

## Чем вреден просмотр телевизора для детей?

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



Чаще всего взрослые не контролируют расстояние, с которого ребенок смотрит телевизор, освещение, время в течение которого ребенок сидит возле экрана. В основном, ребенок передвигается по комнате в процессе просмотра. Играя, он может расположиться непосредственно перед экраном. Сейчас дети даже развиваются при помощи специальных телевизионных программ. Но, по мнению ученых, телевизор сказывается неблагоприятно на здоровье ребенка и оказывает негативное влияние на его развитие.

И все же чем вреден просмотр телевизора для детей:

1. Отрицательное влияние на органы зрения.
2. Просмотр телевизора способствует снижению зрения, цветоощущения.
3. Отрицательное воздействие на нервную систему.
4. Это и недоразвитие корковых отделов головного мозга, и развитие гиперактивности, нервного возбуждения.
5. Дети младшего возраста испытывают трудности с произношением звука. Задержка становления речи!
6. Нарушение общения, агрессивное поведение.
7. Телевидение может провоцировать развитие страхов, ночных кошмаров.
8. Ребенок 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.

Ребенок быстро 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

В ходе исследований, проведенных в Европе, было доказано, что ненормированный просмотр телевизора, создает риск повышения уровня артериального давления у детей. Если сидеть у телевизора больше 2 часов в день, риск развития повышения артериального давления увеличивается на 30 %. Известно, что увеличение физической активности способно предотвратить эту патологию.

Кому противопоказан просмотр телепередач?



1. Детям до 2 лет
2. Детям с нарушениями нервной системы вследствие стресса
3. Детям с нарушениями нервно-психического развития
4. Впечатлительным детям
5. Детям, недавно перенесшим операцию на глазах
6. Детям, имеющим серьезные заболевания глаз

Как и сколько времени ребенок должен просматривать телевизор?

Требования Всемирной Организации здравоохранения (ВОЗ) к организации телепросмотра для детей:

1. Младенцы и ранний возраст – ЗАПРЕЩЕНО.

2. Дошкольный возраст (3-7 лет) – до 30 минут в день суммарно.
3. Младший школьный возраст (7-10 лет) – 30-50 минут в день.
4. Старшие школьные возраста (11-18 лет) – 1-3 часа в день.

Как отучить ребенка от бесконечного просмотра телевизора?

1. Родители должны стараться не включать телевизор в присутствии ребенка.
2. Не включать телевизор в фоновом режиме.
3. Не включать телевизор пока занимаетесь с ребенком творчеством или он играет.
4. Если вы позволяете ребенку посмотреть мультфильм, договоритесь с ним заранее о том, что после окончания положенного времени, телевизор будет выключен.
5. Как можно больше времени проводите с ребенком на прогулке, занимайтесь спортом, посещайте различные творческие кружки и секции.



Информацию подготовила  
логопед-дефектолог Пыжова Нина Александровна