

Το tablet και η τηλεόραση εχθροί της άσκησης και σύμμαχοι του υψηλού βάρους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η φυσική δραστηριότητα και ο παρατεταμένος χρόνος σε καθιστικές δραστηριότητες όπως η τηλεόραση, ο υπολογιστής, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια ή άλλα σύγχρονα

ηλεκτρονικά μέσα (π.χ. tablet) είναι δύο ανεξάρτητοι παράγοντες οι οποίοι παίζουν σημαντικό ρόλο ως προς την κατάσταση του σωματικού βάρους των παιδιών αλλά και γενικότερα ως προς την υγεία τους.

Μία πρόσφατη μελέτη επεδίωξε να αποτυπώσει το χρόνο που αφιερώνουν οι μαθητές των τελευταίων τάξεων του Δημοτικού κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών στη φυσική δραστηριότητα και σε καθιστικές δραστηριότητες.

Η μελέτη αυτή διενεργήθηκε σε πέντε Ευρωπαϊκές χώρες, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα, και έδειξε ότι περίπου το 65% του χρόνου των μαθητών στο σχολείο αφιερώνεται σε καθιστικές δραστηριότητες, ενώ μόλις 5% του χρόνου τους αφιερώνεται σε μέτριας προς υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα.

Πέραν των ωρών διδασκαλίας κατά τις οποίες τα παιδιά παραμένουν καθιστά, πολλά παιδιά φαίνεται ότι παραμένουν σωματικά αδρανή και κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.

Τα αποτελέσματα της μελέτης σε αυτής συνδυασμό με τα υψηλά ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας που παρατηρούνται στη χώρα μας αναδεικνύουν την ανάγκη αύξησης της σωματικής δραστηριότητας των μαθητών και προαγωγής ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής (διατροφής και άσκησης) μέσα από το σχολείο.

Από τον Οδυσσέα Ανδρούτσο, επιστημονικό συνεργάτη neadiatrofis.gr