

## מסכים שולחן עגול נייר עמדה

בעידן של מהפכה תעשייתית שאנו חיים בעיצומו, מתרחשים שינויים טכנולוגיים בקצב מסחרר, לעיתים מעבר ליכולת הסתגלות פיזיולוגית של בני אדם, דבר העלול לגרום למחיר כבד של מחלות ומצבי חולי ברמה של הפרט והחברה. חשיפה הולכת וגוברת למסכי מחשב, טלוויזיה, טלפון סלולרי ואמצעי תקשורת אחרים גורמת לדאגה הן בקרב הציבור הרחב והן בקרב הרופאים. במסמך זה אנו נתייחס בעיקר להנחיות הקשורות לסכנות של חשיפה מוגברת למסכים, למרות שאנו מודעים גם לתועלת רבה הנובעת מהם.

### המלצות להורים:

1. יש למנוע חשיפה של ילדים מתחת לגיל שנתיים למחשבים, טלוויזיה, טלפונים חכמים, משחקי וידאו ודומיהם. צפייה מרובה במסכים משפיעה לרעה ומזיקה לילדים בתחומים הבאים: השמנה, הרגלי תזונה, כאבי ראש וגב, ראייה ומחלות עיניים, הפרעות שינה, התפתחות מוטורית וכישורי תנועה, התפתחות קוגניטיבית (למידה, שפה וחשבון), הפרעות קשב וריכוז, התפתחות חברתית, ומצב רגשי (דיכאון וחרדה).
2. מעל גיל שנתיים:
  - א. יש להגביל את השימוש במכשירים אלקטרוניים/מסכים כדלקמן:
    - גיל 2-5 שנים – עד שעה ביום
    - גיל 6-18 שנים - עד שעתיים ביום
  - ב. יש לבחור בתכני צפייה מותאמים לגיל הילד, לצפות יחד עם הילדים בתוכנית ולשוחח איתם על התכנים הנצפים.
  - ג. יש להימנע מהתקנת טלוויזיה או מחשב בחדר השינה של הילדים
  - ד. אין לחשוף את הילדים למסכים 60 דקות לפני השינה
  - ה. אין להרדים ואין להאכיל ילדים תוך כדי צפייה במדיה
  - ו. יש להימנע מחשיפת ילדים למדיית רקע, המהווה הסחה להורים ולילדים
  - ז. יש להרבות במשחקים משותפים יחד עם הילדים, תוך הימנעות משימוש במכשירים אלקטרוניים
  - ח. יש לעודד פעילות ספורטיבית ולהקדיש לה זמן רב
  - ט. יש לעודד הימצאות הילד בשטח פתוח, מחוץ לבית
  - י. בעת הצפייה במסך יש להקפיד על ישיבה נכונה ולהרחיק את המסך מעיני הילד ביותר מ 30 - ס"מ, על מנת להקטין כיווץ שרירי העין. בצפייה ממושכת הילד בדר"כ מתקרב למסך - יש למנוע זאת
  - יא. ההמלצה לקידום בריאות העין היא להקפיד על "חוק 20-20-20" - מומלץ להפסיק צפייה במסכים מכל הסוגים כל 20 דקות, למשך 20 שניות לפחות, ולהסתכל למרחק 20 רגל (6 מטר)
  - יב. יש לעודד פעילות פיזית במהלך ההפסקות
  - יג. מומלץ להוריד בהירות מסך ובשעות החשיכה לעבור לתאורת לילה (יותר אור אדום וורוד ופחות אור כחול)
  - יד. מומלץ להורים לדרוש מעצמם ומבני הנוער שבאחריותם הגבלה של שימוש במכשירים סלולריים ובמדיה חברתית בארוחות משפחתיות, באירועים חברתיים או לפני השינה
  - טו. יש להימנע משימוש בטלפונים חכמים בבתי הספר

**המלצות לילדים:** (ברצוננו להפיק סרטון הסברה מצויר לילדים, כמאבק באמצעות מדיה בחשיפת יתר למדיה. בבקשה כתבו רעיונות לתסריט, בעיקר מסרים קצרים שניתן לתרגם לתמונות ויזואליות).

**המלצות לרופאי ילדים, אחיות טיפות חלב ומוסדות רפואה, פסיכולוגים ועובדים סוציאליים:**

1. יש לנהל שיחה עם ההורים על כך שצפייה מרובה במסכים משפיעה לרעה ומזיקה לילדים בתחומים הבאים: השמנה, הרגלי תזונה, כאבי ראש וגב, ראייה ומחלות עיניים, הפרעות שינה, התפתחות מוטורית וכישורי תנועה, התפתחות קוגניטיבית (למידה, שפה וחשבון), הפרעות קשב וריכוז, התפתחות חברתית, ומצב רגשי (דיכאון וחרדה).
2. יש לדון עם ההורים על החשיבות במניעה מוחלטת של חשיפה למדיה לפני גיל שנתיים, כחלק ממדיניות קידום הבריאות
3. יש להדגיש חשיבות של משחק לא אלקטרוני משותף של ההורה עם הילד, לעודד משחק עצמי ולעודד הקראה לילד סיפורים מספר
4. יש לדון עם ההורים אודות הגבלת שימוש במכשירים אלקטרוניים כדלקמן:  
עד גיל שנתיים לאסור את השימוש באופן מוחלט  
בגיל 2-5 שנים – עד שעה ביום  
בגיל 6-18 שנים - עד שעתיים ביום
5. יש להסביר להורים אפשרות של השפעה שלילית על הראייה של הילד, במיוחד בצפייה ממושכת ללא הפסקות או כשעיני הילד נמצאות פחות מ- 30 ס"מ מהמסך.
6. ההמלצה לקידום בריאות העין היא להקפיד על הכלל של 20-20-20: כל 20 דקות יש להסתכל במשך 20 שניות למרחק מעל 20 רגל (6 מטרים).  
ישנם מקרים בהם נצפה שיפור בפזילה והימנעות מניתוח ע"י הפסקת שימוש במסכים. כמו כן, הימנעות כזאת מסייעת במקרים של  
Pediatric Dry Eye Disease  
Digital Eye Strain
7. יש להדגיש להורים את החשיבות בפעילות ספורטיבית סדירה
8. יש להדגיש חשיבות הימצאות הילד בשטח פתוח, מחוץ לבית