

Lefekvés után tilos az SMS

Káros lehet a gyerekek egészségére, ha lefekvés után még SMS-t vagy e-mailt olvasnak.

Azok, akik még az ágyukba is **magukkal viszik** a telefonjukat vagy a laptopjukat, nem tudják **kialudni magukat**, ezért másnap **levertek, rosszkedvűek** lesznek, és nem tudnak koncentrálni. Emiatt az iskolában is rosszabbul **teljesítenek** – **derül ki egy tanulmányból**.

Amerikai **kutatók** azt állítják, **míg** a tévézés passzív **tevékenység**, és **elálmósít**, addig az SMS-ezés és e-mailezés akkor is **dolgoztatja** az **agyat**, amikor a gyerekek aludni próbálnak.

A kutatócsoport 8 és 22 év közötti gyerekeknek, illetve fiataloknak adott egy **kérdőívet**, amelyen az **alvási szokásaikkal** kapcsolatban tettek fel nekik kérdéseket, valamint arra is kíváncsiak voltak, mikor és mennyit **e-maileznek** és **SMS-eznek**.

A **megkérdezettek** átlagosan 33,5 **szöveges üzenetet** vagy e-mailt küldenek lefekvés után. Kiderült, hogy volt közöttük olyan is, aki 303 SMS-t ír havonta.

A fiúk inkább szörföznek az interneten vagy videojátékokat játszanak elalvás előtt, a lányok **viszont** vagy felhívják valakit telefonon, vagy üzenetet küldenek.

Az elalvás előtt **rendszeresen SMS-ezők** és e-mailezők elmondták: rendszeresen **felébrednek** éjszaka – a megkérdezettek 77 százalékának vannak **alvási zavarai**.

Ők arról is beszámoltak, hogy az iskolában rosszabbul teljesítenek, **szoronganak**, depressziósak, és nem **érik jól magukat** úgy **általában**, mert nem tudnak rendszeresen aludni. A kutatók szerint

egyszerű lenne ezek **megelőzése**: a szülőknek egyszerűen meg kellene beszélniük a gyerekekkel, hogy alvás előtt SMS-ezni és e-mailezni nem jó dolog, és káros az egészségre.

2011. március 25.

Forrás: www.delmagyar.hu



lefekvés, -t, -e	s Schlafengehen	bedtime
káros vmire	schädlich für+A	harmful
magával visz vmit	mitnehmen A	to take along
kialussza magát (inf: kialudni)	sich ausschlafen	to have a good night's rest
levért	niedergeschlagen	knocked down, down-hearted
rosszkedvű	schlecht gelaunt	grumpy, sulky, in a bad mood
teljesít	leisten, Leistung erbringen	to perform
kiderül vmiből	hervorgehen aus+D	to turn out
tanulmány, -t, -a; -ok	e Studie	study
kutató, -t, -ja; -k	r Forscher	researcher
míg	während	while
tevékenység, -et, -e; -ek	e Tätigkeit	activity
elálmósít vkít	müde machen A	to make so. sleepy/tired
dolgoztat vmit	arbeiten lassen A	to make sth. do the work
agy, -at, -a; -ak	s Gehirn	brain
kérdőív, -et, -e; -ek	r Fragebogen	questionnaire
alvási szokás, -t, -a; -ok	e Schlafgewohnheit	sleeping habit
e-mailezik	e-mailen	to e-mail
SMS-ezik	smsen	to text
megkérdezett, -et, -je; -ek	r/e Befragte	interviewee, respondent
szöveges üzenet, -et, -e; -ek	e Textnachricht	text message
viszont	hingegen	on the other hand
rendszeresen	regelmäßig (Adv.)	regularly
SMS-ező, -t, -je; -k	SMS-Schreiber und -Empfänger	texter
felébred	aufwachen	to wake up
alvási zavar, -t, -a; -ok	e Schlafstörung	sleeping disorder
szorong	Beklemmungen haben	to have anxieties
érzi magát vhogyan	sich fühlen irgendwie	to feel a certain way/somehow
általában	im Allgemeinen	generally
megelőzés, -t, -e	e Vorbeugung	precaution