



استعرضوا عدداً من الآثار السلبية الصحية التي تسببها الاستخدام طويل الأمد للشاشات الحاسوبية

# أطباء لـ «الأخبار»: «الأونلاين» يهدد صحة أطفالنا

حسان عبد المعبود

مع مرور فترة على انتظام الدراسة عن بعد عبر «الأونلاين» أصبح هناك تخوف لدى كثير من الأهل والأطباء أيضاً على الأبناء من استخدام الحاسوب لفترات طويلة خلال اليوم، خاصة أن بعض المدارس خصصت ساعات تقريبة لليوم الدراسي العادي لتمتد الدراسة من 5 إلى 6 ساعات مع أوقات الراحة إضافة إلى الوقت الذي يحتاجه الطالب لإنجاز الواجبات والتكليفات اليومية، وكذلك الحال بالنسبة للأطفال صغار السن من مرحلة رياض الأطفال الذين تمتد الدراسة إلى 3 ساعات مع أوقات الراحة. عدد من الأطباء عدوا لـ «الأخبار» التأثيرات السلبية التي قد يسببها التعليم بنظام «الأونلاين» على صحة الأبناء من مختلف الأعمار، واستعرضوا السبل التي يجب على الأهل اتباعها لتقليل هذه المخاطر فإلى التفاصيل:

تأثرهم بالعمل على الأجهزة الذكية والحاسوب لفترة من الوقت. بدوره أوضح استشاري طب وجراحة العيون د. محمد بدر أن الفترة الحالية أصبحت مسألة التعلم عن بعد من ضمن الظواهر الجديدة التي صاحبت جائحة كورونا ورفضت نفسها كواقع للحياة يجب التواءم معه، حيث التعليم عن بعد جعل الكثير جداً من الأشخاص سواء أطفالاً صغاراً أو أشخاصاً كباراً يجلسون أمام الشاشات لساعات طويلة لمحاولة الاستيعاب والتركيز في تحصيل العلم، وهنا أصبح موضوع النظر وإن يكون مرتكزاً فقط على الأشياء القريبة أمر ملزم، بينما قبل ذلك سواء للأطفال داخل الصفوف كانوا يركزون أيضاً لمسافات كما يتم نقل النظر من وقت لآخر من مكان لآخر، وكذلك كبار يواجهون نفس المشكلة بشكل أكبر ولهذا أصبح بنظام التعلم عن بعد هناك معاناة للإصابة بالإجهاد النظري بسبب أن نسبة يراه قريباً أعلى بكثير وكذلك الإضاءة، والتركيز حيث ينصب التركيز كاملاً على العين وليس السمع بشكل أكبر. وعمّا إذا كان هذا الأمر يسبب مشاكل بالعيون قال د. بدر: بالفعل، هذا الأمر يخلق مشاكل كثيرة حيث يحدث

في البداية، أعرب أخصائي طب نفسي، وعضو لجنة الدعم النفسي بوزارة الصحة د. حسين الصراف عن رفضه لتعليم الأبناء «عن بعد» بشكل كامل، مشدداً على أن هذا الوضع غير ملائم للجميع من أهالي وطلبة، وقال «من أصعب الأمور أن الأهل يظنون مع الأطفال لحظة بلحظة حتى لا يتشتتوا وللتأكد من متابعتهم للمعلمين». كذلك الأمر بالنسبة لطرق التدريس عبر الأونلاين كتطبيق نجد أن هناك الكثير من المشاكل، ومنها أن الأطفال يتواجدون لفترة طويلة أمام الحاسوب، وهو أمر صعب جداً عليهم، خاصة أنهم في حاجة إلى التعامل مع أطفال آخرين، وهذا الأمر يكسبهم العديد من الخبرات والتعلم عن طريق التعامل مع أطفال غيرهم، وهذا أمر مفقود تماماً مع التعلم عن بعد، وهنا يفقدون خبرة التواصل.

■ **الصراف: الأطفال مع التعليم عبر الأونلاين يفقدون الاستفادة من التواصل المباشر والتعلم من خبرات زملائهم**



د. مرزوق العازمي

■ **العازمي: تأثير التعليم عن بعد سيظهر خلال أشهر.. وأكاديمية أميركية توصي بوقت قليل للصغار أمام الحاسوب**



د. زيدان المرزبي

■ **المرزبي: الطلبة مع التعليم عن بعد يلتزمون بأماكنهم لفترات طويلة دون حركة ما يؤدي لارتفاع معدل السمنة**



د. محمد بدر

■ **بدر: التركيز لفترة طويلة على الشاشة يسبب إجهاداً كبيراً على العيون ويصيب الأشخاص بالمشاكل النفسية**



د. حسين الصراف

ووقت طويل حتى نحصل على رد، كما أننا أيضاً نعاني من نقص بالكادر حيث أنني كطبيب نفسي حينما أريد عقد اجتماع يكون أطرافه أخصائيي التربية وغيرهم، للأسف نجد أنه ليس لدينا أطباء بشكل كافٍ للاهتمام بهذه الأمور، فنحن كاطباء نقوم بأعمالنا ونريد تحقيق هذه الأمور، ولهذا فقد جهزنا تصورا حيث وضعنا خططا كبيرة ولكن بنقصها التطبيق والذي يعد مستحيلاً بسبب عدم وجود موارد بشرية».

## عبادة المدرسة

وعن الحاجة إلى تفعيل تواجد متخصص نفسي في الصحة المدرسية، ذكر د. الصراف أن هذا أمر ضروري لكنه غير موجود، وقال «هناك عاداتنا بالفعل أسبوعياً بوزارة التربية من الطب النفسي حيث يتواجد طبيب الحالات التي تحتاج إلى علاج، ولكن المشكلة الفعلية تكمن في انتقاء الحالات التي تحتاج إلى علاج، حيث تحتاج إلى مسح ميداني وهذا المسح لكي يطبق يحتاج إلى تعاون على صعيد أكبر من مجهود طبيب أو اثنين أو أكثر على إدارات وهذا ما نعانيه ونحاول فيه. وأكد أن الجهود ما زالت تبذل من أجل تحقيق المسح، مبيّناً أنه تمت مخاطبة المسؤولين، وننتظر الجدية لتنفيذ خطوات التعاون، فنحن نحتهج ونسعى حتى خارج أوقات الدوام ونتمنى أن نصل إلى نتيجة «أنا نؤيد عودة المدارس ونحاول العمل على هذا بالتعاون مع وزارة التربية».

## مراعاة الفئات العمرية

وأيد استشاري طب الأطفال، وطب طوارئ الأطفال د. مرزوق العازمي، مبيّناً أن الأطفال لابد لهم من التعلم ومواصلة العلم على كافة الأصعدة رغم كل الظروف، مضيفاً أنه يجب مراعاة الفئات العمرية ووضع برنامج تدريسي على حسب هذه الشرائح وعمل فترات راحة على حسب هذه الفئات. وأضاف «هناك، ولابد من عمل فترات استراحة ملائمة خاصة للأطفال برياض الأطفال و صفوف الابتدائي الأولى، فالأطفال في هذه الشرائح العمرية يفقدون الكثير من العناصر الهامة والتي يحتاجون إليها لبناء شخصياتهم والتعلم المباشر وهو عنصر التواصل الذي يكون صعب حين تكون الدراسة فقط عبر الحاسوب أو الأجهزة الذكية».

## مسح لطلبة المدارس

وأضاف د.الصراف «أن الموضوع شائك ويحتاج إلى وقت وجهود وتعاون بين وزارتي الصحة والتربية، لكن للأسف نجد أن كل واحد يعمل منفرداً وليس هناك أي تعاون بين الإدارات، فكلمنا سالتنا أو حاولنا الوصول إلى إدارة أخرى نجد مطالبات بكتب رسمية قد يحتاج إعدادها وإرسالها إلى فترة من أسابيع إلى ثلاثة، وقد يكون بها نقص

الفحوصات بشكل مستمر للاطمئنان أن الوضع طبيعى حتى يكون الأطفال المرضى في وضع مستقر، حيث الالتزام بالعلاج الهرموني يجعل الطفل طبيعياً، بينما شدد على أنه إذا كان الطفل يعاني من أمراض أخرى مثل مشاكل الصرع فإن فإنه يكون طبيعياً وكذلك من يعاني نقصاً في هرمون النمو وغيره. أما الطفل المريض بالسكّر فيجب متابعة حالته وعمل

النتائج والإلمام بها جيداً إلا بعد وقت من ممارستها، وبالتالي الأطفال لابد أن يتلقوا التعليم المناسب. وأوضح أن هناك توصيات سابقة تناولت الوقت المناسب للأطفال أمام الشاشات سواء حاسوب أو تلفاز حيث لابد من توقيت محدد لهذا الاستخدام، خاصة أن هذا وضع جديد أول مرة نمر به كبشر، لافتاً إلى أن بعض الدول اتبعت نظام الدوام الجزئي بالمدارس إلى جانب الأونلاين، حيث عملت خليطاً بينهما وقامت بتوزيع الوقت بالتبادل بين الطالب، وهذا بالفعل يعد أفضل صحياً، ورأى كمتخصص أطفال أشجع على عودة المدارس ولكن وسط إجراءات احترازية مشددة وبرنامج مدروس باستفاضة.

وفي المقابل، ذكر المرزبي أن هناك جوانب سلبية لنظام التعليم عبر الأونلاين، ويمكن التقليل منها بواسطة الوالدين، ومن أهمها فقدان النشاط البدني والحركة، وفي هذا الجانب لابد من إشراك الطفيفة في أنشطة رياضية وترفيهية بما يناسب الأخذ بأسباب التباعد ومنع العدوى، لأن الطلبة يكونون ملزمين بمكانهم لفترات طويلة دون حركة أمام الشاشة ما يؤدي لارتفاع معدل السمنة، بينما في حال مشاركة الأهل معهم بالأنشطة الرياضية والترفيهية في أوقات أخرى، فإن الأمر سيختلف بالإضافة إلى ضرورة تعرض الأبناء للشمس لاكتساب فيتامين «د» حيث دقائق معدودة في الشمس تمنع هذه المشكلة، وكذلك هناك أمر سلبي آخر وهو عدم اختلاط الطلبة معاً ومع مدرسيهم قد يكون له أثر على شخصيتهم وهو عامل مهم، حيث العمل الجماعي له الأثر الإيجابي، ولهذا يجب على الأهل العمل على تعويض هذا الجانب.

وأشار العازمي إلى أن تأثير التعليم عن بعد سيظهر خلال الأشهر المقبلة، حيث كل هذه الأمور من مستجدات للحياة ناتجة عن انتشار فيروس كورونا، ولا يمكن إدراك هذه

## إجراءات احترازية

أما استشاري غدد صماء الأطفال بمستشفى الصباح د. زيدان المرزبي فقد أيد التعليم عن بعد للأطفال ولكن مع بعض الإجراءات الاحترازية أيضاً، وذلك لتقليل الآثار السلبية التي قد تنتج عن هذا النظام على صحة الأبناء، وقال المرزبي إن التعلم عن طريق الشبكة الإلكترونية من المستجدات الهامة في حياة أبنائنا الطلبة والطالبات، ولهذا لابد من ذكر الجوانب السلبية والإيجابية لهذه الطريقة في التعليم خلال جائحة كورونا، حيث حلول هذا الوباء أثر على الكثير من الأنشطة بالعالم، وغير الكثير من الخطط العملية والعلمية، فإن تناولنا الناحية الإيجابية لوجدنا الكثير من الإيجابيات، حيث تم دفع العالم دفعا لاستعمال الشبكة الإلكترونية في الكثير من الأعمال، ومنها الدراسة خلال أزمة الجائحة ما يؤدي إلى زيادة المهارات للطلبة فيما يتعلق باستخدام التكنولوجيا الحديثة، ومجال كسب العلم، وهذه الطريقة

## أونلاين بالعبادة

وذكر د. المرزبي أن أحد الأطفال حضر إلى العيادة، حيث لديه موعد للمراجعة بالمستشفى، والطريف في الأمر أن الطفل حضر ومعه جهاز من الأجهزة الذكية المحمولة من الهواتف الجوالة أو أي من الأجهزة الإلكترونية التي يستخدمها الطفل. تجنب استخدام الأجهزة الرقمية في الخارج مع الضوء الساطع، لأنه قد يعمل على زيادة إجهاد العين، وتذكير الأطفال برمش العين أثناء استخدام الأجهزة الرقمية، مع ترك مسافة 18-24 بوصة بين الجهاز والعين.

## توصيات مهمة لتقليل مخاطر «الأونلاين» على الأبناء

قدم الخبراء والمتخصصون عدداً من النصائح للأطفال للحفاظ على صحتهم بعد استخدام الأجهزة الذكية، وجاءت كالتالي: بعد انتهاء الأطفال من تشغيل الأجهزة الجوالة أو أجهزة الحواسيب ينصح الطفل بالنظر من خلال النافذة لمدة 20 ثانية كاستراحة لكل 20 دقيقة يمضيها في استخدام الأجهزة

## «تيسس وتكلس العظام» أهم المخاطر المحتملة

أثبتت دراسات أجراها بعض الأطباء أن الجلوس طويلاً أمام شاشة الحاسوب يسبب في إحداث مشكلة تيسس وتكلس العظام لدى الشخص مما يهدد بالإصابة بالكثير من الأمراض مستقبلاً. وأوضح الأطباء أن عظام جسم الإنسان تحتاج إلى نوع كبير من الحركة والحيوية والنشاط لأن ذلك يساعد على تدفق الدم بشكل سليم في الأوعية الدموية ويزيد من صلابته العظام وتماسكها ويمنع إصابة العظام بالهشاشة. كما بين الأطباء أن الجلوس لأكثر من ساعة على وضعية معينة دون إعطاء الجسم قسطاً من الراحة أو تغيير الوضعية أو القيام ببعض الحركات سواء بالتمارين الرياضية أو

حالات بسبب الأونلاين وأوضح د. بدر أنه قام بفحص بعض الحالات التي عانت من بعض المضاعفات بسبب كثرة استخدام الحاسوب. وقال «لقد رصدنا بالفعل خلال الفترة الأخيرة الكثير من حالات الصداق الشديد والإجهاد في العين، ولهذا لابد من عمل الفحص ورصد أي عيوب إبصار ومعالجتها بسرعة حتى لا تتفاقم الحالة».

## حالات بسبب الأونلاين

وأوضح د. بدر أنه قام بفحص بعض الحالات التي عانت من بعض المضاعفات بسبب كثرة استخدام الحاسوب. وقال «لقد رصدنا بالفعل خلال الفترة الأخيرة الكثير من حالات الصداق الشديد والإجهاد في العين، ولهذا لابد من عمل الفحص ورصد أي عيوب إبصار ومعالجتها بسرعة حتى لا تتفاقم الحالة».

بسم الله الرحمن الرحيم

يَا أَيُّهَا الشَّيْخُ الْمُرْتَبِيُّ الرَّجِيُّ إِلَى رُكْبَتَيْهِ مُرْتَبِيَةً فَأَدِّمْ لِي فِي عِبَادِي وَأَعْمَلِي حَيْثُ سَدَّقَ اللهُ الْعَمَلِ

شكراً على تعازي

## عائلة الفليج

تتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى

مقام حضرة صاحب السمو أمير البلاد

الشيخ / نواف الأحمد الجابر الصباح

وسمو ولي العهد

الشيخ / مشعل الأحمد الجابر الصباح

وسمو رئيس الحرس الوطني

الشيخ / سالم العلي السالم الصباح

ومعالي رئيس مجلس الأمة

السيد / مرزوق علي الغانم

وسمو الشيخ / ناصر المحمد الصباح

وسمو رئيس مجلس الوزراء

الشيخ / صباح الخالد الحمد الصباح

والشيوخ والوزراء وأعضاء مجلس الأمة والمستشارين والمحافظين وأعضاء السلك الدبلوماسي ومؤسسات المجتمع المدني وجمعيات النفع العام والأندية الرياضية والمواطنين والمقيمين الكرام الذين شاركونا أحزاننا بمشاعرهم الصادقة والطيبة ولكل من تقضل بمواساتنا من داخل وخارج الكويت

بوفاة فقيدنا الغالي المغفور له بإذن الله تعالى

## عصام عبد اللطيف الفليج

عن طريق حضور التشييع أو عبر الاتصال الهاتفي أو بالنشر بالصحف

أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي

سائلين الله العلي القدير أن لا يريهم مكروهاً بعزير

اللهم صل على خير رسلنا محمد وآله الطيبين الطاهرين