

Ηλεκτρονικά μέσα και παιδιά

Στις μέρες μας, τα παιδιά περνούν πολύ χρόνο μπροστά σε μία οθόνη, του i-pad, του υπολογιστή, του κινητού ή της τηλεόρασης. Συνήθως, αυτό προκύπτει από τους γονείς, οι οποίοι αποτελούν πρότυπο των παιδιών. Καθώς το πρόβλημα αυτό είναι παγκόσμιο, η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρική, πραγματοποίησε μια έκθεση, αποτέλεσμα μιας έρευνας που ξεκίνησε το 1983, με θέμα τις ώρες που περνούν τα παιδιά με διάφορα ηλεκτρονικά μέσα. Τα αποτελέσματα που προκύπτουν, δεν αφορούν μόνο προβλήματα υγείας, όπως η παχυσαρκία, αλλά και άλλες διαταραχές, όπως η έλλειψη ύπνου, η επιθετικότητα και η χαμηλή επίδοση στο σχολείο.

Σύμφωνα με έρευνες, σήμερα ένας έφηβος στις ΗΠΑ ξοδεύει πάνω από 7 ώρες την ημέρα με διάφορα ηλεκτρονικά μέσα. Οι νέες οδηγίες, όμως, της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής προειδοποιούν αυστηρά ότι τα παιδιά δε θα έπρεπε να χρησιμοποιούν ηλεκτρονικά μέσα για περισσότερες από 2 ώρες την ημέρα. Το πρόβλημα αυτό μπορεί να αντιμετωπιστεί με όρια, τα οποία θα τεθούν από τους γονείς, και μάλιστα από πολύ μικρή ηλικία. Βέβαια, οι γονείς θα πρέπει να δώσουν το παράδειγμα, όπως να μη βλέπουν τηλεόραση την ώρα του φαγητού, και γενικά να ακολουθούν τους ίδιους κανόνες, απολαμβάνοντας τον ελεύθερο χρόνο τους, παίζοντας δημιουργικά με τα παιδιά τους.

Μπορείτε να πιστέψετε ότι βλέποντας για πολλή ώρα τηλεόραση χαλαρώνεται λιγότερο; Κι όμως, είναι αλήθεια! Η ακτινοβολία της τηλεόρασης δεν αφήνει την έκκριση της μελατονίνης, μιας ουσίας που είναι απαραίτητη για τη χαλάρωση και τον ύπνο. Επίσης, η επίδοση στα μαθήματα δεν επηρεάζεται μόνο από την έλλειψη χρόνου για διάβασμα, αλλά και από την απόσπαση της προσοχής των παιδιών, γιατί πολλές φορές κατά τη διάρκεια της μελέτης, παράλληλα ασχολούνται με την αποστολή μηνυμάτων. Επιπρόσθετα, πρέπει να αναφερθεί πόσο οι ώρες που περνούν τα παιδιά μπροστά σε μια οθόνη, τα αποτρέπει από το να μιλούν με τους γονείς τους για τα προβλήματά τους, καθώς και να εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους, διαβάζοντας βιβλία. Συμπερασματικά, όπως έλεγαν οι Αρχαίοι «παν μέτρον άριστον», χρειάζεται δηλαδή μέτρο και σύνεση σε ό,τι κάνουμε.

