

## Правила просмотра телевизора детьми

1. Расстояние от ближайшего места просмотра до экрана должно быть не менее 2 метров.
2. Оптимальное расстояние -3 -4 м.
3. Смотреть телевизор можно только сидя. Желательно в кресле, на диване или на стуле.
4. Экран должен находиться строго перед ребёнком. Нельзя смотреть телевизор сбоку.
5. При просмотре телевизора в вечернее время включите в комнате верхний свет. Недопустимо смотреть телевизор в темноте!
6. Если в комнату проникает яркий солнечный свет, прикройте окно шторами.
7. Если ребёнку выписаны очки, их нужно одевать во время просмотра телепередач.
8. Использование ЭСО с демонстрацией предусматривающих ее фиксацию в тетрадах воспитанниками и обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать:
  - 5-7 лет - 5-7 минут.
  - 1-4-х классов - 10 минут.
  - 5-9-х классов - 15 минут.
9. Общая продолжительность просмотра телевизора в день не должна превышать
  - Младенцы и ранний возраст – ЗАПРЕЩЕНО.**
  - Дошкольный возраст (3-7 лет) – до 30 минут в день суммарно.**
  - Младший школьный возраст (7-10 лет) – 30-50 минут в день.**
  - Старшие школьные возраста (11-18 лет) – 1-3 часа в день.**
10. Не оставляйте телевизор работать, если дети заняты другими делами. Работающий телевизор создаёт фоновый шум, который отрицательно воздействует на нервную систему.  
Несоблюдение расстояния до телеэкрана, неправильная поза во время просмотра телевизора и превышение времени просмотра **ведут к нарушению зрения, осанки и эмоциональному переутомлению.**  
[https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=13374](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=13374)  
*Важно учесть, что детям не рекомендуется просматривать передачи и фильмы, предназначенные для взрослых, где в изобилии содержится агрессия, ненормативная лексика, пропагандируется безнравственное поведение*