

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1» г. Всеволожска

Консультация родителям
«Телевизор друг или враг?»

Подготовила: учитель-дефектолог
Татьяна Сергеевна Пирожкина

Телевизор друг или враг?

Сейчас в каждом доме есть телевизор. Взрослые смотрят различные телепередачи на кухне, в спальне. Вместе со взрослыми дети проводят время перед телевизором, смотря самые различные по содержанию передачи: новости, сериалы, шоу, а также имеют право на просмотр мультфильмов. Чаще всего взрослые не контролируют расстояние, с которого ребенок смотрит телевизор, освещение, время, в течение которого ребенок сидит возле экрана. В основном, ребенок передвигается по комнате в процессе просмотра. Играя, он может расположиться непосредственно перед экраном. Сейчас дети даже развиваются при помощи специальных телевизионных программ. Но, по мнению ученых, телевизор сказывается неблагоприятно на здоровье ребенка и оказывает негативное влияние на его развитие.

Чем вреден просмотр телевизора для детей?

- ❖ Отрицательное влияние на органы зрения.
- ❖ Просмотр телевизора способствует снижению зрения, цветоощущения.
- ❖ Отрицательное воздействие на нервную систему.
- ❖ Это и недоразвитие корковых отделов головного мозга, и развитие гиперактивности, нервного возбуждения. В отличие от взрослого организма, детский организм не отдыхает перед телевизором, а наоборот переутомляется.
- ❖ Дети младшего возраста испытывают трудности с произношением звука. Задержка становления речи!
- ❖ Нарушение общения, агрессивное поведение.
- ❖ Телевидение может провоцировать развитие страхов, ночных кошмаров.
- ❖ Ребенок может испытывать проблемы с моторикой.
- ❖ Просмотр телевизора в неправильной позе может привести к нарушению осанки. Также у детей, часто просматривающих телевизор, отмечается недоразвитие мышечной массы.
- ❖ Ребенок быстро привыкает к телевизору, постепенно начинает постоянно требовать включать его любимые программы. Это может перерасти в истерику.
- ❖ Часто за просмотром телепередач дети перекусывают вредными продуктами, вследствие чего формируются неправильные пищевые привычки, ведущие к повышению массы тела, заболеваниям желудочно-кишечного тракта.
- ❖ Вокруг работающего телевизора создаются электромагнитные поля, которые также оказывают негативное влияние на психическое и физиологическое развитие организма

Кому противопоказан просмотр телепередач?

- Детям до 2 лет;
- Детям с нарушениями нервной системы вследствие стресса;
- Детям с нарушениями нервно-психического развития;
- Впечатлительным детям;
- Детям, недавно перенесшим операцию на глазах;
- Детям, имеющим серьезные заболевания глаз.

Как и сколько времени ребенок должен просматривать телевизор?

Самое главное правило – это то, что просмотр телевизора ребенком должен происходить под контролем родителей. Ребенок должен просматривать любые телепередачи в присутствии родителей для того, чтобы просматриваемые программы были под контролем. Прежде чем включать телевизор ребенку, родители должны ознакомиться с сюжетом. Фильмы ужасов и мультфильмы с хаотичным сюжетом должны быть исключены.

В комнате должно быть нормальное освещение: не слишком светло, но и не слишком темно.

Родители должны следить за тем, чтобы ребенок не смотрел телевизор сбоку. Расстояние от глаз ребенка до экрана телевизора не должно быть меньше 3 метров. Посадка должна быть удобная. Лежа, согнувшись в неудобных позах смотреть телевизор не рекомендуется.

Во время просмотра телевизора ребенку не стоит употреблять пищу.

Если ребенок смотрит долгий фильм – делайте с ним физкультминутки, гимнастику для глаз.

Требования Всемирной Организации здравоохранения (ВОЗ) к организации телепросмотра для детей:

Младенцы и ранний возраст – ЗАПРЕЩЕНО.

Дошкольный возраст (3-7 лет) – до 30 минут в день суммарно.

Младший школьный возраст (7-10 лет) – 30-50 минут в день.

Как отучить ребенка от бесконечного просмотра телевизора?

- Родители должны стараться не включать телевизор в присутствии ребенка.
- Не включать телевизор в фоновом режиме.
- Не включать телевизор пока занимаетесь с ребенком творчеством или он играет.
- Если вы позволяете ребенку посмотреть мультфильм, договоритесь с ним заранее о том, что после окончания положенного времени, телевизор будет выключен.
- Как можно больше времени проводите с ребенком на прогулке, занимайтесь спортом, посещайте различные творческие кружки и секции.

Источник: <https://www.rospotrebnadzor.ru/>