

## МУЛЬТИКИ КАК ЯД:

в малой дозе полезны.

В большой опасны

Как дозировать?

- До 5 лет 30 минут в день, после 5-ти – 2 раза в день по полчаса.

- Расстояние до телевизора не менее 3 метров.

- НЕТ просмотру на маленьких устройствах – это сильно вредит зрению. Просмотр на планшете в исключительных случаях – дальняя дорога в самолете, поезде, машине, больница и т.д. В остальные дни только большой экран – телевизор или кинотеатр.

- НЕТ еде с мультиками. Ребенку важно ощущать ВКУС пищи, чувствовать, наелся он или нет. Иначе сформируете расстройство пищевого поведения, за что вряд ли вам скажут «спасибо» через пару десятков лет.

- Как смотреть?

Вместе. Смотреть и обсуждать. Говорить о героях, их чувствах и поступках. И показывать, не стесняясь, свои... Выращивайте и берегите чувство эмоциональной близости, которое возникает в такие моменты – оно очень пригодится вам в суровые подростковые годы.

Как избежать зависимости?

- Не наказывать мультиками. Не нужно придавать вес этому занятию.

- Не наделять просмотр каким-то особенно важным смыслом. Мультфильмы – это всего лишь часть повседневной жизни: погуляли, поели, почитали, посмотрели мультики, поиграли, пошли в садик – и т.д.

А какие мультфильмы смотреть?

До 5 лет попроще и покороче.

Дальше – истории посложнее и подлиннее, с чувствами, эмоциями,

отношениями.

Поэтому с 5 лет начинайте смотреть полнометражные мультфильмы в 2-3 захода по 30 минут.

С 6 лет можно высидеть и весь сеанс.

Мультсериалы тоже взрослеют вместе с ребенком, появляются более философские сюжеты, взрослый юмор.

Периодически включайте детские художественные фильмы (старые советские и современные) и познавательные каналы о животных, природе, науке и т.д.

**!** Важно! Мультки, фильмы способны развивать у детей разные чувства: от доброты и справедливости до жестокости и насилия. Поэтому следите за тем, ЧТО они смотрят.

Очень внимательно.

Чтобы не валить потом на «друзей, школу, время такое» и т.д.