

Рекомендации родителям

«Телевидение в жизни семьи и ребенка».

Телевизор в гостиной, телевизор на кухне, телевизор в спальне... современные дети превратились в телеманов. При включенном телевизоре дети учат уроки, болтают с друзьями, играют, едят. Они зависят от мерцания голубого экрана почти в той же мере, что и многие взрослые от алкоголя и сигарет. Последствия этого пристрастия могут быть довольно серьезными.

Дети, которые много смотрят телевизор, обычно имеют избыточные вес, менее подвижны, у них выше, чем у остальных уровень холестерина в крови. Специалисты полагают, что чрезмерное увлечение телепросмотром вырабатывает в детях менее критичное отношение к насилию, поддерживает агрессивность.

Если вы считаете, что без телевизора вашему ребенку не обойтись, соблюдайте следующие правила:

1. До 2-2,5 лет ребенку нельзя смотреть телевизор, от 2 до 3 лет- не более 15 мин. в день, и только вместе с мамой. Она должна проговаривать ребенку вслух все, что видит на экране, и объяснять это ребенку. Такой пересказ необходим, потому что 2-3 летний малыш не успевает понять смысл происходящего на экране.

2. Смотреть можно только передачи. Предназначенные для маленьких детей, лучше отечественные мультфильмы с четкой, яркой картинкой, мелодичной музыкой, добрыми, нестрашными героями и понятным, доступным малышу содержанием.

3. Желательно периодически просматривать одни и те же мультфильмы, как перечитывают знакомые книги. Это способствует лучшему пониманию, более осознанному восприятию, элементарному предвосхищению уже известных событий.

4. Передача *«Спокойной ночи, малыши»* может быть рекомендована детям, начиная с 3 лет, до этого возраста им трудно ориентироваться в сюжете передачи.

5. Если Вы заметили, что вечером ребенок перевозбуждается от просмотра телепередач, делайте это только по утрам, а вечером почитайте знакомую книжку, расскажите сказку.

6. Никогда не оставляйте ребенка одного перед телевизором и не разрешайте смотреть «взрослые» передачи.

7. Не поощряйте игры с пультом переключения каналов без Вашего ведома. Мало ли что он увидит!

Телевидение способно стать эффективным средством развития ребенка. Но при этом важно, какие программы смотрят наши дети и сколько. Главное, чтобы мы – родители и наши дети – не попали в зависимость от телевизора. Не заболели телеманией, а ценили живое, эмоциональное человеческое общение и стремились к нему.