

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**«Компьютер, телевизор их  
влияние на здоровье детей»**



Кому не знакома такая картина: мама, уставшая лежит на диване с любимой книгой в руках, а ребенок в это время буквально полностью поглощен просмотром телевизора. Казалось бы, какая идиллия: все довольны и счастливы.

Но на этом месте я попрошу Вас остановиться. На самом деле ничего хорошего в таком положении вещей нет и быть не может. И вот тому причины.

Во-первых, во время просмотра телевизора ребенок наносит ущерб своему здоровью.

Во-вторых – своей психике.

«Ну не такой уж и серьезный вред наносит телевизор, да и польза от него тоже имеется», - наверняка скажете Вы. Но я с Вами не соглашусь, и приведу несколько результатов исследований, которые ясно показывают, насколько сильно влияние телевизора и компьютера на здоровье и психику ребенка.

Первое и самое очевидное следствие постоянного сидения перед экранами телевизоров и мониторов компьютеров – это проблемы со зрением. Так, на сегодняшний день в стране началась настоящая эпидемия детской близорукости, которая по информации поразила уже более 50% городских подростков в возрасте 15 – 16 лет.

Но это лишь самое очевидное влияние телевизора на здоровье ребенка. На самом же деле, проблем со здоровьем возникает гораздо больше.

Так, британский ученый Эрик Сигман, проанализировав и суммировав 35 различных исследований, проведенных в Великобритании и США, обозначил следующие негативные последствия просмотра телевизора детьми, опубликовав их в журнале:

1. **Ожирение.** Ребенок, уставившись в телевизор, не гуляет, не играет, а лежит на диване и механически поедает, то, что окажется у него под рукой. Все это приводит к нарушению обмена веществ, накоплению жира, и, в результате, к диабету со всеми вытекающими последствиями.
2. **Ослабление иммунитета.**
3. **Обострение сердечно-сосудистых заболеваний.**
4. Утрата способности концентрировать внимание, проблемы с памятью, что ведет к повышению развития болезни Альцгеймера.

Трудно представить современную жизнь без компьютерной техники. Человек взаимодействует с компьютером везде. На работе, на отдыхе, дома, в машине, самолете – везде можно увидеть глядящего в монитор человека. Постепенно, компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослых, но и детей. И многие родители считают это явление вполне положительным и поощряют его. Они считают, что лучше, когда ребенок находится дома и стучит по клавиатуре, чем гуляет на улице не известно в какой компании.

В результате, ребенок получает свободный доступ к любым сайтам, в том числе очень вредным для детской психики. Неограниченное время играет в компьютерные игры, многие из которых не менее вредны.

Без сомнения родительский контроль и ограниченное время, проведенное за умной машиной, может принести много пользы. Можно найти и почитать любимые электронные книги, использовать разнообразные программы для развития творческих способностей.

Интернет может предложить интерактивные доски и увеличивает возможности самообразования. Однако если ребенок за компьютером предоставлен сам себе, это может нанести огромный вред его развитию и становлению его личности. Давайте рассмотрим, каково влияние компьютера на здоровье и развитие ребенка и на что в первую очередь он распространяет свое негативное воздействие.

## **Здоровье ребенка**

Облучение монитора оказывает такое же негативное действие, как излучение телевизионного экрана. Когда ребенок долгое время сидит за компьютерной игрой, тело его остается напряженным, мышцы не расслабляются.

Длительное напряжение оказывает негативное влияние на детскую психику и умственное развитие ребенка.

Также работа за монитором ухудшает зрение и вызывает гиподинамию. Происходит электромагнитное облучение организма. Небольшие дозы облучения постепенно накапливаются, и через

несколько лет могут вызвать серьезные последствия.

Но больше всего длительное сидение за монитором наносит вред психике ребенка, так как за это время наступает переутомление. Причиной этого является сильнейшее нервно-эмоциональное напряжение, которое требует постоянной концентрации внимания и быстрого реагирования на то, что происходит на экране монитора.



## **Психическая зависимость**

Детские психологи и психиатры уже давно бьют тревогу по поводу компьютерных игр, так как они провоцируют постоянное возбуждение тех участков мозга, которые отвечают за удовольствие.

В итоге, ребенок хочет испытывать эти ощущения снова и снова, и играет все больше. Возникает самая настоящая зависимость, которую можно сравнить с наркотической. К тому же дети, имеющие зависимость от таких игр, обладают большей агрессией, чем другие и плохо умеют контролировать свои эмоции.



## **Нарушение детского кругозора**

Мы все живем в мире, которые ежедневно побрасывает нам различные проблемы и ситуации, из которых нужно найти правильный выход. Мы вынуждены размышлять над самыми различными вариантами решений, и выбираем из них одно, единственно на наш взгляд, верное.

В электронных играх все гораздо проще. Почти все они имеют упрощенный линейный сюжет, который подразумевает использование одного или двух-трех способов решения ситуации. Это значительно снижает кругозор ребенка.

У него атрофируется навык воображения и фантазии. Затем при решении реальной проблемы, часто совсем не сложной, он теряется и не может найти способ ее решения. Кроме как убежать, убить или «окончить игру». Это очень опасно.

## **Детское одиночество и воспитание жестокости**

Часто родители покупают ребенку компьютер, чтобы его чем-то занять. Родители много работают, им не хватает времени на общение с собственным чадом. В результате общение с машиной

заменяет детям общение с близкими людьми. Это приводит к пустоте и одиночеству.

К тому же эти занятия вызывают у него развитие эгоизма. Судя по сценарию большинства таких игр, они убеждают маленького человека в том, что «выживает сильнейший» либо «каждый выживает сам».

В итоге, ребенок начинает неправильно воспринимать картину мира. Он смотрит на окружающих как на враждебных ему персонажей. Что порождает агрессивное и часто жестокое отношение к другим людям и животным. Некоторые дети вообще перестают замечать, что живут в реальном мире. В этих случаях помочь сможет только специалист психолог.

Еще десять лет назад ребенок имеющий трудности в общении с другими людьми в реальной жизни, мог постараться изменить себя и найти шаги для сближения, то сегодня ситуация совсем другая. Вместо поиска решения, ребенок замыкается в себе и полностью погружается в виртуальный мир. Вот таково влияние компьютера. только анонимно. Это очень удобно – не нужно искать подходы, подстраиваться под другого человека. Не нужно учиться общаться и беречь чужие чувства. Можно вести себя как захочется и не стесняться своих недостатков.



**ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ ТЕЛЕВИЗОРА  
НА ДЕТСКУЮ ПСИХИКУ**

**МЕРЫ ЗАЩИТЫ**

- ❑ Не включайте телевизор «для фона».
- ❑ Тщательно выбирайте программы.
- ❑ Контролируйте то, что и сколько смотрят ваши дети.
- ❑ Никогда не предлагайте телевизор вместо себя.
- ❑ Не превращайте телевизор в неизменного участника семейных ритуалов.



Конечно, нельзя полностью запретить ребенку взаимодействовать с компьютером. Но нужно ограничивать это взаимодействие. Нужен не только родительский контроль, но и ваше внимание необходимо детям!

Чаще разговаривайте с ними, посвящайте их в события вашей семьи, вместе ищите решение каких-то не очень сложных семейных проблем. Играйте с ребенком в обычные игры, учите навыкам общения. И объясняйте, во что можно играть и что можно смотреть.



Спасибо за  
внимание!