

ТЕЛЕВИЗОР – ДРУГ ИЛИ ВРАГ РЕБЕНКА?

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо однозначно признать для себя следующие два постулата:

- телевизор является одним из инструментов для развлечения и обучения;
- точно будет оказывать влияние на развитие ребёнка.

Что же это означает?

Вряд ли кто-то будет оспаривать тот факт, что образовательные передачи помогают расширять кругозор, развивать речь и мышление. Однако стоит также признать, что чрезмерное увлечение телевизором может привести к снижению физической активности, ухудшению зрения и проблемам с концентрацией внимания.

А вот дальше, давайте разбираться вместе... Как организовать взаимодействие ребенка с телевизором таким образом, чтобы он шло ему на пользу?

ЧАСЫ ПЕРЕД ЭКРАНОМ

Прежде всего, в этом вопросе необходимо ориентироваться на возраст ребенка.

До 2 лет: рекомендуется полностью исключить просмотр телевизора. В этом возрасте ребёнок активно познаёт мир через тактильные, слуховые и зрительные ощущения, а телевизор может перегружать его нервную систему.

2-3 года: просмотр телевизора должен быть ограничен 15-20 минутами в день. Необходимо выбирать только развивающие программы, соответствующие возрасту.

3-5 лет: максимальное время у экрана - 30-40 минут в день. При этом важно, чтобы контент был качественным и полезным для развития ребёнка.

Старше 5 лет: постепенно можно увеличивать допустимое время до 1,5 - 2 часов в день, включая полезные и познавательные передачи.

КАК СДЕЛАТЬ ВЫБОР ПОЛЕЗНЫМ И ИНТЕРЕСНЫМ?

- ✓ Отдавайте предпочтение программам, развивающим воображение, творческие способности и познавательный интерес.
- ✓ Ориентируйтесь на возрастные рекомендации и рейтинги передач.
- ✓ Избегайте агрессивного контента, который может вызвать страхи или негативное поведение.
- ✓ Учитывайте интересы и предпочтения ребёнка.

СЕМЕЙНЫЙ ПРОСМОТР

Польза от просмотра телевизора будет больше, если вы найдете возможность просматривать передачи вместе с ребёнком. Ведь если вы будете рядом, вы сможете:

→ **обсудить увиденное**

- помогите ребёнку понять ключевые события, персонажей и их мотивы;
- обсудите эмоции, которые он испытал во время просмотра;
- подумайте, какие уроки можно вынести из увиденного;
- помогите ребёнку уловить связи между сюжетом и реальными ситуациями.

→ **объяснить непонятные моменты**

- объясните сложные слова и термины, чтобы было легче следить за сюжетом;
- разъясните научные факты простыми словами;
- помогите понять социальные аспекты, если они важны.

→ **контролировать содержание и продолжительность просмотра**

- подбирайте контент, соответствующий возрасту и интересам ребёнка;
- установите время просмотра, чтобы избежать переутомления;
- регулярно разговаривайте с ребёнком о его впечатлениях от программ, чтобы лучше понимать интересы и предпочтения.

КАК РАЗНООБРАЗИТЬ ДЕТСКИЙ ДОСУГ. АЛЬТЕРНАТИВЫ ТЕЛЕВИЗОРУ

Чтение книг развивает воображение, речь и мышление ребёнка.

Настольные игры помогают развивать логику, внимание, а также коммуникативные навыки.

Творчество – рисование, лепка, аппликации – отличный способ занять ребёнка и развить его творческие способности.

Прогулки и активные игры. Физическая активность необходима для гармоничного развития ребёнка.

БЕЗОПАСНОСТЬ У ЭКРАНА

Экран должен быть расположен на расстоянии около 3 метров от глаз ребенка. Чем больше диагональ, тем дальше нужно сидеть.

Необходимо сидеть перед телевизором прямо, облокотившись на спинку дивана или стула. Не поощряйте, просмотр телевизора лёжа или боком.

Вечером телевизор не должен быть единственным источником света в комнате, а в солнечный день лучше закрыть окна, чтобы свет не падал на экран.

Не допускайте, чтобы ребенок ел перед телевизором. Это ведет к нарушениям осмысления процесса питания, а также может привести к перееданию.

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок делал паузы в просмотре каждые полчаса, чтобы глаза отдохнули.

Засыпание под телевизор в детском возрасте может привести к проблемам физиологического и психологического характера.

ТЕЛЕВИЗОР И ЗДОРОВЬЕ

Почему важно соблюдать рекомендации при просмотре телевизора? Просто потому, что неправильно организованный просмотр телевизора может привести к последствиям, которые негативно отразятся на:

→ осанке

Недостаток физической активности и неправильная поза при просмотре телевизора могут вызвать нарушения осанки, а как следствие снижение иммунитета и ожирение.

→ зрению и речи

Плохое освещение и близкое расстояние от глаз до экрана могут привести к близорукости.

Дети, которые слышат речь только из телевизора, могут отставать в развитии речи. Они не учатся правильно произносить звуки и слова, а также не развивают навыки общения.

→ сну и психическом здоровье

Просмотр телевизора перед сном может привести к бессоннице, ночным кошмарам и повышенной тревожности.

→ интеллектуальном развитии

Пассивный просмотр телевизора не развивает интеллект, не учит анализировать информацию, концентрировать внимание и воображение. Это может привести к отставанию в развитии.

→ социализации

Дети, которые много времени проводят перед телевизором, могут проявлять агрессию, раздражительность и эмоциональную нестабильность, а также испытывать трудности в общении с родителями и сверстниками.

→ нервной системе

Перегрузка нервной системы во время просмотра телевизора может вызвать гиперактивность, тревожность и другие проблемы. Важно помнить, что мозг ребёнка все ещё развивается, поэтому слишком много информации может быть сложно для восприятия.

ВАШ ПРИМЕР – ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ

Если вы ограничиваете своего ребенка, сами не отрываясь от экрана своего смартфона, то вряд ли это приведет к тому, что малыш сам положит пульт от телевизора и весело побежит играть на улицу.

Дети подражают поведению взрослых. Если вы сами много времени проводите у телевизора, то ребёнок будет следовать вашему примеру. Покажите ребёнку, что есть множество интересных занятий помимо просмотра телевизора.

Материал подготовила

С.М. Авдеева