



# LÁSS, NE CSAK NÉZZ!

Használd okosan a médiumokat

Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság

1015 Budapest, Ostrom utca 23–25.

Telefon: (+36 1) 457 7100 • Fax: (+36 1) 356 5520

E-mail: [info@nmhh.hu](mailto:info@nmhh.hu)

Web: [www.nmhh.hu](http://www.nmhh.hu), [www.mediatanacs.hu](http://www.mediatanacs.hu), [www.mediatanacs.blog.hu](http://www.mediatanacs.blog.hu)

**nmhh** NEMZETI MÉDIA- ÉS  
HÍRKÖZLÉSI HATÓSÁG

**L**égy tudatos a tévéképernyő előtt is! Az okos vásárló sem vesz meg mindent, amit az orra elé raknak, csak azt választja ki, amire szüksége van. Aki tisztában van saját médiafogyasztási szokásaival és a befolyásolási technikákkal, az könnyebben megválogathatja a számára hasznos tartalmakat. Ha szeretnél tudatosabb tévénéző, rádióhallgató lenni, fontold meg az alábbi tanácsokat, és ha teheted, próbáld magadban válaszolni a feltett kérdésekre is!

**A MŰSOROKAT NÉZD, NE A TÉVÉT!** Te válassz műsort, ne a műsor válasszon téged! Egy mondás szerint „Ha az út könnyű, a cél értéktelen”. Ha a tévénézés szellemi erőfeszítésre készítet, akkor valószínűleg jó úton jársz. Válassz olyan műsort, amely valóban elgondolkodtat, mert akkor volt értelme a képernyő előtt töltött időnek! Ha ránézel a távirányítóra, és azt látod, hogy az ujjaiddal simára koptattad a felületét, akkor tudd, hogy valami baj lehet!

**NE UTÁNOZZ SZTÁROKAT, CELEBEKET!** Nem attól leszel egyedi és különleges, ha a tévében látott viselkedési mintákat követed. Attól csak sablonossá válik az egyéniséged! Bizz magadban, te önmagadban vagy egyedi és megismételhetetlen! Bármit is sugallnak a reklámok és a műsorok, jó, ha tudod, hogy nem a ruha, nem a mobiltelefon, nem a kockahas, nem a nagy bicepsz és a tekintélyes mellbőség teszi az embert, illetve a férfit és a nőt.

**OSZD MEG MÁSOKKAL!** A televíziózás hasznos is lehet, minden rajtad múlik! Beszélj meg a szüleid, barátaiddal, ismerőseiddel, amit a tévében látsz, láttál! Nem szégyen kérdezni, sőt! Ha a látottakkal kapcsolatban kérdéseid vannak, nézz utána a válaszoknak az interneten vagy a könyveidben, kérdezd meg a szüleidtől vagy a tanáraidtól!

**NE ELALUDJ EL A TÉVÉ ELŐTT!** Ha érzed, hogy jön az álom, kapcsolj ki a készüléket! A bekapcsolt televízió zavarhatja a nyugodt pihenést és az álmot, és zavarhatja a szüleidet is, amikor a hó végi villanyszámla fölé hajolva vakarják a fejüket.

**KÉRDŐJELEZD MEG AZ ÁBRÁZOLT SZTEREOTÍPIÁKAT!** A televízió gyakran leegyszerűsítve, sablonosan, felszínesen, előítéletesen, az egyedi esetet az általánossal azonosítva mutat be embereket. Például szokás a nőket gyengének, az időseket könnyen becsaphatóknak, bizonyos etnikai csoportokat butának, lustának, semmirekellőnek, rosszindulatúnak vagy egyenesen bűnözőnek ábrázolni. A valóság ennél jóval összetettebb. Te is képes vagy megkülönböztetni a tényeket a képzelt szüleményeitől!



*„Ha érzed, hogy jön az álom, kapcsolj ki a készüléket! A bekapcsolt televízió zavarhatja a nyugodt pihenést...”*



*„Nem kell minden alkalommal emelt díjas SMS-t küldened, valahányszor a műsorvezető kétségbeesetten bejelenti, hogy már alig van idő segíteni a kedvencednek!”*

**FIGYELD MEG A REKLÁMOKAT, A POLITIKAI ÜZENETEKET!** Tudni akarod, hogyan dolgozik a „rábeszélőgép”? Figyeld meg, hogyan ösztönöznek vásárlásra a kereskedelmi közlemények! Hogyan üzenik meg neked, hogy ha megveszed a terméket, akkor megkapod vele az élvezetet, a kívánatos életérzést, a vágyott elismerést, a sikert, a könnyű és gyors megoldást bármilyen problémádra! Fontold meg, hogy a gyakran ismételt politikai-politikusi üzenetek összhangban vannak-e a valósággal! Próbáld felfedezni az összefüggéseket! Gondolkodj el a politikai sztereotípiákon! Jövőbeli újságíróként nem lehetsz tájékozatlan, nem lehetsz közömbös és elutasító a politikával szemben, hiszen későbbi munkád során el kell igazodnod a közélet bonyolult világában.

**FIGYELJ A KISEBB TESÓ(K)RA!** Ismered a figyelemzavarást, hogy „Ne a televízió nevelje a gyereket!”? Ha igen, próbáld te is megfogadni ezt az intelmet! Mutass neki példát! Ha az öcséd, a húgod tévéznek, figyelj rá, hogy az életkorának megfelelő műsort vagy csatornát néz-e! A képernyő sarkában lévő, karikába írt szám eligazít. Nem biztos, hogy az animációs akció- és horrorfilmek mesék! Ha teheted, ne engedd, hogy már ezeken keresztül is folyamatosan erőszakos jeleneteket lásson! Beszéljess vele arról, amit néz, kérdezd őt! Nézz vele együtt tévét!

**TANULJ TÉVÉZÉS KÖZBEN!** Tudtad, hogy az új médiatörvény jóvoltából több filmet láthatsz majd eredeti nyelven, magyarul feliratozva a tévében? Használd ki ezt a lehetőséget, és fejleszd nyelvtudásodat, szövegértésedet tévénézés közben is! Talán érdemes odafigyelned az ismeretterjesztő műsorokra, csatornára is, hátha segítségére lehetnek a tanulásban, vagy csupán kielégíthetik a kíváncsiságodat bizonyos témákban.

**FIGYELEM! SMS ÉS EMELT DÍJAS TELEFONSZÁMOK!** Nem kell minden alkalommal emelt díjas SMS-t küldened, valahányszor a műsorvezető kétségbeesetten bejelenti, hogy már alig van idő segíteni a kedvencednek! Előbb képzeld magad elé a hó végi számlát! Vagy a szüleidét. Ne a tévéből, a kártyavetőktől és a tévéboszorkányoktól akard megtudni, hogy mit tartogat számodra a jövő, ne kérj ráolvasást, szerelmi oldást, kötetst vagy hasonló hókuszpókuszokat! Főleg ne akkor, ha ezért egy 06-90-nel kezdődő számot kell felhívnod.



*„Ha az öcséd, a húgod tévéznek, figyelj rá, hogy az életkorának megfelelő műsort vagy csatornát néz-e!”*