

Психолог рекомендует...

Телевизор и компьютер.

Полезьа или вред?

Малыши, появившиеся на свет в 21 веке, с самого рождения уже окружены всевозможной техникой. Сотовые телефоны, телевизоры, компьютеры, ноутбуки, планшеты, электронные книги – список можно продолжать еще долго. И, порой, к веселым огонькам этих электронных систем ребенок тянется гораздо охотнее, чем к своим игрушкам. Каково влияние новинок технического прогресса на здоровье наших малышей? Насколько велик вред компьютера для детей?

Для начала нужно учитывать, с каким именно ребенком мы имеем дело. Сколько ему лет, пять или пятнадцать? Какой у него темперамент? Как у него обстоят дела со здоровьем (в первую очередь нас интересует состояние зрения и нервной системы)? Ответив для себя на все эти вопросы, родители вырабатывают для себя индивидуально приемлемую стратегию обращения с телевизором или компьютером. Вот несколько советов, которые могут оказаться полезными родителям.

Совет первый. Ограничивайте время, которое ребенок проводит перед экраном телевизора и компьютера. Обоснованно безопасными считаются следующие сроки. Для ребенка 3-5 лет. Телевизор - 3 раза в день по 20 минут. Компьютер -- 1 раз до 20 минут. Для ребенка 5-7 лет. Телевизор - 3 раза в день по 30-40 минут. Компьютер - 2 раза в день по 20-30 минут. Для ребенка 7-10 лет. Телевизор - не больше двух часов в день с обязательными перерывами. Компьютер - не больше полутора часов в день, с обязательными перерывами после каждых 20 минут обучения или игры. Для ребенка старше 10 лет. Телевизор - не больше трех часов в день с обязательными перерывами после каждого часа. Компьютер - не больше двух часов ежедневно, с обязательными перерывами каждые полчаса.

Совет второй. Не пренебрегайте общеизвестными правилами безопасности.

Смотреть современный цветной телевизор можно с расстояния не меньше полутора метров. Если на вашем компьютере не слишком современный монитор, обязательно

приобретите дополнительный защитный экран. В просмотре телевизионных передач и работе на компьютере каждые 30-40 минут (для маленьких детей каждые 20 минут) обязательно надо делать перерывы.

Совет третий. Если ребенок страдает невропатией, неврозом, ночными страхами или имеет другие неврологические нарушения, необходимо существенно ограничить просмотр "страшилок", кровавых боевиков и чрезмерно возбуждающих ребенка передач. Если у ребенка серьезное, особенно прогрессирующее, нарушение зрения, то время, указанное в совете первом, следует сократить в 1,5-2 раза. Если ребенок носит очки, то смотреть телевизор и работать за компьютером он должен непременно в очках.

Совет четвертый. Не забывайте, что "чудеса 21 века" - это не только развлечение, но и мощное средство для обучения и образования ребенка. Современные видео- и компьютерные программы могут помочь ребенку обучиться иностранному языку, машинописи и дизайну, научиться работать со справочной литературой, в огромном объеме познакомиться с миром животных и мировой историей, удовлетворить свой познавательный интерес практически в любой отрасли знания и найти себе новых друзей. Все эти условия соблюдать совсем не сложно. Главное, хотеть принимать активное участие в жизни ребенка, и не доверять всецело это важное дело бездушным машинам. Дети нуждаются в общении с мамой и папой. Если вы будете уделять своему малышу достаточно внимания, он не так уж сильно будет тянуться к компьютеру.