

חשיפה למסכים ובריאות הילדים

נכתב על ידי:

פרופ' ליאונד אידלמן	פרופ' חגי לוי	פרופ' נדב דוידוביץ
פרופ' סיגל סדצקי	ד"ר דורון דושניצקי	ד"ר עלוית וולף
ד"ר איילת הלוי	ד"ר מיכאל דוידוביץ	פרופ' יובל בלוך
ד"ר פאולה רושקה	ד"ר רחל מאור	מר יעקב אופק
ד"ר גדי ליסק		מר מיכאל פינטו

בשם:

איגוד רופאי בריאות הציבור
האיגוד הישראלי לרפואת ילדים
החוג למחלות עיניים בילדים, איגוד רופאי העיניים בישראל
החברה הישראלית לרפואת ילדים התפתחותית (חיל"ה)
האיגוד הישראלי לנוירולוגיה ילדים (אינ"ה)
האיגוד הישראלי לפסיכיאטריה של הילד והמתבגר
משרד הבריאות
ארגון המורים
הסתדרות המורים

פברואר 2020



ההסתדרות הרפואית בישראל
המכון לאיכות ברפואה

ההמלצות גובשו לאחר ישיבת השולחן העגול בנושא חשיפה למסכים ובריאות הילדים מיום 10.11.19

חברי וועדת הכתיבה ודוברי השולחן העגול בנושא חשיפה למסכים ובריאות הילדים:

פרופ' ליאוניד אידלמן, יו"ר המכון לאיכות ברפואה, הר"י.

פרופ' חגי לוין, יו"ר איגוד רופאי בריאות הציבור וראש מסלול בריאות וסביבה, בית הספר לבריאות הציבור של הדסה והאוניברסיטה העברית.

פרופ' נדב דוידוביץ, חבר ועד באיגוד רופאי בריאות הציבור בישראל. ראש בית הספר לבריאות הציבור, אוניברסיטת בן גוריון.

פרופ' סיגל סדצקי, ראש שירותי בריאות הציבור, משרד הבריאות.

ד"ר דורון דושניצקי, רופא ילדים, הנהלה ראשית, לאומית שירותי בריאות, נציג האיגוד הישראלי לרפואת ילדים.

ד"ר עליית וולף, מומחית ברפואת עיניים בילדים ופזילה, בית חולים כרמל. יו"ר החוג למחלות עיניים בילדים, איגוד רופאי העיניים בישראל

ד"ר איילת הלוי, מומחית בנוירולוגיה והתפתחות הילד, בי"ח שניידר וקופ"ח כללית, מנהלת יחידה להתפתחות הילד, קופ"ח כללית. מזכירת אינ"ה (איגוד נוירולוגיה של הילד בישראל) וחברה בוועד העמותה להתפתחות הילד ושיקומו.

ד"ר מיכאל דוידוביץ, מומחה בנוירולוגית ילדים והתפתחות הילד, מנהל תחום התפתחות הילד והפרעות קשב - מכבי שירותי בריאות. חוקר במכון המחקר לחדשנות - מכבי שירותי בריאות ויו"ר החברה הישראלית לרפואת ילדים התפתחותית (חיל"ה).

פרופ' יובל בלוך, מומחה בפסיכיאטריה ובפסיכיאטריה של הילד והמתבגר. מנהל מרפאת ילדים ונוער ויחידת המחקר במרכז לבריאות הנפש שלוותה, שירותי בריאות כללית. פרופ' חבר באוניברסיטת ת"א ויו"ר האיגוד הישראלי לפסיכיאטריה של הילד והמתבגר.

ד"ר פאולה רושקה, פסיכיאטרית מומחית. מנהלת המחלקה לטיפול בהתמכרויות, שירותי בריאות הנפש, משרד הבריאות.

ד"ר רחל מאור, מומחית בפסיכיאטריה של הילד והמתבגר. מנהלת המחלקה לפסיכיאטריה ילדים ונוער באגף בריאות הנפש, חטיבת הרפואה, משרד הבריאות.

מר יעקב אופק, יו"ר מחלקת פדגוגיה, ארגון המורים.

ד"ר גדי ליסק, פסיכולוג. מומחה לביופידבק וחוקר השפעות מסכים על ילדים ונוער.

מר מיכאל פינטו, יו"ר סניף גוש דן, הסתדרות המורים.

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 על שימוש במכשירים סלולריים ובמדיה חברתית בארוחות משפחתיות, באירועים חברתיים או לפני השינה. כמו כן, יש להקפיד על צמצום השימוש בטלפונים סלולריים על ידי ההורים בעת אינטראקציה עם הילדים, כגון: שיחה, לימוד או פעילות משותפת
- טו. יש להימנע משימוש בטלפונים חכמים בבתי הספר

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

- 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)
- יש לדון עם ההורים על החשיבות במניעה מוחלטת של חשיפה למדיה לפני גיל שנתיים, כחלק ממדיניות קידום הבריאות
- יש להדגיש חשיבות של משחק לא אלקטרוני משותף של ההורה עם הילד, לעודד משחק עצמי ולעודד הקראה לילד סיפורים מספר
- 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. יש לעודד הורים לדחיית גיל מתן טלפון חכם
- 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
- 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:
מחלת יובש בעיניים לילדים - Pediatric Dry Eye Disease
מתח ומאמץ בעיניים על רקע דיגיטלי - Digital Eye Strain
- יש להדגיש להורים את החשיבות בפעילות ספורטיבית סדירה
- יש להדגיש חשיבות הימצאות הילד בשטח פתוח, מחוץ לבית.

בעידן של מהפכה תעשייתית שאנו חיים בעיצומו, מתרחשים שינויים טכנולוגיים בקצב מסחרר, לעיתים, מעבר ליכולת ההסתגלות הפיזיולוגית 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.

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).

במסמך זה אנו נתייחס בעיקר, להנחיות הקשורות לסכנות של חשיפה מוגברת למסכים, למרות שאנו מודעים גם לתועלת הרבה הנובעת מהם.

המלצות להורים:

- יש למנוע חשיפה של ילדים מתחת לגיל שנתיים למחשבים, טלוויזיה, טלפונים חכמים, משחקי וידאו ודומיהם.
- מעל גיל שנתיים:
 - יש להגביל את השימוש במכשירים אלקטרוניים/מסכים כדלקמן:
גיל 2-5 שנים - עד שעה ביום
גיל 6-18 שנים - עד שעתיים ביום (כולל כל סוגי המסך)
 - יש לבחור בתכני צפייה מותאמים לגיל הילד, לצפות יחד עם הילדים בתוכנית ולשוחח איתם על התכנים הנצפים. רצוי, שהתכנים לא יהיו בעלי קצב מהיר ו/או אגרסיבי ככל האפשר
 - יש להימנע מהתקנת טלוויזיה או מחשב בחדר השינה של הילדים. יש להימנע מהימצאות מכשירים ניידים כלשהם בחדר הילדים, לרבות, הרחקת טלפונים סלולריים מחדרי ילדים בעת השינה. מומלץ, שהשימוש במדיה ייעשה (במחשב קווי) במקום מרכזי בדירה
 - אין לחשוף את הילדים למסכים 60 דקות לפני השינה
 - אין להרדים ואין להאכיל ילדים תוך כדי צפייה במדיה
 - יש להימנע מחשיפת ילדים למדיית רקע, המהווה הסחה להורים ולילדים
 - יש להרבות במשחקים משותפים יחד עם הילדים, תוך הימנעות משימוש במכשירים אלקטרוניים
 - יש לעודד פעילות ספורטיבית ולהקדיש לה זמן רב
 - יש לעודד הימצאות הילד בשטח פתוח, מחוץ לבית
 - 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 בדרכי מתקרב למסך - יש למנוע זאת
 - ההמלצה לקידום בריאות העין היא להקפיד על "חוק 20-20" - מומלץ להפסיק צפייה במסכים מכל הסוגים



THE ISRAEL CHILD & ADOLESCENT PSYCHIATRIC ASSOCIATION



המכון לאיכות
ברפואה



ההסתדרות הרפואית בישראל
המכון לאיכות ברפואה