



# Angelo akys

Labdaros ir paramos fondas

Labdaros ir paramos fondas "Angelo akys"

Įmonės kodas 305296392

Gėlainių g. 62, Panevėžys, LT-36252

Tel.: +370 658 18188, el.p.: info@angeloakys.lt

www.angeloakys.lt

www.facebook.com/angeloakys.org

**[Dėl vaikų ir moksleivių regėjimo problemų,  
iššaukiamų aktyviai naudojant kompiuterius,  
planšetes ir išmaniuosius telefonus  
mokymosi procesuose, būtinų sprendimų  
priėmimo ir įgyvendinimo Lietuvoje]**

**2021 m.**

## **Kreipimasis - pasiūlymas**

***Teikiamas Sveikatos apsaugos, Švietimo, mokslo ir sporto ministerijoms, Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybai, visoms savivaldybėms, o taip pat ir kitoms viešojo sektoriaus institucijoms, kurių veikla siejasi su regėjimo blogėjimo problemų vaikų ir moksleivių tarpe, mažinimo ir šalinimo galimais sprendimais***

Šiandieną Lietuva, kaip ir didžioji dalis kitų šalių, gyvena sudėtingame laikmetyje, kurį iššaukė pavojingas virusas. Kardinaliai pasikeitė situacija ir vienoje labai svarbioje srityje – mokymosi ir studijų srityje. Lietuvoje šiuo metu mokosi ar studijuoja virš 450 tūkst. mokinių ir studentų. Aktyviai pradėtas nuotolinis visaapimantis mokymasis, kuris Lietuvoje praktiškai pagrįstas IT pagrindu, naudojant kompiuterius, planšetes ir išmaniuosius telefonus. Aišku, tai nėra dirbtinai suformuota situacija. Tai priverstinė situacija, sąlygojama pavojingo COVID – 19 poveikio. Deja, nuotolinis mokymasis atvėrė ir šalutinę problemą, kuri, kad ir ne taip aštriai, reikėsi ir anksčiau, ir kuriai kol kas, visgi nėra skiriamas reikiamas dėmesys. Tai regėjimo problemų atsiradimas moksleivių ir studentų tarpe, kurias sąlygoja intensyvus ir neretai ilgalaikis buvimas prie „ekranų“, dažnai nesilaikant reikiamų higieninių ir ergonominių reikalavimų, kaip saugiai naudotis kompiuteriais, planšetėmis ir išmaniaisiais telefonais, o atskirais atvejais ir naudojant techniškai netvarkingus ir nesaugius šiuos įtaisus regėjimui. Regėjimo problemos pasireiškia ne tik akių nuovargiu, jų fiziologiniais pokyčiais, tokiais kaip akių paraudimas, „sausų“ akių atsiradimas, bet ir neigiamais ilgalaikiais liekamaisiais reiškiniais, susijusiais su regėjimo funkcijų blogėjimu, kas gali pareikalauti pradėti nešioti kontaktinius lęšius ar akinius, o kritiniais atvejais pareikalauti ir priverstinio specialaus gydymo ar akių korekcinę operacijų. Ypatingai tai aktualu vaikams jų brendimo laikotarpyje, vertinant tai, kad regėjimo funkcijos, kaip ir visas vaikų organizmas, iki pilno jo subrendimo nėra galutinai susiformavusios. Intensyvus ir, atskirais atvejais, neleistinai didelis akių ir regėjimo funkcijų apkrovimas, ypač vizualinės informacijos vartojimo iš „ekranų“ pagrindu, neigiamai veikiantis į normalų regėjimo funkcijų formavimąsi, gali sukelti ir nepageidaujamas ilgalaikes liekamąsias pasekmes, pasireiškiančias regėjimo problemomis ir ateities gyvenime, suaugusiųjų amžiuje.

Manome, kad atėjo laikas į šią problemą pažvelgti giliau ir imtis neatidėliotinių priemonių ją sprendžiant. Šią problemą galima spręsti sekančių prevencinių veiksnių ir priemonių pagrindu:

- 1) parengiant bendruosius ir tikslinius patarimus, kaip saugoti regėjimą. Bendrieji patarimai:
  - tai reikiamai pagrįstų vieningų higieninių ir ergonominių reikalavimų parengimas, kaip saugiai naudotis kompiuteriais, planšetėmis ir išmaniaisiais telefonais;
  - tai akių ir regėjimo mankštos pratimai ir metodiniai patarimai, kaip jais naudoti ir taikyti, įgytus įgūdžius šioje srityje paverčiant pastoviais įpročiais, aktyviai taikomais ir ateityje.
- 2) aktyviai propaguojant bei platinant įvairiais kanalais ir būdais parengtus higieninius ir ergonominius reikalavimus bei patarimus, kaip saugoti regėjimą, visų pirma švietimo ir sveikatos sistemų pagrindu, kartu teikiant tikslią metodinę pagalbą, apmokant moksleivius ir studentus naudotis tais patarimais.
- 3) įvedant privalomą akių ir regėjimo mankštos laiką mokymosi tvarkaraščiuose mokyklose, kaip sudėtinę mokymosi programos ugdymo priemonę, ypatingai pradinių ir žemesniųjų klasių moksleiviams, kurie dar neturi reikiamų įgūdžių, kaip saugiai naudotis elektroniniais vizualinės informacijos vartojimo įtaisais ir kurie dar nėra pasiekę brandos amžiaus. Vertinant problemos aktualumą, privaloma akių ir regėjimo mankšta turėtų būti vykdoma visais atvejais - mokymams vykstant nuotoliniu būdu ir tiesiogiai mokymo įstaigose.
- 4) parengiant ir aktyviai platinant atskirą informacinę aiškinamąją tikslinę programą moksleivių tėvams ir globėjams, visų pirma pradinių ir žemesniųjų klasių moksleivių tėvams ir globėjams, o taip pat ir mokytojams, kaip padėti vaikams saugoti savo regėjimą, naudojantis kompiuteriais, planšetėmis ar išmaniaisiais telefonais.

Labdaros ir paramos fondas „Angelo akys“, kurio veikla yra susijusi su parama, sprendžiant vaikų regėjimo problemas, siūlo savo pagalbą parengiant ir įgyvendinant visas aukščiau pasiūlytas priemones, o taip pat ir visą kompleksinę ateities programą, kaip reikia saugoti vaikų regėjimą. Manome, kad šis fondo pasiūlymas reikiamai derinasi ir su sveikatos priežiūros pasaulinėmis ateities tendencijomis – išskirtinį dėmesį skiriant prevencinėms priemonėms.

Jeigu bus reikalinga papildoma informacija šio kreipimosi - pasiūlymo pagrindu – prašome informuoti, sieksime operatyviai atsakyti.

Lauksime Jūsų atsakymo ir komentarų.

Tikslinės nuorodos, tiesiogiai susijusios su šiame kreipimąsi pateikta informacija ir pasiūlymais:

- 1) <https://angeloakys.lt/aktyvus-gyvenimas-ekranuose/>
- 2) <https://angeloakys.lt/padekime-savo-akims-ir-regejimui-intensyviai-naudojantis-ekranais/>
- 3) <https://angeloakys.lt/vaikai-saugokite-savo-akis-ir-regejima/>
- 4) [https://www.youtube.com/watch?v=xM\\_erjNhKIU](https://www.youtube.com/watch?v=xM_erjNhKIU)
- 5) <https://angeloakys.lt/tradiciniai-regejima-saugancios-palaikancios-ir-gerinancios-akiu-mankstos-veiksmingi-pratimai/>
- 6) <https://angeloakys.lt/pratimai-leidziantys-pagerinti-regejima/>
- 7) <https://www.youtube.com/watch?v=UFa152y3sD0>
- 8) <https://angeloakys.lt/it-pagrindu-veikiantys-akiu-ir-regejimo-mankstos-pratimai/>

Pagarbiai,

Fondo vadovė



Aušra Baltonienė