

## Правила просмотра телевизора детьми

1. Расстояние до телеэкрана должно быть не менее 2 метров и не более 6.  
Оптимальное расстояние: 3 - 4 м.
2. Смотреть телевизор можно только сидя. Желательно в кресле, на диване или на стуле.
3. Экран должен находиться строго перед ребёнком. Нельзя смотреть телевизор сбоку.
4. При просмотре телевизора в вечернее время включите в комнате верхний свет.  
Недопустимо смотреть телевизор в темноте!
5. Если в комнату проникает яркий солнечный свет, прикройте окно шторами.
6. Если ребёнку выписаны очки, их нужно одевать во время просмотра телепередач.
7. Детям младше двух лет смотреть телевизор вообще не рекомендуется. Это связано не только с нагрузками на глаза, но и с негативным влиянием на центральную нервную систему, что может привести к чрезмерному возбуждению ребенка. Особенное влияние имеют рекламные ролики. Они привлекают и отвлекают кроху быстро сменяющимися и яркими картинками, и в этот момент малыша легко успокоить или накормить. Но вреда при этом бывает намного больше, чем пользы.
8. Для детей старше 2 лет общая продолжительность просмотра телевизионных программ не должна превышать 30 мин. в день.
9. Детям от 3 до 7 лет рекомендуется смотреть телевизор не более 40-50 минут в день
10. Продолжительность **непрерывного** просмотра телевизора составляет
  - 1-2 кл.-15 мин.**
  - 3-4 кл.-20 мин**
  - 5-7 кл. -25мин.**
  - 8-9кл- 30 мин.**

По истечению этого времени необходимо сделать перерыв 10-15 мин или , хотя бы, гимнастику для глаз.

11. Общая продолжительность просмотра телевизора в день не должна превышать
  - от 8 до 12 лет — 1 часа,**
  - от 12 до 14 лет— 1,5 часов,**
  - от 14 до 17 лет — 2 часов.**
12. Не оставляйте телевизор работать, если дети заняты другими делами.  
Работающий телевизор создаёт фоновый шум, который отрицательно воздействует на нервную систему.  
Несоблюдение расстояния до телеэкрана, неправильная поза во время просмотра телевизора и превышение времени просмотра **ведут к нарушению зрения, осанки и эмоциональному переутомлению.**

*Важно учесть, что детям не рекомендуется просматривать передачи и фильмы, предназначенные для взрослых, где в изобилии содержится агрессия, ненормативная лексика, пропагандируется безнравственное поведение*

