Вредное влияние от систематического многочасового телепросмотра очевидно, и оно давно доказано специалистами.

Воскресное утро… Как хочется, наконец, выспаться. Но ненаглядное сокровище уже заглянуло в вашу спальню с такой знакомой вам ежедневной просьбой.

Делать нечего — вы опять даёте ребёнку «добро» на просмотр мультиков. Снова в течение целого дня телевизор (компьютер) будет включён.

Но ведь вредное влияние от систематического многочасового телепросмотра очевидно, и оно давно доказано специалистами.

Дети, с раннего возраста проводящие много часов за просмотром мультфильмов и кинофильмов, потом не успевают в школе, часто страдают диабетом, ожирением. Но несмотря ни на какие увещевания, их всё также манит сказочный и яркий мир мелькающих телекартинок.

Так сколько же времени можно смотреть телевизор? Для каждого возраста — по-разному.

**2–3 годика**

Мозг ребёнка к этому не готов. Лучше всего — совсем не смотреть!

Начнём с того, что мнение Всемирной Организации Здравоохранения на этот счёт однозначно: она ратует за введение повсеместного запрета на демонстрацию телепередач и видеопрогамм детям до 3-х лет для сохранения их здоровья — и физического, и психологического.

Причины такой категоричности кроются в чисто медицинских факторах.

## Вред для центральной нервной системы

В первый период жизни (от рождения до 3-х лет) у детей формируются все основные психические функции: внимание, память, интеллект, речь.

Клетки головного мозга в эти годы работают в усиленном режиме. Говоря иначе — малыш и так испытывает невероятные психические перегрузки, а просмотр телевизора — это частая смена картинок, которую ему ещё нужно расшифровать.

Перегрузка центральной нервной системы в будущем может привести к синдрому гиперактивности и дефицита внимания, отставанию в речевом развитии, отсутствию интереса к обучению, творческой деятельности и множеству других серьёзных нарушений.

## Вред для зрения

Вреден телевизор и для зрения. Зрительный анализатор у детей созревает только к 3–5 годам, а до этого времени зрительная система напрягается, чтобы чётко рассмотреть изображение, причём это происходит незаметно и неосознанно, независимо от воли ребёнка, освещённости помещения или расстояния до телеэкрана.

Если такие напряжение происходит постоянно, по многу часов в день, то компенсаторные возможности глаз снижаются и не могут сдержать нарушений, которые появятся в будущем. В итоге и зрительная система, и мозг испытывает перегрузки, устаёт; ребёнок перевозбуждается, плохо спит и становится капризным.

## Рекомендации врачей

По рекомендациям врачей, в частности офтальмологов, длительность просмотра теле- или видеопрограмм для детей от 3-х до 7-ми лет не должна быть больше 30-ти минут в день. Больше — уже небезопасно.

В качестве исключения — 40–50 минут, но с обязательным перерывом. При этом расстояние от глаз малыша до телеэкрана должно составлять не менее 3-х метров, а размер экрана быть не меньше 21 дюйма. При этом не имеет значения, какой экран: обычный, плоский, жидкокристаллический или плазменный.

## После 3-х лет: можно, но осторожно

Конечно, телепрограммы — это тоже один из способов постижения мира, поэтому исключить его совсем после 3-х лет было бы несправедливостью по отношению к ребёнку. Все дети смотрят «Человека-паука» и «Смешарики», обсуждают, обмениваются мнениями, и ваш малыш не может оставаться в стороне, дабы это не сказалось на отношении сверстников и его собственной самооценке.

Плохо, что телевизор очень легко вызывает зависимость, при этом предлагая готовый продукт, который не нужно переваривать и усваивать, в отличие от аудиозаписей или книг.

Будет полезно, если вы найдёте время смотреть детские передачи вместе — делиться переживаниями, обсуждать, объяснять ребёнку то, что ему не понятно.

## Возраст от 5-ти-6-ти лет

Пройдёт совсем немного времени, и ваше чадо вступит в возраст неконтролируемого теле- и видеопросмотра, а значит, проблема усугубится. В это время ребёнок уже должен активно готовиться к школе, осваивать учебную деятельность, которая очень скоро должна стать для него ведущей на долгие последующие годы.

Если до этого он уже привык проводить часы, просматривая мультики, фильмы, передачи, играя в компьютерные игры, тогда не удивляйтесь, если у него появятся и проблемы с обучением, общением с детьми в детском саду, а в будущем — с одноклассниками. Считается, что у детей, проводящих много времени наедине с телевизором (компьютером), серьёзно нарушено социальное развитие.

Во многих случаях, это так и есть. Нельзя, чтобы единственными друзьями ребёнка были домашние гаджеты, а не живые люди.

Если вы замечаете, что кроха с каждым днём всё больше теряет интерес к живому общению и прогулкам, отдавая предпочтение телевизору — это повод насторожиться и всерьёз приступить к борьбе с «телевизорной болезнью».

## Как отучить ребёнка от телевизора

* для начала сократите время просмотра телепередач до 1,5-2-х часов в день;
* составьте список тех передач или мультиков, которые можно смотреть ребёнку;
* организуйте систему поощрений/наказаний. Вырежьте из картона плюсы и минусы. Если малыш уложился в разрешённое время, добавьте ему плюсик, 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, если у вашего малыша уже установилась стойкая телезависимость, вам придётся несладко.

Постарайтесь жить так, чтобы у него было много более важных занятий — запишитесь в классы раннего развития, посещайте бассейн, ходите в походы. Ребёнок должен жить полноценной реальной жизнью, а не виртуальной или телевизионной.