

فضای مجازی و مصرف به اندازه

• عقیده شهرستانی
• تصویرگر: سمیرا حسینی

سلام بچه‌ها. این بار هم با رسانه‌ها همراه باشید. می‌دانید که همه‌ی ما در طول روز از رسانه‌ها زیاد استفاده می‌کنیم. اما رسانه چیست؟ به شما خواهم گفت. رسانه‌ها ابزارهای ارتباطی هستند که به شکل‌های مختلفی به ما پیام می‌رسانند؛ رسانه‌ها مثل کیبوتر نامه‌رسان که نامه می‌آورد، برای ما پیام می‌آورند. رسانه‌ها با ما ارتباط برقرار می‌کنند. مثلاً قصه می‌گویند، صدا، فیلم و کارتون پخش می‌کنند و ...

● به نظر شما به چه چیزهایی رسانه گفته می‌شود؟

کتاب؛ تلویزیون؛ بازی‌های رایانه‌ای؛ شبکه‌های اجتماعی؛ مجله‌ها؛ رادیو؛ موسیقی؛ فایل‌های صوتی.

● شما در طول روز چقدر از رسانه‌ها استفاده می‌کنید؟

بیاید با هم یک فعالیت انجام دهیم تا بتوانیم جواب این سؤال را پیدا کنیم. جدول روبه‌رو را ببینید. اول حدس بزنید در طول روز، از هر یک از این رسانه‌ها چه مدت استفاده می‌کنید؟ حدس خود را در ستون سمت چپ جدول بنویسید.

خب، حالا می‌خواهیم ببینیم حدس‌تان چقدر درست بوده است. برای این کار، امروز هر وقت از هر یک از این رسانه‌ها استفاده کردید، مدت‌زمان آن را در داخل جدول روبه‌رو بنویسید.

خب بچه‌ها، حالا اعداد ستون زرد رنگ را با هم جمع کنید تا ببینید چه مدت از یک روز را صرف رسانه‌هایی که در این جدول هستند، می‌کنید؟ حالا عددی را که حدس زده بودید با عدد به دست آمده مقایسه کنید. حدس‌تان درست بود، یا از تفاوت بین دو عدد شگفت‌زده شدید؟

رسانه	مدت‌زمان استفاده در طول یک روز
تلویزیون	
رادیو	
بازی‌های رایانه‌ای	
موسیقی	
فایل‌های صوتی	
شبکه‌های اجتماعی	
جمع مدت‌زمان استفاده	

رسانه	مدت‌زمان استفاده در اولین دفعه	مدت‌زمان استفاده در دومین دفعه	مدت‌زمان استفاده در سومین دفعه	جمع مدت‌زمان استفاده از هر رسانه
تلویزیون				
رادیو				
بازی‌های رایانه‌ای				
موسیقی				
فایل‌های صوتی				
شبکه‌های اجتماعی				
جمع کل زمان				



در طول روز نباید بیشتر از دو ساعت از رسانه‌ها استفاده کنیم. و گرنه به‌جز آسیب جسمی و روحی که می‌بینیم، به کارهای دیگری که برای رشدمان لازم است هم نمی‌رسیم. مثلاً تکلیف‌های مدرسه انجام نشده باقی می‌ماند چون وقتمان در استفاده از این رسانه‌ها تمام می‌شود. از بازی‌های حرکتی و پر جنب و جوش با هم‌سن و سال‌هایمان (که برای سلامتی‌مان نیز مفیدند) محروم می‌شویم، و همچنین فرصت صحبت چهره‌به‌چهره با پدر و مادر و سایر اعضای خانواده را از دست می‌دهیم.

● حالا به نظر شما چه آسیب‌هایی ممکن است به دلیل استفاده‌ی زیاد از ابزارهای رسانه‌ای مثل تلفن همراه، تلویزیون، و رایانه، به جسم ما برسد؟

آسیب‌های مغزی، گردن درد، چشم درد، کمردرد، اضافه‌وزن و... آسیب‌های جسمی هستند که ممکن است در اثر استفاده‌ی زیاد از رسانه‌ها به آن‌ها دچار شویم. بچه‌ها استفاده‌ی زیاد از رسانه‌ها آسیب‌های روحی و اخلاقی هم به دنبال دارد. مثلاً ممکن است دچار بی‌خوابی شویم، بداخلاقی و پرخاشگری کنیم، تمرکز برای درس خواندن را از دست بدهیم، بی‌حوصله و افسرده شویم، نتوانیم خوب و عمیق فکر کنیم و خیلی تأثیرهای بد دیگر.

ما باید زمان استفاده از رسانه‌ها را هم تنظیم کنیم. چگونه؟ با رعایت نکات زیر:

۱. از رسانه‌ها زمانی استفاده کنیم که تکالیفمان را انجام داده‌ایم.
۲. قبل از خواب، از هیچ رسانه‌ای به‌جز کتاب استفاده نکنیم؛ یعنی مثلاً تلویزیون نبینیم یا با تلفن همراه کار نکنیم.
۳. از رسانه‌ها به‌طور بی‌وقفه استفاده نکنیم؛ یعنی پس از هر نیم ساعت استفاده از آن‌ها، نیم ساعت هم به فکر و جسم خود استراحت دهیم.



● به نظر شما چه نکته‌های دیگری وجود دارد که باید هنگام استفاده از رسانه‌ها رعایت کنیم؟

خب، حالا که گفتیم باید زمان استفاده از رسانه‌ها را تنظیم کنیم، بیایید فکر کنیم چه کارهای خوب، مفید و شاد دیگری می‌توانیم به جای استفاده از رسانه‌ها انجام دهیم. من چند تا از آن‌ها را اینجا نوشته‌ام. شما هم چند مورد دیگر اضافه کنید.

۱. انجام کارهای هنری مثل تهیه‌ی کار دستی، کشیدن نقاشی و دوخت و دوز ساده؛
۲. بازی در حیاط خانه و رفتن به پارک؛
۳. آشپزی و کمک به مادر در کارهای خانه؛
۴. نرمش و ورزش در خانه؛
۵. تلفن زدن و ارتباط گرفتن با یک دوست خوب؛
۶. رفتن به خانه‌ی پدر بزرگ و مادر بزرگ و اقوام؛
۷. کمک در خرید خانه مثل خرید نان ...
- ۸.

