Όχι πάνω από δύο ώρες υπολογιστή την ημέρα συνιστούν οι ειδικοί για τα παιδιά και τους εφήβους (Μίνα Αγγελίνη)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 3 Νοεμβρίου, 2013

Η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία συνιστά στους γονείς να απομακρύνουν τις συσκευές κινητών τηλεφώνων αλλά και τους υπολογιστές
από το παιδικό δωμάτιο



Τον κώδωνα του κινδύνου για την ασφαλή χρήση
του Ιντερνετ από τα παιδιά κρούει η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία καλώντας τους γονείς να περιορίσουν την έκθεση των τέκνων τους στην οθόνη του υπολογιστή τους στις δύο ώρες ημερησίως.

Σύμφωνα με το CBS, οι γιατροί εφιστούν την προσοχή στους γονείς για τους κινδύνους που ελλοχεύουν από την αλόγιστη χρήση του Διαδικτύου και τους καλούν να κρατήσουν μακριά από τα παιδικά δωμάτια ηλεκτρονικές συσκευές όπως, κινητά τηλέφωνα και υπολογιστές. Επιπλέον, συνιστούν στους γονείς να περιορίσουν στα παιδιά του τον χρόνο που αφιερώνουν στο Ιντερνετ. Οι ειδικοί προειδοποιούν για σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών - ψυχολογικές και σωματικές, όπως εκδήλωση βίαιης συμπεριφοράς, παχυσαρκία, έλλειψη ύπνου και σχολικό εκφοβισμό.

Σύμφωνα με τον επικεφαλής της μελέτης, Βίκτορ Στράσμπουργκερ "εφόσον είμαστε στον 21ο αιώνα, θα πρέπει να μάθουμε να ζούμε με το Ιντερνετ".

Η έρευνα της Αμερικανικής Παιδιατρικής Ακαδημίας, που ρίχνει φως στον τρόπο με τον οποίο η οθόνη του υπολογιστή επηρεάζει την συμπεριφορά των παιδιών, συνιστά στους γονείς να απομακρύνουν τις συσκευές κινητών τηλεφώνων αλλά και τους υπολογιστές από το παιδικό δωμάτιο.

Οι ειδικοί θεωρούν ότι δύο ώρες την ημέρα είναι αρκετές στο Ιντερνετ δίχως να διαταράσσεται η παιδική ψυχολογία. Οι επιτρεπόμενες από τους ειδικούς ώρες περιλαμβάνουν τη χρήση του Διαδικτύου για ψυχαγωγία, όπως Facebook ,Twitter αλλά και παρακολούθηση ταινιών.

Πριν από δύο χρόνια, έρευνα που διεξήχθη στις ΗΠΑ έδειξε ότι, τα παιδιά ηλικίας 8 έως 18 ετών, παρακολουθούσαν κατά μέσο όρο επτά ώρες ψυχαγωγικό πρόγραμμα μέσω του Διαδικτύου. Σήμερα πολλά παιδιά παρακολουθούν το τηλεοπτικό πρόγραμμα μέσω Ιντερνετ, πολλά στέλνουν γραπτά μηνύματα από το δωμάτιό τους, όταν κλείνει το φως, ενώ άλλα παρακολουθούν πρόγραμμα σεξουαλικού περιεχομένου στο Ιντερνέτ , υποστηρίζει, μεταξύ άλλων, η έρευνα.

"Σας διαβεβαιωθώ ότι, εάν έχεις ένα 14χρονο αγόρι σ' ένα δωμάτιο με Ιντερνετ, τότε σίγουρα έχει πρόσβαση σε πορνογραφικό υλικό", δηλώνει ο επικεφαλής της έρευνας.

Στην έρευνα επισημαίνεται επίσης ότι, τα τρία τέταρτα των παιδιών, ηλικίας 12 έως 17 ετών, έχουν δικό τους κινητό τηλέφωνο. Σχεδόν όλοι οι έφηβοι στέλνουν γραπτά μηνύματα και πολλά παιδιά έχουν πρόσβαση στο Ιντερνέτ μέσω του κινητού τηλεφώνου.

"Τα νεαρά άτομα περνούν τώρα περισσότερη ώρα με τα μίντια . Είναι η βασική τους δραστηριότητα μετά τον ύπνο", επισημαίνει ο Στράσμπουργκερ και προσθέτει : "Γι΄ αυτό και η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία παροτρύνει τους γονείς να μάθουν στα παιδιά τους να κάνουν ορθή και μετρημένη χρήση του Ιντερνετ, επιβάλλοντας κανόνες όπως την απαγόρευση χρήσης υπολογιστή στο υπνοδωμάτιο αλλά και πλαφόν χρόνου μπροστά στην οθόνη".

(Πηγή: protothema.gr)