



# LAIKAS PRIE EKRAŅŲ

*Veiklos prie ekranų stimuliuoja smegenų dalis, kurios yra atsakingos už malonius patyrimus ir motyvaciją. Dėl šios priežasties visiems žmonėms sunku atsitraukti nuo išmaniųjų įrenginių.*

## KAS VADINAMA EKRAŅO LAIKU?

**Pasyvus ekrano laikas.** Video ar TV žiūrėjimas, e. knygų skaitymas, video ir mobilieji žaidimai, soc. tinklų naršymas, muzikos klausymas. *Trumpi pasyvaus ekrano laiko epizodai padeda atsijungti nuo kitų dienos veiklų.*

**Komunikacija.** Bendravimas su šeimos nariais ar draugais socialiniuose tinkluose, amžių atitinkantys žaidimai, kuriuose dalyvauja daugiau žaidėjų, vienijantys šeimą ir kuriantys šeimos laiką filmų ar žaidimų vakarai. *Padeda vystyti komunikacinius ir socialinius įgūdžius.*

**Mokymasis ir kūryba.** Namų darbai, turinio kūrimas, lavinamieji žaidimai, mokyklos projektų koordinavimas. *Naudinga išsilavinimui, asmeninių interesų bei gyvenimiškų įgūdžių vystymui.*

*Medikai kompiuterio poveikį sveikatai pirmiausia sieja su **regėjimo sutrikimais**.*

*Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos duomenimis, 40–85 proc. žmonių skundžiasi akių nuovargiu, sausumu, kurį sukelia įtampa žiūrint į smulkius objektus. Darbas kompiuteriu taip pat siejamas su psichosocialinėmis problemomis, stresu, veido ir kaklo odos pažeidimais.*

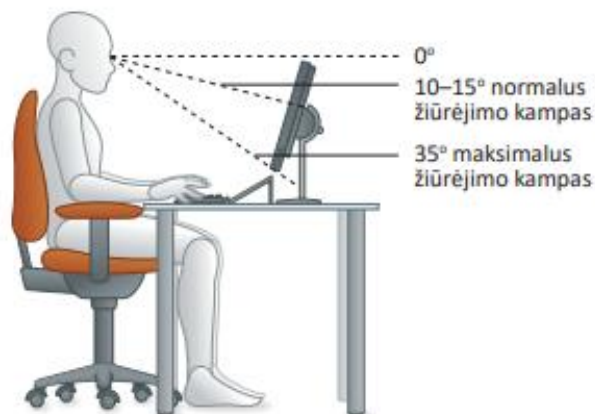
Mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams svarbiausia yra ne laikas prie ekranų, nes vienareikšmiškai nenustatyta, kad vien ekranų naudojimo trukmė sietųsi su neigiamais padariniais (nors yra įrodymų, kad didesnė nei 4 valandų per dieną trukmė didina psichikos ir ypač fizinės sveikatos sutrikimų riziką), o tai, ar dėl ekranų laiko nenukenčia vaikų ir paauglių miegas, mityba, fizinis aktyvumas ir mokymasis, ar naudojimasis ekranais nepakeičia kitų veiklų – gyvo bendravimo su artimaisiais ir draugais, kūrybinių bei sporto užsiėmimų ir pan.

Riziką, kad vaikai ir paaugliai **pernelyg įsitrauks į elektroninių medijų siūlomas veiklas**, didina ir pačių vaikų temperamentas:

- savireguliacijos ar savikontrolės sunkumai,
- emocingumas ir elgesio problemos
- šiltų ir palaikančių santykių su tėvais, kitais artimaisiais trūkumas.

### **Darbo su kompiuteriu regos ergonomiką sudaro šie veiksniai:**

- atstumas nuo akies iki ekrano;
- žiūrėjimo į ekraną kampas;
- ekrano pasvirimo kampas;
- aplinkos apšvietimas;
- atspindėjimas.



**6 pav.** Žiūrėjimo į kompiuterio ekraną kampas  
Šaltinis „WorkSafeNB / Travail sécuritaire NB“

Geriausia, kai kompiuterio ekranas **kiek įmanoma toliau nuo akių**, o teksto skaitymui geriausia naudoti padidintą šrifto dydį. Geras būdas nustatyti, ar kompiuterio ekranas stovi optimaliu atstumu: atsisėsti neutralioje padėtyje (kėdė įprastai sėdimoje padėtyje) ir ištiesti ranką. Jei ištiesta ranka galima paliesti kompiuterio ekraną, vadinasi, jis greičiausiai stovi per arti.

Rekomenduojama ideali kompiuterio ekrano padėtis – 20–50 laipsnių žemiau horizontalios akių aukščio linijos. Optimalus ekrano pasvirimo kampas – individualus reikalas, tačiau paprastai rekomenduojama ekraną palenkti nuo savęs apie 5 laipsnius.

## **PREVENCIJA**

Bet kokio amžiaus vaikams ir suaugusiesiems svarbu paisyti bendrųjų taisyklių: valgant ir bent valandą prieš miegą nesinaudoti jokiais ekranus turinčiais prietaisais. Miegamajame ar poilsio zonoje nelaikyti jokių elektroninių prietaisų su ekranais ir mažiausiai valandą per dieną skirti aktyviai fizinei veiklai, kasdien skirti bent pusvalandį pokalbiams su šeimos nariais, draugais.

Vaikų psichikos ir fizinei sveikatai svarbu laiko prie ekranų ribojimas ir aiškios taisyklės ar susitarimai, kiek, kada ir kokioms veikloms atlikti galima naudotis elektroniniais prietaisais. Juos galima pasitelkti ir kaip ugdymo priemonę, tačiau pats naudojimasis elektroniniais prietaisais neturi akivaizdžios teigiamos reikšmės vaikų raidai, neugdo geresnių mąstymo, kalbinių, atminties, dėmesio ar kitokių gebėjimų.

**Ženkli, kad „ekranų laiko“ yra per daug :** nerimas ar stresas likus be telefono, atsijungus; nuovargis, akių, galvos, kaklo, nugaros skausmai; miego sutrikimai; fizinės veiklos trūkumas; bendravimo/ gyvo kontakto su žmonėmis vengimas.

Visgi ekspertai ir įvairios užsienio organizacijos, besirūpinančios vaikų ir jaunuolių saugumu internete, sutaria, **jog nėra vieno visiems tinkančio „saugaus“ ekrano laiko**, kiekvienoje šeimoje jis bus skirtingas.

Solidus Jean M. Twenge tyrimas (40 tūkst. tiriamųjų, 2-17 m.) atskleidžia **ryšį tarp ekrano laiko ir psichologinės savijautos – laikui ilgėjant, savijauta blogėja.**

Pokyčiai atsiranda ir savijauta nuosekliai blogėja ekranais naudojantis **ilgiau nei 1 valandą.**

Daugiau informacijos: <https://e-etika.lt/tevams-ir-globejams/ekrano-laikas/>



**SKAITMENINĖS  
ETIKOS  
CENTRAS**

# REKOMENDUOJAMI AKIŲ PRATIMAI

*Pratimai akims gali sumažinti akių nuovargį, kurį patiria daugybė žmonių, ilgai dirbdami prie kompiuterio. Būklė, vadinama kompiuteriniu regos sutrikimo sindromu, gali pasireikšti akių sausumu, akių įtampa, neryškia rega, galvos skausmais.*

1. Keli paprasti pratimai gali palengvinti akių nuovargio simptomus: Pakeisti žvilgsnio sufokusavimą. Šis pratimas turėtų būti atliekamas sėdint. Pirštą laikykite keli centimetrai nuo akies, sufokusuokite žvilgsnį į pirštą, lėtai traukite pirštą nuo veido, išlaikydami sukoncentruotą žvilgsnį į pirštą, pažiūrėkite į šalį, į toli, vėl sufokusuokite žvilgsnį į pirštą ir lėtai traukite jį link akies, vėl pažiūrėkite į šalį ir sufokusuokite žvilgsnį į kokį nors objektą tolumoje. Šį pratimą kartokite tris kartus.
2. Žvilgsnio fokusavimas arti ir toli. Tai – dar vienas žvilgsnio fokusavimo pratimas, kurį taip pat reikėtų atlikti sėdint. Laikykite nykštį maždaug 25 cm nuo veido ir sufokusuokite žvilgsnį į jį 15 sekundžių, akimis suraskite objektą už 3–6 metrų, žiūrėkite į jį 15 sekundžių, vėl sufokusuokite žvilgsnį į nykštį, pakartokite pratimą penkis kartus.
3. Aštuoniukės figūra. Taip pat turėtų būti atliekama sėdint. Suraskite tašką ant grindų priešais jus už maždaug 3 metrų. Žvilgsniu veskite įsivaizduojamą skaičių 8. Aštuoniukę žvilgsniu veskite 30 sekundžių, po to pakeiskite kryptį
4. 20-20-20 taisyklė. Žmogaus akys nesutvertos tam, kad žiūrėtų į vieną objektą ilgą laiką. Jei dirbate kompiuteriu visą dieną, 20-20-20 taisyklė gali padėti išvengti ilgo žiūrėjimo į kompiuterį sukkelto akių nuovargio. Kas 20 minučių pažiūrėkite į objektą, esantį už 20 metrų, žiūrėkite 20 sekundžių.

## FILMUKAS – AKIŲ MANKŠTA

<https://www.youtube.com/watch?v=xWfj1Rz4Fls>



*Parengė A. Šerkšnaitė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje,  
[aiste.serksnaite@sveikatos-biuras.lt](mailto:aiste.serksnaite@sveikatos-biuras.lt). Pagal [www.hi.lt](http://www.hi.lt), VU filosofijos fakulteto straipsnio „Laikas prie ekrano: specialistų rekomendacijos vaikams“ (2020 m.) ir [www.e-etika.lt](http://www.e-etika.lt) medžiagą.*