مرکز تربیت رسانه‌ای
ای باران

خودمراقبتی رسانه‌ای

| حفظ سلامت چشم و گوش |
| مُصلحات آموزش مجازی | حفظ سلامتی جسم |
| مراقبت از چاقی و تقویت دست‌ورزی |
| سلامت رسانه ای در دوران کرونایی |

نامهٔ باران - ۷

حسین غفاری

درباره باران

دوران کنونی را «عصر اطلاعات» و «عصر دیجیتال» می‌نامند. تحولات بنیادین این روزگار به حدی است که دیگر دنیای رسانه‌ای بخشی از زندگی ما نیست؛ بلکه زندگی ما به جزئی از دنیای رسانه‌ها تبدیل شده است. دسترسی فرازمان و فرامکان انسان به هرگونه محتوا با کمترین محدودیت، در عین خلق فرصت‌های بی‌شمار، تهدیدات فراوانی را در تمامی زمینه‌های حیات بشری ایجاد کرده است. در این میان، کودکان و نوجوانان آسیب‌پذیرترین کاربران دنیای دیجیتال هستند که ناآگاهی خانواده‌ها و نا آمادگی نهادهای تربیتی در کنار کم‌توجهی سیاست‌گذاران و توسعه‌دهندگان زیرساخت‌های رسانه‌ای، آنان را در تنگناهای تعلیم و تربیتی فراوانی قرار داده است.

«مرکز تربیت رسانه‌ای باران» یک مجموعه تخصصی آموزشی و پژوهشی در حوزه تربیت کودک و نوجوان در عصر رسانه‌ها است که برای یاری‌رساندن به خانواده‌ها و نهادهای تربیتی وارد میدان شده است. فعالیت‌های این مرکز برای سه گروه «کودک و نوجوان»، «والدین و مربیان» و «اندیشمندان و پژوهشگران» برنامه‌ریزی و اجرا می‌شود که «برگزاری دوره‌های عمومی و تخصصی آموزشی»، «انجام طرح‌های پژوهشی»، «انتشار محتوای آموزشی» و «ارائه خدمات مشاوره به مراکز و مؤسسات فرهنگی» از جمله این فعالیت‌ها است.

درباره این نامه

آنچه پیش رو دارید مجموعه مقالات پژوهشگر ارجمند جناب آقای «حسین غفاری» است که برای استفاده‌ی معلمان و مربیان عصر رسانه‌ها در ماهنامه رشد فناوری آموزشی و رشد مدرسه فردا سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ منتشر شده است. در این مجموعه مقالات با توجه به شرایط کرونایی و همه‌گیر شدن آموزش‌های مجازی، توصیه‌های مختلفی برای حفظ سلامت جسمی و ذهنی دانش‌آموزان مطرح شده است. مطالعه و عمل به هر بخش از این توصیه‌ها چه برای خود معلمان و چه برای دانش‌آموزان می‌تواند زمینه‌ساز استفاده‌ی سالم و مفید از ابزارهای رسانه‌ای و بالا بردن بازدهی آموزش‌های مجازی باشد.

«مرکز تربیت رسانه‌ای باران» با توجه به محتوای کاربردی این مقالات آن‌ها را در قالب یک نشریه الکترونیکی تقدیم مخاطبان گرامی خود می‌کند. شما می‌توانید برای دسترسی رایگان به تمامی مجلات رشد به نشانی roshdmag.ir مراجعه نمایید.

مرکز تربیت رسانه‌ای

باران

بهمن ۱۴۰۰

درباره نویسندگان



حسین غفاری

معلم و پژوهشگر فرهنگ و رسانه

طراح دوره‌های آموزشی تربیت رسانه‌ای

حفظ سلامت چشم و گوش

- مراقبت از چشم‌ها
- مراقبت از گوش‌ها

حفظ سلامتی جسم ۱

- مراقبت از بدن

حفظ سلامتی جسم ۲

- مراقبت از چاقی و تقویت دست‌ورزی

سلامت رسانه‌ای در دوران کرونایی

- مدیریت کاربری رسانه‌ها
- مدیریت‌پذیر کردن رسانه‌ها
- کاهش آسیب‌های محتمل

مُصلحات آموزش مجازی

- آموزه‌های تربیت رسانه‌ای برای معلمان برخط

خودمراقبتی رسانه‌ای

حفظ سلامت چشم و گوش

حسین غفاری / مدرس تربیت رسانه‌ای

ابتدایی‌ترین برخورد ما با رسانه‌ها از نوع فیزیکی است. کودکی که به تلویزیون خیره می‌شود، نوجوانی که گوشی تلفن همراه را به دست می‌گیرد، جوانی که برای شنیدن موسیقی هدفون روی گوشش می‌گذارد، معلمی که کتابی را زیر بغل می‌گذارد و نویسنده‌ای که برای نوشتن مقاله‌اش دکمه‌های صفحه‌کلید رایانه را فشار می‌دهد، همگی در حال مواجههٔ جسمانی با دنیای رسانه‌ها هستند. باید اثرات و عواقب استفادهٔ غیراصولی از ابزار و تجهیزات رسانه‌ای را بشناسیم و مراقب خود و اطرافیانمان باشیم.

کلیدواژه‌ها: تربیت رسانه‌ای، رژیم مصرف رسانه‌ای، مراقبت از چشم و گوش

بخش اول؛ مراقبت از چشم‌ها

چه رسانه‌های سنتی مثل کتاب و مجله و چه رسانه‌های جدیدتر مثل تلویزیون و رایانه‌ها و دستگاه‌های دارای صفحات لمسی، اعصاب بینایی ما را درگیر می‌کنند. البته تفاوت جدی رسانه‌های سنتی با جدید در این است که صفحات کتاب و مجله از خودشان نوری به چشم نمی‌تابانند، ولی صفحه‌های تلویزیون، رایانه و موبایل دائماً در حال انتشار نور هستند. این وضعیت لزوماً آسیب‌زننده نیست، اما درهرحال از چشم انسان کار می‌کشد. گاهی نوجوانی ۱۵ ساله چنان از چشم خود کار کشیده‌است که گویی چشم فردی ۳۰ ساله را دارد.

هرچند که، برخلاف آنچه مشهور است، هنوز دربارهٔ رابطهٔ بین تماشای تلویزیون و ضعیف‌شدن چشم‌ها نظر علمی قطعی وجود ندارد، اما خیره‌شدن طولانی به صفحه‌های نمایشگر ممکن است زمینهٔ انواع اختلال بینایی مثل خستگی و خشکی چشم را ایجاد کند. همچنین، قرار گرفتن در فاصلهٔ نامناسب از نمایشگر، فشار بیشتری به عضلات چشم وارد می‌کند و عارضهٔ «پیرچشمی» که شیوع آن معمولاً بعد از میان‌سالی بوده، با استفادهٔ بد و بیش از حد از رایانه، با عنوان «پیرچشمی زودرس»، گریبان‌گیر جوانان هم می‌شود.

یکی از کارهایی که شاید همهٔ ما به آن عادت داریم و فرزندان ما نیز آن را انجام می‌دهند، این است که در تاریکی صفحهٔ تلویزیون یا نمایشگر را تماشا می‌کنند. ما دقت نمی‌کنیم که این موضوع ممکن است اعصاب بینایی را به‌شدت تحریک کند. خیره شدن به صفحهٔ تلویزیون یا رایانه و موبایل در تاریکی، ممکن است به خستگی زودهنگام و فشارهای عصبی دیگر منجر شود. زمانی که محیط تاریک می‌شود، مردمک چشم به‌صورت خودکار باز می‌شود. در این حال، ناگهان به آن نور می‌تابانیم، درنتیجه احتمال آسیب به آن بالا می‌رود.





به چشم‌ها استراحت بدهید:

وسایل الکترونیکی برای کار بدون وقفه طراحی می‌شوند، اما شما ماشین نیستید و به استراحت احتیاج دارید. قانون ۲۰۲۰ را فراموش نکنید. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه چشمتان را از نمایشگر بردارید و به یک نقطهٔ دور نگاه کنید. این کار به ماهیچه‌های چشم شما استراحت می‌دهد.



روشنایی صفحهٔ نمایشگر را تنظیم کنید:

روشنایی نمایشگر و گوشی همراه خود را تنظیم کنید. برای تنظیم روشنایی، یک صفحه با زمینهٔ سفید باز کنید. اگر سفیدی صفحه برای شما مثل یک منبع نور است، روشنایی آن زیاد است و باید آن را کم کنید. در مقابل، اگر صفحه کمی خاکستری به نظر می‌رسد، روشنایی را زیاد کنید. همچنین، حتماً در محیط‌های تاریک از قابلیت «حالت شب»[1] نرم‌افزارها استفاده کنید که تابش نور و سفیدی صفحه را به حداقل می‌رسانند.





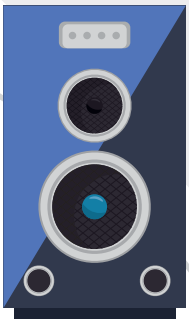
پلک زدن را فراموش نکنید:

پلک زدن به‌طور طبیعی چشم را شست‌وشو می‌دهد. مرکز نمایشگر باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر پایین‌تر از چشم باشد. این وضعیت باعث می‌شود پلک‌ها پایین‌تر قرارگیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد. با این‌حال، پلک زدن اختیاری هم می‌تواند به استراحت چشم کمک کند.



نور اتاق را تنظیم کنید:

نمایشگر را جایی قرار دهید که نور مستقیم پنجره یا لامپ بالای سر را بازتاب ندهد. همچنین، اگر نور محیط با نمایشگر همسان نباشد، چشم برای سازگار شدن با محیط به خود فشار می‌آورد. پس هرگز و در هیچ شرایطی در محیط تاریک به صفحهٔ نمایشگر نگاه نکنید.





به‌طور معمول از بلندگو استفاده کنید، نه دوگوشی:
سعی کنید نوجوانان به استفاده از دوگوشی (هدفون) عادت نکنند. استفاده از بلندگو، در حد متعادل، علاوه بر ایجاد امکان نظارت بر محتوا، زمینهٔ مشارکت والدین در انتخاب محتوا و گفت‌وگو دربارهٔ آن را هم فراهم می‌کند. همچنین، استفادهٔ کمتر از دوگوشی، به‌طور طبیعی امکان بروز آسیب‌های آن را محدود می‌کند. پس در خانه اصل را بر استفاده از بلندگو بگذارید، مگر اینکه ضرورتی مانع از آن بشود.

بخش دوم؛ مراقبت از گوش‌ها

ازجمله عادت‌های رسانه‌ای اشتباه نوجوانان و جوانان، گوش دادن مداوم به موسیقی یا صداهای دیگر با صدای بلند به‌وسیلهٔ «دوگوشی»[۲] است. هرچند از مزیت‌های «دوگوشی»، جدا کردن فرد از محیط اطراف و ایجاد یک فضای شخصی ذهنی در هنگام راه رفتن در خیابان، مترو و مکان‌های شلوغ است، اما در محیط‌های پر سروصدا معمولاً باید صدا را تا حدی بالا برد که فرد چیزی غیر از صدای هدفون نشنود. این رفتار در استفاده‌های مداوم ایجاد خطر می‌کند. حتی در خانه هم خیلی اوقات اطرافیان برای خلاص شدن از سر و صدای ناهنجار موسیقی یا بازی‌های دیجیتال، بچه‌ها را به استفاده از هدفون وامی‌دارند.

قرارگیری طولانی‌مدت در معرض صدای زیاد، ممکن است باعث اختلال شنوایی شود و سلامت گوش را به خطر بیندازد. با اینکه سقف استاندارد قرارگیری در معرض سر و صدا حدود ۸۵ دسی‌بل است، اما در حال گوش کردن به موسیقی با هدفون، شدت صوت ممکن است تا ۱۲۰ دسی‌بل بالا رود. در ضمن، هرچه هدفون کوچک‌تر، احتمال خطر بیشتر! کاهش قدرت شنوایی، وز وز گوش و شنیدن صدای سوت نیز از دیگر عواقب استفادهٔ نادرست از هدفون هستند.

همچنین، عارضهٔ «پیرگوشی» که نوعی از کم‌شنوایی است و معمولاً در دورهٔ میان‌سالی رخ می‌دهد، به دلیل استفادهٔ زیاد از هدفون و هندزفری، و قرار گرفتن در سر و صدای زیاد، اخیراً در نوجوانان نیز مشاهده می‌شود.



دوگوشی مناسب انتخاب کنید:

دوگوشی با کیفیت پایین ساخت، علاوه بر تولید صداهای نامناسب، امکان کنترل دقیق شدت صدا را هم ندارد. دوگوشی‌های باکیفیت، علاوه بر داشتن صدای سالم، جلوی سر و صدای محیط را هم می‌گیرند و نیازی نیست کاربر صدا را بیش‌ازحد بلند کند. در ضمن، هدفون‌های کوچکی که داخل گوش قرار می‌گیرند (دوگوشی توگوشی!) نسبت به آن‌هایی که بزرگ‌تر هستند و روی سر قرار می‌گیرند، فشار بیشتری به پردهٔ گوش وارد می‌کنند و برای استفادهٔ طولانی‌مدت توصیه نمی‌شوند.

به گوش استراحت بدهید:

حضور طولانی‌مدت در مکان‌های پر سروصدا فشار مضاعفی به دستگاه شنوایی بدنِ وارد می‌کند. تولیدکنندگان حرفه‌ای رسانه معمولاً سعی می‌کنند برای رعایت حال افرادی که در سالن‌های سینما یا کنسرت‌های موسیقی حضور دارند، بیش از ۱۵ دقیقه و به شکل یکنواخت صدا و موسیقی با صدای بالا منتشر نکنند و بین بخش‌ها و قطعات پرطنین آثار خود فضای تنفس کافی برای مخاطبان قرار بدهند. با رعایت همین قاعده در منزل، عادت سالم شنیدن را در فرزندان ایجاد کنید.

دوگوشی را وسیله‌ای شخصی بدانید:

استفادهٔ مشترک از دوگوشی، ممکن است میکروب‌ها را بین گوش افراد منتقل کند. به‌خصوص هدفون‌های توگوشی آلودگی‌های احتمالی داخل گوش‌ها را بیشتر منتقل می‌کنند. لطفاً دوگوشی را مثل مسواک یک وسیلهٔ شخصی بدانید و آن را با دیگران به‌اشتراک نگذارید.

صدا را تنظیم کنید:

برای استفاده از هدفون قانون ۶۰۶۰ را به خاطر بسپارید؛ حداکثر ۶۰ دقیقه استفادهٔ ممتد با ۶۰ درصد توان دوگوشی. هرقدر زمان استفاده طولانی‌تر باشد، صدای دوگوشی باید پایین‌تر بیاید تا میزان آسیب‌زنندگی آن کمتر باشد. ضرورت تنظیم صدا فقط به استفاده از دوگوشی محدود نمی‌شود و در استفاده از بلندگو در فضاهای بسته مثل اتاق یا داخل خودرو هم باید رعایت قانون ۶۰۶۰ مدنظر باشد.

پی‌نوشت‌ها

1. Night Mode
2. Headphone



تصویرسازی: صدیقه هاشمی

خودمراقبتی رسانه‌ای

حفظ سلامت جسمانی در استفاده از رسانه

حسین غفاری / مدرس تربیت رسانه‌ای

ابتدایی‌ترین برخورد ما با رسانه‌ها از نوع برخورد فیزیکی است: کودکی که به تلویزیون خیره می‌شود، نوجوانی که گوشی تلفن همراه را به دست می‌گیرد، جوانی که برای شنیدن موسیقی هدفون روی گوشش می‌گذارد، معلمی که کتابی را زیر بغل می‌گذارد و نویسنده‌ای که برای نوشتن مقاله‌اش دکمه‌های صفحه‌کلید رایانه را فشار می‌دهد، همگی در حال مواجههٔ جسمانی با دنیای رسانه‌ها هستند. باید اثرات و عواقب استفادهٔ غیراصولی از ابزار و تجهیزات رسانه‌ای را بشناسیم و مراقب خود و اطرافیانمان باشیم.

مراقبت از بدن

همان‌طور که حتماً شما هم تجربه کرده‌اید، استفادهٔ طولانی‌مدت از رایانه باعث بروز درد در نواحی گوناگون بدن ازجمله دست، کمر و نشیمنگاه می‌شود. نشستن نامناسب پشت میز رایانه یا لم دادن روی مبل و بغل گرفتن لپ‌تاپ از شایع‌ترین علل ایجاد فشار و بروز درد در بدن هستند. چیدمان «مبلمان رسانه‌ای» زمانی مهم‌تر می‌شود که کاربری‌های طولانی‌مدتی مثل فعالیت‌های شغلی، تماشای فیلم یا بازی‌های دیجیتال داشته باشیم. غرق شدن بچه‌ها در بازی یا وب‌گردی موجب می‌شود مبلمان رسانه‌ای نامناسب آسیب بیشتری به بدن آن‌ها بزند.

در سال‌های اخیر، تولیدکنندگان تجهیزات رایانه‌ای مانند صفحه کلید، ماوس، میز و صندلی سعی می‌کنند محصولات را مطابق با اصول ارگونومی[1] طراحی و تولید کنند، چراکه رعایت اصول ارگونومی سبب کاهش ضایعات چشم، سردرد و کمردرد کاربران خواهد شد. اما با این‌حال کاربران باید دائماً وضعیت استفادهٔ خود را بررسی‌کنند و ارتقا دهند. مثلاً قوزکردن ناخودآگاه یکی از عوارض کار طولانی با رایانه است که توجه به آن باید از کودکی در فرزندان جدی گرفته شود. همچنین، حرکات تکراری مچ و انگشتان در کاربران حرفه‌ای رایانه یا بازیکنان بازی‌های دیجیتال، به بروز سندرم مجرای مچ‌دستی[2] منجر می‌شود که با علائم آزاردهنده‌ای مثل حس گزگز و مورمور در انگشتان همراه است. این بیماری که پیشتر در خانم‌های میان‌سال یا کارگران مشاغل سخت بروز پیدا می‌کرد، این روزها گریبان جوانان شیفتهٔ رسانه‌های نوین را گرفته است.

کاربرد مداوم تلفن‌های هوشمند آسیب‌هایی را متوجه گردن می‌کند. خم‌کردن ناخودآگاه سر برای خواندن پیام یا انجام بازی درگوشی همراه، باعث خستگی زیاد گردن و شانه‌ها می‌شود. اگر هر فرد روزانه حدود دو تا چهار ساعت سرخود را برای استفاده از موبایل یا وسایل دیگر به جلو خم کند، سالی ۷۰۰ تا ۱۴۰۰ ساعت فشار اضافه روی گردن و شانه‌ها وارد می‌شود. این عارضه در سال‌های اخیر چنان شایع شده‌است که متخصصان برای درد و ناراحتی‌های گردن که درنتیجهٔ خم کردن طولانی سر برای استفاده از موبایل و تبلت و وسایل مشابه ایجاد می‌شود، عنوان «گردن پیامکی»[3] را برگزیده‌اند.

توصیه‌ها

انتخاب صندلی مناسب: ارتفاع صندلی باید قابل تنظیم باشد و همواره در موقعیتی باشد که کف پاها کاملاً روی زمین یا سطح شیب‌دار زیر میز قرار بگیرد. تشک صندلی نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد و رویهٔ آن باید از جنسی باشد که هوا را از خود عبور دهد و سبب تعریق نشود. لبهٔ جلویی صندلی گرد و لبهٔ بیرونی آن نرم باشد. صندلی باید در قسمت قرار گرفتن گودی کمر یک قوس محدب و در قسمت پشت یک قوس مقعر داشته‌باشد؛ به صورتی که گودی کمر را در بر بگیرد. صندلی بهتر است دسته‌دار باشد و دستهٔ آن با ارتفاع میز کار مطابقت داشته باشد.



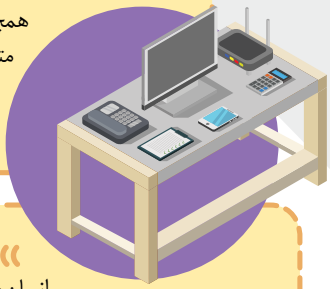
رعایت قوانین قرارگیری دست‌ها: بازوها و آرنج‌ها زمانی آرامش دارند که نزدیک بدن باشند. پس دقت کنید وسایل مورداستفاده را طوری روی میز قرار دهید که همه‌چیز در دسترس شما باشد و برای برداشتن یا کار با هر وسیله، مجبور به خم‌شدن روی میز یا دراز کردن بیش‌ازحد دستتان نشوید.

تا حد امکان ماوس و صفحه‌کلید باید هم‌سطح باشند. در زمان استفاده از آن‌ها مچ شما باید در امتداد ساعد باشد و نباید خم نشود تا دچار عوارض مزمن در مچ دست نشوید. همچنین، در هنگام کار با موس، مچ دست و ساعد باید تکیه‌گاه داشته‌باشند. توصیه می‌شود از صفحه‌های مخصوص ماوس که امروزه به‌عنوان پد طبی مطرح است، استفاده شود.



انتخاب میز مناسب: ارتفاع میز باید طوری تنظیم شود که آرنج و شانه‌ها بتوانند آزاد و شل قرار گیرند و مچ دست‌ها خم نشوند و در امتداد ساعد باشند. در این حالت معمولاً زاویه‌ای ۱۱۰ درجه‌ای بین ساعد و بازو ایجاد می‌شود. میز خود را طوری قرار دهید که نزدیک‌ترین فاصله را با شما داشته باشد. صفحه کلید باید به‌طور دقیق جلوی شما قرار گیرد. در این حالت بازو باید روی میز عمود باشد و مچ هیچ‌گونه فشاری را متحمل نشود. یعنی به بالا، پایین یا داخل خم نشود. دقت کنید وسایلی که بیشتر از همه استفاده می‌کنید، به‌طور مستقیم جلوی شما قرار گیرند تا کمرتان مجبور به چرخش نشود.

همچنین، فضای قرارگرفتن پاها در زیر میز باید متناسب باشد و سطح میز نباید سفید یا خیلی تیره باشد، چون اجازهٔ طراحی مناسب روشنایی را نمی‌دهد.



بالا آوردن دست به‌جای خم کردن سر: علت اصلی خم کردن سر هنگام استفاده از تلفن همراه این است که دوست نداریم دست‌هایمان را از بدن جدا کنیم. یعنی راحت‌ترین درحالی‌که دست‌ها تا آرنج به بدن چسبیده، گوشی را در دست بگیریم و با آن کار کنیم. چاره‌ای نیست. باید تنبلی را کنار بگذاریم، بازوها را به جلو بیاوریم و گردن را خم نکنیم.



استفاده از ابزارهای کمکی: هنگامی‌که راه نمی‌رویم، می‌توانیم از ابزارهای کمکی مثل پایه‌های نگه‌دارندهٔ گوشی روی میز استفاده کنیم. همچنین، با قرار دادن پایهٔ مناسب زیر نمایشگر، از خم کردن سر هنگام کار با رایانه جلوگیری کنیم.

رعایت قوانین نشستن: بسیاری از انسان‌ها ساعت‌های زیادی از زمان کار روزانهٔ خود را به‌صورت نشسته سپری می‌کنند و بیشتر آن‌ها، زمانی که از کار به منزل باز می‌گردند، باز هم می‌نشینند. پس ضروری است درست نشستن را از کودکی بیاموزیم.

بهترین حالت نشستن پشت میز زمانی است که کمی بدن را به عقب متمایل کنیم، به‌طوری‌که پشتی صندلی با نشیمنگاه زاویهٔ ۱۲۰ درجه بسازد. در این زاویه، کمترین فشار بر ستون مهره‌ها وارد می‌شود و انحناهای آن در وضع طبیعی خود قرار می‌گیرند. اگر لازم است، از کوسن‌های کوچک استفاده کنید تا پایین و بالای کمرتان هم تکیه‌گاه داشته باشد.

تا جایی که می‌توانید پشت خود را به تکیه‌گاه صندلی نزدیک کنید. ارتفاع نشیمنگاه صندلی را طوری تنظیم کنید که کف پایتان صاف روی زمین قرار گیرد و ران و ساق پا زاویهٔ ۹۰ درجه داشته باشند. در ضمن، در هر ۴۵ دقیقه تا یک ساعت از جای خود بلند شوید، چند قدم راه بروید و نرمش کنید.



تغییر ابزارها یا روش‌ها: تا جایی که ممکن است خواندن نوشته‌های طولانی یا نوشتن پیام‌های مفصل را به رایانهٔ شخصی منتقل کنیم و کارهای فوری و کوتاه را با گوشی انجام دهیم. همچنین، فرستادن پیام صوتی یا تصویری کمتر از نوشتن پیام شما را به خم کردن سر مجبور می‌کند. برای بسیاری از کارها هم می‌توان به‌جای لمس گوشی از دستیارهای صوتی که روزبه‌روز بر کیفیتشان افزوده می‌شوند کمک گرفت.

پی‌نوشت‌ها

1. Ergonomie علم تطابق شرایط انسان با محیط کار
2. Carpal Tunnel Syndrome
3. Text Neck

مراقبت‌های جسمانی (۲)

خودمراقبتی رسانه‌ای

حسین غفاری / مدرس تربیت رسانه‌ای

ابتدایی‌ترین برخورد ما با رسانه‌ها از نوع برخورد فیزیکی است. کودکی که به تلویزیون خیره می‌شود، نوجوانی که گوشی تلفن همراه را به دست می‌گیرد، جوانی که برای شنیدن موسیقی هدفون روی گوشش می‌گذارد، معلمی که کتابی را زیر بغل می‌گذارد و نویسنده‌ای که برای نوشتن مقاله‌اش دکمه‌های صفحه‌کلید رایانه را فشار می‌دهد، همگی در حال مواجههٔ جسمانی با دنیای رسانه‌ها هستند. باید اثرات و عواقب استفادهٔ غیراصولی از ابزار و تجهیزات رسانه‌ای را بشناسیم و مراقب خود و اطرافیانمان باشیم.

چاق شدن و دست‌ورزی

از نیمهٔ دوم قرن بیستم تا به حال، به‌موازات گسترش کانال‌های تلویزیونی و جذابیت‌های روزافزون این جعبهٔ جادویی، به‌خصوص برای کودکان و نوجوانان، بررسی‌ها دربارهٔ آثار تماشای تلویزیون بر سلامت تماشاگران شروع شده و پژوهش‌های علمی فراوانی به‌طور خاص دربارهٔ نسبتِ مصرف تلویزیون و افزایش وزن و چاقی انجام‌گرفته است. جالب آنکه تقریباً در تمامی پژوهش‌های انجام شده در سراسر دنیا، بین مدت‌زمان تماشای تلویزیون و اضافه‌وزن در کودکان و نوجوانان ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود داشته است. حتی وجود تلویزیون در اتاق خواب بچه‌ها بر تشدید این رابطه اثرگذار بوده است. گفتنی است در یک دههٔ اخیر، مشابه این نتایج در بررسی سبک زندگی بازیکنان بازی‌های دیجیتال هم به‌دست آمده است. فراوانی این تحقیقات به حدی است که جست‌وجوی توأمان دو کلمهٔ «چاقی» و «تلویزیون» در وب – حتی به زبان فارسی– شما را با ده‌ها پژوهش بومی و ترجمه‌ای در این باره آشنا می‌کند[1].

شاید در نگاه اول «چاقی» پدیده‌ای مهم و فراگیر به نظر نیاید، اما آمارها نشان می‌دهند دست‌کم ۲۱ درصد از دانش‌آموزان ایرانی دچار چاقی و ۲۵ درصد آنان دارای چربی خون هستند[2]. نگران‌کننده آن است که این آمار در سه دههٔ گذشته سه برابر شده است و اگر با همین روند جلو برود، آسیب‌های ناشی از آن آیندهٔ نامطلوبی را رقم خواهد زد.

از نظر پژوهشگران، «کم‌تحرکی» تماشاگران تلویزیون از سویی و «تحریک ذهنی» تماشاگران برای مصرف خوراکی‌های شیرین و چرب، دو عامل تشدیدکنندهٔ اثر تلویزیون بر چاقی هستند. همچنین، برهم خوردن الگوی خواب منظم کودکان هم در چاقی آنان مؤثر است.

از سوی دیگر، دوران کودکی، به‌خصوص هفت سال اول زندگی، فرصت بسیار مناسبی برای رشد مهارت‌های جسمی بچه‌هاست. همان‌طور که کودک کم‌کم یاد می‌گیرد اشیا را بردارد و راه برود، به‌تدریج می‌آموزد که تعادل خود را حفظ کند و حرف بزند. همهٔ این کارها نتیجهٔ توانمندی و هماهنگی اعضای بدن او هستند که با افزایش سن به تکامل بیشتری می‌رسند. بازی‌های کودکانه در ایجاد این مهارت‌ها نقش مهمی دارند. انواع بازی با توپ، هماهنگی بین دست و پا را تقویت می‌کند. گِل‌بازی و خانه‌سازی عضلات انگشتان و دست‌ها را ورزیده می‌کند. کار با وسایل دقیق‌تر مثل مداد، قیچی و سوزن، زمانی میسر است که بچه‌ها به سطح قابل قبولی از ورزیدگی و هماهنگی بین اندام‌ها رسیده باشند. حال هر چه در کودکی میزان درگیری فرزندان ما با ابزارهای رسانه‌ای بیشتر می‌شود، فرصت‌های آنان برای کسب مهارت‌های بدنی کمتر می‌شود. کار با رسانه‌ها، هرچند ممکن است برخی ظرفیت‌های مغزی کودک را افزایش دهد، اما به بدن او چیز زیادی نمی‌آموزد. اصطلاح «مغزهای بزرگ در کنار دست‌های کوچک» برای توصیف نسلی به کار می‌رود که دنیا را بیش از آنکه با دستانش لمس کند، به تماشا نشسته است. همه می‌دانیم، مهارت بچه‌ها در بالا رفتن از صخره‌ها در یک بازی دیجیتال، نسبتی با توانایی او برای بالا رفتن از پله‌ها در خانه ندارد. چه بسیار کودکانی که دروازه‌های فوتبال رایانه‌ای را به اشارهٔ نوک انگشتانشان باز می‌کنند و از باز کردن یک پیچ و مهرهٔ واقعی با همان انگشتان عاجزند. یکی از دلایل «بدخطی» بچه‌ها هم، قدرت‌نداشتن عضلات کوچک دست و انگشتان آن‌هاست.

بچه‌ای که بلد است در حیاط مدرسه فوتبال بازی کند، راجع به دویدن، سرعت گرفتن، برخورد بدن با مانع، درد و خستگی عضلات دریافتی درونیِ دارد و می‌تواند اندام خود را مدیریت کند. پس هنگام عبور از خیابان، احتمالاً می‌تواند بدنش را برای واکنش مناسب در شرایط عبور از میان خودروها مدیریت کند. اما نوجوانی که فوتبال را صرفاً از صفحهٔ تلویزیون تماشا کرده یا در نهایت با ابزار دیجیتال فوتبال بازی کرده‌است، هر چند از هیجان و لذت این بازی بهره برده، اما مهارت کنترل بدن و زبدگی در حرکات فیزیکی را کسب نکرده است.

۱- برای نمونه چهار مورد از پژوهش‌های بومی در یک دههٔ اخیر را ببینید:

https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=140517
نقش تماشای تلویزیون در ایجاد چاقی و مشکلات رفتاری کودکان

https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=203175
بررسی میزان تماشای تلویزیون و انجام بازی‌های رایانه‌ای پسران چاق و کم‌وزن و رابطهٔ آن با آمادگی جسمانی، سطح فعالیت بدنی و ترکیب بدنی

https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=195644
بررسی رابطهٔ بین زمان تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای با تودهٔ چربی بدن در دانش‌آموزان ابتدایی رسانه و ترکیب بدن

https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=269672
میزان گرایش به تماشای تلویزیون و ارتباط آن با دریافت گروه‌های غذایی و نمایهٔ تودهٔ بدنی کودکان دو تا شش ساله

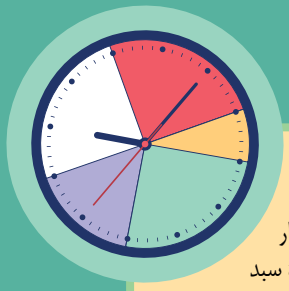
2-https://www.irna.ir/news/83292846

توصیه‌ها



جایگزینی تفریحات پرتحرک

سبک زندگی کم‌تحرک بچه‌ها از عوامل اصلی اضافه‌وزن آنان است. جذابیت رسانه‌های تصویری که یکجا نشستن را به آنان تحمیل می‌کند، باعث تشدید کم‌تحرکی می‌شود. برنامه‌ریزی درست برای تفریحات جایگزین رسانه، از الزامات حفظ سلامتی فرزندان است. ورزش‌های سالم و پرتحرک، بازی‌های خانگی و گروهی پرنشاط و گردش در طبیعت باید در برنامهٔ روزانهٔ بچه‌ها جایگزین اضافه مصرف رسانه‌های تصویری شود.



مدیریت مصرف رسانه

میزان تماشای تلویزیون یا انجام بازی‌های دیجیتال با میزان اضافه‌وزن بچه‌ها ارتباط مستقیم دارد. پس اولین توصیه آن است که مقدار زمان مصرف رسانه را محدود کند. کاهش اندازهٔ سبد مصرف رسانه به کمتر از سه ساعت در شبانه‌روز می‌تواند هدفی منطقی و اثرگذار محسوب شود. فراموش نکنید، تلویزیون پرستار بچه‌ها نیست. پس اگر برای سلامت بچه‌ها نگرانید، از قرار دادن تلویزیون و ابزارهای بازی دیجیتال در اتاق خواب آن‌ها پرهیز کنید.

تغییر عادت‌های غذا-رسانه‌ای

فقط میزان مصرف رسانه نیست که بر اضافه‌وزن اثرگذار است، بلکه عادت‌های تغذیه‌ای که با تماشای تلویزیون یا بازی دیجیتال همراه شده‌اند، می‌توانند خطرناک‌تر باشند. مثلاً در خیلی از خانه‌ها همبستگی کاملی بین تماشای فوتبال از تلویزیون و شکستن تخمه وجود دارد! همچنین، افرادی که هنگام خوردن غذای خانوادگی اصلاً تلویزیون تماشا نمی‌کنند، نسبت به افرادی که در حین غذا خوردن تلویزیون تماشا می‌کنند، با احتمال بسیار کمتری ممکن است چاق شوند. حواس‌پرتی در سر سفره یکی از عوامل اصلی پرخوری است. هر قدر در هنگام خوردن غذا به خود غذا توجه کنیم، امکان برنامه‌ریزی برای خوردن و نخوردن بیشتر می‌شود. پس با تفکیک زمان غذا خوردن و تماشای تلویزیون، احتمال چاقی را کاهش دهید. متأسفانه، در خیلی از خانه‌ها، عکس این توصیه به‌عنوان حربه‌ای برای خوراندن غذا به خردسالان عمل می‌شود. به خاطر داشته باشید، عادت‌دادن کودکان به خوردن غذا جلوی تلویزیون، در نوجوانی به‌راحتی قابل اصلاح نیست.





دوپینگ دست‌ورزی

اگر امکان حذف فعالیت‌های جذاب رسانه‌ای از برنامهٔ روزانهٔ بچه‌ها را ندارید، لااقل در افزودن فعالیت‌های واقعی به زندگی آن‌ها اهتمام ویژه داشته باشید. در سال‌های پیش از مدرسه، تشویق بچه‌ها به انواع بازی با توپ و بدون توپ که آمادگی جسمانی‌شان را بالا ببرد، و انجام فعالیت‌های ساده در منزل، مثل رنگ‌آمیزی، ساخت انواع کاردستی، خمیربازی و گِل‌بازی، می‌تواند مکمل خوبی باشد. در سال‌های مدرسه، هم همگام با برنامه‌های تحصیلی، توصیه به ورزش و مهارت‌آموزی در انواع رشته‌های هنری می‌تواند تا حدی کاستی‌های سرگرمی‌های رسانه‌ای را جبران کند.

فعالیت‌های تلفیقی

برای بهره‌گیری از جذابیت‌های ابزارهای دیجیتال به نفع مهارت‌های جسمانی، طراحی فعالیت‌های تلفیقی می‌تواند مؤثر باشد. مثلاً کشیدن نقاشی در رایانه یا تبلت و چاپ‌کردن آن روی کاغذ و رنگ‌آمیزی آن با دست، یک نمونه فعالیت تلفیقی است. حالت برعکس این فعالیت هم جالب است: ترسیم نقاشی روی کاغذ و گرفتن عکس از آن و رنگ‌آمیزی آن در رایانه. این فعالیت ساده می‌تواند زمینهٔ آشنایی بچه‌ها با روش ساخت پویانمایی را هم فراهم کند و کم‌کم استفادهٔ بی‌هدف آن‌ها از رایانه، به تلاش برای تولید پویانمایی‌های ساده با کمک نرم‌افزارهای کاربردی تبدیل شود. برای نمونه، ساخت آثار کوتاه پویانمایی به شیوهٔ «استاپ موشن[1]» با کمک نرم‌افزارهای موبایلی[2]، به‌راحتی می‌تواند انواع مهارت‌های فکری، هنری و دیجیتال را در بچه‌ها تقویت کند.

مراجعه به متخصص تغذیه

اضافه‌وزن بچه‌ها را جدی بگیرید و لطفاً فقط به خاموش‌کردن تلویزیون اکتفا نکنید! برای مدیریت وزن بچه‌هایی که در آستانهٔ چاقی هستند، علاوه بر تصحیح عادت‌های رفتاری و رسانه‌ای، به کمک متخصص تغذیه، عادت‌های غذایی آنان را نیز اصلاح کنید. البته معمولاً اصلاح همهٔ این عادت‌ها همت والدین را در مدیریت رفتار خودشان می‌طلبد.





۱- استاپ موشن یکی از روش‌های ساخت پویانمایی است. که در این روش به‌جای به حرکت درآوردن نقاشی‌ها، اجسام ثابت واقعی را به حرکت می‌آورند.
۲- برای نمونه نرم‌افزار Stop Motion Studio



سلامت رسانه‌ای در دوران کرونایی

حسین غفاری / معلم و پژوهشگر تربیت رسانه‌ای

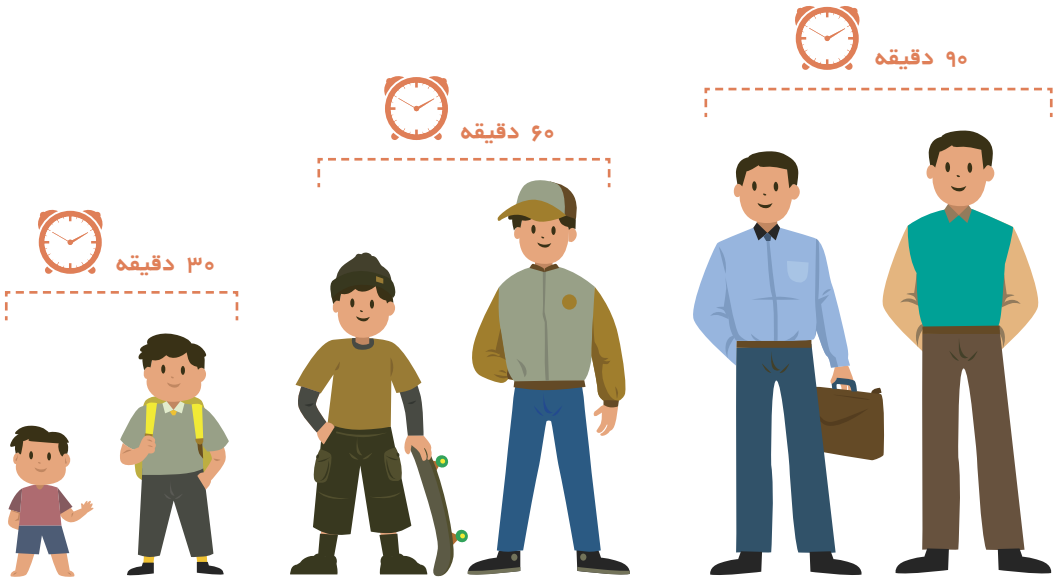
اشاره

حال و اوضاع دانش‌آموزان از کودک تا نوجوان در این روزگار قرنطینهٔ کرونایی بی‌نیاز از شرح و تفسیر است. کلاس‌های درسی مجازی و خانه‌هایی که اتصال به شبکه در آن‌ها از نان شب هم واجب‌تر است!
پدرها و مادرها از نزدیک و معلمان دلسوز و مهربان از راه دور، تمام توان خود را معطوف افزایش بهره‌وری آموزش مجازی و کاهش آسیب‌های احتمالی آن کرده و می‌کنند. اما ماجرا فقط به آموزش مجازی ختم نمی‌شود. بالا رفتن سطح تماس بچه‌ها با رسانه‌ها، به بهانهٔ آموزش، معمولاً حاشیه‌های استفادهٔ فراغتی آنان از رایانه و موبایل و غیره را زیاد کرده است و می‌کند. پس شاید مرور برخی توصیه‌های عمومی برای مدیریت بهتر این شرایط خالی از لطف نباشد!

کلیدواژه‌ها: تربیت رسانه‌ای، مدیریت رسانه، سلامت رسانه‌ای

الف) مدیریت کاربری رسانه‌ها

۱. برنامه‌ریزی و زمان‌بندی: استفادهٔ فراغتی و تفریحی بچه‌ها از ابزارهای رسانه‌ای را به رسمیت بشناسیم و برای آن برنامه‌ریزی کنیم. به‌طور متوسط، استفادهٔ روزانهٔ سالم و نشاط‌آور از رسانه‌ها، به مدت ۳۰ دقیقه برای کودکان ابتدایی، ۶۰ دقیقه برای متوسطهٔ اول و ۹۰ دقیقه برای متوسطهٔ دوم می‌تواند مناسب باشد. البته هرکدام از این محدوده‌ها تا دو برابر عدد مطلوب امکان گسترش دارند. یعنی حد بالای ۶۰ دقیقه برای ابتدایی، ۱۲۰ دقیقه برای متوسطهٔ اول و ۱۸۰ دقیقه برای متوسطهٔ دوم می‌تواند در شرایطی مجاز تلقی شود. اما تخطی از این حد، فرزندان را در آستانهٔ وابستگی به رسانه و آسیب به سایر شئون زندگی قرار می‌دهد. پس، اندازه نگهدار که اندازه نکوست!



۲. طراحی سبد مصرف رسانه: برای کمک به برنامه‌ریزی رسانه‌ای باید از مفهوم «سبد مصرف رسانه» کمک گرفت. به‌جای آنکه برای تک‌تک ابزارها و محیط‌های رسانه‌ای زمان مشخص از پیش تعیین‌شده داشته باشیم، بهتر است کل سبد مصرف روزانه را محدود کنیم و در انتخاب محتوا و ابزارها در محدودهٔ مجاز سبد مصرف، به کودکان و نوجوانان اختیار بدهیم. با این کار، هم مدیریت روزانهٔ رسانه‌ها ساده می‌شود و هم مهارت انتخاب‌گری و مسئولیت‌پذیری فرزندان ارتقا می‌یابد. شرط مهم در طراحی سبد مصرف، «تنوع حداکثری» است؛ یعنی اگر اندازهٔ سبد مصرف رسانهٔ روزانهٔ هر نوجوان ۱۰۰ دقیقه باشد، این ۱۰۰ دقیقه نباید فقط به محتوا یا ابزاری خاص اختصاص یابد و مثلاً باید بنا به سلیقهٔ مخاطب، ترکیبی از تماشای تلویزیون، انجام بازی دیجیتال و اینترنت باشد. در خود بازی دیجیتال هم اختصاص همهٔ زمان ممکن به یک بازی خاص ممکن است زمینهٔ وابستگی شدید به آن بازی را ایجاد کند. پس وجود سه نوع بازی به‌جای یک بازی در چارچوب سبد مصرف رسانه می‌تواند مطلوب‌تر باشد.



۳. سرگرم‌آموزی و مفیدسازی کاربری: گام بعدی برای طراحی سبد مصرف رسانهٔ آرمانی، افزودن مقدار هرچند اندکی محتوای آموزشی سرگرم‌کننده به محتوای سبد است. مثلاً کودک یا نوجوان با انتخاب خودش حداقل ۲۰ درصد کل حجم روزانهٔ سبد مصرف رسانه را به تماشای فیلم‌های مستند آموزشی، بازی‌های آموزشی یا مطالعهٔ محتوای غیردرسی آموزشی اختصاص دهد. طبیعی است فرزندی که به دلیل نداشتن برنامه‌ریزی صحیح، به بازی و سرگرمی در فضای مجازی و رسانه‌ای میل فراوانی دارد، به‌سختی حاضر به تحمل محتوای آموزشی، ولو در قالب رسانه، می‌شود. پس ضروری است در انتخاب این محتوا دقت و سلیقهٔ فراوانی به خرج دهیم تا ذائقهٔ او را کم‌کم به محتواهای «سرگرم آموز» متمایل کنیم.

ب) مدیریت‌پذیرکردن رسانه‌ها

۴. دسترسی به‌جای مالکیت: هرچقدر هم که والدین و دانش‌آموزان به برنامه‌ریزی برای استفاده از رسانه‌ها تمایل داشته باشند، باز هم ابزارها و محیط‌های رسانه‌ای لغزنده و مدیریت‌ناپذیر به نظر می‌رسند. یکی از ترفندهای مدیریت‌پذیرکردن رسانه‌ها، به تأخیر انداختن مالکیت فرزندان بر ابزارهای رسانه‌ای است. ضرورتی ندارد وقتی یک کودک یا نوجوان می‌تواند از رایانهٔ خانگی، لپ‌تاپ یا گوشی هوشمند به شکل مشترک با سایر اعضای خانواده استفاده کند، مالکیت او را بر ابزار، شخصی و خصوصی کنیم. استفادهٔ اشتراکی از ابزارها، امکان نظارت بر فعالیت فرزندان را هم افزایش می‌دهد.

۵. زمان‌بندی الاکلنگی: از ترفندهای تجربه‌شده‌ای که به مدیریت‌پذیرکردن ابزارهای رسانه‌ای کمک می‌کند، این است که برنامهٔ استفادهٔ افراد از یک وسیله را به یکدیگر متصل کنیم. مثلاً استفادهٔ مشترک یک خواهر و برادر از رایانهٔ خانگی در دو ساعت متوالی برنامه‌ریزی می‌شود. لذا اگر برادر از ساعت مقرر خودش فراتر برود، وارد زمان استفادهٔ خواهر از رایانه می‌شود و ناگزیر مجبور به مصالحه برای ترک موقعیت خواهد شد! این فن امکان جاری‌سازی برنامهٔ از پیش‌تعیین‌شده را میسر می‌کند.

۶. ترجیح عمومی به‌جای خصوصی: در بسیاری از استفاده‌های فراغتی از رسانه، امکان انتخاب بین ابزارهای متعدد وجود دارد. یک بازی دیجیتال را می‌توان در تبلت یا گوشی انجام داد. مسابقهٔ فوتبال را می‌توان در تلویزیون یا لپ‌تاپ تماشا کرد. یک قطعهٔ موسیقی را می‌توان با پخش‌کنندهٔ شخصی یا رایانهٔ خانگی گوش کرد. راهبرد ترجیح‌دادن ابزارهای عمومی‌تر به‌جای ابزارهای خصوصی‌تر، برای مدیریت‌پذیرکردن زمان و محتوای استفاده از رسانه‌ها، بسیار مؤثر است. در این حالت، ناخودآگاه نظارت جمعی بر زمان و محتوای مصرف اتفاق می‌افتد و از بسیاری آسیب‌های رفتاری و اخلاقی پیشگیری می‌شود.

۷. تحمیل شرایط محدودکننده: بعضی قوانین و شرایط خاص در استفادهٔ فرزندان از رسانه‌ها هم می‌تواند به جاری‌کردن برنامه‌ریزی‌های انجام شده کمک کند. مثلاً اگر در یک توافق جمعی در خانواده، استفاده از گوشی همراه فقط در مکانی خاص از منزل جایز دانسته شود، طبیعی است میزان و شیوهٔ استفاده از موبایل در خانه هم تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد. یا اگر استفاده از هدفون در خانه ممنوع شود، فرزندان در حین بازی دیجیتال یا ویدیوهای اینترنتی آزادی عمل مطلق نخواهند داشت و ناگزیر به رعایت حریم‌های خانوادگی خواهند بود.

ج) کاهش آسیب‌های محتمل

۸. توصیه‌های سلامت کاربری: استفاده از ابزارهای رسانه‌ای در طولانی‌مدت، به چشم، گوش، عضلات گردن و کمر، دست‌ها و انگشتان فشار زیادی می‌آورد. لازم است ضمن اطلاع از این مخاطرات، ترفندهای کاهش آسیب‌های جسمی مثل روش درست‌نشستن، تنظیم ارتفاع، زاویه و نور صفحات نمایش و شیوهٔ صحیح به دست گرفتن موبایل را بشناسیم و خودمان و فرزندانمان را به نرمش‌های ساده و بسیار مؤثر خانگی، با هدف کم‌کردن فشارهای ناشی از کاربری رسانه‌ها، عادت دهیم.

۹. اصرار بر فعالیت بدنی و ورزشی: در روزهای قرنطینهٔ خانگی، کودکان و نوجوانان نباید از فعالیت‌های ورزشی محروم بمانند. به‌خصوص که اکثر رسانه‌ها به یکجانشینی و تحرک نداشتن آنان دامن می‌زنند. اگر در تنوع بخشیدن به فعالیت‌ها در زمان آموزش مجازی ناتوان هستیم، لااقل در زمان‌های فراغت و استراحت بچه‌ها، برنامه‌های ورزشی و فعالیت‌های بدنی را در کنار سایر تفریحات رسانه‌ای الزامی کنیم. تحرک نداشتن بچه‌ها، علاوه بر کاهش نشاط و انگیزهٔ آنان در یادگیری درس‌ها، عارضه‌های روحی و دردهای جسمانی خاصی را هم پدید خواهد آورد. خیلی از بازی‌های خانگیِ با سروصدای کم و تحرک بالا، امکان قرارگیری در برنامهٔ روزانه بچه‌ها را دارند. همین‌طور بسیاری از نرمش‌ها و تمرین‌های بدن‌سازی مثل بارفیکس و تمرین با وزنه و کار با طناب و کش، می‌تواند در تحرک بدنی فرزندان نقش داشته باشد. یک ترفند خوب برای ایجاد اشتیاق در کودکان و نوجوانان به فعالیت ورزشی در خانه، همراهی پدر و مادر در این برنامه‌هاست. بزرگ‌ترها هم اگر از فایده‌های تمرین‌های سادهٔ خانگی آگاهی داشته باشند، حتماً زمینهٔ شادابی و تحرک بچه‌ها را فراهم خواهند کرد.

۱۰. گفت‌وگو درمانی: برنامه‌های تلویزیونی، ویدیوهای اینترنتی، بازی‌های دیجیتال و موسیقی، عمده‌ترین زمان را در سبد مصرف رسانه‌ای نوجوانان به خود اختصاص می‌دهند. ویژگی مشترک این رسانه‌ها، «انفعال گفتاری» مخاطب است. پس ضروری است با هدف بهبود شرایط روانی فرزندان و جلوگیری از آسیب‌های احتمالی ذهنی و رفتاری، برنامهٔ منظم گفت‌وگو با آنان را در دستور کار قرار دهیم. طبیعی است، منظور از گفت‌وگو در اینجا، سؤال و جواب و مؤاخذه و تشر زدن و نصیحت‌کردن فرزندان نیست. قبل از همهٔ این‌ها، ما نیاز داریم با کودک و نوجوان هم‌کلام شویم و در موضوعات ساده و دم‌دستی مثل همین استفادهٔ فراغتی از رسانه‌ها، متوجه سطح شناخت و درگیری آن‌ها با محتوای رسانه‌ها بشویم. به این منظور، والدین باید بیش از گفتن، روی مهارت شنیدن خود تمرکز کنند و برای گوش‌کردن به روایت‌های کودکان و نوجوانان از دنیای رسانه‌ای‌شان موقعیت‌های متعدد و مفصلی را اختصاص بدهند. در این جلسات غیررسمی و صمیمانه، کم‌کم به میزان درگیری فرزندان با محتواهای رسانه‌ها پی می‌بریم و در لابه‌لای کلمات آن‌ها، میزان درک و فهمشان از پیام‌های رسانه‌ها را می‌سنجیم. یکی از بهانه‌های خوبِ هم‌کلام شدن با فرزندان، در هنگام همراهی با آنان در مصرف رسانه‌ها رخ می‌دهد. والدینی که در تماشای برنامهٔ تلویزیونی یا انجام بازی دیجیتال با فرزند خود همراهی می‌کنند، موضوعات زیادی برای گفت‌وگو بعد از اتمام آن فراغت رسانه‌ای می‌یابند. معلمان هم می‌توانند در زمان‌های آزاد کلاسی، حتی به شکل مجازی، فضای گفت‌وگوی دوطرفه و مفرحی با دانش‌آموزان ایجاد کنند. فرزندان ما در این روزها بیش از هر چیز دیگر، به یک دوست و همراه برای اشتراک‌گذاری یافته‌هایشان از دنیای جدید رسانه‌ای نیاز دارند. آن‌ها را تنها نگذاریم.



نمونه حرکات (نرمش) قابل اجرا در خانه

مُصلحات آموزشِ مجازی

آموزه‌های تربیت رسانه‌ای برای معلمان برخط



حسین غفاری
معلم و پژوهشگر تربیت رسانه‌ای

در طب سنتی ایرانی، هر غذا و مادهٔ خوراکی یک یا چند «مُصلِح» دارد. «مُصلحات»، برخی مواد غذایی یا گیاهان دارویی هستند که مصرف آن‌ها به همراه غذای اصلی می‌تواند در اصلاح و تعدیل عوارض جانبی آن غذا مؤثر باشد و هضم غذا را ساده‌تر و فایده‌های غذا را در بدن مضاعف کند. «گردو» در کنار پنیر، «نعناع» به همراه ماست و «نمک» روی خیار، نمونه‌هایی از مُصلحاتی هستند که در عادت‌های غذایی ما کاملاً جا افتاده‌اند.

قرنطینهٔ اجباری دانش‌آموزان و آموزش مجازی در سال تحصیلی جاری را می‌توان به غذای جدید و ناشناخته‌ای تشبیه کرد که ناخواسته در سفرهٔ خانواده‌ها و مدرسه‌ها قرار گرفته است. با این نگاه، لازم است به شکل اضطراری مُصلحاتی به سفرهٔ تحصیلی دانش‌آموزان و معلمان اضافه شوند تا از عوارض جانبی این غذای تازه بکاهند و بر فایده‌های آن بیفزایند.

با تأمل در مبانی «تربیت رسانه‌ای» که ضمن شناخت عمیق مبانی و کارکردهای هر رسانه، بر اثرگذاری آن‌ها در هفت ساحت تربیتی مدنظر سند تحول بنیادین تأکید می‌کند، می‌توان به آموزگاران، معلمان و دبیران گرامی، توصیه‌هایی از این دست ارائه داد:

۱. توجه به برقراری ارتباط کامل از راه دور

هم‌مکانیِ جسم معلم و دانش‌آموز در کلاس حضوری، ناخودآگاه زمینه‌ساز برقراری ارتباط عمیق انسانی میان آن‌هاست. لذا معمولاً برقراری ارتباط و تعاملات عاطفی بین معلم و شاگرد در کلاس معمولی، به توجه و تمرکز خاصی نیاز ندارد. اما از آنجا که «بی‌جسمی» از خصلت‌های ذاتی دنیای مجازی است، در کلاس مجازی باید برای برقراری ارتباط مؤثر با دانش‌آموزان، زمان کافی را در نظر گرفت. در کلاس مجازی، حتی برقراری ارتباط اولیه با شاگردان، نیازمند تمهیدات ویژه‌ای است. انجام فعالیتی مفرح در آغاز کلاس، استفاده از لحن طنز در تدریس و اختصاص زمان کافی برای صحبت‌کردن بچه‌ها در حین برگزاری کلاس، از جمله مُصلحات هستند.

۲. توجه به برقراری رابطهٔ شاگردان با هم

در شرایط قرنطینه، هر چند تمام فرایندهای آموزشی مدرسه مثل برگزاری کلاس و انجام تکالیف و برگزاری امتحانات به فضای مجازی منتقل شده‌اند، اما بخش مهمی از کارکردهای محیط مدرسه، یعنی برقراری ارتباطات هم‌تراز میان کودکان و نوجوانان در زنگ‌های تفریح و کلاس‌های درس، کاملاً حذف شده‌اند. لذا معلمان مجازی، به‌عنوان تنها واسطان ارتباط مدرسه و دانش‌آموزان، باید در تعریف فعالیت‌های گروهی برای دانش‌آموزان اهتمام ویژه داشته باشند. به این منظور، ضروری است ضمن بازنگری به طراحی آموزشی به نفع یادگیری گروهی، در طول کلاس‌های مجازی، برای گفت‌وگوی دانش‌آموزان با هم نیز زمانی اختصاص یابد.

تعریف زمان‌هایی مجزا به‌عنوان زنگ تفریح مجازی که بچه‌ها بتوانند آزادانه با هم ارتباط بگیرند و گفت‌وگو و رفاقت کنند هم از جمله مُصلحاتی است که در برنامهٔ مدرسه باید گنجانده شود.

۳. تقویت دست‌ورزی و تجربه‌های عملی

منحصرشـــدن یادگیـــری دانش‌آموزان به مشـــاهدهٔ تصویر و شـــنیدن صدای معلـــم از راه دور، به‌تدریج ادراکات حســـی آن‌ها را بـــه بینایی و شـــنوایی منحصر می‌کنـــد. محرومیت بچه‌ها از دســـت‌ورزی باید با تعریف فعالیت‌های ساده‌ای مثل درســـت‌کردن کاردســـتی‌های علمی و هنری جبران شود. اگر در کلاس‌های حضـــوری انجام آزمایش یا جمع‌آوری برگ‌ها و ســـنگ‌ها از طبیعت و مانند آن، تنها یـــک انتخاب بود، اکنون بـــه یک الزام جدی برای تقویت تجربه‌های عملی دانش‌آموزان تبدیل شـــده است. حالا چاره‌ای نیست، مگر آنکه مُصلحاتی از قبیل بازدیدهای ایمـــنِ خانوادگی از مکان‌های تاریخی، انجام آزمایش‌های علمی در خانه یا ســـاختن وســـیله با دورریزهای منزل، در برنامهٔ کاری مدرســـه‌ای بچه‌ها قرار بگیرد.

> **از آنجا که بی‌جسمی از خصلت‌های ذاتی دنیای مجازی است، در کلاس مجازی باید برای برقراری ارتباط مؤثر با دانش‌آموزان، زمان کافی را در نظر گرفت**

۴. تقویت خط و مهارت‌های نوشتاری

انجام تکالیف مجازی با کمک رایانه و تلفن همراه از طریق تایپ‌کـــردن با نوک یک یا دو انگشـــت، به‌تدریج به تضعیف عضلات کوچک دست و پایین‌آمدن قدرت کنترل خودکار و مداد در انگشتان منجر می‌شود. در نتیجه، بدخطی دانش‌آموزان که پیش از این هم پدیده‌ای آزاردهنده بود، امروز به هنجار و روالی مرســـوم تبدیل شده است!

این وضعیت نیاز به مُصلحاتی دارد؛ از قبیـــل ترغیب بچه‌ها به انجام تکالیف به شکل دست‌نویس؛ تشویق خط خوش و تقبیح خط ناخـــوش. در دورهٔ ابتدایی، فعالیت‌هایی از قبیل ســـفالگری و خمیربازی می‌تواند از ضعف عضلات انگشتان دســـت بکاهد. البته در نگاهی کلان‌تـــر، جـــای خالـــی کلاس و زمـــان و معلم خوش‌نویســـی در تمامی دوره‌هـــای تحصیلی احساس می‌شود.

۵. تقویت حافظه و مهارت‌های ذهنی

مطابق نظریهٔ «اندام‌وارگی فناوری»، هر ابزار و فناوری جدید به‌نوعی امتداد یکی از اعضای بدن انسان است. چکش ادامهٔ دســـت، خودرو ادامهٔ پا و دوربین ادامهٔ چشـــم‌های انسان اســـت. به همین ترتیب، «فضـــای مجازی» و ابزارهای دیجیتال متصل به وب هـــم به امتداد مغز و حافظهٔ



انسان تبدیل شده‌اند.

باید توجه داشت، ابزارها و فناوری‌ها، همان‌طور که قوای گوناگون انسانی را تقویت و ما را در انجام امور توانمندتر می‌کنند، در مواردی می‌توانند همان قوا را به‌نوعی تضعیف هم بکنند! مثلاً وابستگی انسان به جابه‌جایی با خودرو، توانمندی‌های طبیعی راه رفتن او را تضعیف می‌کند. آنچنان که **نیکلاس کار** در کتاب «اینترنت با مغز ما چه می‌کند؟» می‌گوید، وابستگی مغز ما به ابزارهای دیجیتال و جست‌وجوی گوگل هم حافظه‌های ما را تنبل می‌کند.

معلمان مجازی باید بدانند، وابسته‌شدن هرچه بیشتر دانش‌آموزان به اینترنت، هر چند فرصت‌های بی‌نظیری برای گسترده‌شدن دایرهٔ معلومات آنان ایجاد می‌کند، اما بر توانمندی‌های پایهٔ ذهنی‌شان، یعنی «به‌خاطرسپاری» و «به‌یادآوری» مفاهیم انتزاعی، اثر منفی دارد. لذا تعریف فعالیت‌های مفرح علمی که به استفاده از حافظه نیاز داشته باشد، به‌عنوان مُصلح این شرایط پیشنهاد می‌شود. مسابقهٔ جدول ضرب و محاسبات ذهنی، حفظ شعر و مشاعره، بازی «کشور-پایتخت» و «شهر-استان» و بازی‌های دیگری که بچه‌ها را به حفظ‌کردن و به‌خاطرآوردن اطلاعات عمومی مفید و ضروری زندگی مجبور می‌کند، از جملهٔ این مُصلحات است.

۶. توجه به ورزش و تحرک بدنی

شاید اولین و مشهودترین نتیجهٔ خانه‌نشینی اجباری کودکان و نوجوانان، کم‌تحرکی و محرومیت آن‌ها از ورزش‌های گروهی است. آموزش مجازی که یکجانشینی را به بچه‌ها تحمیل می‌کند هم مزید بر علت شده و دانش‌آموزان را از حداقل جابه‌جایی و فعالیت بدنی معاف کرده است. عوارض ناشی از کم‌تحرکی مثل چاقی و اضافه‌وزن از یک سو و فشار وارد بر چشم، گوش، دست و ستون فقرات در اثر نشستن نامناسب پشت رایانه و سایر دستگاه‌ها از سوی دیگر، سلامتی جسم دانش‌آموزان را تهدید می‌کند.

در این شرایط، هر معلمی باید خودش را معلم سلامت و تن‌درستی بداند و در تمامی لحظات برگزاری کلاس مجازی، نسبت به شرایط فیزیکی حضور بچه‌ها در کلاس حساس باشد. تشویق دانش‌آموزان به انجام نرمش در ابتدا و انتهای کلاس، آموزش روش صحیح نشستن پشت رایانه و تأکید به رعایت آن در طول کلاس، وقفهٔ یک‌دقیقه‌ای منظم هر ۲۰ دقیقه یک‌بار در کلاس برای استراحت‌دادن به چشم، با خیره‌شدن به نقطه‌ای دور و پلک‌زدن و مواردی از این دست، می‌توانند به‌عنوان مُصلحات آموزش مجازی در نظر گرفته شوند.

صدالبته که در این شرایط خود آموزگاران و دبیران گرامی نیز بیش از پیش به تحرک بدنی و نرمش و ورزش نیازمندند.

فضای مجازی و ابزارهای دیجیتال متصل به وب، امتداد مغز و حافظه انسان است

۷. برنامه‌های عبادی جمعی

از جمله کارکردهای خوب مدرسه در گذشته‌ای نه‌چندان دور، آموزش معارف و تمرین عملی مناسک دینی بوده است. هر چند که شاید همچنان بتوان آموزه‌های دینی را در کلاس مجازی منتقل کرد، اما در مدرسهٔ کرونایی، جای برنامه‌های عبادی گروهی مثل تلاوت صبحگاهی قرآن، نماز جماعت، برنامه‌های ویژهٔ اعیاد و وفات‌ها، و هیئت‌های عزاداری، که در تکوین هویت دینی کودکان و نوجوانان نقش مهمی دارد، خالی است.

این در حالی است که مواجههٔ روزافزون بچه‌ها با محتواهای رسانه‌ای پالایش‌نشده و سرگرمی‌های مجازی رده‌بندی‌نشده، نیاز آن‌ها به تقویت روحیهٔ معنوی و ارتقای مراتب ایمانی را شدیدتر کرده است.

علاوه بر مدیران و معاونان پرورشی مدرسه که باید با ایده‌های نو به فکر احیای شعائر مذهبی در محیط مدرسهٔ مجازی باشند، هر دبیر و آموزگاری می‌تواند با اختصاص سهمی از زمان آموزش خود به خواندن دسته‌جمعی یک سورهٔ کوچک از قرآن کریم، یا دعایی متناسب با ایام، مُصلحاتی آسمانی به حال و هوای روحی دانش‌آموزان بیفزاید. قرارهای دسته‌جمعی خواندن زیارت عاشورا یا ختم گروهی قرآن و هیئت‌های مجازی، از جمله مُصلحات قابل تجویز در این روزهای سخت تعلیم‌وتربیت ایران هستند.

امید آنکه به مدد دعای دانش‌آموزان و معلمان عزیز، بلای کرونا هرچه زودتر از ایران و جهان رفع شود! آمین!



حـال و اوضاع دانش‌آموزان از کودک تا نوجـوان در این روزگار قرنطینه‌ی کرونایی بی‌نیاز از شرح و تفسیر است. کلاس‌های درسی مجازی و خانه‌هایی که اتصال به شـبکه در آنها از نان شـب هم واجب‌تر است!

پدرها و مادرها از نزدیک و معلمان دلسـوز و مهربان از راه دور، تمـام توان خود را معطـوف افزایش بهره‌وری آمـوزش مجازی و کاهش آسیب‌های احتمالی آن کرده و می‌کنند. اما ماجرا فقط به آموزش مجازی ختم نمی‌شـود. بالا رفتن سـطح تماس بچه‌ها با رسانه‌ها به بهانه‌ی آموزش، معمولاً حاشیه‌های استفاده‌ی فراغتی آنان از رایانه و موبایل و غیره را زیاد کرده و می‌کند. پس شاید مرور برخی توصیه‌های عمومی برای مدیریت بهتر این شـرایط خالی از لطف نباشد.

«نامهٔ باران» گلچینی از یادداشت‌ها و مقالات خواندنی در موضوعات مرتبط با «تربیت» و «رسانه» است که پیش از ایـن بـه رایگان در فضای مجازی منتشـر شـده و تمامی حقوق مادی و معنوی آن متعلق به ناشر اصلی است.

«مرکـز تربیت رسـانه‌ای باران» صرفاً با هدف **آموزشـی** و **غیرتجاری** اقدام به بازنشر این محتوا برای استفاده بیشتر علاقمندان می‌کند.

«نامهٔ باران - ۷» گزیده‌ای است از:

ماهنامهٔ رشد فناوری آموزشی

ماهنامهٔ رشد مدرسه فردا

فناوری آموزشی رشد مدرسه فردا

مـرکز تـربیت رسانه‌ای بـاران

BMTC.ir

@BMTC_ir