

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



# Нам мороз не страшен

Каждая минута чудесного зимнего дня, проведенного детьми на воздухе, прибавит им бодрости и здоровья. Для этого нужно побольше двигаться, играть, кататься на коньках, лыжах, санках.

**Важно** только, чтобы во время зимних забав ваш ребенок не переохладился.

**Следуйте нашим советам, выходя на прогулку:**

- Для профилактики переохлаждения или обморожения зимой очень важно правильно одеваться. Если носки, перчатки и обувь стали очень влажными или мокрыми, надо их быстро заменить.
- Чтобы не получить обморожения, нельзя кататься на лыжах, санках и коньках при температуре – 15 градусов и ниже.
- Предупредить обморожения открытых участков кожи можно с помощью жирных кремов, гусиного или другого жира.
- Если ваш ребенок обморозил какой-либо участок тела, положите на него сухую, теплую ладонь и держите до тех пор, пока кожа не примет обычный цвет. Ни в коем случае не трите кожу снегом или грубой тканью.
- При сильном обморожении необходимо зайти в теплое помещение, согреться, выпить сладкого чая, после чего обратиться к врачу.





## **РОДИТЕЛИ ВНИМАНИЕ!**

Знаете ли Вы, что нормальная острота зрения развивается у детей только ко времени, когда они идут в школу? Учёба же в школе связана с чрезмерной нагрузкой на глаза. Неудивительно поэтому, что у многих детей с началом обучения в школе появляются проблемы со зрением. И чем дальше, тем больше. Как же сделать так, чтобы ребёнок закончил школу не только с отличными знаниями, но и с хорошим зрением?

### **Что делать, чтобы сберечь зрение школьника?**

1. Если у ребёнка неблагоприятная наследственность, необходимо каждые полгода проходить осмотры у офтальмолога. В современных медицинских центрах есть всё необходимое оборудование и высококвалифицированные специалисты, проводящие диагностику и лечение.
2. Необходимо контролировать зрительные нагрузки ребёнка. Детям до 7 лет нельзя смотреть телевизор дольше 40 минут в день, в более старшем возрасте — до 2 часов. Покажите ребёнку пример: делайте во время рекламных пауз упражнения для глаз.
3. Ещё меньше времени рекомендуется проводить у компьютера. Ну что можно успеть сделать на компьютере за 15 минут? И как оторвать от него ребёнка? Может быть Вам известен такой способ?
3. Во время приготовления уроков следите, чтобы ребёнок не склонялся слишком низко над книгой или тетрадью. Расстояние до них должно быть около 30 — 40 см. Не разрешайте ему читать лёжа. Эта вредная привычка может привести к близорукости.
4. Очень важно обеспечить правильное освещение рабочего места школьника. При чтении и письме свет должен падать на книгу и тетрадь слева, при этом лицо ребёнка должно оставаться в тени. Приучите его делать уроки днём, а не в вечернее время.
5. Если ребёнок целый час занят делом, требующим работы зрительной системы (чтение, раскрашивание, рассматривание картинок, письмо, рисование), это уже может вызвать спазм аккомодации. Поэтому приучите своего школьника после каждых 30 минут занятий делать перерыв на 15 минут, а во время перерыва — выполнять упражнения для снятия напряжения глазных мышц. Можно также просто полежать пять минут с закрытыми глазами.

### **Физкультура для глаз**

1. Сядьте на стул и, не двигая головой, медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторите 10 раз).
  2. Выполните круговые движения глазами в одном и другом направлении (повторите 5 раз).
  3. Поморгайте часто-часто в течение 10-15 секунд.
  4. Закройте глаза и постарайтесь «нарисовать» глазами геометрические фигуры: зигзаги, треугольники, круги, квадраты.
  5. На оконном стекле на уровне глаз нарисуйте маркером точку. Отодвиньтесь от стекла на 30-35 см. За окном найдите любой удалённый предмет и поочередно смотрите то на метку, то на предмет на улице. Выполняйте упражнение в течение 5 минут.
- Очень полезны для глаз игры: **бадминтон, большой теннис, настольный теннис**. Если у ребёнка близорукость, почему бы ни записать его в секцию?

И самое главное: пусть ребёнок **больше времени проводит на свежем воздухе**. А на летние каникулы желательно поехать в лагерь или на дачу, где нет компьютера и телевизора.