أهم التوصيات للوالدين

١ من الضروري مشاركة الأبناء في اختيار البرامج.

٢ مشاركة الطفل المشاهدة ومناقشته ونقد المحتوى.

٣ تعليمهم مهارات المشاهدة النقدية.

٤ قلل و ركز المشاهدة لأقل من (١–٢) ساعة يومياً.

٥ ينصح بعدم مشاهدة التلفاز لمن هم أقل من سنتين حيث قد يؤثر ذلك على نمو الدماغ.

٦ الامتناع عن عادة تناول الطعام أمام الشاشة، فقد أثبتت الدراسات أن ذلك قد يؤثر على زيادة استهلاك الأطعمة والمشروبات.

٧ على الوالدين أن يكونا قدوة فعالة حول استخدام الوسائط الإعلامية.

٨ شجع الأنشطة البديلة، كممارسة الهوايات الأخرى أو ممارسة النشاط البدني أو أي من الأنشطة المحببة للطفل.

٩ أزل الأجهزة من غرف نوم الأطفال، واجعلها في مكان عام كغرفة الجلوس أو المكتب.

١٠ لا تجعل التلفزيون جليس الطفل وكأداة لإبعاد إزعاج الأطفال!!

علينا أن نسعى لإكساب الناشئة فهم وإدراك ما يبث في الوسائط الإعلامية، والطريقة التي بها تدار، ومن ذلك التعرف على ما يبث من معلومات وسلوكيات سلبية تؤثر على الصحة.

يتطلب ذلك تعليمهم الرسائل الخاطئة المتعلقة بالصحة التي تبث من خلال الأفلام والدعايات وغيرها، وكيفية الاستخدام المتوازن للوسائط الإعلامية، وهذا ما يمكن أن نسميه **الحمية الإعلامية!!**

الإدارة العامة للعلاقات والإعلام والتوعية الصحية

937

وزارة الصحة
Ministry of Health

المريض أولاً
Patient First

/MOHPortal /SaudiMOH /SaudiMOH

لديك استفسار.. 800 249 4444

www.moh.gov.sa

سلسلة تعزيز الصحة
للبالغين

للوالدين ..

الحمية الإعلامية

ما يجب معرفته حول تأثير الإعلام على الصحة

وزارة الصحة
Ministry of Health

الأسبوع الخليجي لتعزيز الصحة ٢٠١٥م
وزني مسؤوليتي

كن حذراً

فالأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال تشير أن متابعة ومراقبة الاستهلاك للوسائط الإعلامية لدى الأطفال يعتبر بنفس أهمية إجراء الفحص الطبي الروتيني لهم ومتابعة التطعيمات، ومتابعة التغذية والنشاط البدني للأطفال.

أهم الآثار السلبية على الصحة نتيجة الإفراط في مشاهدة التلفاز واستخدام الوسائط الإعلامية وألعاب الفيديو

١. تؤسس لنمط الحياة الخامل، وضعف النشاط البدني، وقد تكون سبباً في زيادة السمنة لدى الأطفال، ويُعد ذلك أحد عوامل الخطورة الرئيسة المؤدية للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين والجلطات وداء السكري وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطانات

٢. تروج العديد من القنوات الإعلامية للأطعمة الغنية بالدهون أو المشروبات ذات السعرات الحرارية العالية، والتي غالباً ما تؤدي لانجراف الناشئة وراءها والإفراط في استهلاكها.

٣. تؤدي الأفلام والمسلسلات المحتوية على مشاهد التدخين أو تعاطي الكحول (خصوصاً من قبل المشاهير)، وكذلك أنشطة الترويج للتبغ دوراً مهماً في ما يسمى بتطبيع سلوك التدخين أو الكحول وأنها من السلوكيات الاعتيادية والمقبولة في أوساط المجتمعات، بالإضافة إلى تشكيل صورة ذهنية لدى الناشئة بأن تعاطي التبغ أو الكحول يرتبط بالجاذبية والنشاط والجمال مما يدفعهم لتلك السلوكيات الخطرة.

٤. تشير عدد من الدراسات أن ثلث المراهقين يدخنون سبيباً نتيجة أنشطة الترويج والدعاية للتبغ في القنوات الإعلامية.

٥. كثرة مشاهدة التلفزيون ترتبط بمستويات أعلى من الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية، وتزيد من التهيج العاطفي والجنسي، عوضاً عن الأثر النفسي السلبي الناتج عن الرغبة في محاكاة وتقليد المشاهير في أشكالهم وهيئتهم وعدم قدرتهم على تحقيق ذلك.

٦. إضعاف العلاقات الاجتماعية والانعزال نتيجة قضاء أوقات طويلة في استخدام الوسائط أو مشاهدة التلفاز.

٧. اضطرابات في النوم.

٨. الإفراط في ممارسة ألعاب العنف أو مشاهدة الأفلام التي تحتوي على العنف يزيد من سلوكيات العنف.

في مذكرة مشتركة لستة منظمات علمية بأمريكا نشرت عام ٢٠٠٠ م حول تأثير مشاهد العنف في الإعلام على الأطفال :

- الأطفال الذين يشاهدون الكثير من العنف في الإعلام من المحتمل أن تضعف عاطفياً حساسيتهم تجاه العنف، كما يمارسون العنف أكثر من غيرهم، ويرون أنه أسلوب مقبول لحل الخلافات.
- كما يؤمنون بأن العنف شيء محتوم لا مفر منه، ويرون أن العالم مكان للعنف.
- كما يؤدي ذلك لمزيد من القلق، وعدم الثقة بالآخرين.