



30 دقیقه تبلت بازی برای کودکان کافی است!

به گفته محققان استرالیایی استفاده زیاد از تبلت‌ها و گوشی‌های هوشمند می‌تواند بر سلامت کودکان در سنین بزرگسالی تاثیر منفی بگذارد.

به گفته محققان استرالیایی استفاده زیاد از تبلت‌ها و گوشی‌های هوشمند می‌تواند بر سلامت کودکان در سنین بزرگسالی تاثیر منفی بگذارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سلام دکتر، به گفته محققان استرالیایی استفاده زیاد از تبلت‌ها و گوشی‌های هوشمند می‌تواند بر سلامت کودکان در سنین بزرگسالی تاثیر منفی بگذارد. محققان می‌گویند حداکثر زمانی که کودک می‌تواند صرف استفاده از این تکنولوژی‌ها کند ۳۰ دقیقه است و استفاده بیش از این مدت می‌تواند زمینه‌ساز دردهای کمر و گردن در بزرگسالی می‌شود.

محققان دانشگاه کورترین برای اثبات این قضیه ۱۵۹ کودک را زیر نظر گرفتند که ۳۰ نفر آنها زیر ۲ سال سن داشتند. نتایج بررسی‌ها نشان داد ۷۰ درصد کودکان می‌توانند از تبلت و گوشی‌های هوشمند استفاده کنند. ۶۰ درصد کودکان در استفاده از این تکنولوژی زیاده‌روی می‌کنند و ۱۰ درصد بیش از یک ساعت از وقت خود را پای تبلت و گوشی می‌گذرانند. ۴۰ درصد والدین معتقدند این تکنولوژی‌ها پرستاران نسل جدید کودکان هستند.

متخصصان هشدار می‌دهند بیش از ۳۰ دقیقه در روز اجازه ندهید فرزندتان از تبلت استفاده کند. در غیر این صورت در بزرگسالی دچار مشکلات استخوانی عضلانی چشمی خواهد شد.