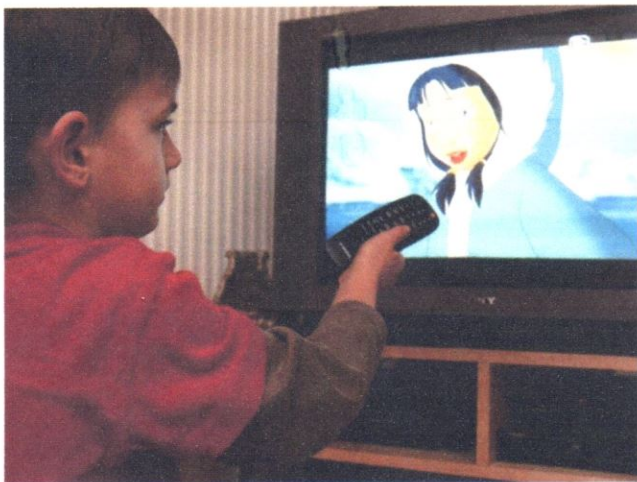


Телевизор - друг или враг?



Телевизор - друг или враг ребёнка? Офтальмологи настоятельно рекомендуют не подпускать ребенка до трех лет к телевизору: только к этому времени глаза малыша становятся готовыми к теленагрузке. Ученые доказали: ни мозг ребенка, ни нервная система, ни его органы чувств не способны выдержать потока информации, «льющегося» с экрана. Как следствие –

неоправданная агрессия, нарушение сна, потеря аппетита, проблемы с учебой и даже отставание в развитии. Нужно взять ситуацию под контроль и, пользуясь нашими рекомендациями, превратить телевизор из противника в союзника.

Советы родителям:

1. Детские глазки, в отличие от взрослых, устают очень быстро, а чрезмерная нагрузка ведет к ухудшению зрения. Телезритель в возрасте до двух лет должен проводить перед экраном не более 15 минут в день, после трех лет – не более получаса. Именно поэтому неплохо пополнять фильмотеку малыша сборниками коротких мультфильмов.

2. Ребёнок должен сидеть прямо напротив экрана на расстоянии не менее двух метров. Малышей часто приходится просить отодвинуться подальше – их так завораживает картинка, что они то и дело подходят вплотную к экрану – еще чуть-чуть, и мультгерои окажутся прямо в комнате.

3. Изучайте телепрограмму вместе с малышом, за таким занятием он почувствует себя взрослым. Пусть ребенок выберет, что он будет смотреть: диснеевский мультяк, детскую программу или вечернюю сказку. Помните: реклама, фильмы ужасов, кровавые боевики – табу для ребёнка. В его присутствии не смотрите ничего агрессивного. Психологи считают, что западные мультики имеют высокий коэффициент скрытой агрессии, а вот мультфильмы советской поры абсолютно беззлобны, и лучше отдать предпочтение им.

4. Несмотря на большой соблазн, не пытайтесь превратить телевизор в своего заместителя. «Пусть посмотрит мультяк, а я пока обед приготавливаю...» - плохая практика. Вы и не заметите, как малыш попадет в телепаутину, и тогда его будет сложно оторвать от экрана.

5. Не оставляйте кроху одного во время просмотра мультика. Чтобы использовать телевизор для развития, нужно комментировать малышу всё происходящее. Если по экрану прыгает зайчик, а малышу вы об этом не сказали, откуда он будет знать, что это зайчик?

6. Малыш не должен играть в комнате при включенном телевизоре – даже занятый игрушками ребенок периодически бросает взгляды на экран, а это

вредно для зрения. Гул и мерцание утомляют его. А грудничок в такой обстановке чаще плачет, у него происходит гипертонус, нарушается сон.

7. Посиделки у телевизора обычно сопровождаются поглощением бутербродов, орешков, сладостей, поэтому лучше вообще отказаться от привычки есть перед телевизором. Как показали исследования, дети, которые проводят много времени у ТВ-экрана, ведут малоподвижный образ жизни и часто страдают ожирением.

8. Для просмотра лучше подходит утреннее время. Во-первых, свежий отдохнувший ребенок лучше воспримет информацию. Во-вторых, у него есть время, чтобы «переварить» ее. А вечерние просмотры чреваты тем, что малыш, перевозбудившись, будет плохо спать.

10. Не старайтесь каждый день радовать свое чадо новыми мультиками и не переживайте, если ребенок в сотый раз просит поставить одно и то же. Это просто значит, что каждый раз он находит в любимом мультфильме что-то новое и интересное.

11. Назначьте один день без телевизора. Объясните, что все, в том числе мама и папа, должны подыскать себе на этот день более полезные занятия.

12. Не ставьте телевизор в детской, если только не хотите окончательно потерять контроль над тем, какие передачи и в какое время смотрит ребенок.

13. Комната, в которой он смотрит телевизор, должна быть хорошо освещена.

14. В процессе просмотра телевизора необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенком.

15. После просмотра телевизора нужно сделать зарядку для глаз.

16. Самый большой недостаток всех обучающих программ - то, что ребенок лишь пассивный зритель, а не активный участник происходящего. Лучше, если мультик будет не ежедневным развлечением. Попробуйте договориться с малышом так: вчера мы смотрели телевизор, сегодня слушаем сказку или учим стихи. Обязательно предлагайте ребенку альтернативу сидения перед голубым экраном – рисование, лепку, чтение, и главное, на своем примере показывайте, что телевизор – лишь небольшая и далеко не самая интересная часть жизни!

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Когда мы смотрим, наши глаза моргают в 6 раз меньше, чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза.

Зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения и возникновению глазных болезней.

Ради справедливости стоит отметить: не только компьютер является причиной развития близорукости у ребенка.

Огромную роль здесь играют наследственность, телевизор, чтение при плохом освещении и многие другие факторы.

Комплекс упражнений для утомленных глаз

Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть глаза (6-8 раз). Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.

Быстрые моргания в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

С меткой на стекле: смотреть вдаль 2-3 сек; перевести взгляд на метку, расположенную на расстоянии 20-30 см, смотреть 3-5 сек. (19-12 раз). Снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Выполняется сидя.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Через 1-2 сек снять пальцы с века (3-4 раза). Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости. Закрывать веки и массировать их указательными пальцами круговыми движениями в течение 1 минуты. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.



Комплекс упражнений для снятия глазного напряжения

Плотно закрыть глаза, затем широко открыть их (5-6 раз, интервал – 30сек).

Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами. Смотреть, не поворачивая головы, влево- вправо, вниз- вверх, (6-8 раз).

Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами. Вращать глазами по кругу по часовой стрелке (вниз- влево, вверх- вправо), против часовой стрелки (вниз- вправо, вверх- влево) (6-8 раз).