مقال عن "اضرار بعض الاجهزة الالكترونية وطرق الوقاية منها"

مقدمة

في ظل تطور وتقدم التكنولوجيا وما تفرزه يومياً من أجهزة وألعاب مختلفة، انتشرت في أوساط المجتمع العربي ظاهرة توفر عدد كبير من الأجهزة الإلكترونية المزوّدة بأحدث الألعاب الإلكترونية، كالآيباد والبلاك بري والآيفون، والكمبيوتر، وألعاب الليزر للأطفال في أغلب الأسر.

واليوم نقف عند مشكلة عظيمة قد تفشت في الآونة الأخيرة وبشكل واضح وجلي وهي: إدمان أطفالنا وشبابنا على الأجهزة الإلكترونية واستخدامها لساعات طويلة جداً، بل قلما نجد طفلاً او شابا تخلو يده من أحد هذه الأجهزة حتى أثناء تناول وجبة الطعام أو أثناء خلوده للنوم أو حتى أثناء الخروج للتنزه مع الأسرة، نرى الطفل يتجول وفي يده هذا الجهاز وقعد يعود السبب في ذلك إلى أمور كثيرة منها الإفراط في التدليل للطفل أو عدم وعي الأسرة بضرر هذه الأجهزة عند استخدامها لساعات طويلة أو تعمد الأم أو الاب إعطاء الطفل هذه الأجهزة حتى يتفرغ هو أو هي للعمل أو إنهاء بعض التزاماته دون أن يربكه الطفل ويزعجه؛ ولذلك وجب علينا أن نبين أضرار هذه الأجهزة وطرق الاستخدام الصحيحة والخاطئة والتي قد تؤدي إلى مخاطر جسدية وعقلية ونفسية وامنية وثقافية وعلمية ومادية.

وفيما يلى سنستعرض بعض المخاطر والاضرار الناتجة عن أستخدام تلك الاجهزة وخاة لدى الاطفال شباب المستقبل:

١. المخاطر الجسدية:

- قلة الحركة: الطفل يحتاج إلى الحركة بشكل كبير في هذه المرحلة العمرية لتفريغ الطاقة المخزونة والمهارات الجسدية وعضلات الجسم التي تحتاج إلى النشاط الحركي كي تنمو لدى الطفل بشكل صحيح.
- أضرار العين: قد يسبب النظر المستمر إلى نقطة واحدة والتركيز عليها اجهاداً كبيراً لعضلة العين و الجفاف الذي قد يصيب العين من خلال عملية التركيز المطول على هذا الجهاز.

٢. الأشعة وأضرارها:

للأجهزة الإلكترونية أشعة كهرومغناطيسية قد تؤثر على صحة الطفل عند استخدامه لهذه الأجهزة لوقت طويل ومن الأمراض المترتبة على وصول هذه الاشعة إلى جسم الطفل وبشكل كبير الصداع المزمن

٣. ألام العنق والكتفين والظهر:

إن استخدام الأجهزة الإلكترونية ولفترات طويلة وخاصة اللوحية منها التي عادة ما يلجأ الطفل في وقت استخدامها إلى الانحناء تؤدي الى أوجاع في العنق والكتف وتقوس في العمود الفقري بسبب عدم الجلوس بالشكل الصحيح.

٤. **مخاطر عقلية:**

كما لهذه الأجهزة فوائد كبيرة في تطوير العقل ومهارات التفكير لدى الطفل إلا أن استخدامها بشكل مستمر ولفترات طويلة يؤثر على أهم مراكز الدماغ مما يودي إلى تدمير مركز الانتباه ومركز التذكر ومركز التركيز كما يؤثر على الذاكرة طويلة المدى.

٥. **مخاطر نفسية:**

من أهم المخاطر التي قد تصيب الطفل عند استخدامه لهذه الأجهزة ولفترات طويلة أضرار نفسية كبيرة قد لا تعي الأسرة أن سبب هذه التصرفات يعود إلى استخدام هذه الأجهزة فقد تجد الأسرة الطفل يميل إلى الشعور الدائم بالملل والكسل والخمول والانطواء والعزلة وفقدان التواصل الاجتماعي.

٦. **مخاطر مادية:**

إن إدمان الطفل على هذه الأجهزة الإلكترونية يدعوه للبحث عن شراء كل ما هو جديد من برامج متعلقه بهذه الألعاب بالإضافة إلى شراء كل ما يتعلق بالجهاز من إكسسوارات جديدة غير ذلك من مطالبة بتجديد جهازه مع كل اصدار جديد وللأسف قد تساعد الاسرة في كل ذلك.

٧. **مخاطر ثقافية وعلمية:**

إن استخدام هذه الأجهزة الإلكترونية بدون رقابة وحماية من الأسرة قد يؤدي إلى اكتساب الطفل ثقافات ومعارف غير صحيحة من خلال عالم النت الواسع ومن خلال تصميم بعض الألعاب التي قد تكسب الطفل ثقافة العنف أو السرقة و الإدمان على هذه الأجهزة قد يؤثر على المستوى الدراسي والتحصيلي لدى الطفل.

بعض الحلول للتقليل من مخاطر هذه الاجهزة:

١ **مناقشة الطفل وتوضيح إيجابيات وسلبيات هذه الأجهزة.**

٢ **تحديد زمن يومي لا يتجاوز الساعتين كحد أقصى في الاستخدام.**

٣ **الاهتمام بوضعية جلوس الطفل بشكل صحي لحماية الجهاز العظمي والعصبي من الخلل.**

٤ **مساعدة الأطفال في اختيار الألعاب والتطبيقات التي يتم تنصيبها على هذه الأجهزة اختيار الألعاب المناسبة لعمر وجنس الطفل.**

٥ **اختيار الألعاب التثقيفية والتربوية البعيدة عن العنف.**

٦ **عدم الموافقة على استخدام الأطفال للألعاب في غرف النوم وقت إطفاء الإضاءات خوفاً من الإشعاعات.**

٧ **مشاركة الوالدين للأطفال في اللعب وتشجيعهم على التواصل بهدف تحميسه من قبل الوالدين.**

٨ **تعويد الطفل على السؤال والاستئذان من الأهل قبل استخدام أي برنامج أو عند فتح أي موقع.**

٩ **المراقبة المبنية على الحماية والثقة وليست المراقبة المبنية على التجسس وتصيد الأخطاء وجعل الطفل يدرك أنك تراقبه من أجل الخوف والحرص عليه.**

١٠ وضع كلمة سرية على جهاز الطفل عند عدم التزامه بالوقت حتى يضطر الطفل للعودة للوالدين عند رغبته في استخدام الجهاز.

١١ استخدام خصائص القيود أو الضوابط الاهلية لمنع الطفل من دخول أي برامج أو مواقع مخلة.

١٢ أخذ الأطفال إلى الحدائق العامة والألعاب الترفيهية بهدف إيجاد البديل.

وفى النهاية أطفالنا هم اهم شىء بحياتنا وهم مستقبل الوطن فلكى ننهض بهم لابد من التفكير وزيادة معرفتنا عن كل الامور الخاصة بهم ومتابعتها وخاصة هذه العادات السيئة التى أكتسبها المجتمع من الاستهلاك المفرط للتكنولوجيا بدون الوعي للمخاطر والاضرار المصاحبة لها.

اعداد

د.أيمن فلفلة

أيمن فلفلة