

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 69 «Уникум» города Ставрополя

Консультация для родителей

"Плюсы и минусы телевидения для дошкольников"

Социальный педагог
Похилько Т.В.

г.Ставрополь март 2025

Телевизор и дети. Что следует знать родителям?

В наше время телевизор - это один из самых популярных способов развлечений в свободное время не только для взрослых, но и для детей. Вариантов использовать TV существует множество: DVD, потоковое видео, видео игры. При этом подростки и малыши смотрят в экран не только телевизора, но и компьютера, смартфона, iPad, портативного DVD-плеера. Всегда ли экран приносит вред детям? Давайте попробуем в этом разобраться.

Приносит ли пользу телевидение детям?

Телевизионные программы могут включать развлекательные и образовательные шоу для детей. Однако, слишком длительный просмотр определенно не будет полезным для ребенка, в том числе и его зрения. Обратите внимание на то, что это неактивный вид деятельности.

Сидение перед экраном часами отвлекает вашего ребенка от активных игр и упражнений, которые так необходимы для того, чтобы вырасти сильным и здоровым.

Также может пострадать социальное общение и развитие воображения, которое создается в ходе креативных игр. Абсолютно ясно, что процесс познания в креативных играх, в особенности, вместе с другими детьми является краеугольным камнем детского развития. Просмотр фильмов, даже развлекательных, это пассивный отдых, не вовлекающий детей в активное участие.

Почему смотреть телевизор ребенку небезопасно?

Для лучшего понимания сути подобных ограничений, необходимо знать, как устроена система зрения ребенка и, как глаза детей реагируют на телевизионное и компьютерное изображения.

Во время телевизионных передач зрительные образы воспринимаются глазами ребенка как световой поток, преломляющийся в оптических средах и проецируемый на сетчатку глаза.

Чтобы разглядеть изображение более отчетливо, ребенок неосознанно напрягает определенные структуры органа зрения, ответственные за четкость зрительного восприятия.

Когда зрительная система ребенка подобной нагрузке подвергается регулярно без соблюдения необходимого режима и малыш долгое время проводит у телевизора, происходит сбой его зрительных функций. Следствием этого может стать активное развитие близорукости.

Кроме того, довольно часто при недостаточном освещении в помещении и яркой подсветке компьютерного монитора или телевизора, у ребенка устают глаза - наступает зрительное утомление. Оно сопровождается покраснением глаз, резью в них и головной болью. Многие элементы телевизионных программ не предназначены для детей.

Даже с помощью устройства для «родительского контроля», а также специальных каналов для детей, вы не можете все фильтровать и отслеживать. Будьте бдительны и не оставляйте детей наедине с телевизором долгое время, всегда контролируйте, что они смотрят и как долго, напоминайте им о необходимости отдыха для глаз.

Какие телевизионные передачи подходят для детей?

Смотрите соответствующие возрасту шоу вместе со своим ребенком. Попробуйте не пользоваться длительное время компьютером или телевизором, когда занимаетесь с малышом. Это даст вам возможность увидеть, что смотрит ребенок и обсудить с ним передачу более детально.

Если ребенок маленький, попробуйте смеяться и с интересом смотреть на экран, даже если вам не подходит этот уровень юмора. Это поможет наладить отношения с ребенком и вместе провести семейное время.

Телевидение, как и все другое, имеет преимуществ и недостатки. Телепередачи могут быть очень содержательными, интересными и образовательными. Совместный просмотр — это хорошее семейное времяпровождение. Однако слишком много времени у телевизора или экрана может отвлечь ребенка от других здоровых мероприятий. Ребенок может увидеть неподходящую для него передачу или получить напряжение зрения.

Рекомендации для родителей

Существует несколько общепринятых правил для просмотра ребенком телевизионных программ:

1. Смотреть телевизор обязательно только сидя в удобном положении.
2. Немаловажную роль играет и расположение самого экрана, он должен находиться непосредственно перед ребенком. Нельзя смотреть телевизор сбоку или снизу, поскольку длительное нахождение глаз в подобном состоянии может привести к развитию у ребенка косоглазия.
3. Если время просмотра телевизора ребенком приходится на вечер, в комнате необходимо организовать дополнительное освещение. А днем, желательно прикрывать окна шторами, во избежание появления на экране бликов света, который проникает из не зашторенных окон.

4. Оптимальное расстояние от глаз ребенка до экрана телевизора должно составлять не менее трех метров, если диагональ экрана не превышает двадцати одного дюйма. Если же экран больше, вне зависимости от того плоский он или плазменный, ребенка стоит отсадить от него еще дальше.
5. В том числе, не стоит забывать и о компьютере. Так детям до семи лет проводить за монитором больше полутора часов в день, не рекомендуется. А более старшим детям, через каждый час работы необходимо давать глазам отдых на 10-15 минут. В это время, оптимально сделать легкую гимнастику для глаз или просто посмотреть в окно вдаль. Кроме того, при покупке монитора родители должны в обязательном порядке удостовериться, что экран имеет определенное покрытие, которое защитит детское зрение от вредного излучения.

Помните, если в меру смотреть телевизор, то это будет только на пользу! Поэтому не будьте слишком строгими со своими детьми, а сделайте ваш отдых разнообразным, насыщенным, чтобы в нем был не только экран телевизора или компьютера, а все было в меру и с удовольствием!