



РЕБЁНОК У ЭКРАНА

ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОСМОТРА РЕБЕНКОМ ТЕЛЕВИЗОРА:

- Постарайтесь как можно дольше откладывать первое знакомство ребенка с телевизором (сопротивляться зависимости от телеэкрана будет крайне сложно).
- Ограничивайте время нахождения ребенка у экрана:
10-15 минутами в день - в младшем дошкольном возрасте
30 минутами - в день среднем дошкольном возрасте
45 минутами - в день старшем дошкольном возрасте
- 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.
- 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).
- Тщательно следите за содержанием телеэфира (желательно находиться рядом с ребенком во время просмотра, чтобы иметь возможность пресечь ненужную, вредную информацию, объяснить непонятное).
- Ни в коем случае не используйте телевизор как фон для других занятий, особенно для еды.
- 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.
- Следите за положением тела ребенка при просмотре, оно должно быть прямым, сидячим.

