

## بازی های رایانه ای



شماره سند: Q1/EQ/۳۴۱

تاریخ تهیه: ۱۴۰۱/۵/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۰/۱

گروه هدف: بیماران و همراهیان

واحد آموزش به بیمار

منبع: up to date

## خستگی از آموزش و ترک تحصیل:

این یک نتیجه بعد از تحقیقات در سال ۲۰۱۰ است که کودکان معتاد تکنولوژی زودتر ترک تحصیل می کنند

## بهداشت فردی ضعیف

کودکانی که علاقه مند به بازی های کامپیوتری هستند کلا اهمیت زیادی به بهداشت شخصی خود نمی دهند و استحمام ، مسواک زدن ، شستن صورت و شانه زدن مو را پشت گوش می اندازند .

شماره کلینیک سلامت بیمارستان ۲۲ بهمن:

۰۵۱۴۱۴۴۳ - داخلی ۱۱۷۷

جهت مشاهده فایل های آموزشی بیشتر

لطفا بارکد زیر را اسکن کنید.



## مشکلات استخوانی عضلانی از عوارض بازی

## رایانه ای :

اولین و رایج ترین عوارض بازی های رایانه ای برای کودکان مشکلات استخوانی عضلانی است مثل درد ، دست ، درد گردن و کمر درد .

مشکلات مربوط به انگشت شست در کودکان که شامل بی حسی و زدن تاول به دلیل استفاده زیاد از کنترل پلی استیشن و گوشی موبایل و و گوشی موبایل و تبلت بود گزارش شده است

## چاقی :

بی تحرکی عامل اصلی چاقی است و بازی های کامپیوتری بی تحرکی کامل است

## پرخاشگری از عوارض بازی رایانه ای

بازی های خشن کودکان شما را بدون دانستن خودتان خشن بار می آورد و آن ها را اینگونه تربیت می کند پس اجازه ندهید تکنولوژی کودکان دلبندتان را تربیت کند آنهاهم آنجور که خودش می خواهد

## عوارض جدی بازی های کامپیوتری و رایانه ای برای کودکان

آیا کودک شما هم در مهمانی و یا حتی اوقات تنهایی بازی های رایانه ای را ترجیح می دهد؟  
هوشیار باشید که این مسئله معروف به ((کراک همیشه حاضر)) آینده شما را تهدید می کند  
مشکلاتی که در آینده برای کودکانی که در سنین زیر ۱۲ سال از بازی های کامپیوتری و گوشی های تلفن همراه در حد بالایی استفاده می کنند بسیار جدی است

### رشد سریع تر از موعد مقرر :

رشد مغز کودک در دو سال اول با اندازه ای خاص رشد می کند و بعد از ۲ سال باید به طور طبیعی تا سن ۲۱ سالگی طول بکشد اما زمانی که سلول های مغز در معرض فرایندهای تکنولوژی مانند گوشی موبایل و کامپیوتر و ... قرار بگیرد این رشد زودتر اتفاق می افتد و در آینده اختلالاتی همچون برنامه ریزی و خود مدیریتی رخ می دهد

## مشکلات چشمی از عوارض بازی رایانه ای :

کودکانی که علاقه شدید به بازی یارانه ای دارند وضعیت چشمانشان طبیعی نیست چرا که نگاه کردن بیش از حد صفحه ی نمایشگر می تواند باعث فشار به چشم شود گفتنی است بازی وخیره شدن طولانی مدت به صفحه های کامپیوتری و ویدئویی می تواند منجر به سر درد، سرگیجه و استفراغ به علت تمرکز یز صفحه ی نمایشگر شود.

### میگرن از عوارض بازی رایانه ای :

یکی از دردهای شایع کودکان علاقه مند به بازی های کامپیوتری سر درد میگرنی است ، افرادی که برای مدت زمان زیادی بازی ویدئویی انجام می دهد به دلیل فشار زیاد به چشم ، بیشتر در معرض دردهای میگرنی قرار می گیرد

سر دردهای میگرنی یک قسمت سر شروع می شوند و به آرامی گسترش پیدا کرده و دردناک تر می گردند و در حالات شدیدتر منجر به استفراغ می شود .

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

<https://22bahman-hospital.com/amouzbimar/>

## اختلالات خواب و غذا خوردن از عوارض بازی رایانه ای

اصطلاح اختلال خواب شامل چند نوع مشکل است از جمله بی خوابی ، حمله ی خواب ، آپنه ی خواب میوکلونوس شبانه ونابهنجاری خواب مثل کابوس های شبانه ، راه رفتن در خواب، صحبت کردن و بختک(اختلالات خواب به علت تحریک بیش از حد به بازی های ویدئویی فکر می کنند نمی توانند به راحتی در شب بخوابند

