التأثير السلبي للأجهزة الذكية على الجانب الصحي: ذكرت دراسة تطير (٢٠٢٠) أن استخدام الأجهزة الإلكترونية له العديد من المخاطر البالغة على الصحة ومنها: ١. مشاكل في الرقبة ووضعية الرأس: بعد اختبار عدد من مستخدمي أجهزة الكمبيوتر اللوحي، وجد الباحثون أن وضعية انثناء الرأس والرقبة كانت تختلف بين شخص وآخر اعتمادا على طريقة وضعه أو استخدامه للجهاز اللوحي حيث إن طريقة استخدام هذا الجهاز مختلفة تمامًا عن جهاز الحاسوب الشخصي، فإن قلة وزن هذه الأجهزة، لأن استخدام الجهاز اللوحي في وضعية الاستلقاء أو التراخي على كرسي، فإن وضعية المستخدم تكون اسوأ. .2 أنماط النوم والراحة: نتيجة لسهولة حمل الأجهزة اللوحية والهواتف النقالة واستخدامها نجد أن كثيرًا من الناس يستخدمونها في أوقات من المفترض أن تكون خاصة لراحتهم فترة ما قبل النوم، إلا أن العديد من الدراسات أظهرت الآثار السلبية لاستخدام هذه الأجهزة في الظلام على عادات الراحة والنوم، إضافة إلى تأثيرها على العينين، أحد الهرمونات المهمة في عملية تنظيم عملية النوم، فعندما يكون هناك انخفاض في مستويات الميلاتونين تصبح عملية الخلود إلى النوم صعبة، 3 متلازمة النفق الرسغي: من يقضون أوقاتًا طويلة باستخدام الأجهزة يكونون عرضة للإصابة بمشاكل في العضلات والأصابع والمعصم، فحركات الأصابع ومواضعها الغريبة أثناء التعامل مع هذه الأجهزة يمكن أن تؤدي في النهاية إلى هذه المتلازمة، ويذكر أن طريقة حمل الأجهزة والتعامل معها يمكن أن تسبب للمستخدم توترًا في العضلات والأوتار في أجزاء مختلفة من الجسم. ويذكر أن الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة يمكن أن يسبب التهابًا في الأوتار ويزيد الحالات المشابهة سوءا، وذلك علاوة على تغيم الرؤية والدوار، ويشار إلى أنه إن كان مستخدمو هذه الأجهزة يعانون من عدم الراحة في العين، كما يجب أن تكون شاشة الجهاز بعيدة عن وجه المستخدم، ويذكر أن الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة يمكن أن يسبب التهابًا في الأوتار ويزيد الحالات المشابهة سوءا، والقيام بالتمارين الجسدية، فالبدانة تعد أحد العوامل المهمة المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية منها ارتفاع نسبة الكولسترول وارتفاع ضغط الدم، وذكرت دراسة حمودة (٢٠١٩) التأثير السلبي للإشعاعات الصادرة من شاشات الأجهزة الإلكترونية على الأطفال، وأشارت المجادعة (٢٠٢٢) بإنه الشكاوي في الآونة الأخيرة تزايدت بشكلٍ ملحوظ من مستخدمي الجوال بإنهم يشعرون ببعض الظواهر المرضية مثل الصداع وألم وحركة سريعة في الجلد، ورفع ضغط الدم ويؤثر أيضًا في معدل انقسام الخلايا عند الأطفال كما يؤدي إلى عطل جهاز منظم ضربات القلب في مرضى القلب الذين يستخدمون المنظم وإذا تم حمل الجوال بجوار القلب يعمل على عدم انتظام ضرباته الطبيعية. وفي دراسة أخرى بعنوان: أثر استخدام الأجهزة الإلكترونية على المهارات البدنية لدى أطفال الروضة من وجهة نظر الوالدين، المقدمة من المجلة العربية للتربية والعلوم والآداب لسنه ٢٠٢٤، وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام الأجهزة الإلكترونية على المهارات البدنية (الركض، والاتزان والحجل لدى أطفال الروضة من وجهة نظر الوالدين، وتم استخدام المنهج الوصفي المسحي، واستخدمت الباحثة الاستبيان كأداة للدراسة بعد التحقق من صدقها وثباتها على والدي أطفال الروضة بمحافظة الخفجي في المملكة العربية السعودية، وبلغ عدد العينة (٣٠٤)، وتوصلت نتائج الدراسة: إلى أن الوالدين أقروا بإن الأجهزة الإلكترونية تؤثّر على المهارات البدنية لأطفال الروضة وبشكلٍ متوسط، كما أوصت بتقليل ساعات جلوس الأطفال على الأجهزة الإلكترونية، حذرت الكثير من الأبحاث الطبية من أن جلوس الأطفال لساعات طويلة أمام الأجهزة الحديثة قد تسبب بضعف النظر لديهم بشكلٍ كبير جراء التعرض للأشعة المنبعثة من هذه الأجهزة، ولم يسلم الأطفال من أمراض أخرى مثل السمنة جراء الأكل بشراهة دون وعي أثناء استخدام هذه الأجهزة وعدم الذهاب إلى الأندية الرياضية وممارسة الألعاب المفيدة ، وأخيرا قد يؤدي الجلوس الطويل أمام شاشات أجهزة الحاسوب والهواتف المحمولة إلى ضعف التركيز بشكل عام وخلق شخصية عصبية متوترة تشعر بالوحدة (العميري، أن الأجهزة الإلكترونية تشكل خطرًا على صحة الطفل ومن هذه المخاطر: يتعرض الأطفال كل يوم لمشاهد عنيفة سواء من خلال التلفاز أو من خلال ألعاب الفيديو، فالدراسات تقول بأن الذين يفرطون في استخدام التكنولوجيا يعانون من "اضطراب عام" وزيادة في التنفس، أشار إلى وجود ١٢% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 إلى ١٩ سنة يعانون من زيادة في الوزن أو السمنة، ويمكن تفسير تلك الزيادة في الوزن إلى أن التعامل مع تكنولوجيا المعلومات نشاط يتطلب الجلوس مما يقلل من ممارسة الأطفال للأنشطة الحركية الأخرى. أما بالنسبة للكسل الذي يصيب الأطفال من جراء تعاملهم مع التكنولوجيا فعلى الرغم من سهولة استخدامها تجدها قد أدت بالطفل إلى الاعتماد الكلي عليها، قد غرس فيه عدم الاعتماد على النفس وانتظار الأجوبة دون جهد يذكر وعليه، يمكن لجيل المستقبل أن يقوم الآن بعدة عمليات تكنولوجية في نفس الوقت كأن يرسل بريد إلكتروني وهو يلعب لعبة في الوقت الذي يشاهد فيه التلفاز ويتبادل المحادثات في الواتس آب، لكن ورغم ذلك فقد أكدت بعض البحوث بأن تأثير التكنولوجيا على التركيز في الدراسة له وجود في الواقع، ٤ ـ الجلوس لمدد طويلة أمام الكومبيوتر

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

له تأثير سلبي على الذاكرة، وقد يجعل بعض وظائف الدماغ خاملة خاصة الذاكرة طويلة المدى فضلاً عن إجهاد الدماغ. ٥ ـ قد تتسبب الأجهزة التكنولوجية بأمراض عديدة وخطيرة، ٦ ـ تشكل خطرًا على البشرة والمخ والكلى والأعضاء التناسلية، ٢٠٢٤) بالتأثيرات السلبية على صحة الطفل جراء استخدام الأجهزة الذكية وهي: إجهاد العين وجفافها،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي