

# ការមើលទូរទស្សនច្រើនពេកអាចមានផលវិបត្តដល់ការរៀនសូត្រ

## TV Hurts Kids' School Performance: Study

សមាជិកក្រុមគ្រួសារជា គំរូមួយដ៏ល្អសំរាប់ក្មេងៗ ប៉ុន្តែទូរទស្សន ក៏ជាឧបករណ៍មួយ សំរាប់ ឲ្យក្មេងរៀនសូត្រតាមដែរ។ ទូរទស្សនអាចជួយផ្តល់ព័ត៌មាន, ការកំសាន្ត, និងបង្រៀនឲ្យយើង ចេះដឹង។ ប៉ុន្តែ **អ្វីៗដែលទូរទស្សន** បញ្ចាំងឲ្យឃើញ ក៏ពុំគួរឲ្យក្មេងរៀនយកដំរាប់តាមទាំងអស់ ដែរ។ កម្មវិធីនិងការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ក្នុងទូរទស្សនខ្លះ អាចបង្ហាញឲ្យឃើញអំពីអំពើយោឃោ, ការសេសសុរាបូគ្រឿងញៀន, និងការអះអាភាស ដែលពុំសមស្របទៅតាមអាយុរបស់ក្មេង តូចៗនិងក្មេងជំទង់។ ការសិក្សាមួយ បានបង្ហាញឲ្យដឹងថា ការមើលទូរទស្សន អាចនាំមកនូវ ចរិតសាហាវយោឃោ និងរាងកាយស្អាតស្អាញ ពុំសូវរៀនសូត្រដែរ។ ការជ្រាបអំពីឥទ្ធិពលនៃកម្ម វិធីក្នុងទូរទស្សនទៅលើក្មេង និងការកំរិតពេលវេលា មើលទូរទស្សន អាចឲ្យលោកអ្នកជួយ បុត្រាបុត្រី ចេះមើលកំសាន្តទូរទស្សនដោយមានគុណសម្បត្តិល្អប្រសើរផង។

ការស្រាវជ្រាវពីរ ក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ក្នុងពេលថ្មីៗបានឲ្យដឹងថា ការចំណាយពេលច្រើនពេក នៅមុខទូរទស្សនអាចទាញការសិក្សារៀនសូត្ររបស់ក្មេងៗ ឲ្យចុះអន់ថយ ហើយងាយជួយឲ្យ ក្មេងកាន់តែមានទំលាប់ទទួលទានចំណីអាហារ ខុសរបៀប ដែលជាហេតុបណ្តាលឡើង ទម្ងន់ធ្លាក់ហួសកំរិត។

ការស្រាវជ្រាវទីមួយបានរកឃើញថា ការមើលទូរទស្សនច្រើនពេកនៅថ្ងៃរៀន គឺជាថ្ងៃថ្មីដល់ ថ្ងៃសុក្រ នាំឲ្យចំណេះវិជ្ជាចុះថយ ជាពិសេស ចំពោះក្មេងដែលមានឪពុកម្តាយរវល់ពេក ពុំសូវ មានពេលយកចិត្តទុកដាក់ ដាក់កំរិតនិយមឲ្យក្មេងក្នុងការមើលរឿង និងកម្មវិធីផ្សេងៗក្នុង ទូរទស្សន។

វេជ្ជបណ្ឌិត Iman Sharif ដែលជាសាស្ត្រាចារ្យជំនួយនៃមហាវិទ្យាល័យពេទ្យ Albert Einstein និងមន្ទីរពេទ្យ Children's Hospital of Montefiore នៅទីក្រុងនូវយ៉កបានមាន ប្រសាសន៍ថា អ្នកស្រីបានរកឃើញអំពីទំនាក់ទំនងរវាងការចំណាយពេលមើលទូរទស្សន យូរពេកនៅថ្ងៃរៀននឹងការចុះថយគុណភាពនៃការរៀនសូត្រ។ ហើយជាពិសេសវាអាចមាន គុណវិបត្តខ្លាំងថែមទៀតចំពោះ ក្មេងដែលមើលកុដ Rated R សំរាប់តែមនុស្សមានអាយុ 18 ឆ្នាំ ឡើងលើ ឬកម្មវិធីដទៃទៀតទាំងអស់ឲ្យតែក្មេងចង់មើល។

ឯការស្រាវជ្រាវទីពីរគឺសំរាប់ប្រមាណមើលកំរិតនិងប្រភេទនៃការផ្សាយលក់ម្ហូបចំណីសំរាប់ ក្មេងដែលរៀននៅសាលាមតេយ្យដ្ឋាន។ គេបានរកឃើញថា ការផ្សាយទាំងនេះ ភាគច្រើន គឺដើម្បីឲ្យក្មេងដក់អារម្មណ៍ ទៅលើម្ហូបប្រភេទណាមួយ។

អ្នកស្រី Susan Connor ដែលជាអ្នកសិក្សាស្រាវជ្រាវ នៅមន្ទីរពេទ្យកុមារ Rainbow Babies និង Children Hospital នៅទីក្រុង Cleveland មានប្រសាសន៍ថា ការផ្សាយលក់ម្ហូបដែល សំរាប់ឲ្យក្មេងមើលនេះ ហាក់ដូចជាផ្ទុកអារម្មណ៍ទៅលើអ្នកដែលអាចទិញ ចំណីអាហារទាំង នោះ ឲ្យបានយូរអង្វែង។ ការផ្សាយទាំងនេះ ចុះផ្សាយនៅក្នុងសាតតិមាន ពេទ្យកុមារ Pediatrics នៅក្នុងខែ តុលា ឆ្នាំ 2006 នេះ។

យោលទៅតាម បណ្ឌិតសភាអាមេរិកាំងផ្នែកពេទ្យកុមារ ហៅថា American Academy of Pediatrics (AAP) បានឲ្យដឹងថា ក្មេងៗចំណាយពេល អង្គុយមុខទូរទស្សនមើលរឿង ផ្សេងៗ ជាមធ្យមចំនួនប្រហែល 4 ម៉ោង ក្នុងមួយថ្ងៃ។ រយៈពេលនេះ គឺមើលយូរ ច្រើនជាង រយៈពេល ដែលបណ្ឌិតសភាបានផ្តល់យោបល់ឲ្យមើល គឺមិនឲ្យលើសពីរយៈពេល 2 ម៉ោង ក្នុងមួយថ្ងៃ គឺរួមទាំងការលេង Game និងការប្រើកុម្មវិទ្យាទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ on Line ផងដែរ។

សាស្ត្រាចារ្យ Iman Sharif បន្តទៀត ការសិក្សាឯទៀតពីមុនៗ បានរកឃើញពីទំនាក់ទំនង នៃការមើលទូរទស្សន ទៅនឹងការឡើងទម្ងន់ធំធេងខុសធម្មតា, ការមានថវិកាយោយោ គឺ ឥរិយាបថដែលដាំមកនូវគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។ ប៉ុន្តែ ការសិក្សាទាំងនោះ បានផ្ទុកអារម្មណ៍ ទៅ លើតែក្មេងតូចៗប៉ុណ្ណោះ។ ការសិក្សារបស់ក្រុមអ្នកស្រី គឺផ្ទុកអារម្មណ៍ទៅលើក្មេងដែលធំ រៀននៅសាលា Middle School គឺក្មេងពីអាយុពី 11ឆ្នាំ ទៅ 13 ឆ្នាំ។

សាស្ត្រាចារ្យ Iman Sharif សរុបសេចក្តីថា ចំណុចសំខាន់បំផុតសំរាប់មាតាបិតា គឺជ្រាបអំពី ពេលវេលាដែលកូនចំណាយពេលនៅមុខទូរទស្សន និងកម្មវិធីផ្សេងៗដែលកូនមើល។ អ្នកស្រី ផ្តល់យោបល់ថា ក្មេងៗពុំគួរចំណាយពេលឲ្យលើសពី 2 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ សំរាប់ មើលទូរទស្សនទេឡើយ ហើយវាកាន់តែប្រសើរទៀត ប្រសិនបើ មាតាបិតាកំរិតឲ្យកូនមើល តិចជាងមួយម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។ គឺពេលនោះហើយ ដែលមាតាបិតា អាចសង្កេតឃើញការ ចំរើនលូតលាស់រៀនសូត្រ របស់ក្មេងប្លែកមែនទែន។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពីការអប់រំកូនទាក់ទងទៅនឹងការមើលទូរទស្សន៍ សូមអានវិបសៃ  
របស់ សភាបណ្ឌិតអាមេរិកាំងផ្នែកពេទ្យកុមារ American Academy of Pediatrics  
[www.aap.org/family/tv1](http://www.aap.org/family/tv1) ។

អត្ថបទនេះ ដកស្រង់និងបកប្រែចេញពី Healthfinder ដែលជាកម្មវិធីនៃក្រសួងសុខាភិបាលនិងមនុស្សធម៌នៃ  
សហរដ្ឋ អាមេរិក (Department of Health and Human Services) ដោយ មណ្ឌលមេត្តាសុខភាព នៃ  
មណ្ឌលសុខភាព សហគមន៍ក្រុងឡូរ៉ែល។

<http://www.healthfinder.gov/news/newsstory.asp?DocID=535259>