

# Телевизор – смертельный враг подвижного образа жизни?

Как дошкольники и младшеклассники должны строить свои отношения с телевизором

Уважаемые Родители!

В Швейцарии каждый пятый ребенок, начинающий посещать детский сад, имеет избыточный вес! Кроме того, по наблюдению школьных врачей и учителей физкультуры, многие дети страдают недостатком двигательной активности, что ведет к искривлению позвоночника и к другим болезням опорно-двигательной системы.

Природа вокруг нас и образ жизни человека в целом значительно изменились за последнее время. Интенсивное уличное движение и все более плотная застройка ведут к тому, что детям практически негде играть, кроме как на специально отведенных площадках. Тем самым детям стало гораздо труднее активно познавать мир и удовлетворять свою естественную потребность в подвижном образе жизни.

Игровое пространство для детей все интенсивнее переносится с улицы под крыши специальных заведений. Средства массовой информации (СМИ) активно способствуют этому и получают даже свою выгоду.

Сегодня потребителю предлагается самый широкий выбор развлечений посредством СМИ, которые уже в детском возрасте становятся привычными спутниками повседневности. Мы имеем в виду телевизор, игровые приставки, радио, стереосистемы, видеоигры, фильмы на DVD, журналы и газеты, мобильные телефоны, компьютеры и Интернет. **Ежедневное потребление продукции СМИ означает резкое сокращение двигательной активности.**

Поэтому дети и подростки должны с самого начала учиться правильно потреблять эту продукцию.

**Правильный подход к СМИ означает не только умение включить или выключить телевизор. Гораздо важнее научиться критически осмысливать содержание программ и передач.**

Одновременно на первом месте должны оставаться встречи с друзьями, игры, забавы, активное движение!

Имея возможность играть во дворе, у подъезда, на улице или на специальной площадке, дети часто забывают о «важных телепередачах».

**Дайте им возможность встречаться с друзьями, или приглашайте других детей к себе домой для того, чтобы они могли играть с Вашими детьми у Вас дома. Их, вопреки распространенным опасениям, не требуется развлекать, у детей достаточно фантазии для того, чтобы придумать себе занятие по душе.**

Дети, слишком часто смотрящие телевизор, забывают про то, что на свете есть множество других развлечений, они втягиваются, и начинают от скуки смотреть все подряд, или бездумно играть в видеоигры, которые, как правило, не отличаются особой содержательностью.

**Пребывая перед экраном телевизора в неподвижности, набивая себе желудок сладостями и прочим «фаст-фудом» (картофельные чипсы) дети невольно подвергаются опасности заработать лишний вес и все связанные с ним болезни. К этому следует прибавить автоматический просмотр всего, что показывается в данный момент по телевизору. Помните, что многие «ток-шоу» или фильмы, транслирующиеся в утреннее или полуденное время, не всегда предназначены для детей. Эти программы могут вызвать у них страх или спровоцировать агрессивное настроение.**

Поскольку сцены насилия встречаются даже в детских передачах, необходимо, чтобы родители знали о том, что смотрят их дети. Обсудите с ними просмотренное!

## О чем нужно подумать при выборе телепрограмм к просмотру?

- ┌ Дети способны перерабатывать только определенное количество информации. Характерная для телевидения быстрая смена картинок и сюжетов способна вызвать перевозбуждение, с которым дети, прежде всего младшего возраста, могут и не справиться. Как следствие они оказываются во власти беспокойства.
- ┌ Дети младшего возраста порой не способны различать выдумку и реальность. Насилие в телепрограммах может серьезно напугать и беспокоить их. Лишь в возрасте 9 лет дети приобретают способность критического анализа просмотренных передач и адекватного восприятия сложных сюжетов.
- ┌ Дети весьма восприимчивы к рекламе и не способны критически оценить, насколько реалистичны рекламные призывы и обещания. К сожалению очень часто, прежде всего, на частных каналах, детские передачи финансируются за счет рекламы и прерываются рекламными блоками.  
**Учтите, что дети являются важной, и при этом весьма податливой и беззащитной, целевой группой для рекламных кампаний. Разумеется, в наше время невозможно полностью избежать влияния рекламы, поэтому родители должны активно обсуждать с детьми смысл и назначение рекламных лозунгов и призывов и, по возможности, ограничить потребление рекламы детьми.**

**Общению с телевизором можно научиться.  
Вот несколько полезных советов:**

- ┌ Телевизор не должен заменять детям спорт и подвижные игры! Движение и спортивные игры являются необходимым элементом здорового развития.
- ┌ Дети, да и взрослые, не должны есть перед телевизором.
- ┌ Телевизору не место в детской комнате.
- ┌ Детям можно позволить просмотр одной передачи в день – однако они должны для начала серьезно поразмыслить и обосновать свой выбор. После окончания передачи телевизор нужно сразу же выключить! Никакого блуждания по разным каналам!
- ┌ Просмотр телепрограмм следует разрешать только при условии, что дети выполнили все свои обязанности, связанные с приготовлением уроков, с уборкой дома и т.д.
- ┌ Не оставляйте малолетних детей одних перед телевизором. Даже передачи, специально ориентированные на детей, способны вызвать у них страх или испуг. Очень важно, чтобы ребенок мог поговорить с родителями о том, что он увидел.
- ┌ **Телевизор не должен превратиться в няню!**  
И, тем не менее, для детей есть немало поучительных программ без рекламы. Для малышек от пяти лет весьма подходят такие транслируемые по немецкому каналу «ZDF» передачи, как «Sendung mit der Maus», «die Sesamstrasse» или «der Käpt'n Blaubär Club». Для детей от 7 лет годятся «Löwenzahn» или «Kinderweltspiegel». Найдите их в программе передач! Передача "Улица Сезам" выпускается также на албанском, боснийско/хорватско/сербском, английском, французском, итальянском, португальском, русском, испанском, тамильском и турецком языках.