

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г.СТАВРОПОЛЯ**

**Беседа для родителей на тему:
«Влияние телевизора и компьютера на здоровье детей»**

Составила:
педагог-психолог
Вареникова А.С.



Цель– познакомить родителей с влиянием телевизора и компьютера на здоровье детей.

Телевизор и компьютер могут показаться хорошим способом занять дошкольника. Некоторые родители считают, что это простая и доступная возможность расслабиться и спокойно отдохнуть. Но чем дольше ребенок сидит перед "голубым экраном", тем меньше остаётся времени для активной и творческой игры.

Современный ребенок рано знакомится с компьютером. Мы радуемся, глядя, как ловко малыш нажимает на кнопки домашней техники. Многим родителям нравится, что дети не балуются, не носятся по улице, а мирно сидят дома за компьютером. В результате, взрослые порой не подозревают, какую информацию черпает их ребенок из компьютера. Постепенно ребенок проводит за компьютером все больше времени.

Когда ребенок долгое время сидит за компьютерной игрой, тело его остается напряженным, мышцы не расслабляются. Длительное напряжение оказывает негативное влияние на детскую психику и умственное развитие ребенка.

Также работа за монитором ухудшает зрение и вызывает гиподинамию. Происходит электромагнитное облучение организма. Небольшие дозы облучения постепенно накапливаются, и через несколько лет могут вызвать серьезные последствия.

Но больше всего длительное сидение за монитором наносит вред психике ребенка, так как за это время наступает переутомление. Причиной этого является сильнейшее нервно-эмоциональное напряжение, которое требует постоянной концентрации внимания и быстрого реагирования на то, что происходит на экране монитора.

На каком расстоянии ребенок должен смотреть телевизор, чтобы не нанести вред своему здоровью? Расстояние между малышом и голубым экраном должно составлять не менее 3 метров, так как у детей еще сохраняется врожденная склонность к дальнорукости. Близкое расстояние приведет к напряжению глазодвигательных мышц и появлению головной боли и общей усталости. А хроническое напряжение глазных мышц послужит основой для развития близорукости. При соблюдении правил просмотра телевизора для детей не допускается просмотр передач из положения лежа и в полной темноте. Экран должен располагаться на уровне лица, чтобы не допускать перенапряжения мышц шеи и спины

Дети в 3-4 года

Нормальным считается, если ребенок в 3-4 года смотрит телевизор по 30 минут. После таких киносеансов обязательно должен следовать перерыв. Более 2 сеансов просмотра в день делать нежелательно.

Очень важно отслеживать не только продолжительность, но и смысл того, что смотрит ребенок. В этом возрасте он формирует для себя приемлемые модели поведения и взаимодействия с окружающими, поэтому мультфильмы не должны содержать сцены жестокости

Дети в 5-6 лет

В 5-6 лет ребенок может смотреть телевизор по 40 минут подряд, 2 раза в день. Между сеансами обязательны перерывы. Если ребенок уже пользуется компьютером, игры на нем должны входить в разрешенные часы общения с подобной техникой. Иными словами, общее время, уделяемое видеоиграм и просмотру телевизора, не должно превышать дневной лимит, установленный для данного возраста.

Дети в 7-10 лет

После 7 лет дети могут начинать смотреть ленты, продолжительностью около 1,5 часов. В день допускается один такой просмотр или несколько более коротких с перерывами между ними. Желательно, чтобы время, проводимое за компьютером и просмотром телевизора, не превышало 2 часов в день.

Дети в 11 лет и старше

Если ребенку 11 лет или больше, разрешенное время на просмотр телепередач – до 3-х часов. Также нужно лимитировать общение с компьютером – 1,5-2 часа в день.

Как отучить ребёнка от телевизора

- для начала сократите время просмотра телепередач до 1,5-2-х часов в день;
- составьте список тех передач или мультфильмов, которые можно смотреть ребёнку;
- организуйте систему поощрений/наказаний. Вырежьте из картона плюсы и минусы. Если малыш уложился в разрешённое время,

добавьте ему плюсики, если управился на пять минут раньше — ещё плюс, а не уложился — по одному минусу за каждые лишние пять минут просмотра;

- заранее договаривайтесь, сколько плюсов будет стоить приз. К примеру, новая кукла или машинка — 6 плюсов, поход в парк — 9 плюсов, мороженое — 2 плюса.
- попробуйте найти замену телевизору. Чаще отправляйтесь с ребёнком на прогулки, в гости и т. д.;
- старайтесь в присутствии малыша сами не увлекаться телепрограммами. Иначе вам будет сложно объяснить, почему ему нельзя, а вам — можно. Да и вообще — личный пример — самый действенный.

Конечно, нельзя полностью запретить ребёнку взаимодействовать с компьютером и телевизором. Но нужно ограничивать это взаимодействие. Нужен не только родительский контроль, но и ваше внимание необходимо детям!

Чаще разговаривайте с ними, посвящайте их в события вашей семьи, вместе ищите решение каких-то не очень сложных семейных проблем. Играйте с ребёнком в обычные игры, учите навыкам общения. И объясняйте, во что можно играть и что можно смотреть.

Спасибо за внимание!