Έρευνα: Όσο λιγότερο χρόνο περνούν μπροστά στην οθόνη, τόσο πιο έξυπνα γίνονται τα παιδιά (Γιάννης Γορανίτης)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 17 Οκτωβρίου, 2018

Όσο πιο πολύ δικτυώνεται ο κόσμος μας και οι άνθρωποι κάθε ηλικίας αποκτούν πρόσβαση σε ψηφιακές συσκευές, τόσο πολλαπλασιάζονται οι ευκαιρίες αλλά και οι κίνδυνοι. Είναι μάλλον περιττό να επισημάνουμε ότι για τις μικρότερες ηλικίες, η πρόσβαση σε ψηφιακές συσκευές ενέχει μεγαλύτερους κινδύνους, ειδικά αν δεν τηρούνται οι στοιχειώδεις κανόνες γονεϊκού ελέγχου. Δεν πρόκειται για κινδυνολογία, αλλά για κοινή διαπίστωση πολυάριθμων επιστημονικών ερευνών.



Μία ακόμη πανεπιστημιακή μελέτη που χρηματοδοτήθηκε από τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας (NIH) που υπάγονται στο Υπουργείο Υγείας των ΗΠΑ, έρχεται να επιβεβαιώσει ότι **ο χρόνος που περνούν τα παιδιά και οι έφηβοι μπροστά στις οθόνες έχει άμεση συσχέτιση με τις γνωσιακές λειτουργίες**.

Το γενικό συμπέρασμα της εκτεταμένης μελέτης είναι ότι τα παιδιά που χρησιμοποιούν smartphones, tablets και άλλες ηλεκτρονικές συσκευές στον ελεύθερο χρόνο τους **για λιγότερο από δύο ώρες** ημερησίως είχαν καλύτερη απόδοση σε γνωστικά τεστ αξιολόγησης σκέψης, μνήμης και γλώσσας.

Μόλις το 5% των παιδιών συμμορφώνεται με τις οδηγίες

Η μελέτη αξιολόγησε τη συμπεριφορά των 4.500 **παιδιών ηλικίας 8 έως 11 ετών**, ελέγχοντας τα χρονοδιαγράμματα του ύπνου τους, το διάστημα που δαπανούν μπροστά σε οθόνες και τη συχνότητα άσκησής τους. Αφού συνέκριναν τα αποτελέσματα με τις κατευθυντήριες γραμμές για την υγεία των παιδιών

(τουλάχιστον μία ώρα φυσικής δραστηριότητας, λιγότερες από δύο ώρες χρόνο ψυχαγωγίας μπροστά σε οθόνη και εννέα έως έντεκα ώρες ύπνου), ανέλυσε πώς οι παράγοντες αυτοί επηρεάζουν τις διανοητικές ικανότητες των παιδιών μέσω σχετικών τεστ.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι μόλις το 5% των παιδιών πληροί καθημερινά και τα τρία κριτήρια, ενώ το 63% των παιδιών περνάει περισσότερο από δύο ώρες την ημέρα μπροστά από μια οθόνη. Σχεδόν στο σύνολό τους τα παιδιά αυτά **εμφάνισαν χειρότερες επιδόσεις στα τεστ σκέψης, γλώσσας και μνήμης** σε σύγκριση με τα παιδιά που πληρούσαν τα κριτήρια. Οι ερευνητές τονίζουν ότι απαιτούνται περαιτέρω μελέτες με μεγαλύτερο δείγμα για το συγκεκριμένο ζήτημα, προκειμένου να αναλυθεί η αιτιώδης σχέση.

Η μελέτη που διενεργήθηκε από επιστήμονες στο Πανεπιστήμιο της Οτάβα και άλλων ερευνητικών κέντρων σε ΗΠΑ και Καναδά, **δημοσιεύθηκε στο Lancet Παιδικής & Εφηβικής Υγείας**.

Θετικός αντίκτυπος της μείωσης

Όπως σχολιάζει ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης, Jeremy Walsh, η μείωση του χρόνου έκθεσης σε οθόνες είχε άμεσα θετικές επιδράσεις στις γνωσιακές λειτουργίες των παιδιών. Συστήνει βέβαια να μην απομακρύνονται τους απαγορεύεται εντελώς η πρόσβαση στις οθόνες, γιατί ενδέχεται να έχει αντίθετα αποτελέσματα. «**Λιγότερες από δύο ώρες** αναψυχής με ψηφιακές συσκευές μπορούν να αποδειχθούν ακόμη και ωφέλιμες», επισημαίνει.

Επειδή όμως **τα όρια είναι λεπτά και πρέπει να τηρούνται, ο εξειδικευμένος επιστήμονας τονίζει την ανάγκη να τίθενται συγκεκριμένα χρονικά πλαίσια χρήσης από τους γονείς. Η ενθάρρυνση του υγιούς ύπνου και των άλλων δραστηριοτήτων (κυρίως σωματικών) είναι εξίσου απαραίτητες με τον περιορισμό του χρόνου μπροστά στις οθόνες**.

(Πηγή: liberal.gr*)*