



تأثیرات منفی تلویزیون بر سلامت کودکان / لزوم محدودیت در تماشای تلویزیون

پزشکان متخصص کودک اظهار داشتند که پزشکان باید میزان زمانی که کودکان به تماشای تلویزیون می پردازند را کاهش داده تا از آسیبهای بلند مدت جلوگیری کنند.

پزشکان متخصص کودک اظهار داشتند که پزشکان باید میزان زمانی که کودکان به تماشای تلویزیون می پردازند را کاهش داده تا از آسیبهای بلند مدت جلوگیری کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، مقاله ای که در یک روزنامه معتبر پزشکی منتشر شده از پزشکان و مقامات بهداشتی دولتها خواسته است که محدودیتهایی برای زمانی که کودکان زیر سه سال صرف تماشای تلویزیون می کنند، تعیین کنند. چرا که کودکان در این سن باید از تلویزیون دور بمانند.

بررسی شواهد آرشو بیماریهای کودکان نشان می دهد که وسواس فکری کودکان به تلویزیون، رایانه و بازیهای رایانه ای موجب آسیب رشدی و همچنین صدمه فیزیکی بلند مدت می شود.

پزشکان در کالج سلطنتی متخصصان پزشکی و بهداشت کودک اظهار داشتند که باید نسبت به زمانی که کودک مقابل تلویزیون صرف می کند حساسیت نشان داد و نگران شد. درحال حاضر راهبردهایی در کانادا، آمریکا و استرالیا و برای ایجاد محدودیت در این زمان شکل گرفته است.

این تحقیقات توسط آریک سیگمان دکتر روانشناس و نویسنده کتابی درباره همین موضوع نوشته شده است. وی همچنین پیشتر در یک همایش سالانه کالج سلطنتی متخصصان پزشکی و بهداشت کودک سخنرانی را با موضوع یادشده ارائه کرد.

وی اظهار داشت به طور متوسط، یک نوجوان بریتانیایی شش ساعت در روز را صرف تماشای تلویزیون می کند. در آمریکا این میزان به 8 ساعت می رسد اما تأثیرات منفی آن بر سلامتی یک یا دو ساعت پس از نشستن بی حرکت مشخص می شود و خطرات چاقی و مشکلات قلبی آن در بلند مدت افزایش می یابد.

زمان بحرانی برای رشد مغز سه سال اول زندگی است، زمانی که کودکان باید با والدین خود به صورت چشم در چشم ارتباط داشته باشند، نه اینکه صرفاً به صفحه نمایش زل بزنند.

میچ بلیر مسئول ارتقا بهداشت در این کالج اظهار داشت: پیشرفتهای فناوری چه در عرصه تلفنهای همراه، کنسولهای بازی، تلویزیون، لپ تاپ و یا تبلت باشد به این معنا است که کودکان زمانی بیش از گذشته را در مقابل این صفحات می گذرانند و نگرانی ما در این رابطه افزایش یافته است، چرا که این مسئله مورد اشاره متخصصان پزشکی کودکان در چندین کشور دیگر نیز قرار گرفته است و این امر بر رشد سریع مغز در کودکان تأثیرگذار است.

دپارتمان بهداشت و خدمات انسانی آمریکا به طور مشخص اظهار داشته که کاهش زمان تماشای تلویزیون یک اولویت بهداشتی است تا بتوان تناسبی را با کودکان 0 تا 2 ساله ای برقرار کرد که در یک روز هفته هیچ برنامه تلویزیونی یا ویدئویی تماشا نمی کند و نوجوانان تا 18 سال که بیش از 2 ساعت در روز را صرف این مسئله نمی کنند.

این درحالی است که سیگمان اظهار می دارد کودکان تا زیر سه سال هیچ زمانی را نباید به تماشای تلویزیون اختصاص دهند و زمانی که 16 ساله می شوند این زمان نباید بیشتر از 2 ساعت باشد. برای تغییر این عادات والدین باید عادات خود را در تماشای تلویزیون تغییر دهند تا این مسئله روی کودکانشان نیز تأثیرگذار باشد.