

Djeca u dobi od osam do 11 godina koja vrijeme provode uz ekran manje o dva sata na dan postižu bolje rezultate na testovima mentalnih sposobnosti, uz uvjet da spavaju devet do 11 sati, pokazuje studija.

Znanstvenici koji su proveli istraživanje kažu da je potrebno provesti dodatna istraživanja radi boljeg razumijevanja učinaka različitih tipova ekrana.

Priznaju da njihova studija promatra samo vezu između vremena provedenog uz ekran i kognitivnih sposobnosti, ali ne može dokazati uzročnu vezu.

Studija se nije posebno bavila vrstom ekrana, televizijskom ili igranju videoigrice ili korištenju društvene mreže.

Obuhvatila je 4500 američke djece, a rezultati studije su objavljeni u časopisu The Lancet Child & Adolescent Health journal, na temelju upitnika putem kojega su procjenjivane fizičke aktivnosti djeteta, spavanje, način provođenja slobodnog vremena.

Djeca su također pisala test kojim su se mjerile njihove jezične sposobnosti, pamćenje, pozornost.

U obzir su uzeti i prihodi kućanstva, stupanj obrazovanja roditelja, etnička pripadnost, pubertet, indeks tjelesne mase i traumatične ozljede mozga.

Dijete koje svakog dana provede uz ekran u slobodno vrijeme manje od dva sata, spava između devet i 11 sati na dan i tjelesno je aktivno barem sat vremena postiglo je bolje rezultate od djece koja nisu ispunila te uvjete.

Dr. Jeremy Walsh iz Instituta CHEO u Ottawi u Kanadi rekao je da na temelju dobivenih rezultata pedijatri roditelji, odgojitelji i drugi stručnjaci trebaju ograničiti vrijeme koje djeca provode pred ekranom i prednost davati dravom spavanju tijekom djetinjstva i adolescencije.

Potrebna su dodatna istraživanja kako bi se ustanovila veza između vremena provedenog uz ekran i kognitivnih sposobnosti.

Postoje neki dokazi da bi, primjerice, videoigrice i obrazovni televizijski program mogli imati pozitivne učinke na kognitivan razvoj djeteta.

Nasuprot tome, sve je više dokaza da korištenje mobitela i društvenih mreža može škoditi djetetovoj pažnji, pamćenju i samokontroli.

Autori ipak priznaju da studija ima ograničenja te i oni i drugi stručnjaci očekuju da će potaknuti na druga istraživanja.

(Hina)

Za bolje kognitivne sposobnosti djeca smiju uz ekran provesti manje od dva sata na dan

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Petak, 28 Rujan 2018 08:21

Objavljeno: Petak, 28 Rujan 2018 08:21

