

टीवी देखना और स्वास्थ्य

आजकल पालकों के सामने एक दुविधा होती है। अपने बच्चे के हाथ में टचस्क्रीन थमाकर या उसे टीवी के सामने बैठाकर थोड़ी शांति हासिल करें या टीवी के सामने बैठने से होने वाले खतरों की चिंता करें। एक अध्ययन ने मुद्दे को और उलझा दिया है। इस अध्ययन के मुताबिक टीवी देखते बीता समय (स्क्रीन टाइम) मोटापा बढ़ाता है। एक अन्य अध्ययन का दावा है कि यह भावनात्मक सेहत पर भी नकारात्मक असर डालता है।

टीवी के नकारात्मक असर की जितनी बातें हमने सुनी हैं ये अध्ययन उनकी पुष्टि करते हैं। मगर दोनों अध्ययनों को अलग-अलग कारणों से आलोचना का शिकार होना पड़ा है।

जैसे सारे स्क्रीन टाइम को एक ही श्रेणी में रखना ठीक नहीं है। 11,000 बच्चों पर किए गए एक लंबे समय के अध्ययन में कुछ मज़ेदार बातें उजागर हुई हैं। जिन बच्चों ने 5 वर्ष की उम्र में प्रतिदिन 3 घंटे से ज़्यादा टीवी देखा था, उनमें दो वर्ष बाद कुछ व्यवहारगत समस्याएं पैदा हुई थीं बनिस्बत उन बच्चों के जिन्होंने प्रतिदिन एक घंटे से कम टीवी देखा था। मगर उन बच्चों पर कोई असर नहीं पड़ा था जिन्होंने कंप्यूटर गेम्स खेले थे।

दरअसल, लंदन के शिक्षा संस्थान की रोज़ी फ्लेवित का कहना है कि पोर्टेबल उपकरणों के आगमन के साथ मामला पेचीदा हो गया है। फ्लेवित बताती हैं कि टचस्क्रीन

बच्चों को प्रेरित कर सकता है क्योंकि इसमें वे ऐसे औज़ारों का इस्तेमाल करते हैं जो उन्हें लगता है कि वयस्कों के लिए उपयोगी हैं। फ्लेवित ने स्कूलों में अपने शोध कार्य देखा कि आईपैड से बच्चों में सहयोग को बढ़ावा मिलता है और प्रायः खामोश रहने वाले बच्चे बोलने लगते हैं।

इसी प्रकार से 3-5 साल के बच्चों के करीब 1000 पालकों और उन बच्चों के शिक्षकों के एक सर्वेक्षण में पता चला कि टेबलेट्स (एक किस्म का कंप्यूटर) सीखने को बढ़ावा दे सकते हैं। पिछले माह प्रकाशित इस सर्वेक्षण के



नतीजों के मुताबिक कहानी पढ़ने या साझा करने के लिए जो बच्चे मुद्रित व टचस्क्रीन सामग्री दोनों का उपयोग करते हैं वे उन बच्चों की तुलना में फायदे में रहते हैं जो सिर्फ मुद्रित सामग्री के भरोसे रहते हैं। यह भी उभरा कि निम्न सामाजिक-आर्थिक वर्ग के

बच्चे यदि घर पर सिर्फ किताबों की बजाय दोनों माध्यमों का उपयोग करें तो उनका प्रदर्शन बेहतर रहता है।

मगर शोधकर्ताओं का मत है कि बगैर सोचे-समझे इन उपकरणों का उपयोग लाभदायक नहीं है। जैसे फ्लेवित का कहना है कि 5 घंटे सिर्फ टीवी देखने से बेहतर होगा कि इन्हीं पांच घंटों में थोड़ा टीवी देखें, फिर कोई कहानी सुनाने वाला कार्यक्रम चलाएं और कुछ गेम्स खेलें। यानी महत्व सिर्फ स्क्रीन टाइम का नहीं बल्कि उस स्क्रीन टाइम की गुणवत्ता का भी है। (स्रोत फीचर्स)