



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Берегите своих детей, их за шалости не ругайте.

Зло своих неудачных дней никогда на них не срывайте.

Не сердитесь на них всерьез, даже если они провинились,  
Ничего нет дороже слез, что с ресничек родных скатились.

Если валит усталость с ног, совладать с нею нету мочи,  
Ну а к Вам подойдет сынок или руки протянет дочка.

Обнимите покрепче их, детской ласкою дорожите  
Это счастья короткий миг, быть счастливыми поспешите.

Ведь растают как снег весной, промелькнут дни златые эти  
И покинут очаг родной повзрослевшие Ваши дети.

Перелистывая альбом с фотографиями детства,  
С грустью вспомните о былом о тех днях, когда были вместе.

Как же будете Вы хотеть в это время опять вернуться

Чтоб им маленьким песню спеть,

Щечки нежной губами коснуться.

И пока в доме детский смех, от игрушек некуда деться,

Вы на свете счастливей всех,

Берегите ж, пожалуйста, детство!





## Воспитание любви к труду.

Воспитание любви к труду, формирование элементарных трудовых навыков, уважения к людям труда – важная задача дошкольных учреждений.

Приобщение ребенка к самостоятельному посильному труду, его знакомство с работой взрослых является важнейшим средством формирования именно нравственных основ личности ребенка, волевых качеств.

Посильный «добрый» и «умный» труд, нередко связанный с игрой, – именно та необходимая деятельность ребенка-дошкольника, которая отвечает его возрастным особенностям.

Систематическое включение трудовой деятельности ребенка в процессе его воспитания в семье и детском саду неизмеримо повышает самооценку периода дошкольного детства, а также уровень подготовки к школе и, в конце концов, к взрослой жизни.

Трудовая деятельность дошкольника, умело руководимая взрослым, оказывает существенное влияние на развитие волевых черт ребенка, его мышления, речи, памяти, внимания, воображения.

В труде формируются дружеские взаимоотношения между детьми. Они характеризуются проявлением доброжелательности, умением уступить, оказать услугу, предложить помощь. В совместном труде у дошкольников зарождаются деловые взаимоотношения. Правильное формирование дружеских и деловых взаимоотношений детей влияет на качество коллективных взаимоотношений.

В трудовой деятельности дошкольники успешно усваивают нравственные нормы поведения, имеют возможность постоянно упражняться в их выполнении и, что очень важно, видеть жизненную необходимость, оправданность таких нравственных норм, как оказание помощи друг другу, бережное отношение к результатам своего труда и труда товарищей.



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТРУДОВОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

Тот, кто лишает ребенка посильного для него труда, обрекает его на физическое и духовное вырождение.

Вы хотите видеть своего ребенка сильным, выносливым и закаленным – тренируйте его в разнообразном физическом труде.

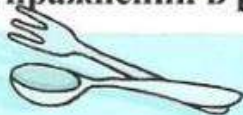
Вы хотите видеть его умным и образованным – заставляйте его ежедневно выполнять посильные трудности в умственной работе.

Вы хотите видеть его всегда веселым и жизнерадостным – не дайте ему закиснуть в праздности и погрузиться в лень.

Вы хотите, чтобы Ваш ребенок имел непоколебимую волю и мужественный характер – не скупитесь на трудные задания, заставляйте его почаще напрягать свои силы и направлять их на достижение цели.

Вы желаете, чтобы Ваш ребенок был чутким и отзывчивым, чтобы он был хорошим товарищем и верным другом – создайте условия, при которых он ежедневно работал бы вместе с другими и повседневно учился помогать людям.

Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был счастливым человеком – научите его различным видам деятельности, сделайте его трудолюбивым. Воспитание есть цепь непрерывных все усложняющихся упражнений в разнообразных видах труда!





# КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ!



Здоровье глаз зависит от питания. Для укрепления зрения полезно употреблять в пищу овощи и фрукты, богатые витаминами С и А (черника, черная смородина, морковь, абрикосы, помидоры, петрушка, лук, облепиха и красный болгарский перец)



Соблюдайте гигиену. Защищайте глаза от пыли, ушибов, возможных царапин, термических или химических ожогов, которые могут стать причиной потери зрения. ВАЖНО! При любой травме глаза немедленно обратитесь к врачу!



1-2 раза в день выполняйте специальную гимнастику для глаз. Легкие упражнения, которые можно выполнять в любом месте, помогут снять напряжение глаз.



Если Ваша работа связана с компьютером, то необходимо каждый час делать перерыв на 10 минут. ВАЖНО! Телевизор с большой диагональю экрана лучше смотреть с расстояния в несколько метров, а телевизор с маленькой диагональю нужно смотреть с близкого расстояния.



Необходимо обеспечить правильное освещение рабочего места. Рабочий стол лучше разместить так, чтобы естественный свет из окна падал на поверхность стола с левой стороны. Настольная лампа должна хорошо освещать рабочую поверхность стола.



Недопустимо использование поврежденных линз и очков.



В летний период в солнечную погоду необходимо носить солнцезащитные очки с UV-фильтром. ВАЖНО! Очки с простыми затемненными стеклами не защищают глаза от УФ лучей и не препятствуют попаданию в зрачок ультрафиолета



Не читайте в плохо освещенном помещении или движущемся транспорте.



Ежегодно посещайте офтальмолога или проходите профилактический осмотр в Центрах здоровья, где Вы сможете проверить не только остроту зрения, но и уровень внутриглазного давления!



Прогулки на свежем воздухе, физические упражнения и здоровый сон не менее 7 часов очень важны для сохранения здоровья глаз.



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ



[WWW.BUDZDOROVPERM.RU](http://WWW.BUDZDOROVPERM.RU)



# Упражнения для глаз

## Упражнения для зрительно-двигательной ориентации

1. Отвести взгляд вправо, влево, не поворачивая головы. Упражнение можно выполнять стоя или сидя.
2. Поднять глаза вверх, голова неподвижна. Затем опустить взгляд вниз.

## Упражнения для снятия усталости глаз

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть.
2. Быстро моргать глазами в течение 30-60 сек.
3. Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек, затем опустить руку.
4. Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец и приблизить его к глазам (в течение 3 - 5 сек).
5. Отвести правую руку в сторону, медленно передвинуть палец согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить упражнение, перемещая палец слева направо.
6. Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать и перевести взгляд на кончик носа. Закрывать глаза и посмотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.
7. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек, затем перевести взор на кончик носа на 3-5 сек.
8. Производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30-35 см от глаз, при этом следить за кончиком пальца. Повторить упражнение, перемещая руку против часовой стрелки.





# КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

## Родителям рекомендуется:

- познакомить ребенка с комнатными растениями в натуре, рассмотреть их, обратить внимание на их внешний вид, особенности строения, характерные признаки;
- объяснить ребенку, как нужно ухаживать за растениями, для чего нужно их поливать, поворачивать к солнцу или содержать в тени, смахивать с листьев пыль;
- обратить внимание на особенности листьев, цветов, стеблей комнатных растений;
- выучить с ребенком некоторые названия комнатных растений;
- объяснить, для чего люди дома держат комнатные растения, рассказать ребенку, как комнатные растения могут реагировать на изменение погоды, менять внешний вид утром и вечером.

