

I QUADERNI DELL'ISEA

"Televisione? No grazie!"

"Televisione? No grazie!"

La televisione non è uno strumento di informazione e conoscenza.

E' finzione, manipolazione, recita.

Ciò che si vede è programmato e trasmesso con intenzioni precise.

Lavaggio del cervello … meglio spegnere la TV e accendere il cervello.



"Televisione? No grazie!"

Spegnere la televisione significa certamente avere più tempo utile per sviluppare relazioni, per allenare il cervello.

Bisogna fare un primo passo: non guardare la TV per una settimana …

Il disagio iniziale diventerà una sana abitudine.



"Televisione? No grazie!"

La televisione divora il tuo tempo

In media, un adulto guarda più di quattro ore di televisione al giorno. Si tratta del 25% del tempo giornaliero utile. Potendo disporre del 25% in più di tempo consentirebbe di dedicarsi ad altre attività certamente più utili e stimolanti. Sarebbe come avere tre mesi in più all'anno!



"Televisione? No grazie!"

La televisione ti stressa

Con una media di quattro ore al giorno, è chiaro che la gente si sente stressata ed oppressa. Guardare la tivù significa trascurare tantissime altre attività.

Ci sentiamo sommersi da tutte le cose che dovremmo fare (passare più tempo con la nostra famiglia, mangiare in modo corretto, ecc...) e che non facciamo. E quando ci sentiamo schiacciati, stanchi ed esausti non abbiamo più energia per fare qualunque cosa, ma - guarda caso - la ritroviamo per guardare la tivù. È un ciclo terribile. Quindi, prenditi una pausa di una settimana dalla televisione e vedrai ciò che accadrà alla tua vita.



"Televisione? No grazie!"

La televisione ti fa ingrassare

Mangiare mentre sei distratto limita la tua capacità di valutare quanto stai consumando. Secondo studi universitari americani le persone che mangiano mentre guardano la tv assumono tra il 31 e il 74% in più di calorie. É chiaro che la tv è in gran parte responsabile dell'obesità epidemica di cui è vittima l'Occidente e che ti fa aumentare di peso.



"Televisione? No grazie!"

La televisione ti rende poco interessante

Molte persone ripetono intere conversazioni che hanno sentito alla tv nel corso dei programmi. Quando chiedete a queste persone qualcosa che riguardi la loro vita reale, c'è poco o nulla da riportare o una sola storia da raccontare (eccetto gli *show* televisivi che hanno guardato). La vita è troppo interessante e meravigliosa perché tu passi il tuo tempo davanti alla tivù per poi raccontare ai tuoi amici ciò che hai visto sullo schermo. Cerca qualcosa di avvincente da fare: fai del volontariato, leggi, dipingi, fai qualsiasi cosa, ma non guardare più la tivù.



"Televisione? No grazie!"

La televisione rovina le tue relazioni familiari

In molte abitazioni, la televisione rimane accesa in media di 7:40 ore al giorno. Con la tv a questi livelli, hai poco tempo a tua disposizione da passare insieme ai tuoi cari o ai tuoi figli, per condividere con loro le tue esperienze e sviluppare relazioni più profonde. Guardare la tivù insieme non favorisce la crescita delle relazioni. Spegni la tua tivù e trova qualcosa da fare insieme ai tuoi cari: cucinare, studiare, fare una passeggiata, qualsiasi cosa.



"Televisione? No grazie!"

La televisione ti a perdere opportunità

Se stai seduto a guardare la tv, non può succederti nulla di nuovo o di emozionante. Le nuove opportunità e le nuove idee possono presentarsi solo se sei fuori nel mondo, se stai parlando con delle persone o se leggi cose interessanti. Guardando la tivù ti isoli. Nulla cambierà nel tuo mondo se stai guardando la tivù. Spegni il televisore, vai fuori nel mondo, parla con la gente e vedi quello che accade.



"Televisione? No grazie!"

La televisione crea dipendenza

La televisione può creare assuefazione.
I sintomi di teledipendenza includono:

- **Usare la tv per tranquillizzarsi**
- **Essere incapace di controllare il tempo di osservazione**
- **Sentirsi adirato o deluso a causa del programma televisivo che hai guardato**
- **Sentirsi i nervi a fior di pelle perché non si può guardare la tv**
- **Avvertire una perdita di controllo mentre stai guardando la tv**

Se l'idea di rinunciare alla televisione per una settimana ti fa inorridire, sei sicuramente teledipendente. Fortunatamente, la dipendenza da tv è un'abitudine e non una dipendenza fisica come il fumo. Dovresti essere capace di controllarla una volta che sei consapevole del problema e decidi di cambiare.



"Televisione? No grazie!"

La televisione ti spinge ad acquistare

All'età di sessantacinque anni, mediamente, un individuo ha visto almeno 2.000.000 di *spot* pubblicitari. La tua conoscenza dei prodotti e delle marche proviene dalla *réclame* televisiva. Anche la tua percezione di ciò di cui hai bisogno deriva dalla pubblicità teletrasmessa. La nostra percezione dei bisogni è determinata da quello che vediamo. Abbiamo bisogno di guardare meno tv.



"Televisione? No grazie!"

La televisione costa

Un pacchetto base per la TV satellitare costa circa cinquanta euro al mese, e i pacchetti aggiuntivi costano molto di più. Ne deriva che si spendono tanti soldi per guardare la tv via satellite. Con tutti quei soldi, tu potresti comprarti un abbonamento per visitare i musei o lo zoo della tua città, iscriverti in una palestra, comprarti una bella bicicletta ...




IO NON CI STO
per una TV
libera
dagli stereotipi
passaparola!

La televisione ha devastato la cultura, ha omologato tutto (tradizioni, storia, popoli, lingue), fa apparire le persone come automi in preda a overdose di consumismo. La televisione è il mezzo migliore per veicolare in tutto il mondo il nostro modello unico votato al suicidio planetario e attraverso quel modello facciamo sentire inferiori e inadeguati tutti quelli che non siano vestiti alla moda e 'fighi' come noi.



La tv livella e banalizza qualsiasi cosa ed è totalmente in mano agli sponsor per i quali la libertà è scegliere fra una automobile blu e una rossa. La televisione rende i bambini passivi e incapaci di concentrarsi allo stesso tempo. Ruba loro tempo prezioso per il vero apprendimento e per la vita reale fatta di rapporti con i loro simili e con la natura, quella vera, non quella virtuale dei documentari.



La televisione ha mandato al potere gente che ha reso l'Italia lo zimbello del mondo e già solo per questa macchia infamante che ci porteremo addosso per decenni, dovremmo disfarcene.

Non è un caso che i partiti si contendano con lotte all'ultimo sangue la spartizione e il controllo della televisione. Pensate che uno strumento realmente democratico possa mai essere nelle mani dei partiti che servono interessi contrari a quelli dei cittadini?



Chi non ricorda i moniti delle mamme sulle tv? «Ti si friggerà il cervello» dicevano anche solo una trentina di anni fa. E avevano visto lontano... Perché la ricerca oggi lo conferma: i bambini video-dipendenti hanno ritardi nel linguaggio, nello sviluppo motorio e nelle funzioni cognitive.

Una trentina di anni fa era solo un'intuizione, non c'erano ancora le prove; era il buon senso a parlare. Ora le prove ci sono, eccome, come fa notare anche la nutrizionista americana Margie King.





Un gruppo di ricercatori di Taiwan ha analizzato gli effetti della televisione sullo sviluppo dei bambini e ne ha pubblicato i risultati.
All'università del Michigan hanno studiato gli effetti dell'esposizione non solo alla televisione, ma anche ai computer, ai videogame e ad altri strumenti della moderna tecnologia.
Un altro studio ancora ha concluso che il 10% dei bambini da 0 a 1 anni e il 39% da 1 a 2 anni ha accesso a smartphone, iPod, iPad e altri strumenti elettronici. I ricercatori di Taiwan hanno voluto verificare quanto tempo i bambini trascorrevano impegnati a guardare la tv o esposti ai video e che effetti ciò aveva sullo sviluppo. Hanno raccolto i dati di 150 bambini sotto i 3 anni con accesso a tali strumenti, li hanno divisi in 2 gruppi: uno che guardava la tv più di 2 ore al giorno e uno che la guardava meno di 2 ore al giorno. Nel gruppo ad elevata esposizione la media era di 137,2 minuti al giorno. Nell'altro gruppo la media era di 67,4 minuti al giorno. Hanno anche constatato come i bambini che non erano accuditi dai genitori ma da altri (compresi nonni e babysitter) guardavano più televisione. I bambini sono poi stati sottoposti a test standard per valutare le competenze di linguaggio e cognitive, oltre alle abilità sociali. E ancora i riflessi, il movimento, la manipolazione degli oggetti, l'integrazione viso-motoria. I risultati hanno dimostrato che i bambini che guardavano più televisione avevano un maggior rischio di ritardo nello sviluppo: il 3,9% di rischio in più di avere ritardi nello sviluppo cognitivo, il 3,3& in più per ritardo nelle competenze che hanno a che fare con il linguaggio e il 3,7% in più di ritardo nello sviluppo motorio. Molti dei bambini coinvolti nello studio guardavano programmi cosiddetti "educational", ma il problema non è quello che guardano, è semplicemente che guardano la tv.
I bambini che passano molto tempo davanti alla televisione ne dedicano meno ad attività che favoriscono lo sviluppo intellettivo, incluso il gioco. Ne dedicano meno anche all'attività fisica che permette di migliorare le capacità motorie. L'American Academy of Pediatrics raccomanda che i bambini di 2 o più anni non guardino più di 2 ore di tv al giorno e che quelli più piccoli non la guardino affatto.

Troppa televisione è stata anche correlata a:

- **Maggior rischio di sviluppare diabete di tipo 2**
- **Maggior rischio di morte per problemi cardiovascolari**
- **Violenza e consumo precoce di alcol**
- **Modifiche microvascolari nella retina dei bambini**

Poi ci sono l'obesità e l'aumentata tendenza a mangiare spesso e soprattutto snack.



ISEA Onlus

ONDE CEREBRALI

Lo spettro cerebrale si divide in 5 bande, associate a diversi stati mentali

ONDE DELTA ½-4 Hz
Inconscio Profondo
Intuizione

ONDE THETA 4-8 Hz
Rilassamento Profondo
Creatività del Subconscio

ONDE ALPHA 8-13 Hz
Stato Sognante e Comatoso
Ricettività e Passività

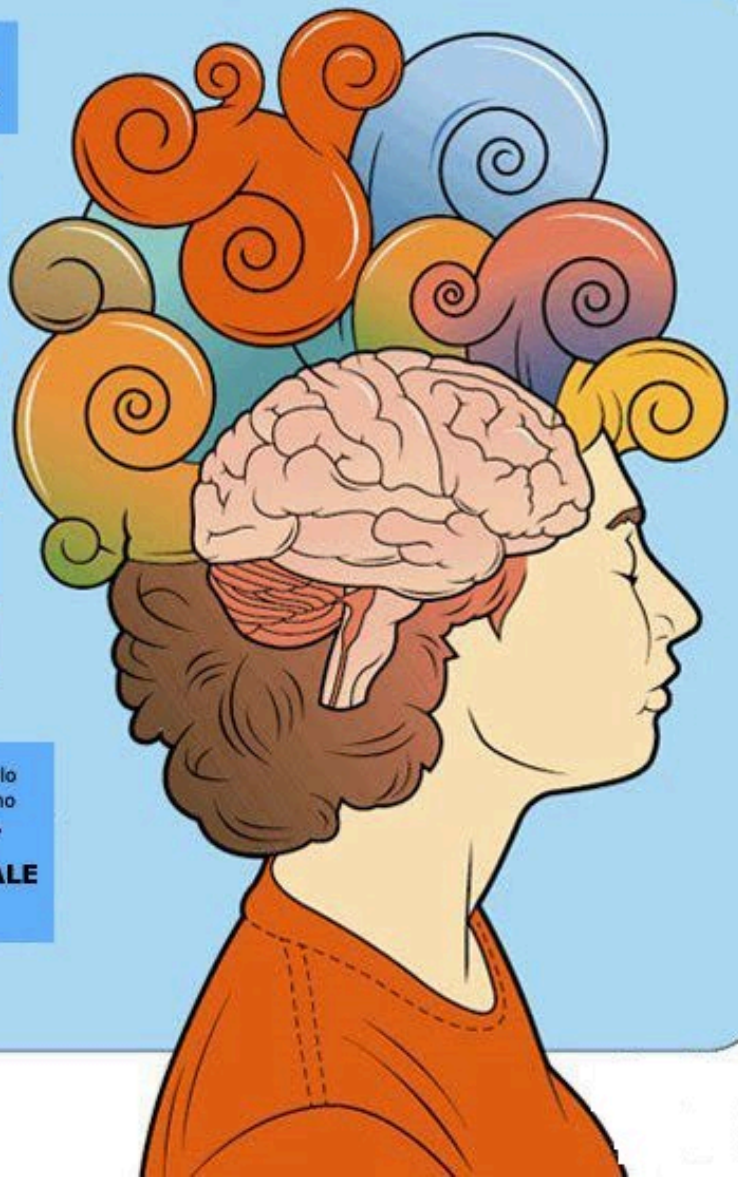
ONDE BETA 13-30 Hz
Pensiero Consapevole
Proiezione Verso l'Esterno

ONDE GAMMA 30-100 Hz
Percezione
Attenzione

Dopo soli **30 secondi** davanti alla tv il cervello comincia a produrre **onde alpha,** che indicano **attività passiva, intorpidimento, apatia.**

LA TV E' UN'ARMA PSICO-SOCIALE

SPEGNILA!







GRAZIE PER L'ATTENZIONE

I.S.E.A. Onlus

I QUADERNI DELL'ISEA

"Televisione? No grazie!"