**ТЕЛЕВИЗИОННЫЙ НЕВРОЗ - ЧТО ЭТО ТАКОЕ?**

**В последние годы во всём мире отмечен рост неврологической патологии у детей.** По мнению врачей, одна из причин этого – переизбыток информации , поступающей с экрана телевизора. В первую очередь страдают младенцы, в доме которых телевизор работает более трёх часов в день.

В настоящее время большинство детей уже при появлении на свет попадают в группу риска по заболеваниям нервной системы. Для их оздоровления необходимы регулярные посещения невролога , массаж, лечебная физкультура , приём лекарств. Однако на фоне увлечения телевизором всё это может оказаться бесполезным. Со временем в группе риска могут оказаться даже практически здоровые дети, если им не создают полноценные условия для жизни – адекватную возрасту зрительно - слуховую нагрузку***. Специалистами доказано: для маленьких детей слуховая и зрительная гигиена важна ничуть не меньше, чем гигиена окружающей среды!***

Распространённость детского теленевроза настолько серьёзна, что Российская академия педиатрии сделала предупреждение: **не демонстрировать телепередачи детям до двух лет! Почему? Объяснение заложено в физиологии развития ребёнка:** в коре головного мозга младенца число связей между нейронами вдвое выше, чем у взрослого; мозгу надо справляться с осознанием окружающего мира.

**Особенности становления психики ребёнка таковы, что до года** наблюдается беспокойство при громких звуках или при приближении крупного предмета.

**До 2-3лет** у ребёнка идёт быстрое развитие основных структур головного мозга. В возрасте около 18 месяцев у него бурно развиваются лобные доли мозга, отвечающие за контакт с другими людьми.

**В 2-3 года** у ребёнка появляется боязнь сказочных образов, олицетворяющих зло. Но, даже если малыш не интересуется изображением, мерцание экрана может вызвать у него приступы возбуждения, способные спровоцировать судороги.

Вредное влияние телевизора проявляется не мгновенно, но **к 1 году или чуть позже ребёнок становится беспокойным, возбудимым и даже порой агрессивным.**

Неврозы могут принимать и совсем иную окраску. Иногда чрезмерная слуховая и зрительная нагрузка **нарушает естественную терморегуляцию организма.** В результате у ребёнка повышается температура.

Некоторые дети реагируют неполадками в работе **желудочно-кишечного тракта, желчевыводящих путей.** У них плохой аппетит, нерегулярный стул, наблюдается склонность к срыгиванию или рвоте.

Так как телевизор даёт одномерное, плоское изображение, увлечение им **может помешать и развитию стереоскопического зрения, которое формируется у ребёнка до 4-х летнего возраста**. Если ребёнок, ещё не умеющий читать, часто смотрит телепередачи, его глаза привыкают к неподвижности. Мало того, что в дальнейшем ему трудно будет пробегать глазами по строчкам,- **может нарушиться нормальный рост глазных яблок.**

**Привязанность к сидению перед экраном ведёт к нарушению обмена веществ…**

**Исследования показали,** что маленьких детей привлекают звуки, доносящиеся из телевизора, но их мозг не обрабатывает телевизионную речь с такой же интенсивностью, как разговор общающегося с ребёнком человека.

**Дети учатся говорить, только общаясь с людьми!**

Кроме того, телевизор – точечный источник звука, тогда как в реальном мире звуки объёмны, идут с разных сторон. Поэтому **дети, привыкшие к телевизору, хуже других умеют определять, откуда идёт звук.**

**Слишком ранее знакомство с телевизором** может способствовать **болезненному привыканию к нему!** Увлечение телевизором не приносит пользы, поскольку **пассивно и даже тормозит обучение и формирование полезных навыков. В дальнейшем такая пассивность плохо скажется на характере малыша и его умении формировать собственные идеи и представления, ребёнок будет относиться к категории труднообучаемых детей.**

***ПОЭТОМУ, УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ, ВНИМАТЕЛЬНО И ПРОДУМАННО ОТНЕСИТЕСЬ К ОРГАНИЗАЦИИ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ РЕБЁНКА!***

***ВЕДЬ ИМЕННО В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА!!!***

**КАК УМЕНЬШИТЬ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ТЕЛЕВИЗОРА?**

**Рекомендации Российских врачей.**

***1.Малышам, не достигшим 2,5 лет*** , телевизор вообще не стоит смотреть. Желательно как можно больше с ними беседовать. Давать слушать мелодичную музыку, читать им книги, петь песни.

***2. Детям, имеющим отклонения в развитии нервной системы (а также особо ранимым и чувствительным), до 5-6 лет*** следует показывать мультфильмы не более 2-3 раз в неделю по10-15 минут, причём старые советские, которые намного добрее и содержательнее сегодняшних. Они хоть и кажутся выцветшими , но намного безопаснее для детских глаз.

А если по телевизору передают мультфильмы или фильмы – сказки продолжительностью 1-1, 5 часа? Родителям , заботящимся о здоровье своих детей , посоветуем: записывайте на видеокассету или компакт – диск и показывайте «сериал» с периодичностью 2-3 раза в неделю по 15 минут.

Мамы и папы дошкольников, не попавших в группу риска по неврологическим заболеваниям , должны помнить и выполнять ***правила при демонстрации телевизионных передач детям:***

* **Соблюдать безопасный для здоровья малыша временной интервал** (детям с 2,5 до 4 лет – не более 30 минут в день; детям с 4 до 7 лет - не более 1часа в день).
* **Планировать время просмотра:** не во время еды, игр или семейных торжеств.
* **Тщательно выбирать передачи для просмотра,** противодействуя негативной информации с телеэкрана.
* **Смотреть телевизор вместе.** Сажая ребёнка одного перед телевизором, вы оставляете его наедине с чужими. Совместный просмотр позволяет вам корректировать просматриваемое, объяснить что герои сделали хорошо , а где поступили плохо. Кроме того, находясь рядом со взрослым, малыш меньше подвержен эмоциональному влиянию телевизора.
* **Подходить к телепередачам творчески.** Пусть ребёнок расскажет, что ему понравилось, что нет; пусть перескажет сюжет. Вспоминайте месте песенки, пляски, смешные истории, увиденные и услышанные во время просмотра.

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ!**