

ما خطورة الموبايل والتابلت على نظر طفلك؟



الثلاثاء 3 أكتوبر 2017 06:10 م

لعلنا جميعًا نتذكر التحذيرات الأبوية بالابتعاد عن شاشة التلفزيون في أثناء مشاهدة برامجنا المفضلة كي لا نُؤذي أعيننا، ولكن لم يعد للتلفزيون البريق نفسه لدى الأجيال الجديدة، فمع التطور التكنولوجي الرهيب في الهواتف الذكية والتابلت تم استبدال التلفزيون بالأجهزة الذكية الجديدة، ولكن استمرت النصائح والتوجيهات نفسها للأبناء بالتقليل من استعمال هذه الأجهزة خوفًا من إضرارها بالنظر، ولكن هل تتسبب فعلاً الأجهزة الذكية الحديثة في الإضرار بنظر الصغار؟

الواقع أن هذا التساؤل كان جذابًا لكثير من أطباء العيون بدرجة الإلحاح نفسها على كثير من الآباء، وبالفعل تم عمل عدد من الدراسات التي تهدف في الأساس إلى التوصل لتأثير استعمال الأجهزة الذكية في نظر الأطفال، ولكن نتائج هذه الدراسات لا يمكن اعتبارها جازمة بوجود مثل هذا التأثير

تلك النتائج لم تنف تمامًا حدوث تأثيرات سيئة في العين، فالتركيز في شاشات الأجهزة لفترات طويلة يؤدي إلى إجهاد عضلات العينين وإلى جفافها أيضًا، حيث تكون عضلات العين مكلفة بالتركيز لفترات طويلة في أثناء استعمال الأجهزة، وهو تأثير يمكن تفاديه بأخذ فترات للراحة لا تقل عن 20 دقيقة

احذري إعطاء طفلك الموبايل في هذا العمر

ويظل التعرض للضوء الأزرق الصادر عن الأجهزة الذكية مصدرًا لقلق الكثير من الأطباء، حتى إن الكثير من الأطباء ينصحون الآباء الآن باستعمال عدسات مزودة بفلتر للضوء الأزرق في أثناء استعمال الموبايل أو التابلت للأطفال، وهذا يتضمن الأطفال الذين لا يحتاجون إلى نظارات طبية من الأساس

وتأتي خطورة الضوء الأزرق الصادر عن شاشات الأجهزة الذكية في تأثيره على الجزء الخلفي من العين، وفي حالات الأطفال يتسبب مبكرًا في حدوث اضمحلال في القدرة على الإبصار قد تؤدي في النهاية إلى فقد القدرة على الإبصار تمامًا بعد تخطي الخمسين من العمر

وتبقى خطورة الضوء الأزرق غير مؤكدة إلى حد كبير، إلا إن الاهتمام بها يزداد يومًا بعد يوم، وبالفعل بدأت بعض الشركات اليابانية في إنتاج أجهزة يقل الاعتماد فيها على الضوء الأزرق عما هو شائع في الأجهزة المتاحة حاليًا كيف تحافظين على نظر طفلك مع استعماله للأجهزة الذكية المختلفة؟

أكثر من الأنشطة خارج المنزل، فهي تقلل من ساعات استعمال الطفل للأجهزة، وأيضًا تتيح له فرصة النظر في مسافات مفتوحة
احرصي على تناول طفلك لغذاء صحي وممارسته للرياضة، فكل ما هو صحي لجسمه صحي أيضًا لعينه
حددي فترة استعمال طفلك لهذه الأجهزة بساعة واحدة يوميًا للصغار، وساعتين يوميًا للمراهقين

كيف تقللين مشاهدة طفلك لبرامج الكارتون؟

4. تأكدي من حصول طفلك على فترات راحة للعين خلال استعماله لهذه الشاشات كل 20 دقيقة، وتشمل قيام الطفل عن كرسيه والنظر لمسافات بعيدة لمدة 20 ثانية، ثم القيام بالرمش 20 مرة (قاعدة 20-20-20).

5. واطبي على عمل فحص سنوي لنظر طفلك
وأخيرًا عزيزتي، تأكدي أن قضاء طفلك لساعات طويلة على الأجهزة الذكية يؤخر من تطوره الذهني والاجتماعي، فهذه المهارات لا يمكن اكتسابها إلا بالاندماج في المجتمع