　論看電視　　5A黃俊源

　　看電視是日常生活中一件很普遍的事，但看電視究竟對我們是利是弊呢?

電視節目像百科全書一樣，內容非常豐富，真是「秀才不出門，能知天下事」。看電視有很多好處：看新聞報導，可以知道世界發生了什麼事情；看娛樂節目，可以放鬆身心；看科普節目，能增廣見聞……例如世界奧林匹克運動會是萬眾矚目的體壇盛事，我雖不能親身到現場，但我卻能從電視中收看到精彩的比賽戰況，一睹健兒風采、威武雄姿。

然而「針沒兩頭利」，事物有利必有弊，看電視也有壞處。看電視能讓人患上眼疾如：青光、近視、老花……另外，看電視會減低人的自制能力和肥胖。根據聯合國健康衛生組織的研究顯示，有三高或過於肥胖人士大多是電視迷，他們沉迷於電視，從而減少和別人的溝通機會和減少做運動；小朋友沉迷電視影響身心成長的問題也十分嚴重，因為他們並沒有自制能力，而且心智尚未成熟。有些電視綜藝節目包含粗言穢語、暴力、色情，對成長中的青年帶來不良影響。 英國著名教育家馬丁.洛森說過:「不要在12歲前給小孩看電視，這對他們終生受益。」

「水能覆舟，亦能推舟」，電視 是一把雙刃劍。電視豐富我們的生活，也可以危害我們的身心健康。我們應該正確地，合理安排時間看電視，不要過於沉迷，這樣，電視才能使人們的生活更加豐富，更加有樂趣！