

Televizor – ubica kretanja?

Gledanje televizora kod predškolske i školske djece

Dragi roditelji

U trenutku polaska u dječiji vrtić u Švicarskoj svako peto dijete ima problem sa debljinom. Učitelji fizičkog obrazovanja kao i dječiji liječnici su svjedoci jedne situacije, u kojoj količinu kretanja kod mnoge djece označavaju kao nedovoljnu. Mnoge mlađe osobe imaju jako loše držanje tijela, koje u budućnosti može dovesti do zdravstvenih poteškoća sa leđima.

U zadnjih nekoliko desetljeća su naš način života i naša životna okolica pretrpjeli jake promjene. Sve više saobraćaja kao i sve gušća gradnja vode ka tome da je igranje na ulici odnosno na mjestima koja nisu specijalno predviđena za igru postala gotovo nemoguće. Polje za kretanje i mogućnosti upoznavanja bliže životne okoline, odnosno njeno aktivno „osvajanje“ su kroz ove procese jako ograničeni. Na ovaj način ograničava se prirodna potreba za kretanjem.

Kao rezultat imamo prebacivanje igranja iz otvorenog u zatvoreni prostor. Ova tendencija pojačava se između ostalog i sa povećanom mogućnošću konzumiranja raznih medija.

Danas imamo jako veliku ponudu raznih medija. Mediji su postali normalan, uobičajen dio dječijeg dana. U tu grupu pripadaju prije svega televizor, konzole za igru, radio, cd-plejeri, videoigre kao i videofilmovi, DVD, časopisi, mobilni telefoni i kompjuteri pa sve do interneta. **Konzumiranje ovih medija ima kao posljedicu ograničavanje tjelesnih aktivnosti.** Djeca i mlađe osobe moraju obavezno učiti kako se ovi mediji koriste. **Pod korištenjem se podrazumijeva ne samo kako se ovi mediji poslužuju, već prije svega kako se ovi mediji sa mjerom i jednim kritičnim odnosom koriste.**

Igra, kretanje, trčanje, razni nestašluci i dogovori sa prijateljima trebaju pri tome i dalje biti na prvom mjestu. U situacijama u kojima djeca imaju mogućnost da se zadržavaju napulju, kao npr. dvorište, ulaz u zgradu, ulici ili na mjestu za igru, zaboravljaju se često „važne“ televizijske emisije. **Dajte stoga vašoj djeci mogućnost da se sretnu sa prijateljima i pozivajte ih da se igraju kod vas. Djeca imaju dovoljno fantazije i ne moraju uvijek imati podršku starijih.**

Djeca koja previše gledaju televiziju nemaju u pravilu druge mogućnosti za igru, dosadno im je i iz tog razloga gledaju televizor ili igraju razne video igre. **Opasnost da ova djeca dobiju probleme sa debljinom, između ostalog jer pred televizorom jedu slatkiše ili čips je objektivno jako velika.** Takodje je velika opasnost od konzumiranja raznih emisija koja nisu prikladna za djecu tog uzrasta. Razni Talkshows, koji se često emituju u jutarnjem programu, nisu ni u kom slučaju prilagođeni djeci. Razne scene nasilja u filmovima mogu izazvati kod djece razne strahove ili agresivno ponašanje.

Čak i u dječijem programu se ponekad pokazuje nasilje i iz tog razloga važno je da roditelji znaju koje emisije im djeca gledaju na televizoru te da sa njima o tome i razgovaraju.

Na što je potrebno obratiti pažnju prilikom gledanja televizora?

- ┌ Djeca su u stanju preraditi samo određenu količinu informacija. Televizija sa svojim brzim izmjenama slika prouzrokuje jednu pravu „poplavu“ informacija koju prije svega manja djeca nisu u stanju preraditi. U pravilu reagiraju djeca na ovu situaciju sa jednim nemirom.
- ┌ Manja djeca nisu u stanju razlikovati između stvarnosti i fikcije. Nasilje na televizoru plaši ih i stvara osjećaj straha. Tek u starosti od ca. 9 godina djeca su u stanju razlikovati film i stvarnost te razumijeti dijelom jako komplicirane radnje u filmu.
- ┌ Djeca su jako prikladna grupa za razne reklame jer nisu u stanju kritički analizirati poruke ovih reklama. Na žalost, prije svega se privatne televizijske stanice financiraju isključivo kroz reklamu i u pojedinim slučajevima se i dječije emisije prekidaju sa blokovima reklama. Djeca i mlađe osobe su već grupa sa značajnom kupovnom moći i iz tog razloga predstavljaju važnu ciljnu publiku za reklamu. Danas takoreći nemamo mogućnost u potpunosti izbjeći reklamu i iz tog razloga roditelji moraju razgovarati sa svojom djecom o smislu ovih reklamnih poruka i koliko god je to moguće, ograničiti njihovu količinu.

Ponašanje sa televizorom se mora učiti Nekoliko korisnih savjeta:

- ┌ Niti u kom slučaju televizor ne može nadomjestiti potrebu djece za kretanjem i sportom. Kretanje i igra su jedan važan dio zdravog razvoja djeteta.
- ┌ Djeca (ali i odrasle osobe) ne trebaju jesti pred televizorom
- ┌ Televizor ne pripada u dječiju sobu
- ┌ Djeci se treba dnevno omogućiti gledanje jedne emisije. Djeca se sama trebaju odlučiti koja je to emisija. Nakon gledanja te emisije televizor se isključuje. Naknadno prebacivanje sa kanala na kanal nije dozvoljeno.
- ┌ Gledanje televizora je moguće tek nakon toga kada su sve ostale obaveze, kao npr. domaća zadaća ili male obaveze u domaćinstvu odradjene.
- ┌ Mala djeca ne bi trebala ostajati sama pred televizorom. Čak i specijalne emisije za ovu grupu djece mogu izazvati strahove. Jako je važno, da dijete ima mogućnost o tome razgovarati sa roditeljima.
- ┌ **Televizor nije Babysitter!**
Za manju djecu ima nekoliko dječijih emisija koje su jako poučne i koje se emitiraju bez reklame. Za djecu stariju od 5 godina pogodne su emisije sa mišom, Ulica sezama ili npr. Käpt'n Blaubär Club. Za djecu stariju od 7 godina preporučuju se emisije Lavli zub (Löwen-zahn) i Kinderweltspiegel. Emisija „Ulica sezama“ emituje se takodje na sljedećim jezicima: albanski, bošnjački, hrvatski, srpski, engleski, francuski, talijanski, portugalski, ruski, španjolski, tamilski i turski.