

Wytyczne w zakresie ochrony wzroku podczas zdalnego nauczania.

Jak nauczanie zdalne wpływa na wzrok uczniów ?

Wszzechobecna cyfryzacja sprawiła, że coraz więcej czasu w ciągu dnia spędzamy wpatrzeni w ekran smartfonów, tabletów, monitorów komputerowych. Nauczanie zdalne wpłynęło na wydłużenie czasu pracy w tzw. bliży wzrokowej (nawet trzykrotnie w porównaniu do czasu przed pandemią)

Jakie mogą wystąpić objawy?

Podczas zdalnego nauczania mogą pojawić się:

- zmęczenie i pieczenie oczu
- suchość oczu (uczucie piasku w oczach)
- zaczerwienienie oczu
- ogólne pogorszenie widzenia.
- bóle głowy, bóle w okolicach szyi i barków

Powyższe objawy świadczą o wystąpieniu syndromu CVS – Syndrom Widzenia Komputerowego. Jest to nic innego jak przeciążenie oczu związane z wydłużoną pracą przy komputerze, smartfonie itp.

Wytyczne dla uczniów dotyczące pracy wzrokowej w czasie zdalnego nauczania:

Zastosowanie poniższych zasad pomoże w utrzymaniu w prawidłowej kondycji układu wzrokowego dzieci:

1. Przynajmniej raz w roku wykonaj badanie wzroku swojego dziecka.

Skorygowanie ewentualnej wady wzroku jest bardzo istotnym czynnikiem wpływającym na komfort pracy wzorkowej a także na jej efektywność. Nieskorygowane wady np. dalekowzroczność czy astygmatyzm mogą nasilić występowanie nieprzyjemnych objawów ocznych dzieci. Należy pamiętać, że badanie nie musi być wykonane tylko i wyłącznie przez okulistę. Optometrysta czy ortoptysta dokona szczegółowej oceny układu wzrokowego dziecka wraz z oceną widzenia obuocznego, motoryki gałek ocznych, widzenia przestrzennego, barwnego i szeregu innych testów określających sprawność układu wzrokowego.



Zadanie sfinansowane ze środków otrzymanych
od Miasta Zielona Góra – Urzędu Miasta Zielona Góra



2. Zasada 20/20/20

Bardzo istotne jest rozluźnienie oczu. Co 20 minut na 20 sekund, należy przerzucić wzrok na odległość min. 20 stóp (ok. 6 m) czyli po prostu oderwać wzrok od ekranu monitora i spojrzeć np. przez okno na obiekt oddalony o ok 6 m. Wprowadzenie takiego nawyku do pracy wzrokowej poprawi komfort widzenia oraz nauki.

3. Zwróć uwagę na odpowiednie oświetlenie.

Najlepszym światłem do pracy jest światło dzienne. Jeśli jednak, z różnych powodów jest go zbyt mało zaleca się, aby kontrast między otoczeniem a ekranem monitora był możliwie najmniejszy. Trzeba zwrócić uwagę, aby monitor ustawiony był bokiem do okna, eliminując tym samym występowanie dokuczliwych odblasków. Zwróćmy też uwagę na ustawienie jasności ekranu monitora – zbyt jasne będzie powodować szybsze zmęczenie oczu i większy dyskomfort pracy.

4. Zadbaj o ergonomię miejsca, w którym uczy się dziecko.

Ustaw monitor tak, aby podczas pracy głowa dziecka pozostawała w naturalnej pozycji. Monitor najlepiej ustawić na odległość wyciągniętej ręki. Stopy dziecka powinny być swobodnie oparte na podłodze. Zapewnij dziecku wygodny fotel do pracy, z oparciem dla pleców i szyi – pomoże to wyeliminować niepotrzebne napięcie mięśniowe.

5. Pamiętaj o mruganiu !

Niestety podczas pracy przy komputerze nasze oczy mrugają rzadziej, a przez to narażone są na nieprzyjemne uczucie suchości. Można np. przykleić w widocznym miejscu na brzegu monitora karteczkę samoprzylepną z napisem „Mrugaj !”. W przypadku dokuczającej suchości oczu można także wspomagać się kroplami nawilżającymi – trzeba jednak pamiętać, aby wybierać tylko i wyłącznie te bez konserwantów.

6. Zapewnij odpowiedni czas spędzony na świeżym powietrzu.

Aktywność na świeżym powietrzu sprawia, że spoglądamy często na różne odległości (co wpływa pozytywnie na nasz wzrok) Zminimalizuje to także ryzyko wystąpienia krótkowzroczności.



Zadanie sfinansowane ze środków otrzymanych
od Miasta Zielona Góra – Urzędu Miasta Zielona Góra



7. **Zwróć uwagę na to, co je Twoje dziecko.**

Dla prawidłowego funkcjonowania wzroku Twojego dziecka ważne jest to, aby dieta dziecka bogata była w witaminy A,C,E, luteinę, antyoksydanty, kwasy Omega 3, a zapewnią je świeże warzywa, owoce, ryby, orzechy. Zadbaj o to by dziecko piło dużo wody.

8. **Odpowiednie filtry do pracy przy komputerze.**

Nawet jeśli dziecko nie posiada wady wzroku, możesz zaopatrzyć je w okulary tzw. „zerówki” z odpowiednim filtrem odcinającym nadmiar światła niebieskiego, które ocieplają obraz i poprawiają kontrast. Praca z takimi okularami stanie się bardziej komfortowa, a oczy mniej zmęczone.

9. **Dobrze wykorzystaj przerwę między lekcjami.**

Nie pozwól aby podczas przerwy między lekcjami podczas zdalnego nauczania Twoje dziecko pozostawało przy komputerze. Powinno odejść na kilka minut od monitora, rozluźnić się lub wykonać kilka prostych ćwiczeń np. skrętów tułowia.

Zastosowanie powyższych wytycznych poprawi komfort nauki dzieci podczas zdalnego nauczania w dobie Pandemii Sars-Cov-2.



Zadanie sfinansowane ze środków otrzymanych
od Miasta Zielona Góra – Urzędu Miasta Zielona Góra

