

Правила просмотра кинофильмов и телевизионных передач

Общая продолжительность просмотра телевизионных программ для детей от 3 до 7 лет не более 40--50 минут в день; с 7 до 13- не более 2 часов в день (при этом непрерывная нагрузка должна быть не более 1,5 часов). При просмотре телепередач на большом проекционном экране решающее значение имеет размер экрана и то расстояние, с которого ребенок смотрит на него. Если это расстояние превышает 4--5 м, то время просмотра можно увеличить до 2-2,5 часов в день, Для младших школьников продолжительность киносеанса может быть увеличена вдвое, но в ходе просмотра обязательно нужно устраивать как минимум один 15-минутный перерыв. Всегда контролируйте время, проведенное у телевизора, желательно чтобы оно не превышало 2-4 часов в сутки. Телевизор должен быть установлен на высоте 1. 0... 1, 3 от пола. Детей рассаживать на расстоянии 4... 6 м от экрана телевизора. (<http://www.2mm.ru/zdorovie/181>)

1. Садитесь от телевизора или экрана на расстоянии, оптимальном для вас с учетом типа вашего зрения.

2. Не наклоняйте голову и не запрокидывайте ее, смотрите прямо на экран

3. Часто моргайте и глубоко дышите. У многих есть тенденция задерживать дыхание при «захватывающем» фильме.

4. Не следует смотреть в одну точку, пусть глаза «путешествуют» по всему экрану.

5. Когда действие разворачивается медленно, или в перерыве между сериями мягко закройте глаза, дайте отдохнуть мышцам и укрепиться нервам сетчатки.

6. Сидите перед экраном, по возможности, прямо, а не сбоку.

7. Для близоруких: снимите очки и закройте ладонями глаза. Для глаз очень вредно, когда вы снимаете очки и сразу, не дав им привыкнуть к перемене, даете им большую нагрузку. Сядьте перед экраном на расстоянии, позволяющем видеть происходящее достаточно четко, для того, чтобы была возможность следить за действием. Не стремитесь к слишком четкому видению; просто смотрите на весь экран, глубоко дышите, и вскоре вы почувствуете улучшение. Во время просмотра сидите от экрана на одном и том же расстоянии, увеличивая его только после явного улучшения зрения. Известны случаи, когда, пользуясь этими рекомендациями, близорукие люди, которые раньше садились в кинотеатре в первый ряд портера, через несколько месяцев переходили на последний ряд балкона.

8. Если же вы страдаете дальностью, вам тоже будет полезно перед просмотром снять очки и найти такое место, откуда вы будете без усилий видеть изображение на экране. Не надо думать, что без очков ваше зрение плохо воспринимает даже расположенные вдали предметы. Если вы все-таки считаете, что это так, сначала садитесь близко к экрану. Когда изображение станет четким, постепенно отодвигайтесь назад, пока не сможете так же хорошо видеть с дальней точки. Правила просмотра те же, что и для близоруких: перемещайте глаза по экрану, моргайте, глубоко дышите, на короткое время закрывайте глаза, изредка отрывайте взгляд от экрана и смотрите в темноту.

9. Телевизор нужно смотреть только в положении сидя; в вечернее время - с включенным дополнительным освещением в комнате, ни в коем случае не в темноте. Иначе создается большая разница между освещенностью экрана и общей освещенностью в комнате, что является неблагоприятным условием для работы зрительной системы и приводит к зрительному утомлению, а это влияет и на общее состояние ребенка. В солнечную погоду прикрывайте окна шторами.

10. Расстояние до экрана телевизора не должно быть меньше трех метров. Размер экрана 21 дюйм и более. При увеличении размера экрана должно пропорционально увеличиваться и расстояние до него. Тип телевизора (обычный, "плоский" экран, жидкокристаллическая панель, плазменный телевизор) практически не влияет на переносимость зрительных нагрузок. При просмотре телевизора основным вредным фактором для глаз является длительная зрительная нагрузка. Периодически меняйте свое положение, относительно телевизора (можно сесть поближе или подальше, а можно передвинуть стул немного в сторону). Но не садитесь под острым углом к поверхности экрана.

11. Ни в коем случае не смотрите фильмы и передачи в то время, когда принимаете пищу. Таким образом, можно лишиться себя правильного пищеварения и даже заработать язву желудка.

12. Выбирайте цветной, а не черно-белый телевизор. Дело в том, что при просмотре цветных передач создаются более благоприятные условия для работы глаз, потому что цветные изображения стимулируют цвето-воспринимающий аппарат зрения и снимают с глаз часть нагрузки. Если один глаз видит хуже, чем другой, во время каждого просмотра на несколько минут закрывайте более сильный глаз. Таким образом, вы поможете слабому глазу пустить в ход свои скрытые возможности. Постепенно он станет видеть лучше. Если глаза начали уставать, но отказываться от просмотра передачи вы не хотите, в течение 20-30 с очень часто поморгайте глазами или закройте их на короткое время.

13. Определите, что и зачем вы хотите посмотреть. Любое действие человека должно иметь смысл. Определите, какие телепередачи вам действительно интересны и не станут просто фоном для повседневной жизни. Подумайте также, что они вам могут дать, как вы собираетесь использовать эту информацию в повседневной жизни. Обзаводитесь каждую неделю программой передач и заранее отмечайте то, что хотите посмотреть. Таким образом, вы невольно начнете следить за тем, сколько времени у вас уходит на просмотр телевизора. Включайте телевизор только тогда, когда начинается передача, которую вы запланировали посмотреть. Непрерывное переключение каналов - абсолютно бесполезное занятие, плохо влияющее на нервную систему того, кто этим занимается, и окружающих зрителей. Когда заканчивается передача, которую вы смотрели, сразу же выключайте телевизор.

Следует помнить! И, наконец, помните, что все хорошо в меру. Если в том нет надобности, не смотрите все передачи подряд. Некачественное изображение отрицательно сказывается на состоянии зрительной системы. У детей с нарушениями зрения психологи отмечают заметные задержки в общем развитии. У них формируются обеднённые зрительные образы, процессы обучения замедляются из-за ухудшенного внимания. Плохо видящие дети обладают большей эмоциональностью и тревожностью. Все эти факторы значительно затрудняют их приспособление к полноценной жизни и требуют обязательного вмешательства со стороны специализированных психологов и педагогов. Поэтому

не стоит рисковать психическим развитием ребёнка и показывать ему фильмы плохого качества, способные испортить зрение.