ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
شنبه • ۷ اردیبهشت ۱۳۹۸
۲۱ شعبان ۱۴۴۰ • ۲۷ آوریل ۲۰۱۹
شماره ۲۰۰۸۳
۱۳۰۶

همه آنچه باید درباره جدیدترین هشدار سازمان جهانی بهداشت دانست

تبانی گوشی‌ها علیه سلامت کودکان!

پرونده

نتایج جدیدترین تحقیق سازمان جهانی بهداشت که درباره استفاده از دستگاه‌های هوشمند توسط کودکان زیر پنج سال است، نظر پدر و مادرهای بسیاری را در سراسر دنیا به خودش جلب کرد. در چند روز اخیر، سایت‌ها، کانال‌ها و پیج‌های زیادی هم این خبر را باز تاب دادند تا کمتر پدر و مادری باشند که از آن مطلع نشده باشند. در این بین و طبق یکی از جدیدترین پیمایش‌های انجام‌شده در کشور، به نظر می‌رسد که والدین ایرانی نباید از کنار این موضوع به راحتی بگذرند و آن را بی اهمیت تلقی کنند. در این پرونده، علاوه بر اشاره‌ای به جدیدترین گزارش سازمان جهانی بهداشت، آمارهایی از استفاده کودکان ایرانی از دستگاه‌های هوشمند را خواهید دید. همچنین چند توصیه به والدین در این باره خواهیم داشت و می گوییم که چرا گوشی و تبلت، قابلیت آموزشی قابل توجهی برای کودکان ندارد و نخواهد داشت.

مهم‌ترین بخش‌های گزارش سازمان جهانی بهداشت

استفاده کودکان زیر یک سال از گوشی، ممنوع!

دستگاه‌های الکترونیکی به بخشی جدایی ناپذیر از زندگی انسان مدرن تبدیل شده‌اند. حال سازمان جهانی بهداشت گزارش جدیدی منتشر کرده که در آن به مضرات نمایشگرهای دستگاه‌های هوشمند برای کودکان زیر پنج سال اشاره می‌کند. به گزارش یورونیوز، دکتر فیونا بول در این باره می‌گوید: «فعالیت‌های فیزیکی در کودکان باعث پیشرفت فیزیکی، جسمی و سلامت روانی آن‌ها می‌شود و از ابتلای‌شان به بیماری‌های سخت در آینده جلوگیری می‌کند.»

پیشنهاد سازمان جهانی بهداشت به والدین

به طور کلی سازمان جهانی بهداشت میزان دسترسی کودکان به دستگاه‌های هوشمند را به این شرح پیشنهاد می‌کند:

* کودکان زیر یک سال به هیچ عنوان نباید در معرض صفحه نمایش باشند. نوزادان نباید بیشتر از یک ساعت در کالسکه‌ها، صندلی‌های بلند و حامل‌های دارای کمربند قرار بگیرند. اگر کودک هنوز توانایی حرکت نداشته باشد، باید حداقل ۳۰ دقیقه مشغول سینه‌خیز رفتن باشد.
* دسترسی کودک یک ساله به دستگاه هوشمند توصیه نمی‌شود و این مقدار برای کودک دوساله، کمتر از یک ساعت خواهد بود. بچه‌های بین یک تا دو سال باید روزانه سه ساعت فعالیت فیزیکی داشته باشند.
* کودکان بین سه تا چهار سال نباید بیشتر از یک ساعت با تلفن همراه و تبلت بازی کنند. کودکان در این بازه سنی باید حداقل سه ساعت فعالیت فیزیکی داشته باشند.

دو اشتباه رایج والدین در محاسبه زمان استفاده کودک از وسایل الکترونیکی

آیا تلویزیون را وسیله الکترونیکی نمی‌دانید!؟

ما به عنوان والدین هرچه بیشتر بتوانیم زمان استفاده کودکان مان را از وسایل الکترونیکی مدیریت کنیم، در جهت سلامت فرزندمان گام برداشته‌ایم. قدم اول برای مدیریت بهتر، برآورد درست زمان استفاده است. در زمان برآورد این زمان، دو اشتباه زیاد تکرار می‌شود:

تلویزیون هم جزو وسایل الکترونیکی است!

در غالب راهنمایی هایی که از سوی مراکز معتبر اعلام می‌شود، به جای اعلام مدت زمان استفاده از گوشی، از مدت زمان نشستن جلوی صفحات نمایش صحبت می‌شود. منظور از صفحه نمایش تلویزیون، گوشی تلفن، تبلت و ... است. به عنوان مثال اگر صحبت از حداکثر دو ساعت زمان استفاده از این وسایل در روز برای کودک چهار ساله می‌شود، تماشای تلویزیون را نیز باید در این دو ساعت در نظر بگیرید.

جمع استفاده از گوشی‌های مختلف فراموش نشود

بسیاری از والدین فراموش می‌کنند که کودک‌شان علاوه بر گوشی آن‌ها از گوشی دیگر والد، یا تبلت خواهر یا گوشی مادربزرگ هم استفاده می‌کند. در نتیجه به دلیل گستردگی وسایل نیز برآورد درستی از میزان استفاده کودک‌شان ندارند. اگر گزینه‌ها برای کودک شما زیاد است، شاید بهتر باشد، با قفل گذاری یا دور کردن گوشی از دست فرزندتان، استفاده او را محدود به یک یا دو وسیله کنید تا بتوانید برآورد درست‌تری از میزان استفاده او داشته باشید.

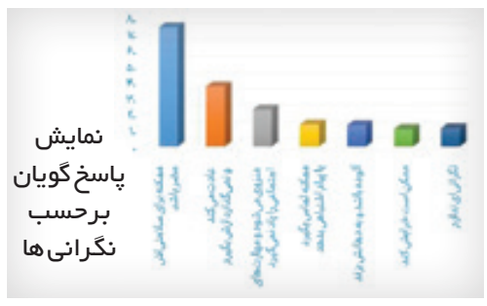
حدود نیمی از کودکان ایرانی قبل از ۲ سالگی، استفاده از گوشی را آغاز می‌کنند

ارتباط کودکان ایرانی با گوشی و تبلت چگونه است؟

در سال ۹۶ پیمایش گسترده‌ای درباره وضعیت استفاده از وسایل الکترونیکی در کودکان سنین مختلف در ایران انجام شد. این پیمایش از سوی مرکز پژوهش‌های صنایع فرهنگی و خلاق و با کمک مرکز افکارسنجی دانشجویان ایران صورت گرفت. طی آن، با بیش از هفت هزار خانواده تماس گرفتند و درباره نحوه استفاده فرزندشان از وسایل الکترونیکی مانند تبلت و گوشی همراه، پرسش هایی را مطرح کردند. با توجه به گستردگی شهرهایی که نمونه گیری از آن‌ها انجام شده، نتایج این مطالعه بسیار قابل تامل است. داده‌ها در این پیمایش بر مبنای گروه سنی کودکان دسته‌بندی شده که در این بخش ما به برخی از یافته‌های آن مربوط به گروه سنی سه تا پنج سال، اشاره خواهیم کرد.

نمایش پاسخ گویان برحسب موارد استفاده از گوشی

توضیح: برای ۸۷ درصد کودکان هدف اصلی استفاده از این وسایل، بازی است. البته این موضوع جای تعجبی ندارد اما یادمان باشد نوع بازی‌ها در این خصوص اهمیت بسیاری دارد.



نمایش پاسخ گویان برحسب نگرانی‌ها

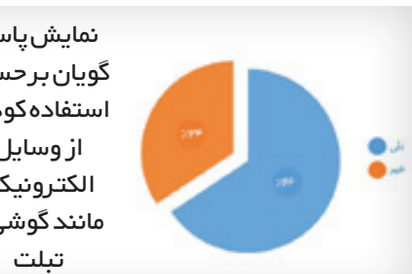
توضیح: شاید ۱۱ درصد والدینی که نگران استفاده فرزندشان از گوشی و تبلت نیستند، چندان به چشم نیاید اما یادمان باشد، استفاده بدون حساب و کتاب، بیشتر در کودکانی روی می‌دهد که والدین آن‌ها نگرانی کمتری دارند.

نمایش پاسخ گویان برحسب میزان موافقت با کنترل بچه ها در زمان کار کردن با گوشی و تبلت

توضیح: یافته امیدوارکننده آن که حدود ۷۰ درصد والدین متوجه ضرورت کنترل زمان استفاده از گوشی و تبلت هستند.

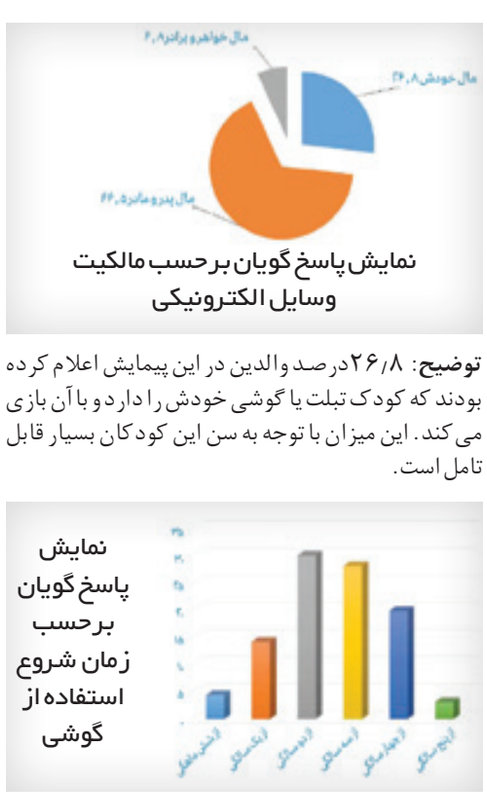
نمایش پاسخ گویان برحسب هدف از تهیه بازی

توضیح: برای غالب خانواده‌ها معیار انتخاب بازی، سرگرم‌شدن کودک است (حدود ۶۹ درصد). در این بین تنها ۲۷ نفر از والدین به اهداف آموزشی بازی‌ها توجه دارند. به راستی چرا کودکان برای سرگرم‌شدن نیاز به گوشی و تبلت دارند؟



نمایش پاسخ گویان برحسب مالکیت وسایل الکترونیکی

توضیح: ۲۶/۸ درصد والدین در این پیمایش اعلام کرده بودند که کودک تبلت یا گوشی خودش را دارد و با آن بازی می‌کند. این میزان با توجه به سن این کودکان بسیار قابل تامل است.



نمایش پاسخ گویان برحسب زمان شروع استفاده از گوشی

توضیح: با توجه به این نمودار حدود ۴۸ درصد کودکان استفاده از گوشی و تبلت را از دو سالگی یا سن پایین‌تر آغاز کرده‌اند. اتفاقی که با هیچ توصیه بهداشتی سازگاری ندارد.

اصلی‌ترین دلایل این که فناوری‌های دیجیتال جایگزین روش‌های سنتی آموزش نیستند

فرصت تجربه ملموس را از کودکان نگیریم

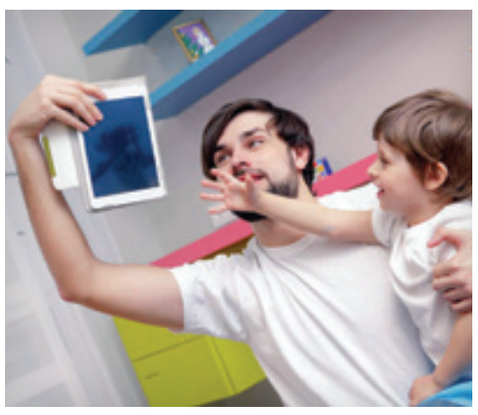
«یادگیری شخصی» شیوه‌ای از آموزش است که این روزها بین طرفداران فناوری محبوبیت زیادی دارد. آن‌ها می‌گویند برای کودکان رایانه‌ای شخصی تهیه و در اینترنت رهایشان کنید، تا هرچه خودشان می‌خواهند و هرطور که خودشان دوست دارند، بیاموزند اما پشت این شیوه آموزش، خطای فلسفی بزرگی نهفته است؛ این که همه چیز را می‌شود با چشم آموخت در حالی که ما نه فقط با چشم بلکه با تمام بدن‌مان می‌آموزیم.

کدام شیوه آموزشی بهتر است؟

به گزارش ترجمان، بدیهی است که کودکان وقتی با کل بدن‌شان درگیر تجربه‌ای معنادار می‌شوند، بسیار بهتر یاد می‌گیرند تا وقتی که پشت رایانه می‌نشینند. اگر در این شک دارید، به واکنش کودکان وقتی فعالیتی را روی صفحه نمایش می‌بینند و وقتی خودشان آن را انجام می‌دهند، دقت کنید. وقتی خودشان سوار اسب می‌شوند، خیلی بیشتر درگیر می‌شوند تا وقتی که ویدئویی درباره اسب سواری می‌بینند. همین طور وقتی با کل بدن‌شان ورزش می‌کنند در مقایسه با وقتی که نسخه شبیه سازی شده آن ورزش را در یک بازی آنلاین انجام می‌دهند، بیشتر از آن ورزش لذت می‌برند. باید توجه داشت که یادگیری با صفحه نمایش جای دیگر شیوه‌های ملموس‌تر کشف کردن جهان را می‌گیرد و چنین کودکانی وقت کمتری برای گردش علمی، ساختن کاردستی، مسابقه دادن، در دست گرفتن کتاب یا صحبت کردن با آموزگار و دوستان خود خواهند داشت.

کودکان می‌خواهند در جهان حرکت کنند

طرفداران یادگیری شخصی به مزایای پشت رایانه نشستن بچه‌ها در بخش عمده‌ای از زمان مدرسه‌شان اشاره می‌کنند؛ از جمله این که دانش آموزان با سرعت متناسب با خودشان به سمت اهداف آموزشی حرکت می‌کنند ولی از منظر پدیدارشناختی، روشن نیست که چرا دانش آموزان باید بخواهند مدت زیادی را در این وضعیت باشند در حالی که این کار با زندگی عادی آن‌ها بسیار فاصله دارد. آموزگاران و والدین باید از مشوق‌هایی استفاده کنند، تهدید کنند و حتی از دارو استفاده کنند تا کودکان مدت طولانی حاضر شوند پشت رایانه بنشینند. این در حالی است که خودشان می‌خواهند بدوند، بازی کنند، نقاشی بکشند، غذا بخورند، مسابقه بدهند و بخندند. شفاف بگویم، طرفداران یادگیری مبتنی بر صفحه نمایش انگار گاهی یادشان می‌رود که کودکان می‌خواهند در جهان حرکت کنند، نه این که فقط آن را از دور تماشا کنند. کودکان در حال از دست دادن فرصت تجربه جهان با تمام غنای آن هستند. تمامیت یک مزرعه بسیار فراتر از آن چیزی است که پیکسل‌ها و اسپیکرها می‌توانند منتقل کنند. صفحات نمایش، چشمه زندگانی بسیاری از تجربه‌های آموزشی را خشکانده‌اند؛ تجربه‌هایی که با گوشت و پوست، خیلی بهتر به دست می‌آید. این خیزش به سمت یادگیری مبتنی بر صفحه نمایش تنها در صورتی ناگزیر خواهد شد که ما برای متوقف ساختنش هیچ اقدامی نکنیم. پس بیایید آن را متوقف کنیم.



نکاتی برای کاهش عوارض استفاده از دستگاه هوشمند

حداقل بازی‌های آموزشی نصب کنید!

متخصصان معتقدند در سنین پایین نوع فعالیت‌هایی که خردسالان با گوشی و تبلت انجام می‌دهند، می‌تواند میزان عوارض استفاده از آن را کاهش یا افزایش دهد. در زیر چند نکته را که در زمان استفاده از این وسایل و انتخاب بازی و فعالیت در این زمینه باید به آن توجه کنیم، مرور می‌کنیم.

* میزان صدای دستگاه و نور صفحه نمایش را مدیریت کنید. صدای بسیار بلند موسیقی یا نور شدید صفحه نمایش برای خردسالان عوارض مضاعفی دارد. از طرفی فراموش نکنید تماشای صفحات نمایش در اتاق تاریک می‌تواند عوارض این استفاده را تشدید کند، پس اتاق را در زمان استفاده تاریک نکنید.
* در سنین پایین استفاده از بازی‌هایی که بتواند گنجینه واژگان کودک را افزایش دهد، توصیه می‌شود. بازی‌هایی که نام رنگ‌ها، میوه‌ها یا حیوانات را تکرار می‌کنند، برای ما هر چند جذاب نیست اما برای خردسالان زیر سه سال هم جذاب است و هم آموزنده.
* از این وسایل برای نزدیک‌تر شدن به فرزندتان بهره بگیرید، برای او داستان بگویید و صدای خودتان را ضبط و در دفعات بعد آن را پخش کنید. ضبط ویدئوی شعر که توسط شما یا پدرش خوانده شده، از دیگر گزینه‌هاست.
* و در آخر این که اگر فرزندتان تمایل دارد بارها به تماشای یک ویدئو بنشیند، هیچ نگران نشوید و در پی قانع کردن او برای تماشای ویدئوی جدید نباشید، این تمایل به تکرار در خردسالان هم طبیعی است و هم به آن‌ها کمک می‌کند هر بار درک بهتری از داستان تکراری یا ویدئوی تکراری پیدا کنند.