

Не забудьте выключить телевизор!

Многолетние исследования показали, что долгое сидение детей перед телевизором негативно влияет на усвоение правил орфографии, выразительности речи, математические навыки, затрудняет понимание абстрактных связей, снижает способности самостоятельно выполнять задания и применять полученные знания в новой ситуации».

«Впервые о влиянии телепросмотров на физиологию головного мозга заговорили наши немецкие коллеги, - говорит заведующая кризисным отделением центра «Детская психиатрия» Валентина Яковенко.

И дело не в том, что хороших передач на нынешнем телевидении кот наплакал. Ученые выяснили, что при просмотре телевизора в головном мозге доминируют альфа-ритмы. Обычно они возникают, когда человек закрывает глаза или спит. Это ритмы покоя и пассивного сознания. Как только человек открывает глаза, доминирующими становятся бета-ритмы, необходимые для ясного сознания и активного внимания. При открытых глазах альфа-ритмы регистрируются только у человека, находящегося под гипнозом, в состоянии транса или... сидящего у телевизора.

«Мы бодрствуем, а мозг отдыхает, - поясняет Валентина Яковенко. – В этом состоянии снижается способность к критическому мышлению и осмыслению полученной информации».

Дети особенно восприимчивы к этому воздействию. Сидение перед телеком может сбить нормальное чередование ритмов, альфа-ритм становится доминирующим и во время бодрствования, а потом учителя жалуются, что ребенок никак не может усвоить на уроке простейший материал. Еще бы – сознание-то «спит»!

«Кроме того, телевизор вызывает пассивность воли, дает установку на снижение двигательной активности человека, - продолжает Валентина Яковенко. – Когда ко мне приходят на прием «расторможенные» дети, готовые на кусочки разнести кабинет, стоит включить телевизор, и они могут сидеть перед ним часами, пока я беседую с родителями».

Что ж теперь, выбросить «ящик» на помойку? «Ни в коем случае, отвечает Валентина Яковенко. – Надо вырабатывать культуру потребления благ цивилизации. Только доза делает вещество лекарством или ядом. Без воды жить нельзя, но и водой можно «отравиться», если выпить ведро литров на 10. Человек умрет от водянки или от разрыва желудка».