

Многим родителям спокойнее за свое чадо, когда оно не слоняется где-то по улицам, а сидит рядом, дома. Так как неизвестно, с кем ребенок гуляет, а если и известно, то его товарищи кажутся вам весьма сомнительными.

Но занимать его целый день дома у нас нет ни сил, ни возможностей, поэтому на помощь к нам приходят «чудеса техники». И первое, к чему мы прибегаем, это телевизор.

Неограниченный просмотр телевизора рано или поздно влечет за собой неприятные последствия:

- снижение физической активности;
- отвращение к чтению;
- отказ выполнять домашние обязанности;

- пассивность в социуме и нежелание дружить с другими детьми.

- излишний вес;
- агрессия;
- боязнь мира, как места, в котором постоянно случается что-то плохое.

### **10 правил безопасного и полезного телевизионно просмотра:**

1. Ограничьте время, которое можно уделять вашему ребенку голубым экранам и строго контролируйте его.

Просмотр телевизора нужно строго ограничить по времени, чтобы ребенок привык к недолгому просмотру. Телевизор – это временное развлечение.

2. Телевизору не место в спальне. В этой комнате нужно отдыхать.

3. Практикуйте выходные без телевизора. Выходные для ребенка – это время, когда семья собирается вместе. Именно в эти дни папа и мама дома, поэтому уделяйте время ребенку, и он не будет тянуться к телевизору.

4. Станьте примером для своего ребенка. Начните сами меньше смотреть телевизор, и вы увидите, как ваш ребенок резко начнет терять к нему интерес.

5. Выбирайте для ребенка программы, которые можно смотреть всей семьей. «Энимал плэнет», старые добрые мультфильмы, развивающие

программы с ограничением по возрасту и многое другое.

6. Просматривайте программы (или прочтите о них отзывы в интернете) до того, как их начнет смотреть Ваш ребенок.

7. После просмотра обсуждайте с ребенком увиденное. Что он узнал нового? Что ему понравилось? Как он относится к главным героям? Считает ли он их поступки правильными? Как бы поступил на их месте?

8. Поговорите с другими родителями, докторами, педагогами. Пусть они расскажут о своем отношении к телевидению для детей, какие программы они бы порекомендовали.

9. Предложите ребенку увлекательную альтернативу

просмотру ТВ. Поиграйте с ним в прятки, почитайте вместе его любимые книги, сделайте совместные поделки, потанцуйте, погуляйте на улице – существует так много способов весело провести время вместе!

10. Старайтесь отвлечь ребенка от телевизора – наполните комнату полезными развлечениями: игрушками, книгами, сказками, красками, раскрасками, настольными играми, пластилином и прочим.

*Спасибо за внимание!*

Составили:

Учителя дефектологи:

Ветрова Е.А., Гринченко А.В.

Областное государственное автономное  
общеобразовательное учреждение  
«Центр образования «Ступени»

## ***Телевизор — помощник или враг***



Биробиджан, 2017