

## Правила просмотра телевизора для детей

Телевизор – прекрасное средство развлечения для всей семьи, однако не стоит им злоупотреблять. С раннего возраста постарайтесь приучить вашего ребенка к осознанию того, что сидеть перед телевизором можно только ограниченное количество времени, а помимо просмотра мультфильмов, есть еще много веселых и не менее увлекательных занятий. Помните, что телевизор становится причиной переутомления вашего малыша. Стараясь уследить за меняющимися образами и звуками, ребенку приходится тратить много сил. Просмотр фильма длительностью полтора часа для детей равносителен полуторачасовому приему гостей. Кроме того, телевизионные передачи вызывают не только усталость, но и перевозбуждение.

Как сообщает детский психолог в Долгопрудном, еще одна опасность телевидения состоит в том, что у ребенка может постепенно развиваться настоящая зависимость. Малыш может привыкнуть к нему, как к другу, особенно если вы часто включаете телевизор для того, чтобы найти занятие для любимого чада или отвлечь его, пока вы заняты своими делами.



### Правила просмотра телевизора детьми

1. *Детям младше двух лет* смотреть телевизор вообще не рекомендуется. Это связано не только с нагрузками на глаза, но и с негативным влиянием на центральную нервную систему, что может привести к чрезмерному возбуждению ребенка. Особенное влияние имеют рекламные ролики. Они привлекают и отвлекают кроху быстро сменяющимися и яркими картинками, и в этот момент малыша легко успокоить или накормить. Но вреда при этом бывает намного больше, чем пользы.

2. *Для детей старше 2 лет* общая продолжительность просмотра телевизионных программ не должна превышать 30 мин. в день.

3. *Детям от 3 до 7 лет* рекомендуется смотреть телевизор не более 40-50 минут в день; с 7 до 13 – не более 2 часов в день (при этом непрерывная нагрузка не должна превышать 1,5 часов). 2. Телевизор смотреть нужно только в положении сидя. Лучше, если это будет удобный стульчик со спинкой или кресло.



4. В вечернее время – с дополнительным освещением в комнате, ни в коем случае не в темноте. Большая разница между освещенностью экрана и общей освещенностью в комнате неблагоприятно влияет на зрительную систему и приводит к быстрому утомлению глаз. Расстояние до экрана телевизора не должно быть меньше трех метров. Размер экрана 21 дюйм и более. При увеличении размера экрана должно пропорционально увеличиваться и расстояние до него.

5. Тип телевизора (обычный или «плоский» экран, плазменный телевизор или жидкокристаллическая панель) практически не влияет на переносимость зрительных нагрузок. Основным вредным фактором для глаз при просмотре телевизора является длительная зрительная нагрузка. Ухудшение зрения у детей может происходить постепенно, и родители могут даже не заметить этого процесса. Поэтому даже при отсутствии жалоб необходимо хотя бы 1 раз в год показывать ребенка детскому офтальмологу.