



## آیا موبایل و تبلت، سلامت کودکان ما را تهدید می‌کند؟

آیا مرزی برای استفاده کودکان از تبلت و گوشی‌های هوشمند وجود دارد؟ این دستاوردهای عصر تکنولوژی مشخصاً چه تأثیری بر بینایی کودکان دارد و این تأثیرات چگونه بروز خواهند کرد؟

آیا مرزی برای استفاده کودکان از تبلت و گوشی‌های هوشمند وجود دارد؟ این دستاوردهای عصر تکنولوژی مشخصاً چه تأثیری بر بینایی کودکان دارد و این تأثیرات چگونه بروز خواهند کرد؟

به گزارش سلامت نیوز، ایران نوشت: سؤالاتی از این دست همواره در ذهن همیشه نگران پدران و مادران وجود دارد و به دنبال پاسخی برای آنها می‌گردند. با توجه به اوقات فراغت بیشتر کودکان و نوجوانان در فصل تابستان، تمایل آنها به استفاده از تبلت و گوشی‌های هوشمند هم بیشتر می‌شود. اما آیا واقعاً این ابزار هوشمند سلامت کودکان ما را تهدید می‌کند؟

دکتر امید صالح‌زنجبوری در گفت‌وگو با «ایران‌را» به این پرسش چنین پاسخ می‌دهد: گوشی‌های هوشمند، کامپیوترها و تبلت و لپ‌تاپ‌ها، پردازشگرهای دیجیتالی هستند که این روزها به وسیله‌ای برای بازی و سرگرمی کودکان تبدیل شده‌اند. آنچه در صفحه نمایشگر این پردازشگرها نشان داده می‌شود ممکن است یک بازی دیجیتال، یک فیلم یا یک متن باشد، یا از این وسایل برای اتصال به اینترنت و حتی انجام تکالیف درسی هم استفاده شود، از این‌رو دانستن بایدها و نبایدهای استفاده از آن بسیار ضروری است.

این فوق تخصص چشم پزشکی تأکید می‌کند: همان‌طور که در مورد تلویزیون گفته می‌شود، نفس استفاده از صفحه‌های دیجیتال مستقیماً باعث ضعفی چشم نمی‌شود. حقیقت این است که استفاده طولانی‌مدت از این ابزار و خیره شدن به صفحه آنها چشم کودک و حتی بزرگسالان را خسته کرده به بروز علائم خستگی چشم نظیر سوزش چشم و اشک ریزش منجر می‌شود.

البته علائم چشمی ناشی از کار با دستگاه‌های هوشمند نسبت به تماشای صفحه تلویزیون بیشتر است، چراکه هنگام کار یا بازی با این ابزارها فاصله چشم با صفحه نمایش بسیار کمتر است و کاربر بیشتر به صفحه این دستگاه‌ها خیره می‌شود. به گفته دکتر صالح‌زنجبوری در سال‌های اخیر برنامه‌ها و بازی‌هایی روی تبلت نصب می‌شود که می‌توان برای درمان تبلی چشم از آنها استفاده کرد.

وی در ادامه می‌افزاید: حقیقت این است که بحث نحوه و مدت استفاده از دستگاه‌های دیجیتال آنقدر مهم است که اخیراً نشست‌هایی با حضور 10 هزار متخصص کودکان در آمریکا برگزار شده و نتایج این هم‌اندیشی با در نظر گرفتن همه جوانب نشان می‌دهد که دیگر مانند گذشته زمان دوساعت برای استفاده از انواع پردازشگرهای دیجیتال مناسب نیست و این زمان برای هر گروه سنی متفاوت است.

این متخصص در مورد نتایج این هم‌اندیشی می‌گوید: شیرخواران یعنی کودکان تا سن 2 سالگی نباید از این وسایل استفاده کنند، چراکه به اختلال در رشد مغز شیرخوار و همچنین اختلال تکامل و اختلال در رابطه بین مادر و کودک منجر می‌شود. حتی اگر شیرخوار به این وسایل نگاه هم نکند سر و صدا و نور ناشی از این وسایل اختلال در خواب شیرخوار را به دنبال خواهد داشت.

از سوی دیگر تحقیقات نشان داده، نباید از تلویزیون برای ساکت کردن شیرخوار استفاده کرد و بهتر است با وی صحبت کرد یا برایش کتاب خواند.

دکتر صالح‌زنجبوری ادامه می‌دهد: برای کودکان 2 تا 5 سال هم تنها یک ساعت استفاده از تلویزیون توصیه می‌شود که البته طی این مدت هم برنامه باید پرمحتوا بوده و تبلیغات نداشته باشد.

برای کودکان 6 سال به بالا هم باید برنامه‌ریزی کرد. اختصاص ساعاتی برای انجام تکالیف، فعالیت‌های

بدنی، ارتباط با والدین و امور تربیتی، ساعات کمی را برای استفاده از پردازشگرهای دیجیتال باقی می‌گذارد. البته استفاده از این دستگاه‌ها برای انجام تکالیف جزو ساعات استفاده از این وسایل محسوب نمی‌شود و تنها استفاده از ابزار هوشمند برای بازی‌ها شامل این محدودیت زمانی می‌شود. وی خاطرنشان می‌کند: پدر و مادر همیشه الگوی تربیتی فرزندان خود هستند از این‌رو باید در استفاده از وسایل دیجیتال به گونه‌ای رفتار کنند که فرزندان متوجه بایدها و نبایدها و استفاده از گوشی و تبلت اختصاص دهند و به عبارت عامیانه در این دستگاه‌ها غرق نشوند یا در ساعاتی از شبانه‌روز مانند زمان صرف شام تمام وسایل دیجیتال مانند تلفن همراه و سایر پخش‌کننده‌ها، دیجیتال را خاموش کنند تا علاوه بر آموزش الگوی صحیح استفاده از این ابزار، بتوانند با کودکان در مورد مسائل روز و نیازهایشان صحبت کنند.