



### «Колонка редактора»

*Открываем календарь —  
Начинается январь.  
В январе, в январе  
Много снега во дворе.  
Снег – на крыше, на крылечке.  
Солнце в небе голубом.  
В нашем доме топят печки,  
В небо дым идет столбом.*

*С. Я. Маршак*

### «Здоровье ребенка»

#### Ребенок и телевизор

#### Следует отметить следующее:

1. Строго установите допустимое время просмотра. Детям от 2-х до 3-х лет не рекомендуют просматривать телевизор более 15 минут в день. После 3-х лет можно допускать просмотр получасовых мультфильмов или телепередач за один раз. Однако не больше, ведь от такой смены картинок, звуков мозг чрезмерно переутомляется.

2. Будьте последовательны. Приучите ребенка к четкому графику просмотра, чтобы он не просил больше и не капризничал.

3. Не заменяйте живое общение просмотром мультфильмов.

4. Не разрешайте смотреть телевизор во время еды. Во-первых, процесс приема пищи должен проходить в спокойных условиях, так съеденное лучше усваивается. Во-вторых, это одно из положений «теледисциплины», просмотр телепрограмм должен проходить тоже по установленным правилам.

5. Создайте правильные условия просмотра. Расстояние от экрана до малыша – не менее 3-х метров. Помещение должно быть хорошо освещенным. Малыш должен сидеть прямо перед экраном, в удобном положении (на стуле, кресле, диване со спинкой).

6. Изображение на экране должно быть качественным.

7. Контролируйте то, что смотрит ребенок, и речь идет не только о том, чтобы оградить малыша от насилия и жестокости, которая воспевается современным телевидением. Не стоит разрешать смотреть телерекламу, рассчитанные на примитивные умы телешоу. Сделайте подборку добрых и поучительных мультфильмов, развивающихся передач, снятых специально для детей.

8. Смотрите телевизор вместе. Пусть это станет еще одним способом совместного времяпрепровождения. Так, малыш не будет воспринимать телевизор в качестве единственного друга, способного развлечь и занять.

9. Обсуждайте просмотренные передачи и мультфильмы.

### «Обучение и воспитание»

#### Одежда на прогулку

Не мало важно то, как ребенок будет одет на прогулку. Для развития у ребенка умения самостоятельно одеваться в будущем, нужно уже сейчас начинать по не многу приучать детей выполнять действия при одевании самостоятельно.

✓ Одежда для прогулок должна быть подобрана таким образом, чтобы ребенок мог одеться с минимальной помощью.

✓ Обувь должна быть без шнурков — например, на молнии или на липучках.

✓ Куртка должна быть без пуговиц. Оптимальной застежкой являются липучки или молнии.

✓ Шапку лучше покупать без завязок — например, с застежкой на липучке.

✓ Вместо шарфа удобнее использовать «манишку», которую надевают через голову.

✓ Для маленьких детей лучше купить не перчатки, а варежки на веревочке, чтобы во время прогулки не потерять их.