

«أطفالنا و»الشاشة الصغيرة

الكاتب



ابن الديرة

في دراسة علمية صدرت أخيراً، ثمة مبادئ توجيهية لكل الآباء تتعلق بكيفية تعرض الأطفال لما سمّته بـ«الشاشة الصغيرة» التي تشمل أجهزة الهواتف الذكية، وأجهزة الآيباد وأمثالها. ونبهت خلالها إلى أن سنّ الأطفال الذين يحصلون على هذه الأجهزة أصبح أصغر، بسبب اعتقاد الأهالي أن ذلك يساعدهم على التعلّم، وكذلك لأنها تمثل «مربّيات إلكترونية»؛ حيث يحاول الأهل عبرها الحصول على قليل من الهدوء، بانشغال أطفالهم مع هذه الأجهزة. بالصورة العامة توصي الدراسة لمن هم دون 18 عاماً بالامتناع عن الألعاب على هذه الأجهزة أو مشاهدة التلفزيون على هذه الشاشات، مع استثناء نوعية برامج تتضمّن ألعاباً مفيدة، أو رياضات مسلية، أو موسيقى منعشة، وما يشابهها، وكذلك على الأهل مراقبة ما يشاهده أطفالهم باستمرار، وتحديد الساعات التي يمكنهم فيها المشاهدة. فالأطفال من عمر سنتين إلى خمس سنوات، حدّهم اليومي الأقصى، ساعة واحدة فقط؛ بحيث يكون الوقت الباقي للنشاطات البدنية، والنوم، مع أهمية أن تكون هذه الساعة مع الأجهزة، خارج مواعيد معينة، كأوقات الطعام وركوب السيارة.

وهناك حظر مهم، وهو أن استخدام هذه الأجهزة يجب أن يكون بتوقيت بعيد عن موعد نوم الطفل؛ حيث على الأهل إبعاد هذه الأجهزة عن غرف نوم الأطفال، قبل ساعة من موعد النوم المعتاد على الأقل. وتعدّ هذه الأجهزة مشكلة عامة وعالمية؛ حيث يعاني معظم الآباء في العالم نوعاً من إدمان الأطفال عليها، مع استعمال مفرط يمكن أن تكون له تأثيرات صحية سيئة ناتجة عن نقص في النشاط البدني وفي النوم كذلك. إن عودة المدارس إلى نظامها العادي، وانتظام كثير من الطلبة في الحضور الفعلي، نحن مطمئنون بالعودة إلى حميمية اللقاء مع الزملاء والمعلّمين واحتضان الكتاب.. في ظلّ ما اتخذته دولة الإمارات، لكبح الجائحة والتقليل من تداعياتها، سواء باللقاحات التي تجاوزت 20 مليوناً، وشملت عدداً كبيراً من سكان الإمارات، وكذلك، في تراجع أعداد المصابين، وارتفاع أعداد المتعافين، نعم مطمئنون بدرجة كبيرة، بأن القادم أكثر أمناً.

وتبقى مراقبة أطفالنا لاستخدام الأجهزة الإلكترونية ضروري جداً لحمايتهم، صحياً ولا سيما إصابة العيون، والعظام التي ستتأثر بقضائهم وقتاً طويلاً محنّي الرقاب، أو مقوَّسي الظهر.. فضلاً عن حماية عقولهم ومعرفتهم، من اقتحامات سيئة المضامين والتوجّه.

أطفالنا مستقبلنا المشرق، والمحافظة عليهم أولوية

ebnaldeera@gmail.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024