

زندگی بی تحرک کودکان

زندگی بی تحرک علت عمده مرگ و میر، بیماری و ناتوانی می باشد. کودکان طبیعتاً دارای تحرک بالایی هستند و به ندرت یک جا می نشینند ولی متأسفانه بازیهای کامپیوتری و تلویزیون جای تفریحات فعال آنها را می گیرد. فعالیت بدنی ناکافی در کودکان می تواند عواقب طولانی مدتی را روی سلامتی به جای بگذارد و فعالیت بدنی کافی باعث داشتن استخوان ها، عضلات و مفاصل سالم میشود. وزن بدن را تنظیم کرده و چربی را کاهش می دهد، عملکرد موثر قلب و شش ها را ایجاد می کند. ورزش و سایر فعالیتهای بدنی این فرصت را به آنها می دهد که خودشان را باور کنند و از اضطراب و افسردگی در کودکان پیشگیری کند.

رایانه و تلویزیون:

اغلب متخصصان رشد کودک پیشنهاد می کنند که مجموع زمان استفاده از تلویزیون، تماشای فیلم ویدئو و کارتون، بازیهای کامپیوتری باید بین یک ساعت تا حد اکثر دو ساعت در روز تعیین شود.

اگر کودک شما در روز ۴۵ دقیقه بازی کامپیوتری دارد و بعد یک برنامه تلویزیونی می بیند و مدتی را هم مشغول فعالیت بدنی و جست و خیز است عملاً جای نگرانی نیست. اما امروزه اکثر کودکان در روز چندین ساعت را صرف تماشای برنامه تلویزیون و بازیهای کامپیوتری می کنند و مصرف زیاد تنقلات پر کالری و پر چرب در هنگام تماشای تلویزیون می تواند خطرات بیشتری را داشته باشد.



بازیهای رایانه ای پر تحرک باعث بروز بیماریهای استخوانی و عصبی در ناحیه دستها و بازوها می شود و یکی از دلایل شب ادراری در کودکان، انجام بازیهای ترسناک رایانه ای است. حتی گاهی باعث تغییر از اسکلت بدن (قوز، انحراف مهره های ستون فقرات و...) می شود. همچنین احساس سوزش و سفت شدن گردن، کتف ها و مچ دست از دیگر عوارض کار ثابت و طولانی مدت با رایانه است پوست کودک نیز مداوم در معرض اشعه هایی قرار می گیرد که از صفحه رایانه پخش می شود و مشکلات بینایی نیز ایجاد می شود. کودک بعد از دست کشیدن از این برنامه با سردرد و کسالت مواجه است. البته جنبه های مثبت به کارگیری در آموزش کودکان نیز غیر قابل انکار است اما مشکل اصلی استفاده از رایانه برای مدت طولانی است و کودکانی که به طور مداوم با این بازی ها درگیرند در جامعه منزوی و در برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران ناتوان می گردند.

- بازی های رایانه به کودکان کمک می کند که داروهای مسکن کمتر احتیاج پیدا کنند.

- بازی های رایانه ای بچه ها را وارد دنیایی میکند که کنترلش در دست آنها است و به همین دلیل از این بازی ها لذت می برند.

- باعث هماهنگی چشم و دست و پرورش عضلات ظریف کودک می شوند.

اما چراغ خطر مهم این است که کامپیوتر جای روابط اجتماعی کودک را بگیرد و مدت زمان زیادی از وقتشان صرف این بازی ها شود و به طوری که گذشت زمان را به هیچ وجه درک نمی کنند و حاضر نیستند رایانه را به خاطر این بازی ها رها کرده و به دنبال فعالیت های نشاط آور و اجتماعی تر بروند.

اگر مدت زمان استفاده از رایانه محدود باشد و در کنارش کودک تحرک و ورزش نیز داشته باشد اثرات مثبت آن را در

کودک می توان دید در غیر اینصورت باید منتظر مشکلات و بیماریها در کودک باشید.

بازی هایی که محتوای خشن دارند، کودک را در معرض افزایش رفتارهای پرخاشگرانه قرار می دهند

تحقیقات نشان داده کودکانی که زیاد تلویزیون تماشا می کنند تمایل بیشتری به هیجان داشته و به مشکلات رفتاری و اختلالات خواب دچار می شوند اگر کودکان بین سن ۲ تا ۵ سالگی روزانه بیش از ۲ ساعت به تماشای تلویزیون بپردازند دچار مشکلات گوناگونی از قبیل عدم تمرکز حواس، رفتار خشن و احساس تنهایی بیشتری هنگام خواب می شوند.

از این رو به والدین توصیه می شود که زمان تماشای تلویزیون کودکان را محدود کنند و در ضمن اجازه ندهند آنها برنامه هایی که خشن و یا مناسب سن آنها نیست را ببینند.



آیا می دانید:

۱- چاقی

یکی از خطرات جدی بی تحرک، چاقی است علاوه بر افزایش خطر چاقی در بزرگسالان، چاقی در کودکان باعث بیماری فشار خون، دیابت نوع دوم و افزایش خطر بیماری قلبی، نامنظمی هورمون رشد، مشکلات تنفسی و استخوان می شود. همچنین سبب می شود فشار روی مفاصلی که وزن را تحمل می کنند افزایش یابد، اعتماد به نفس را در کودکان کاهش میدهد و بر ارتباطات کودک با همسالانش تاثیر می گذارد.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

کد : ۰۳ - ۵۷ - EP-PA

زندگی بی تحرک کودکان

تهیه کننده : مهناز هنر جویان سرپرستار بخش اطفال
ناظر کیفی : آرزو چایچی کارشناس ارشد پرستاری

بهار ۱۴۰۰



منابع :

www.hdl.handle.net 2009
www.dcd.canchild.ca/en/Educationalmaterials2008
www.aftab.ir

۲- آترواسکلروز (تصلب شرایین)

آترواسکلروز بیماری پیشرونده ای است که از دوران کودکی آغاز می شود و تظاهرات بالینی خود را به طور عمده در بزرگسالان آشکار می کند شایعترین بیماری قلبی است که با تجمع غیر طبیعی مواد چربی در جدار رگ مشخص می شود و باعث تنگی رگ و کاهش جریان خون به عضله قلب می شود.

۳- کبد چرب

بسیاری از افراد تصور می کنند کودکان هرگز به کبد چرب مبتلا نمی شوند ولی اینطور نیست تماشای زیاد تلویزیون و بی تحرکی و خوردن تنقلات و مصرف غذاهای چرب و چربی ها موجب افزایش وزن و مشکلات کبدی می شود.

۴- دیابت نوع ۲

کودکان و نوجوانان نیز در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند . چاقی ، بی تحرکی و زمینه مستعد خانوادگی از جمله عواملی است که موجب ابتلای به این بیماری و یا پیشرفت آن می شود و به دلیل چاقی کودکان روند ابتلا به این بیماری در بین آنان رو به افزایش است .

((با توجه به اینکه نسل کودکان فعلی به دلیل کاهش فعالیت و رعایت نکردن برنامه غذایی مناسب و سالم دچار چاقی شده اند و احتمال بروز بیماریهای قلبی در آنان افزایش یافته است))

به یاد داشته باشید کودکان به آسانی به مسائل مختلف عادت می کنند ولی به سختی عادت نادرست را ترک می کنند.