



Познавательная газета для детей и их родителей

СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК



Читайте в этом выпуске:

Сентябрь.....стр. 2

Здравствуй осень.....стр. 3

Рекомендации родителям на период эпидемии
коронавирусной инфекции.....стр. 4

8 советов как говорить с ребёнком о
коронавирусе.....стр. 5

Дети и коронавирус.....стр.6

Принципы питания дошкольников.....стр.7

Как надо любить ребёнка.....стр. 9

*Берёзы косы расплели,
Руками клёны хлопали,
Ветра холодные пришли,
И тополи затопали.*

Поникли ивы у пруда,

Осины задрожали,

Дубы, огромные всегда,

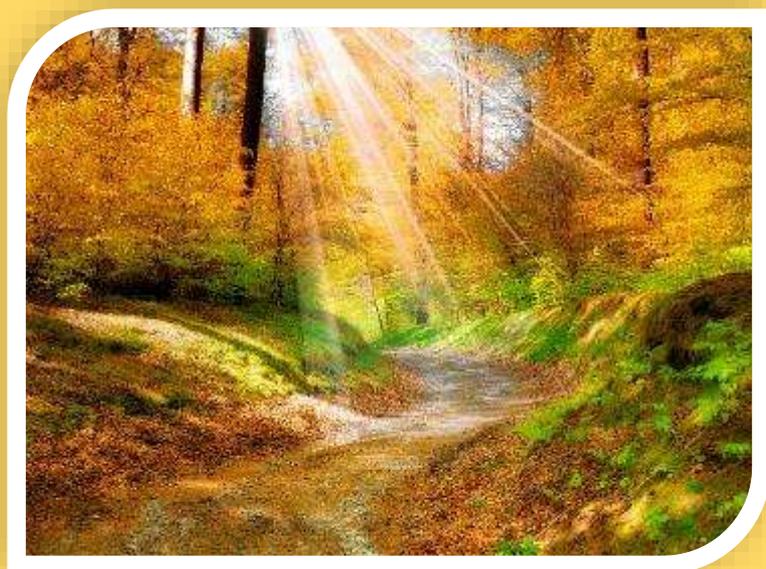
Как будто меньше стали.

Всё присмирело. Съёжилось.

Поникло. Пожелтело.

Лишь ёлочка пригожая

К зиме похорошела.



Сентябрь

Вот и кончилось веселое теплое лето, на смену ему приходит осень. Первый осенний месяц — сентябрь. Зовут его «запевалой осени» и «златоцветом». Травы в лугах, полях и лесах высыхают, желтеют, становится золотистой листва деревьев и кустарников.

В начале сентября выдаются теплые солнечные деньки. Небо сверкает синевой, на которой сквозят золотыми узорами листья кленов и берез. Воздух чист, прозрачен, и в нем летают серебристые нити паутины. Такие дни называют «бабьим летом». «Коли ясно, то и осень прекрасна» — говорит русская народная пословица.

Чаще налетают порывистые холодные ветры. Подует ветер, сорвет с ветки листок, и он, медленно кружась, опускается на землю.

В сентябре в лесу можно найти много выпавших перьев: птицы линяют, старые перья выпадают, а новые зимние окрашены более тускло. Это делает птиц незаметнее.

Готовятся встретить суровую зиму звери. Строят норы, делают запасы. Белки и зайцы начинают линять — шубки менять с летних на зимние. У зимних шуб и мех погуще, попышней и цвет более подходит к зимней природе.



Здравствуй осень

*Сегодня День знаний у вас, малыши!
Мы рады поздравить вас всех от души.
Желаем вам слушаться папу и маму,
И видеть лишь радость своими глазами.
Жить в мирной стране и ни с кем не
ругаться,
Друзьями со всеми всегда оставаться.
Послушными быть, никогда не лениться,
И многому в этом году научиться!*



1 сентября детский сад отпраздновал День знаний! День Знания – удивительный и прекрасный праздник. После долгой разлуки, отдыха и путешествий с родителями, после летних развлечений дети вновь встречаются со своими друзьями и со своими педагогами. Начинается новая полоса в их жизни: занятия, беседы, праздники, помогающие лучше познать окружающий мир, чему-то научиться, узнать себя, определить свои интересы. В этот день для воспитанников детского сада педагоги устроили настоящий праздник. На спортивной площадке было проведено весёлое развлечение с отгадыванием загадок, играми и танцами!

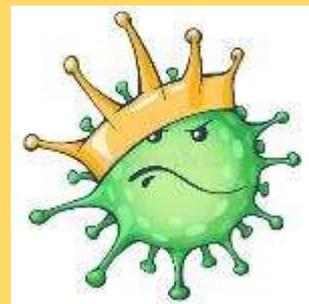
Мы поздравляем всех – родителей, детей, педагогов с этим праздником! Этот день открывает новый учебный год. Пусть он будет увлекательным, интересным и принесет новые знания, открытия и новых друзей!



Рекомендации родителям на период эпидемии коронавирусной инфекции

7 ШАГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

- Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик
- Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
- Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
- Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
- Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
- Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)



5 ПРАВИЛ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние две недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

«Горячая линия» Ярославской области по коронавирусу (4852) 40-04-55; (4852) 73-80-60, 73-83-33, позвонить на которые можно с 8 до 19 часов.

«Горячая линия» Управления Роспотребнадзора по Ярославской области (4852) 73-26-95.

COVID-19

8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ
И СЛУШАЙТЕ



2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ:
ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ
ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ



3. ПОКАЖИТЕ ИМ,
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
И СВОИХ ДРУЗЕЙ



4. ПОДБОДРИТЕ ИХ



5. ПРОВЕРЬТЕ,
ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ
НА СЕБЕ СТИГМУ
ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ



6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ



8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР,
ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

СТОП COVID-19

ДЕТИ И КОРОНАВИРУС



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

?

ДЕТИ БОЛЕЮТ КОРОНАВИРУСОМ?

Да, дети тоже болеют коронавирусной инфекцией, по статистике, заболевших среди них меньше.

Дети гораздо легче переносят коронавирусную инфекцию, среди них много бессимптомных носителей, а также стертых форм заболевания.

Они оказываются источником инфекции гораздо чаще, чем взрослые.



?

КАК ПРАВИЛЬНО ГУЛЯТЬ, КОГДА РИСКИ СОХРАНЯЮТСЯ?

Необходимо соблюдать социальную дистанцию, по возможности, носить маски и перчатки.

При длительной прогулке необходимо периодически обрабатывать руки дезинфицирующими средствами.



?

МОЖНО ЛИ БРАТЬ ДЕТЕЙ С СОБОЙ В МАГАЗИН?

Детей лучше оставить дома, в крайнем случае, под присмотром на детской площадке.



?

КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ СНЯТИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ?

По возможности соблюдать социальную дистанцию, желательно не менее 2 метров. Если ребенок не может ее соблюдать, рекомендуется гулять в менее людных местах.

Объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.

Приучайте детей с самого раннего возраста к соблюдению правил личной гигиены. Чаще мойте руки с мылом, покажите детям, как это правильно делать. Объясните, что грязные руки могут стать источником инфекции.

Согласно санитарным и эпидемиологическим требованиям дезинфекция детских площадок проводится регулярно, в отсутствие детей. Играть на таких площадках безопаснее, однако степень безопасности зависит от количества детей, которые находятся там одновременно.

?

НУЖНО ЛИ НОСИТЬ МАСКУ ДЕТЯМ С КАКОГО ВОЗРАСТА?

Для детей в возрасте до 7 лет основная рекомендация это соблюдение социальной дистанции. Дети старшего возраста и подростки должны обязательно носить маски.

Принципы питания дошкольников

Обязательные продукты

Основным источником **белков**, строительного материала организма, для детей дошкольного возраста является мясо, яйца, молочные продукты и, конечно, рыба. Не стоит злоупотреблять жирными сортами мяса — лучше сделайте упор на птицу, постную свинину и говядину. То же самое касается блюд из рыбы. Кефир и молоко должны присутствовать в рационе ежедневно, а вот яйца можно давать 2 раза в неделю.

Жиры не только сделают питание сбалансированным, но и помогают усваивать пищу — добавляйте растительное масло в салаты. Кроме того, правильные жиры есть в тех же молочных продуктах. К слову, жирную пищу лучше давать дошкольнику в первой половине дня — на ее усвоение и переработку молодому организму требуется немало времени.

Следите за тем, чтобы ребенок кушал **«правильные» углеводы** — крупы, хлеб грубого помола, овощи и фрукты. Из них ребенок будет получать необходимую для повседневной активности и развития энергию. Другое дело, что шоколада, булочек, сладостей, которое также относится к углеводам, в рационе ребенка должно быть меньше.

Микроэлементы

Но ежедневно в организм ребенка должны поступать не только белки, жиры и углеводы. Для формирования иммунитета, тканей и органов ему требуется целый список микроэлементов: **кальций, калий, фосфор, магний, железо, йод и т.д.**

Больше всего **кальция**, который так необходим для костей, содержится в мясе, рыбе и яйцах. **Калий** для сердечно-сосудистой системы легко найти в сухофруктах и свежих овощах. **Фосфор** для зубов и здоровья крови ребенок получает из рыбы и круп.

Магний для обмена веществ — также из круп, корнеплодных овощей и зелени. Источником **железа** для правильного кроветворения и иммунитета служит мясная продукция, некоторые крупы (гречка, пшено) и большинство фруктов. Наконец, **йод**, которого так не хватает жителям сибирских широт — в рыбе, картофеле, морской капусте и морепродуктах.

Все это значит, что питание должно быть разнообразным — тогда ребенок не будет испытывать недостатка в различных микроэлементах.

Витамины

Отметим, что в период интенсивного роста, физической нагрузки и обострения заболеваний витаминов дошкольнику нужно больше. Особое внимание стоит обратить на витамины групп **А, В, С, D, Е** и **фолиевую кислоту**.

Делайте рацион вашего ребенка здоровым и разнообразным. Следите за витаминами и микроэлементами, реакцией на новые продукты, аппетит в детском саду и поведением за столом. И тогда в 3-7 лет ребенок научится не только правильно вести себя, но и будет расти здоровым.

Будьте хорошим образцом для подражания. По крайней мере, один раз в день приучите себя садиться всей семьей за стол. Видя родителей, кушающих здоровую полезную пищу, дети захотят им подражать. Это разовьет у них хорошую привычку правильно питаться. А, как известно правильное питание — залог здоровья для детей.



Как надо любить ребёнка



Дети должны быть для нас, прежде всего, не потенциальными спортсменами, музыкантами или интеллектуалами – они должны быть просто детьми.

- ✚ Если мы будем их любить независимо от того, плохо или хорошо они себя ведут, то дети скорее избавятся от раздражающих нас привычек.
- ✚ Если мы будем любить их только тогда, когда ими довольны, то это вызовет в них неуверенность, станет тормозом в их развитии.
- ✚ Если мы не научимся радоваться детским успехам, дети утвердятся в мысли, что стараться бесполезно: требовательным родителям всегда надо больше, чем ребенок может.
- ✚ Для установления взаимосвязи с детьми, чтобы найти с ними общий язык, почаще смотрите детям в глаза! Пусть ваш взгляд будет открытым и любящим.
- ✚ Для ребенка важен физический контакт. Не обязательно целовать или обнимать ребенка — достаточно дотронуться до его руки, похлопать по плечу, взъерошить

волосы — ваши прикосновения делают его уверенным в себе. Особенно важен такой контакт, когда ребенок болен, устал, когда ему грустно.

- ✚ Важно не количество времени, проведенное с ребенком, а качество ощущения. Надо уметь понять, что ребенок хочет, вслушаться в его слова.

Материнские заповеди

- ✚ Люби своё дитя, но не балуй, не губи.
- ✚ Избаловать дитя можно и в бедности. При ласковой строгости можно вырастить настоящим человеком и в богатстве.
- ✚ Воспитывай благодарность: если нет ответной любви на твою самоотверженность, считай, что дети только потребляют твою любовь. Пусть будет хорошо не только детям, но и тебе.
- ✚ Тебе не будет счастья без счастья твоих детей, но их тоже пусть трогают твои беды.
- ✚ Будь другом детям, но не приятельницей. Будь рядом с ними, но выше. Будь доброй, но не добренькой.
- ✚ Учи детей думать не о вещах, а о делах: трехлетняя дочь пусть помогает матери, трехлетний сын пусть защищает её. Никто не может сидеть без дела, когда трудится мать.
- ✚ Мать, помни: лучшее — детям, но не забывай и о себе. Всё исходит от тебя, всё подчиняется тебе.



«Ласковое» воспитание

Контакт глаз. Это любящий взгляд родителей, готовность отреагировать на плач, смех, любое движение. Взгляд может успокоить, поддержать, развеселить, да и наказать тоже может. Ребенок нуждается в таком контакте с самого рождения.

Физический контакт. Это и «телячьи нежности», и «медвежьи шалости». Все зависит от возраста, индивидуальных особенностей ребенка, его темперамента. Младенец нуждается в поглаживании и нежных объятиях; дошкольник любит как поцелуи, объятия, так и шумные игры, встряхивания, пощипывания. Чем старше ребенок, тем дальше он отдаляется от родителей, но ему все еще необходим физический контакт в виде поцелуев, дружеских похлопываний, объятий.

Пристальное внимание. Оно позволяет почувствовать малышу, что он самый важный человек в мире. Хотя бы 30 минут в день родители должны посвящать своему ребенку и только ему, забыв про свои «взрослые» дела. Это может быть игра, беседа, чтение книги, какое-либо общее занятие. Ничто не должно отвлекать взрослого (телевизор, телефон, домашние дела).



Любви и ласки много не бывает!

Одежда для прогулок осенью

Покрой одежды имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукомбинезона наиболее удобен. Куртки при активных движениях ребенка поднимаются, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона ее прикрывает.

Между бельем и верхней одеждой (в зависимости от погоды) могут быть рубашка и свитер или только рубашка, колготки и рейтузы или только колготки.

В прохладную погоду детям рекомендуется носить шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки.

Ношенная вещь холоднее новой. Имейте это в виду, если ваш младший ребенок донашивает одежду за старшим.

В уличной одежде ребенок находится не только на прогулке, но и в общественном транспорте, магазинах. В этих случаях нужно иметь возможность снять часть одежды, чтобы ребенок не вспотел.

В условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной осенней одежды. Одежду ребенку нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра.

В любом случае одежда должна быть чистой, красивой, яркой и вызывать у ребенка радость и хорошее настроение.

