

Дети и телевизор



Телевизор не такой уж страшный монстр, как представляется некоторым родителям. Польза от качественных познавательных и развлекательных программ неоспорима, вопрос именно в умеренности. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы телевизор заменил ребёнку живое общение и стал единственной доступной ему забавой. Однако зачастую родители жалуются, что их детей не оторвать от телевизора, тогда как для них самих он является естественным шумовым фоном. Если вы сами слишком много смотрите телевизор, будет очень сложно объяснить вашим детям, почему этого делать не стоит.

Что же происходит со зрительной системой ребенка, когда он смотрит телепередачи? Изображение с экрана телевизора проецируется на сетчатку. Для того чтобы четко увидеть изображение, находящееся на определенном расстоянии, ребенку необходимо напрягать специфические структуры глаза. Происходит это рефлекторно, то есть не зависит от сознания ребенка. При осмотре телевизора, рассматривании мелких и движущихся изображений глаз находится в состоянии постоянного напряжения.

Если такие нагрузки чрезмерны, длительны, постоянны и не соответствуют возрасту ребенка, то это может привести к развитию близорукости. Кроме того, яркая подсветка с экрана телевизора, особенно при сниженной освещенности в комнате, вредно влияет на зрительную систему. Из-за чрезмерного контраста быстро наступает зрительное утомление, проявление которого являются головная боль, резь, покраснение глаз.

Общая продолжительность просмотра телевизионных программ:

- Детям младше двух лет вообще не рекомендуется смотреть телевизор.
- Дети старше 2 лет не более 30 минут в день.
- Дети от 3 до 7 лет могут смотреть телевизор не более 40-50 минут в день.
- С 7 до 13 лет не более 2 часов в день (*при этом непрерывная нагрузка должна быть не более 1,5 часов*).

Телевизор нужно смотреть только в положении сидя; в вечернее время – с включенным дополнительным освещением в комнате, ни в коем случае не в темноте. Иначе создается большая разница между освещенностью экрана и общей освещенностью в комнате, что является неблагоприятным условием

для работы зрительной системы и приводит к зрительному утомлению, а это влияет на общее состояние ребенка.

Время нахождения ребенка за просмотром телепередач, как и длительность занятий с компьютером должно быть разумно ограничено. Непрерывное пребывание перед экраном телевизора или монитора не должна превышать 30 минут. Оптимальное расстояние не ближе 2 м от экрана и 40см от монитора. В комнате при этом должно быть обычное естественное или искусственное освещение, ориентированное таким образом, чтобы свет не попадал в глаза.

При этом необходимо делать 15 минутные перерывы для гимнастики для глаз.

