

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 28 комбинированного вида»  
Город Мончегорск Мурманской области



**На волне Радуги**



Декабрь 2023 г.

# Содержание

- ✦ Поэтическая страничка
- ✦ Рекомендации для родителей
- ✦ Необычные традиции встречи Нового года
- ✦ Поздравление с днем рождения

Редактор газеты « На волне Радуги»  
музыкальный руководитель Власова Наталья Владимировна

## Декабрь

Нарастают снега. Сокращается день.  
Год проходит. Зима настаёт.  
Даже в полдень за мною гигантская тень  
Синим шагом по снегу идёт.

Снег, свисая, с еловых не сыплется лап,  
И синицы свистят без затей.  
Сколько снежных кругом понаставлено баб,  
Сколько снежных кругом крепостей!

Незаметно закатом сменилась заря,  
И снега забелели из тьмы.  
Я люблю вас, короткие дни декабря,  
Вечер года и утро зимы.

В. Берестов



# Рекомендации для родителей

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ В ПОЛЯРНУЮ НОЧЬ!

Со 2 декабря по 11 января на территории Кольского Заполярья властвует полярная ночь.

А что же такое, «полярная ночь» и какое воздействие она оказывает на здоровье и общее состояние детей и взрослых? Как защитить свое здоровье и здоровье детей в это время?

Полярная ночь - это недостаток солнечной активности, постоянная темнота (сумерки 2 - 3 часа в день), низкие температуры, сильные ветра, резкие смены погоды в короткие промежутки времени, метели, магнитные бури. В период полярной ночи резко снижено усвоение организмом витаминов и их трансформации в биологически активные вещества, ухудшается фосфорно-кальциевый обмен. Нарушение фосфорно-кальциевого обмена затрудняет полноценное развитие костно-мышечной системы. Действие специфического комплекса климатических условий Кольского Заполярья проявляется в возникновении у людей синдрома "полярного напряжения" организма, неблагоприятно сказывается на общем состоянии детей, что проявляется в их общей слабости, вялости, повышенной утомляемости, снижении работоспособности, сонливости.



Как сохранить зрение в условиях полярной ночи?

Началась полярная ночь. Северяне, испытывают на себе все «прелести» этого периода.

Длительное отсутствие солнечного света и преобладание искусственного освещения над дневным сделают своё дело - нагрузка на наши глаза увеличится, а острота зрения - наоборот...

Изменение светового ритма и дефицит естественного освещения имеют колоссальное влияние на состояние здоровья наших глаз. В результате, именно в период полярной ночи зрение страдает больше всего: сухая уличная пыль, летняя пора цветения ничто по сравнению с постоянным напряжением, которое испытывает орган зрения. По словам врачей, постоянные зрительные нагрузки, это основная причина снижения остроты зрения. Частое моргание, учатившиеся головные боли должны стать первым сигналом к тому, что глаза устали. А это уже повод начинать предпринимать конкретные меры.

Если вы хотите помочь своим глазам справиться с нагрузкой, в первую очередь нужно начать с жилища. Именно в полярную ночь яркость освещения в домах необходимо увеличивать. Специалисты советуют заменить обычные 60-ти и 80-ти - ватные лампочки на яркие, 100 - ватные. Такое расточительство электроэнергии не слишком благотворно скажется на состоянии семейного бюджета, зато данная мера будет действенна.

В настоящее время сильно возросло число офисных работников, проводящих возле компьютера значительную часть своего трудового дня. Заполярные врачи - офтальмологи рекомендуют таким специалистам в хорошем смысле чаще отрываться от работы, делать гимнастику: поочерёдно зажмуриваться и открывать глаза, быстро смотреть в разные стороны, массировать глазные яблоки. Помимо этого, следует обратить внимание на то, как мы проводим свободные часы. В полярную ночь следует отказаться от привычки, горячо любимой многими - коротать время у экрана телевизора или компьютерного монитора. Часы досуга состояний. Особенно этот период сказывается на здоровье детей и пожилых людей. Поэтому, врачи и психологи рекомендуют нам сейчас особо тщательно заботиться о своем здоровье и соблюдать несложные правила.



Итак, чтобы не впасть в зимнюю спячку:



- Ложитесь спать в одно и то же время.

Когда нет солнца, возникает недостаток сенсорной, то есть зрительной информации. Нервная система, конечно, реагирует на это: люди путают время суток,

сбиваются с режима, в результате плохо спят. Совет в данном случае один - ложитесь спать в одно и то же время! И спите не менее 8 часов!

- Не бойтесь себя переутомить.

Жизнь у нас однообразна — во многом именно из-за климата. А для психики нет ничего хуже существования в режиме «дом - работа», работа - дом». Инертное бытие приводит к астении и депрессиям. В итоге мы живём не в полную силу: просыпаемся уставшими, вяло мыслим, вяло работаем, неординарных решений искать не умеем, к творчеству не способны. Мозг страдает от "незагруженности" - как мышцы атрофируются без физических упражнений, и человек устаёт не от работы, а от однообразия. Поэтому, не ленитесь - придумывайте себе РАЗНЫЕ дела. Читайте, ходите в кино, рисуйте, сделайте перестановку в квартире, играйте в морской бой или монополию, изучайте карту мира или английский. Если вам надоело одно — бросайте и делайте что-то другое. Вообще, не надо в полярную ночь запирается в четырех стенах. Концерты, встречи с друзьями, баня! Баня в это время года для северян как раз кстати. Березовый, дубовый, можжевельный веник выгонят любую хворь.



- Настройтесь на позитив.

Ультрафиолетовый голод приводит и к тому, что наш организм перестаёт синтезировать серотонин — гормон радости, выделяемый железами гипофиза. Однако наша психика очень пластична: мыслящий человек может за полчаса убедить себя и в том, что мир прекрасен, и в том, что он - ужасен. Поэтому не закливайтесь на том, что впереди — холодная зима, а солнце мы увидим только в январе. Жизнь - это то, что происходит с нами здесь и сейчас. Поэтому учитесь видеть позитивные моменты даже в самых обычных вещах и явлениях.



- Освещайте свою жизнь.

Днем постоянно должно быть яркое освещение. Желательно не выключать его даже при переходе из комнаты в комнату. Яркий свет лечит, разгоняет хандру, депрессии. И еще: одевайтесь

ярко - яркие цвета помогут избавиться от зимней депрессии.



- Следуйте северной диете.

Ее разработали специально для тех, кто живет в условиях полярной ночи. Главная задача - защитить клетки от свободных радикалов. Больше овощей и фруктов (особенно яблок, капусты, моркови, замороженных овощных смесей, северных ягод), меньше

жирного мяса и майонеза. Обязательны грецкие орехи, сухофрукты, кисломолочные продукты, жирная рыба и поливитамины.

Постарайтесь максимально сократить количество сладостей в рационе - найдите другие способы себя порадовать. И осторожней с кофе. Три чашки в день - это предел. Лучше пейте имбирный чай.



- Чаще гуляйте, особенно в светлое время суток.

Ведь что может быть веселее, чем зимние виды спорта - катание на коньках, лыжах, санках, игра в снежки и пр. Или хотя бы пройдитеесь до работы пешком. Пользу свежего воздуха люди

часто недооценивают или теоретически понимают, а на практике времени не хватает. Его хватит на большее количество дел, если взять себе такие прогулки за правило. Те, кто регулярно бывает на свежем воздухе, не только хорошо спят, но еще и реже болеет ОРВИ.



- Носите фликеры.

Это уже советуют не медики, а сотрудники ГИБДД. Ведь по статистике, в период полярной ночи увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий и особенно наездов на пешеходов. Поэтому носите на одежде (сумке и т.д.) фликеры — светоотражающие

элементы, без которых пешеход незаметен рядом с проезжей частью.

Особенно - это важно для детей!



## Самые необычные традиции встречи Нового года

В **Болгарии** до начала праздника все спешат купить кизилловые палочки - ими болгары будут ударять своих гостей, родственников, чтобы пожелать им счастья.

В **Дании** принято подавать на стол сладкую рисовую кашу с секретом - в этом качестве может выступать миндаль или другой орех. Если он попадет незамужней девушке, она выйдет замуж, а остальные просто будут счастливыми.

Новый год в разных странах мира - это чаще всего яркое событие со своими особенностями. Например, **китайцы** наряжают Деревья Света с помощью фонариков, цветов, гирлянд. А китайский Дедушка Рождество Дун Че Лао Рен приносит подарки и укладывает их в вывешенные на стены детские чулки.

**Шотландцы** также не дремлют в новогоднюю ночь - они берут ломтик пирога, стакан вина и уголек и идут к друзьям или родственникам. Так, по их мнению, они снабдят своих друзей едой, питьем и теплом на весь следующий год.

**Шведы** в преддверии праздника дарят друг другу самодельные свечи - они играют важную роль, ведь в разгар зимы в **Швеции** темнеет рано, и без света не обойтись.

В **Греции** ровно в двенадцать часов ночи глава семейства должен выйти во двор и разбить о стену плод граната: если его зерна разлетятся по двору, семья проживет этот год счастливо.

Новый год в **Украине**, о чем мы уже рассказывали выше, сопровождается гаданьями и плясками, а в **Норвегии** в это время дети ждут подарков от... козы. И это не случайно: в

скандинавском государстве коза занимает привилегированное положение. По легенде, король Норвегии Олаф Второй спас раненое животное, сняв его со скалы. Козу вылечили, и она в знак благодарности своему спасителю приносила ему целебные растения.

В Венгрии встреча Нового года сопровождается свистом, причем для этого годятся любые дудки, свистульки и рожки. Таким действием венгры изгоняют злых духов и защищают от них свои жилища.

В Японии о наступлении Нового года расскажут 108 ударов колокола. По легендам, каждый удар - это изгнание одного из человеческих пороков с восемнадцатью оттенками. В первые секунды нового года обязательно нужно засмеяться - это приносит удачу, по мнению местных жителей. А чтобы счастье вошло в дом, входную дверь тщательно украшают бамбуком и ветками сосны. Кстати, японского Деда Мороза именуют Сегацу-сан (Господин Новый год). А самым популярным аксессуаром считаются грабли - ими японцы планируют каждый год разгребать счастье.

**Новый год** - праздник волшебный, ведь неслучайно многие верят, что он обязательно принесет с собой новое счастье. А традиции различных стран говорят о том, что от этого торжества местные жители ждут больше, чем просто праздничного настроения.

# Наши именинники:

*В январе:*

Соколова Анна Сергеевна

Мышкин Сергей Юрьевич

Овчинников Юрий Владимирович

