



Главное управление МЧС России по г. Москве
Управление по Новомосковскому и Троицкому АО
1 региональный отдел надзорной деятельности и профилактической работы
142172, г. Москва, поселение Сосенское, поселок Газопровод, д. 15,
телефон: 8(495)817-60-74,
E-mail: nitao1@gpn.moscow

РЕБЕНОК И ТЕЛЕВИЗОР

Телевидение после космических полетов и открытия атомной энергии – самое значительное изобретение XX века. Но оно, как и всякое изобретение человеческого разума, может быть одновременно и благом, и злом – все зависит от того, как понимать его назначение. В плену у телевизора в свободное от занятий время находятся и многие школьники.

Многочасовое сидение перед экраном ведет к постоянному нарушению режима дня. Превышение разумного предела зрелищной нагрузки может привести к перенапряжению нервной системы, ухудшению самочувствия и резкому снижению работоспособности в школе и дома. Ежедневный просмотр телепередач рождает у школьников привычку, доходящую до автоматизма, проводить каждый вечер именно у экрана телевизора. Кроме того, просмотр телевизионных передач увеличивает время, проведенное школьниками в состоянии неподвижности. Проводя долгие часы у телевизора, школьники начинают меньше двигаться, меньше гулять, поздно ложатся спать.

Просмотр телепередач сразу после окончания занятий в школе, приготовления домашних заданий, чтения книги способствует нарастанию утомления, накопившегося за день.

Как всякая зрительная работа, просмотр телепередач может привести к утомлению, особенно если проводится в неблагоприятных условиях – при плохом освещении, на близком расстоянии и т.д.

Правила просмотра телевизора ребенком:

1. Детям младше двух лет смотреть 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. Для детей старше двух лет общая продолжительность просмотра телевизионных программ не должна превышать 30 мин. в день. Детям от 3 до 7 лет рекомендуется смотреть телевизор не более 40-50 минут в день; с 7 до 13 – не более 2 часов в день (при этом непрерывная нагрузка не должна превышать 1,5 часов).

2. Телевизор смотреть нужно только в положении сидя. Лучше, если это будет удобный стульчик со спинкой или кресло.

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

4. Расстояние до экрана телевизора не должно быть меньше трех метров. При увеличении размера экрана должно пропорционально увеличиваться и расстояние до него.

5. Тип телевизора (обычный или «плоский» экран, плазменный телевизор или жидкокристаллическая панель) практически не влияет на переносимость зрительных нагрузок. Основным вредным фактором для глаз при просмотре телевизора является длительная зрительная нагрузка.

Телевизор очень влияет на здоровье и мышление младшего школьника. Исследования психологов подтверждают, что дети, которые часто смотрят телевизор, обычно хуже учатся в школе.



Телефон пожарной охраны – 101
Единый телефон доверия ГУ МЧС России по г. Москве:
+7(495) 637-22-22
mchs.gov.ru – официальный интернет сайт МЧС России