

استشاري : تقيد الأطفال بساعات الأجهزة الإلكترونية يعزز النوم الصحي والتحصيل العلمي ويجنبهم العدوانية

قال استشاري الأطفال الدكتور نصرالدين الشريف : إن تقيد الأطفال بساعات استخدام الأجهزة الإلكترونية أو مشاهدة التلفاز يحميهم من الانعكاسات السلبية مثل قلة ساعات النوم الصحي، ضعف التحصيل العلمي، اكتساب عادات عدوانية من ألعاب العنف، الإصابة بالسمنة، إذ إن أكثر الأطفال يتناولون الوجبات السريعة وأطعمة الدهون خلال الجلوس على الشاشة ، كما أن تقرير قدمه أطباء في مؤتمر أطباء الأطفال في سان ديغو، كشف أن مشاهدة برامج تلفزيونية لمدة ساعة واحدة في اليوم ترفع من احتمال زيادة وزن الطفل دون الـ 7 بنسبة 50%، وشدد الباحثون على التصدي لمشكلة السمنة بتقليل المدة التي يقضيها الأطفال أمام التلفزيون بحيث لا تزيد على ساعة يوميًا.

وبين أن منظمة الصحة العالمية سبق أن صنفت إدمان ألعاب الفيديو كـ"اضطراب في الصحة العقلية"، ومرض صحي عقلي جديد ضمن الطبعة الـ 11 من التصنيف الدولي للأمراض (ICD)، لكي تكون البلدان مستعدة بشكل أفضل للتعامل مع هذه المشكلة.

ونبه د.الشريف أن تأثير الاستخدام المطول لهذه الأجهزة ينعكس على المجالات الشخصية والأسرية والاجتماعية والتعليمية والمهنية للأطفال بشكل عام ، إذ أصبح الأطفال ينزلون كثيرًا عن أسرهم ومحيطهم الاجتماعي ، لكونهم وجدوا السعادة والترفيه في هذه الأجهزة ، مما يبعدهم مع مرور الوقت عن علاقاتهم الأسرية والاجتماعية.

وخلص إلى القول عدة أبحاث ودراسات نبهت إلى الأوقات المفترض أن يسمح فيها بالجلوس أمام الشاشة سواء التلفاز أو الأجهزة الإلكترونية، وذلك بناء على توصية الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال التي أوصت بمنع الأطفال (أقل من عامين) من استخدام الأجهزة الإلكترونية والجلوس أمام الشاشات تمامًا، ويسمح للأطفال في عمر عامين بالجلوس لبعض الوقت مع أحد الوالدين أمام الشاشات، وفي الفترة العمرية من (2 إلى 5 سنوات) يجب ألا تزيد مدة جلوس الأطفال أمام الشاشة أو الأجهزة الإلكترونية على ساعة واحدة في اليوم، مع وجود بالغين لمساعدتهم على فهم ما يرونه.

أما في المرحلة العمرية من (6 إلى 18 عاما) فيجب على الآباء وضع حد ووقت معين، بحيث لا يتجاوز ساعتين يوميًا، في حين لا يُنصح باستخدامها لأكثر من ساعتين يوميًا لمن تزيد أعمارهم على 18 عاما .

