

Просмотр телепередач - приятное, но как оказалось, совсем не безобидное для здоровья занятие. Особенно для детского здоровья. Как свидетельствуют многочисленные исследования, телевизор воздействует на психику и физиологию телезрителя. Что происходит с нами при просмотре телепередач ниже по пунктам:

1. Пассивность глаза. Замирает аккомодация.

Зрение - процесс активный. Глаз как бы ощупывает окружающие предметы, перескакивая с одного участка на другой, постоянно меняется аккомодация глаза. При телепросмотре глаз пассивно воспринимает картинку, отражающуюся на сетчатке. С момента рождения зрение ребенка формируется под воздействием стимулов окружающей среды. Активно изучая- «ощупывая» мир, ребенок развивает свой зрительный анализатор и формирует зрительные привычки. Когда же ребенок смотрит телевизор, деятельность глаза замирает, так как образы сами отображаются на сетчатке. Замирает – значит, тормозится развитие.

2. Замедляется обмен веществ в организме. Причем он падает ниже того уровня, когда мы просто лежим на диване и ничего не делаем.

Просмотр телевизора нарушает обмен веществ в организме, замедляя его. Прибавьте к этому привычку покушать что-то калорийно-вкусненькое у телевизора, и становится ясно, почему врачи уже давно бьют тревогу насчет роста числа взрослых и детей с лишним весом и ожирением.

3. Снижается частота пульса, обмен веществ в мозге

От частоты пульса напрямую зависит количество поступающего кислорода в организм. Он так необходим быстро растущему мозгу ребенка.

4. Волны мозга переходят на альфа-частоты.

Альфа-частоты присущи таким состояниям как транс, гипноз, сон. Преобладающие альфа-частоты создают состояния «сна наяву»,

как результат - возрастает внушаемость.

#### 5. Исключается активность зрителя. Парализуется его воля.

Камера ведет за собой телезрителя, быстро меняются ракурсы и сцены, не оставляя времени подумать над происходящим, проявить собственную активность. Взгляд подобно марионетке движется согласно замыслу режиссера, хотя зритель ошибочно убежден, что это он руководит процессом. К сожалению, это не так.

#### 6. Двигательный застой.

Малыш замирает у телевизора, прикованный взглядом к экрану. В раннем возрасте, когда движение определяет развитие мозга, - это самое настоящее преступление по отношению к ребенку.

#### 7. Выброс гормона кортизола.

Происходит под действием резко меняющихся сцен и заставляет организм мобилизоваться, как во время опасности. Его постоянное поступление в кровь формирует зависимость и потребность во все новом переживании острых ощущений. Накопление кортизола действует токсично на организм. Это вызывает постоянное стрессовое состояние. Длительный и бесконтрольный просмотр телевизора формирует телеманию.

#### 8. Ощущение пустоты после выключения телевизора. Неумение заполнить время.

Просмотр телепередач расслабляет и приносит удовольствие без усилий. Однако насильственное вторжение телевизора в нашу физиологию создает после его выключения ощущение пустоты. Чтобы ее заполнить, нужно потрудиться. Здесь и возникает проблема у тех, кто забыл как вести активную жизнь. В детстве в семье закладывается образ жизни. Он зависит от условий, в которых ребенок растет. И отношение к телепросмотрам играет в этом не последнюю роль. Важно помнить, что активность ребенка определяет его жизненную позицию и интеллектуальные способности.

#### 9. Влияние на развитие речи ребенка.

Маленькие дети, которые помногу смотрят телевизор, начинают

отставать в речевом развитии от своих сверстников. Это происходит, потому что живая речь родителей в корне отличается от речи слышимой из динамиков. Подробнее об этом Вы можете прочитать в статье «Развитие речи. Созидательная сила слова».

#### 10. Влияние на развитие образного мышления.

При разговоре или чтении, под действием речи у нас в голове то и дело возникают образы. Когда мы смотрим передачу по телевизору, то мы получаем уже готовые изображения. Выходит, нет необходимости самим их создавать. Как известно, та функция, которая не используется, не развивается. Дошкольное детство – период для развития образного мышления и творчества. Именно поэтому в этом возрасте длительный просмотр телепередач особенно нежелателен.

#### 11. Успехи в школе и уровень образованности

Заядлые телезрители хуже успевают в школе. У них хуже развита речь, навыки чтения и математические способности по сравнению со сверстниками, которые редко смотрят телевизор. Просмотр телевизора вытесняет чтение. Умение и желание читать – одна из ключевых способностей, обеспечивающая всестороннее развитие детей. Печатный текст многим информативнее телепередачи. Поэтому поддаваясь иллюзии, что смотря телевизор, мы и наши дети учатся, на самом деле мы теряем драгоценное время. Образованность заядлых телезрителей гораздо меньше образованности заядлых читателей.

#### 12. Возрастание агрессивности. Перенимание стереотипов поведения.

Наблюдение насилия вызывает агрессию. Ребенок некритично перенимает стереотипы поведения с экрана телевизора. Причем некоторые из них асоциальные, насильственные. Малыш воспринимает их как один из вариантов поведения. Воспитание примером – помните? Большое количество сцен насилия вызывает привыкание и в итоге снижает чувствительность к жестокости в

целом.

Просматриваемые сюжеты влияют на формирование ценностей, мировоззрения ребенка. (Смотрите также материал, посвященный влиянию мультфильмов на сознание детей: "Дети, воспитанные Ютубом (YouTube)").

### 13. Рекламные манипуляции.

Отдельной строкой хочу выделить засилье красивых рекламных роликов, многие из которых рассчитаны как раз на детей и рекламируют вовсе не полезную пищу и здоровый образ жизни. Если взрослый при всех стараниях рекламистов еще может с долей критичности отнестись к красивым картинкам, то ребенок просто впитывает все, что видит и понимает увиденное по-своему. (см. Больше телевизора – меньше здоровой пищи.)

### 14. Телевизор – убийца времени.

Длительное просиживание у телевизора в итоге оборачивается стрессом, состоянием неудовлетворенности и хроническим недостатком времени.

Для ребенка, особенно маленького, все описанное выше – посягательство на здоровье растущего организма.

Прочитав материал, каждый решит для себя, как много самому смотреть телевизор и сколько позволять смотреть детям. Добавлю лишь одно: специалисты категорически не рекомендуют просмотр телепередач детям до 4-х лет.

Конечно, отказываться полностью от телевидения бессмысленно. Оно дает также и полезные возможности. Главное, зная негативные воздействия телевидения, научиться осознанно и дозировано относиться к нему, и научить этому своих детей. Об этом Вы можете прочитать в продолжении темы: "Телевизор смотреть нельзя ограничить. Телевизор и дети."