

Spis treści

FAST FOOD DLA MÓZGU czyli telewizja i okolice

Wprowadzenie	3
Spis treści	5
Rozdział 1: CZY LEŻY Z NAMI PILOT?	7
czyli o choreografii życia rodzinnego	
• Telewizor w każdym domu • Złodziejka czasu • Uprzywilejowany „członek” rodziny	
Rozdział 2: BO W TELEWIZJI TAK POWIEDZIANO	16
czyli o sugestywności szklanego okienka	
• Reklama prawdę nam powie • „Kalachem” w żółtków • Telewizja powoduje przemianę „wewnątrz” • Kropla draży skalę	
Rozdział 3: „ZMONTOWANA” RZECZYWISTOŚĆ	22
czyli o wprowadzaniu widza w świat fikcji	
• Telewizja „oknem na świat”? • Hollywood to nie deszcz • Z drugiej ręki • Się otrząśnie i pójdzie dalej • Nowoczesna jaskinia Platona	
Rozdział 4: JESTEŚMY BESTIAMI?	32
czyli o nadreprezentacji przemocy w telewizji	
• <i>Bad news is good news</i> • O, urwana głowa! • Strachy na lachy • Młoteczek i laleczka • Czym skorupka za młodu nasiąknie... • Upadek „symbolicznego <i>katharsis</i> ” • Dostrzec misję mediów	
Rozdział 5: BRUDNA WODA	46
czyli o zatrutej obyczajowości	
• Telewizyjny system wartości • Medium „sprzedawania” uwagi • Seks w okienku • <i>Talk shows</i> • Podglądanie na ekranie • Życie jest nowelą • Dbać o poziom	

Rozdział 6: SYNDROM TĘPEGO WARZYWA	62
czyli o psychofizycznych skutkach oglądania telewizji	
• Konsekwencje psychiczne • Konsekwencje fizyczne • Telewizja niczym narkotyk • Przypadek bydgoski	
Rozdział 7: STRZEŻ SIĘ „KSIĄŻKOWSTRĘTU”	71
czyli o korzyściach płynących z czytania	
• Korzyści płynące z czytania • 1. Czytanie uczy myślenia • 2. Czytanie pobudza wyobraźnię • 3. Czytanie rozwija umiejętność wyślawiania się • 4. Czytanie wyrabia cierpliwość	
Rozdział 8: MŁOTKIEM W KINESKOP	78
czyli wyrzucić telewizor czy nie?	
• Telewizyjna abstynencja • 2. „Szczepionka” i nie tylko • Z głową na karku	
Rozdział 9: TELEWIZJA POD KONTROLĄ	85
czyli zasady rozsądnego korzystania z telewizji	
• Ogranicz oddziaływanie telewizji • <i>Primum non nocere</i> (przede wszystkim nie szkodzić) • Najpierw spełniaj obowiązek • Oglądaj wybiórczo • Bądź krytyczny • Nie korzystaj z telewizji w samotności • Rób sobie dni bez telewizji • Każdy odbiornik ma nie tylko włącznik, ale i wyłącznik	
Rozdział 10: TELEWIZJA DZIECIOM	91
czyli o wychowaniu do telewizji i przez telewizję	
• Określ reguły gry • Dawaj dobry przykład • Nie używaj telewizji jako „opiekunki” do dziecka • Bądź przewodnikiem • Ucz krytycyzmu • Dokonuj selekcji • Unikaj oglądania podczas posiłków • Uczyń oglądanie telewizji aktywnym zajęciem • Nie używaj telewizji jako formy przekupstwa, nagrody lub kary • Nie bój się zdecydowanego zakazu korzystania z telewizji • Kino domowe • Zamiast telewizji	
Zakończenie	105
Bibliografia	107