**Телевизор и ребенок: советы для родителей**

Телевизор – прекрасное средство для развлечения для всей семьи. Последние исследования доказывают, что длительное сидение у экрана негативно сказывается на способности и весе ребенка в более старшем возрасте.

Несмотря на то, что у просмотра телепередач есть и положительные стороны, обязательно нужно выполнять некоторые правила просмотра телевизора детьми:

1. Детям младше двух лет телевизор вообще не рекомендуется. Это связано не только с нагрузками на глаза, но и с негативным влиянием на центральную нервную систему, что может привести к чрезмерному возбуждению ребенка.

2. Для детей старше 2 лет общая продолжительность просмотра не должна превышать 30 мин. в день. Детям от 3 до 7 лет смотреть телевизор не более 40 -50 мин. в день. С 7 -13 дет не более 2 часов в день (при этом непрерывная нагрузка не должна превышать 1,5 часов)

3. Телевизор смотреть нужно только в положении сидя. Лучше если это будет удобный стул со спинкой или кресло.

4. Расстояние до экрана телевизора не должно быть меньше трех метров. Размер экрана 21 дюйм и более.

5. В вечернее время – с дополнительным освещением в комнате, ни в коем случае в темноте. Большая разница между освещенностью экрана и общей освещенностью в комнате неблагоприятно влияет на зрительную систему и приводит к быстрому утомлению глаз.

Кроме того, важно контролировать, что дети смотрят.

* Позволять смотреть только подходящие по возрасту передачи;
* Установить четкие правила, которые будут всегда актуальны для вашей семьи;
* Не разрешать есть перед телевизором;
* Спрашивать малышей, как они себя чувствуют после просмотра программ;

**Как мультфильмы влияют на ребенка:**

*Полезные мультфильмы* могут быть полезными для общего развития ребенка, например:

* Развлекательные, как правило, содержат много шуток и песен. Их полезно смотреть всей семьей, учить стишки и песенки, смеяться вместе.
* Поучительные, показывают ребенку различные ситуации, учат правильно на них реагировать, помогают отличить хорошие поступки от плохих.
* Ознакомительные: они помогают выучить английский язык, узнать о жизни животных т.д.

Какие не рекомендуются смотреть ребенку мультфильмы:

* Если есть в мультфильме чудовища, пауки, скорпионы
* злые персонажи, которых нужно уничтожать
* Герои ведут себя агрессивно, взрывают дома, убивают и ранят других персонажей