

## بچه ها از چه سنی می توانند گوشی هوشمند

### بگیرند و چقدر از آن استفاده کنند؟

نمایشگر کوچک گوشی های هوشمند و تبلت ها در خواب کودکان تاثیر دارد

در مهمانی ها خبری از بازی دسته جمعی بچه ها نیست. هر بچه با یک گوشی یا تبلت جزیره جداگانه ای دارد. بچه ها از چه سنی می توانند گوشی هوشمند بگیرند و چقدر از آن استفاده کنند؟ این سوال خیلی از پدر و مادرهاست.

### این آمار نگران کننده است



فقط سه درصد از وقت کودکان به خلاقیت و خلق چیزهای جدید می گذرد و بقیه زمان شان صرف بازی های مهیج، گوش دادن به موسیقی و گشت و گذار در شبکه های اجتماعی می شود. در این پژوهش بیش از دو سوم نوجوانان صاحب گوشی هستند و ۳۷ درصد آنها هم تبلت دارند. در یک بررسی با عنوان «کودکان و تکنولوژی» گزارشی از تعامل کودکان نسل جدید با دستگاه های همراه منتشر کرده است. در این گزارش، از ۵۰۰ مادر سوال شده است و بر اساس پاسخ های ارائه شده، متوسط سن مالکیت گوشی هوشمند در کودکان به ۱۰،۳ رسیده است. همچنین میزان

استفاده کودکان از تبلت هنگام سفر با خودرو، از ۲۶ درصد در سال ۲۰۱۲ میلادی به ۵۵ درصد در زمان حال رسیده است. ۶۴ درصد از کودکان با لپ تاپ یا تبلت به اینترنت دسترسی دارند. این در حالی است که این رقم در سال ۲۰۱۲ میلادی تنها ۴۲ درصد بوده است.

### امنیت حرف اول را می زند



اگر پدر و مادرها به خرید گوشی هوشمند برای فرزندشان راضی شدند، حتما باید قبل از هر چیزی، حفظ حریم شخصی و امنیت کودک را به او آموزش بدهند. یعنی باید واضح و روشن به او توضیح بدهند که این گوشی در عین حال که می تواند برای او بسیار مفید باشد، می تواند به همان اندازه خطرناک باشد و باید همه چیز را با پدر و مادرش در میان بگذارد.

هنگامی که مادر کنار اجاق گاز مدام با گوشی اش پیام می فرستد یا پدر هنگام رانندگی حواسش به کامنت های شبکه های اجتماعی است؛ کودک هم همان راه را ادامه می دهد

و تصویر یک خانواده این شکلی می شود؛ «خانواده ای روی یک کاناپه نشسته اند. هیچ کس حرفی نمی زند. پدر در یک سایت ماشین های مورد علاقه اش را می بیند، مادر در یک سایت آشپزی، طرز تهیه سوفله را یاد می گیرد، کودک هم مشغول بازی است و با اسلحه اش همه دشمن ها را می کشد. کسی با کسی حرفی نمی زند. همه آرام و بی تحرک در تنهایی خصوصی شان، سرهای شان را به زیر انداخته اند و غرق شده اند در فضای مجازی.»



استفاده زیاد و مدام از گوشی های هوشمند منجر به آسیب دیدن یکی از بخش های مهم مغز می شود

### وقتی پای مغز به میان می آید

استفاده زیاد و مدام از گوشی های هوشمند منجر به آسیب دیدن یکی از بخش های مهم مغز می شود. آنها معتقدند رابطه مستقیمی بین دست و مغز در زمان استفاده از این نوع گوشی ها ایجاد می شود که باعث به وجود آمدن صدمات و آسیب های مغزی می شود.

در بخشی از مغز به نام «Somatosensory»، غشایی وجود دارد که مخصوص کنترل حرکت دست، صورت، لگن، تن و گردن است و افرادی که از گوشی های موبایل هوشمند با صفحات لمسی استفاده می کنند، این بخش از مغزشان به مرور زمان نسبت به کنترل حرکات ضعیف می شود، اما افرادی که از گوشی های معمولی و دکمه دار استفاده می کنند با هر بار استفاده از دکمه، مغز حالت حرکت انگشتان را دریافت کرده و با حرکت انگشتان روی دکمه ها فعالیت می کند و از کم کاری و تغییر شکل دور می ماند، یعنی با هر بار حرکت انگشتان و سایر اعضای بدن، مغز فعالیت می کند و از پیری و تغییر شکل و به دنبال آن، اختلالات مغزی پیشگیری می شود.

### خواب را از چشم های شان می گیرد

نمایشگر کوچک گوشی های هوشمند و تبلت ها در خواب کودکان تاثیر دارد. بر اساس یافته های یک نظرسنجی از دو هزار و ۴۸ کودک چهار تا هفت ساله، آنها قبل از خواب، خیلی بیشتر از قبل از گوشی های موبایل و تبلت استفاده می کنند. بر این اساس مشخص شده کودکانی که قبل از خواب از گوشی موبایل استفاده می کنند ۲۰٫۶ دقیقه کمتر از کسانی که از دستگاه های الکترونیکی استفاده نمی کنند، می خوابند. محققان معتقدند این کم خوابی روی هوش و خلاقیت و شادابی کودک تاثیر می گذارد.

### وقتی روابط تغییر می کند

فرزند در اتاق خود نشسته و از آنجا برای مادرش پیغام می فرستد که «ناهار حاضر است؟» یا «غذا چی داریم؟» مادر

هم از آشپزخانه جواب می فرستد: «نیم ساعت دیگه غذا حاضره!» و این گونه است که روابط و تعامل رنگ می بازد. کم کم گفتگو کردن رو در رو جای خود را به پیام ها و استیکرهای رنگارنگ می دهد. همین موضوع باعث می شود مرز روابط بین والدین و کودک تغییر کند. کودکی که در حال رشد است، بدون گفتگو و تعامل با خانواده و در یک فضای آنلاین و دور از خانواده رشد می کند.

### کودک با خلاقیت خداحافظی می کند



کارشناسان معتقدند وقتی کودکان به بازی ها و اپ های گوشی های هوشمند عادت کنند، دیگر حساسیت چشم و واکنش مغزشان کم می شود. تخیل شان کم می شود و کم کم به کودکانی وابسته به تکنولوژی تبدیل می شوند که منتظر می مانند امکانات برای شان فراهم باشد و بعد به سراغ بازی بروند، در صورتی که کودک بدون گوشی هوشمند، با نقاشی کردن و ساختن کار دستی و انجام بازی های دیگر می تواند با به کار بستن خلاقیت هایی در ساختن مواد اولیه و بازی های فکری و عملی به یک نتیجه جدید

برسد اما دسترسی به انواع بازی ها که خودشان وسیله های مخصوص خودشان را دارند، دیگر کودک را خالی از انگیزه و خلاقیت و هیجان می کند .



گوشی های هوشمند به دلیل آسان کردن کارها، توانایی یادگیری را از کودکان می گیرد

### افسردگی و چاقی می آورد

کارشناسان بین افسردگی در کودکان و گوشی های هوشمند و استفاده از اینترنت رابطه مستقیمی پیدا کرده اند. آنها معتقدند در صورت استفاده از چنین وسایلی، نظارت بر رفتارهای روحی کودکان تا حدودی سخت می شود و نتایج مخربی بر سلامت کودکان دارد. استفاده بیش از حد از گوشی همراه و نشستن بیش از حد در تنهایی، می تواند بر سلامتی کودک شما تاثیر ناخوشایندی بگذارد.

تهیه و تنظیم: خانم فارسی-آموزگار پایه پنجم

تایید شده توسط معاون آموزشی خانم رضایی