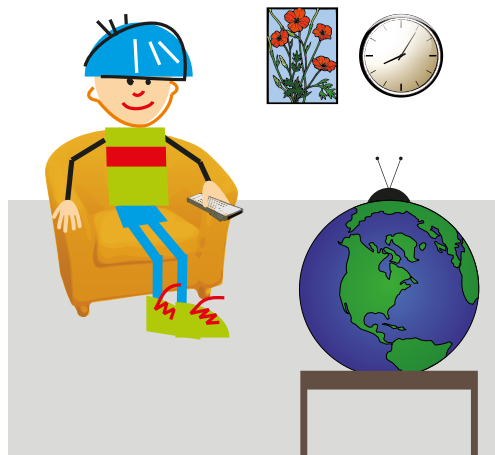




## 5.5. Vrijeme je za spavanje



Objasni svojim riječima što prikazuje slika.  
Sigurno ti je poznata izreka: Televizija je prozor u svijet. Možeš li objasniti tu tvrdnju?

U počecima emitiranja televizija je prikazivala zabavne sadržaje koje je gledala cijela obitelj. Znalo se vrijeme kad emisija počinje i svaka se aktivnost prekidala kako bi se pogledao emitirani program. Primjećuješ li neke sličnosti i razlike u vezi s televizijom nekoć i danas? Da, kad počinje neka emisija, sve se aktivnosti prekidaju kako bismo se zagledali u čarobnu kutiju (koja danas više i ne nalikuje na kutiju). Osim što je izvor zabave, televizija je danas izvor informacija iz cijeloga svijeta – odatle uostalom i ona izreka s početka. **Često te informacije više nisu ni zabavne ni oku ugodne, a svejedno smo izloženi njezinim svakodnevnim utjecajima.** Tako njezin konačni rezultat više nije ni veselje ukućana, već zatupljenost kojekakvim sadržajima i ovisnost o telenovelama (tzv. sapunicama) koje se protežu unedogled. Malo je onih obitelji u kojima se gledaju pretežno dokumentarni i poučni sadržaji iz kojih svi mogu ponešto naučiti. Da se ne bismo zadržali samo na televiziji, pojavila se u novije vrijeme i druga vrsta tehnologije koja nudi informaciju na dlanu – doslovno.

Mobiteli i mobilni internet omogućavaju međusobnu komunikaciju i informacije gdje god se nalazili. Dakle, više i ne moramo biti kod kuće. A telekomunikacijske mreže omogućile su i da sve to bude po povoljnim cijenama. Kako se onda svoj toj silnoj navali tehnologije oduprijeti? Najvjerojatnije nikako. Ali zato uvijek postoji ono „nešto“ što možemo učiniti kako bismo poboljšali kvalitetu svoga života i izbjegli sate i sate gledanja u nešto što nas na malo načina može oplemeniti.

Vrlo je korisno znati:

- da nije svaka poruka ili najnovija vijest bitna za čitanje i ne moraš vidjeti odmah sve čim se objavi
- uključi televizor, računalo ili mobilni uređaj jedino ako želiš nešto zanimljivo pogledati ili pretražiti – izbjegavaj ih imati stalno uključene
- vremenski ograniči upotrebu tehnologije tijekom dana i toga se pridržavaj
- da upotrebu tehnologije koja traje dulje od pola sata treba prekinuti i odmoriti se (šetnjom ili nekom drugom aktivnošću).

## 5.5. Vrijeme je za spavanje



Imajući na umu neke od tih smjernica, svakako možeš izbjeći predugo sjedenje i ovisničko ponašanje.

Još je jedan važan razlog zbog kojega bi se trebalo zamisliti kad je u pitanju upotreba tehnologije – zdravlje. Majke, očevi, bake, djedovi, i ostala rodbina koja je ponekad uskočila na mjesto dadilje, govorili su ti: „Udalji se od televizora, pokvarit ćeš oči.“ Nije to daleko od istine, ali mnogo su teže bolesti od lošega vida one povezane sa srcem, a javljaju se zbog premalo kretanja. Čovjek je organizam koji je stvoren da bi se kretao. Svi njegovi organi dobro rade kad je organizam u pokretu. Tehnologija djeluje suprotno – organizam je pred njom uglavnom pasivan. Umjesto da se vani igraš skrivača, graničara, badminton, voziš bicikl, rolaš se... ti sjediš pred televizorom ili zaslonom računala kako bi se „družio“ s prijateljima. Tu dolazimo do druge bitne stvari u vezi s aktivnostima na svježemu zraku.

**Za zdravlje je uvijek važno boraviti vani, na svježemu zraku, a što manje u zatvorenome prostoru.** Tako će se organizam iscrpiti i bolje ćeš spavati. San je jako bitan kad je u pitanju zdravlje i otpornost našega tijela jer dok spavamo, naše se stanice obnavljaju i pripremaju za nove dnevne radne napore. **Ne uskraćuj si vrijeme za spavanje** tako što ćeš gledati televiziju iz postelje ili igrati videoigre do dugo u noć. One potiču aktivnost mozga koji se onda i s ono malo sna koji mu daš, ne odmori.

### Ponovimo

Smatraš li da današnja djeca provode više vremena ispred zaslona nego što bi trebala?

Zašto je potrebno više vremena provoditi vani i družiti se s prijateljima?

Kako možeš vrijeme za računalom učiniti manje napornim za organizam?

Zašto je važno spavati?

### Dodatne aktivnosti

Osmisli načine kako bi se raspoloživo vrijeme provedeno uz različite vrste medija moglo zamijeniti kvalitetnijim druženjem s prijateljima i obitelji.

Pročitaj roman.

Informiraj se o utjecaju medija na djecu na stranicama, [djecamedija.org](http://djecamedija.org).