**Консультация: О вреде и пользе компьютера и телевизора.**

Распространение телевидения, видеоигр для приставок, персональных компьютеров достигло апогея. В современной семье, живущей в мегаполисе, нередко есть несколько телевизоров и компьютеров. Компьютер действительно стал персональным, телевизоры присутствуют уже в ванных, [**кухнях**](http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/07/02/o-vrede-i-polze-kompyutera-i-televizora), спальнях. Нередко в путешествие берут компактные DVD – проигрыватели. У многих они уже есть в автомобилях. Часто родители задают вопросы: «Сколько времени в день позволять ребёнку смотреть телевизор?», «Как долго можно разрешать играть в компьютер?» и т.д.

Разумеется, занятия на компьютере, просмотр телевизионных программ лучше свести к минимуму. Очень плохо и недопустимо, если ребёнок много времени просиживает за компьютером ночами или знает наизусть все передачи детского канала. Ролевые игры детей давно вышли за рамки «Я мама, ты дочка», и если ребёнок не знает, кто такой Лунтик или лев Симба, ему намного тяжелее дастся интеграция в детское сообщество. Дети всех возрастов ежедневно проводят по многу часов у телевизоров, компьютеров и за видеоиграми. Это, увы, факт. Теоретически телевизор и компьютер являются источниками стимуляции мозга через глаза. Проблема всей нашей цивилизации в том, что всё происходит «в первый раз» для каждого нового поколения.

Существует масса аргументов, свидетельствующих о вреде компьютера и телевизора. В первую очередь – это ухудшение зрения и нарушение осанки. Нарушение осанки может привести к самым плачевным последствиям, ведь позвоночник – это «подвеска для мозга». А зрение – функция первостепенной важности для развития и повседневной жизнедеятельности человека.

Как же уберечь своего ребёнка?

В первую очередь следить за удобством [**мебели**](http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/07/02/o-vrede-i-polze-kompyutera-i-televizora) и правильностью посадки ребёнка (без искривлений, опор на одну руку, не полулёжа и т.п.). Уместно посадить ребёнка на жёсткий [**стул**](http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/07/02/o-vrede-i-polze-kompyutera-i-televizora) со спинкой и контролировать его осанку. При просмотре ТВ ребёнок не должен сидеть близко от экрана, а также сидеть напротив, а не сбоку от него. При работе и игре на компьютере монитор следует располагать немного выше уровня глаз, рабочее место должно быть хорошо освещено, но свет не должен бить в глаза. Необходимо время от времени проводить гимнастику для глаз. Допустимо применение самых различных вариаций гимнастики, их достаточно много в специализированной литературе. И уже не плохо просто сказать ребёнку: «Отвернись ненадолго от экрана, зажмурь глазки, поморгай».

Но также глупо отрицать развивающий и обучающий потенциал телевизионных и компьютерных технологий. Даже обыкновенный просмотр телевизионных программ и мультфильмов может продвинуть ребёнка в развитии и приобретении социальных навыков. Обсуждение фильмов, различных игр является неотъемлемой и значительной частью детского социума. Недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить с одной стороны настойчивость и последовательность, а с другой – преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребёнка, который сидя за компьютером, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей - время занятий должно быть определено вами сразу. Малышам до 6 лет лучше не сидеть за компьютером более 20 минут - и то, желательно, не каждый день. Детям в возрасте 7-8 лет это время можно продлить до 30-40 минут в день. А с 9-11 лет - не более часа-полутора.

На самом деле без персонального компьютера невозможно окончить школу, да и в современном мире не прожить. Но надо помнить, что во всём нужна мера.