

Рекомендации для родителей.

Правила просмотра телевизора ребенком:

Оградить ребенка от телевизора полностью сложно, да это и не нужно. Достаточно соблюдать несколько простых правил, чтобы извлечь пользу из просмотра и не навредить глазкам и нервной системе малыша.

1. Детям младше двух лет смотреть телевизор вообще не рекомендуется. Это связано не только с нагрузками на глаза, но и с негативным влиянием на центральную нервную систему, что может привести к чрезмерному возбуждению ребенка. Особенное влияние имеют рекламные ролики. Они привлекают и отвлекают кроху быстро сменяющимися и яркими картинками, и в этот момент малыша легко успокоить или накормить. Но вреда при этом бывает намного больше, чем пользы.

Для детей старше 2 лет общая продолжительность просмотра телевизионных программ не должна превышать 30 мин. в день.

Детям от 3 до 7 лет рекомендуется смотреть телевизор не более 40-50 минут в день; с 7 до 13 – не более 2 часов в день (при этом непрерывная нагрузка не должна превышать 1,5 часов).



2. Телевизор смотреть нужно только в положении сидя. Лучше, если это будет удобный стульчик со спинкой или кресло.

3. В вечернее время – с дополнительным освещением в комнате, ни в коем случае не в темноте. Большая разница между освещенностью экрана и общей освещенностью в комнате неблагоприятно влияет на зрительную систему и приводит к быстрому утомлению глаз.

4. Расстояние до экрана телевизора не должно быть меньше трех метров. Размер экрана 21 дюйм и более. При увеличении размера экрана должно пропорционально увеличиваться и расстояние до него.



5. Тип телевизора (обычный или «плоский» экран, плазменный телевизор или жидкокристаллическая панель) практически не влияет на переносимость зрительных нагрузок. **Основным вредным фактором для глаз при просмотре телевизора является длительная зрительная нагрузка.**

*Ухудшение зрения у детей может происходить постепенно, и родители могут даже не заметить этого процесса. Поэтому даже при отсутствии жалоб необходимо **хотя бы 1 раз в год** показывать ребенка детскому **офтальмологу**.*