**Телевизор в жизни семьи и первоклассника.**

Давайте вспомним, как отдыхают наши дети, вернувшись из школы. Хорошо если на детской площадке или вы прогулялись с ребёнком в парке. Но большинство, придя домой, просто включает телевизор. А если есть доступ к компьютеру, то пока игра не закончится – не остановятся.

Многих родителей такое положение вполне устраивает. Что ж, ребёнок на глазах, не подерётся, не ушибётся, стекло не выбьет, сидит в тепле. Но здесь есть одно очень важное «но».

Спросите ребёнка, просидевшего несколько часов перед телевизором, какая его любимая передача, или что он смотрел вчера. Ничего вразумительного вы не услышите.

Смотрят они всё подряд и даже то, что не соответствует их возрасту.

Не утруждая себя выбором, они подходят к телевизору, перещёлкивают каналы. Для них не важно, начало это или конец передачи, о чём – тоже подчас неважно. Главное на экране что-то показывают, что-то говорят, кто-то смеётся, плачет, стреляет. Детей чаще всего занимает сам процесс просмотра. Такая же ситуация и с компьютером. Игры, бесконечные игры. Время уходит, уже пора спать. А уроки ещё не сделаны. И кроме скандала, траты здоровья – ничего хорошего для ребёнка нет.

Он не читает, не гуляет, не помогает родителям, он прикован к одному или двум экранам. Даже уроки некоторые ребята делают с включённым телевизором, при этом утверждая, что он им ни сколько не мешает. А вы как считаете, уважаемые родители?

Приходит однажды бабушка ученицы и рассказывает столь знакомую всем историю: «Моя внучка очень устаёт в школе. Приходит из школы, ложится спать. В семь вечера садится за уроки. В комнате у неё всё время работает телевизор, но она говорит, что телевизор ей не мешает. Она ведь его не всё время смотрит, а только время от времени. Уроки внучка делает до 12 часов ночи, родители не вмешиваются. А утром не выспавшаяся, с головной болью, она идёт в школу. Посоветуйте, что делать?»

Какой в этом случае можно дать совет? Это результат крайне беспорядочного режима дня, превратившегося в привычку. И при этом всё, казалось бы, объяснимо: школьница переутомлена, не высыпается, значит, сон после школы её необходим. Уроки переносятся на вечер. Телевизор предлагает развлечение, но при нём подготовка уроков растягивается до глубокой ночи. Получается порочный круг, выйти из которого трудно. Первое, что в этом случае надо сделать, - исключить на какое-то время просмотр телепередач, чтобы наладить нормальный режим дня. Многие родители понимают, что зрелищность, которую предоставляет экран, отнимает много времени у ребят. Дети мало читают, мало гуляют, не включаются в домашние дела. И тогда родители принимают странное решение: не подпускать детей к телевизору. Конечно, это уже крайность, на которую идут родители из-за собственного бессилия.

О том, что долгое просиживание около телевизора не безобидно – известно давно.

Давайте обратимся к статистике:

2/3 детей от 6 до 12 лет смотрят телевизор ежедневно;

время ежедневного просмотра телепередач ребёнком составляет в среднем, более 2-х часов;

50% детей смотрят телепередачи подряд, безо всякого выбора и исключений;2

25% детей в возрасте от 6 до 10 лет смотрят одни и те же телепередачи то 5 до 40 раз подряд;

38 % ребят в возрасте от 6 до 12 лет при определении рейтинга своего времяпровождения на первое место поставили телевизор, исключив при этом занятия спортом, прогулки на воздухе и общение с семьёй.

Это не значит, что совсем не стоит смотреть телевизор, тем более не подходить к компьютеру. Речь не о том. Если выбраны из программы 1-2 получасовые передачи в день или непродолжительная игра за компьютером, разумеется, никакого вреда не будет. Надо, чтобы и ребёнка устраивало, и были соблюдены санитарные нормы.

А что даёт ребёнку телевизор? Есть ли в просмотре телепередач, особенно для первоклассников нечто положительное? Вот как отвечают на этот вопрос сами дети:

Возможность расслабиться, забыть ежедневные проблемы, уйти от страхов и

переживаний.

Возможность нахождения ответа на вопросы, ответы на которые не может получить у взрослых из – за их занятости.

Возможность понять с помощью телевизора, что такое «хорошо» и что такое «плохо».

Развитие познания, повышение культурного уровня.

Знакомство с различными явлениями в разных областях знаний.

Развитие воображения, фантазии, эмоциональной сферы.

Вот что диктуют санитарные нормы.

Просмотр телевизора:

6-8 лет – не более 1 часа в день,

9-12 лет – не более 1,5 часа в день.

Между учёбой и просмотром телевизора должен быть промежуток 30 минут.

Компьютер:

для школьников непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать в 1-5-м классах -15 минут.

Но данная задача, увы, подчас не легко решается. Она требует организованности и дипломатичности от родителей.

Отношения к телевизору как к единственном. источнику духовной пищи во многом формируется у детей под воздействием родителей. Если родители всё время проводят у телевизора, да ещё без разбора смотрят всё, включая рекламу, то, естественно, и дети в нём видят единственный вид отдыха. В наше время не часто встречаются семьи, где любовь к книге была бы семейной. Отпала очень хорошая привычка устраивать в семье громкие чтения, обсуждать прочитанное.

Вот поэтому наше молодое поколение мало читает художественную литературу, нет на неё времени. Всё «пожирают» телевизоры и компьютеры.

А как наши дети смотрят телевизор? Кто из них помнит и знает о гигиенических нормах при просмотре? Напомню их вам.

Расстояние от глаз ребенка до экрана телевизора не должно быть меньше двух метров и не больше пяти метров. Размер экрана – 21 дюйм и больше. Чем больше экран, тем больше должно быть расстояние до него от глаз ребенка. При этом не имеет значение характеристика экрана – плоский он или обычный, плазменный или жидкокристаллический. TV можно смотреть только в положении сидя: в вечернее время – с включенным светом. Иначе создается большая разница между освещённостью экрана и комнаты, что является неблагоприятным условием для работы зрительной системы.

Японские исследователи установили, что цветное изображение оказывает более существенное воздействие на зрительные рецепторы. Глаза быстрее устают при восприятии цветного изображения, нежели чёрно-белого. Но опять же всё зависит от того, сколько и как смотреть.

Дети, часами сидящие перед телевизором, утомляют не только зрение, но и мозг. Головной мозг находится в состоянии постоянной умственной работы: восприятия и осознания поступающей информации.

Как видим, отдых у телевизора, а уж тем более у компьютера довольно относительный, т. к. умственная работа, связанная с учёбой, сменяется также умственной, опосредованной экраном.

Детей впечатлительных, склонных к фантазиям, неумеренные телепросмотры приводят к перевозбуждению нервной системы. Они не могут долго заснуть и видят «страшные» сны, во сне могут плакать, вскрикивать, просыпаться.

Сидение у телевизора имеет ещё одну отрицательную сторону, поскольку это опять сидение. Сидение за партой сменяется сидением за экраном, а ведь ещё необходимо сидеть за уроками.

Подведём итог: телевизор и компьютер занимают в жизни современных детей слишком много времени, которого, подчас, не хватает ни на общение с родителями, ни на выполнение уроков, ни на полноценный сон.

Подходит к концу учебный год. Впереди у детей много свободного времени. Как и где они его проведут? Многие из вас запланировали поездку к морю, в деревню к бабушке, в летний оздоровительный лагерь. Кто-то останется в городе или поедет на дачу. Лето - это время отдыха. Конечно, наши дети будут гулять, купаться, загорать. Безусловно, мы не лишим их удовольствия посмотреть любимую передачу по телевизору. Но главным другом вашего ребёнка должна стать книга.

Не только в школе, но и дома, в семье, мы учим детей любить книги! Наверное, нет родителей, которые не хотели бы научить своих детей быстро и выразительно читать, привить интерес к чтению, ибо роль книги в жизни огромна. Хорошая книга и воспитатель, и учитель, и друг.

Чтобы привить ребенку любовь к литературе, очень важно правильно и по возрасту подбирать книги. Для младших школьников следует подбирать детские книги, которые соответствуют возрасту вашего ребенка. Не стоит предлагать детям взрослые книги, поскольку детская психика не готова к тем проблемам и реалиям, которые изложены во взрослой литературе.

Все дети нашего класса умеют читать. Уровень чтения совершенно разный, поэтому и подход к выбору книги, организации процесса чтения должен быть разным.

В книгах для младших школьников должен быть несколько увеличенный, простой шрифт, чтобы ребенку было удобно ее читать, и он не испортил зрение. Лучше всего, если бумага будет цвета слоновой кости, а вот от ярко-белой бумаги глаза очень быстро устают. Также обратите внимание на иллюстрации, которые представлены в книге.

Возможно, обилие иллюстраций уже не так важно для младших школьников, как для детей дошкольного возраста, но все же лучше выбирать книгу с небольшим количеством качественных иллюстраций. Младшие школьники, читая, могут уже сами фантазировать и представлять образы литературных героев, а некачественные иллюстрации могут лишь испортить впечатление о книге.

Выбирайте книги, которые отвечают интересам вашего ребёнка, но иногда советуйте почитать книгу на другую тему, стараясь вызвать его интерес. Идя за книгой в магазин или в библиотеку, обязательно берите ребёнка с собой. Рассмотрите с ним обложку книги, прочитайте имя автора, название книги. Может ваш ребёнок уже читал рассказ Н. Носова в школе и теперь с удовольствием прочитает другие рассказы этого писателя. Если имя автора и название не заинтересовали ребёнка, то рассмотрите иллюстрации, прочитайте небольшой отрывок. Помните, детская книга всеми своими средствами старается привлечь внимание маленького читателя.

Если ребёнок ещё плохо читает, то объём книги должен быть небольшим, либо книга должна состоять из нескольких небольших по объёму произведений. Шрифт должен быть крупным, в книге должно быть много иллюстраций, захватывающий сюжет. Не надо заставлять такого ребёнка подолгу читать. Лучше меньше, но чаще. Читайте с таким ребёнком по очереди по абзацу, затем по странице. Читайте перед сном. На каждом этапе чтение не должно занимать более 10-15 минут.

Не забывайте проявлять постоянный интерес к тому, что читает ваш ребёнок. Обсуждайте прочитанные книги, просите рассказать понравившийся отрывок. Хвалите его за сообразительность и старание. Поддерживайте уверенность в его силах.