

That's What Affects kids' Sleep

هذا ما يؤثر على نوم أولادك



January 23rd, 2015 at 13:23

٢٣ كانون الثاني ٢٠١٥ الساعة ١٣:٢٣

A study that was published on January 5th, 2015 in the American magazine *Pediatrics* showed that having TVs, smart phones, or digital tablets decreases the hours of sleep a child gets. The study included 2048 children whose ages ranged between 10 and 13. It showed that those who had smart phones or digital tablets in their rooms sleep 21 minutes less than those who do not, while those who had TVs in their rooms slept 18 minutes less than those who didn't. The results, according to the University of California's researchers, should alert the parents to limit the use of any of these devices kids' bed rooms.

أوضحت دراسة نشرت في الخامس من كانون الثاني ٢٠١٥ في المجلّة الأميركية *Pediatrics* أنّ تواجد تلفاز أو هواتف ذكية أو حاسوب لوحي يخفّف من عدد ساعات النوم لدى الأطفال. أجريت الدراسة على ٢٠٤٨ ولداً تتراوح أعمارهم بين العاشرة والثلاث عشرة سنة، وقد تبين بالتالي أنّ من لديه هاتفًا ذكيًا أو حاسوبًا لوحيًا في غرفته، ينام ٢١ دقيقة أقل من الأولاد الذين ليس لديهم أيّ منها. أمّا الأولاد الذين لديهم تلفاز في غرفتهم، فهم ينامون ١٨ دقيقة أقلّ، مقارنة مع الأولاد الذين ليست بحوزتهم آلة التحكم عن بعد. وبحسب باحثين من جامعة كاليفورنيا الأميركية، يجب أن تحتّ نتائج هذه الدراسة الأهل إلى الحدّ من استخدام أولادهم لأيّ أنواع الشاشة وهم في غرفة النوم.