**Консультация «Ребенок, телевизор, компьютер».**

Большинство родителей и врачей не без оснований считают главными «врагами» детского зрения и психики телевизор и компьютер, поэтому и стараются свести время на такие развлечения к минимуму. Чтобы понять, почему эти ограничения важны, следует разобраться, что происходит с глазами ребенка в процессе таких занятий. Когда малыш смотрит телевизор, изображение с экрана его глаза воспринимают в качестве светового потока, который преломляется внутри глазного яблока и проецируется на сетчатку. Для того чтобы увидеть картинку максимально четкой, ребенок рефлекторно, не задумываясь и не понимая собственной реакции, напрягает глазки. Плюс ко всему изображение на экране постоянно движется, его детали бывают мелкими или непонятными детскому сознанию, что заставляет малыша сосредоточиться на более внимательном его рассмотрении, а это еще больше увеличивает напряжение глаз. Если же ребенок проводит перед телевизором или компьютером слишком много времени, день за днем, нагрузка на глаза становится чрезмерной. Ситуация значительно усугубляется, если просмотр телевизора осуществляется в плохо освещенном помещении. Нетрудно догадаться, что рано или поздно ребенок начинает испытывать зрительное переутомление: глаза краснеют, появляется ощущение рези, начинаются головные боли. Если вовремя не принять меры, это приведет к ухудшению зрения – развитию близорукости и других патологий.

Однако родителям все-таки не стоит пугаться и полностью исключать из жизни ребенка телевизор, компьютер и чтение – вполне достаточно строго ограничить время на эти занятия. В конце концов, телевизор является неотъемлемой частью развития ребенка – малышу нужны мультфильмы, образовательные передачи, интересные книги, а в наш век глобальной компьютеризации он должен осваивать компьютер. Просто маме с папой следует внимательно следить за тем, чтобы нагрузка на детские глаза была разумной. Единственное исключение составляют малыши младше двух лет – им телевизор не рекомендован. Во-первых, они мало что понимают из увиденного, ведь для них это просто яркие картинки. Во-вторых, помимо нагрузки на зрение, телевизор, как правило, возбуждает ребенка, то есть воздействует на его центральную нервную систему.

ВАЖНО: детей старше двух лет можно допускать до просмотра телепередач не более чем на 30 минут в день, детишек от трех до семи лет – на 40 — 50 минут, от семи до тринадцати – на 1,5 — 2 часа.

Не менее важно грамотно построить «общение» ребенка с телевизором.

Есть несколько простых правил:

1. Смотреть телевизор, нужно только сидя, желательно в удобном кресле.

2. Экран должен быть расположен точно перед ребенком. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы малыш смотрел на экран сбоку.

3. В вечернее время необходимо дополнительное освещение в комнате. Если утром или днем в комнату проникает яркий солнечный свет, а телевизор стоит таким образом, что ребенок сидит напротив окна, изображение на экране становится плохо различимым, что создает сильную нагрузку на глаза, поэтому шторы лучше немного задернуть.

4. Расстояние от глаз до экрана должно быть не менее трех метров, при условии что диагональ экрана составляет 21 дюйм, то есть чуть более 0,5 м. Чем больше экран, тем дальше от него нужно посадить ребенка. При этом тип экрана – обычный, плоский, жидкокристаллический, плазменный – не имеет особого значения.

5. Для детей до 5-7 лет также не рекомендовано длительное время препровождение у компьютера – не более 1,5 часов в день. Более старшим детям при работе на компьютере необходимы 10-15 минут отдыха на каждый час «глазения» в монитор. Помимо этого, нужно удостовериться, что компьютерный экран имеет слой, защищающий глаза от излучения.