

TẠI SAO TRẺ EM KHÔNG NÊN XEM TI VI HOẶC SỬ DỤNG MÁY TÍNH NHIỀU?

Theo Tiến sĩ tâm lý học người Anh Aric Sigman, việc kiểm soát thời gian ngồi trước màn hình ti vi hay máy vi tính quan trọng không thua gì việc hạn chế tiêu thụ quá nhiều muối hay thức uống có cồn, bởi tất cả đều rất có hại cho sức khỏe.

Trong khảo sát của mình, Tiến sĩ Sigman phát hiện thời gian đối diện với màn hình cao nhất ở những đứa trẻ có cơ hội tiếp xúc trung bình khoảng 5 loại thiết bị có màn ảnh tại nhà và thường sử dụng 2 thứ cùng một lúc, chẳng hạn như vừa xem ti vi vừa sử dụng điện thoại thông minh. Tình trạng này được xem là nguyên nhân dẫn đến lối sống thụ động, có nguy cơ dẫn đến bệnh tiểu đường type 2 và bệnh tim. Không chỉ vậy, nó cũng làm tăng lo ngại cho rằng nó có thể tác động đến sự phát triển trí não của trẻ khi chúng lớn lên. Chính vì vậy, Tiến sĩ Sigman khuyến cáo các bậc phụ huynh nên hết sức hạn chế hoặc tuyệt đối không cho trẻ nhỏ dưới 3 tuổi tiếp xúc với các thiết bị điện tử.

Đối với trẻ 7 tuổi, thời gian xem ti vi hoặc sử dụng máy tính tối đa là 1 giờ 30 phút, còn thanh thiếu niên dưới 18 tuổi thì chỉ nên dùng những thiết bị này cao nhất 2 giờ/ngày. Ngoài ra, phụ huynh cũng nên khuyến khích trẻ em dành nhiều thời gian cho các hoạt động thể chất ngoài trời để bảo vệ và tăng cường sức khỏe.