

PRZEDSZKOLACZEK



PUBLICZNE PRZEDSZKOLE NR 3 W RADOMIU

STYCZEŃ 2024

Telewizja odgrywa dużą rolę w życiu każdego człowieka, zwłaszcza dziecka. Dzięki niej dzieci zagłębiają się w świat pełen magii, przygód, wspaniałych bohaterów i tym żyją. Czasem wywołuje to niepokój rodziców – zależnie od tego, jakie filmy i programy oglądają dzieci.

Oddziaływanie telewizji na dziecko jest dość złożonym procesem. Efekty oglądania telewizji mogą być zarówno dobre, jak i złe. Wszystko zależy od ilości czasu spędzonego przed ekranem oraz rodzaju oglądanych programów.

Dzieci, które oglądają dużo telewizji, mają uboższe słownictwo, słabsze zdolności matematyczne oraz mniejsze umiejętności skupiania się na pracy. Ponadto, co może przekładać się na kłopoty z adaptacją w przedszkolu, dzieci te są bardziej podatne na docinki oraz prześladowania ze strony rówieśników.

6 POWODÓW BY OGRANICZYĆ OGLĄDANIE TELEWIZJI

1. OBNIŻA AKTYWNOŚĆ UMYSŁOWĄ.

Psychologowie udowodnili, że kilkogodzinne 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.



2. 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 spada.

3. OSŁABIA WIEZI 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.

4. BUDZI POCZUCIE ZAGROŻENIA. Zbrodnie i agresja pojawiają się nie tylko w filmach, naszpikowane są nimi również wiadomości, a nawet

zapowiedzi programów. Jaki obraz świata narzuca się po obejrzeniu tylu zbrodni dziennie? Z badań OBOP na temat przemocy wynika, że 50% Polaków przyznaje, iż oglądanie w telewizji scen drastycznych powoduje, że są bardziej lękliwi.

5. 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 !

6. ZMNIJSZA 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
DZIECINNYM 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 włączać telewizor, porozmawiajcie, jak minął dzień, o problemach, kłopotach, sukcesach czy zabawnych sytuacjach.
- Zróbcie listę zajęć alternatywnych np. jazda na rowerze lub zimą na sankach, 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 !!!

Jak rodzice mogą uchronić dziecko przed szkodliwym wpływem telewizji

Rozważmy konkretne działania, które mogą podjąć rodzice by zapobiec szkodliwemu wpływowi telewizji:

- ograniczyć ilość czasu, jaki dziecko spędza przed ekranem telewizora;
- upewnić się, że dziecko ogląda wartościowe programy odpowiednie dla jego wieku;
- oglądać telewizję razem z nim. Daje to możliwość upewnić się, że ogląda pożyteczne programy i okazję by omówić ich treść, a także pomoże umocnić emocjonalną więź z dzieckiem;
- nie stawiać telewizora w sypialni i wyłączać go po zakończeniu programu;
- nie ustalać zbyt surowych zasad i nie obarczać dziecka nadmiarem obowiązków. W przeciwnym razie nadto przywiąże się do telewizji i będzie szukało w niej ukojenia i komfortu psychicznego.

HUMOR PRZEDSZKOLAKA

A my mamy w domu wszystko! - chwali się koleżankom mała Ala.

- Skąd wiesz?

- Bo jak tata przywiózł z delegacji gitarę,
to mama powiedziała że tylko tego brakowało.

Tatusiu, ja już nie chcę na te sanki. Wracajmy do domu.

- Nie gadaj, tylko ciągnij!

- Mamusiu, czy mogę iść się pobawić?

- Z tą dziurą w rajstopach?

- Nie... Z tą Jolą z drugiego piętra.



PRZEDSZKOLAKU!!!

Razem z mamą lub tatą wyklej bałwanka białą plasteliną,
kapelusz żółtą; doklej czerwony nos, czarne oczy i guziki.

