



مصونیت از مصدومیت مجازی

برخی از مراقبت‌های جسمی لازم در ایام تحصیل مجازی

○ مهدی بهادری راد



۱. چاقی: حضور پیدا کردن در مدرسه، خواه‌ناخواه دانش‌آموزان

را به تحرک وامی‌داشت و باعث می‌شد از جسم خود بیشتر کار بکشند؛ همان اندک پیاده‌روی در مسیر مدرسه یا زنگ تفریح، دنبال هم دویدن‌ها، ساعات ورزش و... فایده خود را می‌رساند؛ اما حالا فقط با یک جانشینی،



زمان تحصیل خود را می‌گذرانند. برای جبران این فقدان تحرک، باید والدین وارد میدان شوند. می‌توان همان‌طور که تحصیلات مجازی شده‌اند، ورزش را هم به شیوه مجازی وارد برنامه روزانه بچه‌ها کرد. امروزه برنامه‌های کاربردی متنوعی تولید شده‌اند که مانند یک مربی، الگوهای لازم برای ورزش در خانه را به کاربران آموزش می‌دهند. استفاده از آن‌ها در صورتی که خود والدین هم همراه فرزندان حرکات ورزشی را انجام دهند، برای بچه‌ها جذابیت‌های بیشتری نیز خواهد داشت.

وقتی بچه‌ها در مدرسه درس می‌خواندند و باید ساعاتی از روز را در مدرسه و به دور از والدین می‌گذرانند، پدر و مادرها دغدغه و نگرانی‌های خاص همان زمان را داشتند؛ نکند پای فرزندم سر ساعت ورزش پیچ بخورد، شاید با دوستانش به مشکل بربخورد، آیا نکات بهداشتی را رعایت خواهد کرد؟ در مسیر مدرسه چه اتفاقاتی ممکن است برایش بیفتد؟ آیا صندلی‌های مدرسه استاندارد هستند؟ امیدوارم میان وعده‌اش را بخورد و...! اما حالا با تغییر اوضاع، بچه‌ها تمام روز و شب خود را مقابل چشم والدین می‌گذرانند و شاید آن‌ها فراموش کنند که باید همچنان بعضی چالش‌های مربوط به سلامت جسم و روح فرزندان را در نظر بگیرند؛ البته که هیچ‌گاه در نظر گرفتن آسیب‌ها، به معنای تشویق به وسواس و استرس نیست، بلکه سفارش به انجام مراقبت‌های لازم است. با مجازی شدن تحصیلات، دانش‌آموزان برای ادامه تحصیل خود به وسایلی نیازمند شدند که حتی آوردنشان به مدرسه ممنوع بود. با استفاده مداوم آن‌ها از امکانات مورد نیاز برای این فرآیند، یعنی موبایل، تبلت و لپ‌تاپ، زمینه‌های ایجاد اتفاقاتی رقم می‌خورد که بعضی جدیدند و بعضی ممکن بود در شیوه تحصیل حضوری هم اتفاق بیفتند. در ادامه می‌توانید در مورد مراقبت‌های لازم در تحصیل مجازی بیشتر بخوانید.

شرایط ویژه کرونایی، ارتباط حضوری آن‌ها با عناصر مختلف اجتماع را به حداقل رساند؛ حتی تحصیلات هم به شکل غیرحضوری درآمد و فرزندانمان را منزوی‌تر از هر زمان دیگری کرد. در حالی که آن‌ها برای یاد گرفتن اصول ارتباط، به قرار گرفتن در موقعیت نیاز دارند. حالا وظیفه ماست که از کمترین فرصت‌ها استفاده کنیم تا فرزندانمان سواد ارتباطات پیدا کنند. شرایطی را فراهم کنید که آن‌ها گاهی به صورت تصویری یا تلفنی، با دوستانشان تعامل کنند، از موضوعات مربوط به خودشان حرف بزنند و احساساتشان را بگویند. حتی شاید بتوان با رعایت اصول بهداشتی، گاهی یکی، دو نفر از آن‌ها را به خانه دعوت کرد و فضایی را به وجود آورد که مثل زمان پیش از کرونا، با هم درس بخوانند یا بازی کنند.

۵. عدم تخلیه انرژی: شاید هیچ چیز به اندازه تخلیه نشدن و



انباشت انرژی، برای بچه‌ها آزاردهنده نباشد و آن‌ها را عصبی نکند. بخشی از انرژی آن‌ها در طول ساعات مدرسه، با تعامل و بازی و شیطنت تخلیه می‌شد و بخشی هم در اوقات فراغتی که به راحتی قابل برنامه‌ریزی و تنوع بخشیدن بود، به مصرف می‌رسید؛ اما اکنون

تنها پناهگاه فرزندان برای هر کاری، خانه است؛ بنابراین مسئولیت چاره‌اندیشی برای خرج کردن انرژی آن‌ها هم با سختی مضاعفی نسبت به گذشته، بر عهده والدین قرار می‌گیرد. در هر خانواده‌ای بنا به سلیق و علایق متفاوت، باید راه‌هایی اعم از بازی، واگذار کردن اموری مثل آشپزی و نظافت به فرزندان، جنگ‌های شبانه خانوادگی و... را امتحان کرد تا بتوان به خوبی از پس این مسئولیت هم برآمد.

۶. آسیب ستون فقرات: همان‌طور که هنگام مطالعه کتاب، باید



در زاویه بدن و طرز قرار گرفتن گردن و کمر، دقت کافی داشت، برای استفاده از گوشی موبایل، تبلت و لپ‌تاپ هم باید همین نکات را در نظر گرفت. بهتر است هنگام استفاده از آن‌ها، روی صندلی و پشت میز تحریر نشست، گودی کمر را پر کرد، زاویه دید را طوری تنظیم کرد

که نیاز به خم کردن گردن نباشد و از قوز کردن نیز اجتناب ورزید. این‌ها کارهایی هستند که دقیقاً در زمان تحصیل حضوری هم باید برای حفظ سلامت ستون فقرات انجام می‌شدند.

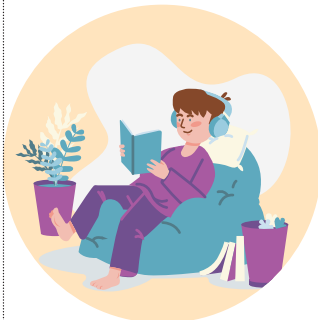
۲. آسیب‌های بینایی: هرچند که در تحصیل مجازی، بیش



از تماشای مداوم تصاویر، بر خوب گوش دادن تأکید می‌شود، باز هم آسیب‌هایی را برای بینایی به دنبال دارد. خستگی دیجیتال چشمی که گاهی از آن با نام سندروم بینایی رایانه‌ای یاد می‌شود، می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد. برای در امان ماندن از آسیب بینایی،

رعایت چند نکته کمک‌کننده خواهد بود؛ گوشی را در فاصلهٔ چهار سانتی متری صورت خود نگاه دارید، برای جلوگیری از خشکی چشم، طی فواصل زمانی، مرتب پلک بزنید، نور صفحه نمایش را تنظیم کنید، آن را در حالت خیره‌کننده قرار ندهید و هر بیست دقیقه یک بار، به مدت بیست ثانیه به چشم‌ها استراحت دهید.

۳. آسیب‌های شنوایی: گوش دادن طولانی مدت به صداهای بلند



به وسیله هدفون و هندزفری، سبب کاهش سطح شنوایی به صورت دائم یا موقت می‌شود. هم‌چنین استفاده مداوم از این ابزارها، می‌تواند تأثیرات منفی‌ای از جمله درد گوش، کاهش یادگیری، وز وز گوش، پرش‌شنوایی، عفونت گوش و نیز آسیب‌های مغزی را به دنبال

داشته باشد. در صورت امکان، اتاقی را در اختیار فرزندان بگذارید تا بدون نیاز به استفاده از هدفون و هندزفری، در عین حال بدون آزرده شدن دیگران، از محتوای آموزشی‌اش استفاده کند؛ اما اگر چنین شرایطی مهیا نیست، در حفظ بهداشت این وسایل بکوشید و حتی آن‌ها را ضدعفونی کنید؛ و نیز در نظر داشته باشید که صدا را روی حد نرمالی تنظیم کرده و آن را بیش از اندازه بالا نبرید.

۴. کاهش مهارت‌های ارتباطی: شوخی و خنده‌ها در فضای



مدرسه، قهر و آشتی‌ها، تعامل با هم‌سالان یا حتی بزرگ‌ترها و کوچک‌ترها، تجربه احساسات مختلف و شناخت پیدا کردن نسبت به انواع ارتباطات با انسان‌ها دیگر، امکانی بود که بیش از هر جای دیگری، مدرسه در اختیار بچه‌ها می‌گذاشت؛ اما