

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



На волне Радуги



ноябрь 2021 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 морскую 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 пройдитесь 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 декабре:

Бердникова Татьяна Васильевна

Бобошко Надежда Алексеевна

Шох Светлана Сергеевна

Гаджиева Дурдана Рашид кызы

Богаткевич Оксана Михайловна

Кругликова Марина Валентиновна

Бугаева Олеся Владимировна

Александрова Ирина Михайловна

Валова Виктория Сергеевна

Соловьева Арина Сергеевна

Галицкая Александра Вячеславовна

