

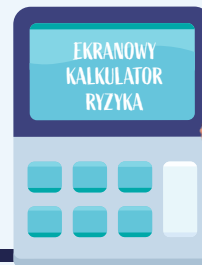
TWÓJ WYNIK:



NISKIE RYZYKO

UMIARKOWANE RYZYKO

WYSOKIE RYZYKO



Zalecenia dla rodziców i dzieci

Twój wynik: Niskie ryzyko rozwoju krótkowzroczności

Obecne nawyki Twojego dziecka sprzyjają zdrowiu wzroku! Kontynuuj dobre nawyki!

Pamiętaj! Ekranowy Kalkulator Ryzyka nie zastępuje badania okulistycznego wykonanego u lekarza okulisty. Wzrok dziecka może się zmieniać z wiekiem. Zalecamy wizytę u okulisty i wykonanie profilaktycznego badania wzroku przynajmniej raz na 1–2 lat nawet, gdy nie niepokoją Cię żadne objawy u Twojego dziecka.

Co warto robić dalej?

Zalecenia dla rodzica

- **Pamiętaj o regularnych badaniach wzroku dziecka!**

- Pamiętaj o zapisaniu dziecka na profilaktyczne badanie wzroku do okulisty min. raz na 1–2 lata.
- Zgłoś się wcześniej do specjalisty, jeśli u Twojego dziecka pojawią się niepokojące objawy: mrużenie lub częste pocieranie oczu, bóle głowy, trudności w czytaniu z daleka.

- **Monitoruj czas przed ekranem!**

- Staraj się, aby czas spędzany przed ekranem nie przekraczał zaleceń (im mniej, tym lepiej, ale dąż do <1 h dziennie poza nauką).
- Zachęcaj do przerw co 20–30 minut i patrzenia w dal przez co najmniej 20 sekund („zasada 20–20”: co 20 min 20 sekund patrzenia w dal).

- **Kontroluj odległość od ekranu/książek:**

- Zadbaj o to, by dziecko trzymało urządzenia/książki minimum 30 cm od oczu.

- **Zapewnij odpowiednie oświetlenie!**

- Zadbaj o odpowiednie światło podczas czytania i pracy przy biurku.
- Pilnuj, by dziecko nie czytało w półmroku lub przy zbyt jaskrawym, punktowym świetle.

- **Dbaj o codzienny ruch na świeżym powietrzu!**

- Wprowadź zasadę: minimum 2 godziny dziennie na zewnątrz. Pamiętaj, że wlicza się w to też droga do i ze szkoły, spacer z psem czy do sklepu. Przyniesie to efekty nie tylko dla wzroku Twojego dziecka, ale też jego aktywności ruchowej!

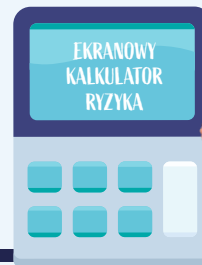
TWÓJ WYNIK:



NISKIE RYZYKO

UMIARKOWANE RYZYKO

WYSOKIE RYZYKO



Zalecenia dla dziecka

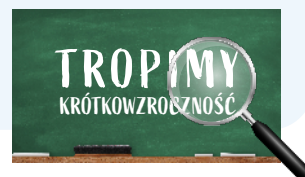
- **Rób przerwy od ekranu!** Co 20–30 minut zrób krótką przerwę. Wystarczy, że co 20 min przez co najmniej 20 sekund popatrzyś w dal. Może jest tam coś równie ciekawego, co na ekranie telefonu czy tabletu.
- **Rób przerwy w nauce!** Co jakiś czas oderwij się od książki, spójrz przez okno na drzewa, chmury albo po prostu na jakiś oddalony od Ciebie przedmiot. To jak siłownia dla oczu!
- **Pamiętaj o dobrym świetle!** Czytaj i odrabiaj lekcje przy dobrym świetle. Nie w ciemnościach, nie w półmroku, ale też nie przy ostrym świetle. Oczy tego nie lubią.
- **Siedź w dobrej odległości od książki i ekranu!** Utrzymuj odległość co najmniej 30–40 cm od oczu, czyli mniej więcej długość od Twojej dłoni do łokcia.
- **Staraj się spędzać czas na świeżym powietrzu!** Piłka, rower, bieganie, zabawa z kolegami i koleżankami to najlepsze ćwiczenia dla oczu i całego ciała!
- **Chodź pieszo, jeśli możesz!** Spacer do szkoły czy sklepu to świetny sposób na ruch i czas na świeżym powietrzu.

Dlaczego to ważne?

Krótkowzroczność to jedna z najczęstszych wad wzroku, z którą według metaanalizy opublikowanej w British Journal of Ophthalmology, zmagają się nawet 1/3 dzieci i młodzieży¹ na świecie, a liczba osób z krótkowzrocznością rośnie w alarmującym tempie.

Odpowiednie nawyki mogą spowolnić lub zapobiec jej rozwojowi! Wiesz, że każda dodatkowa godzina spędzona przed ekranem wiąże się z 21% większym prawdopodobieństwem wystąpienia krótkowzroczności?²

Wczesne wykrycie problemu krótkowzroczności dzięki wizycie u okulisty pozwala skutecznie ją korygować i chronić zdrowie oczu w dorosłości!



Ekranowy Kalkulator Ryzyka został opracowany przez Fundację Zdrowego Postępu w ramach kampanii edukacyjnej "Tropimy Krótkowzroczność". Konsultację merytoryczną przeprowadziła dr n. med. Anna Chmielarz-Czarnocińska, specjalistka chorób oczu, FEBO.

Ekranowy Kalkulator Ryzyka nie jest badaniem ani narzędziem diagnostycznym. Wynik ma charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Nie może on zastąpić profesjonalnej diagnozy, konsultacji czy leczenia prowadzonego przez lekarza okulistę. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości lub niepokojących objawów u dziecka należy konsultować się ze specjalistą.

1) Liang, J., Pu, Y., Chen, J., Liu, M., Ouyang, B., Jin, Z., ... & Chen, Y. (2024). Global prevalence, trend and projection of myopia in children and adolescents from 1990 to 2050: a comprehensive systematic review and meta-analysis. British Journal of Ophthalmology. Published Online First: 24 September 2024, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39317432/>, 2, dostęp: 12.09.2025

2) Ha A, Kim YK, et al. Digital Screen Time and Myopia: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis. JAMA Network Open. 2025;8(2):e60026. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.60026, <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2830598>, dostęp: 12.09.2025