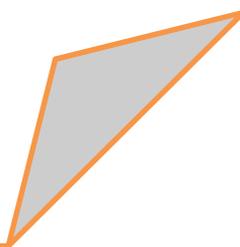


**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ТЕЛЕВИДЕНИЕ, РЕЖИМ ДНЯ
И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ»**

Инструктор по физической культуре

Бодров Анатолий Анатольевич



Сегодня почти для каждого ребенка телевидение такое же привычное явление, как, скажем игрушки и книги. Исследования показали, что однократное или острое влияние передачи на ребенка определяется такими факторами, как содержание и характер построения телепередачи, её длительность и те условия, в которых происходит просмотр. Большое значение имеет состояние ребенка в момент просмотра, т.е. здоров он или боле, утомлен предыдущей деятельностью (чтение, просмотр диафильмов и т.д.) похожей по своему роду на просмотр телепередачи или нет и т.п.

Что касается многократного или хронического влияния просмотра телепередач на здоровье детей, то наряду с утверждением ряда авторов, отрицающих физическое воздействие телевидения, в медицинской литературе имеются высказывания, указывающие на возникновение признаков утомления, нервозности и др. расстройств.

Существует разумный предел любой нагрузки, любого развлечения, в том числе и зрелищного (кино, телевидение и др.) превышение которого может привести к перенапряжению нервной системы, резкому снижению работоспособности.

Долгие часы у телевизора приводят к тому, что дети меньше гуляют, меньше двигаются.

В результате – капризы, повышенная раздражительность, нарушение сна и аппетита, ослабление внимания и другие нарушения в характере и поведении, которые начинают тревожить родителей и педагогов детских садов.

Пристальное внимание врачей, педагогов, родителей позволит продуманно отнестись к организации среды, окружающей ребенка, с учетом того, что дошкольный возраст – это период усиленного роста и развития, а повышенная реактивности неустойчивость детского организма делает его особенно чувствительным и податливым к воздействию различных внешних факторов, в том числе и вредных.

Исследования показали, что для детей дошкольного возраста продолжительность просмотра, которая не нарушает режим дня и не вызывает неблагоприятных изменений в организме ребенка, должна не превышать 30 минут, для младшего школьного возраста – один час. Передачу «Спокойной ночи, малыши» дети должны смотреть ежедневно, так как по длительности она составляет 15 минут и заменяет вечернюю сказку.

Чтобы малыш успел погулять, заняться играми и другими делами, за ним должен быть обязательный контроль со стороны взрослого. Если ребенок заболел и остался дома, то тем более не следует надолго оставлять его наедине с телевизором. Две -трети передачи в неделю вполне достаточно для детей дошкольного возраста, не все подряд, а только те, которые соответствуют его возрасту и развитию.

Несколько слов о влиянии телевидения на зрение детей. Просмотр телепередач – это такая же зрительная работа, как просмотр диафильмов, кинофильмов, чтение, рисование, письмо, рассматривание картинок и т.д.

Поэтому, как всякая зрительная работа, просмотр телепередач может сослужить, привести к утомлению, особенно если проводится в неблагоприятных условиях. Напряжение зрения объясняется не какой-то особой спецификой телевидения, а скорее тем, что в течении дня к органу зрения предъявляются большие требования и ежедневный просмотр телепередач может послужить дополнительной причиной зрительного напряжения.

Многие врачи считают, что близорукость возникает и развивается в последствии длительной напряженной работы на близком расстоянии, особенно выполняемой при плохих условиях освещения.

Просмотр телепередач, по мнению врачей, может являться одним из способствующих фактов развития или прогрессирования расстройств зрения.

Для предотвращения зрительного напряжения при просмотре телепередач очень важны три момента: расстояние зрителя от экрана, освещение в комнате и качество изображения на экране. Расстояние от экрана до некоторой степени связано с его размерами. Наибольшее утомление и напряжение зрения возникает при слишком близком расположении от телевизора. Лучше всего располагаться на расстоянии не менее 1,5 м и не далее 5-5,5 м от экрана.

При просмотре телепередач важно создать в комнате благоприятные для глаз условия освещения.

Лучше всего, если комната освещена верхним светом или любым источником света, не находящимся в поле зрения ребенка и не отражающегося в экране.

Также важно, чтобы изображение на экране было четкое и достаточно контрастное.

