

Κολλημένα στην τηλεόραση τα παιδιά: Ανησυχητικά αποτελέσματα έρευνας



ΤΗΝ

ΠΡΟΤΙΜΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

Από όλες τις οθόνες που διεκδικούν την προσοχή των παιδιών (τηλεόραση, υπολογιστής, κινητό κ.ά.), αυτά συνεχίζουν να προτιμούν -και μάλιστα με διαφορά- την τηλεόραση, σύμφωνα με μια νέα αυστραλιανή επιστημονική έρευνα.

Η μελέτη διαπίστωσε, επίσης, ότι τα κορίτσια «κολλάνε» περισσότερες ώρες, σε σχέση με τα αγόρια, μπροστά σε κάποια οθόνη. Οι επιστήμονες προειδοποιούν ότι το μέγιστο των δύο ωρών την ημέρα μπροστά σε μια οθόνη, που εδώ και χρόνια αποτελεί τη σύσταση των ειδικών, στην εποχή μας πολύ εύκολα καταστρατηγείται από τα παιδιά, ιδίως από τα κορίτσια.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Δυτικής Αυστραλίας, με επικεφαλής τον Στέφεν Χιούτον, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό για θέματα δημόσιας υγείας BMC Public Health, μελέτησαν 2.620 παιδιά ηλικίας 8 έως 16 ετών από δημοτικά και γυμνάσια.

Τα παιδιά κλήθηκαν να απαντήσουν πόσες ώρες μέσα στην ημέρα χρησιμοποιούν τις διάφορες συσκευές (τηλεόραση, φορητός υπολογιστής, ταμπλέτα, κονσόλα παιχνιδιών, iPod κ.ά.), πριν το σχολείο, στη διάρκεια του σχολείου και μετά από αυτό.

Σχεδόν δύο στα τρία παιδιά (ποσοστό 63%) ξεπερνούν τη σύσταση να μη βρίσκονται μπροστά σε μια οθόνη για πάνω από δύο ώρες. Οι παραβάσεις του δώρου διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία: αφορούν το 45% των παιδιών οκτώ ετών και το 80% των παιδιών 14 έως 15 ετών, πράγμα που δείχνει ότι όσο μεγαλώνει ένα παιδί τόσο περισσότερο «κολλάει» στις οθόνες των διαφόρων συσκευών.

Η πιο δημοφιλής οθόνη είναι της τηλεόρασης (90% των παιδιών) και ακολουθούν από απόσταση, αλλά πολύ κοντά μεταξύ τους, ο φορητός υπολογιστής (59%), ο υπολογιστής-ταμπλέτα (58%) και το κινητό τηλέφωνο (57%).

Τα αγόρια είναι πιο πιθανό από ό,τι τα κορίτσια να υπερβούν το όριο του δώρου, όταν παίζουν βιντεοπαιχνίδια, αλλά τα κορίτσια είναι πιθανότερο σε σχέση με τα αγόρια να περνούν πάνω από δύο ώρες μπροστά από κάποια οθόνη, ασχολούμενες με τα κοινωνικά δίκτυα ή βλέποντας ταινίες και τηλεοπτικές σειρές.

Στην ηλικία των 15 ετών, ένα κορίτσι είναι 15 φορές πιο πιθανό να ξεπερνά το συνιστώμενο δώρο παρακολούθησης σε μια οθόνη, σε σχέση με ένα κορίτσι οκτώ ετών, και επτά φορές πιο πιθανό σε σχέση με ένα 15χρονο αγόρι.

Όπως είπε ο Στέφεν Χιούτον, μετά την ευρεία εξάπλωση των φορητών συσκευών τα τελευταία χρόνια, είναι μάλλον μη ρεαλιστικό να επιμένει κανείς στη σύσταση για δώρη παρακολούθηση μέσα στην ημέρα. Έτσι, οι σχετικές οδηγίες θα έπρεπε μάλλον να αναθεωρηθούν, καθώς υιοθετήθηκαν σε μια παλαιότερη εποχή, όταν δεν υπήρχαν ούτε ταμπλέτες, ούτε «έξυπνα» κινητά τηλέφωνα.

Συνήθως ως ορόσημο θεωρείται η σύσταση από το 2001 της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής ότι τα παιδιά κάτω των δύο ετών δεν πρέπει να εκτίθενται καθόλου σε οθόνες, ενώ αυτά άνω των δύο ετών να μην ξεπερνούν τις δύο ώρες. Οι συστάσεις αυτές είχαν λάβει κυρίως υπόψη την χρήση τηλεοράσεων και κονσολών για βιντεοπαιχνίδια, αλλά όχι άλλων ηλεκτρονικών συσκευών.

Σύμφωνα με παλαιότερες μελέτες, η παρατεταμένη χρήση οθονών σχετίζεται με διάφορα σωματικά και ψυχικά προβλήματα, όπως με αυξημένο κίνδυνο κατάθλιψης και άγχους στους εφήβους.

Πηγή: iefimerida.gr