

بلکه سعی کنید که
بوضع مناسبی جلو
تلویزیون نشسته
وبرداشت خوبی
از برنامه های
مناسب آن بکنند

تلویزیون امروزه جزئی از زندگی روزمره هر اجتماع شده است و قسمت مهمی از بینندگان تلویزیون را هم کودکان تشکیل میدهند که بهیچ ترتیبی نه میتوان و نه صلاح است که آنها را از دیدن تلویزیون منع کرد و بدین ترتیب مشکل تازه و جدیدی در خانواده ها پیداشده است که مربوط به چگونگی دیدن برنامه تلویزیونی بوسیله بچه هاست .
در تماشای برنامه های تلویزیون غیر از نوع برنامه ها که کدام برای کودکان مفید و کدام زیان آور است مسئله دیگری که فوق العاده مورد توجه است و در بهداشت و سلامتی کودکان اثر مهمی، دارد چگونگی نشستن کودکان در برابر تلویزیون و برداشتی است که آنها از یک فیلم تلویزیونی میکنند . اگر دقت کرده باشید وضع کودکان در موقع تماشای فیلم های تلویزیونی بستگی به نوع فیلم و صحنه های آن دارد، مثلا اگر بچه ها فیلم ترسناکی را مشاهده کنند که صحنه های وحشت آور داشته باشد و آنها را بترساند قیافه وحشت زده ای پیدامی کنند در صندلی



خودفرو میروند و در حقیقت مثل اینست که میخوانند خود را از حوادثی که روی صفحه تلویزیون میگذارد دور نگاهدارند و بعد مات و مبهوت به صفحه تلویزیون خیره می شوند، در فیلمها و صحنه های خنده دار و مضحک درست رفتار بچه ها عکس آنست و دلشان می خواهد خودشان هم در فیلم تلویزیونی شرکت کنند و در حرکات مضحک و خنده داران همکاری نمایند. آنها در این مواقع آرام و قرار ندارند. غالباً روی صندلی خود جا بجای می شوند و فریادهائی از شادی و خوشحالی می کشند.

در یک فیلم نیم ساعته تلویزیونی، درست هر چند دقیقه و هر چند ثانیه یکبار وضع و حالت بچه ها به نسبت آنکه چه صحنه هائی نمایش داده می شود فرق می کند. و در حقیقت وضع بچه ها درست نمایند روحیات آنها و بازتاب هائی است که در درون آنها میگذرد.

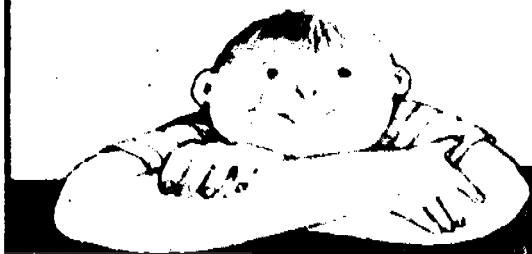
ولی نکته ای که باید در اینجا متذکر شد اینست که این عکس العمل و بازتاب فقط در کودکان دیده می شود که بندرت و گاه گاه تلویزیون را تماشا میکنند و کودکانی که عادت کرده اند مدت ها مقابل تلویزیون بنشینند و کلیه برنامه های آنرا شاید دو تا سه ساعت تمام یکسره تماشا کنند دیگر حساسیت خود را در مقابل برنامه تلویزیون از دست میدهند و یک حالت بی تفاوتی پیدای می کنند. این قبیل بچه ها غالباً روی صندلی و نزدیک تلویزیون چمباتمه میزنند و ساعت ها بدون آنکه کوچکترین عکس العملی نشان دهند همه برنامه ها را خواه تفریحی و خواه خیلی جدی و ناراحت کننده تماشا می کنند.

از مدتها قبل همه میدانستند که این نوع تماشای تلویزیون برای تکامل روحی و روانی کودک بهیچوجه مناسب نیست و لسی اخیراً پزشکان و کارشناسان ثابت کرده اند که این طریق تماشا از نظر جسمی هم برای کودکان ضرر داشته و زیان آور است.

پروفسور دکتر «روپرشت» استاد دانشگاه هامبورگ از جمله کسانی است که در این مورد اخیراً تحقیقاتی کرده است او در این باره میگوید: تماشای تلویزیون نه فقط از نظر روحی و روانی بلکه از نظر جسمی هم برای بچه ها یک کار و فعالیت خسته کننده بشمار میرود. ضربان نبض و فشار خون کودکان در موقع تماشای تلویزیون بالا میرود مخصوصاً در مورد فیلم های ترسناک و ناراحت کننده که آنها ناراحتی زیادی پیدای می کنند در این قبیل مواقع بچه ها مات و مبهوت مقابل صفحه تلویزیون می نشینند و با کمال دقت بان خیره

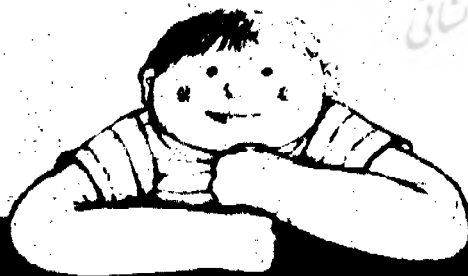
مدوم جلوی تلویزیون بنشینند این خاصیت تغییر حالت را از دست داده‌اند زندگی و شرایط محیط هم طوری شده است که آنها باید دائم در جایی ساکت بنشینند، صبح‌ها ناچارند سر کلاس چندین ساعت آرام و بدون حرکت باشند، عصرها هم در منزل باید بنشینند و تکالیف خود را بنویسند و شب‌ها هم که تلویزیون قسمت عمده وقت بیکاری و استراحت آنها را میگیرد، ساعت‌ها بدون حرکت مقابل آنها می‌نشینند، و نتیجه این وضع، ناراحتی بچه‌ها، زود خسته شدن، کم استعدادی و رشد نکردن عضلات بدن آنهاست.

طبق عقیده پروفیسور روبرشت از همه قسمت‌های بدون ستون فقرات بیشتر از این حالت خاص کودکان رنج می‌گیرند زیرا خون باندازه کافی بآنها نمیرسد.



شده و حتی کوچکترین حرکت طبیعی نمی‌کنند تا مبادا صحنه‌هایی از آنها درست نتوانند به بینند. وقتی اینکار مداومت پیدا کرد ومدتی آنها بهمین وضع مقابل تلویزیون نشستند آنوقت باین طرز نشستن عادت میکنند و بدن آنها خاصیت نشان دادن عکس‌العمل خود را از دست میدهد و آنها یک موجود غیر طبیعی می‌شوند.

اصولا در سنین رشد برای بچه‌ها پیدایش تغییر حالت و داشتن انعکاس در برابر عوامل خارجی مهم است و اینکه یک مرتبه کودک ناراحت، وبعد آرام شود از نظر رشد جسمی و فکری او مفید است، علت هم این است که در این تغییر حالت‌ها عضلات و استخوانهای بدن از نظر فیزیولوژی بهتر می‌توانند تغذیه کنند و بر شد خود ادامه دهند و هر قدر دانه این تغییرات کوتاه‌تر باشد تغذیه عضلات و استخوانها سریعتر و بهتر انجام می‌شود ولی بچه‌های امروزه با عادت‌تی که کرده‌اند بطور



پروفیسور برن پک یکی دیگر از کارشناسانی که در مورد تلویزیون و بچه‌ها اکتشافاتی کرده است در این مورد می‌گوید: بعد از این پدر لطفاً بقیه را در صفحه ۳ مطالعه فرمائید

تعلیم و تربیت خانوادگی

شنوائی به کرها ، بینائی به کورها و حرکت برای فلج‌ها... مخالفت می‌تواند خیلی زود و به آسانی جنبه تظاهر و عوام فریبی بخود بگیرد ، ولی نفوذ و تأثیر، آن قدرت را دارد که از ظواهر بگذرد و در محیطی دوستانه، موقعیت‌های طبیعی برای تمرین و یادگیری بدست آورد .

و قابل استفاده است که هرکس می‌تواند آنرا باسپیل و رغبت کافی پذیرا گردد . مسائل و مباحث تربیتی که القای فلان فضیلت را توصیه مینمایند بهمان اندازه، ضعیف و نارساست که نسخه‌پزشک، بدون هیچ گونه راهنمایی برای استفاده از دواهای تجویزی و یانصایح و گفته‌های عالی برای القای

ارتباط باسپیل و علاقه ، هرچند که مبهم و درهم باشد، همیشه از زنجیر و رشته‌های تجملی محکم‌تر و مطمئن‌تر میباشد . هرچه نفوذ و تأثیر بتواند زودتر جانشین قیود و اجبار گردد ، زودتر سرب می‌تواند مورد تقدیر و تقدیس قرارگیرد . زیرا تنها تعلیم و تربیت عمیق

دست‌هایشان بگذارند . در این حالت ستون فقرات و عضلات کودک می‌توانند استراحت کنند . وضماً باید دقت شود که در این حالت تلویزیون و سر بچه در یک ارتفاع باشد یعنی سر بچه درست به موازات و روبروی صفحه تلویزیون باشد ، اگر صفحه تلویزیون بالاتر باشد آنوقت تماشای آن، بچه را خسته کرده و اثر نامطلوبی در وضع جسمی و بعداً روحی او باقی میگذارد . فاصله بچه تا تلویزیون نیز عامل مهمی است که پدر و مادر باید در آن دقت کنند، در تلویزیونهای معمولی فاصله بچه ها تا صفحه تلویزیون باید دوسه متر باشد، اگر فاصله از این کمتر باشد برای چشمان بچه و سایر اعضای بدنش زیان‌آور است، زیاد تر از این حد نیز مناسب نیست و اگر مدت زیادی تماشای تلویزیون بطول انجامد، کودک را بکلی خسته و فرسوده میکند .

بقیه از صفحه ۱۷

بچه‌ها را از تماشای تلویزیون منع نکنید !

و مادر نباید بچه‌ها را از تماشای تلویزیون منع کنند بلکه تماشای تلویزیون یک کار قهری شده است و کاری که پدر و مادرها می‌کنند اینست که مراقب باشند بچه‌ها چطور مقابل تلویزیون نشسته و آنرا تماشا کنند . بهترین طریقه‌ای که پروفسور «برن پک» برای نشستن بچه‌ها در مقابل تلویزیون توصیه می‌کند اینست که آنها بطرف جلو و روی میزی که جلویشان قرار دارد خم شوند و یان تکیه کنند و از دست‌های خود برای کمک به سرشان استفاده کنند یعنی دست‌ها را زیر چانه خود گذارند و تلویزیون را تماشا کنند و یا اینکه دستها را روی میز گذاشته و سر خود را روی