**Ребенок и телевизор**

Сколько дети могут смотреть телевизор?

Американская академия педиатрии рекомендует школьникам проводить у экрана только 2 часа в день, причем половина этого времени должна быть посвящена просмотру образовательных программ. Российские медики еще строже: они считают, что до трех лет лучше вообще не подпускать чадо к ящику. Детям дошкольного возраста разрешается 20 минут просмотра в день, детям до 17 лет — 2 часа у телевизора и час за компьютером (компьютер хуже влияет на организм ребенка). Пользователь компьютера вынужден близко сидеть к монитору, а интернет и видеоигры больше привлекают детей, чем пассивный просмотр телепередач. Поэтому они охотнее сидят за компьютером, чем у экрана телевизора…Займитесь ребенком. Основная причина отчуждения детей — родители. Если ваш ребенок слишком много проводит у экрана, это значит, что вы используете телевизор в качестве няньки. Вы должны как можно раньше установить доверительный контакт с вашим чадом, в подростковом возрасте это будет сделать намного сложнее. Пересмотрите ваш ежедневный график. Проводите вместе больше времени: пойте, играйте, ходите в магазин, читайте, рисуйте. В конце концов, вы можете смотреть телевизор вместе с ребенком, а потом обсуждать просмотренные телепрограммы.

Не рубите с плеча

Отучайте детей от телевизора постепенно. Сколько времени ваши дети тратят на просиживание у экрана в неделю? Отнимите для начала один час. Через неделю отнимите еще час. Продолжайте в том же духе, пока не достигните желаемого результата. Отучая ребенка от ТВ, отвыкайте от него сами. Если у вас в доме телевизор постоянно включен, служа источником генератора фонового шума, то вряд ли ваш ребенок сможет быстро от него отвыкнуть. Уберите электронику из детской комнаты. Переставьте телевизор и компьютер из детской комнаты, чтобы можно было контролировать, какое количество времени ребенок смотрит телевизор. Помните, что стойкая привычка к телевизору приводит к нарушениям сна, так как специфическое сияние лучевой трубки или подсветки монитора поздно вечером мешает выработке мелатонина — гормона сна. К тому же долгое просиживание у экрана ведет к перееданию и гиподинамии. Составьте расписание. После того как вы установили ограничение на экранное время, составьте план на ближайшую неделю: чем вы будете заниматься с ребенком. Просмотр телевизора не должен накладываться на время приема пищи или тихий час. У современных телевизоров есть функция таймера, поставьте его на определенное время вечером. Спрячьте экран. Попробуйте накрыть экран какой-нибудь красивой тряпкой, как это делали наши бабушки, или поместите телевизор в шкаф с закрывающимися дверцами. Тогда он не будет постоянно маячить перед глазами и напоминать детям о себе.

Что взамен?

Расскажите детям о рекламе. Согласно исследованиям, дети до 6 лет не понимают разницу между телепередачей и рекламной паузой. При этом они вынуждены смотреть более 40000 рекламных роликов в год, большая часть которых крутится во время детских программ. Объясните, в чем вред рекламы, и как она заставляет зрителей покупать вредную пищу. Подчеркните пользу натуральных продуктов: фруктов, овощей, орехов и цельнозернового хлеба. Будьте примером. Не забывайте о том, что родители — лучший пример для своих детей. Контролируйте свое экранное время, даже если ваша работа связана с компьютером. Избегайте бездумного блуждания по интернету или ТВ-каналам, выбирайте информацию, в которой вы действительно нуждаетесь. Включите телевизор, выберите любимую программу, досмотрите до конца, затем выключите ящик. Если ваш ребенок любит мультфильмы, то купите раскраску с его любимыми героями. Вместо просмотра интеллектуальных телевикторин поиграйте вместе в "Эрудита". Если ребенок смотрит по телевизору все подряд, попробуйте сделать свой собственный телевизор из картона. Соорудите к нему переключатель из пластилина, раскрасьте кнопки. Придумайте вместе, какие телепрограммы вы бы хотели посмотреть по новому телеящику. Занимайтесь уборкой с ребенком. Разделите обязанности по уходу за домом. Научите их планировать свой день, распишите, кто и когда моет посуду или подметает пол. Пусть ребенок сам отмечает, выполняется ли график и следит за взрослыми. Сделайте этот график ярким, красочным. Все это может отвлечь детей от экрана и научить их ответственности. Будьте последовательны. Ограничение экранного времени может привести к конфликту. Стойте на своем, доказывайте свою правоту. Объясните, почему вы собираетесь выключить телевизор. Если ребенок маленький, попробуйте выдернуть розетку и сказать, что телевизор сломался. Ребенок постарше может раскусить ваш обман. Тогда можно выдернуть телеантенну. В конце концов вы и ваш ребенок будете вознаграждены.

***Журнал о здоровье MedPulse.Ru автор Елизавета Васильева***