

Dlaczego nie powinniśmy zbyt często oglądać telewizji?

Telewizja tak bardzo wniknęła w życie dzisiejszego człowieka, że trudno zauważyć, ile czasu spędzamy przed szklanym ekranem.

Oto kilka powodów, aby zrezygnować z tego nawyku, a przynajmniej bardzo mocno go ograniczyć:

1. Marnuje wolny czas.

Ludzie spędzają średnio 3-5 godzin dziennie na oglądaniu TV. Pomyśl ile innych, konstruktywnych rzeczy mógłbyś zrobić w tym czasie!

2. Spowalnia aktywność mózgu.

Oglądanie telewizji wprowadza mózg w stan podobny do snu; osoby oglądające dużo TV są bardziej bierne i nieskore do aktywności.

3. Nastraja negatywnie.

Większość programów w dzisiejszej telewizji przedstawia negatywną wizję świata; w wiadomościach słyszysz głównie o chorobach, katastrofach, skandalach i przestępstwach.

4. Tworzy nierzeczywiste oczekiwania.

Idealny świat, kreowany w niektórych programach TV, sprawia, że nasze oczekiwania wobec świata również są wygórowane i wyidealizowane.

5. Odciąga od ludzi.

Oglądanie tv, nawet w towarzystwie, nie daje żadnej interakcji z innymi ludźmi.

6. Źle wpływa na zdrowie.

Liczne badania wykazały ścisły związek między oglądaniem telewizji a otyłością.

7. Wpływa na światopogląd.

Argumenty przedstawiane w TV są często jednostronne – uniemożliwiają telewidzowi wyrobienie własnej opinii. Telewizja karmi nas poglądami na świat, zgodnymi z polityką danej stacji.

Oglądanie telewizji, bez świadomego wyboru interesujących nas programów, jest swego rodzaju... nałogiem, z którym ciężko, ale warto walczyć, czego Państwu szczerze życzę.

Wyszukała i opracowała:

Anna Kowalska

(źródło on-line: <http://czakkurczak.pl>)