

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: (ПАМЯТКА).

- ✓ Существует ряд элементарных требований к гигиене просмотра телепередач: достаточное расстояние от экрана до телезрителя.
- ✓ Дополнительная подсветка вечером и частичное затемнение днём, уровень громкости, не превышающий естественную потребность.
- ✓ Не рекомендуется сидеть близко у телевизора, а также на полу перед ним, так – как рентгеновские лучи исходят вниз.
- ✓ Очень вредно для детей, если в квартире постоянно работает телевизор: его вроде бы никто не смотрит, но никто и не выключает. (такой звуковой фон вызывает дискомфортные ощущения, чувство утомления, усталости.
- ✓ Сколько времени проводит ваш ребёнок у телевизора?
- ✓ Для дошкольника оно не должно превышать 1,5 ч в неделю, для младшего школьника – 3ч включая просмотры и в выходные дни
- ✓ Подбирайте “телерепертуар” для ребёнка, будьте в курсе того, что он смотрит, обсуждайте всё что происходит на экран.
- ✓ Желательно, чтобы из-за телевидения не страдали другие занятия: учёба, спорт, чтение художественной литературы, помощь по дому, общение с друзьями.