

Краткая историческая справка

Идея передачи изображения на расстоянии существовала с глубокой древности. Об этом имеются отображения в мифах и сказках, например, в сказке о серебряном блюдечке и наливном яблочке. Но лишь в конце XIX века появилась техническая и теоретическая база для создания телевизора, после создания радио.

Как правильно смотреть телевизор

Телевизор уже давно стал верным спутником в нашей жизни. Но можно ли смотреть телевизор с пользой для здоровья?



Пожалуй, все знают, что долго смотреть телевизор вредно. Но как быть, если идет очень интересная передача, сериал или футбольный матч, от которых невозможно оторваться? Вреда от просмотра таких передач не будет, если вы будете соблюдать определенные правила, как правильно смотреть телевизор.

Сколько времени можно смотреть телевизор

При длительном просмотре телевизора возникает усталость глаз. Появляется тяжесть и резь в глазах, может появиться головная боль, головокружение, раздражительность. Длительный просмотр может привести даже к бессоннице.



Чтобы избежать таких негативных последствий, длительность просмотра не должна превышать 2-3 часов: это среднее время просмотра кинофильма или какого-то интересного шоу. Именно по истечении этого времени вы можете почувствовать вышеперечисленные симптомы.

Чтобы уменьшить негативные последствия, необходимо через каждые 15 минут делать перерыв и отрываться от экрана телевизора. Такие перерывы можно устраивать, например, во время показа рекламы.

Как правильно смотреть телевизор

На каком расстоянии лучше смотреть телевизор? Правильным будет расстояние, при котором вам будет комфортно видеть изображение на телевизоре. Многие придерживаются цифры – 3 метра.

Сколько времени может смотреть телевизор ребенок

Детям старше 13 лет – достаточно двух часов. Однако надо помнить, что не прерывно смотреть телевизор можно не более 1,5 часов.



Правильная поза перед телевизором

Как мы обычно смотрим телевизор? Самой удобной позой многие считают позу полулежа или полусидя в кресле или на диване. И это неправильно! Почему? Чтобы не возникли проблемы со здоровьем правильно перед телевизором надо сидеть так. Сядьте прямо, максимально придвинувшись к спинке кресла или дивана, положите под поясницу небольшую подушку. Если вы почувствуете себя неудобно, то надо просто встать, пройтись по комнате и снова сесть в правильную позу.

Врачи рекомендуют использовать вместо дивана или кресла для сидения шары для фитбола. В этом случае мышцы позвоночника не будут напряжены, не будет застоя крови при длительном сидении. Причем, при сидении на таком шаре, приятное можно совместить с полезным: можно делать между делом какие-то несложные упражнения буквально на все группы мышц.



Смотреть телевизор со светом или в темноте?

Просмотр телепередач в темноте не следует. Резкий контраст между темнотой в помещении и ярким экраном очень быстро утомляет глаза.

Лучше всего смотреть телевизор в освещенной комнате. Главное, чтобы источник света не отражался на экране телевизора.



Все вышеперечисленное – это рекомендации. Никто и ничто нас уже не отучит от телевизора, настолько он прочно вошел в нашу жизнь. Но советы и рекомендации, как правильно смотреть телевизор, помогут вам сохранить ваше здоровье. Не забывайте, во время просмотра проветривать помещение. Наш организм нуждается в свежем воздухе, так как кислород нужен для нормальной работы организма, в том числе и глазам.

Как правильно смотреть телевизор:

правила и рекомендации

