

6 POWODÓW BY OGRANICZYĆ OGLĄDANIE TELEWIZJI

OBNIŻA AKTYWNOŚĆ UMYSŁOWĄ. Psychologowie udowodnili, że kilkugodzinne wpatrywanie się w ekran wprowadza w stan złudnego odprężenia i lekkiej hipnozy. Aktywność umysłowa jest wtedy niższa niż normalnie. Z chwilą wyłączenia odbiornika uczucie odprężenia mija, natomiast obniżona aktywność umysłowa utrzymuje się jakiś czas.

PROWADZI DO NADWAGI. Siedząc przed ekranem częściej sięgamy po przekąski a pragnienie gasimy litrami słodkich napojów. Nie podnosząc się z kanapy spalamy minimalną ilość kalorii. Aktywność fizyczna telemaniaków drastycznie spadła.

OSŁABIA WIĘZI RODZINNE. Czy zdajesz sobie sprawę, że w przeciętnym polski domu małżonkowie rozmawiają ze sobą codziennie (poza zwykłymi poleceniami) zaledwie od 3 do 10 minut? A rodzice aktywnie spędzają z dziećmi około 50 minut dziennie? Tacy członkowie rodziny więcej wiedzą o perypetiach bohaterów seriali telewizyjnych niż o problemach swoich dzieci.

BUDZI POCZUCIE ZAGROŻENIA. Zbrodnia i agresja pojawiają się nie tylko w filmach, naszpikowane są nimi również wiadomości, a nawet zapowiedzi programów. Jaki obraz świata narzuca się po obejrzeniu tyłu zbrodni dziennie? Z badań OBOP na temat przemocy wynika, że 50% Polaków przyznaje, iż oglądanie w telewizji scen drastycznych powoduje, że są bardziej lękliwi.

POGARSZA STAN ZDROWIA. Źle wpływa na oczy – wielogodzinne wpatrywanie się w jeden punkt bardzo męczy wzrok, powoduje przekrwienie i uczucie piasku pod powiekami. Ale nie tylko. U osób wrażliwych wpatrywanie się w ekran, na którym gwałtownie zmieniają się kolory i natężenie światła, może wywołać drgawki !

ZMNIEJSZA KONTAKT ZE ŚWIATEM RZECZYWISTYM. Dużo mniej wysiłku wymaga włączenie telewizora niż podtrzymywanie kontaktu ze znajomymi. Stajemy się leniwi! Nie trzeba do nikogo dzwonić i umawiać się ani niczego przygotowywać w domu.

Nie pozwalaj, by twoja pociecha spędzała przed telewizorem więcej niż 60 minut dziennie. I nie dopuszczaj, by przejmowała władzę nad pilotem.

Odbiornik w pokoju dzieciennym to pomysł najgorszy z możliwych!!!

- Ucz dziecko, że telewizora nie włącza się odruchowo, ale dla konkretnej audycji. Przeglądajcie programy.
- Nie używaj telewizora zamiast niańki, opiekunki. Co trzeci film dla dzieci składa się prawie wyłącznie ze scen walki i wypadków, z których jednak bohater wychodzi na ogół nienaruszony - ginie poczucie rzeczywistości.
- Po powrocie do domu, zamiast od razu włączyć telewizor, porozmawiajcie, jak minął dzień, o problemach, kłopotach, sukcesach czy zabawnych sytuacjach.
- Zróbcie listę zajęć alternatywnych np. jazda na rowerze, spacer, basen, gry planszowe, wspólne czytanie ... – wybierzcie coś z niej zamiast siedzenia przed telewizorem.
- Wpatrywanie się w ekran zastąpcie wspólnym czytaniem na głos (20 minut dziennie) – sprzyja to lepszemu rozwojowi intelektualnemu dzieci, rozwija wyobraźnię, poszerza słownictwo oraz umacnia więzi emocjonalne między dzieckiem i rodzicem !!!