Wpływ urządzeń elektronicznych na widzenie u dzieci.

Urządzenia elektroniczne są we współczesnym świecie zdawać by się mogło sprzętem pierwszej potrzeby. Używane w domu, pracy w roli rozrywki. Dorośli, niezależnie do wieku posługują się nimi na co dzień w mniej lub bardziej zaawansowanym zakresie. Uzależnienia od urządzeń elektronicznych dotykają znaczącej ilości osób, nawet tych, które nie mają rzeczywistej potrzeby stosowania ich w pracy.

Mówiąc o urządzeniach elektronicznych mamy na myśli:

- ✓ komputery
- ✓ laptopy
- ✓ smartfony
- ✓ tablety
- ✓ konsole do gier

Urządzenia elektroniczne we współczesnym świecie pełnią wiele użytecznych ról. Czy zatem można dopatrywać się w rozwoju technologii realnych zagrożeń? Czy stosowanie urządzeń elektronicznych może nam szkodzić, czy raczej pełnią one pozytywna rolę w naszym życiu?

Sprzęty, o których mowa w życiu człowieka mogą pełnić wieloraką rolę.

Funkcje urządzeń elektronicznych:

- ❑ Uspokajacz: restauracja, lekarz, sklep
- ❑ Absorbowanie uwagi podczas porządków:10%rodziców
- ❑ Wzbogacanie wiedzy: przedszkolaki, uczniowie
- ❑ Pomoc edukacyjna: uczniowie, zadania domowe, słownik ortograficzny, translator

Czy zatem możemy mówić o wpływie stosowania urządzeń elektronicznych na nasze widzenie, w szczególności na widzenie u dzieci? Aby odpowiedzieć na tak postawione pytanie, warto dowiedzieć się czym w rzeczywistości jest widzenie i jaką pełni rolę w życiu człowieka.

WIDZENIE: mechanizm odbierania poprzez żywe organizmy informacji dotyczących kształtu, barwy, odległości, ruchu i innych cech elementów otoczenia.

- Przyjmuje się, iż co najmniej 80 % informacji o otaczającej na rzeczywistości przyjmuje człowiek poprzez działanie zmysłu wzroku. Świat rzeczywisty odbierany jest przez wzrok w czterech wymiarach, są to: szerokość, wysokość, głębokość i czas.

  Wirtualna rzeczywistość **ŚWIAT WIRTUALNY-DWUWYMIAROWY**: **wysokość i szerokość.** Jest on więc zdecydowanie uboższy w kontekście interakcji wzrokowo-motorycznych.

  CZY ISTNIEJE WPŁYW URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH NA WIDZENIE?

  TAK!!!

  Wpływ ten możemy upatrywać w dwóch jego aspektach: pozytywnym i negatywnym. Przy czym negatywny wpływ jest zdecydowanie przeważający, chociaż istnieją mniejsze, pozytywne oddziaływania używania urządzeń elektronicznych na widzenie u dzieci.

  Badania dowodzą, iż średni czas używania na co dzień urządzeń elektronicznych przez dzieci wygląda tak:

- TV-64 min.
- Smartfon- 56 min.
- Laptop-40 min.
- Komputer-16 min.
- Tablet-12 min.
- Konsola-10 min

  OGÓŁEM 197 MINUT!

  ## Negatywny wpływ urządzeń elektronicznych na widzenie u dzieci:

- Cyfrowe zmęczenie wzroku- niedostrzegalne przez dzieci, niezgłaszane

  ## OBJAWY:

- uczucie napięcia w oczach: 3,8%
- bóle głowy, oczu:17,7%
- szczypanie oczu: 6,3%
- niewyraźne widzenie:7,6%

- suchość oczu: 5,1%
- pieczenie: 6,3%
- zaczerwienienie: 19%

ZMIANY W ZACHOWANIU!!!-najczęściej zgłaszane przez rodziców.

<u>Zmiany w zachowaniu po korzystaniu z urządzeń</u>: **50% ankietowanych, są to**

- Nadaktywność
- Problemy w zasypianiu
- Napięcie
- Agresja i rozdrażnienie

<u>również</u>

- Zawroty głowy, nudności(u osób z chorobą lokomocyjną), napady epileptyczne u osób chorych: szybko zmieniające się obrazy.

Korzystanie z urządzeń elektronicznych wywiera także wpływ na zmiany biologiczne widoczne w gałce ocznej. Najczęściej podnoszone to zdaniem naukowców: **<u>ZMIANY W SIATKÓWCE OKA.</u>**

<u>Światło niebieskie emitowane przez urządzenia może z znacznym stopniu wpływać na zmiany w siatkówce oka.</u>

- **Skutki natychmiastowe:** podejrzewany wzrost ryzyka krótkowzroczności (okulary +)

<u>U dzieci noszących okulary należy używać szkieł z powłoką izolującą wpływ światła-**antyrefleks**</u>

- **Skutki odleglejsze**: zwyrodnienie plamki żółtej (AMD) w dorosłości mogące prowadzić do ślepoty.

Kolejne negatywne skutki nadmiernego korzystania przez dzieci z urządzeń elektronicznych to:

Opóźnienia rozwoju:

- **<u>Poznawczego</u>**- minimalizacja ilości bodźców ze świata zewnętrznego, kłopoty szkolne

- **Werbalnego**- brak adekwatnego rozwoju słownictwa, umiejętności dialogowych, komunikacji międzyludzkiej, kłopoty szkolne
- **Motorycznego**- słabsze mięśnie, mniejsza wydolność, także sercowa, słabsza koordynacja ciała, kłopoty szkolne, nadwaga.

W pracy zawodowej, którą wykonuje od 15 lat coraz częściej spotykam się z niepokojem rodziców związanym z podejrzeniem występowania u jego dziecka nadmiernego zainteresowania korzystaniem z urządzeń elektronicznym. Coraz częściej rodzice zgłaszają obawy przed uzależnieniem się dziecka od komputera, częściej telefonu. Dzieci spędzają na graniu i oglądaniu filmików w sieci, a także korzystaniem z portali społecznościowych coraz więcej, czasu, co bardziej niepokojące wiek tych dzieci z biegiem lat się obniża.

Uzależnienia-leczone psychoterapią, psychiatrycznie-lekami.

FONOHOLIZM- FO MO (ang. Fear of missing out)

Obawa przed przegapieniem czegoś w mediach społecznościowych poprzez swoją nieobecność w sieci.

Aby jednak podkreślić, iż rozwój nowych technologii jest nie do przecenienia i winny być w nim upatrywane również skutki pozytywne przytoczę listę korzyści jakie może odnieść dziecko z racjonalnego korzystania z urządzeń elektronicznych.

WPŁYW POZYTYWNY

- LEPSZE WYNIKI W TESTACH DOJRZAŁOŚCI SZKOLNEJ
- LEPSZY ROZWÓJ POZNAWCZY
- UDCIĄGANIE UWAGI OD PRZYKRYCH PROCEDUR MEDYCZNYCH
- NAUKA JĘZYKA OBCEGO
- ROZWÓJ WIEDZY O ŚWIECIE

Aby jednak mieć szansę skorzystania z pozytywnego wpływu tychże urządzeń na rozwój człowieka należy pamiętać o rozsądnym i zdrowym podejściu do tematu. Młody człowiek najczęściej ma dużą trudność w samodzielnym regulowaniu czasu spędzanego na graniu, czy serfowaniu po internecie Dlatego tak istotne jest zaangażowanie i pomoc dorosłych opiekunów.

WARUNKI

- Regularne kontrole okulistyczne, optometryczne
- Regulacja czasu-**ZASADY!!!**

Korzystając z własnego doświadczenia pedagogicznego:

Zasady używania urządzeń: propozycje do wykorzystania

- Od piątku po południu do niedzieli po obiedzie,
- Telefon po odrobieniu zadań domowych i nauce
- Najpierw obowiązki szkolne i domowe potem przywileje
- Unikanie grania i oglądania przed snem
- Kontrola tematyki stron, rozmowy z dzieckiem, rodzice winni być na bieżąco z technologią informacyjną
- Ustalenie konsekwencji łamania zasad i ich przestrzeganie

1. **Łatwiej będzie wprowadzić zmiany, gdy zostaną one ustalone podczas wspólnej rozmowy obojga rodziców z dzieckiem oraz ZAPISANE!**
2. **Przy spokojnej lecz konsekwentnej i zdecydowanej postawie mamy i tata.**

NA KONIEC

2011r. Amerykańska Akademia Pediatryczna-

NIE!

dla urządzeń przed 2 rokiem życia dziecka.

Opracowała:

Anna Paziuk-Figura- pedagog/tyflopedagog

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Brzegu

Na podstawie artykułu mgr Alicji Brenk-Krakowskiej, mgr Moniki Jankowskiej, dwumiesięcznik „Optyka” numer 4 (47)2017

oraz doświadczeń własnych pedagoga/tyflopedagoga poradni