

بازی با موبایل قبل از خواب برای کودکان چه عوارضی د

نوشته شده در تاریخ 09:17 1396/09/21

نوع اخبار بخش اخبار - معاونت مشاوره

نتایج مطالعات نشان میدهد که تماشای تلویزیون و استفاده از گوشیهای هوشمند قبل از خواب، باعث افزایش وزن کودکان میشود. به گزارش ایسنا و به نقل از زینبوز، بررسیهای گذشته حاکی از آن است که استفاده از تلفنهای هوشمند با مشکلات روانی مانند افسردگی، گرایش به خودکشی، عدم تمرکز و بسیاری موارد دیگر همراه است، اما محققان عنوان کردند: استفاده بیش از اندازه از گوشیهای هوشمند نه تنها برای بزرگسالان زیان دارد، بلکه برای کودکان هم میتواند مضر باشد. مطالعه جدید نشان داده است استفاده کودکان از گوشی هوشمند و تماشای تلویزیون قبل از خواب باعث افزایش وزن در آنها میشود. محققان از ایالات متحده اظهار کردند: کودکانی که قبل از خواب از این تکنولوژیها استفاده میکنند، خواب کمتری دارند، شاخص توده بدنی (BMI) آنها بالاتر است و خستگی بیشتری بعد از بیدار شدن در صبح دارند. آنها این بررسی را در بین 234 کودک در سنین هشت تا 17 سال انجام داده و بر روی عادات خواب و استفاده از تکنولوژی در کودکان مطالعاتی داشتند. در این آزمایش از والدین خواسته شد تا مشخص کنند که آیا فرزندانشان از تلفن همراه، کامپیوتر، و یا تلویزیون قبل از خواب استفاده میکند یا خیر. نتایج بررسیها نشان داد استفاده از تکنولوژی قبل از خواب برای کودکان عوارض جانبی به همراه دارد که ارتباط بین استفاده از تکنولوژی و شاخص توده بدنی بالاتر از مهمترین آنهاست. محققان اظهار کردند: کودکانی که قبل از خواب، تلویزیون تماشا میکردند و یا بازی رایانهای انجام میدادند، 30 دقیقه کمتر از دیگر کودکان میخوابیدند و این در حالی است که کودکانی که از تلفن همراه قبل از خواب استفاده کرده بودند، به طور متوسط یک ساعت از کودکانی که از این وسیله استفاده نمیکردند، کمتر میخوابیدند. این یافتهها در مجله Global Pediatric Health ارائه شده است. منبع: خبرگزاری ایسنا