

تأثير الأجهزة الرقمية على سلوك الأطفال

لهم قبل النوم، وهو ما أكدته نتائج الدراسة ذاتها، التى نقلها موقع «فوكوس» الألماني.

التأثير على نمو الدماغ

ولعل أكثر ما يقلق الباحثين من نتائج الدراسة هو أن انشغال الأطفال بهذه الأجهزة يبعدهم عن ألعابهم، الأمر الذى قد يحد من قدراتهم على التفكير وتطوير مهاراتهم المختلفة، فضلاً عن أن هذه الأجهزة تؤثر على النظر وعلى قدرة الأطفال على النوم.

وحتى الآن، لم يتمكن الباحثون من معرفة تأثير هذه الأجهزة الرقمية الحديثة على سلوك الأطفال وتطور دماغهم. لذلك، ينصح أطباء الأطفال وعلماء النفس بإبعاد الأطفال عن جميع الأجهزة التقنية الحديثة، وخاصة أولئك الذين لم يبلغوا عامهم الأول. كما يحذرون أيضاً من خطورة ألعاب الكمبيوتر، فحتى الآن لم يتمكن العلماء من إثبات أن تطبيقات الألعاب تعزز قدرات الأطفال على التعلم.



كما أن ٣٦ فى المئة من الأطفال بات بإمكانهم التعامل مع الشاشات التى تعمل باللمس.

وغالبا ما يكون انشغال الأهل بالأعمال المنزلية هو الدافع الأساسى للسماح لأطفالهم باستخدام هذه الأجهزة، إضافة إلى أن كثيراً من الأهل يجدون أن هذه الأجهزة تساعد على تهدئة الأطفال، ما يدفعهم لإعطائها

الباحثون إلى هذه النتائج بعد سؤال حوالى ٩٠٠ عائلة لديها أطفال تتراوح أعمارهم بين ستة أشهر وأربع سنوات عن مدى استعمال أطفالهم لهذه الوسائل التقنية الحديثة. وتبين أن ٥٢ فى المئة من الأطفال الذين لم يبلغوا عامهم الأول تابعوا برامج تليفزيونية، فيما طوّر ١٥ فى المئة منهم القدرة على استعمال تطبيقات الهواتف الذكية.

قبل أن يتعلم الطفل النطق أو حتى المشى، أصبح بإمكانه التعامل مع الهواتف الذكية واستعمال شاشات اللمس. ورغم اختلاف الأسباب التى تدفع الأهل للسماح لأطفالهم بالعبث بهذه الأجهزة، إلا أن لذلك أضراراً خطيرة يحذر الباحثون منها.

حيث إن الهاتف الذكى والحواسيب اللوحية والشاشات التى تعمل باللمس وغيرها من الأجهزة الإلكترونية أصبحت جزءاً أساسياً فى حياة الأطفال. فأطفال «الجيل الرقّمى» بإمكانهم استخدام الهواتف الذكية والعبث بالشاشات التى تعمل باللمس قبل المشى أو حتى النطق أحياناً.

إلا أن دراسة قام بها مركز الأبحاث الطبية بمدينة فيلادلفيا الأمريكية توصلت إلى نتائج مقلقة مفادها أن الأطفال الذين بلغوا ستة أشهر من العمر يستخدمون هذه الأجهزة لفترات تصل إلى أكثر من نصف ساعة فى اليوم. وتوصل

الحديد يحسّن قدرات النساء العقلية

خمس وسبع مرات. وأشار الباحثون إلى أنه من بين النساء فإن الحوامل والنساء اللواتى يصبن بنزيف شديد خلال الدورة الشهرية هن أكثر المعرضات للإصابة بنقص الحديد إذا لم يحصلن على كمية كافية من هذا المعدن من خلال الطعام أو المكملات الغذائية.

والكمية الموصى بها من الحديد للنساء بين سن ١٩ و ٥٠ عاماً هي ١٨ مليجراماً يومياً و ٢٧ مليجراماً فى فترة الحمل.

ومن بين المواد الغذائية التى تحتوى على حديد اللحوم والدواجن واللوبيا والسبانخ والحبوب الكاملة.

المصدر: رويترز

والتعلم مقارنة مع النساء اللواتى يتمتعن بمستويات كافية من الحديد، أما المصابات بالأنيميا فسجلن أسوأ درجات.

ولكن بعد أربعة أشهر من استخدام مكملات الحديد أظهرت النساء اللواتى كن يعانين من نقص فى الحديد تحسناً فى قدراتهن الذهنية، وحسّنت أيضاً للنساء اللواتى كان لديهن زيادة ملحوظة فى بروتين لتخزين الحديد يسمى فيريتين أداءهن فى الاختبار بما يتراوح بين



أفادت دراسة طبية بأن نقص الحديد ولو بدرجة متوسطة قد يعرقل ذاكرة النساء وتعلمهن، ولكن مكملات الحديد تخفف هذه المشكلات وتزيد قدراتهن العقلية، حيث إن الحديد عنصر أساسى لنقل الأوكسجين إلى خلايا الجسم كله. ومن المعروف أن نقص الحديد يؤدى إلى إعاقة نمو المخ والتعلم لدى الرضع والأطفال، ولكن النساء فى سن تربية الأطفال يواجهن خطراً كبيراً بانخفاض مخزونات الحديد ولا يعرف الكثير عن احتمال أن يكون لذلك تأثير إدراكى عليهن.

وفى الدراسة الجديدة وجد باحثون أن النساء اللواتى يعانين حتى من نقص متوسط فى الحديد وليس نقصاً حاداً جداً بما يكفى لتشخيص الحالة على أنها أنيميا كاملة سجلن مستوى ضعيفاً فى اختبارات الذاكرة والانتباه

النوم المبكر للأطفال .. يؤدي إلى عقلية أفضل للألم

إشكالية الإنترنت

د. عزة محمد صديق
أستاذ علم النفس المساعد
كلية الآداب جامعة حلوان

فى الوقت الذى يتزايد فيه انجذاب الأفراد نحو استخدام الهواتف الذكية، والكمبيوتر، والإنترنت لما تتمتع به من مزايا عديدة تتمثل فى تيسير عملية التواصل الاجتماعى بين الأفراد، وتعد ذلك وسيلة ترفيهية للبعض الآخر، ووسيلة تعليمية لكثير من الأفراد. يرى بعض الباحثين أن الأمر ليس بهذه الصورة الإيجابية؛ إذ إن استخدام الإنترنت يعد مشكلة عامة عبر الثقافات والمراحل العمرية المتباينة، حيث يتجه الأفراد لاستخدامه للتخفيف من متاعبهم أو مشاكل حياتهم اليومية، أو لإقامة علاقات اجتماعية، أو للعب، أو للاستمتاع بالموسيقى، أو للتعرف على أصدقاء جدد، والردشة، أو قراءة وكتابة رسائل عبر البريد الإلكتروني.. ولكن سيئون استخدامه، لدرجة أن أطلق عليه إدمان الإنترنت، أو سوء استخدام الإنترنت أو الاستخدام المشكل للإنترنت، أو هوس الإنترنت.. ومن وجهه نظرهم أن مصطلح الإدمان لا ينطوي بالضرورة على استعمال مسكر كيميائى أو مخدر، وإنما يشير لمدى واسع من السلوكيات مثل القمار، وألعاب الفيديو، واضطراب الأكل، وممارسة الرياضة، واستخدام وسائل الاتصال. وإن إدمان الإنترنت مثل أى نوع آخر من الإدمان يصاحبه اعتماد فسيولوجى، وتحمل، وأعراض انسحاب، وله عواقب سلبية فى حياة الفرد الأكاديمية، والمهنية، والاجتماعية، ومحاولات متكررة غير ناجحة للتوقف أو خفض استخدام الإنترنت. كما أن مدمنى الإنترنت لديهم أسباب تدفعهم لاستخدام الإنترنت تماثل تلك الأسباب التى تدفع بمدمنى المواد النفسية إلى تعاطيها، ومن هذه الأسباب استخدام الإنترنت لتخفيف مشاعر القلق، والملل، والاكتئاب، والوحدة، أو للهروب من الواجبات والمسؤوليات الملقاة على عاتق الفرد. هذا فضلاً عن أن مدمنى الإنترنت لديهم العديد من المشكلات المتعلقة بالصحة الجسمية مثل زيادة الوزن والسمنة، التى تترتب على اضطراب النوم ونشاط الجسم، ومشكلات خاصة بالصحة النفسية مثل ظهور أعراض الاكتئاب، والقلق الاجتماعى، واضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، وانخفاض تقدير الذات، والاندفاعية، والبحث عن الإثارة، وأفكار ومحاولات الانتحار. وبناء على سبق القول إن الوسيلة مفيدة ولكن المشكلة تكمن فى الاستخدام المقنن للإنترنت، والقدرة على التحكم فى الوقت الذى يقضيه الفرد عليه، وفى الرقابة الأسرية لاستخدام الأبناء له.



أن النوم الباكر كان له تأثير إيجابى على صحتهم مقارنة مع الأطفال الذين يتأخرون فى النوم. كما لوحظ أن صحة الأم العقلية والنفسية كانت أفضل. ولا يهم عدد الساعات التى ينامها الطفل. المهم هو أن يأوى إلى فراشه باكراً.. هذا الاكتشاف عرض فى مؤتمر DownUnder فى ٢٠١٥ فى مالبورن. وتنصح منظمة National Sleep Foundation فى الولايات المتحدة بأن ينام الأطفال ما قبل سن المدرسة حوالى ١٠ إلى ١٣ ساعة باليوم، أما تلاميذ المدارس فتتنصح بأن يحصلوا على ٩ إلى ١١ ساعة. وينصح باتباع الخطوات التالية حتى ينام الأطفال فى هذا الوقت:

- اجعلهم يمارسون الأنشطة والرياضة فى النهار
- أعطهم وقتاً للاستراحة بعد العشاء فى الساعة ٧ مساءً
- أطفئ كل الأجهزة (تلفاز، أيباد وأى جهاز آخر)
- أعطهم وقتاً لقضائه مع العائلة قبل التوجه إلى الفراش

هل تريد أن تحمى عقلك وصحتك من العبء الذى تضعه التربية عليك كأم.. الحل أبسط بكثير مما تتصورين حيث يبحث الأهل عما ينقذ سلامة عقولهم عبر التحكم بأوقات نوم أولادهم. وقد وجد أن الأطفال الذين ينامون باكراً، يتمتعون هم وأمهاتهم بصحة عقلية أفضل..

« إذن جعل الأطفال ينامون باكراً لا يفيدهم هم فقط. بل يفيدك أنت أيضاً » هذا ما قاله Jon Quach الباحث من معهد Murdoch Children's Research Institute فى مالبورن بأستراليا.

وقد حدد الباحثون «وقت النوم الباكر» بأنه وقت الثامنة والنصف مساءً وقالوا إنه الوقت النموذجى للأطفال الصغار الذين يصل هرمون الميلاتونين (هرمون النوم) فى أجسامهم إلى ذروته فى الساعة الثامنة..

ويقول أحد الباحثين أيضاً: «نحن نعرف أن النوم مرتبط بصحتنا العقلية وبمزاياها.. ونحن نعرف أن النوم مرتبط عند الأطفال بالتصرفات والقدرة على التحكم بالذات».

وعندما نفكر فى الأم، من المنطقي أن نفكر أن نوم الأطفال باكراً سيمنعهم وقتاً لأنفسهم ووقتاً للتحكم بالأمور.

وقامت الدراسة على مقابلات أجريت مع الأطفال والأهل. سميت هذه الدراسة بـ Growing Up in Australia وقد بدأت بتعقب آلاف العائلات الأسترالية منذ العام ٢٠٠٤ واستمرت فى متابعتهم كل سنتين.

فى هذه الدراسة تابعوا تحليل أطفال تبلغ أعمارهم ٤ أو ٥ سنوات ومن ثم تابعوهم فى عمر ٦-٧ سنوات وبعدها فى عمر ٨-٩ سنوات. بعد متابعة نوم هؤلاء الأطفال لاحظ الباحثون

البدانة تؤثر على الذاكرة

الحصين فى المخ المعنى بالذاكرة.

وقام العلماء بتتبع ما يقرب من ٢٨٠٠ شخص من كبار السن ممن تراوحت أعمارهم ما بين ٧٤-٨٩ عاماً على مدى ١٠ سنوات، ليتم مقارنة الأداء الإدراكى بين البالغين الأكبر سناً مع السمنة وبين أولئك الذين يتمتعون بوزن معتدل أو طبيعى.

ووجد الباحثون أن معدل مؤشر كتلة الجسم قد يؤثر سلباً فى الاستفادة من فوائد تدريب الذاكرة.

وجود صلة بين حالة البدانة ووظائف المخ، بما فى ذلك الدراسات التصويرية، فالسمنة مرتبطة بفقدان سريع لحجم منطقة



وصل الباحثون فى مركز إنديانا لبحوث الشيخوخة إلى أن مؤشر كتلة الجسم يؤثر على كيفية استجابة البالغين الأكبر سناً لتدريب الذاكرة. فقد وجدت الدراسة أن تدريب الذاكرة أعطى الثلث فقط من فائدته لكبار السن الذين يعانون من السمنة، مقارنة بكبار السن من معتدلى الوزن.

وتشير النتائج التى توصلوا إليها إلى أن تدريب الذاكرة هو أقل فائدة بين كبار السن الذين يعانون من البدانة.. فهناك أدلة متزايدة على