

۵۲ استفاده فعال از فناوری

خانواده‌ها باید آگاه باشند که در دنیای فناوری امروز، کودکان توجه زیادی به تجهیزات الکترونیک دارند و نمی‌توان این فرصت را از آنها گرفت اما بهتر است از این فناوری برای یادگیری فعال استفاده کنید (مثل برنامه‌های آموزشی). کودکان نباید به مصرف کننده غیر فعال گوشی‌ها بدل شوند (مانند استفاده مداوم از بازی‌های موبایلی).



۵۳ ادغام فعالیت بدنی با فناوری

سازمان جهانی بهداشت تأکید می‌کند که فعالیت بدنی برای سلامت کودکان ضرورت دارد. می‌توانید در گوشی‌های موبایل از برنامه‌هایی استفاده کنید که کودکان را تشویق به انجام فعالیت‌های ورزشی می‌کنند. حتی بازی‌های کنسولی‌ای هم وجود دارند که کودکان برای انجام آنها، باید فعالیت کنند و تشویق به حرکت می‌شود.



هلمشهری تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۱۶ دی ۱۴۰۳ + شماره ۲۹ + دوره جدید

تهدیدهای دنیای مدرن برای کودکان

با پیشرفت علم، شیوه زندگی انسان‌ها دچار تغییرات مختلفی شده است. تغییر در رژیم و عادات غذایی خانواده‌ها، تغییر در مشاغل و کم شدن تحرک افراد، افزایش شهرنشینی و گسترش شهرهای بزرگ و پیشرفت‌های چشمگیر در زمینه علم پزشکی از جمله عواملی هستند که نوع بیماری کودکان در دنیای مدرن را هم تغییر داده‌اند. به همین دلیل شناخت بیماری‌های کودکان در دنیای مدرن، به شما این امکان را می‌دهد که عوامل خطر آفرین برای کودکان را شناسایی کنید و اقدامات لازم برای پیشگیری را انجام دهید. قدم اول در پیشگیری از بیماری‌های مختلفی که سلامت کودک را به خطر می‌اندازند، آگاهی و کسب دانش کلی و سطحی نسبت به عوامل بیماری‌زا و علائم بیماری است که هر پدر و مادری باید از این موارد آگاه باشد.

چاقی

یکی از بیماری‌هایی که امروزه به طرز چشمگیری در حال افزایش است و سلامت کودکان را تهدید می‌کند، چاقی است. دیابت، فشارخون بالا و افزایش کلسترول از جمله عوارض این بیماری است که معمولاً تا بزرگسالی با کودک همراه است. تغذیه مناسب و تحرک کافی از راه‌های درمان چاقی است. تشویق کودکان به انجام فعالیت‌های جسمی، مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری از بروز چاقی در کودکان جلوگیری می‌کند. این در حالی است که با گسترش استفاده از تلفن‌های همراه و رایانه‌ها و افزایش عادات‌های غذایی ناسالم در میان کودکان، خطر چاقی و بروز مشکلات ناشی از آن بیش از پیش سلامت کودکان را تهدید می‌کند. به همین دلیل یکی از مهم‌ترین وظایف شما کنترل رژیم غذایی کودک و توجه به فعالیت‌های جسمی اوست. خرید تلفن همراه و رایانه یکی از عوامل مهمی است که کودک را به پرخوری و بی‌تحرکی تشویق می‌کند؛ به همین دلیل باید در خرید این تجهیزات تارسیدن کودک به سن مناسب، مقاومت کنید.

بیماری‌های غیرواگیر

سرطان به یکی از جدی‌ترین تهدیدها برای سلامت انسان تبدیل شده است. امروزه بیماری کودکان و بزرگسالان تنها به بیماری‌های واگیردار محدود نمی‌شود. وراثت، رژیم غذایی نامناسب و استعمال دخانیات از جمله دلایل بروز سرطان در بزرگسالان است. وراثت همچنین احتمال بروز سرطان در کودکان را افزایش می‌دهد اما تحقیقات نشان می‌دهد که چنین مواردی بسیار نادر است. سرطان در دوران کودکی معمولاً از یک جهش DNA آغاز می‌شود. این جهش ارثی نیست و کودک در آینده آن را به نسل‌های بعدی منتقل نخواهد کرد. با وجود تمام این موارد، دلیل بروز سرطان در کودکان همچنان نامعلوم است. سرطان خون، غدد لنفاوی، کلیه و استخوان از جمله شایع‌ترین انواع سرطان در کودکان است. اکثر سرطان‌های دوران کودکی قابل درمان هستند. پیشرفت‌های زیادی که در زمینه درمان سرطان صورت گرفته باعث بازگشت سلامت به کودکان درگیر با سرطان شده است. از آنجا که بدن کودکان در مقابل شیمی‌درمانی و پرتودرمانی واکنش مثبت نشان می‌دهد، نرخ بقای کودکان در مقایسه با نرخ بقای بزرگسالان مبتلا به سرطان بیشتر است. پس برای حادثه رخ‌نداده از پیش نگران نباشید اما در نظر داشته باشید که علائم بیماری را در کودک نادیده نگیرید.

اختلالات روانی

بیماری‌ها و اختلالات روانی از جمله بیماری‌های جدید در دنیای مدرن هستند. تحقیقات نشان می‌دهد، اگر به اختلالات روانی در کودکی توجهی نشود، مشکلات زیادی در بزرگسالی گریبان‌گیر افراد می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد، افرادی که از اختلالات روانی رنج می‌برند بیش از سایر افراد جامعه، درگیر مشکلات مالی، قانونی، سلامتی و بهداشتی می‌شوند و افسردگی و اضطراب از جمله اختلالات روانی رایج بین این اشخاص است.



شناخت

بیماری‌های

کودکان در دنیای

مدرن باعث

شناخت و کاهش

عوامل خطر آفرین

می‌شود

آلودگی هوا

افزایش آلودگی‌ها و افزایش آلودگی‌ها و بزرگ، سلامت تمام افراد جامعه را به خطر می‌اندازد اما کودکان به دلایل مختلفی در مقابل آلودگی هوا آسیب‌پذیرتر هستند. کامل نشدن روند رشد ریه‌های کودکان، تنفس بیشتر از راه دهان، تنفس و البته تحرک بیشتر کودکان از جمله دلایل آسیب‌پذیری آنان است. با گسترش و پیشرفت شهرها، آلودگی هوا نیز از جمله مواردی است که برای حفظ سلامت کودکان باید به آن توجه کرد. آلودگی هوا، میزان یادگیری و تمرکز کودکان را کاهش می‌دهد. بروز مشکلات قلبی و تنفسی، تضعیف ایمنی و بروز مشکلات پوستی از جمله عوارض آلودگی هوا بر سلامت کودکان است. مشکلات قلبی و ریوی ناشی از آلودگی هوا، معمولاً تا سنین بزرگسالی با کودک همراه خواهد بود. برای پیشگیری از آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا، خروج از منزل با کودکی، اواخر شب و اوایل صبح زمان مناسب‌تری به نظر می‌رسد. پرورش گیاه در منزل نیز از روش‌هایی است که به حفظ سلامت کودک شما در مقابل آلودگی هوا کمک می‌کند.

نگاه +

مثبت و منفی دنیای دیجیتال

دنیای دیجیتال برای کودکان جذاب است. بچه‌ها دوست دارند ساعت‌ها با موبایل و کامپیوتر بازی کنند، دنیای دیجیتال را بشناسند و بازی‌های بیشتر و متنوع‌تری کشف کنند. بسیاری از والدین زمانی که می‌بینند فرزندشان در سنین پایین با گوشی موبایل بازی می‌کند و به جزئیات کار با اپلیکیشن‌ها کاملاً وارد است، ذوق می‌کنند و به غلط این رفتار را ناشی از پیشرفت فرزندشان می‌دانند؛ در صورتی که این رفتار بیشتر از اینکه ناشی از پیشرفت باشد، نشان از این دارد که با تبدیل کودک به یک فرد مصرف‌کننده، جلوی پیشرفت او گرفته شده است. البته مطالعات نشان می‌دهد که تکنولوژی هم آثار مثبت و هم اثرات منفی دارد، اما مشروط به اینکه با نظارت والدین آگاه، کودک به این فضا ورود کند. انجمن روانشناسی آمریکا (APA) توصیه می‌کند که استفاده از فناوری را یک ساعت در روز بر برنامه‌ریزی کنید تا منجر به آسیب در کودکان نشود.

مثبت

اثرات مثبت تکنولوژی

- افزایش IQ
- رشد مهارت‌های ذهنی با مطالب آموزشی
- افزایش یادگیری
- مهارت حل مسئله
- کنترل والدین در شرایط اضطراری
- دسترسی آسان به اطلاعات
- یادگیری زبان خارجی
- سرگرمی



منفی

اثرات منفی تکنولوژی

- دامنه توجه کمتر
- به حداقل رساندن تعامل اجتماعی
- افزایش پرخاشگری
- پدید آمدن مشکلات سلامتی
- کاهش کیفیت خواب
- ایجاد آزارهای سایبری، سوءاستفاده و خطرات امنیتی
- خطر ابتلا به افسردگی
- چاقی
- کسب نمرات پایین‌تر
- ایجاد مشکلات عاطفی

