

Risiko anak tatap skrin elektronik terlalu lama

JANGAN biarkan anak-anak menatap skrin elektronik terlalu lama.

Satu tinjauan mendapati kanak-kanak boleh mengalami masalah gangguan tidur, emosi atau kelakuan jika didedahkan kepada skrin tatapan elektronik terlalu awal.

Kajian itu dilakukan oleh Hospital Wanita dan Kanak-Kanak Kandang Kerbau

(KKH) dan Universiti Nasional Singapura (NUS).

Ia mendapati ada kaitan antara masalah tidur, emosi dan kelakuan kanak-kanak yang memiliki gangguan pembangunan otak (NDD) – seperti autisme, palsy serebrum, dan pembelajaran tergendala – dengan pendedahan pertama kepada tele-

fon bijak, komputer tablet dan televisyen sebelum berusia 18 bulan.

Masa skrin yang lebih tinggi dalam kalangan kanak-kanak juga dikaitkan dengan tabiat ibu bapa yang menggunakan skrin bagi tempoh lanjut dan kurang berkemungkinan mengenakan peraturan khas terhadap penggunaan skrin di rumah.

Tahun lalu, Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) berkata kanak-kanak berusia antara dua dengan empat tahun tidak seharusnya dibenar menatap skrin elektronik lebih sejam setiap hari.

Nasihat ini wajar dihayati demi kesejahteraan dan keselamatan anak-anak kita.