

## 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. Продолжительность **непрерывного** просмотра телевизора составляет

1-2 кл.-15 мин.

3-4 кл.-20 мин

5-7 кл. -25мин.

8-9кл- 30 мин.

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

8. 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.

9. 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