

Οφέλη και κίνδυνοι από την τηλεόραση

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ



Η τηλεόραση μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο σε μικρούς και μεγάλους – αρκεί να διαλέγει κάποιος ποιοτικά προγράμματα, να μην κάνει κατάχρηση, να μην ασχολείται με αυτήν εις βάρος των άλλων δραστηριοτήτων της ζωής του και ειδικά τα παιδιά να παρακολουθούν πάντοτε υπό την επίβλεψη ενηλίκων που θα τους εξηγούν τι βλέπουν

ΠΟΣΗ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ



0 ώρες πρέπει να βλέπουν τηλεόραση τα παιδιά ηλικίας κάτω των 2 ετών



1-2 ώρες τηλεόραση την ημέρα συνιστώνται για παιδιά, εφήβους, ενήλικους

Στο δίωρο συμπεριλαμβάνεται και η ενασχόληση του παιδιού / εφήβου με κομπιούτερ (με ή χωρίς Ιντερνετ ή / και βιντεοπαιχνίδια)

ΠΟΣΗ ΒΛΕΠΟΥΜΕ



2 1/2 ώρες ο μέσος όρος ημερήσιας τηλεθέασης στα παιδιά στην Ελλάδα



4 1/2 ώρες ο μέσος όρος ημερήσιας τηλεθέασης στους ενήλικους στην Ελλάδα

ΕΛΛΗΝΟΠΟΥΛΑ 11-15 ΕΤΩΝ



50,4% βλέπουν τηλεόραση 1-2 ώρες την ημέρα



31,4% βλέπουν τηλεόραση 3-4 ώρες την ημέρα



65,8% βλέπουν τηλεόραση 3-5 ώρες το Σάββατο και την Κυριακή

ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ

Κάθε 1 ώρα τηλεόρασης κόβει 21,8 λεπτά από τη ζωή

6 ώρες τηλεόραση την ημέρα μειώνουν κατά 4,8 χρόνια το προσδόκιμο επιβίωσης



ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΠΟΚΟΜΙΣΟΥΝ ΟΙ ΕΝΗΛΙΚΟΙ



Γνώσεις και ενημέρωση



Καταπράυνση του στρες και παροδική διαφυγή από τα προβλήματα της καθημερινότητας



Ξεκούραση και γέλιο



Ακόνισμα των νοητικών δεξιοτήτων (στους πάσχοντες από Αλτσχάιμερ συνιστάται να βλέπουν τηλεόραση για να γυμνάσουν το μυαλό τους)



Αποφυγή της απομόνωσης, ευκαιρία για κοινωνικούς σχολιασμούς και συναναστροφές



Χρόνο με τα άλλα μέλη της οικογένειας



Γόνιμο προβληματισμό για γεγονότα της ζωής



Στιγμιαία συναισθηματική κάλυψη

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΠΟΚΟΜΙΣΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ



Εμπλουτίζουν τις γνώσεις τους με ευχάριστο τρόπο



Εξερευνούν τόπους, ζώα και πράγματα που δεν θα μπορούσαν αλλιώς να δουν ποτέ στη ζωή τους



Ενθαρρύνονται να δοκιμάζουν νέες δραστηριότητες



Παρακινούνται να διαβάζουν, καθώς πολλές από τις ταινίες που προβάλλονται στην τηλεόραση βασίζονται σε βιβλία, τα οποία ευχαρίστως διαβάζουν μετά τα παιδιά



Βοηθούνται να αναπτύξουν αναλυτικές και κριτικές ικανότητες, εφόσον βλέπουν τηλεόραση με έναν ενήλικο που τους θέτει διάφορα ερωτήματα (π.χ. τι νομίζεις ότι θα γίνει μετά, ποιος το έκανε αυτό, πώς περιμένεις να αντιδράσει, εσύ τι θα έκανες στη θέση του κ.τ.λ.)



Στις μεγαλύτερες ηλικίες, διδάσκονται τι συμβαίνει στον κόσμο



Μαθαίνουν να αναγνωρίζουν την αλήθεια (π.χ. να ξεχωρίζουν τα παραμύθια από τα αληθινά γεγονότα)



Εμπνέονται από τα καλά τηλεοπτικά πρότυπα, ιδίως όταν είναι συνομήλικά τους παιδιά