

ПАМЯТКА

«Ребенок и телевизор»

Общие советы по организации просмотра ребенком телевизора:

1. Постарайтесь как можно дольше откладывать первое знакомство ребенка с телевизором (сопротивляться зависимости от телеэкрана будет крайне сложно).

2. Ограничивайте время нахождения ребенка у экрана 10-15 минутами в день (в младшем дошкольном возрасте), 30 минутами (в среднем дошкольном возрасте), 45 минутами (в старшем дошкольном возрасте), а при появлении признаков изменения психосоматического состояния – неподвижный взгляд, учащенное дыхание, расширенные зрачки, отсутствие реакции на обращение взрослого, двигательное беспокойство, нервозность – немедленно прекращайте просмотр, даже если «нормативное» время еще не исчерпано.

3. Выбирайте для просмотра передачи, фильмы и мультфильмы, подходящие ребенку по возрасту (предпочтительны отечественные мультфильмы и фильмы, хотя далеко не все и не в любом возрасте, передачи развивающе - познавательного характера для детей старшего дошкольного и школьного возраста).

4. Тщательно следите за содержанием телеэфира (желательно находиться рядом с ребенком во время просмотра, чтобы иметь возможность пресечь ненужную, вредную информацию, объяснить непонятное).

5. Ни в коем случае не используйте телевизор как фон для других занятий, особенно для еды.

6. Правильно организуйте место просмотра: расстояние от глаз ребенка до телевизора должно быть не менее 3-4 метров, центр экрана должен быть на высоте кончика носа ребенка.

7. Следите за положением тела ребенка при просмотре, оно должно быть прямым, сидячим.