

## Телевизор и здоровье детей

Дети и подростки являются пользователями разнообразных достижений прогресса – компьютеров, современной техники и гаджетов, зачастую осваивая все их возможности быстрее взрослых. Однако, во многих семьях «конкурент» компьютеру и гаджетам – телевизор – работает почти круглые сутки, и мало кто из родителей задумывается



о влиянии регулярного, длительного и бесконтрольного просмотра телепередач на психоэмоциональное и физическое здоровье детей и подростков.

### **Неблагоприятными физическими факторами воздействия являются:**

- Ионизирующее (рентгеновское) излучение в старых телевизорах с электронно-лучевой трубкой или кинескопом (телевизоры с жидкокристаллическими и плазменными дисплеями рентгеновское излучение не испускают).
- Электромагнитное излучение. Самое сильное электромагнитное поле создается в непосредственной близости от телевизора. Безопасным считается расстояние 110 сантиметров от экрана телевизора старой модели, оптимальным – 2 метра от экрана. Электромагнитное поле генерирует даже неработающий телевизор, если он включен в розетку, и чем длиннее провод, тем сильнее электромагнитное поле. Электромагнитные волны отрицательно влияют на иммунную, гормональную и эндокринную системы, вызывают истощение нервной системы.
- Мерцание экрана. Чем ниже частота смены кадров, тем сильнее влияние телевизора на орган зрения.

### **Регулярное бесконтрольное длительное сидение перед телевизором способствует возникновению у детей и подростков как соматических (связанных с телом, физическим здоровьем) заболеваний, так и психологических проблем:**

- Развитие гиподинамии, формирование нарушений осанки из-за снижения двигательной активности.
- Снижение остроты зрения, быстрое прогрессирование близорукости, так как под воздействием мерцания экрана нарушается цепь биохимических реакций в сетчатке глаза, где расположены светочувствительные клетки со специальным пигментом.

- Переутомление, ухудшение самочувствия, дети начинают чаще болеть.

- Задержка развития и другие нарушения речи при регулярном просмотре мультфильмов и передач, в которых персонажи мало разговаривают или коверкают слова, обходятся междометиями и жестами.

- Нарушение сна, ухудшение памяти, повышенная возбудимость и раздражительность. Эти нарушения формируются из-за избыточного информационного воздействия на фоне неустойчивой психики. По мнению психологов, частый просмотр телевизора детьми раннего возраста (от 1 до 5 лет) способствует возникновению неконтролируемых страхов и формированию тревожного поведения.

- Формирование личности с «моделированием» навыков поведения, часто опасных в реальной жизни, а также неверных нравственных стереотипов. Опасность для психики ребенка и подростка представляют мультфильмы с утрированно неправильным поведением персонажей, телешоу, художественные фильмы, рекламные ролики со сценами жестокости и насилия. Дети неосознанно принимают за норму то, что видят по телевизору в виртуальном мире: поведение вопреки нравственным нормам, спокойное отношение к смерти и убийству, драка в качестве способа разрешения конфликтов. При просмотре реалити-шоу подростки не всегда критично воспринимают сюжет, не понимают причинно-следственных связей и копируют поведение любимых героев.

- Психологическая зависимость от телевизора. О ней свидетельствует «невозможность» жить без телевизора, просмотр всего подряд без разбора, необходимость «фонового шума», непереносимость «тишины», если телевизор выключен, нежелание общаться с членами семьи и сверстниками.

- Негативно влияет на организм и регулярный просмотр 3D-телевидения. В исследовании, проведенном компанией «Samsung», респонденты жаловались не только на дискомфорт и усталость глаз, но и на тошноту и головокружение, спутанность сознания и потерю ощущения реальности.

#### ПРАВИЛА ПРОСМОТРА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:

- Смотреть только выбранные из программы телепередачи, согласовывать свой выбор с родителями.

- Садиться напротив телевизора в кресло или на стул, на расстояние от 2 до 4 метров от экрана.

- Никогда не смотреть телевизор, сидя сбоку от экрана или лёжа.

- Надевать очки во время просмотра, если это рекомендовано врачом.

- Закрывать шторы, если солнечные блики падают на экран или включать верхний свет, если в комнате темно.

- Закончив просмотр, сразу выключить телевизор и сделать гимнастику для глаз.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

- Поиграйте с ребёнком, покажите ему все движения. Предложите малышу представить себя хитрой лисой, высматривающей зайца. Подвигайте глазами вправо-влево, постепенно ускоряя темп.

- Крепко зажмурьте глаза на 4-5 секунд, а затем откройте их как можно шире.

- Вытяните руку перед собой напротив лица, поднимите указательный палец вверх. Медленно приближайте палец к носу и удаляйте от него, глаза смотрят на приближающийся и удаляющийся палец.

- Гимнастика для глаз школьникам:

- Закройте глаза на 1-2 минуты и расслабьтесь. Круговыми движениями, слегка нажимая, помассируйте глаза.

- Под закрытыми веками посмотрите вверх, вниз, вправо, влево.

- Откройте глаза, часто поморгайте.

- Сделайте круговые движения глазами слева направо и справа налево, широко открыв глаза и не поворачивая головы.

- «Нарисуйте» глазами на стене напротив геометрические фигуры – квадрат, треугольник, круг, ломаную линию.

- Посмотрите в окно, переводя взгляд с расположенных рядом на находящиеся вдали предметы, например, с растущих у дома деревьев – на движущиеся автомобили и прохожих.

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

- Главное – это личный пример. Контролируйте не только детей и подростков, но и своё поведение. Проводите отбор телепередач для просмотра, не щёлкайте весь вечер пультом, переключая каналы. Передачи для взрослых смотрите в отсутствие детей.

- Не разрешайте детям смотреть телевизор во время еды и сами не принимайте пищу перед телевизором.

- Не включайте телевизор, когда ребёнок делает уроки или в качестве «фона», одновременно занимаясь своими делами.

- Смотрите телевизор вместе с детьми, обсуждайте передачи и фильмы, учите относиться критически к полученной информации. Объясняйте, что мир кино – это упрощённый, придуманный мир, не нужно копировать манеру поведения и поступки героев в реальной жизни.
- Регулируйте время просмотра телепередач детьми и подростками. Детям до двух лет смотреть телевизор не рекомендуется, для детей до 6-7 лет рекомендованное время составляет 10-15 минут в день. Для детей от 8 до 12 лет общая продолжительность просмотра не должна превышать 1 часа в день, для детей от 12 до 14 лет – 1,5 часов, для подростков 15-17 лет – не более 2 часов. Для профилактики утомляемости глаз через каждые 20-30 минут просмотра рекомендуется сделать перерыв на 10-15 минут, по окончании просмотра – гимнастику для глаз.



- Не впадайте в крайности, исключая телевизор из жизни. Правильно подобранные программы помогают в развитии ребенка: тренируется память, стимулируется познавательная активность, ребёнок учится пересказывать сюжеты передач и отвечать на вопросы, знакомится с историей открытий. Просто с детства

прививайте правильное поведение: посмотрел мультфильм – телевизор сразу должен быть выключен, в том числе и из розетки.

- Не допускайте длительного безделья, в свободное время приучайте детей к развивающим играм и подвижным играм на свежем воздухе. Кроме того, у каждого ребенка в семье должны быть свои постоянные обязанности.
- Общайтесь, поддерживая доверительные отношения и обосновывая родительский запрет. Тогда и дети будут с уважением относиться к родительскому авторитету.
- Ежегодно показывайте ребенка офтальмологу.

*Врач-методист ГКУЗ НСО  
«Региональный центр медицинской профилактики»  
Кочнева Ирина Михайловна*