

Для здоровья ваших глаз

Глаза и кожа - единственные органы человека, непосредственно контактирующие с окружающим миром. Конечно, нам необходим свет, чтобы видеть, и воздух, чтобы дышать. Но воздействие прямого света и загрязненного воздуха может спровоцировать окислительный стресс в клетках глаз и кожи.

Каждый из нас ищет способ прожить долгую здоровую жизнь. Но кто-то делает это лучше других, они не теряют время и используют все рациональные методы борьбы с потенциально возможными заболеваниями.



Обратите внимание на 10 факторов, негативно влияющих на зрение:

1. несоблюдение режима зрения.
2. неверно подобранные очки.
3. чтение в темноте.
4. несоблюдение расстояния.
5. отсутствие увлажнения глаз.
6. чтение при тряске (в транспорте).
7. несоблюдение угла зрения.
8. использование некачественной оптики.
9. воздействие ультрафиолета.
10. невниманье к заболеваниям уха-горла-носа.

Что бы вы хотели знать?

Мы готовы отвечать...

Выпуск газеты с любовью подготовили: заведующая д/с Миронова А. Л., педагог-психолог Ломакин Г. Л., ст. воспитатель И. Г. Костицына, м-с-ортопедистка О. Н. Румянцева, муз. руководители: Н. В. Баранова, Н. И. Палехина, воспитатели: О. Л. Кузнецова, Н. Л. Казнина.

«Сказка ложь, да в ней намек...»

"Сказка"

Родительская газета
детского сада № 157

Выпуск № 1

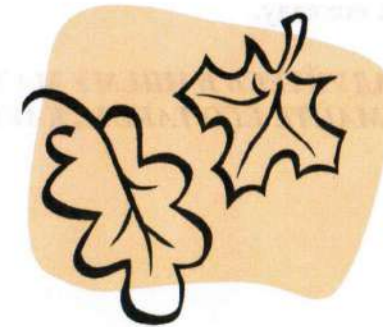
Осень

*Осень, рыжая подруга,
постучалась к нам в окно.
Стало грустно нам немного:
Лето красное прошло.*

*Кружит листики березы
Ветер сильный, озорной.
Дождик часто навещает
Нас осеннюю порой.*

*Вот и в садике мы снова.
В нашей «Сказочке» родной.
Порисуем, потанцуем,
На прогулку все пойдем.*

*Не боимся мы ни ветра,
Ни дождя, ни холодов.
Дружим мы и всем спокойно
В нашем садике родном.*



Воспитание - дело тонкое

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Чтобы ребёнок каждый день приходил в детский сад радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций:

1. Старайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
2. Установите чёткие требования к ребёнку и будьте последовательны в их предъявлении.
3. Будьте терпеливы.
4. Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
5. Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
6. Когда ребёнок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
7. Если вы видите, что ребёнок, что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
8. Спрашивайте у ребёнка: «Что ты делаешь?», «Почему ты это делаешь?».
9. Каждый день читайте ребёнку.
10. Заботьтесь о том, чтобы у ребёнка были новые впечатления, наблюдайте, обращайтесь внимание на мир вокруг.
11. Занимайтесь с ребёнком совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте.
12. Поощряйте любопытство.
13. Не скупитесь на похвалу.

**РАДУЙТЕСЬ ВАШЕМУ МАЛЫШУ,
ПРИНИМАЙТЕ ЕГО ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ!**

Специалисты советуют

Рекомендации по просмотру телепередач.

Одним из частых компонентов режима дня детей являются просмотры телевизионных передач. Они должны быть регламентированы, так как являются дополнительной нагрузкой на центральную нервную систему и глаза детей. Длительность просмотра телевизионных передач не безразлична для организма детей и их органа зрения. Наблюдения Е. К. Глушаковой показывают, что после 60 минут непрерывного просмотра телевизионных передач у детей наступает заметное ухудшение оптической хрониксии и остроты зрения. Признаки утомления выражаются также и в частой смене положения тела, потягивания и отвлечения. Следовательно, непрерывная длительность просмотра не должна превышать 60 минут.

1. Чтобы не вызвать перенапряжения зрения при просмотре телевизионных программ надо избегать «вцепления» в какую-нибудь одну деталь изображения, а напротив, поддерживать непрерывное движение глаз по экрану.
2. Осуществляйте постоянно «мини-отдых» для глаз: на несколько секунд закрывая глаза (ещё лучше ладонями без нажима на глаз) и расслабляя глазные мышцы и мышцы тела.
3. Следует использовать возможности регулирования уровня контрастности электронного изображения на экране телевизора и подбирать наиболее подходящий для вас при конкретных условиях (днём или при вечернем освещении), избегая при этом во всех случаях высокой контрастности.
4. Надо обязательно устранить световые блики на экране и отражения, которые довольно сильно раздражают зрительный аппарат человека. Такие блики бывают от включенной люстры или настольной лампы или же от светлого окна в комнате. Для детей - горячих поклонников телевизионных передач - следует ограничить время просмотра 1-1,5 часами с перерывами через каждые 20-30 минут. Для детей младшего возраста лучше установить время просмотра 2-3 раза в неделю. Перерывы следует заполнять простейшими упражнениями для глаз (вращение, перемещение взгляда вдаль и в близь) и всего тела. Рекомендуются также витаминные салаты для питания глаз (морковь, капуста). Зрительное утомление облегчается и при холодном водяном массаже закрытых глаз с применением ручного душа.
5. Расстояние от глаз до экрана телевизора должно быть не менее 3 метров, при этом сидеть надо перед экраном, а не сбоку!