

### مباران پیامکی

یک مطالعه جدید منتشر شده در Common Sense Media اعلام می کند که نوجوانان به طور دائم روی تلفن های هوشمند خود اعلان های مختلف دریافت یا ارسال می کنند. بررسی یک هفته از زندگی شرکت کنندگان در این مطالعه حاکی از رگبار شدن نوجوانان با ۲۳۷ اعلان روزانه به دلیل استفاده از تلفن هوشمند در شبانه روز است و یک رابطه قدرتمند و در عین حال پیچیده بین نوجوانان و تلفن هایشان ایجاد شده.



### گوشی زاپنی هاضد آب است

کاربران ژاپنی، گوشی های خود را در حمام هم استفاده می کنند. در صورتی که این کار، کاملاً اشتباه است. گوشی های هوشمند دارای استاندارد IP، تنها در برابر خطرات احتمالی مقاوم هستند. حتی ریختن آب داغ روی گوشی هوشمند، می تواند به آن صدمه جدی وارد کند. با این حال، ژاپنی ها به عجیب ترین روش از گوشی استفاده می کنند و سازندگان گوشی نیز تلاش می کنند کیفیت ساخت گوشی های خود را تا حد ممکن بالا ببرند که از جمله آن ضد آب بودن است.



## هلمشهری تندروستی

ویژه نامه تندروستی + ۲۸ بهمن ۱۴۰۲ + شماره ۱۲ + دوره جدید

# ۱۰ آسیب جدی تلفن همراه به دانش آموزان

### گوشی های همراه به طور کلی چندین آسیب معمول دارند اما مشکلات دیگری هم رقم می زنند که سلامت کودکان را تهدید می کند

این روزها حتی کودکان ۳ و ۴ ساله هم صاحب گوشی همراه و تبلت خودشان هستند. یا مدام از گوشی والدین شان استفاده می کنند و تمام فوت و فن های این دستگاه ها را حفظ کرده اند، حتی بهتر از خود آنها. سکوت بچه ها و کاهش شیطنت های شان هنگام استفاده از تلفن های همراه باعث شده که خانواده ها هم تمایل بیشتری برای در اختیار گذاشتن گوشی های همراه شان به آنها داشته باشند. در باره دانش آموزان هم این گوشی ها به یک وسیله جدانشدنی تبدیل شده و تقریباً در همه جا از این وسیله استفاده می کنند؛ برای بازی کردن، کسب اطلاعات یا حضور در شبکه های اجتماعی. اما واقعیت این است که دانش آموزان اگر از این وسیله به درستی استفاده نکنند بیش از هر گروه دیگری آسیب می بینند. علاوه بر آسیب هایی از جمله ضعف بینایی، بروز مشکلات عصبی، پایین آمدن کیفیت خواب، اختلالات ذهنی که تلفن های همراه به همه سنین هدیه می دهند، مشکلات دیگری هم هستند که میزان آسیب آنها به کودکان به شدت نگران کننده است.

### ۱ منزوی شدن

روزنامه دبی میل در گزارشی نوشت: «بازی با تبلت و گوشی همراه فرصت آموزش، خواندن، نوشتن حتی اجتماعی شدن و برقراری ارتباط با دیگران را از کودکان سلب می کند. تمام روزهایی که می توانند بهترین گزینه های برقراری ارتباط کودکان دیگران و ایجاد روابط اجتماعی مفید باشند با بازی با وسایل الکترونیکی هدر می رود.»

### ۲ سلب فرصت های ارتباطی مؤثر

جایگزینی تکنولوژی به جای ارتباطات حضوری به میزان زیادی ارتباطات انسان ها را به حداقل رسانده است. ارتباطات ناقصی که در قالب متون خشک و بی روح جان می گیرد مرز شوخی و جدی را در هم می آمیزد و مسیر اغراق آمیز و نادرستی را می پیماید که هرگز جایگزین مناسبی برای ارتباط کلامی و عاطفی میان گروه دوستان و آشنایان نیست. این ارتباط مجازی فرصت یادگیری آداب زندگی را به طور عملی و از طریق ارتباط مؤثر با اقشار مختلف اجتماعی از کودکان سلب و آنها را در محیطی بسته و محدود محصور می کند.

### ۳ آسیب های هندزفری

متخصصان کلینیک درمانی کالیفرنیا تأکید می کنند: «گوش دادن به موزیک با صدای بلند و با استفاده از هدفون یا هندزفری به صورت طولانی مدت، سبب عارضه های مختلفی از جمله کاهش سطح شنوایی گوش به صورت موقت یا دائم می شود.»

### ۴ تومور مغزی

متخصصان انگلیسی می گویند: «تومور مغزی در نوجوانی و بزرگسالی حاصل استفاده بی رویه کودکان از وسایل الکترونیکی است. براساس نتایج یک مطالعه جامع بین المللی میان استفاده از وسایل الکترونیکی و ابتلا به تومور مغزی در بزرگسالی ارتباط مستقیم وجود دارد. هر چه کودک بیشتر از وسایل الکترونیکی استفاده کند احتمال آسیب دیدن او در بزرگسالی افزایش پیدا می کند.»

### ۵ محدود شدن یادگیری

متخصصان در دانشگاه سوئیس می گویند: «کودکان در سن پایین در تعامل با محیط بسیار بیشتر و بهتر یاد می گیرند حتی تماس چشمی را با این تعاملات می آموزند. یادگیری این مسائل در این سن ضروری است و بعدها نمی توان آن را جبران کرد، اما موبایل ها در حال حذف کردن چنین فرصت هایی هستند.»



### چاقی

محققان آمریکایی با بررسی داده های بیش از هزار کودک چاق اعلام کردند: «با فراگیر شدن تبلت ها و گوشی های هوشمند چاقی کودکان بیش از قبل شوع پیدا کرده که در پی آن بیماری های متعددی دیگری نیز شکل می گیرند.»

### ۶ اعتیاد به تلفن همراه

برخی کودکان عادت کرده اند به محض بیدار شدن از خواب زمان زیادی را صرف بازی های آنلاین کنند. محققان معتقدند استفاده بیش از اندازه از تلفن همراه در ذهن و اعصاب کاربران نوعی اعتیاد پدید می آورد که در دست راندهای، اینترنت و... مخرب است. معاندان به استفاده از تلفن همراه از دوستان و خانواده فاصله می گیرند، انزواطلب می شوند، اولویت های سنی و اجتماعی نظیر تحصیل و اشتغال را پس می زنند و هنگامی که تلفن همراه در دسترس شان نیست از دوری اش رنج می برند.

### + آسیب های روانی

### ۸ در معرض

### تصاویر نامناسب

برخی از کودکان برای افزایش رتبه و جایگاه خود در بازی های موجود در گوشی های همراه، حتی حاضر به پرداخت هزینه هایی هستند و با استفاده از کارت بانکی والدین از حساب آنها برداشت کرده تا رتبه خود را در بازی ارتقاء دهند. این در حالی است که بعضی از بازی های آنلاین هم حاوی تصاویر مستهجن است که کودک را با فضایی که هیچ تناسبی به سن او ندارد آشنا می کند. این وضعیت قطعاً تبعات جبران ناپذیری در روح و روان کودکان به جای می گذارد.



### ۹ اتلاف وقت

از آنجا که گوشی های تلفن همراه قابلیت دارا بودن بازی های مختلف را در خود دارد کودکان یا نوجوان مدت زمان زیادی را سرگرم بازی می شود و از دیگر کارهای ضروری اش باز می ماند. براساس گزارشی که شبکه سی ان ان در سال ۲۰۱۵ منتشر کرد: «نوجوانان روزانه حداقل ۹ ساعت از انواع وسایل الکترونیکی استفاده می کنند که قطعاً تاکنون به طرز چشمگیری نیز افزایش داشته است.»



### قرار گرفتن در معرض

### اطلاعات نامتناسب

در بسیاری از مواقع محتوای تولید شده در رسانه های اجتماعی مسائل و اطلاعات نامناسبی دارد که ذهن کودک و نوجوان را درگیر و مشغله فکری برای او ایجاد می کند. این در حالی است که آنها غالباً به دلیل ترس از اطلاع والدین چنین مواردی را مطرح نمی کنند و اغلب دچار تشویش و نگرانی می شوند.

### استفاده بهتر با همراهی والدین

استفاده از ابزار دیجیتال ممکن است گاهی هم بسیار خوب باشد به خصوص زمانی که بچه ها و والدین شان با یکدیگر برای استفاده از این دستگاه ها در تعامل باشند. پدرها و مادرها می توانند برای فرزندان شان کتاب الکترونیکی بخوانند، در بازی ها و اپلیکیشن های آموزشی به آنها کمک کنند و تجربه های هوشمند را به دنیای واقعی متصل کنند. اغلب تصور می شود کودکان فقط

به تماشای کارتون و سریال تلویزیونی علاقه دارند، ولی مطالعات مؤسسه Zero to Three ثابت کرده این رده سنی به بازی کردن، کتاب خواندن و استفاده از برنامه های تعاملی بیشتر توجه می کنند. در واقع بر خلاف آنچه به نظر می رسد کودکان به دنبال راه های بیشتری برای کار با اپلیکیشن ها و دستگاه ها هستند و اگر والدین نیز با آنها همراهی کنند یادگیری و تجربه کاربری آنها بسیار غنی تر و مؤثر تر می شود.