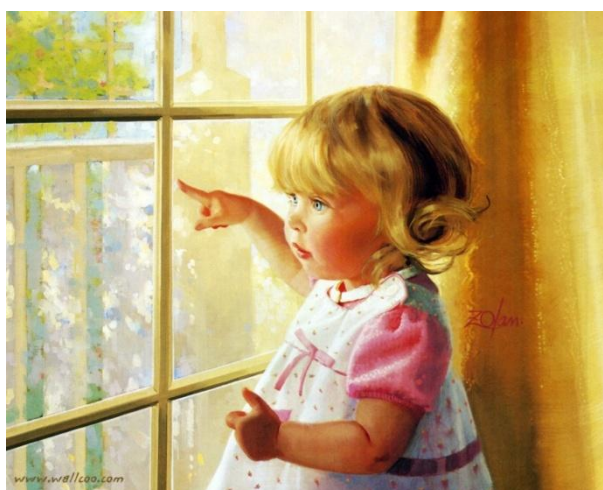


Консультация для родителей

Разработала учитель-дефектолог Морозова Н.А.



ДОМ, где живет ваш ребенок



Творческая группа учителей-дефектологов МДОУ №88
г. Комсомольск – на – Амуре

Качество воздуха.

Чистый воздух – очень важный фактор при восстановлении организма после болезни и в качестве профилактических мер, направленных на повышение иммунитета. При дефиците кислорода у человека начинают возникать самые разные проблемы с его здоровьем. Для того, чтобы не испытывать подобного дефицита, как можно чаще обеспечивайте коже ребенка свободный доступ свежего воздуха и ни в коем случае не перегревайте её.

После пребывания на свежем воздухе дети всегда выглядят более здоровыми, бодрыми и счастливыми. Дети постоянно находятся в движении, и энергии они тратят гораздо больше, чем взрослый человек. Кислород, входящий в состав воздуха, является главным поставщиком энергии, необходимой для жизнедеятельности ребенка.



Дети, которые редко бывают на свежем воздухе и длительное время находятся в закрытых помещениях, подвержены заболеваниям в гораздо большей степени по сравнению с детьми, которые много времени проводят на свежем воздухе.



Качество воздуха в жилых помещениях должно находиться под постоянным контролем. Если помещение долго не проветривается, то этой крайне негативно сказывается на самочувствии детей и, конечно же, на здоровье глаз.

Воздух внутри помещений зависит от многих факторов: температуры, влажности, запыленности. Самым распространенным загрязнителем воздуха является табачный дым, а также газ – формальдегид, выделяемый в воздух синтетическими материалами, которых так много в наших домах. Окись азота, выделяемая при работе газовых и нагревательных приборов, не имеет цвета и запаха. Эти загрязнители внесены в список веществ, обладающих хронической токсичностью, негативно

воздействующие на дыхательные пути и глаза, а также другие системы нашего организма.



Эффективным средством очистки воздуха

в помещении являются вентиляционные системы и увлажнители, а также комнатные растения. Они поглощают углекислоту и наполняют комнатную атмосферу живительным кислородом.

Кроме того, многие цветы обладают удивительным свойством оказывать гармонизирующее действие на энергетику человека и тем самым улучшать его психическое и физическое здоровье: они наполняют дом живительной энергией, снимают негатив и эмоциональное возбуждение, а своей сочной зеленью дают отдых глазам и снимают напряжение.



Освещение и солнечный свет.

Уровень освещенности любого помещения, его цветовой дизайн, присутствие растений и количество бытовых приборов – все это воздействует на нас на физическом и психическом уровне, отражается на зрении и общем самочувствии. Освещение не должно вызывать у человека чувства дискомфорта. Жилые и рабочие помещения должны иметь хорошее, но не раздражающее глаза освещение.

В рабочих и учебных помещениях обычно требуется более интенсивный свет. Если семья отдыхает, лучше пользоваться приглушенным светом. Важно суметь правильно разместить источники света и при возможности сочетать искусственное освещение с естественным светом.

Освещение помещения формируется не только с помощью светильников.

Стеклянные двери и перегородки позволяют использовать принцип второго света. Не следует днем закрывать окна плотными шторами, ведь *солнечный свет, освещающий наше жилье, - один из важных факторов физического благополучия.*



Солнечные лучи стимулируют работу глаз, оживляют зрение, убыстряют циркуляцию крови, нейтрализуют инфекции. Солнце – это естественный источник здоровья, лучшее лекарство при воспалении и зуде глаз. Если глаза испытывают световой голод, зрение падает.

Острота зрения зависит не только от интенсивности освещения. Если в комнате уровень освещения достаточно высокий, а само помещение оформлено в контрастных цветах, то такое освещение только утомит глаза и вызовет напряжение нервной системы. На уровень освещенности также влияют стены, пол, потолок, витражи, полированные или зеркальные двери – в общем, все поверхности. Белые поверхности оптически увеличивают пространство, делают его светлее, темные – поглощают свет, а иногда и объем пространства.

Цвет и зрение.

Чувственный мир ребенка, его цветовое восприятие – это основа познания мира. Очень важно найти цветовое решение помещений, где находятся дети, так как от сочетаемости цветов зависят его психика и, соответственно, зрение. Все, что его окружает, должно быть максимально приближено к естественным условиям и природным краскам.





Цвет помещений оказывает существенное влияние на настроение и работоспособность. В одном и том же пространстве в зависимости от его окраски можно испытывать ощущения уюта и дискомфорта. В маленьких помещениях желательно избегать темных и ярких тонов, крупного рисунка, который зрительно уменьшает пространство. Если стены оклеивать обоями, предпочтительнее редкий рисунок, без контрастных сочетаний цветов. Светлые пастельные тона в маленьком помещении будут наиболее уместны. Интенсивные цвета быстро утомляют зрение, поэтому к любым экспериментам в отношении цветового оформления детской комнаты следует подходить очень осторожно.

Общему здоровью и гармонии способствую *желтый* и *оранжевый* цвета. Эти цвета очень полезны для глаз. Подобно цвету солнца, лечебный эффект этого цвета проявляется в его способности поднимать настроение и добавлять жизненной энергии. Умеренно желтый цвет очень положительно сказывается на состоянии зрительной системы. Он оказывает благоприятное воздействие на умственную деятельность, фокусируя мозг, активизируя мыслительные процессы, повышая концентрацию внимания и улучшая память.



Зеленый цвет, преобладающий в природе, снимает стрессовые состояния, улучшает кровообращение и наиболее эффективно восстанавливает биоритм зрительного анализатора.

Синий цвет ассоциируется с цветом воды, он умиротворяющее действует на нервную систему. Синий цвет создает ощущение внутреннего покоя, проясняет ум и способствует ясному мышлению. Он стимулирует кровоток и улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости. Синий цвет полезен при бессоннице, он снимает последствия нервных стрессов.

Правильный подбор мебели.



Стол и стул для практических занятий ребенка должны быть расположены на расстоянии 0,5 м от окна. Мебель обязательно должны соответствовать росту ребенка. При гигиеническом изучении окраски ученических столов наилучшие показатели зрительной работоспособности были выявлены при светло-зеленом и цвете натурального дерева, которые создают благоприятное распределение света в поле зрения детей.



Очень важное значение в гигиене зрения имеет правильная посадка.

Параметры правильной посадки:

1. *Прямой позвоночник.* Ребенок должен сидеть за столом вертикально прямо, не сутулясь. Голову тоже должен держать прямо, не выдвигая ее вперед, не опуская вниз и не наклоняя в стороны.
2. *Опора для нижней части спины.* Лучшей опорой является стул, имеющий упругую, оббитую каким-либо мягким материалом, опору для ягодиц. Если стул обычный, полезно положить на него подушечку.
3. *Обе ступни стоят на полу, не перекрещиваясь.* Если ноги не достают до пола, подложить что-нибудь или поставить скамеечку для ног.



Плохое зрение можно сравнить со стеной. Чем хуже зрение, тем выше и глуше стена, отделяющая человека от внешнего мира. Тому, кто с раннего детства, бережет свое зрение, такие последствия не грозят.

Берегите зрение!!!