

دراسة: التعامل مع شاشات اللمس تقلل فترات نوم الأطفال



السبت 15 أبريل 2017 05:04 م

يعتاد الأطفال في سن مبكر، على التعامل مع الهواتف والأجهزة اللوحية التي تعمل باللمس، لفترات قد تصل إلى ساعات طويلة خلال اليوم، مما دفع العلماء إلى دراسة تأثيره على فترات النوم الخاصة بالطفل

وأثبتت دراسة بريطانية حديثة، أن الأطفال الذين يمضون وقتاً للعب على الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية التي تعمل باللمس يميلون إلى النوم لفترة أقل من نظرائهم الذين لا يستخدمون تلك الأجهزة

ووجه الفريق أسئلة إلى 715 من آباء وأمهات لديهم أطفال تقل أعمارهم عن 3 سنوات، حول المدة التي يمضيها أطفالهم غالباً في استخدام الهواتف الذكية والحواسيب اللوحية التي تعمل باللمس، وعن نمط نومهم

وكانت النتيجة التي أظهرتها الدراسة، أن 75% من الأطفال الصغار الذين شملهم البحث، استخدموا الأجهزة التي تعمل بشاشاتها باللمس بشكل يومي، وأن 51% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 إلى 11 شهراً يستخدمونها بشكل غير يومي

ووحد الباحثون أيضاً أن كل ساعة يمضيها الطفل يوميا في استخدام مثل هذه الأجهزة التي تعمل باللمس تؤدي لانخفاض فترة نومه بمقدار 15 دقيقة

لكن في المقابل وجدت الدراسة أن هؤلاء الأطفال الذين يستخدمون الشاشات التي تعمل باللمس، يطورون مهاراتهم الحركية الدقيقة بشكل أسرع من نظرائهم الذين لا يستخدمونها

وقال الباحثون إن الدراسة "جاءت في الوقت المناسب وتشير إلى أن استخدام تلك الأجهزة ذات شاشات اللمس قد يقترن بمشاكل في النوم"، لكن لا يجب على الآباء أن يشعروا بقلق بالغ من نتائجها

وكانت دراسة سابقة كشفت أن الشاشات التي تعمل باللمس، وعلى رأسها الأجهزة اللوحية، والهواتف الذكية، تنمي المهارات الحركية الدقيقة، لدى الأطفال الصغار

والمهارات الحركية الدقيقة، هي المهارات التي تنمي عمل العضلات الصغيرة، لكي تؤدي عملاً دقيقاً وحركة محددة، وتتطور تلك المهارات ضمن تسلسل زمني طبيعي ونمط متوقع، في سنوات الطفولة الأولى، وذلك من سن الولادة إلى منتصف المرحلة الابتدائية