Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад № 157»

Консультация для родителей

«Правила просмотра телевизионных передач и кинофильмов»

Подготовила учитель-дефектолог: Е.А. Иванова

***Правила просмотра***

***телевизионных передач и кинофильмов***

1. Садитесь на таком расстоянии от экрана (поближе, подальше),

чтобы это было удобно при вашем состоянии зрения.

2. Не наклоняйте голову вперед, смотря в таком положении на

экран. Держите голову прямо, опирая ее на позвоночник.

3. Почаще моргайте и глубоко дышите. В напряженные

моменты действия на экране многие задерживают дыхание, что

нельзя допускать.

4. Пусть глаза перемещаются по всему экрану, вместо того, чтобы

уставиться на какую-нибудь отдельную его часть.

5. Во время рекламы, перерывов давайте отдых своим глазам

******– закройте их, поморгайте.

6. Садитесь всегда по центру экрана, а не сбоку.

7. Соблюдайте время просмотра телепередач.