



**Консультация для родителей
«Ребенок и телевизор»**

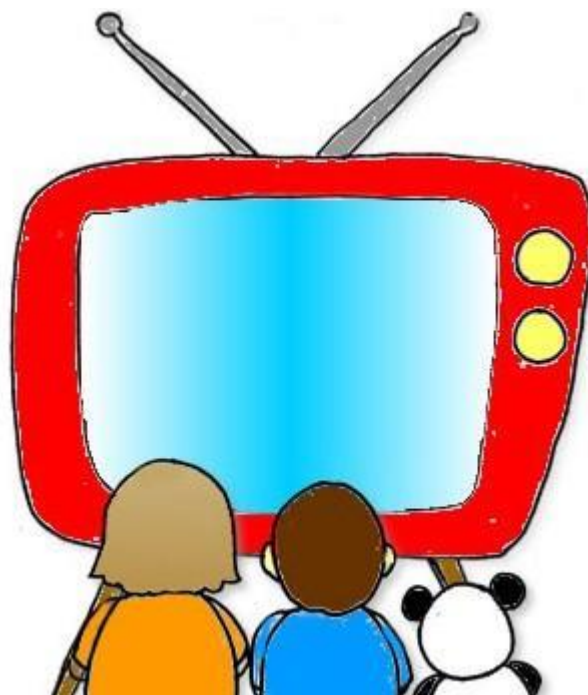
Подготовила: Маскова А.Ф.

г. Нижневартовск, 2019г

Ребенок и телевизор

В наш современный век телевизор, компьютер, телефоны и прочая техника стали незаменимыми помощниками в жизни каждой современной семьи.

Для многих семей включенный телевизор весь день становится привычкой, если даже по телевизору нечего смотреть, он работает «для фона». Родители превратили телевизор в семье в помощника, и всё чаще заменяют простое общение с мамой, папой, бабушками и дедушками. Многие родители сами утверждают, что это удобно, включил, посадил ребенка, а сам занимаешься домашней работой. Ребенок при деле и



родитель свободен, а телевизор становится главным воспитателем ребенка. И действительно, некоторым родителям гораздо проще занять детей телевизором, чем придумывать для них новые развлечения. Но это занятие за телевизором может повлечь за собой весьма печальные последствия, как для здоровья ребенка, так и для его психического развития:

Обычно вред телевидения для ребёнка заключается в чрезмерной продолжительности просмотра. Какие негативные моменты скрываются в излишнем увлечении ТВ?

1. Телепередачи дают большую нагрузку на психическую и эмоциональную сферу ребёнка. Установлено, что чрезмерно увлечённые телевизором дети отличаются неустойчивой психикой, раздражительностью, обидчивостью. Кроме того, из-за неправильного расположения перед экраном снижается острота зрения.
2. К сожалению, на многих телеканалах встречаются передачи и фильмы, изобилующие ненормативной лексикой, сценами насилия, эротики. Ребёнок, оставленный один на один с пультом, обязательно наткнётся на подобные нежелательные программы.
3. Телевидение – это яркий мир, намного привлекательнее и интереснее обыденности. Судите сами, современные телешоу демонстрируют подросткам важность материальных благ, праздного образа жизни, быстрого успеха. Ребёнок формирует своё мировоззрение на основе глянца и гламура, не в силах противостоять яркой обложке.

Не следует забывать и о вреде малоподвижного образа жизни, к которому присоединяется ожирение. Дети, увлечённые происходящим на экране, не следят за объёмом съеденных порций. Врачи уже бьют тревогу из-за растущего числа маленьких толстяков.

Мнение учёных (физиологов, психологов, диетологов) однозначно – просмотр телевизионных передач в детском возрасте должен быть строго регламентирован. Особенно это относится к совсем маленьким или очень чувствительным ребятишкам.

Так, телевизор и грудничок несовместимы. Дети до года не должны смотреть телевизор, а если без этого не обойтись, важно ограничивать просмотр 15 минутами в сутки. В ином случае возможно ухудшение здоровья, появление задержек в речевом и эмоциональном развитии. Кстати, во Франции вообще запрещено производить телепередачи для детей младше 2-х лет, даже развивающие!

Детей младше 3-х лет лучше не приобщать к телевидению (это рекомендует Всемирная организация здравоохранения), но всё же допустимо показывать мультфильмы и специальные детские программы до 30 минут в день. Родителям обязательно нужно находиться в этот момент рядом, чтобы объяснить поступки персонажей и причинно-следственные связи. К 5 годам время увеличивается (до часа в день), а «репертуар» расширяется. Познавательные передачи принесут больше пользы, чем вреда.

Как правильно смотреть телевизор?

Расстояние от экрана до детских глаз – крайне важный показатель для нормального развития зрительной системы ребёнка. Чтобы рассмотреть изображение на экране, дети напрягают глаза. Это рефлексивное действие, которое не зависит от детского сознания. При постоянных подобных нагрузках может появиться близорукость.

Чтобы предупредить проблемы со зрением, нужно правильно рассчитать расстояние до экрана. Чем больше в нём дюймов (сантиметров), тем дальше от телевизора должен находиться ребёнок. Минимальное расстояние – три метра.

Во время просмотра ребёнок должен смотреть на экран прямо. Дело в том, что когда малыш разглядывает происходящее в телевизоре снизу вверх, напрягаются не только глазные мышцы, но и шейная и позвоночная мускулатура. Нельзя разрешать ребёнку сидеть на полу перед телевизором, необходимо посадить его на стул, расположенный на определённом расстоянии. Не следует обольщаться и рекламой новомодных «плазм», которые якобы предохраняют зрение от перегрузок.

Сейчас все больше родителей обращаются за помощью к учителям - логопедам. Ребенок к пяти годам не говорит вообще, либо речь бедна и примитивна. Причина этому, дети смотрят программы, которые не требуют от них ответа, не реагируют на их отношение и на которые они сами никак не могут воздействовать, поэтому у детей возникает проблема с речью. А ведь владение речью в раннем возрасте происходит только в живом, непосредственном общении, когда малыш не только слушает чужие слова, но и отвечает другому человеку, когда он сам включен в диалог со взрослыми и сверстниками.

Отсутствие фантазий у детей должно настораживать родителей больше, чем их чрезмерное количество. Дети теряют способность и желание чем-то занять себя, пропадает познавательный интерес, не прилагает усилий для изобретения новых игр, для сочинения сказок, для создания собственного воображаемого мира. Ему

скучно рисовать, конструировать, придумывать новые сюжеты. Детей ничего не интересует и не увлекает. Ребенок может просто целый день ходить и не знать, чем же ему поиграть. Отсутствие собственного содержания отражается и на отношениях со сверстниками. Им неинтересно общаться друг с другом. Замечено, что общение со сверстниками стало более поверхностным и формальным: детям не о чем разговаривать или спорить, нечего обсуждать. Ребенка ничего больше не интересует и не увлекает, как телевизор или компьютер. Он предпочитает нажать кнопку и ждать новых, уже готовых развлечений, не требующих никакой внутренней работы.

Разговаривая с родителями, на эту тему, они часто задают встречный вопрос: Что вы предлагаете, совсем запретить ребенку смотреть телевизор? Запрещать ребенку смотреть телевизор - это не выход, но следует ограничивать время просмотра.

ВАЖНО: детей старше двух лет можно допускать до просмотра телепередач не более чем на 15 минут в день, детишек от трех до семи лет - на 30 - 40 минут, от семи до тринадцати - на 1,5 - 2 часа.

Мы надеемся, что вы задумались, над этой проблемой! Желаем вам успехов в воспитании детей!