

زمان استفاده کودکان از تکنولوژی با آنها همراه شوید و بازی‌های مشترک با آنها انجام دهید یا یک متحورا باهم تماشا کنید. در نهایت هم برای کاهش استفاده، از کودک بخواهید که درباره آنچه مشاهده کرده برای شما توضیح دهد و مکالمه داشته باشید. این نظارت می‌تواند زمان استفاده از صفحه نمایش را کاهش دهد و منجر به استفاده از محتوای سالم شود.



به جای زمان صرف شده، روی نوع محتوایی که کودکان با استفاده از تکنولوژی در معرض آن هستند، تمرکز کنید. محتوای آموزشی با کیفیت بالا می‌تواند بر رشد شناختی کودکان تأثیر مثبت بگذارد. این مسئله به معنای اولویت دادن به تجربیات آموزشی است. به کودکان بگویید که هر لحظه از زمانی که در این فضا سپری می‌کنند باید منجر به خلاقیت و یادگیری بیشتر در آنها شود.



## هلمشهری تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۱۶ دی ۱۴۰۳ + شماره ۲۹ + دوره جدید



# درد دیجیتالی ستون فقرات

ساختار و انحناي گردن کودکان به گونه‌ای است که با خم کردن گردن اثرات زیانباری به ستون فقرات آنها وارد می‌شود

## کاهش سن گردن درد

آسیب‌های مربوط به ستون فقرات می‌توانند به شکل کوتاه یا طولانی مدت خودشان را نشان دهند. مطالعاتی در این باره نداریم، اما به شکل تجربی می‌توانیم بگوییم که در حال حاضر سنین مراجعات، کاهش پیدا کرده و به حدود ۱۵ سال رسیده است. این کودکان بیشتر با دردهای گردن، خستگی در ناحیه کمر و پشت به ما مراجعه می‌کنند. به نظر من بدن چون قابلیت عادت کردن دارد، درباره کودکان جدید، خودش را با شرایط زندگی مدرن به شکل کوتاه مدت وفق می‌دهد، اما هنوز نمی‌توانیم اعلام کنیم که در طولانی مدت هم بدن قادر خواهد بود خود را با شرایط جدید وفق دهد، ولی مسئله اینجاست که هر گونه تغییر در ساختار طبیعی ستون فقرات چه زود و چه دیر اثرش را نشان خواهد داد. ممکن است که در کوتاه مدت علائم کمی مثل خستگی گردن داشته باشد و با داروهای مسکن یا ماساژ برطرف شود، اما در طولانی مدت حتما باعث بروز مشکلاتی خواهد شد.



### ۵ توصیه مهم

- چند نکته مهم برای استفاده کودک از موبایل در نظر بگیرید:
۱. سر در حالت صاف
۲. تکیه به پشتی
۳. پرسیدن گودی کمر
۴. رعایت فاصله موبایل با چشم
۵. قرار گرفتن موبایل در سطح صورت و در فاصله ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر با بالا آوردن دست یا صندلی و میز

### خواب‌هایی که مختل شده‌اند

شبکه‌های اجتماعی در حال از بین بردن بهداشت خواب هستند و این مسئله درباره کودکان اهمیت بیشتری دارد. هر چه بهداشت خواب ضعیف‌تر باشد تأثیر منفی بیشتری بر سلامت روان و جسم دارد. کابوس‌ها و راه رفتن‌های شبانه همچنین بیقراری دست و پا هم ناشی از این مسئله است.

به تأکید متخصصان سن ابتلا به بیماری‌های گردن و کمر کاهش پیدا کرده و حالا حتی نوجوان‌های ۱۵ ساله هم باشکایت از دردهای مختلف در ناحیه کمر و گردن به آنها مراجعه می‌کنند؛ نکته‌ای که دکتر فیض ابراهیم‌نیا، جراح مغز و اعصاب و ستون فقرات، عضو بنیاد ملی نخبان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران هم آن را تأیید می‌کند و به همشهری تندرستی می‌گوید: «زمانی که کودک به دنیا می‌آید ساختار ستون فقرات و انحنا را ندارد و به مرور زمان که از حالت خوابیده به نشسته و راه افتادن می‌رسد، تشکیل می‌شود. این روند تکامل و رشد در دوره کودکی و نوجوانی برای ستون فقرات نرمال در انسان بسیار مهم است و نباید مختل شود، اما سبک زندگی مدرن چند تغییر در این باره ایجاد کرده است.» ابراهیم‌نیا به چند نکته مهم درباره تأثیرات سبک مدرن بر ساختار و اسکلت‌بندی بدنی کودکان اشاره کرده است که در ادامه می‌خوانید.

### سرهایی که سنگین‌تر شده

کودکان هنگام استفاده از گوشی و تبلت در پوزیشن با سر خمیده و به اصطلاح قوز کردن قرار می‌گیرند. به ازای هر ۳۰ درجه تغییر در خم شدن گردن به سمت جلو، فشار سر بر گردن دو تا سه برابر بیشتر می‌شود و هر چه این خمیدگی بیشتر باشد، این فشار بیشتر می‌شود. در کودکان که هنوز ساختار و انحناي گردن به درستی تشکیل نشده و عضلات و تغذیه نامناسب دارند، استفاده از تبلت و موبایل به مدت طولانی، همراه با خم کردن گردن، اثرات بسیار زیانباری بر ستون فقرات آنها خواهد داشت. تا سن رشد این انحنا در حال تشکیل است و هر قدر تشکیل انحناي طبیعی در کودکی بدتر باشد، احتمال اینکه در بزرگسالی و سالمندی دچار مشکلات عده‌ای شود بیشتر است. البته هنوز مطالعات در این باره تکمیل نشده و نمی‌توان درباره تأثیر زندگی مدرن بر زندگی میان‌سالی و سالمندی این کودکان اظهار نظر قطعی داشت.

### چاقو کم‌تحرك

کم‌شدن تحرک هم یکی دیگر از دستاوردهای زندگی شهری در سنین مختلف است که شامل کودکان هم شده است. با وجود تغییرات محیطی، اختلاف دما، آلودگی هوا و استفاده از ماشین و ابزار در زندگی، مدت حضور کودکان در بیرون از منزل کمتر شده و به همان نسبت فعالیت این گروه سنی را کاهش داده است. این در حالی است که رژیم غذایی هم بیشتر به سمت مصرف خوراکی‌های چرب و کربوهیدرات‌ها رفته و چاقی در جوامع پیشرفته و در حال توسعه افزایش یافته است. وسایل و ابزار نوین از جمله تلفن‌های همراه و تبلت هم باعث شده که کودکان در زندگی امروز بیشتر درگیر شوند. به همین دلیل با اتفاقات جدید و تغییرات در نسل جدید مواجه هستیم. تلفن همراه و تبلت به دلیل اثراتی که روی مغز و بینایی، همچنین پوزیشن نامناسبی که هنگام استفاده دارد، بسیار مهم هستند. به ویژه در کودکانی که با استفاده درست از این تجهیزات آشنایی ندارند و در طولانی مدت می‌تواند اثرات متعدد و مخربی داشته باشد.

### چه باید کرد؟ +

#### ۱ قانون موبایلی

کودکان با دنیای مدرن امروز و تکنولوژی‌های رنگارنگ آن از یک گوشی موبایل گرفته تا تبلت و بازی‌های هوشمند مواجه هستند و خانواده‌ها چالش‌های زیادی برای دور نگه داشتن فرزندانشان از این امکانات دارند. دکتر فیض ابراهیم‌نیا، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در این باره می‌گوید: «به صورت کلی چند نکته مهم در این باره وجود دارد که خانواده‌ها باید به آنها دقت کنند.»

۱. کودک باید بداند در اختیار داشتن موبایل، حقی برای او نیست و لطفی است که والدین به کودک می‌کنند. این مهم است که کودک آگاه باشد، موبایل برای او نیست و حق استفاده از آن را به تنهایی ندارد.

۲. در بسیاری از کتب هم استفاده از موبایل برای کودکان تا ۵ سال ممنوع است و برخی هم این عدد را تا ۷ سال اعلام می‌کنند. تا ۵ سالگی هنوز تفکر انتزاعی در کودک شکل نگرفته که با او قرار و قوانین استفاده از موبایل گذاشته شود. از آن سن به بعد هم کودک باید تحت نظارت والدین از گوشی موبایل استفاده کند.

۳. کودکان باید آگاه باشند که در استفاده از موبایل چیزی به نام حریم خصوصی ندارند. کودک باید بداند که نمی‌تواند از می‌دادر بخش خصوصی خود استفاده کند و این مسئله تنها از سن ۱۸ سالگی به بعد برای او فراهم می‌شود.

۴. پس از ۷ سالگی و فراهم شدن استفاده از موبایل، والدین باید بین خودشان و کودک یک قرارداد مکتوب بنویسند و شرایط استفاده از آن را قید کنند. کودک باید ملزم به رعایت این قوانین شود.

۵. میزان جرائم سایبری در کودکان بسیار بالاست، چون تفکر انتزاعی، تصمیم‌گیری و قضاوت در آنها شکل نگرفته و در دام جرائم سایبری قرار می‌گیرند. به همین دلیل نباید برای کودکان و نوجوان قبل از بلوغ، اجازه استفاده خصوصی از موبایل صادر شود.

۶. روش استفاده از موبایل هم باید به کودک آموزش داده شود. کودک باید بداند که استفاده نامناسب از این وسیله چه آسیب‌هایی برای جسم او داشته باشد.

