

Телевизор и компьютер. Польза или вред для вашего ребенка?

Многие дети очень любят смотреть телевизор или видеофильмы. Многие дети могут подолгу просиживать за игровыми приставками, выпрашивая у родителей или выменивая у приятелей новые мультфильмы и кинофильмы.. Счастливые обладатели "настоящих" компьютеров (которых, заметим, становится все больше и больше) имеют еще большие возможности для времяпрепровождения, включая работу, обучение или развлечения в сети Интернет. Как относиться к этому?

Для начала нужно учитывать, с каким именно ребенком мы имеем дело. Сколько ему лет? Какой у него темперамент? Как у него обстоят дела со здоровьем (в первую очередь нас интересует состояние зрения и нервной системы)? Ответив для себя на все эти вопросы, родители вырабатывают для себя индивидуально приемлемую стратегию обращения с "чудесами двадцать первого века" и, по возможности, строго ее придерживаются.

Наверняка недопустима такая ситуация: сегодня у вас бойцовское настроение и вы, поднимая на щит интересы ребенка, через полчаса после начала занятий отгоняете его от телевизора или компьютера, призывая поиграть, почитать книжку или помочь вам по хозяйству. А завтра к вам пришла подруга, и, чтобы ребенок не мешал вашей высокоинтеллектуальной беседе, вы сами отправляете его к тому же (очень вредному вчера!) экрану и в течение трех часов не вспоминаете о нем. Это ошибка, бьющая не столько по состоянию здоровья ребенка, сколько по процессу воспитания в целом. В следующий раз, когда вы будете произносить свой монолог о вреде компьютерных игр или непрерывного просмотра телевизора, ребенок вам попросту не поверит.

А теперь несколько советов, которые могут оказаться полезными родителям, приступившим к выработке этой самой "чудесной" стратегии.

Совет первый.

Ограничивайте время, которое ребенок проводит перед экраном телевизора и компьютера. Обоснованно безопасными считаются следующие сроки.

Для ребенка 3-5 лет.

Просмотр телепередач - 3 раза в день по 20 минут. Работа за компьютером - 1 раз до 30 минут.

Для ребенка 5-7 лет.

Просмотр телепередач - 3 раза в день по 30-40 минут. Работа за компьютером - 2 раза в день по 20-30 минут.

Для ребенка 7-10 лет.

Просмотр телепередач - не больше двух часов в день с обязательными перерывами. Работа за компьютером - не больше полутора часов в день, с обязательными перерывами после каждых 20 минут обучения или игры.

Для ребенка старше 10 лет.

Просмотр телепередач - не больше трех часов в день с обязательными перерывами после каждого часа. Работа за компьютером - не больше двух часов ежедневно, с обязательными перерывами каждые полчаса.

Совет второй.

Не пренебрегайте общеизвестными правилами безопасности. Смотреть современный цветной телевизор можно с расстояния не меньше полутора метров. В просмотре телевизионных передач и работе на компьютере каждые 30-40 минут (для маленьких детей каждые 20 минут) обязательно надо делать перерывы.

Совет третий.

Если ребенок страдает невропатией, неврозом, ночными страхами или имеет другие неврологические нарушения, необходимо существенно ограничить просмотр "страшилок", кровавых боевиков и чрезмерно возбуждающих ребенка передач. Если у вас есть идея "потренировать" нервную систему здорового, но чрезмерно пугливого и осторожного ребенка, то начинайте с чего-нибудь полегче и во время просмотра все время находите рядом с ребенком (так, чтобы он в любой момент мог до вас дотронуться или прижаться к вам). Если у ребенка серьезное, особенно прогрессирующее, нарушение зрения, то время, указанное в совете первом, следует сократить в 1,5-2 раза. Если ребенок носит очки, то смотреть телевизор и работать за компьютером он должен непременно в очках.

Совет четвертый.

Не забывайте, что "чудеса двадцать первого века" - это не только развлечение, но и мощное средство для обучения и образования ребенка. Именно поэтому целесообразно (если, конечно, позволяют средства) иметь дома не игровую приставку к телевизору, а настоящий компьютер (чуть-чуть устаревшие, но вполне пригодные для образовательных целей модели стоят сегодня достаточно дешево). Современные видео- и компьютерные программы могут помочь ребенку получить знания об окружающем мире, научиться работать со справочной литературой, в огромном объеме

познакомиться с миром животных и мировой историей, удовлетворить свой познавательный интерес практически в любой отрасли знания и найти себе новых друзей. Все это особенно важно для детей малообщительных, малоподвижных, часто болеющих, и, разумеется, может стать настоящим спасением для детей-инвалидов.