**ПАМЯТКА**

**«Ребенок и телевизор»**

Общие советы по организации просмотра ребенком телевизора:

1. Постарайтесь как можно дольше откладывать первое знакомство ребенка с телевизором.

 2. Ограничивайте время нахождения ребенка у экрана 10-15 минутами в день (в младшем дошкольном возрасте), 30 мин. (в среднем дошкольном возрасте), 45 мин. (в старшем дошкольном возрасте), а при появлении признаков изменения психосоматического состояния – неподвижный взгляд, учащенное дыхание, расширенные зрачки, отсутствие реакции на обращение

взрослого, двигательное беспокойство, нервозность – немедленно

прекращайте просмотр.

 3. Выбирайте для просмотра передачи, фильмы и мультфильмы,

подходящие ребенку по возрасту (предпочтительны отечественные

мультфильмы и фильмы, хотя далеко не все и не в любом возрасте, передачи развивающе-познавательного характера для детей старшего дошкольного и школьного возраста).

 4. Тщательно следите за содержанием телеэфира (желательно

находиться рядом с ребенком во время просмотра, чтобы иметь возможность пресечь ненужную, вредную информацию, объяснить непонятное).

 5. Ни в коем случае не используйте телевизор как фон для других

занятий, особенно для еды.

 6. Правильно организуйте место просмотра: расстояние от глаз ребенка до телевизора должно быть не менее 3-4 метров, центр экрана должен быть

на высоте кончика носа ребенка.

 7. Следите за положением тела ребенка при просмотре, оно должно быть прямым, сидячим