

## CONSECUENCIAS DO ABUSO DA TV

Aínda que pode parecer que a televisión é unha ameaza para a educación dos fillos, en realidade o perigo é o uso indiscriminado e ilimitado que se fai dela. Un exceso de televisión ten consecuencias pouco saudables a longo prazo:

1. A falta de movemento incide no sobrepeso infantil e a obesidade.
2. A tele acapara ata o punto no que o neno xa non quere saír a xogar cos seus amigos, irmáns ou compañeiros, polo que a comunicación vai mingando.
3. A falta de comunicación converte o neno nunha persoa máis introvertida e menos sociable (cos pais, irmáns, familiares, amigos, compañeiros, profesores...)
4. A tele acaba sendo o máis importante da súa vida, o centro de atención do seu mundo, e pensa que todo o que se emite é verídico e real.
5. As horas que os nenos están a ver a tele son en detrimento doutras actividades importantes como son as tarefas escolares, a lectura, o exercicio físico, por exemplo.
6. Fatiga ocular ao estar a fixar a vista constantemente a imaxes próximas e en movemento.



## CLAVES PARA FACER UN BO USO DA TV

A televisión, ao igual que Internet, ten as súas vantaxes, é unha ventá ao mundo que achega moita información e pode chegar a ser un bo entretemento pero, para poder extraer os beneficios sen caer nun mal uso tan só deberás establecer unhas normas:

1. Marca un horario, tendo en conta que non se poden superar os 30 ou 60 minutos diarios (segundo a idade do neno e se é fin de semana ou non).
2. Elixo, xunto co teu fillo, minuciosamente os programas en función da súa idade.
3. Non o deixes nunca só vendo a tele. Está ben que ti tamén poidas botarlle un ollo ao que está a ver de cando en vez.
4. Non permitas que vexa contidos inapropiados para a súa correcta educación.
5. Ofrécelle alternativas: xogos, libros, manualidades, pasear, cociñar, escoitar música, etcétera.
6. A tele non é prioritaria, así que cando chegue do colexio, deixa que a vexa só cando remate os deberes.
7. Explícalle que os anuncios da tele os fan para incitar e desexar xoguetes que en realidade non necesitan, non porque os teña o teu fillo será máis feliz.



## ¡¡ OLLO COS OLLOS !!

Pola vista recibimos case o 90% da información que nos chega do exterior. Pode existir relación entre os problemas na visión e o baixo rendimento escolar.

### Indicios de problemas visuais:

- Dor de cabeza, guiños constantes, roxez nos ollos, torcer a cabeza para ver, cerrar con frecuencia os ollos, ....
- Falla de atención, inversión de lertas ou sílabas, engadir ou omitir letras ou sílabas, saltar renglóns cando le, .....

A partir dos 6 anos é importante realizar revisións no “**oculista**”. Moitos nenos e nenas non notan que ven mal: ver borroso ou non apreciar ben os obxectos parécelles que é ver normal.



## A televisión:

### Uso e abuso

O ritmo de vida que se vive actualmente é demasiado axitado, rápido, sobrecargado e en definitiva moi estresante. E son demasiadas ocasións nas que utilizamos a televisión como medio de ter entretidos aos nosos fillos para poder así, atender todas as nosas tarefas.

O problema aparece cando, comprobando a eficacia do método, acabamos utilizándoo demasiado ata que chega o momento no que ademais de perder o control do tempo que pasan hipnotizados diante da pantalla perdemos tamén o control dos programas que ven, e o seu contido, cos problemas que leva consigo.



CEIP CASÁS - LUGO  
CEIP CASÁS - LUGO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN  
Nº 32 – SETEMBRO - 2014