

# Čuvanje djece

## i dječje zdravlje

INFORMATIVNI LIST ZA RODITELJE



## Uticaj televizije na zdravlje i razvoj u ranom djetinjstvu

Televizija je dio okruženja tokom razvoja u ranom djetinjstvu. Većina djece u Australiji izložena su uticaju televizije od malih nogu a često i od samog rođenja. Svaki aspekt razvoja u ranom djetinjstvu, kognitivni, socijalno-emotivni i psihički, dešava se uporedo s gledanjem televizije. Izloženost televiziji nije uvijek namjerna jer se televizija nalazi skoro svugdje uključujući tržne centre i čekaonice kod ljekara a u mnogim kućama televizor je skoro neprestano uključen.

Vjerovatno je iznenađujuće da mala djeca gledaju televiziju više nego bilo ko drugi. Istraživanja pokazuju da mala djeca u prosjeku, provedu više vremena na gledanje televizije nego na bilo koju drugu aktivnost osim spavanja.

### Zašto je televizija zdravstveni problem u ranom djetinjstvu?

Nedavnim istraživanjem se ispitivao uticaj televizije na dobrobit, zdravlje i razvoj djece. Ustanovljeno je da postoji povezanost gledanja televizije s debljinom, razvojem jezika, ponašanjem, spavanjem i socijalno-emotivnim razvojem.

Posljedice izloženosti televiziji zavise od sljedećih faktora:

- Sadržaj (na primjer, je li sadržaj programa nasilje)
- Trajanje (rizik je veći što je izloženost televiziji vremenski duža)
- Kako mala djeca gledaju televiziju (gleda li dijete televiziju samo ili s roditeljima)

Iako odraslija djeca predškolskog uzrasta mogu socijalno i edukativno ponešto i naučiti gledajući određene programe, istraživanje je pokazalo da nije tako s djecom mlađom od dvije godine. U stvari, negativan uticaj televizije je najznačajniji kod djece ispod dvije godine. Stručnjaci savjetuju da ograničite izloženost male djece televiziji. Američka akademija pedijatarata zastupa politiku "bez ekrana" za djecu mlađu od dvije godine.

### Šta roditelji mogu učiniti?

- **Ograničite** vrijeme koje Vaše dijete provodi pred televizorom. Odredite ukupno vrijeme koje će dijete provoditi "pred ekranom" – ne samo pred televizorom (DVD, igrice na ekranu, bilo koje vrijeme kada je televizor uključen).
- **Odredite** koji programi odgovaraju Vašem djetetu. Organizacija za podizanje djece *Raising Children Network*, pruža praktične savjete kako da izaberete programe koji odgovaraju djeci. Posjetite: [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)
- **Pratite** koliko Vaše dijete gleda televizor i ako je moguće gledajte televizor s djetetom.
- **Razgovarajte** s djetetom o onome što ste gledali.
- **Omogućite** djetetu alternativne aktivnosti uključujući stvari koje će ga zabaviti kada ste Vi zauzeti. Djeca najbolje uče radeći praktično a ne gledajući televizor.

*Ovaj informativni list za roditelje na raspolaganju je na različitim etničkim jezicima a može se skinuti sa internet stranice [Early Childhood Connections www.econnections.com.au](http://www.econnections.com.au)*

INICIJATIVA

The **Royal Children's Hospital** Melbourne  
Centre for Community Child Health

PODŽALI KROZ SUBVENCIJU  
ZA OBRAZOVANJE

**Johnson & Johnson**  
PROFESSIONAL & EDUCATIONAL SERVICES  
**Health Care for Life**

PODRŠKA NACIONALNO VIJEĆE  
ZA AKREDITACIJU OBDANIŠTA

**Working Children First**  
NCAC  
National Children's  
Accreditation Limited Inc.

PODRŠKA VLADA AUSTRALIJE  
ODJEL ZA PORODICU,  
STANOVANJE DRUŠTVENE  
USLUGE I DOMORODAČKE  
POSLOVE