Не вкладывайте «пистолет» ребенку в руку

Ученые обнародовали информацию о вреде от просмотра телевизионных передач. Выводы удручающие: оказывается, телевизор влияет на ребенка точно так же, как алкоголь – на взрослых людей.

ФОТО: ЕЛЕНА ИВАНОВА

Просмотр телевизионных передач негативно воздействует на детей, как физиологически, так и психологически. Маленькая личность с неокрепшим характером попадает во власть экрана с бегающими картинками, объемным звуком, сменяющимися кадрами (в большинстве своем это убийства, смерть, ужасы, обман, жестокость). И впечатлениями, которые остаются в памяти ребенка навсегда.

Из-за долгого просмотра телепередач у детей появляется рассеянность, забывчивость, расстройство нервной системы и еще много других негативных проявлений. Дошкольник, смотрящий телевизор более 1 часа в день, имеет нарушения памяти более 10%. Американские детские врачи настоятельно рекомендуют для детей до двух лет полностью исключить просмотр телепередач, иначе, предупреждают они, остановится общее развитие ребенка.

Телевизионный пульт подобен пистолету, который вы вложили в руки своему ребенку. Познавательные функции его мозга притупляются, ребенок с трудом усваивает новую информацию. Особенно плохо, что теряется обратная связь с родителями, что приводит к расстройству речи, нарушению артикуляции, отсутствию внимания, недостаточному пониманию диалогов и прочим дефектам. А это, в свою очередь, приведет к отставанию в обучении в школе, что проявится сразу же при поступлении в первый класс. Именно такие дети долго не могут научиться читать, плохо запоминают буквы, не могут писать под диктовку.

Еще в 1996 году английский логопед С. Уорд опубликовала результаты своих исследований. Она отметила, что 20% обследованных детей в возрасте 9 месяцев отстают в развитии, если телевизор постоянно включен в комнате ребенка. Если дети продолжают его смотреть, то к трем годам задержка развития ребенка становится еще больше.

Исключить телевизор из жизни ребенка не удастся, если сами родители увлечены им. Тогда надо ограничить время, которое ребенок проводит перед экраном.

Для этого:

– выберите те программы, которые действительно полезны и увлекательны для вашего ребенка. Обсудите это с ним.

– Ограничьте время просмотра передач. Психологи считают, что около 1,5 часов времени в день не принесут большого вреда ребенку.

– «Запрещенные» фильмы или передачи лучше просматривать совместно. Высказывайте свое мнение по поводу происходящего на экране. Это важно! Тогда ребенок поймет, что такое хорошо, а что плохо, где добро, а где зло.

– Напоминайте ребенку правила просмотра. Находиться от телевизора нужно на расстоянии не ближе двух метров и немного ниже уровня телевизионного экрана.

И помните, что самое лучшее время – это время, проведенное совместно с ребенком. Прогулки, игры, приготовление еды, уборка, просто беседа принесут и вам, и вашему ребенку гораздо больше пользы и положительных эмоций!

Оксана ТЮМЕНЦЕВА

Чисто ли вымыта наша посуда?

Еще совсем недавно люди не затрудняли себя вопросом: «Чисто ли вымыта моя посуда?» Но после постановки этого вопроса, в процессе поиска ответа на него, пришли к выводу, что вымытая вручную посуда совсем не чиста – на ней остаются бактерии.

Обычно вручную мы моем посуду теплой или терпимо горячей водой. При этом невидимые глазу организмы спокойно купаются (а может быть, и наслаждаются!) во время такого моциона.

Ученые выяснили, что количество бактерий, оставшихся на вымытой посуде, зависит от температуры воды, которой ее мыли! Зависимость достаточно простая. Ее хорошо исследовали. Каким образом? Ученые испачкали посуду остатками творога, яиц, варенья, молока и т. д., потом добавили туда некоторые виды стойких бактерий и оставили все это на час в покое. Затем начали разными способами мыть грязную посуду и проверять, какие бактерии прошли через «чистилище» и сколько их осталось.

Как же надо мыть посуду, чтобы она действительно стала чистой?

1. Температура воды должна быть не меньше 44 градусов Цельсия.

2. Посуду нужно хорошо тереть щеткой или специальной губкой.

3. Губки следует чаще менять, щетки обдавать кипятком.

4. Прополаскивать вымытую посуду надо в холодной воде.

ФОТО: ОЛЬГА ФЕДОСЕЕВА/ВЕЛИКАЯ ЭПОХА

5. После всего этого окунать в специальный дезинфицирующий раствор.

Кроме того:

1. Мыть посуду надо сразу после еды, так как на еду, оставшуюся на тарелках, как на нектар, собираются бактерии и размножаются с огромной скоростью!

2. Особенно тщательно нужно мыть посуду с остатками молочных продуктов.

3. Не пить и не есть из посуды, которая стояла немытой несколько дней.

4. Посудомоечная машина моет посуду лучше (подтверждено учеными), на нее можно положиться.

5. Пользоваться уксусом в качестве дезинфицирующего раствора, разбавляя его в соотношении 1 к 5. Кроме того, уксус поможет в мытье микроволновок, чайников, кастрюль и т. д.

И напоследок. Многие не любят мыть посуду, а потому моют ее кое-как, не желая терять на это время. Но опыт подсказывает: не потратишь время на мытье посуды – останешься в опасной для здоровья компании, которая успешно работает в области «заражения среды и распространения вирусных заболеваний».

Тимур ЭХОВ

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Ньокки из тыквы с розмарином

Тыквы бывают разной формы и разного цвета, но всех их объединяет одно: блюда, приготовленные из тыквы, очень вкусны. В своей книге «Хоккайдо, цуккини и Ко» Маркус Вагнер представил различные рецепты блюд из тыквы. Один из них мы предлагаем нашим читателям.

ФОТО: EPOCHTIMES.DE

Нам понадобится:

400 г тыквы Хоккайдо
400 г рассыпчатого отварного картофеля
2 яичных желтка
Соль
Мускатный орех
100 г сыра пармезан
200 г муки
120 г сливочного масла
4 веточки розмарина

Приготовление:

Разогреть духовку до 200 °C (180 °C с циркуляцией воздуха).

Тыкву вымыть, очистить от семян и порезать. Вымыть картофель, разрезать пополам картофель большого размера.

На противне, на листе бумаги для выпечки разложить картофель и кусочки тыквы. Запекать несколько минут в духовке, пока они не станут мягкими.

Очистить картофель от кожуры. Картофель и тыкву помять в миске до состояния пюре. Вбить в пюре яичные желтки, добавить по вкусу соль, мускатный орех и половину натертого сыра пармезан. Туда же добавить муку и вымешивать тесто, пока оно не перестанет прилипать к рукам.

Разделить тесто на порции, и на посыпанной мукой поверхности сформовать рулон толщиной в 2,5 см. Порезать его на кусочки длиной 3 см, скатать в сплющенные шарики и слегка примять вилкой.

Довести соленую воду в кастрюле до кипения, положить туда ньокки и варить в течение 3-5 минут, пока они не всплывут. Выловить ньокки шумовкой и выложить в дуршлаг.

В сковороде растопить масло и обжарить ньокки. Примерно через 1 минуту добавить нарезанный розмарин.

Подавать с только что натертым сыром пармезан и маслом.

Хайке СОЛЯНСКИ