

## Консультация для родителей дошкольников "Дети и телевизор"



Сейчас в каждом доме есть телевизор. Взрослые смотрят различные телепередачи на кухне, в спальне. Вместе с взрослыми дети проводят время перед телевизором, смотря самые различные по содержанию передачи: новости, сериалы, шоу, а также имеют право на просмотр мультфильмов.

### 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.
- У детей младшего возраста отмечается задержка становления речи, дети испытывают трудности с произношением звука.
- Нарушение общения, агрессивное поведение.
- Телевидение может провоцировать развитие страхов, ночных кошмаров.
- Ребёнок 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.
- Ребёнок 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 телевизора?

- 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 серьёзные заболевания глаз.

### **Как и сколько времени ребёнок должен просматривать телевизор?**

- Самое главное правило- это то, что просмотр телевизора ребёнком должен происходить под контролем родителей. Ребёнок должен просматривать любые телепередачи в присутствии родителей для того, чтобы просматриваемые программы были под контролем. Прежде чем включать телевизор ребёнку, 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 ребёнок не смотрел телевизор сбоку. Расстояние от глаз ребёнка до экрана не должно быть меньше 3 метров. Посадка должна быть удобная. Лежа, согнувшись в неудобных позах, смотреть телевизор не рекомендуется.
- Во время просмотра телевизора ребёнку не стоит употреблять пищу.
- Если ребёнок смотрит долгий фильм- делайте с ним физкультминутки, гимнастику для глаз.

