

Trẻ em châu Á cần thời gian đi ra ngoài trời

Tác Giả: Thanh Pháng
Thứ Ba, 17 Tháng 7 Năm 2012 14:57

Đa số các trẻ em học tập ở châu Á là do môi trường, chứ không phải là do di truyền



□

Học bài, đọc sách, xem tivi và chơi games dễ gây cần thời gian, nếu ít đi ra ngoài trời (Reuters)

Một công trình nghiên cứu được công bố ngày 04/05 vừa qua cho biết sự bùng nổ các trẻ em học tập ở các thành phố lớn ở châu Á là do thói quen nay chỉ lo học bài, đọc sách, xem tivi và chơi games trong nhà hơn là hoạt động ngoài, hình ảnh sáng mặt trời.

Nhà nghiên cứu Ian Morgan, thuộc Trung tâm nghiên cứu sức khỏe ở Canberra, đồng tác giả công trình nghiên cứu

Trẻ em châu Á cần thời gian nghỉ ngơi nhiều hơn ngoài trời

Tác Giả: Thanh Pháng

Thứ Ba, 17 Tháng 7 Năm 2012 14:57

Cåu, đäc đßng täi trong täp chäy khoa The Lancet, giäi thích räng « Ánh sáng tänhiên kích thích chät dopamine, mät chät giúp ngăn chän cän thä ». Chäng cän thä chính là do sätßng träng quá mäc cäa mät trong thäi kä sä sinh. Thä mà chính ánh sáng Mät träi kích thích viäc tät ra chät dopamine ngăn chän sätßng träng này.

Täi Singapore, có đän 9/10 thanh thiäu niên bä cän thä, đó là do häc sinh thiäu häc täi näc này trung bình mäi ngày chä ä ngoài träi có näa tiäng đäng hä, so väi 3 tiäng đäng hä đäi väi häc sinh Úc gäc châu Âu, thành phän mà tä lä cän thä chä chiäm 10%.

Theo giäi thích cäa giáo sä Morgan, hän tät cä nhäng trä em khác trên thä giäi, trä em ä châu Á chä biät « đän träng, không ra khäi läp, hät giä là vä thäng nhà häc bài hoäc xem tivi ».

Tä lä cän thä cao nhät näi häc sinh năm cuäi trung häc cäp hai đã đäc ghi nhän ä các thành phä län cäa Trung Quäc, Đài Loan, Häng Kông, Nhät Bän, Singapore và Hàn Quäc. ä các thành phä này, tä lä lên täi 80% đän 90%.

Giáo sä Morgan nhän mänh räng, đa sä các träng häp cän thä ä châu Á là do môi träng, chä không phäi là do di truyän. Bäng chäng là täi Singapore, tä lä cän thä đã tăng vät väi tä täng tä ba nhóm säc täc täi quäc gia này : ngäi Hoa, ngäi Mã Lai và ngäi än.

Cäng theo giáo sä Morgan, đäc sách nhiäu hoäc ngäi lâu träc máy vi tính không hän là sä làm tăng nguy cä cän thä, miän là các em biät dành thäi gian đä ra ngoài träi và häng ánh sáng ban ngày. Nhà nghiên cäu ngäi Úc này cho räng, nhäng trä em nào ä ngoài träi mäi ngày tä 2 đän 3 tiäng đäng hä (tính luän cä thäi gian đän träng), có thä là sä gäp vän đä cän thä.

Cän nhäng em häc rät nhiäu, nhäng thäng ra ngoài đä thä giän đäu óc, nói chung không gäp vän đä cän thä. Nhäng em đä bä cän thä là nhäng em häc nhiäu, nhäng không bao giä bäc chân ra ngoài.

Viäc ngäi lâu träc màn änh vidäo hoäc träc tivi cũng không hän là tác nhân làm träm träng thêm chäng cän thä, nhäng nó làm giäm bät thäi gian mà các em ä ngoài träi, và chính đó mäi khiän nó thành tác nhân làm tăng thêm nguy cä.

Trò em châu Á cần tìm ra ngoài trời

Tác Giả: Thanh Pháng

Thứ Ba, 17 Tháng 7 Năm 2012 14:57

Đi với giáo sư Morgan, cần phải tìm ra phương cách để các em học sinh châu Á có thêm thời gian ở ngoài trời, tiếp cận ánh sáng ban ngày, nhưng không ảnh hưởng đến chuyên học hành.
tags: Cuộc sống muôn màu - Sức khỏe / Y tế