

# آداب مراقبت از جسم

## در کاربری رسانه‌های دیجیتال

زهرا عسگری

معلم سواد رسانه‌ای منطقه ۱ تهران

سواد رسانه‌ای هنوز در ایران، به‌عنوان یک درس، جایگاه رسمی مستقلی در مقطع ابتدایی ندارد؛ اما تجربه‌ی کشورهای دیگر نشان می‌دهد که آشنایی با رسانه‌ها و شیوه‌های کاربری صحیح آن‌ها را باید از کودکی جدی گرفت. آموزش فهم درست و استفاده‌ی صحیح از رسانه‌ها، چه در قالب مستقیم درس سواد رسانه‌ای و چه در لابه‌لای سایر درس‌ها و فعالیت‌ها در چارچوب «تربیت رسانه‌ای»، باید در فرایند رشد و آموزش دانش‌آموزان قرار بگیرد.

در چند سال گذشته، برخی معلمان خلاق و باذوق طرح‌درسی‌هایی را با موضوع سواد رسانه‌ای برای اجرا در مقطع دبستان آماده و به‌طور محدود در برخی مدرسه‌ها اجرایی کرده‌اند. آشنایی با این تجربه‌ها می‌تواند گام اول آموزگاران گرامی برای آموزش سواد رسانه‌ای در ابتدایی باشد. در این بخش از مجله، با هدف آموزش سواد رسانه‌ای و ارتقای تربیت رسانه‌ای دانش‌آموزان، هر شماره به یکی از تجربه‌های اجراشده در مدرسه‌های گوناگون می‌پردازیم. طرح‌درس این شماره به قلم خانم زهرا عسگری است که در ادامه بیان می‌شود:

### درس اول

#### آداب کاربری رسانه‌های دیجیتال

در این چند سالی که مشغول تدریس سواد رسانه‌ای در مدرسه هستم، اولین چیزی که در مواجهه‌ی کودکان با رسانه‌ی دیجیتال به آن توجه می‌کنم، نوع نشستن، فاصله‌ی مناسب آن‌ها از دستگاه، نوع قرارگیری گردن و دست‌هایشان در استفاده از ابزار دیجیتال و مطالبی از این دست است و بعد از آن به محتوای مورد استفاده‌ی آنان می‌پردازم؛ زیرا علاوه بر سلامت روانی، سلامت جسمانی دانش‌آموز نیز برایم بسیار پرارزش است.

بیا بید به‌اختصار برخی روش‌های مراقبت از اعضای بدن در هنگام استفاده از رسانه‌ها را مرور کنیم و سپس چند فعالیت پیشنهادی برای آموزش این مطالب را به دانش‌آموزان با هم از نظر بگذرانیم.

\*\*\*

اولین برخورد ما با رسانه‌ها برخوردی فیزیکی است؛ برخوردهایی مثل نگاه کردن به تلویزیون و نشستن در مقابل آن، در دست گرفتن تلفن همراه، نشستن مقابل رایانه و حروف‌نگاری کردن (تایپ)، گوش دادن به موسیقی از طریق دوگوشی (هدفون) و...، به همین دلیل باید با نحوه‌ی استفاده‌ی درست از این دستگاه‌ها آشنا شویم تا میزان آسیب جسمانی را برای خودمان و فرزندانمان به حداقل برسانیم.





ویدئوی آموزشی  
آداب مراقبت از جسم

سپس از یکی از دانش‌آموزان می‌خواهد که بیاید و اشتباهات او را اصلاح کند تا سلامتی‌اش حفظ شود. در این حین بقیه‌ی دانش‌آموزان او را راهنمایی خواهند کرد.

● **فعالیت ۲:** از یک ردیف از دانش‌آموزان می‌خواهیم که فرض کنند جامدادی‌شان رایانک (تبلت)، تلفن همراه و رایانه‌ی کیفی است و از آن به نحوی استفاده کنند که از گردن درد، کمردرد و دست و پادرد مصون بمانند.

ردیف دیگری از بچه‌ها که فعالیتی ندارند در قالب گروه امداد و نجات حاضر می‌شوند و دوستان خود در ردیف اول را در نحوه‌ی درست استفاده از وسایل دیجیتال یاری می‌دهند.

● **فعالیت ۳:** یک قطعه‌ی ویدئویی آموزشی (مشابه آنچه در رمزبنده‌ی پاسخ سریع آمده است) را در کلاس پخش می‌کنیم. هر گروه از دانش‌آموزان مسئولیت دارد که یک شخصیت را بررسی کند و اشتباهات کاربری او را تذکر بدهد. اگر نکته‌ها درست بود، بچه‌ها مورد تشویق قرار می‌گیرند و معلم نیز نکته‌های تکمیلی را مطرح می‌کند.

● **فعالیت ۴:** «استمرار» اصل بسیار مهمی برای یادگیری است؛ لذا اگر بتوانیم در کلاس درس و در حین تدریس، دانش‌آموزان را به سلامت جسمی‌شان نیز توجه دهیم، یادگیری عمیق‌تر خواهد بود. برای این نکته می‌توان از فعالیت‌های ورزشی متناسب استفاده کرد؛ مثلاً هر جلسه، در اواسط کلاس، از آن‌ها بخواهیم تا بایستند و دست‌های خود را به بالا و سپس به سمت راست و چپ بکشند، گردن خود را به پایین و بالا حرکت دهند و چند قدم بردارند و سپس به ادامه‌ی درس خود بپردازیم. این کار هم کلاس را از یکنواختی خارج خواهد کرد و هم به سلامت عزیزانمان کمک می‌کند.

● **فعالیت در منزل:** اگر بخواهیم به مدت طولانی از رایانک یا تلفن همراه استفاده کنیم، باید برای مراقبت از گردن، دستمان را بالا بیاوریم تا گردنمان را خم نکنیم. در این صورت قطعاً دستمان خسته خواهد شد. برای حل این مسئله بچه‌ها مأمور می‌شوند برای یک تلفن همراه یا رایانک با خلاقیت خودشان و استفاده از وسایل موجود در منزل یک «پایه‌ی نگهدارنده» درست کنند.

## کمر

بسیاری از ما به دلیل موقعیت‌های شغلی اکثر روز را به صورت نشسته سپری می‌کنیم و در منزل هم بیشتر اوقات را در حالت نشسته هستیم. پس ضروری است درست‌نشستن را از کودکی بیاموزیم.

بهترین حالت نشستن پشت میز به نحوی است که کمی بدن را به عقب متمایل کنیم، به طوری که پشتی صندلی با نشیمنگاه زاویه‌ی 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 بالش‌تک‌های کوچک استفاده کنید تا پایین و بالای کمرتان هم تکیه‌گاه داشته باشد. تا جایی که می‌توانید پشت خود را به تکیه‌گاه صندلی نزدیک کنید. در ضمن، در هر ۴۵ دقیقه تا یک ساعت از جای خود بلند شوید، چند قدم راه بروید و نرمش کنید.



## چند فعالیت پیشنهادی

### برای آموزش آداب کاربری

در تمامی فعالیت‌های ذکر شده، مربی باید به گونه‌ای عمل کند که در حد توان، نکته‌های آموزشی از دل فعالیت‌های بچه‌ها بیرون کشیده شوند. وی همچنین باید در مواقع لازم بعضی از نکته‌ها را بیشتر توضیح دهد.

● **فعالیت ۱:** می‌توان جلسه را با یک تعامل شروع کرد. ابتدا معلم در جایگاه خویش به صورت اشتباه از رایانه‌ی کیفی (لپ‌تاپ) خود استفاده می‌کند؛ مثلاً روی صندلی لم می‌دهد و پایش را روی می‌اندازد، گردنش را خم می‌کند و دستانش را برای حروف‌نگاری به سمت رایانه‌ی کیفی می‌کشد.



استفاده‌ی بیش از حد از رایانه‌ها، تماشای طولانی مدت فیلم و پویانمایی (انیمیشن) و سرگرم شدن بلنمدت با بازی‌های دیجیتال، عزیزانمان را در معرض مشکلاتی چون درد کمر، گردن و همچنین دست و پا قرار می‌دهد و این اعضا را با فشار بیش از حد روبه‌رو می‌کند. در ادامه، برای هر عضو نکاتی را مطرح خواهیم کرد تا با رعایت آن‌ها آسیب‌ها به حداقل میزان خود برسند.

## گردن

اکثر افراد در استفاده از تلفن‌های هوشمند گردن خود را خم می‌کنند. درحالی که برای محافظت از گردن به شما پیشنهاد می‌کنیم به جای خم کردن گردن، دست خود را بالا بیاورید. همچنین می‌توانید از ابزارهای کمکی مثل پایه‌های نگه‌دارنده‌ی گوشی روی میز استفاده کنید.

## دست و پا

در هنگام حروف‌نگاری با تلفن همراه از دو دست خود استفاده کنید تا فشار بیش از حد بر انگشت شست یک دست وارد نشود. در استفاده از رایانه به نحوه‌ی قرارگیری دست‌ها توجه شود. فاصله‌ی رایانه از بدن باید به حدی باشد که نیازی به دراز کردن دست‌ها نباشد. همچنین باید تلاش کرد ساعد با بازو در زاویه‌ی بین ۹۰ تا ۱۲۰ درجه قرار گیرد. در هنگام نشستن روی صندلی نیز باید ارتفاع صندلی به گونه‌ای تنظیم شود که پاها روی زمین قرار بگیرند و ران و ساق پا زاویه‌ی ۹۰ درجه داشته باشند.

آموزشی

مهرماه

دوره‌ی بیست و هفتم  
شماره‌ی ۱۴۰۲ | ۱

۳۳