

Телевизор и интернет.

Телевидение, а теперь и интернет полностью заполнили нашу жизнь, наше свободное время и «приклеили» нас к экранам гаджетов. Намеренно или нет, но мы прививаем эту же привычку нашим детям.

Как телевизор влияет на жизнь ребенка и на его развитие. Под телевизором я также понимаю любые гаджеты, на которых ребенок может смотреть телевизионные передачи и мультфильмы.

В раннем детстве (0-3 года) телевизор не несет под собой НИКАКОЙ развивающей роли.



С точки зрения исследований, ученые пришли к выводу, что телевизор нарушает развитие Нервной системы ребенка: дети стали хуже мыслить, возрастают речевые проблемы (и это для нас не секрет), снижается время активного (произвольного, то есть в сопровождении некоторых волевых усилий, направляется на объект) внимания ребенка.

Экран передает нам двухмерное изображение и сужает поле восприятия. Для корректного созревания зрительной системы необходимо постепенное увеличение поля зрения и рассматривание трехмерных объектов. Для чего ребенку стоит предлагать стимулы в виде ярких игрушек различной формы – погремушки, пирамидки и пр. Много гулять и целенаправленно изучать мир путем наблюдения и взаимодействия с ним – рассматривать цветы, листья, насекомых, животных.

Дети, которые много смотрели телевизор в раннем возрасте имеют трудности при обучении чтению. При чтении необходимо, чтобы глаза постоянно двигались слева направо по строке. ТВ уменьшает объём произвольных движений глаз, как следствие глаза быстро устают, затрудняют чтение.

Также у ребенка снижается произвольное внимание. Внимание тесно связано с работой зрительной системы. Расширение зрачков и прослеживание взором – это функция части мозга под названием РАС – ретикулярная активизирующая система. Она определяет на чем нужно сфокусировать внимание. Это возможность концентрироваться и фокусироваться. Чтобы обработать новый стимул коре требуется от 5 до 10 секунд. Сейчас частота смены кадров в мультфильмах варьируется от 4 до 6 секунд, в рекламе 2-3 секунды. Просмотр передач и быстрой сменой кадров снижает формирование произвольного внимания.

Мультфильмы и различные «развивающие» телепередачи познавательной пользы ребенку не приносят. До 3-4 лет активно развиваются 1 и 2 блок мозга. К 3-4 годам постепенно включаются и лобные доли, отвечающие за анализ и обработку информации. До этого времени ребенок не в состоянии в полной мере осознать абстрактные понятия, полностью осмыслить происходящее на экране. При просмотре телевизора не происходит насыщения, например, как в питании, и физиологи приравнивают телевизор к «наркотической» зависимости.

С точки зрения физического развития человека телевизор и любые гаджеты так же отражаются негативно на развитии. До 3-4 лет основная задача ребенка – это движение.

Чем больше двигается ребенок в этом возрасте, тем лучше развивается его мозг. Телевизор фиксирует ребенка в статичном положении, забирает его движение, а, следовательно, и развитие. Просмотр телефона или планшета формирует неправильную осанку у ребенка – спина изогнута дугой, голова наклонена вниз.

Примерное время просмотра телевизора в день:

от 0 до 2 лет - **0 минут**

от 2 до 3 лет - **10 - 15 минут**

от 3 до 5 лет - **20 - 25 минут**

от 5 до 9 лет - **30 - 40 минут**

от 9 до 12 лет - **60 - 90 минут**

Что же можно смотреть и что показывать?

Если копнуть дальше, то в наше время потребления, мультипликация - это маленький винтик в машине рекламы. Все что мы смотрим, едим, носим – результат работы хорошей рекламы. Разве сердце родителя может отказать ребенку в покупке новой безобидной игрушки? Конечно нет... Но все мультсериалы,



большинство полнометражных мультфильмов несет именно эту функцию, чтобы, выйдя из кинотеатра – Вы начали скупать всю продукцию по просьбе ребенка. Хорошо, если мультфильм по содержанию безобидный. Прежде чем идти или скачать новый мультфильм – задумайтесь, чему он научит вашего ребенка, какую пользу принесет.... Ведь только родитель может решить, чем

«питаться» его ребенку!

Подходите к просмотру телевизора с умом. Выберите какой-нибудь интересный познавательный фильм о природе, о науке. Или мультфильм с качественным содержанием – поучительный, с хорошим добрым сюжетом – про дружбу, любовь и пр. Таких кинолент очень много. Особенно хороши фильмы BBC или National Geographic, российские полнометражные мультфильмы 50-60х по сказкам великих писателей. Сделайте просмотр таких фильмов совместным досугом. Так вы помогаете ребенку воспринимать более сложную информацию, у Вас появляются новые темы для диалогов, Вы становитесь ближе эмоционально.

Чтобы у ребенка не возникало истерик, когда Вы выключаете телевизор, согласуйте время просмотра. Включайте в одно и тоже время, либо ставьте таймер.

Правильно выстроенные границы всегда помогут сохранить психическое здоровье детей и взрослых.