

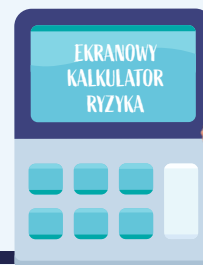
TWÓJ WYNIK:



NISKIE RYZYKO

UMIARKOWANE RYZYKO

WYSOKIE RYZYKO



Zalecenia dla rodziców i dzieci

Twój wynik: Umiarkowane ryzyko rozwoju krótkowzroczności.

Wynik wskazuje na obecność kilku czynników, które mogą zwiększać ryzyko wystąpienia krótkowzroczności u Twojego dziecka.

Zadbaj o nawyki Twojego dziecka!

Pamiętaj! Ekranowy Kalkulator Ryzyka nie zastępuje badania okulistycznego wykonanego u lekarza okulisty. Wzrok dziecka może się zmieniać z wiekiem. Uzyskany wynik nie jest diagnozą, ale sygnałem, że warto przyjrzeć się codziennym nawykom Twojego dziecka i rozważyć konsultację ze specjalistą. Zachęcamy do profilaktycznego badania wzroku u okulisty, szczególnie jeśli dziecko zgłasza trudności w widzeniu, bóle głowy lub często korzysta z ekranów z bliskiej odległości.

Co warto robić dalej?

Zalecenia dla rodzica

- **Zaplanuj badanie okulistyczne dziecka!**
 - Umów dziecko na wizytę u lekarza okulisty w ciągu najbliższych kilku miesięcy nawet, jeśli Twoje dziecko nie ma wyraźnych objawów.
 - Zgłoś się jak najszybciej do specjalisty, jeśli u Twojego dziecka pojawią się niepokojące objawy: mrużenie lub częste pocieranie oczu, bóle głowy lub kłopoty z widzeniem z daleka.
- **Ogranicz czas przed ekranem!**
 - Staraj się, aby czas spędzany przed ekranem nie przekraczał zaleceń (im mniej, tym lepiej, ale dąż do max. <1 h dziennie poza nauką).
 - Wprowadź zasadę "20-20", co 20 min 20 sekund patrzenia w dal.
 - Wprowadź zasadę ograniczenia korzystania z ekranów przed snem.
- **Kontroluj odległość od ekranu/książek:**
 - Zadbaj o to, by dziecko trzymało urządzenia/książki minimum 30-40 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.
- **Zwiększ czas na świeżym powietrzu!**
 - Dbaj o to, by dziecko spędzało min. 2 h dziennie na aktywnościach na zewnątrz. Mogą to być nie tylko aktywności sportowe czy zabawa z rówieśnikami, ale także np. trasa pieszo do szkoły.

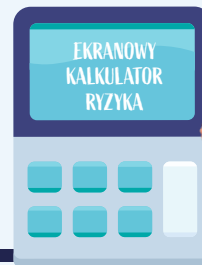
TWÓJ WYNIK:



NISKIE RYZYKO

UMIARKOWANE RYZYKO

WYSOKIE RYZYKO



Zalecenia dla dziecka

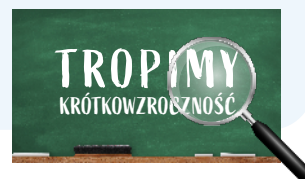
- **Rób przerwy od ekranu!** Co 20–30 minut zrób krótką przerwę. Wystarczy, że co 20 min przez co najmniej 20 sekund popatrzysz w dal. Może jest tam coś równie ciekawego, co na ekranie telefonu czy tabletu.
- **Rób przerwy w nauce!** Co jakiś czas oderwij się od książki, spójrz przez okno na drzewa, 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 i nie przy ostrym świetle w oczy.
- **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.
- **Daj znać rodzicom, kiedy coś niepokojącego dzieje się z Twoimi oczami!** Powiedz rodzicom, jeżeli ostatnio częściej mrużysz lub pocierasz oczy, boli Cię głowa lub masz kłopoty z widzeniem z daleka.

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 skonsultować 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