

Знайте меру

## Не «сыграть бы в ящик»



**В США с 1994 года существует организация «Америка, свободная от телевидения», которая устраивает акции добровольного отказа от просмотра телепередач. Судя по данным исследований, такие инициативы нужны не только в Америке.**

По 3 часа в день в среднем тратят жители развитых промышленных городов на просмотр телепрограмм. Израильские дети проводят перед телевизором по 3,5 часа. Это самый высокий показатель в мире. Более 3 часов в день, проведенных перед телевизором, вызывают у подростков заметные трудности со сном, которые могут сохраняться и во взрослом возрасте.

В Японии были госпитализированы 700 детей после просмотра мультфильма «Покемоны». Им поставили диагноз «оптически стимулированный эпилептический удар».

Заядлые телеманы, оторванные от экрана, испытывают нечто вроде симптомов абстиненции, как наркоманы, лишенные наркотиков. Во время сидения у голубых экранов у телеманов повышается возбудимость, снижается концентрация внимания, развиваются гипертония, диабет и ожирение – установили ученые из США и Испании. На 44% больше еды, чем обычно, съедает человек во время просмотра телевизора – подсчитали американские ученые.

До 60% телезрителей страдают «клиповой» формой телепотребления – привычкой навязчиво переключать каналы. Эти люди уже не способны к спокойному просмотру передач.

За 24 часа, проведенные перед телевизором, украинские журналисты насчитали 202 убийства, 160 драк, 66 пьянок и 300 других «черных» новостей. И всего лишь 20 благородных поступков, 45 хороших новостей и 74 шутки. Российское телевидение вряд ли отличается в этом от украинского. Около 6-7 лет потратил на просмотр телепередач среднестатистический россиянин к 75 годам.

**Игорь НИВКИН.**

**По материалам Associated Press.**

**Как определить  
телезависимость**

Если при отлучении от телевизора на 3-4 дня вы ощущаете раздражительность, упадок сил, снижение трудоспособности, тревожность, апатию, агрессивность, которые исчезают, когда появляется доступ к пульту телевизора, у вас явная телезависимость.