



## بررسی تاثیر تلویزیون بر سلامت جسمی و رفتاری کودکان

ایراندخت الله یاری<sup>۱</sup>، بهار آذری<sup>۲</sup>، نسرين صمدی<sup>۱</sup>، حسن صفری<sup>۳</sup>، مهدی مولایی<sup>۴</sup>، کرامت محمدی<sup>۲</sup>، مهران مستعلی زیبا<sup>۲</sup>

na.samadi@arums.ac.ir

### چکیده

**هدف:** تلویزیون می تواند سلامت کودکان، رفتار و زندگی خانوادگی را تحت تأثیر قرار دهد. امروزه تلویزیون نقش مهمی در تربیت کودک امروزی دارد و بخش مهمی از زندگی او شده است. حالا دیگر تماشای تلویزیون جایگزین سایر فعالیت های کودکان و نوجوانان شده است، فعالیت هایی مانند بازی با دوستان، ورزش، استفاده از هوای آزاد، مطالعه، انجام بازی های خلاقانه، انجام تکالیف مدرسه و کارهای دیگر روزانه. لذا این تحقیق با هدف بررسی تاثیر تلویزیون بر سلامت جسمی و رفتاری کودکان انجام شد. **روش ها:** این تحقیق یک مطالعه سیستماتیک مروری می باشد که با جستجو در سایت های اینترنتی و مقالات چاپ شده و کتاب ها انجام شد.

**بحث:** فعالیت اصلی کودک پیش از مدرسه بازی، و پس از مدرسه درس است. طبیعی است که برای کودکی که از بازی و درس خسته شده است، تلویزیون یکی از بهترین چیزهایی است که می تواند اوقات فراغت کودک را پر کند. تلویزیون می تواند ابزاری ارزشمند نه تنها برای مشغول کردن کودکان باشد، بلکه اگر به وسیله ی مدیریتی هدفمند با برنامه ریزی صحیح اداره شود، می تواند با کارکردهای پنهان زیادی که در بردارد، به عنوان وسیله ای سازنده، به خوبی اوقات خالی آنان را پر کند. کسی نمی تواند مدعی شود که تلویزیون برای کودکان صرفاً خوب یا بد است. تماشای برنامه های تلویزیونی بچه ها در معرض ایده هایی قرار می گیرند که هرگز در محیط خانواده و دوستان، با آنها برخورد نمی کنند. اما عکس این مطلب نیز درست است: بچه ها می توانند از تلویزیون مطالبی یاد بگیرند که پدر و مادر نمی پسندند و نمی خواهند آنها را بدانند. تلویزیون می تواند اثر منفی و مثبتی در اجتماعی شدن کودکان مانند درک نقش جنسیتی، انتخاب شغل، نقش های خانوادگی، معلومات عمومی، سیاسی کردن داشته باشد. همچنین نتایج پژوهش ها نشان داده است که میان تماشای خشونت و پرخاشگری در دوران کودکی و رفتارهای خشونت آمیز در بزرگسالی ارتباط وجود دارد. دیدن خواب های بد، احساس اضطراب، ترس از تنها بودن و کناره گیری از جمع دوستان بیشتر از طریق فیلم ها به بچه ها منتقل می شود و ترس ناشی از تلویزیون می تواند باعث مشکلات خواب در کودکان شود. تلویزیون می تواند سلامت کودکان، رفتار و زندگی خانوادگی را تحت تأثیر قرار دهد. قبل از هر چیز، بچه ها اطلاعات زیادی در مورد سلامت از تلویزیون کسب می کنند؛ البته بیشتر از راه تبلیغات. تبلیغات نیز به طور کلی اطلاعاتی واقعی یا متعادل در مورد زندگی سالم و انتخاب مواد غذایی در اختیار آنها نمی گذارد. تبلیغاتی که مخاطبان آن کودکان و نوجوانان هستند، دست کم دو پیام منفی دارند: نخست آنکه کودکان ممکن است با والدینشان بر سر خرید محصولات که تبلیغات آن را در تلویزیون دیده اند دچار تعارض شوند. به دلیل آنکه کودکان در مقایسه با بزرگ ترها آسان تر فریب می خورند، پذیرش قضاوت والدین درباره ی ارزش واقعی یک کالای تبلیغ شده برایشان دشوار است. دومین پیامد منفی این گونه تبلیغات تلویزیونی، مصرف زیاد محصولات غذایی قندی مانند آب نبات و نوشیدنی های شیرین میوه ای است. جالب تر اینکه تبلیغ این محصولات قریب ۸۰ درصد تبلیغات تلویزیونی مربوط به کودکان را تشکیل می دهد. مشاهده ی این تبلیغات بر باورهای کودکان در خصوص تغذیه و نیز انتخاب آنها از مواد غذایی تاثیر می گذارد. کودکان نمی توانند درک کنند که خوردن این گونه مواد غذایی دارای قند زیاد سبب افزایش وزن و پوسیدگی دندان هایشان می شود. وقتی کودکان در معرض تبلیغات مربوط به این مواد خوراکی قرار گرفته و قدرت انتخاب داشته





باشند به احتمال زیاد آنها را انتخاب خواهند کرد، حتی اگر بدانند که میوه ها و سبزیجات خوراکی های سالم تری هستند. متخصصان و کارشناسان از دیر باز ارتباطی میان تماشای بیش از حد تلویزیون و چاقی یافته اند. در نهایت، تلویزیون می تواند رفتارهای مخاطره آمیز را تشویق کند و از این طریق بر سلامت کودکان در سنین مختلف اثر بگذارد. علی رغم آثار منفی تلویزیون ، امروزه اگر نمی توان آن را از زندگی کودک خارج کرد ولی می توان با اتخاذ تمهیداتی از سوی خانواده ها این آثار را به حداقل رسانیده و نیز از این رسانه مانند یک وسیله آموزشی و معلم جهت بالا بردن سلامت جسمی و رفتاری کودک استفاده کرد.

**نتیجه گیری:** با توجه به آنچه ذکر شد، به این نتیجه می رسیم که تلویزیون در زندگی کودک، آثار مطلق منفی و زیان بار و یا مثبت ندارد، بلکه تلویزیون رسانه ای است که با مدیریت صحیح متولیان امر و خانواده ها، می تواند وسیله ای برای ارتقای توانمندی کودک به شمار آید، وگرنه در صورت مدیریت سوء متولیان امر و غفلت خانواده ها، می تواند همه ی ابعاد زندگی کودک را ویران می کند.

**واژگان کلیدی:** تلویزیون، سلامت جسمی، رفتار

کارشناس ارشد آموزش پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل  
دانشجویان پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل  
کارشناس پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
کارشناس رادیولوژی بیمارستان ولیعصر مشگین شهر

