Ребенок у экрана телевизора и монитора

|  |
| --- |
| РЕБЕНОК У ГОЛУБОГО ЭКРАНА Телевизор удовлетворяет универсальную потребность детей в информации. И разговор, наверное, нужно вести не о том, как исключить его из жизни, а о том, как избежать его вредного воздействия. Главное—мера Телевизор для ребенка — это причина частых психических отклонений. Во-пер­вых, он утомляется, во-вто­рых, у него появляется за­висимость от телевизора. Ухудшается внимание, страдает память. Чем меньше ребенок, тем меньше времени он должен проводить у телевизора. Не более полу­часа. Посмотрел мультик и достаточно, переключите ребенка на другие занятия. Особый разговор о про­смотре детьми боевиков, фильмов ужасов, триллеров. Эти просмотры определяют их поведение, порождают подражание. Дети начинают имитировать предлагаемые формы поведения и в итоге становятся агрессивными. Рекламная пауза. Раздражающие взрослых рекламные паузы детям особенно нравятся. Они, даже не глядя телевизор, мчатся к экрану, оставив свои игры, чтобы в сотый раз их посмотреть. Это красноречивее всего говорит о качестве рекламных пауз. Время от времени на наших экранах появляются высокопрофессиональные ролики. Но вот это, по мнению психиатров опасно. Они усматривают в этом феномен 25-го кадра, влияющего на подсознание и программирующего юное поколение как раз на то, что отвергает разумный родитель. Средства защиты. Телевизор - такое же достижение современной цивилизации как автомобиль, ракета, пластиковая карта, без которых человечество не мыслит и не может существовать. Но он, как и другие достижения, может приносить человеку некоторые проблемы. И главное — это информированность об опасностях этого блага цивилизации. Как будто все знают, что близко к экрану нельзя подходить, садиться следует подальше, долго смотреть в экран нельзя. Но достаточно ли этих знаний? Каковы причины возможных неприятных последствий? Прежде всего, это электромагнитные колебания, излучаемые телевизором как электронным прибором. Они вполне способны пошатнуть здоровье. Вторая, более серьезная причина вреда — это электростатическое излучение. 25 киловольт под стеклом создают электростатическое поле, контактирующее с глазом, с его хрусталиком. Оно может повлиять на ухудшение зрения. И, наконец, еще одна причина — это влияние телевизора на воздух. Телевизор, имея положительный заряд, забирает себе столь необходимые нам отрицательные аэроионы, оставляя нам мертвый воздух. Это случается всегда, когда телевизор долго работает в закрытом помещении. Простейший путь его оживления — проветривание комнаты. Вот три основные опасности, которыми угрожает телевизор физическому здоровью человека. От каждой из них есть средства защиты. Можно на небольшие домашние телевизоры установить специальные рамки, которые используются для дисплеев компьютеров. А главное — не подходить близко — 1,5 — 2 метра. Для защиты от электромагнитных колебаний существует множество металлизированных тканей. Из нее можно сшить платочек, фартучек или чепчик для ребенка. Это существенно защитит его примерно на 30 минут. И, наконец, воздух. Кроме проветривания существуют технические средства. Например, люстра Чижевского, которая превращает мертвый воздух в живой. Достаточно включить ее на 15 минут и она подарит свежий, живой воздух.          Смотреть телевизор в темноте нельзя!!! Смотреть телевизор в темноте без включенного верхнего света категорически нельзя. Это может грозить не только банальной усталостью глаз, но и падением зрения, повышением внутриглазного давления и даже возникновением глаукомы. Смотреть телевизор в темноте, как и работать за компьютером, нельзя. Во-первых, лучи, которые идут от телевизора сами по себе вызывают сильное напряжение глаз; во-вторых, при тусклом освещении глаза настраиваются на сумеречное зрение, расширяется зрачок. Чем шире зрачок, тем выше внутриглазное давление. Постоянно повышенное внутриглазное давление в итоге ведет к глаукоме. Глаукома — «хитрое» заболевание, тщательно маскирующееся и при этом очень распространенное. Даже после хирургического лечения она может снова и снова напоминать о себе. При глаукоме внутриглазное давление может несколько раз за день прыгать вверх-вниз, незаметно «убивая» при этом волокна зрительного нерва. Если же нерв умирает, то человек теряет зрение полностью и навсегда. ДОКАЗАТЕЛЬСТВА УЧЕНЫХ Американские ученые провели эксперимент, который подтвердил гипотезу о том, что повышенный контраст между яркостью изображения на экране и освещением в комнате быстрее вызывает утомление глаз. В ходе эксперимента добровольцам демонстрировались два часовых кинофильма. Первая группа добровольцев смотрела фильм на плоском телеэкране, расположенном на фоне хорошо освещенной стены, второй группе запись демонстрировалась в помещении, лишенном дополнительной иллюминации. Для просмотра второго фильма группы участников поменялись местами. Во время перерыва и после второго просмотра добровольцы должны были пройти специальные тесты. Во время выполнения заданий участникам проводилось исследование головного мозга. По данным ученых, отсутствие освещения в помещении, где проходил просмотр, способствовало снижению скорости реакции в ходе выполнения заданий. Участники, смотревшие фильм в темноте, также чаще жаловались на зрительное напряжение, утомление и сонливость. ЧТО ДЕЛАТЬ? Однако включать в комнате только настольную лампу не имеет смысла: глаза будут постоянно перестраиваться и менять режим работы с дневного света на сумерки. Для верхнего света лучше использовать обычные лампочки по 60 ватт. В больших помещениях — по 100 ватт, и лучше, если люстра многорожковая. Неплох вариант, когда источник света находится за телевизором, причем так, чтобы корпус телевизора скрывал его от зрителя — виден был лишь свет, отраженный от стен. Идеальное решение — повесить на стену за аппаратом бра и подбором мощности ламп добиться нужной яркости свечения. |