



## מסכים וילדים מה עלייכם לדעת?

אורטל סנג, אופטומטריסטי B.Sc  
חטיבת עדשות מגע מיוחדות - CooperVision® Israel

האם ילדיםכם מעדירים יותר מדי שעות מול מסכים? היום, כשאומרים "מסכים" מתכוונים להרבה יותר מתקנים טלוויזיה. השימוש במסכים הולך וגובר עקב כניסהם של מסכי טאבלט, סמארטפונים מחשבים ניידים ומסכים בגודלים שונים ומגוונים. לשימוש במסכים מכל סוג שהוא ישן השפעות מרוחיקות לכט על תפקודים שונים, בפרט על בריאות העיניים.

כפועל יוצא עלול הדבר למנוע ילדיםכם לחוות شيئاً חברתי ודמיון, אשר מתחפתחים במהלך משחק יצירתי. כיום ברור יותר ויותר כי במידה תוך כדי משחק יצירתי, במיוחד בשיתוף עם ילדים אחרים, היא אבן הפינה בה��פות הילד. צפייה בתוכניות, למרות היוטן מבדרות או חינוכיות, היא פעולה פסיבית שאינה גורמת לילדים לנצל את יכולתם המלאה ולממש את מלאה הפוטנציאלי הטמון בהם.

### חשיפה למסרים שאינם מותאמים לילדים

למרות העובדה הנגד בתוכניות אונליין לילדים ובערוצים המיעדים לילדים, גם במקשורים בהם יש שליטה הורית, עדין אין אפשרות לבדוק ולנסן את כל התוכן אליו נחשפים ילדים.

### מסכים - אליה וקוץ בה

ילדים יכולים למצוא תוכן מבדר, ולעיתים אף חינוכי, דרך צפייה בטלוויזיה או בסמארטפונים, אולם כל פעילות מוגנת ולא מأוזנת עלולה להביא להשלכות שליליות. אספנו מספר מקרים כאלה כאשר אתם מפקחים על שעונות החשיפה למסכים של ילדיםם.

### מחסור בפעילויות גופנית וחשפה לאור יום

בהתבט הפסיכולוגי ישן שני שטי השפעות לישיבה ממושכת מול מסכים - הראשונה היא מחסור בפעילויות גופנית והשנייה, חשיפה מופחתת לאור יום, שנמצאה כגורם סיכון לעלייה בקוצר ראייה.

ישיבה מול המסך במשך ساعات מונעת ילדיםכם לשחק בצוואר פעילה ולבצע פעילות גופנית, פעילות הדרשנות להתפתחותם התקינה של ילדים.

הربבו לבנות מחוץ לבית כאשר מזג האוויר מאפשר זאת.

בעובודה ממושכת מול מסכים מקרוב השתמשו בחוק 20/20 לכם ולילדים כל 20 דקות, הסיטו את מבטכם מהמשך ל-20 שניות ולמרחק של 6 מטרים לפחות (20 אינץ').

אם ילדיםכם יושבים קרוב מדי למכשור הטליזיה, קוראים מטווח קרוב מדי או מתקשים בראיה, ייתכן והם זוקרים למשקפיים. דאגו לבדוק את ראיית הילדים בבדיקה תקופתית, בתדירות של אחת לשנה, ותמיד התייעצו עם רופא העיניים או האופטומטריסט לגבי שאלות או דאגות רלוונטיות.

טליזיה ולמסכים, כמו לכל דבר אחר, ישנו יתרונות וחסרונות. הם יכולים להציג תכנים מעוניינים וחינוכיים ולספק בכך אפשרות משפחתי יחידי. עם זאת, שימוש מוגדם במסכים יכול למנוע ילדיםם לבצע פעילויות בריאות אחרות, כגון פעילות גופנית, ואף לפגוע בבריאות העיניים שלהם.

אין לראות ולפרש את הכתוב בדף זה כעזה רפואי וכן אין כוונה להחליף את המלצות צוות הבריאותי המקצועי. לשאלות אישיות ופרטיות יש לפנות למומחה בריאות העיניים שלכם.

## ראייה וילדים: האם שימוש במסכים פוגע בעיני הילדים?

חשיפה ממושכת למסכים משפיעה על מספר מנוגנים במערכת הראייה.

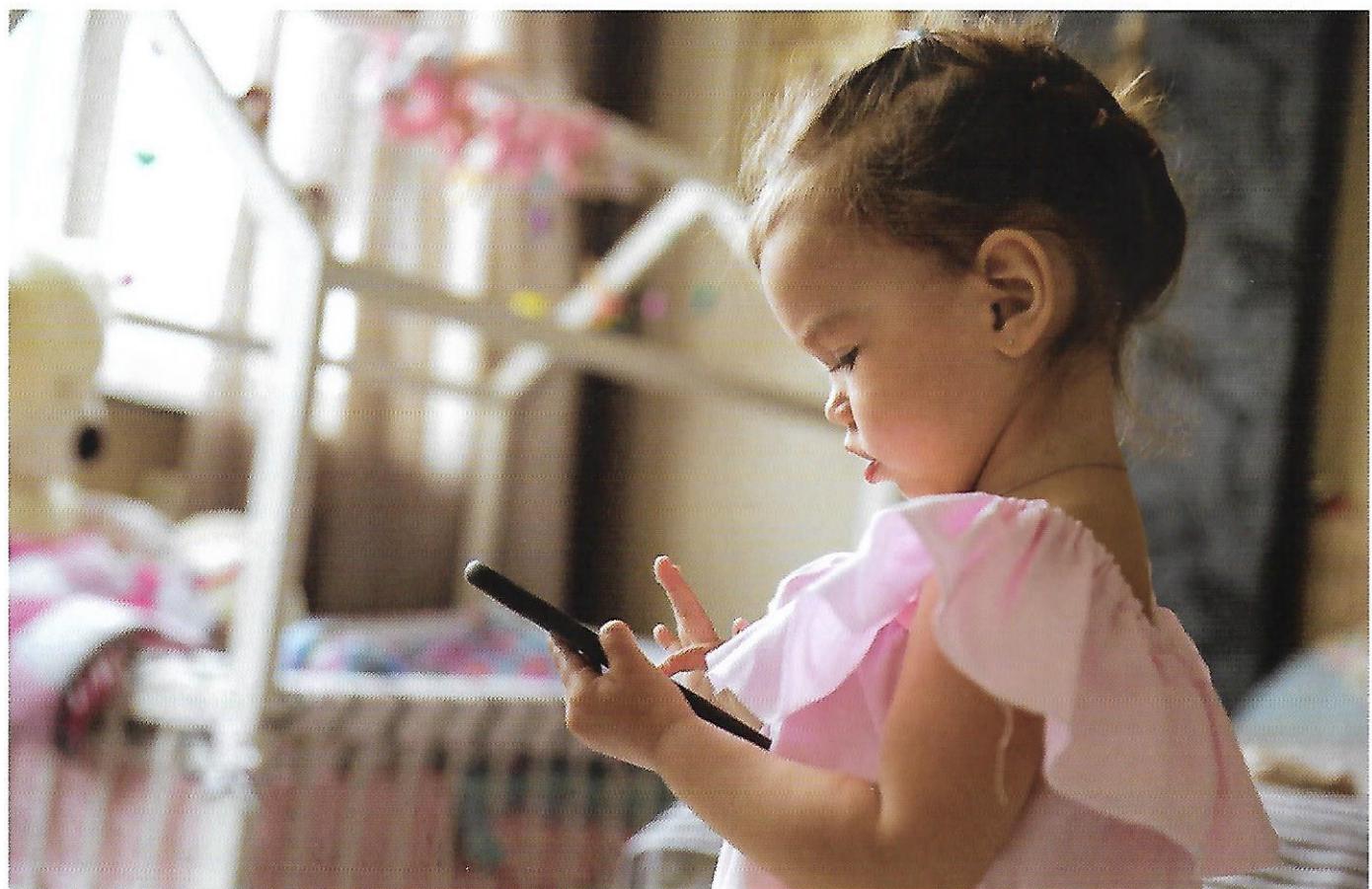
שימוש בראיה לטוח קרוב ולזמן ממושך, לצד שהייה סמסונגת באור מלאכותי ובמקומות סגורים, מעלה את הסיכון להתקפות קוצר ראייה ועלויות.

חוקרים רבים מעדים על תופעה נרחבת וכלל עולמית של עליה בקוצר ראייה אצל ילדים. למעשה, ישנה סבירה המבוססת על מחקרים, לפחות 30 שנה כמחצית מאוכלוסיית העולם תסבול מקוצר ראייה שנמצאה כגורם סיכון ממשוני למחלות עיניים כמו היפרדות רשתית, ניון מקולרי, קטרקט וגולאוקומה.

ישנם חוקרים הבוחנים את הבעיות להאטת העליה בקוצר הראייה, כגון שימוש בעדשות מגע ייעודיות להאטת קוצר ראייה או טיפולים פרמקולוגיים. כפי שעלה מבדיקות המחקרים, פתרונות אלה נמצאו יעילים יותר בהשוואה לטיפולים אחרים.

## מה ניתן לעשות?

זכרו, בזמן מסכים מוגבל יש יתרונות רבים!



CooperVision®

B.Opt. אופטומטריסטית סbag, חטיבת עדשות מגע מיוחדות  
CooperVision® Israel

