**Телевидение и здоровье ребенка.**

Телевидение в значительной степени влияет на здоровье ребёнка. Как правило ребята смотрят развлекательные фильмы: детективы, боевики, фантастику, ужасы, приключения, фильмы про шпионов и воров и т.п. Такие неконтролируемые взрослыми просмотры нередко портят наших детей и приводят к нежелательным последствиям:

1. Дети приучаются к поверхностному восприятию жизни, становятся пассивными и интеллектуально ленивыми.
2. Под влиянием поведения и действия героев фильмов слабеет собственная энергия и творческая сила ребенка.
3. При просмотре развлекательных фильмов и передач дети не прилагают умственных усилий, в связи с этим снижается уровень понимания ребенка, уменьшается острота его восприятия и способность к логическому мышлению.
4. Со временем в детском характере появляется ложь и скрытность, ребенок привыкает к пустому проведению времени и сидению перед экраном.
5. Передачи и фильмы низкого морального уровня учат детей агрессии, совершению неблаговидных поступков и в конечном счете способствуют снижению моральных устоев.
6. Низкопробные фильмы влияют на физическое состояние ребенка: у него портится зрение, слабеет нервная система, начинаются частые простуды.
7. Фильмы низкого уровня несут откровенное зло, так как показывают неблаговидные и преступные действия как нормальное поведение человека. Дети пытаются подражать таким мнимым кумирам…

Но ни для кого ни секрет, что телевидение несет не только зло. Очень много полезного, поучительного и нужного может дать ребенку просмотр некоторых фильмов и передач. Задача нашего объединения помочь найти их среди огромного количества ненужного материала. Вот некоторые советы о том, как привлечь телевидение на пользу детей:

1. Прежде чем ребенок сядет за просмотр какого-либо фильма, постарайтесь заранее узнать, о чем он, будет ли он подходящим для восприятия ребенка.
2. Не проводите сами все свободное время за телевизором, не смотрите подряд все передачи и фильмы. Глядя на взрослых, и ребенок не будет смотреть все подряд.
3. Просмотр вместе с ребенком некоторых фильмов дает возможность объяснить ему, «что такое хорошо и что такое плохо», дать оценку характерам главных героев картины.
4. Не позволяйте ребенку долго смотреть телевизор, старайтесь занять его другими развлечениями, более полезными для здоровья.
5. Приучайте ребенка смотреть фильмы познавательные, научно-популярные, исторические, которые расширяют кругозор и учат думать.

Ребенок часто предоставлен сам себе. Но он еще не умеет быть один на один с самим собой, ему нужен еще кто-то, и этот «кто-то» - конечно-же, телевизор. Как только ребенок переступает порог дома, телевизор становится его полновластным хозяином, вплоть до прихода родителей с работы. Мы стараемся помочь ребенку и семье бороться с зависимостью от телевизора.

Статистика показывает:

* 2/3 детей в возрасте от 6 до 12 лет смотрят телевизор ежедневно;
* Время ежедневного просмотра телепередач ребенком составляет в среднем более 2 часов;
* 50% детей смотрят телепередачи подряд, безо всякого выбора и исключений;
* 25% детей в возрасте от 6 до 10 лет смотрят одни и те-же телепередачи от 5 до 40 раз подряд;
* 38% ребят в возрасте от 6 до 12 лет при определении рейтинга времяпровождения на первое место поставили телевизор, исключив при этом занятия спортом, прогулки на воздухе и общение с семьей.

Что же делать в сложившейся ситуации, как нужно поступить, чтобы телемания не ухудшила здоровье детей?

Прежде, чем ответить на этот вопрос, приведу результат опроса детей: что же им дает просмотр телевизора?

1. Возможность расслабиться, забыть ежедневные проблемы, уйти от страхов и переживаний.
2. Возможность найти ответы на вопросы, которые не можешь получить у родителей из-за их занятости.
3. Возможность понять с помощью телевизора, «что такое хорошо и что такое плохо».
4. Развитие познания, повышение культурного уровня.
5. Знакомство с различными явлениями в разных областях знаний.
6. Развитие воображения, фантазии, эмоциональной сферы.

Необходимо помнить, что влияние телевидения на психику детей резко отличается от влияния на взрослых. К примеру, дети не всегда могут определить где - правда, а где - ложь. Они слепо доверяют всему тому, что представлено на экране. Ими легко управлять, манипулировать их эмоциями и чувствами. Лишь с 11-12 лет ребята начинают не столь доверительно относиться к тому, что видят по телевизору. Результаты опроса показали, что посещая наше объединение дети приучаются с более раннего возраста к культуре просмотра телевизора. В данном направлении мы работаем не только с детьми, но и их родителями посредством разъяснительных бесед, рекомендаций на родительских собраниях, консультациях, индивидуальных беседах. Вот некоторые рекомендации правил борьбы с телеманией:

1. Совместное определение и обсуждение телепередач для просмотра взрослых и детей на следующую неделю.
2. Обсуждение любимых телепередач взрослых и детей после просмотра.
3. Выслушивание «за» и «против» детей по поводу взрослых передач, и мнения взрослых по поводу детских передач.
4. Телевизор должен быть помощником в созидании, а не в разрушении личности.
5. Среди прочих других форм общения с ребенком в семье, телевизор должен занимать последнее место, уступая свои права прогулкам с детьми, беседам, походам, совместной трудовой деятельности, чтению художественной литературы.
6. Необходимо помнить о том, что ребенок, который ежедневно смотрит сцены насилия, убийства, свыкается с ними и даже испытывает при этом удовольствие. Обязательно надо исключить их из просмотра для сохранения душевного покоя ребенка.

Также мы рекомендуем родителям полезные передачи. Например, «Ералаш», «В мире животных», «Умники и умницы», «Своя игра» и т.п.

Моя задача, как педагога детской телестудии обратить внимание родителей на достоинства и недостатки общения ребенка с телевизором, показать влияние телевизионных просмотров на физическое и психическое состояние ребенка, привить культуру общения с телевидением.

Талюка О.В.

Педагог дополнительного образования по курсу киновидеотворчества.