

## Ταμπλέτες και smartphones στο υπνοδωμάτιο προκαλούν προβλήματα στον ύπνο των παιδιών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα παιδιά που χρησιμοποιούν ταμπλέτες ή smartphones μέσα στα δωμάτιά τους κοιμούνται λιγότερο σε σχέση με εκείνα που δεν κοιμούνται με τις συσκευές στον ίδιο χώρο, όπως προκύπτει από τη σημερινή δημοσιοποίηση αμερικανικής έρευνας.

Τα συμπεράσματα της έρευνας που δημοσιεύονται στο τελευταίο τεύχος της επιστημονικής επιθεώρησης *Pediatrics* (της 5ης Ιανουαρίου) δείχνουν ότι η πρόσβαση σε μία αποκαλούμενη «μικρή οθόνη» είναι πιο επικίνδυνη συγκριτικά με την ύπαρξη τηλεόρασης στο δωμάτιο σε ό,τι αφορά στη στέρηση ύπνου. Η μελέτη διενεργήθηκε σε δείγμα 2.000 μαθητών δημοτικού και των πρώτων τάξεων του γυμνασίου.

Συνολικά, τα παιδιά εκείνα που είχαν πρόσβαση σε ταμπλέτες και smartphones κοιμόνταν σχεδόν 21 λεπτά λιγότερο τη νύχτα σε σχέση με τα παιδιά στα δωμάτια των οποίων δεν υπήρχαν τέτοιες συσκευές. Επιπλέον, ήταν πιθανότερο να δηλώσουν ότι αισθάνονταν στέρηση ύπνου.

Όσα παιδιά είχαν τηλεόραση στο δωμάτιό τους κοιμήθηκαν 18 λεπτά λιγότερο σε σχέση με όσα δεν είχαν.

«Η παρουσία μίας μικρής οθόνης, αλλά όχι τηλεόρασης, στο υπνοδωμάτιο και ο χρόνος έκθεσης σε αυτήν συνδέονται με την αίσθηση ανεπαρκούς ξεκούρασης ή

ανεπαρκούς ύπνου. Αυτά τα συμπεράσματα προειδοποιούν κατά της ανεξέλεγκτης πρόσβασης σε οθόνη στα υπνοδωμάτια των παιδιών», αναφέρεται στη μελέτη με επικεφαλής την Τζένιφερ Φέιλμπερ της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Μπέρκλεϊ στην Καλιφόρνια των ΗΠΑ.

Στην έρευνα συμμετείχαν 2.048 μαθητές μεταξύ 10 και 13 ετών που φοιτούσαν σε σχολεία της Μασαχουσέτης.

**Πηγή:** [.skai.gr](https://www.skai.gr)