**Дошкольники у экрана телевизора.**

По санитарным нормам дошкольникам рекомендуется находиться у экрана телевизора не более 40 минут, а школьникам не более часа.

Если родители находятся рядом с ребенком во время просмотра телепередач, а потом обсуждают с ним увиденное, будет больше пользы и для ребенка, и для самих родителей. Недопустимо, чтобы телевизор работал целый день как фон. Дети запоминают и впитывают не только положительные примеры, но и вредную информацию и сюжеты. Расстояние от телевизора должно быть равно примерно 45 диагоналям экрана. Например, если экран 36 дюймов – 92 см, то расстояние до телевизора должно быть около 5 метров.

Личным примером дайте ребенку понять, что телевизор включается только тогда, когда идет нужная для вас передача. Для детей предпочтительны познавательные и развивающие передачи. Ни в коем случае не допускайте, чтобы ребенок смотрел сцены насилия и жестокости, криминальную хронику или просто новости. Помните, что постепенно чувствительность к таким сценам теряется, ребенок привыкает к жестокости, и сам ее начинает проявлять.

Попробуйте понаблюдать за реакцией ребенка: на что смотрит ребенок, какие моменты привлекают его внимание, когда теряет интерес, задает ли дополнительные вопросы. После просмотра передачи залайте ребенку несколько вопросов о том, что происходило на экране, что ребенок понял из происходящего, выясните, способен ли ребенок проследить за сюжетом.

***Советы родителям:***

***- Не включайте телевизор до ухода ребенка в детский сад, школу.***

***- Убеждайте ребенка личным примером, что надо ограничивать себя в просмотре телепередач.***

***- Длительные просмотры у телевизора сказываются на здоровье ребенка: снижается способность к обучению, появляется дефицит внимания, нарушается сон.***

***- выберите вместе с ребенком передачи, которые он может смотреть, отдавайте предпочтение программам, развивающим кругозор.***

**Компьютерные игры.**

**Многие из компьютерных игр из серии «стрелялки», «войнушки» предназначены для подростков и взрослых, но никак не для дошкольников. Эти игры могут причинить вред здоровью вашего ребенка.**

***Советы родителям:***

***- До 6 лет лучше не допускать ребенка до компьютера.***

***- Дозируйте время за компьютером по 15 минут 2 раза в день. Интересуйтесь, в какую игру играл ребенок, каких персонажей запомнил ( если уж играет, то пусть игры будут развивающими, а не «страшными»)***

***- Расстояние до монитора должно быть не менее 50-60 см.***

***- Разнообразьте досуг ребенка (больше играйте, гуляйте с ним), тогда у него не появится зависимости от компьютерных игр)***