



Газета для родителей «Территория детства»

Выпуск № 6

*Я — февраль, я младший сын,
Я метелей господин.
Всех вас ветром застужу,
В снежном вихре закружу,
Лица снегом залеплю
И в сугробах утоплю,
Снег насыплю без разбору
И в карманы, и за ворот!
Не боится детвора!
Не уходит со двора!
Бабу снежную катает
И всюю в снежки играет!*

Февраль, 2021



ЗДОРОВЬЕ

Как сохранить зрение ребенку?

Статистика ВОЗ говорит о том, что практически каждый четвертый школьник имеет проблемы со зрением. А ведь здоровье глаз беречь необходимо с детства. Упустив этот момент в юном возрасте, в дальнейшем можно столкнуться с крайне серьезными заболеваниями глаз, которые могут привести к частичной потере зрения или слепоте.

На что **нужно обратить внимание** заботливым родителям, чтобы предупредить развитие опасных проблем со зрением у детей?

- 1. Просмотр телевизора, сидение за компьютером или планшетом для детей должно быть дозированным.** Малышам возрастом 2-3 лет рекомендуется проводить за просмотром мультфильмов не более 15-20 минут в день. Дети возрастом от 4 до 7 лет должны проводить время за телевизором, планшетом, компьютером не более 30-40 минут в день. Школьникам возрастом от 7 лет рекомендуется тратить не более 1,5-3 часов на подобные нагрузки на глаза, обязательно с перерывами.
- 2. Учебные нагрузки, предполагающие обучение чтению, письму, рисованию и прочим дисциплинам, требующим нагрузки зрительного органа, должны сочетаться с активными физическими упражнениями (желательно на свежем воздухе).**
- 3. Рацион ребенка должен включать весь необходимый комплекс полезных веществ.** Особенно важным продуктом для зрения является морковь. Желательно включать этот овощ в рацион ребенка в количестве, рекомендованном для детского питания.
- 4. Родителям стоит быть внимательными к любым жалобам ребенка относительно здоровья глаз.** При малейших подозрениях на нарушение зрения или развитие других глазных заболеваний, следует получить консультацию офтальмолога. Всем детям без исключения рекомендуется один раз в год проходить профилактический осмотр у глазного врача.

Упражнения для сохранения зрения

Для того чтобы нагрузка на орган зрения не стала губительной, стоит снимать усталость с глаз при помощи простых упражнений...



☺ «Жмурки»

Упражнение прекрасно помогает расслабить мускулатуру зрительного органа и снять лишнее напряжение с глазных мышц, а также способствует приливу крови к этой области. Необходимо 3-5 раз сильно зажмуриться, потом расслабиться.

☺ «Вверх-вниз»

Отличное упражнение для тренировки глазных (косых и поперечных) мышц. Голову требуется зафиксировать неподвижно, а глаза сначала плавно поднять вверх, представляя, как они уходят за основание затылка, потом медленно перевести вниз, мысленно уводя их за подбородок. Такую гимнастику необходимо проделать 3-4 раза.

☺ «Бесконечность»

Это упражнение тренирует мускулатуру органа зрения и устраняет лишнее напряжение. Голову надо держать неподвижно, а глазами плавно рисовать горизонтальную восьмёрку. Прodelать это необходимо 6 раз, 3 раза в одну сторону и столько же раз в противоположную.

При выполнении любого упражнения важно помнить: никакой боли и неприятных ощущений!

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

Как воспитать мужчину: 8 правил настоящего отца



В воспитании мальчика роль отца – ключевая. Отец закладывает в сознании сына мужскую модель поведения для его успешной социализации и создания счастливой семьи. Существенным правилом является то, что **воспитывать мальчика** должен отец. Роль матери – второстепенная, а «главную скрипку» играете вы.

1. «Отрывайте» сына от жены

Пять лет – тот возраст, когда детские психологи рекомендуют начать постепенно «отрывать» малыша от мамы и переключать его на папу. Это очень важный и непростой период, который тяжело переживают и мама, и сам мальчик. Проводите с ним больше времени вдвоем, занимайтесь активными играми и спортом, чаще вовлекайте его в мужские обязанности по дому. **Так вы учитесь сына самому главному – самостоятельности и независимости.**

2. Подарите сыну право на собственную жизнь

Не ждите, что сын будет воплощать ваши нереализованные желания в жизнь. К сожалению, это очень частое заблуждение отцов в нашей стране. **Ваш ребенок – индивидуальность, и таланты у него могут отличаться от ваших.** Позвольте его личности проявиться вместо того, чтобы навязывать свои амбиции.

3. Хвалите сына за результат

Мальчиков хвалят за конкретные достижения: **так они учатся быть самостоятельными, ставить цели и добиваться их.** Хвалите малыша за то, что он быстро научился плавать или получил хорошую оценку по математике. Вы подарите ему чувство защищенности и уверенности в своих силах.

4. Объясняйте сыну, за что его наказываете

Мальчики чаще девочек испытывают терпение родителей. Наказывая, отец может проявлять строгость, но не жестокость. Отличие одного от другого – в уважении к личности ребенка. Мальчику **обязательно надо объяснить причинно-следственную связь между его поступками и их последствиями** (то есть наказанием). Ищите эту тонкую грань между жесткостью и жестокостью.

5. Развивайте сына физически

Очень важными являются физические активные игры с отцом – они **дают возможность мальчику испытать свою силу, оценить возможности и выплеснуть свою агрессию, если таковая имеется.** Занимайтесь спортом вместе, ведь это полезно и вам, и ребенку.

6. Выясняйте отношения с женой наедине

Отец является примером взаимоотношений полов, поэтому он должен **сформировать правильную модель семьи в голове у сына.** Выясняйте отношения наедине, а мальчику показывайте только правильный пример поведения с женщиной. Следуйте французскому принципу «если женщина неправа, попросите у нее прощения».

7. Учитесь и учите принимать женские эмоции

Учитесь принимать эмоции своей жены – в первую очередь, негативные. Находите способы выплеснуть свой негатив, не травмируя близких, и тем более ребенка. Если эмоции зашкаливают, уединяйтесь, отходите. Также хорошо «разгружаться» с помощью занятий в спортзале, единоборствах. Если вы успешно будете с этим справляться, **ваш ребенок не будет чувствовать себя виноватым в том, что папа сердится на маму.**

8. Перепишите свою историю воспитания

Начните правильно воспитывать малыша сами, **не руководствуясь «опытом дедов».** Отбросьте принцип «я так делаю, потому что со мной так поступал отец».

Пусть ваша с сыном история будет новой страницей в семейной родословной.

Чем старше становится ваш малыш, тем больше отцовского внимания ему требуется.

Совместное преодоление трудностей и правильное воспитание мальчика поможет вам подружиться со своим ребенком, получить его любовь и поддержку на долгие годы.



ИГРАЕМ ВМЕСТЕ

Лучше всего учится ребенок в живом общении, а самый интересный и захватывающий способ - это игра. В игре можно смоделировать разные события, предложить ребенку побыть на месте разных персонажей. В игре дети учатся контактировать друг с другом, у них формируются нравственные принципы, понятия о поведении в обществе. Дети выражают себя через игру и учатся понимать других. В игре легко показать, как можно выражать свои эмоции не только словами, но и жестами, мимикой, пантомимикой, голосом.



Для развития эмоциональной сферы младших дошкольников можно использовать следующие игры:

1. Тренируем эмоции

Попросите ребенка:

Нахмуриться, как осенняя туча; как рассерженный человек; как злая волшебница.

Улыбнуться, как солнце; как хитрая лиса; как радостный человек; как будто он увидел чудо.

Разозлиться, как ребенок, у которого отняли мороженное; как два барана на мосту; как человек, которого ударили.

Испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу; как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака.

2. Рисуем

Варианты этой игры ограничены только вашей фантазией. Для игры вам понадобятся: краски, карандаши, фломастеры, ручки, бумага. Можно попросить ребенка нарисовать свое настроение или настроение какого-нибудь персонажа. Рисунок может быть сюжетный, а может быть и абстрактный. Можно нарисовать, что чувствует ребенок когда видит бабочку или когда устал. Поиграть с цветами отображая разные эмоции и т.п.

3. Колечко

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

4. Зеркало

Ведущий изображает какую-либо эмоцию, а ребенок должен ее повторить и угадать. Например, удивление.. Возможен другой вариант игры: ведущий показывает эмоцию, а ребенок должен показать противоположную. Например: радость - грусть.

5. Испорченный телевизор

Все участники игры, кроме ведущего и первого игрока, закрывают глаза. Ведущий молча показывает какую-либо эмоцию при помощи мимики или пантомимики. Первый игрок, "будит" второго игрока и передает увиденную эмоцию, как он ее понял, но без слов. Далее второй участник "будит" третьего и далее по цепочке. Затем ведущий спрашивает всех участников игры, начиная с последнего и заканчивая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно

Устать, как человек, идущий в гору; как человек, поднявший большой груз; как муравей, притащивший большую муху.

Отдохнуть, как турист, снявший тяжелый рюкзак; как ребенок, который много потрудился, но помог маме; как уставший воин после победы.

БЕЗОПАСНОСТЬ в Интернете



Не указывай свою личную информацию, настоящее имя, адрес, телефон и места, где ты часто бываешь.



Относься с осторожностью к публикации личных фото. Не выкладывай фото других людей без их согласия.



Не доверяй всей информации, размещенной в Интернете. Не доверяй незнакомым людям, они могут выдавать себя за друзей.



Не переходя по сомнительным ссылкам (например, обещающим выигрыш). Не посещай сомнительные сайты. Они могут нанести вред твоей личности.



Помни, что незаконное копирование авторских материалов преследуется по закону.



Не встречайся в реальной жизни с людьми, с которыми ты познакомился в Интернете. Сообщи родителям, если друзья из Интернета настоятельно приглашают на личную встречу.



Помни, что в виртуальном мире действуют те же правила этичности, что и в реальном.



Не отправляй смс, чтобы получить какую-либо услугу или выиграть приз.



Обращайся за советом к взрослым при появлении сомнений или подозрений.

МАСТЕРСКАЯ

ПРЯНИКИ С ИМБИРЕМ И КОРИЦЕЙ: ПЕЧЕМ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- ☺ — сахар — 100 гр.,
- ☺ — мед — 170 гр.,
- ☺ — молотый имбирь — 2 чайных ложки,
- ☺ — молотая корица — 1,5 чайных ложки,
- ☺ — изначально в рецепте еще был молотый душистый перец и молотая гвоздика по 1,5 ложки, но мы их не кладем,
- ☺ — сода — 1,5 чайной ложки,
- ☺ — сливочное масло — 130 гр.,
- ☺ — яйцо — 1 шт.,
- ☺ — мука — 550 гр.



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗГОТОВЛЕНИЯ ПРЯНИКОВ

★ **Шаг 1.** Смешиваем в кастрюле сахар, мед и все выбранные специи.

★ **Шаг 2.** Доводим до кипения, добавляем соду и сразу снимаем с огня. Все хорошенько перемешиваем. После добавления соды смесь должна очень сильно вспениться.

★ **Шаг 3.** Добавляем размягченное сливочное масло, размешиваем. Интенсивно размешивая, добавляем яйцо. Смесь надо постоянно мешать ложкой довольно активно.

★ **Шаг 4.** Теперь добавляем муку. Вымешиваем тесто для наших пряников с имбирем и корицей.

★ **Шаг 5.** Кладем в пищевую пленку и отправляем на сутки в холодильник.

★ **Шаг 6.** Примерно за час до начала дальнейшей работы надо достать тесто из холодильника.

★ **Шаг 7.** Раскатываем тесто толщиной примерно 5 мм. Вырезаем пряники. Выкладываем их на противень, покрытый пергаментной бумагой. Ставим в разогретую до 180 градусов духовку минут на 10-15.

★ **Шаг 8.** Дождались полного остывания наших пряничных заготовок. И приступили к самому интересному – раскрашивать их в дружной компании! Глазурь была самая обыкновенная – яичный белок + сахарная пудра. Глазурь подготовили взрослые, а вот раскрашивали все вместе! Также в качестве украшения использовали маленькие конфетки.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Праздники в феврале

★ **9 февраля** — Международный день
★ Стоматолога. Зубы надо беречь с детства.
★ А стоматологи играют важную роль в
★ том, чтобы сохранить их здоровыми.



★ **13 февраля** — Всемирный день радио.



★ **14 февраля** - «Международный день
★ дарения книг». Подарить в этот день
★ книгу ребенку или взрослому — доброе и
★ важное дело.



★ **14 февраля** – День Святого Валентина.
★ Пусть праздник не исконно русский, но
★ это отличный повод собраться всей
★ семьей и провести этот день вместе с
★ дорогими сердцу людьми.



★ **17 февраля** — еще один душевный День
★ спонтанного проявления доброты.
★ Невероятно важно быть добрыми и
★ терпимыми друг к другу.



★ **21 февраля** — отмечаем
★ Международный день родного языка.
★ Праздник значимый и важный. Родной
★ язык — это язык истории, язык души...



★ **23 февраля** - День Защитника Отечества.
★ В этот день поздравляют всех мужчин,
★ которые защищали Родину от врагов и
★ продолжают делать это каждый день!

