



راهنمای کاهش زمان استفاده از تلفن همراه و تبلت در کودکان

بر پایه ی پژوهش های صورت گرفته در مرکز تحقیقات حفاظت در برابر پر توهای یونساز و غیر یونساز

نویسندگان: دکتر سید محمدجواد مرتضوی و همکاران

مرکز تحقیقات حفاظت در برابر پر توهای یونساز و غیر یونساز

مقدمه

در سال‌های اخیر، استفاده از وسایل الکترونیکی دارای صفحه‌نمایش از جمله تلفن همراه، تبلت و رایانه در میان کودکان و نوجوانان به‌طور قابل توجهی افزایش یافته است. بر اساس شواهد علمی و مطالعات انجام‌شده توسط دکتر مرتضوی و همکاران، استفاده‌ی طولانی‌مدت از صفحه‌نمایش می‌تواند با پیامدهایی مانند اختلال خواب، کاهش ترشح ملاتونین، چاقی، کاهش تمرکز و افزایش اضطراب همراه باشد. این راهنما با هدف آگاهی‌رسانی به والدین و مربیان برای کاهش اثرات منفی و ارتقای سلامت کودکان تدوین شده است.

پیامدهای استفاده‌ی طولانی از صفحه‌نمایش

۱. کاهش کیفیت و مدت خواب به‌دلیل مواجهه با نور آبی و تأخیر در ترشح ملاتونین.
۲. افزایش احتمال چاقی و کاهش فعالیت بدنی به علت سبک زندگی کم‌تحرک.
۳. افزایش اضطراب، کاهش تمرکز و افت عملکرد تحصیلی.
۴. وابستگی رفتاری به وسایل هوشمند و اختلال در تعاملات اجتماعی.
۵. احتمال بروز اختلال در ریتم شبانه‌روزی بدن.

توصیه‌های عملی برای والدین

بر اساس یافته‌های علمی، از جمله پژوهش‌های دکتر مرتضوی و همکاران، رعایت نکات زیر برای حفظ سلامت کودکان توصیه می‌شود:

- توقف استفاده از تلفن همراه و تبلت حداقل ۹۰ دقیقه پیش از خواب.
- عدم استفاده از وسایل دارای صفحه‌نمایش در اتاق خواب.
- استفاده از محتوای آموزشی باکیفیت با همراهی والدین.
- تشویق کودک به بازی‌های فیزیکی، مطالعه و فعالیت در فضای باز.
- محدود کردن زمان استفاده روزانه بر اساس گروه سنی.

میزان مجاز استفاده از صفحه‌نمایش بر اساس سن

مدت زمان مجاز استفاده	گروه سنی
توصیه به عدم استفاده (فقط تماس تصویری کوتاه با خانواده)	۰ تا ۲ سال
حداکثر یک ساعت در روز با محتوای آموزشی و همراهی والدین	۲ تا ۷ سال
ترجیحاً کمتر از دو ساعت استفاده تفریحی در روز	۷ تا ۱۴ سال
محدودسازی استفاده شبانه به خصوص ساعات قبل از خواب از اسکرین های دیجیتال به منظور رعایت بهداشت خواب	۱۴ تا ۱۸ سال

نکات کلیدی برگرفته از پژوهش‌های دکتر مرتضوی

- نور آبی صفحه‌نمایش موجب مهار ترشح ملاتونین و اختلال در ریتم شبانه‌روزی بیولوژیک می‌شود.
- رعایت فاصله‌ی زمانی مناسب میان استفاده از وسایل و خواب به حفظ سلامت جسمی و روانی کمک می‌کند.
- حذف وسایل الکترونیکی از اتاق خواب کودکان یکی از مؤثرترین راهکارهای پیشگیری است.
- آموزش والدین نقش تعیین‌کننده‌ای در کنترل استفاده‌ی رسانه‌ای دارد.

منابع منتخب برای مطالعهٔ بیشتر

1. American Academy of Pediatrics. (2022, November 17). Give your child's eyes a screen-time break: Here's why. HealthyChildren.org. Retrieved [2025, October 6], from <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/eyes/Pages/screen-time-breaks.aspx>
2. Haghani M, Abbasi S, Abdoli L, Shams SF, Zarandi BF, Shokrpour N, Jahromizadeh A, Mortazavi SA, Mortazavi SM. Blue light and digital screens revisited: a new look at blue light from the vision quality, circadian rhythm and cognitive functions perspective. Journal of Biomedical Physics & Engineering. 2024 Jun 1;14(3):213.
3. Rabiei M, Masoumi SJ, Haghani M, Nematollahi S, Rabiei R, Mortazavi SM. Do blue light filter applications improve sleep outcomes? A study of smartphone users' sleep quality in an observational setting. Electromagnetic Biology and Medicine. 2024 Apr 2;43(1-2):107-16.

4. Lopes GC. Screen, brain and behavior: neuroscientific evidence about the negative effects of prolonged use. *South Florida Journal of Health*. 2024 Dec 9;5(4):e4756-.
5. Bozzola E, Irrera M, Hellmann R, Crugliano S, Fortunato M. Media device use and vision disorders in the pediatric age: The state of the art. *Children*. 2024 Nov 20;11(11):1408.
6. Mortazavi SA, Faraz M, Laalpour S, Ahangar AK, Eslami J, Zarei S, Mortazavi G, Gheisari F, Mortazavi SM. Exposure to Blue Light Emitted from Smartphones in an Environment with Dim Light at Night Alters the Reaction Time of University Students. *Shiraz E-Medical Journal*. 2019 Nov 14;20(11).
7. Mortazavi SA, Parhoodeh S, Hosseini MA, Arabi H, Malakooti H, Nematollahi S, Mortazavi G, Darvish L, Mortazavi SM. Blocking short-wavelength component of the visible light emitted by smartphones' screens improves human sleep quality. *Journal of biomedical physics & engineering*. 2018 Dec 1;8(4):375.
8. Lissak G. Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental research*. 2018 Jul 1;164:149-57.
9. Reid Chassiakos YL, Radesky J, Christakis D, Moreno MA, Cross C, Hill D, Ameenuddin N, Hutchinson J, Levine A, Boyd R, Mendelson R. Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*. 2016 Nov 1;138(5).
10. Mortazavi SM, Atefi M, Kholghi F. The pattern of mobile phone use and prevalence of self-reported symptoms in elementary and junior high school students in Shiraz, Iran. *Iranian journal of medical sciences*. 2011 Jun;36(2):96.