

# Odborníci varujú pred online výučbou počas pandémie: Rodičia, na toto dávajte pozor!

Odporúčania lekára

Obmedzenie vonkajších aktivít a online výučba detí v dôsledku epidémie covidu-19 môže do budúcnosti podľa očných lekárov prehĺbiť trend rastúceho počtu ľudí trpiacich krátkozrakosťou. Uviedol to český optometrista Jakub Odcházal.

Podľa neho by rodičia aj pri dištančnom vzdelávaní mali dbať na to, aby dieťa trávilo dost' času vonku na prirodzenom svetle a netrávilo príliš voľného času pri obrazovkách digitálnych zariadení. Rodičia by tiež nemali podceňovať pravidelné očné prehliadky detí. Už pred pandemiou koronavírusu oční lekári varovali, že zmena životného štýlu, ktorý sa čím ďalej, tým viac presúva z vonku dovnútra pred digitálne obrazovky, povedie k výraznému rozšíreniu myopie, čiže krátkozrakosti. Ešte viac času stráveného pri počítači a úbytok vonkajších aktivít v dôsledku opatrení proti covidu-19 podľa nich môže progres krátkozrakosti ešte viac urýchliť.

Vo väčšine prípadov sa myopia objavuje okolo šiesteho roku života, stabilizuje sa v puberte a ďalej sa vyvíja v období dosiahnutia dospelosti. Životný štýl študentov preto hrá zásadnú rolu.

Podľa odborníkov štúdie ukazujú, že výskyt myopie súvisí s dĺžkou štúdia. Rodičia by mali zabezpečiť, aby deti trávili vonku na dennom svetle aspoň desať hodín týždenne.

Svetová zdravotnícka organizácia odporúča pre deti od dvoch do piatich rokov tráviť pri digitálnych obrazovkách maximálne hodinu denne. Starším by sa mal voľný čas na počítači obmedziť najmä v prípade, že na ňom trávajú tri a viac hodín pri výučbe na diaľku. Pri práci na počítači alebo pri čítaní by sa dieťa malo občas zadívať do diaľky, najlepšie z okna, aby si jeho oči odpočinuli. Miestnosť, v ktorej sa nachádza, by mala byť kvalitne osvetlená a jas monitoru by mal byť nastavený úmerne k svetlu v miestnosti. Je taktiež dôležité chodiť na pravidelné ročné prehliadky očí, aby sa prípadná porucha zraku diagnostikovala včas a rýchlo sa nezhoršovala.