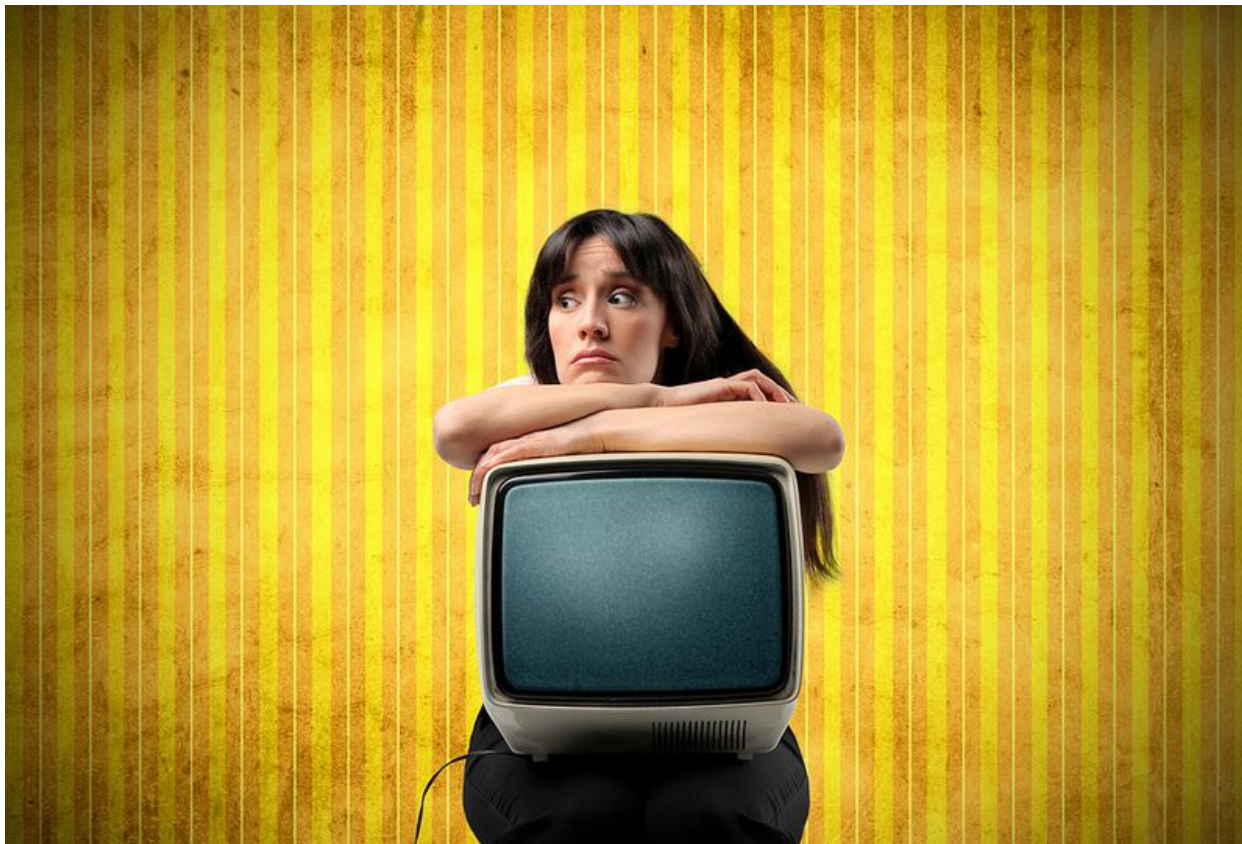


# Телемания



Выполнила:  
магистрант 2 курса  
кафедры логопедия Радина С.Ю.

**Телемания** - [от сл. теле(видение) и греч. mania -  
страсть, безумие]

Страстное, чрезмерное увлечение просмотром  
телевизионных передач.

## **Телевидение предлагает человеку:**

- придуманный мир;
- уход от скуки повседневной жизни;
- отдых и снятие напряжения;
- информацию для обсуждения с другими людьми;
- удовольствие от подглядывания;
- приобретение жизненного опыта;
- быть в курсе новостей и событий;
- помощь при обучении.

# Статистические данные

- 2/3 детей в возрасте 6 – 14 лет смотрят ТВ ежедневно;
- время ежедневного просмотра в среднем > 2-х часов;
- 50 % детей смотрят все подряд, без выбора и исключения;
- 25 % детей 6 – 10 лет смотрят одни и те же телепередачи 5 – 40 раз подряд;
- 38 % ребят 6 – 12 лет при определении рейтинга своего времяпровождения на 1-ое место поставили ТВ.



# Телевидение – «мягкое орудие зомбирования»

- утомление мозга, головные боли;
- тяжесть во всем теле;
- гиподинамия, снижение физической активности;
- риск запустить процесс атрофии мышц спины;
- мощный психологический мотиватор;
- замена контакта с близкими людьми;
- отсутствие досуга;
- беспокойство, тревога, усталость, депрессия и даже чувство вины;
- уменьшается опыт восприятия мира и жизни.

# Тест на телеманию

Воздержитесь на 3–4 дня от просмотра ТВ и последите, не появились ли у вас следующие СИМПТОМЫ:

- слабость, упадок сил, снижение трудоспособности, неуверенность, тревога, страхи, чувство потерянности;
- плохое настроение, чувство неудовлетворенности, раздражительность, потеря самообладания;
- чувство, что чего-то не хватает, смутное беспокойство, ощущение пустоты, безразличие, сожаление, тоска;
- чувство вины, самоуничижение, страдание.

# Анализируем результаты теста

## Если:

- все перечисленные ощущения исчезают при включении телевизора,
- каждый вечер вы проводите у экрана не менее 4–5 часов,
- забываете о домашних делах,
- отсутствуют другие увлечения,
- все переживания телегероев воспринимаете как свои,
- все ваши разговоры сводятся к обсуждению увиденного по «ящику», то

**ВЫ – ...!**

# Освободиться от телемании

- разнообразить свой досуг;
- вспомнить о своих потребностях и интересах;
- заняться чем-то действительно нужным и полезным, что помогает реализовать себя: творчество, игры, прогулки....;
- обратиться к психологу, выяснить проблемы, «прикрываемые» телевизионной зависимостью.



# Памятка родителям по профилактике телемании у детей

- Совместное определение и обсуждение телепередач для просмотра взрослыми и детьми на последующую неделю.
- Обсуждение любимых телепередач взрослых и детей после просмотра.
- Выслушивание мнения детей “за” и “против” по поводу взрослых передач и мнения взрослых в отношении детских телепередач.
- Телевизор не должен быть значимой частью в жизни родителей, тогда это станет положительным примером для ребенка.
- Необходимо помнить о том, что ребенок, который ежедневно смотрит сцены насилия, убийства, свыкнется с ними и даже может испытать при этом удовольствие. Необходимо исключить их из просмотра.

Благодарю за внимание!

