



เด็กชายตีอ้วนกับบทเรียนจากหน้าจอ

โดย Nakhon Sawan Health Center 3 Library



กาลครั้งหนึ่ง มีเด็กชายตัวอ้วนกลมน่ารักชื่อว่า "ตี" ตีเป็นเด็กที่ร่าเริงมาก แต่พักหลังมานี้ ตีมีนิสัยเปลี่ยนไป เขาไม่ยอมวางโทรศัพท์มือถือเลย ไม่ว่าจะตอนกินข้าว ตอนเข้าห้องน้ำ หรือแม้แต่ตอนจะนอน ตีจะจ้องหน้าจอสว่างๆ อยู่ตลอดเวลา



เพราะมัวแต่เล่นเกมและดูการ์ตูนจน
ตึกตื่น ทำให้ตื่นนอนหลับไม่เพียงพอ เข้า
วันต่อมา ตีสองกระจกแล้วต้องตกใจ
เพราะขอบตาของเขากลายเป็นสีคล้ำ
ดำปิดปีเหมือนหมีแพนด้าไม่มีผิด แถม
เขายังรู้สึกมึนหัวและง่วงนอนอยู่ตลอด
เวลา



เมื่อไปถึงโรงเรียน ตื่นนั่งสัปหงกอยู่ใน
ห้องเรียน คุณครูสอนอะไรเขาก็ฟังไม่รู้
เรื่อง เพราะในหัวมีแต่ภาพเกมในมือถือ
วนเวียนไปมา ตีไม่มีสมาธิจะทำงานส่ง
คุณครูเลย เพื่อนๆ ขวนไปวิ่งเล่น เขาก็
ส่ายหน้าเพราะรู้สึกเพลียจนไม่มีแรง



คุณแม่เห็นท่าไม่ดีที่ตุ๋นซึมเศร้าและไม่
สดใสเหมือนเดิม จึงตัดสินใจพาดีไปหา
"คุณหมอเก่ง" ที่โรงพยาบาล ดีเดิน
คอดกุงมือคุณแม่เข้าไปในห้องตรวจ
ด้วยใบหน้าที่หม่นหมอง



เมื่อเจอคุณหมอเก่ง คุณหมอใจดีก็เริ่ม
ตรวจร่างกายของดี คุณหมอใช้ไฟฉาย
ดวงเล็กๆ ส่องที่ดวงตาของดี แล้วบอก
ว่า "ตาของหนูดีเริ่มล้ามากแล้วนะจะ
เพราะแสงจากหน้าจอมือถือทำร้าย
ดวงตาของหนู"



คุณหมอเก่งหยิบแผ่นป้ายรูปนาฬิกาขึ้น
มา แล้วสอนดีว่า "เรามาทำข้อตกลงกัน
นะดี หนูควรเล่นมือถือไม่เกินวันละ 1
ชั่วโมง และต้องพักสายตาทุกๆ 20 นาที
โดยการมองไปที่ต้นไม้สีเขียวไกลๆ
เพื่อให้ดวงตาได้พักผ่อนบ้าง"



"นอกจากนี้" คุณหมอเสริม "ก่อนนอน 1 ชั่วโมง ห้ามเล่นมือถือเด็ดขาด ให้เปลี่ยนมาอ่านนิทานแทน แล้วหนูจะหลับสบาย ตื่นมาตาจะไม่เป็นหมี แพนด้า และมีสมาธิเรียนหนังสือเก่งๆ ด้วยนะ" ตีตังใจฟังและรับปากคุณหมอเสียงดังฟังชัด



เมื่อกลับถึงบ้าน ดีรีบเก็บมือถือไว้ในลิ้น
ชัก แล้วชวนคุณแม่ไปวิ่งเล่นเตะ
ฟุตบอลที่สวนหลังบ้าน แสงแดดอ่อนๆ
และลมเย็นๆ ทำให้ดีรู้สึกสดชื่นกว่าการ
นั่งจ้องหน้าจอเป็นไหนๆ



เช้าวันใหม่ ตื่นขึ้นด้วยความสดชื่น
ขอบตาที่เคยดำคล้ำก็ค่อยๆ จางหายไป
เขามีสมาธิเรียนหนังสือและเล่นกับ
เพื่อนๆ ได้อย่างเต็มที่ ตีรู้แล้วว่า โลก
ภายนอกหน้าจอนั้นสนุกและสวยงาม
เพียงใด