

مراقبت‌های جسمانی (۲)

خودمراقبتی رسانه‌ای

((حسین غفاری / مدرس تربیت رسانه‌ای))

ابتدایی‌ترین برخورد ما با رسانه‌ها از نوع برخورد فیزیکی است. کودکی که به تلویزیون خیره می‌شود، نوجوانی که گوشی تلفن همراه را به دست می‌گیرد، جوانی که برای شنیدن موسیقی هدفون روی گوشش می‌گذارد، معلمی که کتابی را زیر بغل می‌گذارد و نویسنده‌ای که برای نوشتن مقاله‌اش دکمه‌های صفحه‌کلید رایانه را فشار می‌دهد، همگی در حال مواجهه جسمانی با دنیای رسانه‌ها هستند. باید اثرات و عواقب استفاده غیراصولی از ابزار و تجهیزات رسانه‌ای را بشناسیم و مراقب خود و اطرافیانمان باشیم.

چاق شدن و دست‌ورزی

از نیمه دوم قرن بیستم تا به حال، به‌موازات گسترش کانال‌های تلویزیونی و جذابیت‌های روزافزون این جعبه جادویی، به‌خصوص برای کودکان و نوجوانان، بررسی‌ها درباره آثار تماشای تلویزیون بر سلامت تماشاگران شروع شده و پژوهش‌های علمی فراوانی به‌طور خاص درباره نسبت مصرف تلویزیون و افزایش وزن و چاقی انجام‌گرفته است. جالب آنکه تقریباً در تمامی پژوهش‌های انجام شده در سراسر دنیا، بین مدت‌زمان تماشای تلویزیون و اضافه‌وزن در کودکان و نوجوانان ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود داشته است. حتی وجود تلویزیون در اتاق خواب بچه‌ها بر تشدید این رابطه اثرگذار بوده است. گفتنی است در یک دهه اخیر، مشابه این نتایج در بررسی سبک زندگی بازیکنان بازی‌های دیجیتال هم به‌دست آمده است. فراوانی این تحقیقات به حدی است که جست‌وجوی توأمان دو کلمه «چاقی» و «تلویزیون» در وب - حتی به زبان فارسی - شما را با ده‌ها پژوهش بومی و ترجمه‌ای در این

باره آشنا می‌کند.

شاید در نگاه اول «چاقی» پدیده‌ای مهم و فراگیر به نظر نیاید، اما آمارها نشان می‌دهند دست‌کم ۲۱ درصد از دانش‌آموزان ایرانی دچار چاقی و ۲۵ درصد آنان دارای چربی خون هستند. نگران‌کننده آن است که این آمار در سه دهه گذشته سه برابر شده است و اگر با همین روند جلو برود، آسیب‌های ناشی از آن آینده نامطلوبی را رقم خواهد زد.

از نظر پژوهشگران، «کم‌تحرکی» تماشاگران تلویزیون از سویی و «تحریک ذهنی» تماشاگران برای مصرف خوراکی‌های شیرین و چرب، دو عامل تشدیدکننده اثر تلویزیون بر چاقی هستند. همچنین، برهم خوردن الگوی خواب منظم کودکان هم در چاقی آنان مؤثر است.

از سوی دیگر، دوران کودکی، به‌خصوص هفت سال اول زندگی، فرصت بسیار مناسبی برای رشد مهارت‌های جسمی بچه‌هاست. همان‌طور که کودک کم‌کم یاد می‌گیرد اشیا را بردارد و راه برود، به‌تدریج می‌آموزد که تعادل خود را حفظ کند و حرف بزند. همه این کارها نتیجه توانمندی و هماهنگی اعضای بدن او هستند که با افزایش سن به تکامل بیشتری می‌رسند. بازی‌های کودکانه در ایجاد این مهارت‌ها نقش مهمی دارند. انواع بازی با توپ، هماهنگی بین دست و پا را تقویت می‌کند. گل‌بازی و خانه‌سازی عضلات انگشتان و دست‌ها را ورزیده می‌کند. کار با وسایل دقیق‌تر مثل مداد، قیچی و سوزن، زمانی میسر است که بچه‌ها به سطح قابل قبولی از ورزشی و هماهنگی بین اندام‌ها رسیده باشند. حال هر چه در کودکی میزان درگیری فرزندان ما با ابزارهای رسانه‌ای بیشتر می‌شود، فرصت‌های آنان برای کسب مهارت‌های بدنی کمتر می‌شود. کار با رسانه‌ها، هرچند ممکن است برخی ظرفیت‌های مغزی کودک را افزایش دهد، اما به بدن او چیز زیادی نمی‌آموزد. اصطلاح «مغزهای بزرگ در کنار دست‌های کوچک» برای توصیف نسلی به کار می‌رود که دنیا را بیش از آنکه با دست‌آتش لمس کند، به تماشای نشسته است. همه می‌دانیم، مهارت بچه‌ها در بالا رفتن از صخره‌ها در یک بازی دیجیتال، نسبتی با توانایی او برای بالا رفتن از پله‌ها در خانه ندارد. چه بسیار کودکانی که دروازه‌های فوتبال رایانه‌ای را به اشاره نوک انگشتانشان باز می‌کنند و از باز کردن یک پیچ و مهره واقعی با همان انگشتان عاجزند. یکی از دلایل «بدخطی» بچه‌ها هم، قدرت‌نداشتن عضلات کوچک دست و انگشتان آن‌هاست.

بچه‌ای که بلد است در حیاط مدرسه فوتبال بازی کند، راجع به دویدن، سرعت گرفتن، برخورد بدن با مانع، درد و خستگی عضلات دریافتی درونی دارد و می‌تواند اندام خود را مدیریت کند. پس هنگام عبور از خیابان، احتمالاً می‌تواند بدنش را برای واکنش مناسب در شرایط عبور از خودروها مدیریت کند. اما نوجوانی که فوتبال را صرفاً از صفحه تلویزیون تماشا کرده یا در نهایت با ابزار دیجیتال فوتبال بازی کرده‌است، هر چند از هیجان و لذت این بازی بهره برده، اما مهارت کنترل بدن و زندگی در حرکات فیزیکی را کسب نکرده است.

۱ - برای نمونه چهار مورد از پژوهش‌های بومی در یک دهه اخیر را ببینید:

<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=195644>

بررسی رابطه بین زمان تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای با توده چربی بدن در دانش‌آموزان ابتدایی رسانه و ترکیب بدن

<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=140517>

نقش تماشای تلویزیون در ایجاد چاقی و مشکلات رفتاری کودکان

<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=269672>

میزان گرایش به تماشای تلویزیون و ارتباط آن با دریافت گروه‌های غذایی و نمایه توده بدنی کودکان دو تا شش ساله

<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=203175>

بررسی میزان تماشای تلویزیون و انجام بازی‌های رایانه‌ای پسران چاق و کم‌وزن و رابطه آن با آمادگی جسمانی، سطح فعالیت بدنی و ترکیب بدنی

<https://www.irna.ir/news/83292846>

توصیه‌ها

« جایگزینی تفریحات پرتحرک

سبک زندگی کم‌تحرک بچه‌ها از عوامل اصلی اضافه‌وزن آنان است. جذابیت رسانه‌های تصویری که یکجا نشستن را به آنان تحمیل می‌کند، باعث تشدید کم‌تحرکی می‌شود. برنامه‌ریزی درست برای تفریحات جایگزین رسانه، از الزامات حفظ سلامتی فرزندان است. ورزش‌های سالم و پرتحرک، بازی‌های خانگی و گروهی پرنشاط و گردش در طبیعت باید در برنامه روزانه بچه‌ها جایگزین اضافه مصرف رسانه‌های تصویری شود.



« مدیریت مصرف رسانه



میزان تماشای تلویزیون یا انجام بازی‌های دیجیتال با میزان اضافه‌وزن بچه‌ها ارتباط مستقیم دارد. پس اولین توصیه آن است که مقدار زمان مصرف رسانه را محدود کند. کاهش اندازه سبد مصرف رسانه به کمتر از سه ساعت در شبانه‌روز می‌تواند هدفی منطقی و اثرگذار محسوب شود. فراموش نکنید، تلویزیون پرستار بچه‌ها نیست. پس اگر برای سلامت بچه‌ها نگرانی، از قرار دادن تلویزیون و ابزارهای بازی دیجیتال در اتاق خواب آن‌ها پرهیز کنید.

« تغییر عادت‌های غذا-رسانه‌ای

فقط میزان مصرف رسانه نیست که بر اضافه‌وزن اثرگذار است، بلکه عادت‌های تغذیه‌ای که با تماشای تلویزیون یا بازی دیجیتال همراه شده‌اند، می‌توانند خطرناک‌تر باشند. مثلاً در خیلی از خانه‌ها همبستگی کاملی بین تماشای فوتبال از تلویزیون و شکستن تخمه وجود دارد! همچنین، افرادی که هنگام خوردن غذای خانوادگی اصلاً تلویزیون تماشا نمی‌کنند، نسبت به افرادی که در حین غذا خوردن تلویزیون تماشا می‌کنند، با احتمال بسیار کمتری ممکن است چاق شوند. حواس‌پرتی در سفره یکی از عوامل اصلی پرخوری است. هر قدر در هنگام خوردن غذا به خود غذا توجه کنیم، امکان برنامه‌ریزی برای خوردن و نخوردن بیشتر می‌شود. پس با تفکیک زمان غذا خوردن و تماشای تلویزیون، احتمال چاقی را کاهش دهید. متأسفانه، در خیلی از خانه‌ها، عکس این توصیه به‌عنوان حربه‌ای برای خوراندن غذا به خردسالان عمل می‌شود. به خاطر داشته باشید، عادت‌دادن کودکان به خوردن غذا جلوی تلویزیون، در نوجوانی به‌راحتی قابل اصلاح نیست.





« دوینگ دست‌ورزی

اگر امکان حذف فعالیت‌های جذاب رسانه‌ای از برنامه روزانه بچه‌ها را ندارید، لاقلاً در افزودن فعالیت‌های واقعی به زندگی آن‌ها اهتمام ویژه داشته باشید. در سال‌های پیش از مدرسه، تشویق بچه‌ها به انواع بازی با توپ و بدون توپ که آمادگی جسمانی‌شان را بالا ببرد، و انجام فعالیت‌های ساده در منزل، مثل رنگ‌آمیزی، ساخت انواع کاردستی، خمیربازی و گل‌بازی، می‌تواند مکمل خوبی باشد. در سال‌های مدرسه، هم همگام با برنامه‌های تحصیلی، توصیه به ورزش و مهارت‌آموزی در انواع رشته‌های هنری می‌تواند تا حدی کاستی‌های سرگرمی‌های رسانه‌ای را جبران کند.

« فعالیت‌های تلفیقی

برای بهره‌گیری از جذابیت‌های ابزارهای دیجیتال به نفع مهارت‌های جسمانی، طراحی فعالیت‌های تلفیقی می‌تواند مؤثر باشد. مثلاً کشیدن نقاشی در رایانه یا تبلت و چاپ کردن آن روی کاغذ و رنگ‌آمیزی آن با دست، یک نمونه فعالیت تلفیقی است. حالت برعکس این فعالیت هم جالب است: ترسیم نقاشی روی کاغذ و گرفتن عکس از آن و رنگ‌آمیزی آن در رایانه. این فعالیت ساده می‌تواند زمینه‌آشنایی بچه‌ها با روش ساخت پویانمایی را هم فراهم کند و کم‌کم استفاده بی‌هدف آن‌ها از رایانه، به تلاش برای تولید پویانمایی‌های ساده با کمک نرم‌افزارهای کاربردی تبدیل شود. برای نمونه، ساخت آثار کوتاه پویانمایی به شیوه «استاپ موشن»^۱ با کمک نرم‌افزارهای موبایلی^۲، به راحتی می‌تواند انواع مهارت‌های فکری، هنری و دیجیتال را در بچه‌ها تقویت کند.

« مراجعه به متخصص تغذیه

اضافه‌وزن بچه‌ها را جدی بگیرید و لطفاً فقط به خاموش کردن تلویزیون اکتفا نکنید! برای مدیریت وزن بچه‌هایی که در آستانه چاقی هستند، علاوه بر تصحیح عادت‌های رفتاری و رسانه‌ای، به کمک متخصص تغذیه، عادت‌های غذایی آنان را نیز اصلاح کنید. البته معمولاً اصلاح همه این عادت‌ها همت والدین را در مدیریت رفتار خودشان می‌طلبد.



۱- استاپ موشن یکی از روش‌های ساخت پویانمایی است. که در این روش به جای به حرکت درآوردن نقاشی‌ها، اجسام ثابت واقعی را به حرکت می‌آورند.
۲- برای نمونه نرم‌افزار Stop Motion Studio