

Lapsed rikuvad televiisori ees silmi

AILI TABRI

*Kesklinna laste-
polikliiniku lastearst*



Tänapäeva lapsed asuvad sageli juba kell seitse hommikul televiisorist multifilme vaatama. Kui vanemaid keelamas pole, jätkub nende päev eesti keelde tõlgitud seebisarjadega.

1991. aastal vaatas 13–15-aastane laps päevas keskmiselt kolm tundi televiisorit või videot. Täna on ilmselt ekraani ees veedetud tundide arv veelgi kasvanud, sest laste hulgas on populaarsust võitnud ka arvuti. Võib arvata, et kui 1992. aastal kandis prille 14 protsenti õpilastest, siis täna on prillikandjate arv suurenenud.

Tegelikult ei tohiks 3–6-aastased lapsed televiisorit vaadata kauem kui pool tundi ning koolilapsed poolteist tundi päevas. Alla kolme aasta vanused lapsed ei tohiks üldse televiisorit vaadata. Kuigi teler võib olla suurepärane lapsehoidja, peaksid vanemad loobuma selle kasutamisest.

Alla kolme aastaste laste närvisüsteem on alles kujunemisjärgus

– kõik see müra, mis televiisoriga tuppa kandub, väsitab neid. Liikuvad ja kirevad objektid võivad ka last liialt erutada. Liigest erutusest võivad väikelapsel uinumisraskused tekkida. Ta võib öösel rahutuks muutuda, nutta või voodi märjaks teha.

Helendav ekraan väsitab laste silmi. Laps, kellel on juba prillid, peaks kord kahe aasta jooksul käima silmaarsti konsultatsioonis. Esi- ja kesksest korda peaks ema lapse silmi laskma kontrollida juba 8–9-kuuselt. Kolmeaastasel lapsel on silmade kontrollimine juba kohustuslik, selles vanuses laps oskab ennast ka juba väljendada ning tabelilt kujutisi vaadata. Edaspidi tuleb lapse silmi kontrollida vähemalt üks kord aastas.

Eriti ohtlik on teleri- ja arvutikiirgus epilepsiat põdevatele lastele. Tähtselt seda haigust põdevate laste vanemad teavad, et teleri ja arvuti kõrgsagedus võib hoo vallandada.

Televiisorite ette istuma jäävaid lapsi peaksid vanemad rohkem asendustegevusele suunama ning neile lugemist, mängimist, joonistamist ja kindlasti ka värske õhu kätte jalutama minekut pakkuma.