

## **Памятка для родителей «Ребенок и телевизор»**

Современный человек не мыслит уже свое существование без телевидения. По статистике пятилетние малыши в среднем проводят у экрана по 4,5 часов в день. Психологи и врачи всего мира встревожены этой цифрой: уже доказано, что телевизор не только влияет на зрение, осанку, но и портит характер маленького телемана. Телевидение обладает огромной внушающей силой. Многие подсознательно верят всему, что им внушают с телеэкрана. Мелькающие на экране картинки, бесконечный поток сведений не оставляет времени для осмысления. Если школьные программы построены таким образом, чтобы мы учились думать, телевидение сводит эти усилия на нет. В школьном возрасте у детей еще плохо развита критичность, они не всегда улавливают иронию и поэтому все, что видят на экране, воспринимают как норму. Сейчас дело дошло до того, что телевизор у детей заменяет папу, маму и физические упражнения. Наши школьники проводят за экраном телевизора больше времени, чем в школе.

### **Влияние телевизора на здоровье детей.**

Неконтролируемый просмотр телевидения приводит к:

1. К значительным зрительным нагрузкам. Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизионных программ не должна превышать 30 минут в день. В более старшем возрасте можно разрешать смотреть телевизор непрерывно не более полутора часов (один фильм).
2. Чем больше дети смотрят телевизор, тем меньше у них развито творческое мышление, так как телевидение предоставляет готовые, легко интерпретируемые образы.
3. Просмотры телевизора также ведут к уменьшению времени, отводимого на занятия спортом. Дети, подолгу просиживающие перед телевизором, ведут малоподвижный образ жизни, часто едят во время просмотра телепередач.
4. Последние психологические исследования показали, что наши дети получают иные ценностные ориентиры, нежели их сверстники 15 - 20 лет назад. К примеру, сегодня школьник уже иначе понимает слово дружба: если раньше друга выбирали по определенным личным качествам (смелость, ответственность, умение хранить тайну и др.), то теперь выбор зачастую определяет наличие у потенциального товарища последней модели сотового телефона или компьютера.
5. Часто бывает так, что в повседневной жизни мы сами подталкиваем ребенка к телевизору, а порой полностью отдаем его "на воспитание" этому достижению.

### **Ищем выход из ситуации.**

Мы не можем полностью исключить телевизор из жизни, поэтому надо искать разумный компромисс.

1. Делу – время, потехе – час. Возможно один из способов решения этой задачи – составление распорядка дня. Определить время для прогулок на свежем воздухе, время для работ по дому – помощь маме, время для выполнения домашнего задания, время для развлечений.
  2. Важно контролировать, что смотрит ребенок. Выбрать хорошие телепередачи, фильмы, мультфильмы для просмотра, исключив ненужные. Есть хорошие программы TV для школьников: «Умники и умницы», «Диалоги о животных», «Вокруг света».
  3. Постарайтесь как можно больше уделять внимания своему ребенку. Проводите с ним свободное время не у телевизора: шашки, шахматы, другие игры.
- Может ли просмотр телепередач помочь детям научиться быть более добрыми, честными, щедрыми и готовыми к сотрудничеству с другими? Да, если дети будут смотреть добрые сказки и мультфильмы. А не те, в которых герои – супермены, мутанты; сериалы и фильмы, где сплошь и рядом пьющие, курящие люди, ведущие достаточно разгульный образ жизни.

*Подготовил: воспитатель Холод Е.А.*