



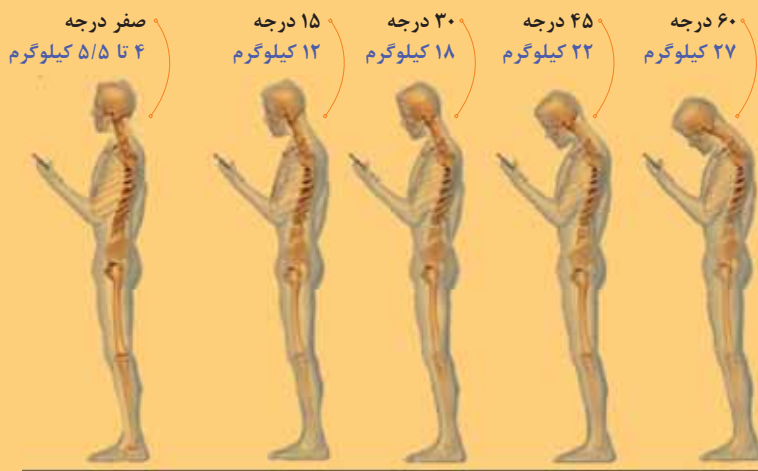
← چاق شدن

از نیمه دوم قرن بیستم تا به حال، به موازات گسترش کانال‌های تلویزیونی و جذابیت‌های روزافزون این جعبه جادویی، به خصوص برای کودکان و نوجوانان، بررسی‌ها درباره آثار تماشای تلویزیون بر سلامت تماشاگران شروع شده و پژوهش‌های علمی فراوانی به‌طور خاص درباره نسبت مصرف تلویزیون و افزایش وزن و چاقی انجام گرفته است. جالب آنکه تقریباً در تمامی پژوهش‌های انجام شده در سراسر دنیا، بین مدت‌زمان تماشای تلویزیون و اضافه وزن در کودکان و نوجوانان، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. حتی وجود تلویزیون در اتاق خواب بچه‌ها بر تشدید این رابطه اثرگذار است. از نظر پژوهشگران، «کم‌تحرکی» تماشاگران تلویزیون از سویی و «تحریک ذهنی» تماشاگران برای مصرف خوراکی‌های شیرین و چرب، دو عامل تشدیدکننده اثر

← در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که رسانه‌های فراگیر و نوین، دیگر یکی از عوامل اثرگذار بر تربیت فرزندان نیستند، بلکه به نوعی به مهم‌ترین عامل تربیتی، خارج از اراده خانواده‌ها و نهادهای تربیتی، تبدیل شده‌اند. وقتی از آثار تربیتی رسانه‌ها بر نسل جوان غافلیم، بیهوده است اگر به‌عنوان معلم و مربی به فکر هدایت و تربیت آنان باشیم. پس همه ما باید تلاش کنیم ابعاد اثرگذاری رسانه‌ها بر زوایای رشد و تربیت کودک و نوجوان را بشناسیم و برای مدیریت همه‌جانبه آن آماده شویم. در این مجموعه یادداشت‌ها سعی می‌کنیم دریچه‌ای به این موضوع بگشاییم.

ابتدایی‌ترین برخورد ما با هر رسانه‌ای نوعی برخورد فیزیکی است: کودکی که به تلویزیون خیره می‌شود، نوجوانی که گوشی تلفن همراه را به دست می‌گیرد، جوانی که برای شنیدن موسیقی هدفون روی گوشش می‌گذارد، معلمی که کتابی را زیر بغل می‌گذارد و نویسنده‌ای که برای نوشتن مقاله‌اش دکمه‌های صفحه کلید رایانه را فشار می‌دهد، همگی در حال مواجهه جسمانی با دنیای رسانه‌ها هستند. چشم و گوش و دست ما در خط مقدم درگیری با رسانه‌ها هستند و سایر اعضا و اندام در مرحله بعد از روش و میزان و نوع استفاده از ابزارهای رسانه‌ای متأثر می‌شوند. اما ما معمولاً این نوع از آثار رسانه‌ها بر مخاطبان را نادیده می‌گیریم و عمده دل‌نگرانی‌ها و گفت‌وگوهایمان درباره آثار فکری و روحی مصرف رسانه است. در اینجا به اختصار برخی از آثار شناخته شده مصرف رسانه بر جسم را مرور می‌کنیم.

آسیب‌های جسمی در عصر رسانه‌ها



تلویزیون بر چاقی هستند. بر هم خوردن الگوی خواب منظم کودکان هم در چاقی آنان مؤثر است. جست‌وجوی توأمان دو کلمه «چاقی» و «تلویزیون» در وب، حتی به زبان فارسی، شما را با ده‌ها پژوهش بومی و ترجمه‌ای در این باره آشنا می‌کند. گفتنی است، در یک دهه اخیر، مشابه این نتایج در بررسی سبک زندگی بازیکنان بازی‌های دیجیتال هم به دست آمده است.



← کج شدن

همان‌طور که حتماً شما هم تجربه کرده‌اید، استفاده

طولانی مدت از رایانه باعث بروز درد در نواحی گوناگون بدن از جمله دست، کمر و نشیمنگاه می‌شود. نشستن نامناسب پشت میز رایانه یا لم دادن روی مبل و بغل گرفتن رایانه کیفیت (لپ‌تاپ) از شایع‌ترین علل ایجاد فشار و بروز درد در بدن افراد است.

همچنین، حرکات تکراری مچ و انگشتان در کاربران حرفه‌ای رایانه یا بازیکنان بازی‌های دیجیتال، به بروز سندرم مجرای مچ‌دستی^۱ منجر می‌شود که با علائم آزاردهنده‌ای مثل حس گزگز و مورمور در انگشتان همراه است. این بیماری که پیش‌تر در خانم‌های میان‌سال یا کارگران مشاغل سخت بروز پیدا می‌کرد، این روزها گریبان جوانان شیفته رسانه‌های نوین را گرفته است.



← خم شدن

کاربرد مداوم تلفن‌های هوشمند

آسیب‌هایی را متوجه گردن می‌کند. خم کردن ناخودآگاه سر برای خواندن پیام یا انجام بازی در گوشی همراه، باعث خستگی زیاد گردن و شانه‌ها می‌شود. سر انسان در

حدود پنج کیلوگرم وزن دارد و زمانی که به سمت پایین خم می‌شود، وزن مؤثر آن در قسمت گردن به ۲۷ کیلوگرم می‌رسد. این فشار غیرطبیعی در کودکان و نوجوانان که در سنین رشد بدنی هستند می‌تواند به آسیب‌های جبران‌ناپذیری در ستون فقرات و گردن منجر شود.



← آسیب بینایی

هرچند که برخلاف آنچه مشهور است

هنوز درباره رابطه بین تماشای تلویزیون و ضعیف شدن چشم‌ها نظر علمی قطعی وجود ندارد، اما خیره شدن طولانی به صفحه‌های نمایشگر می‌تواند زمینه اختلال‌های بینایی مثل خستگی و خشکی چشم را ایجاد کند. همچنین، قرار گرفتن در فاصله نامناسب از نمایشگر و خیره شدن به صفحه تلویزیون یا رایانه و موبایل در تاریکی، فشار بیشتری به عضلات چشم وارد می‌کند و ممکن است به خستگی زود هنگام و فشارهای عصبی دیگر بینجامد.



← آسیب شنوایی

از جمله عادت‌های رسانه‌ای اشتباه

فرزندان ما گوش دادن به موسیقی با صدای بلند به وسیله هدفون است. قرارگیری طولانی مدت در معرض صدای زیاد ممکن است باعث اختلال شنوایی شود و سلامت گوش را به خطر بیندازد. با اینکه سقف استاندارد قرارگیری در معرض سروصدا حدود ۸۵ دسی‌بل است، اما در حال گوش

کردن به موسیقی با هدفون، شدت صوت ممکن است تا ۱۲۰ دسی‌بل بالا رود. به یاد داشته باشیم، هرچقدر هدفون کوچک‌تر، احتمال خطر بیشتر! همچنین، عارضه «پیرگوشی» که نوعی از کم‌شنوایی است و معمولاً در دوره میان‌سالی رخ می‌دهد، این روزها به دلیل استفاده زیاد نوجوانان از هدفون و هندزفری و قرار گرفتن آنان در معرض سروصدا زیاد، اخیراً در نوجوانان نیز مشاهده می‌شود.

← هنرش نیز بگو!

شاید بد نباشد که در پایان این مرور مختصر، چند جمله‌ای هم از گونه جدیدی از بازی‌های دیجیتال موسوم به بازی‌های حرکتی ورزشی بگوییم که با استفاده از حسگرهای حرکتی یا فناوری واقعیت افزوده، بازیکنان را به تحرک و جنب‌وجوش وامی‌دارد. این نسل جدید از سرگرمی‌های دیجیتال می‌تواند در صورت به کارگیری هدفمند و دقیق، در پرورش مهارت‌های جسمانی و ایجاد شادابی بدنی و ورزشی بازیکنان مؤثر باشد.

شناخت دقیق زوایای پنهان اثرگذاری رسانه‌ها بر کودکان و نوجوانان، برای طراحی نظام تربیت رسانه‌ای در خانواده و مدرسه به ما کمک می‌کند. ان‌شاءالله بخشی دیگر از این تأثیرات را در شماره آینده پی می‌گیریم.

پی‌نوشت

1. Carpal tunnel syndrome