**Памятка**

**для родителей**

**«Просмотр телепередач»**

1. Подумайте для разнообразии своего досуга, вспомните свои потребности и интересы. Если Вы будете уделять внимание  и другим формам досуга, то на телевизор у Вас будет уходить не более 1-2 часов за вечер: творчество, игры на  свежем воздухе, общение с природой, займитесь чем-то нужным и полезным, что в полной мере помогает реализовать себя.

2. Развернитесь к решению своих проблем,  к проблемам  детей, взаимоотношений с близкими и родными и решайте их. Возьмите на вооружение принцип сознательного отказа  от телевидения  или ограничения его  в Вашей жизни  до минимума. Отказываясь, вы ничего не теряете, а , наоборот приобретаете!

3. Вместо электронного наркотика, который только мог заглушать стрессы ,неудовлетворенности и напряжения ,выработайте другие ,здоровые способы снятия напряжения  и восстановления своих сил,  главное, чтобы они были разнообразны и помогали Вам  развиваться как  личности.

**Правила для родителей.**

1. До 2-2,5 лет ребенку нельзя(!) смотреть телевизор, от 2 до 3 лет (а лучше позже) – не более15 минут в день, и только вместе с мамой. Она должна проговаривать  вслух все, что происходит на экране, и объяснять это  ребенку.  Такой пересказ необходим, потому   что 2-3 летний малыш  не успевает  понять смысл происходящего на экране, так кАк скорость  его зрительного восприятия   несравнима со скоростью восприятия старших детей  и тем более взрослых.

2. Смотреть можно только передачи, предназначенные для маленьких детей, лучше всего отечественные мультфильмы с четкой, ясной картинкой, мелодичной музыкой, добрыми, нестрашными героями и понятным ,доступным малышу  содержанием.

3. Желательно  периодически просматривать одни и те же мультфильмы, как перечитывают знакомые книги. Это способствует лучшему пониманию, более осознанному восприятию,  элементарному предвосхищению уже известных событий.

4. Передача «Спокойной ночи, малыши!»  может быть рекомендована детям  начиная с 3 лет, до этого возраста  им трудно ориентироваться  в сюжете передачи и переходить от беседы Хрюши и Степашки  с ведущим к мультфильму, для начала можно просмотреть  только первую часть передачи, мультфильм записывать ,а просматривать его  в другой день.

5.  Если Вы заметили ,что  вечером ребенок  перевозбуждается  от просмотра телепередач , делайте это только по утрам, а вечером почитайте знакомую книжку, расскажите сказку, поговорите с малышом  о том ,как прошел день, что Вы с ним видели ,что делали, как играли, что нового он узнал.

6. Никогда не оставляйте ребенка  одного перед  телевизором  и  не разрешайте  смотреть «взрослые» передачи. Не поощряйте  игры с пультом переключения каналов без Вашего ведома. Мало ли что он увидит!