**Вред телевизора. Насколько вредно смотреть детям телевизор.**

Знакомая картина, не правда ли:

на кухне, где завтракает, обедает и ужинает семья, постоянно работает теле­визор.

Соответственно почти все детские трапезы проходят на фоне последних известий, мыльных опер, боевиков и прочих популярных взрос­лых

телепрограмм.

Телевизор мы смотрим часто и по­многу. И это несмотря на то, что всем давно известно: телевизор может на­нести существенный вред здоровью наших детей. За последние десятилетия врачи и психологи не сказали ничего нового об вредном влиянии голубого экрана на здоровье и психику наших малышей. Казалось бы, абсолютно все родители знают: любая телепере­дача — это прежде всего некон­тролируемый поток информации, по­ступающей в мозг ребенка не в том ритме и темпе, в котором этот самый мозг работает от рождения. Следова­тельно, для усвоения телеин­формации от нервной системы малы­ша требуется повышенное напряже­ние. И если телевизор в доме работа­ет постоянно, значит, напряжение это становится хроническим и уста­лость от него тоже. В результате по­являются неврозы, ребенок становит­ся возбудимым, плохо спит и доволь­но быстро устает. И потому, если вы уж отдаете ребенка в “объятия” те­леэфира, старайтесь учитывать неко­торые важные правила:

**1)** время, проведенное у теле­визора, но должно превышать 20 ми­нут в день для детей в возрасте до 5 лет и получаса для дошколят от 5 до 7 лет;

**2)**расстояние до голубого экрана должно быть не меньше трех метров, потому что практически всем детям до 7 лет свойственна физиологичес­кая дальнозоркость. При рассматри­вании предметов, особенно мелких, на близком расстоянии мышцы детс­кого глаза невероятно напрягаются, иначе изображение не попадает на сетчатку. Длительное напряжение глазных мышц может привести к го­ловным болям, тошноте, а в будущем и к довольно сильной близорукости;

**3)** кроме того, частые смены яр­ких изображений провоцируют су­дороги различных мышц и спазмы сосудов. Поэтому детям вредны суперсовременные мониторы с яр­ким и очень контрастным изображением. Так что не спешите выбрасывать старые телевизоры!

**4)** не забывайте, что телевизор формирует пассивное, созерцатель­ное отношение к жизни. Кроме того, ребенок легко становится жертвой оплаченной пропаганды или рекла­мы и прочих сомнительных обстоя­тельств. Они возникают на экране и быстро уходят, оставляя в детской психике неизгладимый след;

**5)** но телеманами не рождаются — ими становятся из-за того, что с детства привыкли жить “под теле­визор”, который постоянно смотре­ли родители или их родители. Так что, если ваш ребенок не может оторваться от экрана, стоит обратить внимание на свои привычки, в том числе и прошлые. Вспомните, как помногу вы смотрели телевизор во время беременности или в первые годы после рождения малыша. А как часто вы отправляете к телевизору кроху, который мешает вам гово­рить по телефону или готовить обед? Привычки наших детей — это дело наших рук;

**6)** но ведь никогда не поздно ис­править собственные ошибки. По­пробуйте прямо завтра удержаться от искушения нажать на кнопку пульта в тот момент, когда вы толь­ко проснулись или когда вернулись домой с работы.