



Здоровья, радости и счастья
Желаем мы вам в Новый год.
Чтоб ни тревоги, ни напасти
Не сторожили у ворот.
Чтоб солнце ласково светило,
Сбывалось всё, что сердце ждёт,
И просто, чтоб отрадно было
Всю вашу жизнь, как в этот год!

С новым годом!

Всех, всех, всех с наступающими праздниками!

Что бы вы хотели знать?

Мы готовы отвечать...

**Выпуск газеты с любовью подготовили:
заведующая д/с Миронова А. Л., ст. воспитатель И. Г. Костицына,
воспитатель Н. Л. Казнина, врач-офтальмолог А. Б. Лисицын,
учитель-дефектолог Л. В. Запольская.**

«Сказка ложь, да в ней намек...»

«Сказка»

*Родительская газета
детского сада № 157
Выпуск № 14*

Татьяна Шатских

*Ах ты, зимушка-зима,
Ты пришла с морозами,
Нам сугробы намела
Ледяными косами.*

*Пробежала босиком
По дорожкам весело,
Кружесами нам потом
Окна занавесила.*

*Любим мы зимой водить
Хоровод у ёлочки,
И снеговиков лепить,
И кататься с горочки.*





Ношение очков

Когда маленькие дети нуждаются в ношении очков, важно обратить внимание родителей на следующие обстоятельства:

- оправа должна хорошо «сидеть» на носу;
- оправу следует дополнительно фиксировать на затылке эластичным шнурком;
- оправа располагается на носу под правильным углом и не наклонена;
- оправа не беспокоит ребёнка, она должна быть лёгкой;
- оправа должна быть сделана из ударопрочных, гипоаллергенных материалов;
- носопоры очков должны быть гибкими или эластичными;
- заушники хорошо подобраны, наконечники сделаны из эластичного материала для повышения комфорта.

Дети должны носить очки постоянно, если не оговорен какой-нибудь другой режим. Когда ребёнок станет постарше, его следует привлекать к выбору оправы. Дети будут чувствовать себя в очках комфортнее, когда оправа хорошо «сидит». Научите ребёнка никогда не класть свои очки линзами вниз. Очки, по возможности, должны храниться в футляре. Если у ребёнка плохое зрение, и он испытывает трудности без очков, родителям следует подумать о покупке запасной пары очков, на случай, если что-то случится с основной парой.

Занятия спортом и игры

Важно помнить о защите зрения ребёнка, включая меры безопасности во время отдыха или занятий спортом. Вот несколько простых правил:

- не разрешать детям играть с острыми предметами или объектами, которые находятся под давлением и могут взорваться (лампочки, аэрозольные баллончики);
- надевать защитные очки при занятиях теми видами спорта, в которых применяются небольшие твёрдые предметы (например, теннис).

Не всё свободное время ребёнок посвящает занятиям спортом. Родителям следует помнить о следующем:

- ребёнка нужно учить держать книгу на расстоянии более 30 см, чтобы предотвратить развитие близорукости;
- нужно делать паузы при длительном чтении, что также может предотвратить прогрессирование миопии;
- риск возникновения миопии у ребёнка выше, если у обоих родителей имеется миопия;
- просмотр телевизора или игры на компьютере не ведут к развитию дальности зрения или близорукости.



Врач-офтальмолог
Лисицын А. Б.