МАЛЫШИ И ТЕЛЕВИЗОР.

По мнению многих специалистов, телевизор является одним из весомых факторов ухудшения детского здоровья, но вопреки этому, многие молодые родители наградили телевизор функцией няни и оставляют своих малышей перед 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 членов семьи.  
  
Есть два аспекта проблемы взаимоотношений детей и телевизора – физиологический и психологический. И сложно сказать, какой из них более значим в процессах воспитания ребенка. Оба они чрезвычайно важны, потому что именно в раннем детском возрасте мы закладываем детям основы их 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. В действительности офтальмологи настоятельно рекомендуют не показывать детям движущиеся картинки до трехлетнего возраста, а после трех лет показывать телевизор не более 20 минут в день. Детские глаза еще не развиты до конца. И если у взрослого человека после целого дня у экрана ощущается сильная усталость и напряжение, то у ребенка это происходит в десятки раз раньше. Постоянное напряжение, необходимость фокусироваться на ярких мелькающих деталях приводят к возникновению близорукости, истощению сетчатки глаза и другим болезням.  
  
Второй врач, который будет всецело возражать против раннего знакомства с телевизором – это невролог. Доказано, что мелькающий экран перевозбуждает маленького ребенка, что нередко отражается в излишних капризах, истериках, плохом сне, беспричинном беспокойстве. Первое, что советуют родителям детей с нарушениями сна – выключить телевизор. В более взрослом же возрасте (после трех лет) родителям нужно тщательно следить за тем, что именно смотрят дети по телевизору. Нередко жестокие картинки с экрана порождают у детей депрессии, навязчивые страхи, истеричное поведение. И виной тому могут быть не только ужасы и триллеры, подсмотренные ребенком в ночном эфире. Неожиданную реакцию ребенка также могут спровоцировать сюжеты из новостей, детективные сериалы, просто непонятные для ребенка взрослые рассуждения.  
  
В отрицательном воздействии телевизора на ребенка не последнюю роль играет то, что просмотр телевизора подменяет собой настоящее семейное общение. Время, проведенное вместе за телевизором, не проносит и сотой доли той радости и пользы для развития ребенка, чем игры с мамой, или даже просто совместные занятия делами по дому. Телевизор шумит, создает отвлекающий фон, так что даже при желании тяжело полноценно пообщаться.  
  
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 игрушками (конструктор, куклы и машины, кубики и пирамидки и т.п.), чтение книжек – сказок, а для детей постарше — самостоятельное чтение детской литературы. Поделки из природного материала и рукоделие увлекут всю семью, а прогулки по паркам и улицам можно превратить в логические беседы, 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 все новые и новые явления – это и есть самое важное в развитии ребенка, но всему этому может помешать телевизор.  
  
Отделение медицинской профилактики