

исчерпано
1998
Помежно Ван

ЕСЛИ ВЫ СПОРИТЕ О ТЕЛЕВИЗОРЕ...

Уважаемая редакция! Прошу решить спорный для нас вопрос: о телевизорах. Многие утверждают, что телевизоры — как черно-белые, так и цветные — не влияют на зрение. Другие утверждают, что на детей влияют, а на взрослых нет. Мнение третьих: вредны цветные телевизоры, но не черно-белые. Кто прав?

Н. РЕШЕТНЯК,
с. Шидловка, Волоконовский район

Модели черно-белых и цветных телевизоров тщательно изучают радиобиологи, биофизики, врачи-гигиенисты. Их исследования показали, что телеизлучение не превышает естественный радиационный фон Земли. Телевизор как облучающий источник дает всего менее половины процента от дозы естественной радиации, к которой человечество приспособилось за сотни ты-

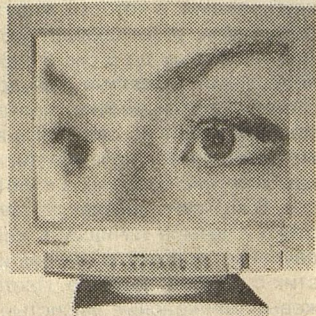
сяч лет биологической эволюции.

Но это не значит, что у телевизора можно сидеть часами, днями. Согласно рекомендациям врачей-специалистов, время, которое можно проводить у экрана без ущерба для здоровья, составляет для взрослых 2,5 часа. Детям следует смотреть только предназначенные для них передачи, причем дошкольникам — 20—30 ми-

нут, а младшим школьникам — час.

Длительное пребывание у телевизора как взрослых, так и детей вызывает перевозбуждение нервной системы, органов зрения, головную боль, нарушение сна, снижение работоспособности, усвоения знаний. Однако это ни в коей степени не говорит об отрицательном воздействии телевизора. Как всякая чрезмерная работа, длительный просмотр передач приводит к перенапряжению организма. Не говоря уже о том, что человек, прикованный к экрану, приносит в жертву занятия спортом, вечерние прогулки на свежем воздухе.

Очень важно правильно установить телевизор: высота экрана над полом должна быть не менее 80—90 см, а расстояние до зрителя — от 2—3 до 4,5—5 метров. Не следует смотреть передачи в



полной темноте. Лучше всего включить настольную лампу или торшер с лампочкой мощностью 40—60 Вт. На восприятии зрителей довольно отрицательно сказываются технические неисправности телевизора.

Следует знать, что просмотр телевизионных передач (кино) очень утомляет зрительный нерв. Вот почему садиться за руль автомобиля надо только после получасового отдыха от телепередач.