**Поради учням та батькам від психолога**

**Обережно, телевізор!**

Кожен із батьків не раз говорив своїй дитині : «Скільки можна сидіти перед телевізором,

краще б уроки повчив!», навіть не усвідомлюючи, як може вплинути постійний перегляд

телепередач на дитячий організм.   Ми можемо фільтрувати інформацію, яка лине з  екранів, на

відміну від наших дітей. Вони, ніби губка, вбирають все. А згодом починаються проблеми про

причини яких ніхто і не підозрює.

Українські діти перед телевізором проводять найбільше часу порівняно зі своїми

однолітками в США, Європі та Ізраїлі. У середньому кожен юний українець щодня витрачає 3

години 42 хвилини на перегляд телепередач.  Американські і британські підлітки дивляться

телевізор три години, а швейцарські  –  дві години щодня. Такі дані оприлюднила Всесвітня

організація охорони здоров’я. Телебачення здійснює на молодь потужний вплив: телевізор стає

для дитини чи підлітка основним джерелом інформації.  Спитайте своєї дитини, що цікавого вона

вчора почула  чи побачила?  Які її улюблені телепередачі, кіногерої?  Які  емоції переживає,

спостерігаючи різноманітні шоу та серіали ?

Багато залежить від батьків. У ваших руках здоров’я  дітей! А сьогодні вченими доведено,

що  тривалий перегляд телевізора  негативно впливає на зір, спричиняє різного роду розлади.

Привчає до малорухливості, воно відволікає дитину  від  інших занять:  малювання,  гри,

спілкуванню з друзями  . Пам'ять перевантажується. Як наслідок, труднощі у вивченні домашніх

завдань.  То ж дуже важливо, щоб діти, які прийшли зі школи, деякий час побули на свіжому

повітрі.  Перегляд  бойовиків і  фільмів жахів  породжує агресію.  За даними Американської

медичної асоціації, за роки, проведені в школі, середньостатистична дитина бачить по телевізору

8000 убивств та 100 000 актів насильства. Крім того, дослідники дійшли висновку, що

телебачення пропагує розбещеність, адже у 91% епізодів, що показують  зв'язок між чоловіком і

жінкою,   партнери не одружені. Також  у багатьох країнах світу ожиріння дітей зросло на 50%.

Одна з причин  –  тривале сидіння перед телевізором. Через малорухомий спосіб життя у них

накопичуються зайві калорії,   підвищується рівень холестерину в крові.  Отже,  довготривале

сидіння перед телевізором  впливає на дитячий  організм в цілому.

Щоб перегляд телевізора завдавав якомога менше шкоди, слід дотримуватися основних правил:

1.  Спільно  визначайте    та обговорюйте  телепередачі  чи кіно  для перегляду дорослими  й

дітьми.

2.  Телевізор не повинен бути вагомою складовою життя  батьків: це стане позитивним

прикладом для дитини.

3.  Обмежте час перегляду. Дітям дошкільного віку можна дивитися телепередачі не більше,

ніж півгодини на день, середніх класів  –  годину, старших  –  не більше, ніж дві години.

Якщо  помітили, що в дитини сльозяться очі або біля них з’явилося почервоніння, її

обов’язково потрібно показати спеціалісту. Хоча б раз на рік діти повинні проходити

медогляд. Якщо в садочку чи в школі цього не практикують, ви самі повинні подбати, щоб

дитину час від часу оглядав окуліст.

4.  Відстань від телевізора не повинна бути ближче 2 м. та далі 5 м..

5.  Потурбуйтеся, щоб ваша дитина відвідувала гуртки. Чи знайдіть їй заняття на час вашої

відсутності.