

# ВЫКЛЮЧАЕМ ТЕЛЕВИЗОР?

Консультация для родителей

Врачи всего мира в один голос твердят, что маленьким детям очень вредно смотреть телевизор. Не секрет, однако, что для современных родителей телевизор часто становится удобной (и бесплатной) няней, надежным средством нейтрализации ребенка. Ведь, кажется, нет ничего страшного в том, чтобы малыш посмотрел мультики, пока мама готовит ужин? Может быть, врачи преувеличивают опасность?

### **Принцип действия**

Статические данные и результаты научных исследований европейских и американских ученых дают однозначное заключение: неумеренный просмотр телепрограмм вреден для здоровья, особенно детского.

Часы, проведенные перед экраном, негативно влияют не только на зрение, но и на общее физическое состояние, осанку и даже психику малышей. Психологам нередко приходится слышать от родителей, что ребенок становится плаксивым или агрессивным даже после просмотра обычных мультфильмов.

Надо ли говорить, что работа глаза при рассматривании мерцающих точек принципиально отличается от восприятия реальности: в первом случае напряжение глазного анализатора значительно сильнее. Дело осложняется тем, что вся зрительная система крох еще не сформирована (это происходит только к 3-5 годам) и излишнее напряжение может привести к развитию патологий.

### **Застывший взгляд**

В целом увлечение телевизором:

- развивает привычку к пассивному образу жизни;
- делает малыша более подверженным различным манипуляциям сознанием в будущем;
- сильно притупляет творческие способности;
- отбивает охоту проявлять какую-либо инициативу.

### **Почему они бесятся?**

Существует множество исследований, доказывающих, что долгое сидение перед телевизором губительно сказывается на осанке и на обмене веществ. В движении ребенок познает мир, именно телесный опыт в первую очередь влияет на развитие мозга.

Повышенная возбудимость после просмотра даже безобидных мультфильмов во многом имеет компенсаторный характер и связана именно с вынужденной неподвижностью у экрана.

### **Вредная нянька**

Влияет нездоровое увлечение телевизором и на развитие речи.

### **Потехе час?**

Если вы не хотите полностью ограждать ребенка от просмотра телепрограмм, соблюдайте рекомендации специалистов, которые помогут свести к минимуму нежелательные последствия.

1. Малышам до 2 лет вообще не рекомендуется смотреть телевизор (особенно, если есть проблемы со зрением или неврологические). Это касается и тех моментов, когда ребенок якобы не смотрит включенный телевизор.
2. Недопустимо использовать телевизор вместо колыбельной.

3. После 2 лет допускается просмотр программ не более 30 минут в день, после 3 лет – не более 50 минут, а после 7 лет – не более 2 часов (естественно, не подряд, а с перерывами).

### **Правила просмотра**

Есть ли у телевизора хоть какие-то положительные стороны? Противники крайних мер – то есть полного отказа от телепрограмм – считают, что телевизор помогает в обучении и расширяет кругозор. Но только при соблюдении семи правил просмотра.

#### **1. Договоритесь заранее**

С малышом старше 3 лет уже можно договориться, что он будет смотреть. Не стоит при ребенке переключать каналы. Категорически не рекомендуется кормить ребенка «под телевизор». Если малыш отказывается от еды «отвлекающие маневры» только усугубляют эту проблему.

#### **2. Выбирайте**

Стоит ли говорить, что новости, эротика, фильмы ужасов и боевики – абсолютное табу для детей. Не давайте малышу телевизионный пульт, чтобы он ненароком не включил нежелательную сцену.

#### **3. Смотрите вместе**

Пусть малыш смотрит телевизор только вместе с кем-то из взрослых.

- **Во-первых**, вы контролируете происходящее на экране и в случае необходимости (если началась навязчивая реклама или агрессивные новости) можете выключить телевизор.

- **Во-вторых**, вы сохраняете контакт с ребенком, можете объяснить ему увиденное.

#### **4. Отдыхайте**

Как минимум каждые полчаса надо делать перерыв: идеально подойдет веселая физкультминутка... Ну хотя бы выключите и попросите малыша посмотреть вдаль, в окно, на предметы в комнате – это поможет избежать чрезмерного зрительного напряжения.

#### **5. Оставьте свет включенным**

В ходе эксперимента, проведенного учеными Политехнического института Ренсслера (Нью-Йорк), выяснилось, что телевизор лучше смотреть в освещенной комнате на фоне светлой стены. Испытуемых разделили на две группы: одна смотрела телевизор в описанных условиях, вторая в темноте. Затем с помощью тестов измерялась скорость их реакций на визуальные раздражители, и проводилось сканирование головного мозга.

Выяснилось, что у людей, смотревших телевизор в темноте, скорость реакций значительно ниже, чем у тех, кому свет не выключали. Кроме того, они жаловались на повышенную сонливость и общую усталость.

#### **6. Не приближайтесь**

Важно соблюдать расстояние от глаз до экрана: оно должно составлять не менее 3 метров.

#### **7. Выключайте рекламу**

Быстрая смена кадров, различные эффекты ведут к агрессивности и повышенной возбудимости. Да и вопрос о «25-м кадре» пока не решен...