Телевизор давно и **прочно вошел** в **жизнь** современного человека. И, конечно же, в жизнь ребенка. По данным ЮНЕСКО 93% современных детей 3-5 лет смотрят на экран 28 часов в неделю, т. е. около 4 часов в день. Далеко не всегда, родители задумываются, **какой вред** может нанести **длительный просмотр** телевизионных программ развивающейся зрительной системе ребенка. До 6-7 лет большинство детей имеют гиперметропическую рефракцию, т.е. дальнозоркость. Это связано с меньшими размерами глазного яблока ребенка в отличие от взрослого. Лучи света, проходящие через среды глаза, фокусируются не на сетчатке (оболочке, содержащей клетки, воспринимающие зрительную информацию), а за ней. При просмотре телевизора аккомодационные мышцы испытывают перенапряжение. Если это происходит постоянно и длительно может развиться близорукость (миопия).

Что же делать?

Детям до двух лет смотреть телевизор не рекомендуется. Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизионных программ не должна превышать 30-40 минут в день. Детям старше 7 лет можно разрешать смотреть телевизор до 1,5- 2,5 часов в день, но непрерывно - не более 1,5 часов (один фильм), независимо от типа телевизора (обычный, «плоский» экран, жидкокристаллическая панель, плазменный телевизор). Минимальное «безопасное» расстояние при размере телеэкрана 35-47 см по диагонали – 2 м, при размере 50-61 см – 3-5 м. при увеличении размера экрана должно пропорционально увеличиваться и расстояние до него. Высота нижнего края экрана над полом – 80-90 см. Не разрешайте детям смотреть телевизор лежа и в темноте. После 30 минут, проведенных у экрана телевизора ребенку нужен десятиминутный перерыв. Можно посмотреть вдаль, в окно. Глазам необходим отдых! И не забывайте 1 раз в год даже при отсутствии жалоб показывать ребенка детскому офтальмологу.

ГБУЗ ПОДКБ им. Н.Ф. Филатова