

# قضاء فترة أطول أمام الشاشات يضر بالتحصيل الدراسي



الاثنين 7 سبتمبر 2015 12:09 م

أظهر بحث بريطاني أن المراهقين الذين يمضون ساعة إضافية في اليوم وهم يتصفحون الإنترنت أو يشاهدون التلفزيون أو يلعبون على الكمبيوتر معرضون لأن تكون نتائجهم في الامتحانات أقل بواقع درجتين عن أقرانهم الذين لا يقومون بذلك

وفي دراسة شملت أكثر من 800 طالب، تراوحت أعمارهم بين 14 و15 عاما، خلص باحثون من جامعة كمبردج أيضا إلى أن النشاط الجسدي لا يؤثر على الأداء الأكاديمي

ولأن هذه كانت دراسة استطلاعية، يتابع الباحثون من خلالها التلاميذ مع مرور الوقت لمعرفة كيف تؤثر سلوكياتهم المختلفة على أدائهم، فقد قال العلماء إن من الممكن استنتاج أن قضاء وقت أطول مما ينبغي أمام الشاشات يضر بالتحصيل الدراسي

وقالت كريستن كوردر من مركز أبحاث الحمية والنشاط وإحدى الباحثات في الدراسة: "قمنا بقياس ذلك خلال السنة العاشرة لكن هذا على الأرجح مجرد نظرة يمكن الاعتداد بها في سلوكيات المشاركين المعتادة، ومن ثم يمكننا أن نقول بشكل منطقي إن الوقت المخصص للشاشات قد يضر بدرجات المراهقين".

وخلصت الدراسة التي نشرت في مطبوعة "إنترناشونال جورنال أوف بيهيفيورال نيوتريشن أند فيزيكال أكتيفيتي" إلى أن متوسط الساعات التي يمضيها المراهقون أمام الشاشات هو أربع ساعات

وتم الربط بين قضاء ساعة إضافية أمام التلفزيون أو الإنترنت في سن الرابعة عشرة وبين تراجع الدرجات الدراسية 9.3 درجة في سن السادسة عشرة، كما أن تمضية ساعتين إضافيتين كان يرتبط بانخفاض الدرجات بمعدل 18 درجة

وأوصى الباحثون بإجراء المزيد من الدراسات للتأكد من النتائج، كما أنهم نصحوا الآباء القلقين على درجات أبنائهم بالتفكير في الحد من الساعات التي يقضونها أمام الشاشات