

ГІГІЄНА ОЧЕЙ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Ммоквелу Моніка Чінанія
здобувач вищої освіти ІІ медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна
Мокрякова Марина Іванівна
асистент кафедри гігієни та екології No1
Харківський національний медичний університет, Україна

Актуальність. Наш зір — один із найчудовіших та найскладніших органів чуттів, люди отримують понад 90% інформації про довкілля, але, на жаль, під дією дуже багатьох чинників гострота зору може знизитися. В наш час різні гаджети давно є невід'ємною частиною нашого життя і все більше набирають популярності. Нові технології вже навіть допомагають здобувати освіту сучасним дітям. Протягом майже трьох років школярі змушені навчатися дистанційно за різних обставин. Така форма навчання передбачає обов'язкове використання девайсів, таких як смартфон, планшет, ноутбук чи комп'ютер. Хоча гаджети і допомагають в нашому повсякденному житті, потрібно не забувати, що це один з факторів, який може негативно впливати на зір. Саме тому дуже важливо приділяти достатньо уваги гігієні очей, яка є комплексом спеціальних заходів, які спрямовані на підтримання та збереження гострого зору. Під гігієною очей ми розуміємо вміння дбати про очі та захищати їх від негативних факторів. Для цього потрібно дотримуватись деяких правил, які допоможуть зберегти очі від надмірного навантаження.

Мета. Дослідити значення гігієни очей школярів молодших класів під час дистанційного навчання.

Метод дослідження. Проведення соціологічного дослідження серед батьківчнів 1-4 класів.

Результати та їх обговорення. Для аналізу процесу дистанційного навчання та впливу його на зір, було проведено опитування, в якому брали участь батьки учнів молодших класів. Вибірка склала 20 осіб, з яких було 11 хлопчиків та 9 дівчат, приблизно однакова кількість з 1 по 4 клас. Тривалість занять на дистанційному навчанні у синхронному форматі триває 1 годину для 1-го та 2-го класів, тривалість занять для 3-го та 4 -го класів - 1,5 години. У опитуванні виявилось, що 36,4% мають переважно по 4 уроки , 45,5% — 5 уроків щодня, і тільки 13,6% мають по 3 уроки щодня. Щодо тривалості заняття 45,5% мають заняття по 45 хв кожен урок, 36,4% мають кожен урок по 35 хв , 9,1%— по 25 хв, та інші приблизно 40 хв. З цього часу заняття дитина безпосередньо дивиться на екран, а не розв'язує задачі, малює, читає. Таким чином можна помітити, що кількість занять та їх час сильно

перевищують норму. Крім того, дізналися, що перерва між уроками триває: у 59,1% — 10 хв, 27,3% — 15 хв, та 13,6% — 5 хв. В цей час тільки 22,7% школярів роблять очну гімнастику та фізичну розминку. На жаль, переважна більшість (40,9%) — грає в мобільні ігри, інші ж — дивляться мультики, граються та снідають/обідають. Дуже важливо на перерві дати змогу очам відпочити та розслабитись для відновлення їх фізіологічного стану. А для цього потрібно сконцентрувати погляд вдалину. Було виявлено, що 36,4% підключаються до занять з ноутбука, 31,8% — з планшета, 22,7% — з телефона та 9,1% — з комп'ютера. Не рекомендовано використовувати смартфони для підключення до занять, бо вони мають менший екран, тому створюється більше 4 листопада 2022 рік ♦ Тернопіль, Україна ♦ МЦНД. навантаження на очі дитини. З опитування стало зрозуміло, що 45,5% регулюють монітор спеціально для дитини і стежать щоб не було відблисків, 54,5% - не надають цьому увагу. Опитування показало, що 45,5% дітей використовують цифрові пристрої більше 4 годин, 31,8% - більше 6 годин, 18,2% - не більше 3 годин щодня, інші - годину. Щодня 81,8% респондентів мають прогулянку на свіжому повітрі тривалістю більше 1 години, 18,2% фізично активні на подвір'ї менше години. Завдяки опитуванню ми дізналися, що тільки 68,2% проходять медичний огляд у офтальмолога кожного року, а 31,8 — ні. Найцікавішим результатом опитування стало те, що рівно 50% школярів скаржаться на неприємні відчуття в очах в кінці навчального дня. А саме: відчуття втоми в очах — 47,1%, сухість в очах — 41,2%, головний біль — 35,3%, розпливчате бачення — 5,9%, інші не мали ніяких скарг. Також виявилось, що на жаль у 45,5% спостерігається погіршення зору в динаміці, після початку дистанційного навчання. Існує дуже багато механізмів впливу девайсів на очі.

Висновок. Таким чином, можна зробити висновок, що гігієна очей є дуже важливою в наш час і не можна нею нехтувати. Школярів потрібно навчати уважно ставитися до свого здоров'я, приділяти достатньо уваги гігієні зору, адже піклування про зір з дитинства сприятиме гарному функціонуванню зорового апарату протягом життя. Загалом рекомендованою нормою використання девайсів дітям до 10 років повинно бути до 60 хвилин кожного дня, але з урахуванням дистанційного навчання звісно час використання девайсів значно збільшився. Проте потрібно не забувати, що все ж таки слід намагатися зменшувати час користування гаджетами. Правильне розташування екрана/монітора дуже важливе: екран комп'ютера повинен бути на 15-20 градусів нижче за рівень очей від центру екрана і на відстані не менше ніж 30 см (для планшета та телефону) від очей, краще навіть більше приблизно 50—80 см для комп'ютерів та ноутбуків. Також потрібно уважно ставитися до робочого міста дитини, воно повинно бути добре освітлене. Яскравість світла повинна дорівнювати яскравості екрана. Крім того, не потрібно вмикати лампи з високою інтенсивністю, бо вони створюють

відблиски на екрані. Про все це дуже важливо дбати, для того, щоб не створювати додаткове навантаження на очі дитини.