كيف تؤثر الأجهزة الالكترونية على الأطفال؟

قد يكون هناك آباء بيننا مرهقون من المعارك ، وقد حاربوا من أجل تمزيق أطفالنا بعيدًا عن هواتفهم المحمولة وأجهزة الكمبيوتر اللوحية وما إلى ذلك. من المغري دائمًا الاستسلام ، معتقدًا أنه سيتعين على أطفالنا أن يتعلموا أن يكونوا على دراية بالتكنولوجيا عاجلاً وليس آجلاً. حتى ساعتين في اليوم آمن تمامًا ، ولكن احذر من المشاكل الصحية التالية التي قد تنشأ عن الكثير من وقت الشاشة والعادات التقنية السيئة ، إلى جانب مخاطر الإدمان:

1. **وضع سيئ ، آلام الظهر ، إجهاد الرقبة والكتف**

إنها صورة ظلية يمكن التعرف عليها على الفور: الرقم منحني على جهاز. قريبًا جدًا ، هناك حدس حتى عندما لا يكون الجهاز. لجعل الأمر أسوأ ، تبدأ عضلات الظهر والكتف في الشكوى أيضًا.

إن المقعد غير المريح ، والمريح مع بيئة العمل السيئة ، والجلوس طويلاً أو التراخي في الكسل – كل هذا يساهم في المشكلة.

يمكن لأجهزة الكمبيوتر المحمولة أن تؤدي إلى تفاقم الأشياء لأن الشاشة ولوحة المفاتيح قريبة جدًا. يقوم المستخدمون إما برفع أكتافهم للكتابة ، أو تحريك أكتافهم لرؤية.

2. **ألم في الرسغين – متلازمة النفق الرسغي**

تظهر هذه الإصابة المفرطة الكلاسيكية على شكل ألم أو تصلب أو تورم في الأصابع والمعصم. هل يلف طفلك معصمه لاستخدام الماوس بطريقة محرجة؟ أم أن هذه اللعبة تجعله يقوم بحركات قوية أو متكررة؟ هل هي مراسلة لفترات طويلة؟ هذه يمكن أن تصيب الأعصاب والأوتار. "يؤلمني عندما أكتب بقلمي" هو عذر لعدم القيام بالواجبات المنزلية التي لا تريد سماعها!

3. **إجهاد العين**

جفاف العين ، إحساس بالحرقان ، مشاكل في التركيز … هذه أعراض إجهاد العين الذي يواجهه عادةً جميع مستخدمي الأجهزة. قد يجعل الضوء الساطع والتباين العالي للشاشة والوهج والصور المتلألئة لعبة أو فيديو أكثر إثارة ، ولكن في الحقيقة تؤثر سلبًا على عينيك. يضيف التحديق في جهاز صغير محمول باليد إلى الإجهاد. من غير المرجح أيضًا أن يومض الطفل المغرور ، مما يجعل الأمور أسوأ. بالإضافة إلى ذلك ، عدم قضاء الوقت في الأنشطة الخارجية يعرض الأطفال لخطر الإصابة بقصر النظر .

4. **الصداع**

نادرًا ما يصاب الأطفال بالصداع ، ولكن الكثير من وقت الشاشة يمكن أن يؤدي إلى حدوث صداع. السبب المعتاد ، بالإضافة إلى الإجهاد ، هو مزيج من التوتر العضلي في قاعدة الجمجمة والاعتداء على العين.

5. **الإجهاد**

قد يبدو الوقت الذي تقضيه على الأجهزة متساهلاً ، لكن الدراسات أظهرت أن الاستخدام المفرط يزيد من مستويات التوتر بدلاً من ذلك.

يمكن أن يؤثر الإجهاد المستمر على مدى فترة طويلة سلبًا على القلب والنوم والهضم والعواطف.

6. **التعب الجسدي**

الكثير من الوقت على الجهاز لا يستنزف الدماغ فقط ، بل يرهق الجسم أيضًا. يقلل البقاء لفترات طويلة من الدورة الدموية ويمكن أن يضع ضغطًا على العضلات والمفاصل. النتيجة – الشعور بالتعب دون أن تتحرك كثيرًا.

7. **أنماط النوم السيئة**

أكدت الأبحاث أن التعرض للهواتف المحمولة والأجهزة الأخرى يمكن أن يسبب تغيرات في نشاط الدماغ واضطرابات النوم. قد يكون هذا أيضًا أحد أعراض الإجهاد.

8. **السمنة**

تصنع الأجهزة التقنية جليسات أطفال رائعة لأنها تحافظ على بقاء الأطفال لفترة طويلة ، لكن نقص النشاط البدني هو عامل رئيسي يساهم في السمنة لدى الأطفال والمخاطر المصاحبة لها.

9. **مناعة مخترقة**

كشفت دراسة أجريت عام 2011 من قبل مدرسة لندن للصحة والطب الاستوائي أن 92 ٪ من الهواتف المحمولة تحتوي على بكتيريا ، بما في ذلك 16 ٪ مع سلالة E.coli الخطيرة. في مناخنا ، يمكن لهذه البكتيريا البقاء على قيد الحياة لساعات!

عندما تتعرض لجميع هذه الجراثيم على الأجهزة ، والتي يمكن نقلها بسهولة من طفل لآخر ، فإنها مسألة وقت فقط قبل أن يمرضوا.