Малыши у телевизора...

По мнению многих специалистов, телевизор ощутимо влияет на ухудшение детского здоровья. Вопреки этому многие молодые родители наделили телевизор функцией няни, надолго оставляют своих малышей перед[**Показать полностью...**](https://m.vk.com/wall-59588670_3126) экранами для просмотра мультиков, обучающих детских программ и всего остального, полагая, что особого вреда это не принесет.
Конечно, речь не идет о том, что телевизор один в ответе за болезни и проблемы наших детей. Но совершенно точно нет никакой необходимости в раннем знакомстве крохи с этим традиционным другом взрослых.
Есть два аспекта проблемы взаимоотношений детей и телевизора – физиологический и психологический. Оба они чрезвычайно важны, потому что именно в раннем детском возрасте мы закладываем у детей основы физического и психического здоровья.
Каждому из нас, советских детей, мама в детстве говорила «не смотри телевизор долго, глаза испортишь». И это не пустое материнское ворчание.
Офтальмологи настоятельно рекомендуют не показывать детям движущиеся картинки до трехлетнего возраста, а после трех лет позволять смотреть телевизор не более 20 минут в день. Детские глаза находятся в процессе развития. Если у взрослого человека сильная усталость и напряжение ощущаются после целого дня у экрана, то у ребенка это происходит в десятки раз раньше.
Постоянное напряжение, необходимость фокусироваться на ярких мелькающих деталях приводят к возникновению близорукости, истощению сетчатки глаза.
Невролог тоже будет категорически возражать против раннего знакомства с телевизором. Доказано, что мелькающие изображения перевозбуждают маленького ребенка, что нередко выражается в капризах, истериках, плохом сне, беспричинном беспокойстве.
Первое, что советуют родителям детей с нарушениями сна – выключить телевизор, родителям деток старше трех лет – тщательно следить за тем, что именно смотрят дети. Нередко жестокие картинки и ситуации с экрана порождают у детей депрессии, навязчивые страхи, истеричное поведение. Виной тому могут быть не только ужасы и триллеры, подсмотренные ребенком в ночном эфире.
Неожиданную реакцию могут спровоцировать сюжеты из новостей, детективные сериалы, просто непонятные для ребенка взрослые рассуждения.

В отрицательном воздействии не последнюю роль играет то, что просмотр телевизора подменяет собой настоящее семейное общение. Время, проведенное вместе за телевизором, не приносит и сотой доли той радости и пользы для развития ребенка, чем игры с мамой или даже просто совместные занятия домашними делами.
Вместо просмотра телевизора можно заняться целой массой интересных дел, которые, во-первых, сближают и создают семейную гармонию; во-вторых, действительно развивают ребенка гораздо больше, чем любые развивающие телепередачи; в-третьих, не вредят здоровью малыша; а, в-четвертых, дарят ничуть не меньше радости.
Для совсем маленьких детей – это игры с мамой и самостоятельные игры с конструктором, куклами и машинками, кубиками и пирамидками, чтение книжек, а для детей постарше – самостоятельное чтение детской литературы. Поделки из природного материала и рукоделие увлекут всю семью, а прогулки по паркам и улицам можно сопровождать увлекательными беседами, и тогда они будут полны интересных открытий и для ребенка, и для родителей.
Гулять, смотреть по сторонам, слушать звуки окружающего мира, общаться с мамой и папой, узнавать на своем опыте всё новые и новые явления – это и есть самое важное в развитии ребенка.

Не позволяйте телевизору подменить ВСЁ ЭТО!