

NADELE VAN TABLET EN SLIMFONE

Die ure wat jou kleinding se oë aan 'n tabletrekenaar vasgenaai is, kan haar sig beskadig.

Teen die ouderdom van 10 jaar is daar 'n 50%-kans dat jou kind haar afstandvisie kan verloor. Dieselfde lot sal 8 uit 10 kinders teen die ouderdom van 16 tref.

Die oorsaak? Te veel ure met tabletrekenaars, slimfone en ander tegnologiese hand-toestelle. Só erg het die probleem geword dat die Wêreldgesondheidsorganisasie dit nie net as 'n epidemie beskou nie, maar ook as een van die algemeenste redes vir blindheid wat voorkom kan word. Só sê prof. Jannie Ferreira, 'n oogkundige aan die Universiteit van Johannesburg, wat ook in sy praktyk talle kinders vir dié probleem behandel.

“Ons praat eintlik maar van nabypuntspanning. Kinders reageer op twee maniere daarop. Daar is die outjies wat dit kan volhou en wat dan vinnig bysiende word. Dan is daar dié wat dit nie kan volhou nie, maar uiteindelik leerprobleme ontwikkel en as aandag-afleibaar of disleksies beskou word,” verduidelik Ferreira.

Slim maar skeel

Hierdie ooglopende probleem is die direkte nadele van te veel tegnologie te vroeg. Die onregstreekse nadele is 'n gebrek aan fisieke ontwikkeling.

“Tegnologie is die nuwe babawagter. Kinders speel nie meer nie. Hulle word 'n tablet of slimfoon in die hand gestop om mee te speel. Ek het pasiëntjies van twee of drie jaar oud wat drie uur per dag op hierdie goed speel. Een meisietjie van drie ken die hele alfabet en kan syfers van een tot 100 in volgorde rangskik. En sy het nou 'n skeel ogie.”

Benewens die fisieke nadele wat vroeë blootstelling aan tegnologie kan inhou, is daar vele ander potensiële nadele, soos aandagafleibaarheid-sindroom, leerprobleme, toenemende impulsiviteit, verminderde vermoë tot selfregulering, vetsug, slaapgebreke, depressie, angstigheid, vereensaming en 'n gebrek aan sosiale vaardighede.

In die VSA is selfs kenners wat 'n algehele verbod op die gebruik van tegnologie by kinders onder 12 bepleit. Ferreira meen egter dít is 'n onhaalbare doelwit en een wat nie die nuwe geslag van kinders – ook bekend as generasie Z – 'n guns sal betoon nie.

“Daar is geen manier dat jy hulle van tegnologie gaan weghou nie. En ek dink jy sal hulle 'n onreg aandoen. Die uitdaging is gewoon: Hoe hanteer 'n mens dit? Hierdie kinders is digitale boorlinge. Hulle is digitaal gedrewe, hulle doen meer as een ding op 'n slag, hul aandagspan is kort, en alles moet onmiddellik gebeur. Maar omdat hulle nou op hul blakertjies sit, is daar geen fisieke oefening nie.

“Navorsing het getoon vyf uit tien kinders word bysiende teen die ouderdom van tien. Dis gewoon omdat hulle die hele tyd voor ’n rekenaarskerm sit.”

Kritiek by kleintjies

Hand aan hand met die gebrek aan fisieke ontwikkeling is daar ’n agterstand in sensoriese ontwikkeling wat eksterne sintuie (sig, gehoor, tas, smaak en reuk) en interne sintuie (gesonde verstand, geheue, verbeelding en evaluasie) insluit.

“Wanneer hierdie basiese ontwikkeling nie teenwoordig is nie, vloei dit oor na die visuele omdat daar nog nie volledige visuele ontwikkeling is nie.

“Ons dink ons is besig om vir ons kinders ’n voorsprong te gee, maar ons bou vir hulle ’n agterstand.”

Volgens Ferreira is die probleem meer kritiek by kleiner kinders omdat hul hele liggaamstelsel nog ontwikkel. ’n Mens sou kon skouers optrek, sê hy, en die kind bloot jaar ná jaar terugneem om ’n sterker bril te kry. “Dís wat gaan gebeur, maar in my boek is dit nie die oplossing nie. Die vraag is: Kan ek dit verhoed sonder om tegnologie weg te neem? En my antwoord is ja.”

Net as beloning

Nie net sou dit moontlik wees om visuele agteruitgang te keer nie, dit sou ook moontlik wees om bestaande agteruitgang stop te sit, meen hy. “Dit gaan daaroor om die spanning te verlig. As jy daardie sneller kan verlig, keer jy die proses. Ek het al heelwat navorsingsdata hieroor versamel wat bewys dit kán gedoen word. Neem net die nabypuntspanning weg.”

In eenvoudige taal beteken dit dat kinders nie met hul gesig so naby aan die skerm moet werk nie en dat hulle nie sulke lang tye met ’n tablet, -rekenaar of slimfoon moet speel nie. “Ouers moet die gebruik van ’n tablet of slimfoon aan ’n beloning koppel. As die kind op die tablet wil speel, moet hy eers ’n uur buite gaan speel.

“Hardloop in die tuin rond, klim boom, jaag die hond. Daardie soort aktiwiteite. “En nie meer as 3 sessies van 20 minute per dag nie.”