tolį – pasižiūrėti pro langą arba kambaryje esantį daiktą toliau nuo ekrano. Patariama pamirkčioti 3-5 sekundes. Akys pailsės ir tiesiog užsimerkus, bent 2 sekundes. Dirbant ar žiūrint į šviečiantį ekraną, kas valandą būtina daryti 10-15 min. pertraukas.

Paprastas būdas pramankštinti akis yra pagal vadinamą 20-20-20 taisyklę: kas 20 minučių daroma trumpa 20-ies sekundžių pertrauka, per kurią reikia žiūrėti į objektą 6 metrų atstumu. Jei nėra galimybės to padaryti, labai vertinga kelioms sekundėms užsimerkti ir pamasažuoti akies obuolius.



Norint išsaugoti gerą regėjimą, patartina laikytis šių rekomendacijų:

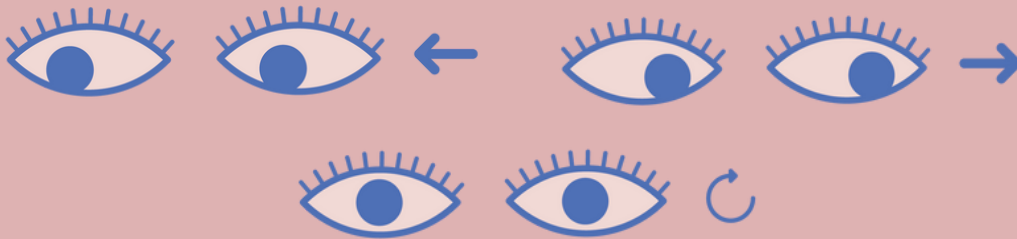
- laikytis tinkamo darbo ir poilsio režimo



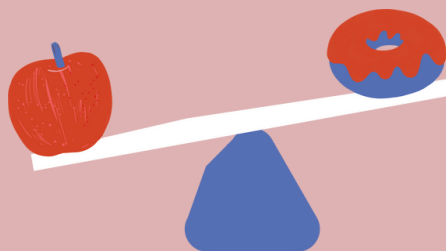
- teisingai įsirengti darbo vietą



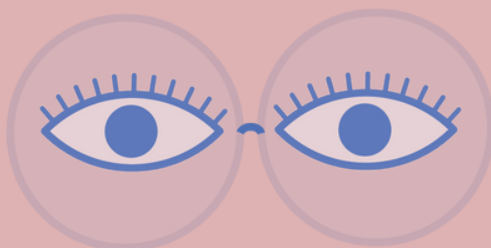
- reguliariai daryti akių pratimus



- visavertiškai maitintis



- reguliariai tikrintis regėjimą





Ekranai ir jų naudojimas

Skaitmeniniai įrenginiai – ekranai, tai nėra tik prabanga, tai tampa šių laikų būtinybe. Šie prietaisai naudojami švietimo tikslais, kurie tampa vis didesne vaiko gyvenimo dalimi. Ne visuomet įmanoma apriboti vaiko laiką praleidžiamą prie ekranų, skleidžiančių pavojingą mėlynąją šviesą. Tačiau verta pasistengti dėl jų pačių sveikatos, kuri užtikrina kokybišką ateities gyvenimą.

Kaip akis veikia ekranai bei jų skleidžiama šviesa?



Įtemptas ir per ilgas žiūrėjimas į šviečiantį ekraną daro neigiamą įtaką mūsų regėjimui. O ir ekranų atspindžiai, mirgėjimas bei statiška kūno poza, kurioje išbūname ilgą laiką, priverčia vis labiau įtempti akių raumenis. Žmogus, ilgai žiūrintis į ekraną, ima mirksėti daug lėčiau – vos 1-5 kartus per minutę. Dėl to išsausėja akies junginė ir ragena, akys parausta, pradeda perštėti – atsiranda vadinamasis „sausų akių“ sindromas.

Žmogaus akis yra neįtikėtina gerai filtruojanti daugelį matomų ir nematomų šviesos spindulių, su kuriais jai tenka susidurti kasdien. Mėlynoji šviesa, skirtingai nuo kitų šviesos spindulių, patenkančių į mūsų akis, lengvai prasiskverbia per rageną ir lęšiuką, tada pasiekia tinklainę. Tokia šviesa akies tinklainei yra pati pavojingiausia.

Kaip taisyklingai dirbti prie ekrano?



Mokymasis, žaidimai, filmukai, bendravimas su draugais – tai dažniausi šiuolaikinių vaikų užsiėmimai, kurie vyksta skaitmeninių prietaisų pagalba. Kaip reikėtų taisyklingai elgtis, kad apsaugoti vaiko akis?

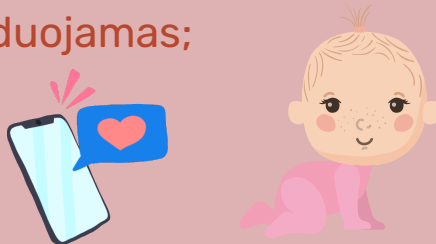
Jau suprantame, kad ilgas žiūrėjimas į skaitmeninius ekranus – labai pavojingas vaikų akims. Stengdamiesi sumažinti laiką, kurį vaikas praleidžia prie kompiuterių, televizorių, išmaniųjų telefonų ir planšetinių kompiuterių, padedame apsaugoti jų akis, apribodami mėlynos šviesos kenksmingą poveikį. Tėvai turėtų užtikrinti, kad jų vaikas dažnai darytų pertraukėles ir ribotų laiką prie ekrano. Tačiau, tai nėra lengva įgyvendinti.

Štai keletas patarimų, kaip taisyklingai dirbti prie ekrano:

- būtina pasirūpinti, kad darbo vieta būtų įrengta tinkamai. Kompiuterio monitorius turi būti tiesiai prieš akis, ne šone
- atstumas tarp akių ir monitoriaus turi būti ne mažesnis kaip 50-60 cm. Geriausia, kuomet ekrano centras būna 15-20 laipsnių žemiau akių lygio
- langas turėtų būti šone ir pridengtas užuolaidomis arba žaliuzėmis
- darbo vietos apšvietimas – tolygus ir prislopintas, bet dirbti kompiuteriu visai neapšviestoje patalpoje nerekomenduojama.
- vaizdo ryškumas ir kontrastingumas nustatomas kuo mažesnis. Tuomet akys taip nevargsta
- monitoriuje turėtų dominuoti šviesios, žalios ir rudos spalvos, nes akis vargina mėlyni ir violetiniai tonai.

Rekomendacijos dėl ekranų naudojimo trukmės:

- Kūdikiams ir vaikams iki 2 metų amžiaus ekranų (elektroninės medijos) naudojimas nerekomenduojamas;



- 2 – 5 metų amžiaus vaikams laikas prie ekranų turi būti ribojamas: ne daugiau kaip 1 valanda per dieną;



- Priešmokyklinio amžiaus vaikams – iki 2 valandų per dieną;



- Mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams – iki 4 valandų per dieną. Svarbu ne tik laikas prie ekranų, o tai, ar dėl ekranų laiko nenukenčia vaikų bei paauglių miegas, mityba, fizinis aktyvumas ir mokymasis;



- Suaugusiems nuo 18 metų amžiaus ekranais rekomenduojama naudotis mažiau nei 8 valandas, darant 10 minučių pertraukas kas valandą bei akių mankštą.

