Консультация на тему:

"Телевидение и здоровье детей"

Обухова Н.Н.

Сегодня почти для каждого ребенка телевидение стало чем-то вроде игрушки, книги. Многие дошкольники смотрят телепередачи без разбора, по времени от 40 минут до 2 часов в день, то есть 12-14 часов в неделю. Слово телевизор приковывает не только взрослых, но и детей. Плохо это или хорошо?

Ежедневный просмотр рождает у ребенка привычку проводить каждый вечер у экрана, какой бы ни была передача. А ведь каждый свободный вечер - это время для развития способностей ребенка, общение детей со взрослыми, для игр, в которых ребенок активно и деятельно усваивает информацию. Формирование личности, как известно непременно предполагает ее активность, многие телепередачи в отличие от игры не требуют от маленького зрителя личного участия и часто превращают его в пассивного созерцателя. А ведь дошкольные годы - время интенсивного физического развития и духовного развития способностей человека.

От ребенка приходящего в первый класс школы требуется высокий уровень развития всех психофизиологических и физических функций и систем организма, определяющих возможность успешного обучения детей. Многочисленные наблюдения психологов и педагогов свидетельствуют о возрастных познавательных способностях 6-летнего ребенка, о его активном стремлении к приобретению знаний. Однако организм ребенка характеризуется и резким реагированием на неблагоприятные внешние влияния. Это и заставляет внимательно и продуманно отнестись к организации всей окружающей среды. Ведь именно в дошкольном возрасте закладывается здоровье будущего взрослого человека.

Что касается влияния телевидения на здоровье людей, в медицинской литературе имеются высказывания на возникновение признаков переутомления, нервозности и других расстройств и детей. Иногда наблюдались случаи телевизионной эпилепсии: судорожные припадки из-за длительного просмотра телепередач.

Случалось, малыш заболел и мама, не зная, чем его занять на целый день включает ему телевизор. А потом удивляется, почему ребенок стал вялым, капризным, откуда у него появились ночные страхи. Чаще воздействие телевизора сказывается через постоянное нарушение распорядка жизни. Считается, что чем больше малыш смотрит телевизор, тем больше устает, а чем больше устает, тем больше тянется к телевизору: слишком устал, чтобы играть. Создается порочный круг. Поздно ложась в постель ребенок не досыпает, а это весьма неблагоприятно сказывается на его нервной системе и психических функциях. Проводя долгие часы у телевизора дети лишаются игр, развивающих творческих способностей и воображения, меньше гуляют, меньше двигаются, а в детстве физическая активность очень важна. Она играет главную роль в прогрессивном развитии защитного тонуса мышц, что способствует формированию хорошей осанки у ребенка, а осанка часто нарушается из-за длительного сидения в слишком мягких креслах. И двигательная активность регулирует обмен веществ, нарушение обмена веществ ведет к ожирению, дети чаще болеют респираторными заболеваниями, хроническими заболеваниями и в два раза повышается повышенное давление. При исследованиях специальной аппаратурой регистрировали особенно заметное снижение ряда функций организма. И чем младше дети, тем сильнее выражено утомление, причем у дошкольников оно проявлялось капризностью, плаксивостью, а иногда и болью в животе. А если телевизор неисправен, мелькания, световая пульсация, особенно отрицательно воздействуют на дошкольников.

Если разумно ограничить время просмотра телевизора, они не нанесут ущерба здоровью, помогут расширить кругозор ребенка, обогатят его новыми знаниями. Дошкольник не должен сидеть у телевизора более 30 минут. Для предупреждения зрительного напряжения при просмотре телепередачи очень важны 3 момента:

- Расстояние от зрителя до экрана не ближе 2 метров и не далее 5 метров, удобно расположившись в кресле или на детском стульчике.

- Стоять телевизор должен на уровне глаз или чуть ниже.

- Лучше всего телевизор смотреть в комнате, освещенной верхним или боковым источником света, который не находится в поле зрения и не отражается на экране.

Таким образом, нормальное развитие и хорошее состояние здоровья во многом зависит от режима его дня, разумеется, в постоянном нарушении режима повинно не телевидение, а отношение его к семье, образ жизни, которой передается детям.