

# Гигиенические требования к просмотру телевизионных передач и к цветовому оформлению помещений ДУ.



Подготовила  
студентка  
1 курса АлтГпу  
Института  
психологии и  
педагогики  
Эрбист Л.Л.

Технический прогресс не стоит на месте. Телевизор уже давно стал верным спутником в нашей жизни. Но можно ли смотреть телевизор с пользой для здоровья и какие требования для этого существуют в детском саду?



Зрительная система ребенка формируется к 3–5 годам. В течение этого периода глаза ребенка сильно уязвимы. Зрительные нагрузки (чтение, рисование, просмотр телевизора) играют большую роль в правильном развитии зрительной системы. Когда ребенок смотрит телевизор, изображение с экрана проецируется на сетчатку. Чтобы четко увидеть изображение, ребенку приходится постоянно напрягать глаза. Происходит это рефлекторно, независимо от сознания ребенка. Если такие нагрузки длительны и постоянны, зрение может начать портиться, может развиться близорукость.



# Требования к организации просмотра диафильмов

Расстояние проектора от экрана (м)	Ширина экранного изображения (м)	Расстояние 1-го ряда от экрана (м)
4,0	1,2	2,4
3,5	1,0	2,1
3,0	0,9	1,8
2,5	0,75	1,5
2,0	0,6	1,2

Для показа диафильмов используют стандартные проекторы и экраны с коэффициентом отражения **0,8**. Высота подвеса экрана над полом должна быть не менее **1 м** и не более **1,3 м**.

# Какое расстояние самое верное



Нельзя  
садиться  
близко к  
телевизору

Дети смотрят телевизор в детском саду

© Вячеслав Палес / Фотобанк Лори

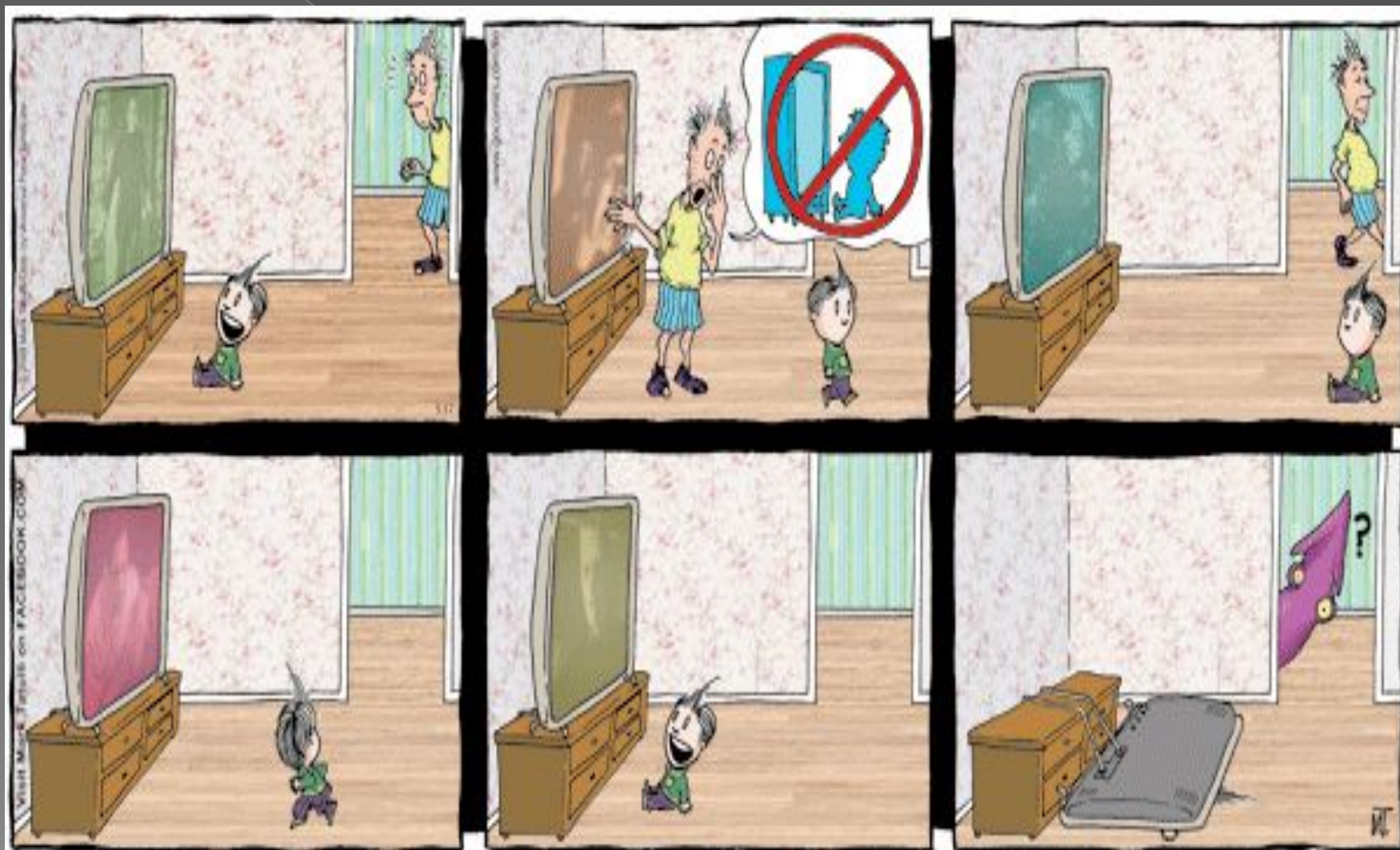


lori.ru / 1.510.860



Телевизор с размером экрана от 59 до 69 см устанавливают на столике высотой 1,0—1,3 м, настраивают и добиваются хорошего качества изображения. Стулья расставляют так, чтобы первый ряд стоял не ближе 2,0—3,0 м, а последний — не дальше 5,0—5,5 м от экрана. Размещают стулья в 4—5 рядов (из расчета на одну группу). Дети должны сидеть не сбоку, а прямо перед экраном.

Мнение учёных (физиологов, психологов, диетологов) однозначно – просмотр телевизионных передач в детском возрасте должен быть строго регламентирован. Особенно это относится к совсем маленьким или очень чувствительным ребятишкам.



# Сколько времени можно смотреть телевизор ребенку 2-6 лет?



На родительский вопрос, когда ребёнку разрешено смотреть телевизор, однозначный ответ дать нельзя. Идеальный вариант – жёсткое ограничение количества проведённого перед экраном времени до школьного возраста. Но и после исполнения 7 лет необходимо контролировать как продолжительность «сеанса», так и качество просмотренного материала.



# Младший возраст



**20 минут**

Функциональные возможности дошкольников еще очень малы, поэтому даже после столь непродолжительных занятий и просмотра телевизора у них появляются признаки зрительного и общего утомления.

# Старший возраст



30 минут

Телевизор и компьютеры не безвредны, хотя и пользы несут в себе довольно много — этого также нельзя отрицать. А потому родителям непременно следует знать, сколько времени можно смотреть телевизор детям.

# Что нужно смотреть?



О вреде экранного времяпрепровождения сказано и написано немало, наряду с этим кардинально изменилось и содержание того, что смотрят дошкольники.





Закон о защите детей от вредной информации ограничивает доступ к информации, которая приносит «вред здоровью и развитию детей».

В дошкольном возрасте художественное впечатление может оказывать серьезное влияние на становление основ личности. Кроме того, это период интенсивного психического развития, когда каждый год обличается своими особенностями восприятия, мышления, самосознания и пр.



В этом контексте принятая в Законе маркировка «0+» на видеопродуктах является грубым нарушением возрастных норм. Просмотр любых экранных продуктов наносит вред психическому и физическому здоровью детей раннего и дошкольного возраста.

Исследования доказывают, что раннее (до 3 лет) приобщение и чрезмерное потребление видеопродукции приводят недоразвитию корковых отделов мозга, нарушениям общения, зависимости от экранной информации, гиперактивности, агрессивности, недоразвитию речи и пр.

# Младший дошкольный возраст



В качестве характерных примеров произведений для младшего возраста могут быть сказки В. Сутеева («Снеговик-почтовик», «Цыпленок и утенок» и пр.), Г. Цыферова («Паровозик из Ромашкова» и др.).



- Не ходи туда, там тебя ждут неприятности.  
- Ну как не ходить? Они же ждут.



Средний дошкольный  
возраст (4-5 лет)

Это период расцвета ролевой игры и детского воображения. Отклик находят такие мультфильмы, как «Котенок по имени Гав», «Гуси-лебеди», «Приключения Пифа», «Приключения Кротишки», «Как грибы с горохом воевали» и др.



# Старший дошкольный возраст



Для старших дошкольников в полной мере раскрывается огромный мир детской художественной культуры. Это тот возраст, когда ребенок может присвоить все богатство культурного художественного наследия, созданного для детей. Для примера приведем несколько характерных для этого возраста произведений: «Варежка», «Домовенок Кузя», «Малыш и Карлсон», «Петсон и Финдус», «Каникулы в Простоквашино», «Снежная королева» и многие другие.



# Как правильно смотреть телевизор?

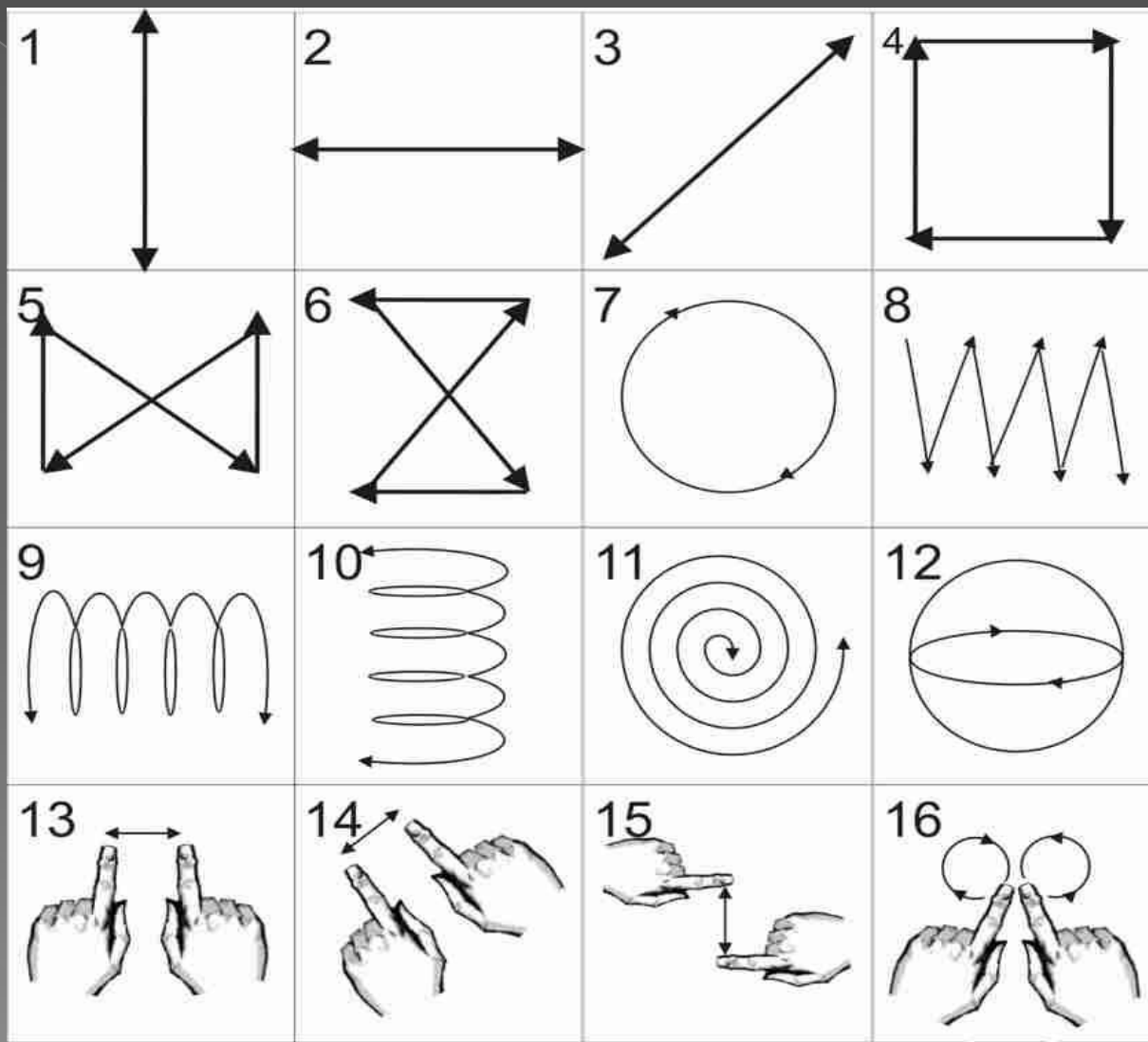


Сидением может служить кресло, стул, пуф, диван-аккордеон. Главное, оно должно быть достаточно высоким.



Оптимально, если середина экрана располагается на уровне глаз. В другом положении (например, на кронштейне под потолком) наступает быстрая утомляемость глаз.

# Гимнастика для глаз



**Стремление человека принимать асимметричное положение говорит о проблеме с позвоночником.**

**Если сидят, перекинув ногу на ногу, то это может спровоцировать начало варикозного расширения вен из-за застоя в кровеносных сосудах.**

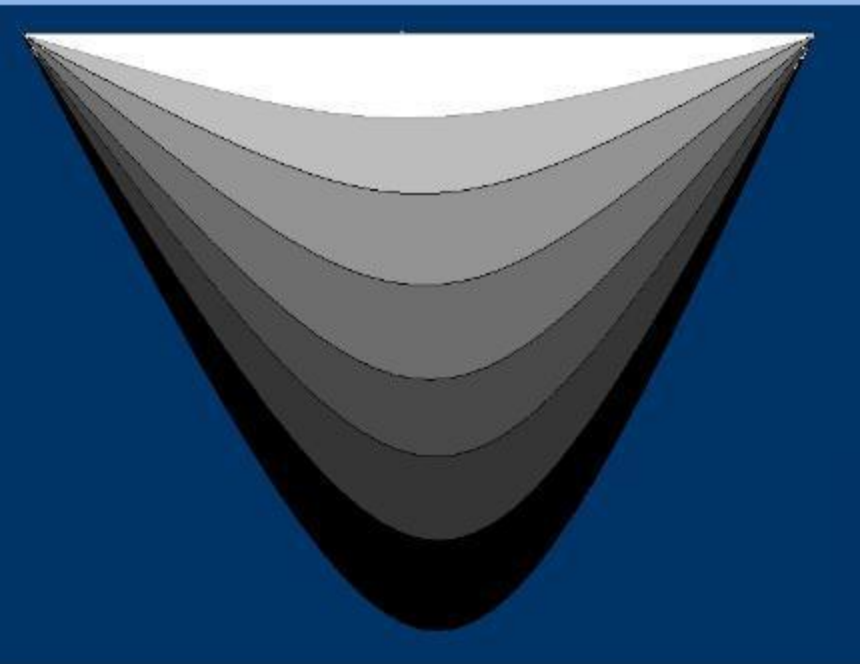
**Длительная неудобная поза может спровоцировать развитие межпозвонковых грыж.**

# Гигиенические требования к цветовому оформлению помещений дошкольных учреждений

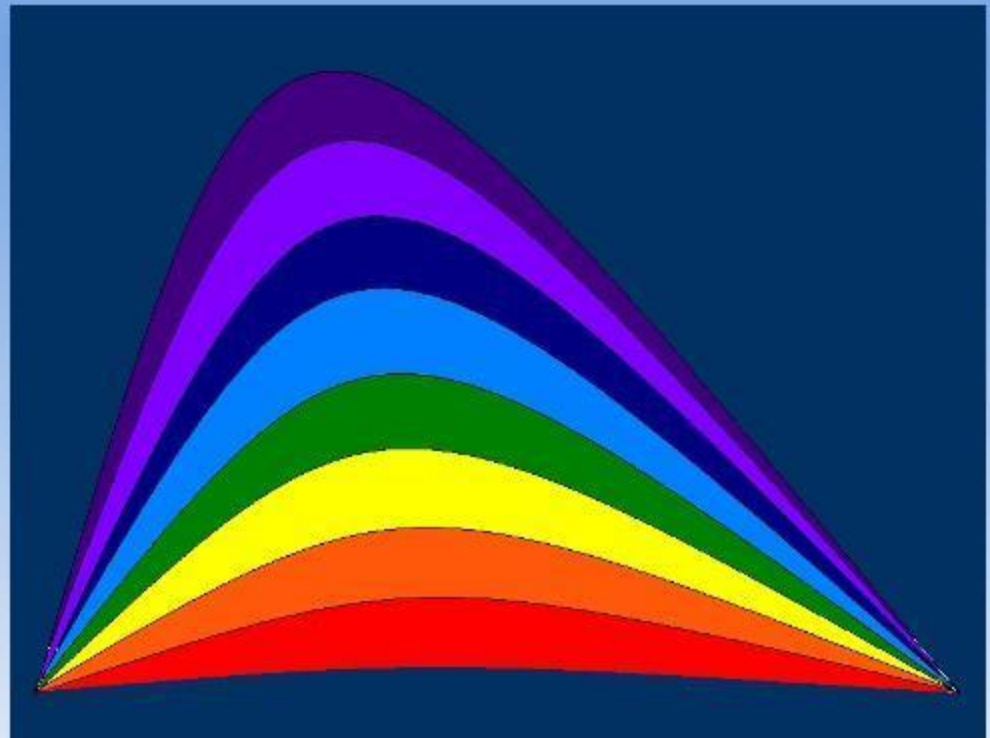


# Цвета

**Ахроматические**



**Хроматические**



# Цветовой тон



Цвет	Коэффициент отражения, %
Белый	90
Светло-желтый (слоновая кость)	75
Салатный (желто-зеленый)	70
Светло-бежевый (желтоватый)	62
Яично-желтый	52
Светло-голубой	53
Светло-зеленый	52
Бежевый	40
Светло-коричневый	25
Светло-красный	23
Темно-зеленый	16
Темно-серый	15
Темно-синий	10
Темно-красный	10
Черный	4

## Тёплый колорит



Красный,  
оранжевый,  
желтый цвета и  
их оттенки —  
«теплые» цвета  
— создают  
впечатление  
тепла и  
действуют  
возбуждающе



## Холодный колорит



Зеленый, зелено-голубой, голубые цвета и их оттенки «холодные» цвета — создают впечатление холода, снижают напряжение зрения, действуют успокаивающе и тем самым поддерживают высокий уровень работоспособности.

# Тёмный колорит



Темные оттенки цветов производят гнетущее впечатление, снижают коэффициент отражения поверхности помещения, способствуют возникновению раннего зрительного и общего утомления, оказывают отрицательное воздействие на эмоциональную сферу ребенка.



Оптимальные цвета с учетом ориентации помещений могут быть использованы для окраски основных поверхностей (стены в приемной, раздевальной, групповых комнатах, в зале для гимнастических занятий, цвет штор, окраска мебели и пр.).



Субоптимальные цвета используются при создании отдельных элементов интерьера помещений, контрастных цветовых сочетаний.



**ЭЛЕКТРОЩИТОВАЯ**

Предупреждающие цвета, предназначенные для окраски оборудования, где требуются указания об опасности.

# Список литературы и интернет-ресурсы

**Башаева Т.В. «Развитие восприятия у детей – форма, цвет, звук». – Ярославль, «Академия развития» 1999 г.**

**Венгер Л.А. «Воспитание сенсорной культуры детей» – М. Просвещение 1988 г.**

**Голубев В.В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста: учеб. для студ. Учреждений высш.проф.образования / В.В.Голубев. – 2-е изд.,стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 240с.**

**Казакова Т.В. «Развивайте у дошкольников творчество» – М. Просвещение 1985 г.**

**Комягин Н. С. «Приглашение к творчеству» (М. Просвещение 1988).**

**Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы**

**СанПиН 2.4.1.3049-13 для детских садов**

<http://taiafilippova.ru/kak-pravilno-smotret-televizor>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/09/20/multfilmy-dlya-doshkolnikov-kak-ih-pravilno-vybrat>

<http://womanadvice.runa-kakom-rasstoyanii-smotret-televizor#ixzz4Ku2bQKCo>

**Журнал WomanAdvice - советы на все случаи жизни**

<http://detki-pogodki.ru/rebenok-i-televizor-polza-ili-vred.html>