

## Шпаргалка для родителей

### *«Если ребёнок слишком много смотрит телевизор»*

Шпаргалка для родителей «Если ребёнок много смотрит телевизор»

#### КАК ДЕТИ РЕАГИРУЮТ НА ТЕЛЕВИЗОР

Дети в разных возрастах могут по-разному реагировать на телевизор. Общая характеристика реакции детей разных возрастных групп: Младенцы (0-2 года): В этом возрасте дети могут проявлять интерес к ярким и движущимся изображениям на экране, но их восприятие телевизионного содержания ограничено. Дошкольники (3-5 лет): В этом возрасте дети могут начинать понимать простые сюжеты и персонажей на экране. Они могут проявлять большой интерес к программам и мультфильмам, которые соответствуют их возрастным интересам. Школьники (6-12 лет): В этом возрасте дети могут активно интересоваться различными программами, включая развлекательные, образовательные и спортивные. Они могут более осознанно выбирать то, что им нравится смотреть.

#### ВРЕД

Длительный просмотр телепередач может оказать негативное влияние на здоровье детей. Основные воздействия: Физическая неактивность: Чрезмерное время, проводимое перед телевизором, приводит к снижению физической активности у детей. Они проводят больше времени в сидячем положении, что может привести к ослаблению мышц, проблемам со здоровьем костей и суставов, ожирению и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Ограничение социального взаимодействия: Просмотр телевизора занимает время, которое дети могли бы провести, играя с другими детьми, общаясь с семьей и развивая социальные навыки. Ограниченное социальное взаимодействие может привести к задержке в развитии социальных и эмоциональных навыков, ухудшению коммуникативных способностей и проблемам в установлении отношений. Отрицательное влияние на развитие мозга: Продолжительное время, проводимое перед экраном, может ограничивать возможности развития мозга у детей. Избыток телевизионного контента может приводить к снижению креативности, воображения и когнитивных навыков. Вместо активного участия и интеракции с окружающим миром, дети становятся пассивными наблюдателями. Риск нежелательного контента: Без должного контроля, дети могут сталкиваться с

нежелательным контентом, таким как насилие, сексуальные сцены или неподходящие ценности, что может оказать негативное влияние на их эмоциональное состояние, поведение и развитие моральных ценностей. Они могут имитировать агрессивное поведение или воспринимать некорректные представления о мире. Снижение академической успеваемости: Дети, проводящие слишком много времени перед телевизором, могут уделять меньше времени учебе, чтению и другим академическим занятиям. Это может привести к снижению их академической успеваемости, понижению интереса к обучению и развитию необходимых умений для учебы. Ослабление внимания и концентрации: Чрезмерное время, проводимое перед телевизором, может оказывать негативное влияние на внимание и концентрацию у детей. Постоянно меняющиеся сцены и быстрое ритмичное редактирование на телевизионном экране могут привыкать мозг к постоянной стимуляции и затруднять способность сосредоточиться на одной задаче или активности. Несбалансированная диета: Дети, проводящие много времени перед телевизором, могут сталкиваться с рекламой нежелательных продуктов питания, таких как сладости, закуски и газированные напитки. Это может способствовать неправильной и несбалансированной диете, приводить к перееданию и повышенному риску развития ожирения и связанных с ним заболеваний.

Рекомендуемые временные ориентиры для просмотра телевизора у детей могут быть следующими: Младенцы (0-2 года): В этом возрасте детям не рекомендуется просмотр телевизора, так как их развитие лучше основывается на взаимодействии с окружающей средой и близкими людьми. Дошкольники (3-5 лет): Оптимальное время просмотра телевизора для дошкольников составляет до 1 часа в день. Важно выбирать качественные образовательные программы и мультфильмы, а также обеспечивать разнообразные активности, такие как игры, чтение и взаимодействие с другими детьми.