



Televizor u dječjoj sobi danas je gotovo svakodnevna pojava, a roditelji se svaki dan iznova nalaze pred izazovom kako djetetu reći "ne" te kako im ograničiti vrijeme provedeno pred TV ekranom. Možda vas potakne posljednje istraživanje koje pokazuje da klinci koji u dječjoj sobi imaju vlastiti TV imaju i više kilograma u odnosu na djecu koja ga nemaju. A čak im ne mora biti ni upaljen.

Istraživanje provedeno u SAD-u pokazalo je da djeca s vlastitim televizorom u dobi između 10 i 14 godina teže oko pola kilograma više od vršnjaka koji nemaju svoj TV, a imali su i veći indeks tjelesne mase koji se s vremenom još i povećavao. To je još jedan od dokaza teorije protiv previše televizije u dječjoj dobi, prenosi Daily Mail istraživanje objavljeno u pedijatrijskom dnevniku JAMA.

Rezultati se povezuju s tim da djeca koja imaju TV u sobi imaju problema s isprekidanim spavanjem, a i više su izložena oglasima koji ih podsvjesno mame na hranu. Većini roditelja koji su ionako prezaposleni najlakše je dijete postaviti na kauč i u ruke mu dati daljinski i pustiti ga da se samo zabavlja. Klinika Mayo istraživanjem je potvrdila kako je previše televizije povezuje s pretilošću, problemima sa spavanjem i koncentracijom t lošijim rezultatima u školu. A sve iznad dva sata dnevno smatra se da je previše.

### **Kako djetetu ograničiti gledanje TV (laptopa, tableta, mobitela)?**

Najlakše je stvar sasjeći u korijenu dok su djeca još mala u dobi od 4-10 godina.

#### **1. Jednostavno recite NE**

Očekujte suze i ljutnju i na to se pripremite. Trebat će vam čelični živci, najvjerojatnije, ali iskušajte s djecom "TV dijete". Ograničite gledanje na sat vremena dnevno ili neka dijete izabere jedan crtić ili omiljenu seriju dnevno koji želi pogledati. Pomoći će i da tu i tamo provjerite što to vaše dijete gleda.

### 2. Odvucite mu pažnju

Umjesto da djetetu date daljinski u ruke, odvedite ga u šetnju, park, na dječje igralište. Možete zajedno kuhati, crtati, igrati se.

### 3. Upišite dijete na neku aktivnost

Umjesto gledanja ekrana, upišite dijete na satove gitare, baleta, nogometa...

### 4. Pokažite im primjerom

I na kraju, najviše ćete pomoći vlastitim primjerom. Ako vam djeca od najranije dobi promatraju kako je prvo što radite kad dođete kući s posla, gledanje TV ekrana ili telefona, teško je za očekivati da će se oni ponašati drugačije.

[JAMA](#)