**ОСТОРОЖНО, ТЕЛЕВИЗОР!**

Телевидение прочно вошло в нашу жизнь. Сидение перед телевизором часами наносит немалый вред нашему здоровью, но главное – этот образ жизни мы предлагаем и нашим детям. Но если для нас звук телевизора – это лишь ненавязчивый фон, то для вашего ребенка – большая нагрузка на организм**. Ученые доказали: ни мозг, ни нервная система, ни органы чувств ребенка не в состоянии выдержать тот огромный поток информации, который льется из телеэкранов. А в итоге – беспокойный сон, отсутствие аппетита, отставание в развитии.**

Уже не для кого не секрет, что в нашем обществе имеется серьезный дефицит позитивного воздействия СМИ на подрастающее поколение. Включите телевизор в любое время суток – вашему вниманию предстанут захватывающие дух сцены боевиков, триллеров, ужасов. **Но если взрослый способен фильтровать надвигающуюся лавину насилия, криминала, получаемую с голубого экрана, то для ребенка это задача практически невыполнимая**. Ведь, мультфильм для ребенка, даже если он полон насилия или лишен милых персонажей, скорее всего будет для него интересен. А пока будет существовать ощущение угрозы, будет возрастать и крепнуть чувство незащищенности, неуверенности в себе. Следствие этого – желание защититься, стать агрессивным, предвосхищая агрессию окружающего мира. Любые сцены насилия вызывают напряжение мускулатуры, повышают давление, учащают дыхание и пульс. Система ценностей ребенка не сформирована окончательно, ему еще не все известно о том, что такое хорошо и что такое плохо. **Сцены насилия провоцируют агрессивные формы поведения детей, обуславливают возникновение чувства отчужденности, грубость, стремление делать все назло окружающим, демонстративное неповиновение, разрушительные действия.** Причем возросший уровень агрессии не всегда снижается сразу же просмотра фильма. Успокоение может наступить и спустя несколько дней.

Но ликвидировать дома всю видеотехнику или включать ее, когда ребенок спит – меры радикальные. **Куда лучше превратить телевизор из противника в союзника. Воспользуйтесь для этого нашими рекомендациями.**

Следите, чтобы расстояние до экрана было не менее двух метров. Телезритель в возрасте до двух лет может проводить перед телеэкраном не более15 минут в день. Ребенку постарше это время можно увеличить до получаса.

У вас дома телевизор включен 24 часа в сутки? Не ждите, что ребенок послушается, когда вы ему скажете: «Оторвись от экрана! »

Объясните ребенку, что после 9 вечера телевизор смотреть вредно, так как из-за этого он будет плохо спать. Предложите ему посмотреть любимый мультик не позднее, чем за час до сна.

Постарайтесь сделать так, чтобы телевизор был лишь одним из способов времяпреповождения. Помните, что даже самая интересная передеча не заменит ребенку общение с родителями.

Реклама, криминальные сводки, фильмы ужасов и боевики – табу для ребенка. Старайтесь не смотреть этого в его присутствии.