**Как сказывается отдых перед телевизором на способностях и здоровье наших детей?**

Сегодня миллионы людей ежедневно тратят несколько часов за телевизором. При этом многие телезрители получают такое же удовольствие, как и при употреблении психоактивных средств (наркотики, алкоголь). Ученые показали, что, действительно, существует "телевизионная" зависимость, аналогично наркотической, и избавиться от нее порой довольно трудно. Доказательством тому могут служить результаты исследований американских специалистов. Было выбрано несколько семей, которым платили по несколько сот долларов в месяц за то, чтобы они не смотрели телевизор. Результаты эксперимента показали, как и в случае героина, абстинентные симптомы у заядлых телезрителей проявляются в довольно тяжелой форме по прошествии 5 - 7 дней. Среди таких симптомов - чувство агрессии, беспокойство, депрессии и трудности с использованием освободившегося времени.

Кроме того, было показано, что заядлые телезрители испытывают чувство вины из-за большого количества часов, проведенного у экрана. Опрос показал, что 2 из пяти взрослых и 7 из десяти подростков сами признаются в том, что слишком много времени тратят на просмотр телепередач.

**Почему же люди все-таки смотрят телевизор по много часов?**

Исследования, проведенные среди большого количества телезрителей, выявили несколько основных мотиваций - стремление уйти от скуки повседневной жизни, желание получить те ощущения, о которых можно поговорить с другими людьми, удовольствие от наблюдения за людьми и сравнить с собственным опытом, желание быть в курсе новостей. В основном за экраном долгие часы проводят люди, которые лишены реальной жизни быть участниками интересных событий.

Завораживающую силу голубого экрана физиологи объясняют ориентировочным рефлексом, который еще Павлов описал в 1927 году. Это весь комплекс реакций организма на предъявление нового раздражителя. Типичный ориентировочный рефлекс проявляется такими симптомами - расширение кровеносных сосудов головного мозга, замедление пульса, сужение кровеносных сосудов в основных мышечных группах. Вся деятельность мозга направлена на сбор информации, а остальные части тела отдыхают. С помощью этого рефлекса мобилизуется вся система организма для быстрой оценки ситуации и принятия решения.

Включение ориентировочного рефлекса при включенном телевизоре зависит от частоты поворота камеры при демонстрации одной сцены. Если спецтрюки с камерой осуществляются один раз в секунду, ориентировочный рефлекс все время активизируется.

Именно этим можно объяснить реплики телезрителей типа "Если телевизор включен, я не могу оторвать глаз от экрана".

**Телевизор - источник большого потока информации**. По экрану можно узнать очень много нового и интересного. Но всегда ли это играет положительную роль? Узнавая новое, мы действительно получаем удовольствие. В основном эта новая информация поступает в зрительной форме. Это большой объем. По своей емкости зрительный ряд намного превосходит другие способы подачи информации. По данным специалистов - 1 картинка заменяет 1000 слов.

Этот фактор является и положительным и отрицательным. Положительное действие мы все понимаем. А вот отрицательное действие многие игнорируют. Имеется в виду перегрузки. Особенно, если речь идет о детях. *Два часа просмотра телевизора равносильно прочтению нескольких толстых книг.* Ребенок не в состоянии усвоить такой объем информации за короткий отрезок времени, он утомляется. Примеры этого мы видим постоянно. Наверное, каждый из нас замечал, что **после просмотра телевизора наши дети с трудом справляются с домашними уроками, они рассеяны, жалуются на усталость, головную боль и т.д.**

Еще одно важное ***отрицательное действие телевизора для детей - это влияние на развитие образной памяти и мышления***. Пик ее развития приходится именно на младший школьный возраст. И если ее не развивать, и разрешать ребенку много времени проводить у телевизора, то в дальнейшем, возможности зрительной памяти будут минимальны. Дело в том, что способность длительно зрительно удерживать какую-либо картинку характеризует возможности нашей зрительной памяти. Чем дольше мы ее удерживаем, тем лучше наша память. При просмотре телевизора новый кадр гасит предыдущий. И происходит это все очень быстро, зрительная память при этом не тренируется. Наши дети очень много смотрят телевизор и именно с этим связано, что у многих из них образное мышление практически не развито. Очень часто можно услышать жалобы учителей, что современные школьники не могут зрительно представить ни одной модели строения какого-либо вещества или геометрической фигуры.

**Телевизор тормозит также развитие воображения**. Когда школьник смотрит художественные фильмы, у него создается конкретный внешний образ героя. Формируется мнение, что этот герой может быть только такой, как он выглядит на экране. Это не дает возможности создать свой зрительный образ, на ребенка давит авторитет телевидения. А он очень велик. Считается, что то, что увидено с экрана все правильно и другого быть просто не может.

**Как телевидение сказывается на успеваемости школьников?**

Исследования многих авторов показывают, что между временем, проведенным у телевизора, и его успеваемостью существует зависимость. Так дети, которые смотрят телепередачи более двух часов в день, как правило, хуже учатся. Особенно тяжело им дается чтение. Совсем низкой успеваемостью отличаются те дети, которые проводят у экрана более четырех часов. У взрослых также прослеживается такая же закономерность между уровнем образования и отношением к телевизору. Чем ниже этот уровень, тем, как правило, больше времени человек посвящает телевизору.

Конечно, нельзя полностью отрицать положительное влияние телевизора, как источника информации. Есть очень много интересных познавательных программ, которые не только развивают кругозор, могут с успехом применяться в учебном процессе. Но опять же, телевизионные передачи должны дополнять основной процесс обучения. Телевидение не требует обратной связи от зрителя. Школьник смотрит на экран, при этом он ничего не проговаривает и впечатление, что он все из просмотренного усвоил иллюзорно. Чтобы этого не происходило, после просмотра передачи надо обязательно обсуждать с детьми все увиденное.

О вреде

Можно ли говорить, что постоянно мелькающая и порой надоедающая реклама различных продуктов на экранах безобидна для детей?

Совсем небезобидна! К сожалению, она непосредственно влияет на формирование нездоровых привычек, поскольку, главным образом, нам рекламируются продукты быстрого приготовления. Это продукты с высоким содержанием жира, холестерина, сахара. Ученые утверждают, что реклама оказывает на детскую аудиторию заметное влияние. Так, дети, уделяющие телевидению много времени, покупают и потребляют значительно больше конфет, хот-догов, газированной воды, чипсов, чем остальные из сверстники. Малыши при этом всерьез считают, что какие-либо сладости или хлопья помогут им стать сильными и здоровыми. А подростки уверены, что только банка пива спасет от скуки обыденной жизни - и сделает их настоящими мужчинами.

В некоторых странах действуют законы, которые регламентируют рекламу на детей и тем самым предотвращают неправильное питание. В Голландии, например, при рекламе любых сладостей в углу экрана обязательно должна быть зубная щетка, а в одном из канадских штатов вообще запрещено адресовать любую рекламу детям, не достигшим двенадцати лет...

**Что можно посоветовать, чтобы уменьшить отрицательное воздействие телевизора?**

Прежде всего, ограничить время для просмотра телепередач - не более одного часа в день. Кроме ограничения времени, родители должны ограничивать количество передач, где демонстрируются сцены жестокости и насилия.

В одной из работ американских авторов было показано, что ограничение времени на просмотр телевизора до одного часа в день дает заметное снижение агрессивности у детей.

Хочется подчеркнуть, что особенно вреден телевизор для детей младшего школьного возраста. Конечно, нельзя запрещать детям вообще смотреть телевизионные передачи. Но можно все-таки снизить уровень отрицательного влияния телевидения.

Все знают, что времяпрепровождение у телевизора увеличивает риск развития близорукости. Чтобы как-то уменьшить, следует соблюдать некоторые правила. Прежде всего расстояние до телеэкрана не должно быть меньше трех метров.

Соблюдение дистанции позволит также уберечься от электромагнитного излучения.

Сберечь глаза помогут также и упражнения, которые можно делать во время рекламных пауз. Частое их появление на экране вызывает порой раздражение. Можно использовать это время и сделать несколько упражнений для глаз. А, кроме того, можно использовать рекламу для тренировки зрительной памяти:

* Посмотрите 15 секунд вдаль, потом закройте глаза и мысленно представьте себе увиденную картинку.

  Тренировать ее можно и другими способами.

* Предложите детям зрительно представлять любимых героев, пусть они попытаются зрительно представить детали одежды, украшения, выражение лица и т.д.

Также, образное мышление развивает чтение вслух. При выразительном чтении также возникают зрительные образы. Важно еще и то, что при чтении ребенок устает намного меньше. Когда ребенок читает, он находится в творческом состоянии, так как в это время у него работают оба полушария мозга. Во время просмотра телепередач работает только одно полушарие, через какое-то время возникает утомление. Во время чтения происходит переключение работы одного полушария на другое. Утомление возникает намного позже. Чтение вслух развивает речь. При этом тренируется голосовой аппарат - мышцы лица - и голосовые связки. Текст запоминается лучше, так как участвует также и слуховая память. Даже читая про себя, обогащается словарный запас. Дело в том, что при чтении ребенок проговаривает текст про себя, чего не происходит при просмотре телепередач.

Поэтому намного полезнее, если вместо семейного просмотра бесконечных телесериалов, родители организуют вечера чтения какой-либо интересной сказки или истории, при этом положительных эмоций и пользы будет намного больше.

Вспомните, когда в Москве была авария на телебашне, как вдруг резко изменилась наша жизнь. Первые дни многие не знали, как заполнить освободившееся время. Через несколько дней, когда люди адаптировались в новых условиях, все ощутили, что жизнь стала интереснее. Появилось время для чтения книг, хождения по театрам, и, что самое главное, люди стали больше общаться со своими близкими, друзьями. Оказалось, что можно жить и без телевидения! Конечно, нельзя выключить сразу все телевизоры или запретить детям смотреть телепередачи. Но надо следить, чтобы телевизор не являлся единственным источником развлечений, а тем более способом отдыха.