

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №9 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«Телевидение и здоровье детей»

Подготовила: воспитатель
МБДОУ д/с № 9
Бекетова Т.Б.

Новый Оскол

Проблема «дети и телевидение» волнует всех: и родителей, и педагогов, и врачей. Сегодня почти для каждого ребенка телевидение стало чем-то вроде игрушки или книги.

Работники телевидения, конечно, рассчитывают, что ребята с помощью родителей будут смотреть передачи выборочно в зависимости от вкуса, возраста. По данным же врачей-гигиенистов, многие дошкольники смотрят телевизионные передачи без разбора, по времени от 40 минут до 1.5-2 часов в день, т.е. 12-14 часов в неделю. Словом, телевизор надолго приковывает к себе не только взрослых людей, но и детей.

Плохо или хорошо такое безоглядное увлечение телевидением? Ежедневный просмотр телепередач рождает у детей привычку проводить каждый вечер у экрана, какой бы ни была передача. А ведь каждый свободный вечер - это время для развития способностей ребенка, общения детей со взрослыми, для игр, в которых ребенок активно и деятельно усваивает информацию. Формирование личности, как известно, непременно предполагает ее активность, многие же телепередачи в отличие от игры не требуют от маленького зрителя личного участия и часто превращают его в пассивного созерцателя.

Бывает и так: малыш заболел и мама, не зная, чем его занять, на целый день включает ему телевизор. А потом удивляется, почему ребенок стал вялым, капризным, откуда у него появились ночные страхи. Чаше воздействие телевидения на детей сказывается через постоянное нарушение распорядка дня. Многие врачи считают, что чем больше малыши смотрят телепередачи, тем больше устают, а чем больше устают, тем больше тянет их к телевизору: слишком устали, чтобы играть. Создается порочный круг. Поздно ложась в постель, ребенок недосыпает, а это весьма неблагоприятно сказывается на его нервной системе и психических функциях. Провода долгие часы телевизора, дети лишаются игр, развивающих творческие способности и воображение, меньше гуляют, меньше двигаются. Кто из нас не замечал, как моментально пустеет двор, если кто-то из ребят крикнет: «Мультки начинаются!» Дети соскакивают с качелей, бросают мячи, скакалки и спешат домой.

Исследования, проведенные специалистами, позволили установить, какое воздействие оказывает просмотр телепередач на организм ребенка.

Воздействие каждого отдельного просмотра, как выяснилось, определяется не только длительностью и характером передачи, но и состоянием ребенка в данный момент, т.е. здоров он или болен, утомлен предыдущей деятельностью. При неблагоприятном стечении обстоятельств (болезнь, утомление) приборы регистрировали особенно заметное снижение ряда функций организма. Чем младше дети, тем сильнее выражено утомление, причем у дошкольников оно проявляется капризностью, плаксивостью, а иногда и болью в животе, подташниванием.

А если телевизор неисправен, периодические изменения освещенности экрана, мелькание, световая пульсация особенно отрицательно воздействуют

на дошкольников. Наиболее чувствительны к мелькающему свету дети, перенесшие родовую травму, сотрясение мозга, или нервные, легко возбудимые. У них длительный просмотр телепередач может привести к усилению невротических реакций вплоть до развития судорожного припадка.

Известна истина: любым благом надо уметь пользоваться. Это полностью относится и к тем огромным возможностям, которые открывает нам телевидение. Если разумно ограничить время просмотра телепередач, они не нанесут ущерба здоровью, помогут расширять кругозор ребенка, обогатят его новыми знаниями, доставят много радости.

Дошкольник не должен сидеть у телевизора более 30 минут. Передачу «Спокойной ночи, малыши» дети могут смотреть ежедневно, она заменяет вечернюю сказку, настраивает на то, что день окончен и пора спать.

Двух-трех других детских передач в неделю вполне достаточно для дошкольников. Причем, разумеется, смотреть им можно только то, что соответствует их возрасту и развитию.

Для предупреждения зрительного напряжения при просмотре телепередач лучше всего расположиться на расстоянии не ближе 1.5-2 метров и не далее 5.505 метров от экрана - телевизора.

Стоять телевизор должен на уровне глаз сидящего или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надевать, чтобы излишне не напрягалось зрение.

При просмотре телепередач важно создать в комнате благоприятное для глаз освещение. Просмотр телепередач в полной темноте неблагоприятен, так как при большой разности яркостей в поле зрения (освещенный экран и темная комната) все время происходит переадаптация с яркого экрана на темный фон комнаты, и глаза быстро устают. Лучше всего телевизор смотреть в комнате, освещенной верхним светом или любым боковым источником света, не находящимся в поле зрения и не отражающимся на экране телевизора.

Таким образом, нормальное развитие и хорошее состояние здоровья ребенка во многом зависит от режима его дня. И разумеется, в постоянном нарушении режима повинно не телевидение как таковое, а отношение к нему в семье, образ жизни которой передается детям.