



Познавательная газета для детей и их родителей

Солнечный зайчик



Читайте в этом выпуске:

Профилактика коронавируса, гриппа и ОРВИ.	стр. 2
Как воспитать в ребёнке патриота.....	стр.3
Профилактика детского травматизма в зимнее время.....	стр. 8
Период до школы — самое благоприятное время для игр.....	стр. 6
История снеговика.....	стр. 7
История рождества для детей.....	стр.8
Зимние старты.....	стр. 9

Над выпуском работали: Климычева М.В.,
Петухова О.А., Рузанова С.А., Павликова Т.Г.,
Решитова Н.А.

Январь по-русски – просто
«Сечень».

Мороз и стужа на дворе.

Пурга снежинки – стрелы мечет,
Метет на утренней заре.

Пушистый иней на деревьях,

Хрустальный, праздничный
наряд. И шапки снежные на елях

В лучах холодных так блестят!

Играют солнечные блики

На глыбах речки ледяной.

И проводов седые нити

Звучат гитарною струной.

Зима – студеная погода,

Колючий снег кружит во мгле.

Январь – такое время года.

Всему начало на Земле.

Профилактика коронавируса, гриппа и ОРВИ

Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы.

Пути передачи инфекции: воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°C – 40°C) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобновисочной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить пневмонию у ребенка. Температура выше 38°C более трех дней, хрипящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость - это признаки, требующие повторного вызова врача.

В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа) необходимо:

- ✓ соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
- ✓ делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
- ✓ при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
- ✓ тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);
- ✓ часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;
- ✓ ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
- ✓ в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2- 3 раз в сутки

Как воспитать в ребенке патриота?

1. Если вы хотите вырастить ребенка достойным человеком и гражданином, не говорите дурно о стране, в которой живете. От того, насколько патриотично настроены отец и мать, во многом зависит, каким будет их ребенок.

2. Рассказывайте своему ребенку об испытаниях, выпавших на долю ваших предков, из которых они вышли с честью. Изучение истории семьи не только способствует духовному сближению взрослых членов семьи и детей, но и является первым шагом в познании Родины, её традиций, истории.

3. Знакомьте своего ребенка с памятными и историческими местами своей Родины. Помните, что воспитание маленького патриота начинается с самого близкого для него - родного дома, улицы, где он живет, детского сада, школы.

4. Даже если вам очень не хочется в выходной день отправляться с ребенком в музей или на выставку, помните, что чем раньше и регулярней вы будете это делать, пока ваш ребенок маленький, тем больше вероятность того, что он будет посещать культурные заведения в подростковом возрасте и в юности.

5. Помните, что чем больше вы будете выражать недовольство каждым прожитым днем, тем больше пессимизма, недовольства жизнью будет выражать ваш ребенок.

6. Когда вы общаетесь со своим ребенком, пытайтесь не только оценивать его учебные и психологические проблемы, но и позитивные моменты его жизни (кто ему помогает и поддерживает, с кем бы он хотел подружиться и почему, какие интересные моменты были на уроках и после них).

7. Поддерживайте у ребенка стремление показать себя с позитивной стороны, никогда не говорите ему такие слова и выражения: «Не высовывайся!», «Сиди тихо!», «Не проявляй инициативу, она наказуема!» и т.д.

8. Смотрите с ним передачи, кинофильмы, рассказывающие о людях, прославивших страну, в которой вы живете, позитивно оценивайте их вклад в жизнь общества. Обсуждайте, узнавайте мнение ребенка, выражайте свои позитивные мысли.

9. Не возвращайте в своем ребенке равнодушие, оно обернется против вас самих.

10. Как можно раньше откройте в своем ребенке умение проявлять позитивные эмоции, они станут вашей надеждой в старости! Привитые в детстве патриотические чувства не допустят даже мысли у вашего уже взрослого ребенка, уехать в другую страну, другой город, оставив без опоры вас, свою семью.

Каким будет наш завтрашний день, завтрашнее общество, какие в нем будут преобладать нравственные ценности – зависит в определенной мере от нас, взрослых: родителей и педагогов. И решать эту задачу нужно сегодня, сейчас, вместе!

Профилактика детского травматизма в зимнее время

Санки, лыжи, коньки – самые любимые развлечения детей зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, и усилить контроль за их соблюдением. Необходимо проверить санки, не повреждены ли они, крепление на лыжах, надежно и правильно прикреплено оно к ногам ребенка, а коньки на соответствие размера.

Именно взрослые должны проконтролировать места, где играют их дети зимой. Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев. Каждый ребенок должен понимать, что катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу, перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

Игра в снежки, еще одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз, поэтому задача взрослых убедить ребенка беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.

Гололед, довольно частое атмосферное явление зимой, является причиной множества травм и переломов. Во-первых, правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков. Во-вторых, научите ребенка перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. Огромную опасность в гололед представляют ступеньки, по возможности избегайте их, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

Объясните ребенку, что внимание и осторожность — это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.

Еще одна распространенная зимняя травма – **обморожение**. Повреждение тканей под действием холода может наступить не только при низких температурах воздуха, но и при температуре выше нуля, особенно во время обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде, тесной обуви. Обморожению подвергаются чаще всего пальцы рук и ног, щеки, нос, уши.

Обморожения чаще всего наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо обращать внимание на цвет румянца у ребенка (нормальный румянец – нежно-розового цвета, если он стал неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами — это обморожение), проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног.

Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка для прогулок: необходимы варежки – не промокашки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке, обувь, не сдавливающая нижние конечности и не пропускающая воду. Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом.

Зимой к списку травм добавляется еще и **риск «приклеиться»**. Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что в мороз нельзя лизать языком и притрагиваться мокрыми руками к железным конструкциям, можно «приклеиться». Напомните, что не стоит проводить эксперименты.

Если ваш ребенок увлекается зимними видами спорта, позаботьтесь не только о его спортивной экипировке, но и о защите: наколенниках, налокотниках, защиты для позвоночника, они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

Зимой возрастает число **дорожно-транспортных травм**. Часто ребенок видит, что машина приближается, но надеется проскочить, но на скользкой дороге водитель не успевает затормозить, поскольку увеличивается тормозной путь автомобиля. Пересекать проезжую часть дороги необходимо исключительно по пешеходному переходу ни в коем случае не перебежать, следует быть предельно внимательными. Обязательно соблюдать правила дорожного движения.

В случае травмы взрослые должны уметь оказать первую медицинскую помощь ребенку. При возникновении небольших ушибов различных частей тела к ушибленному месту надо приложить на некоторое время (10-15 минут) холод (пузырек со льдом, снегом, холодной водой), затем обеспечить пострадавшему месту покой. При легких ушибах, применять холод, а затем забинтовать место повреждения. Ранки, ссадины, царапины нельзя промывать, а лучше всего обработать йодом кожную поверхность вокруг нее.

Для укрепления костей дети должны употреблять продукты, которые содержат йод, кальций и витамин Д. Основной источник йода - морепродукты, особенно морская капуста, рыба. Кальций содержится в молоке и молочных продуктах, витамин Д способствует лучшему усвоению кальция и образуется при воздействии солнечного света на кожу. Он поступает и с некоторыми продуктами питания: жирной рыбой, яйцами, крупяными блюдами. Кроме того, предотвратить травмы помогут и физические нагрузки.

Уважаемые родители!

Многих серьезных травм можно избежать, если вы будете внимательно следить за своими детьми и заботиться, чтобы их окружение было безопасным!

Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность!

Период до школы — самое благоприятное время для игр

Определи на ощупь. Научите ребенка использовать осязание для исследования окружающей среды. Пусть он создает мысленные образы вещей, к которым имеет возможность прикоснуться с закрытыми глазами.

Что потребуется:

- Несколько предметов небольшого размера: мягкая игрушка, чашка, печенье, мячик, мочалка, ложка, расческа и другие

- Большой пакет или корзина

- Повязка на глаза

1. Подберите предметы для игры и сложите их в пакет или корзину.

2. Сядьте с ребенком на полу друг перед другом, объясните суть игры.

3. Завяжите малышу глаза.

4. По очереди вкладывайте предметы из корзины в руки ребенку.

5. Просите тщательно ощупать и угадать, что он держит.

6. Давайте подсказки, если ребенок не справляется.

Безопасность: обязательно оговорите с малышом, что вы собираетесь завязать ему глаза. Если ему не понравится повязка, вы можете играть просто зажмурившись. И, конечно, все предметы должны быть безопасными.

Книга обо мне.

Сделайте с ребенком особенную книжку — где он сам будет главным героем!

Что потребуется: плотная бумага, журналы с картинками, фотографии вашего ребенка и других членов семьи, рисунки ребенка, ножницы, клей, степлер, ручка.

1. Соберите визуальные элементы, значимые для вашего ребенка, в том числе его рисунки, фотографии его и друзей, питомцев, поделок, семейные фотоснимки.

2. Соберите альбом из листов бумаги, поместив коллаж из изображений, вырезок и комментариев малыша.

3. Скрепите листы между собой.

4. Приложите обложку: «Все обо мне!»

5. Когда книга будет завершена, прочитайте ее вместе.

Такой проект может быть растянут во времени не на один день. Возвращайтесь к работе, когда у вас и у ребенка будет настроение.

Поверьте, спустя год, два и даже 10 лет эта книжка будет иметь огромную популярность! Вы и сами уже забудете, что когда-то была вот такая история, или что кроха не выговаривал букву «р», а как смешно шутил, когда ему было всего 3 года!

Столько воспоминаний, собранных вместе, со временем станут настоящим сокровищем, а потом, возможно, и отличным подарком, например, на свадьбу :)

История снеговика



На Руси снеговиков лепили с древних времен и почитали как духов зимы. К ним, как и к Морозу, относились с уважением и обращались с просьбами о помощи и уменьшении длительности лютых морозов.

Снежные бабы и Снегурочка – это наше, русское достояние. Наши предки верили, что зимними природными явлениями (туманами, снегами, метелями) повелевают духи женского пола. Поэтому, чтобы показать им свое почтение, лепили снежных баб.

Свой привычный для нас облик – тело из трёх снежных шаров, нос из морковки, ведро на голове – снеговики получили только в XIX веке.

Тогда же снежные создания «подобрили» и стали незаменимым атрибутом Рождества и Нового года, своеобразным символом зимних праздников. Но до этого снеговика вряд ли показали бы нам добрыми созданиями. Вот как их представляли в разное время.



ГРУППА "Я-ВОСПИТАТЕЛЬ"
<https://vk.com/yavosp>

Кто вылепил первого снеговика – человеку неизвестно! Известно только то, что первые снеговики изображались недобрыми свирепыми снежными монстрами впечатляющих размеров.

Это не случайно, ведь в те давние времена безжалостные зимы с лютыми морозами и промозглыми выюгами приносили немало хлопот. Скорее всего, именно тогда и появились поверья, согласно которым снеговики представляют реальную угрозу для людей. Думали, что опасно лепить их в периоды полнолуния: для человека непослушание может обернуться навязчивыми кошмарными сновидениями, ночными страхами, да и вообще всяческими неудачами.

28 февраля
празднуют «День
снеговика» в
России



Стихи о снеговике



Мы снежную бабу слепили на славу.
На славу, на славу, себе на забаву.
На нас она черными смотрит глазами.
Как будто смеется двумя угольками.
Хотя и стоит наша баба с метлой,
Но пусть не покажется вам она злой.
Ведро вместо шляпы надели мы ей...
Со снежной бабой игра веселей.

История Рождества для детей

Рождество — самый важный и радостный христианский праздник. Рождество отмечается 7 января — это День Рождения Иисуса.

Родителями Иисуса были Мария и Иосиф. Дева Мария со своим мужем, Иосифом, из-за переписи населения Римской империи вынуждены были пойти в Вифлеем. В Вифлееме все дома и гостиницы были заняты, поэтому Марии с Иосифом пришлось заночевать в пещере, которую пастухи использовали для укрытия скота от непогоды. Именно в ней и родился Иисус — Тот, Которому суждено было стать Спасителем мира. Так, как в



пещере не было кровати, родители младенца положили прямо в ясли, специальный ящик, из которого едят животные.

Неподалеку пещеры проходили пастухи со своим стадом. Они увидели яркий свет и ангела. Ангел возвестил их о рождении Христа. Ангел рассказал пастухам, как найти Младенца. Пастухи оставили свои стада, и пошли в сторону Вифлеема, там и обнаружили в пещере Деву Марию, Иосифа и Младенца в яслях.

А в это время где-то на востоке трое мудрецов, которых называли волхвами, увидели в небе яркую Вифлеемскую звезду, которая указала им путь к новорожденному младенцу. Они знали, что в скором времени в мир должен прийти Спаситель, которому суждено стать Царем Небесным на земле, и отправились к нему с дарами (золотом, ладаном, смирной). Правящий в те времена царь Ирод, услышав весть о рождении нового царя, испугался, что тот может заменить его на троне, потому велел убить всех младенцев в городе. Но Иисуса в тот момент в городе уже не было. Иосифу явился ангел и сказал: «Встань, возьми Младенца и Матерь Его и беги в Египет, и будь там, доколе не скажу тебе, ибо Ирод хочет искать Младенца, чтобы погубить Его». Так Сыну Божьему чудом удалось уцелеть.

Сочельник Последний день поста и вечер перед Рождеством принято называть Сочельником. Его название произошло от названия блюда — сочиво, которое готовится из злаков — риса, ячменя, пшеницы. На столе в Сочельник должно быть 12 постных блюд, столько, сколько было апостолов у Иисуса.

История Сочельника Когда-то давно Рождество Христово люди начинали праздновать 6 января. Мама готовила 12 постных блюд, а дети ждали появления на небе первой звезды. Как только она появлялась, начинался Сочельник. Тогда отец вносил в дом сено и стелил его на стол. Ведь именно на сено положили маленького Иисуса. Из сена делали небольшое гнездышко, в которое ставили горшок с кутьей (сочивом).

Перед ужином зажигали свечу и вместе молились. Только Кутья (сочиво) — самое важное блюдо на столе. Кроме кутьи, подавали рыбу, голубцы, пироги с капустой, блины... Еду запивали узваром. На десерт выпекали пироги с маковой начинкой. После Сочельника дети шли к своим крестным родителям, несли ужин (хлеб-соль, кутью, калачи), а те угощали малышей, дарили конфеты, деньги.

Зимние старты

С целью приобщения детей к здоровому образу жизни и развития интереса к зимним видам спорта в детском саду проведен спортивный праздник "Зимние старты".

Дети вместе с инструктором по физической культуре Петуховой О.А. участвовали в эстафетах и конкурсах:

"Катание на санках", "Хоккей", "Лыжные гонки",

"Горячая рукавичка", "Кто быстрее наполнит корзину", "Попади снежком в ледянку".



Пусть мороз трещит, вьюга в поле кружит,
Малыши-крепыши не боятся стужи!
Молодцы у нас ребята, сильные, умелые,
Дружные, веселые, быстрые и смелые!

