

растём вместе

Выпуск №2(2) Декабрь, 2023

Информационно—познавательная газета
для детей и их родителей



В этом выпуске:

«Календарь
памятных дат»

Стр.2-3

«Будь здоров»
Советы Доктора
Айболита «Не болеем
мы зимой»

Стр.4-5

«Развиваемся,
играя»

Стр.6-7

«Советы
специалиста!»

Стр.8-9

«Уроки
безопасности»
Осторожно, тонкий
лед ! Стр. 10

»

«Талантливые
пальчики»
Мастер-класс по
изготовлению
елочной игрушки
«Мышка с сыром»

Стр. 11



Дорогие друзья!

В канун зимних праздников
примите самые добрые поздравления
С Новым Годом и Рождеством!
Пусть наступающий год станет для
Вас годом осуществления светлых
надежд, замыслов и планов!



В 1992 году Генеральная Ассамблея ООН провозгласила 3 декабря Международным Днем инвалидов. Цель праздника – обращение внимания населения на проблемы лиц, утративших трудоспособность, защита их прав, свобод и достоинства, возможностей участия в общественной жизни.

Слово «инвалид» латинского языка переводится как «бессильный». «Бессильность» инвалидов весьма относительна. Многие из них сильнее духом большинства здоровых людей, что подтверждают и проводимые специально для людей с инвалидностью параолимпийские игры. Международный день инвалидов направлен на привлечение внимания мирового сообщества к проблемам инвалидов, на защиту их прав и благополучия.



3 ДЕКАБРЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ИНВАЛИДОВ

*Не надосочувствовать, плакать в платочек,
И пальцами тыкать, смеясь за спиной.
В кои-то веки не приснится вам ночью,
Такая тоска и сильнейшая боль.
Замужество, силу, душевную стойкость,
За то, что сумели тепло сохранить,
И мы с уваженьем преклоним колени.
За ваше умение достойно так жить!*



**Я ТАКОЙ ЖЕ,
КАК И ТЫ**

Около 15 % населения земного шара – люди с различным уровнем инвалидности. В России таких более 12 миллионов человек, из них около 700 тысяч детей.

3 декабря – день, когда всему миру и каждому из нас в отдельности стоит задуматься о том, как живет людям с ограниченными возможностями, как помочь им преодолеть трудности и раскрыть их потенциал.



Ежегодно 10 декабря во многих городах мира воздух взрывается от оглушительных криков футбольных фанатов и товарищеских матчей. Именно так проходит празднование Всемирного дня футбола, который был введен по решению ООН. В этот день отдается дань спорту, который стал стилем жизни более чем для 120 миллионов человек.

В России днем рождения футбола считается 24 октября 1897 года. Именно в этот день прошел 1-ый официальный футбольный матч.

Самой престижной индивидуальной наградой футбола является «золотой мяч» от France Football. Отметим, Лев Яшин – легендарный советский футболист, первый и единственный в мире вратарь, получивший данную награду.

С праздником всех игроков, тренеров и болельщиков, и всех тех кто имеет отношение к любимому футболу!

С Новым годом!



Пусть Новый год принесет нам мир, добро и счастье! Пусть каждый человек обретет то, что так давно искал.

Пусть будут легкими дороги и поменьше препятствий на пути, а хороших людей в жизни будет всегда больше, чем плохих. Все мечты пусть сбудутся, а невезение и неудачи останутся в прошлом.

Пусть любимые и родные всегда будут рядом, дети радуют, в доме царит мир и благополучие, а душой правит любовь!

Счастья, здоровья, везения, добра и благополучия в Новом году!

Чтобы Новый год был радостным для ребенка

В жизни ребенка празднование Нового года значит намного больше, чем в жизни взрослого человека. Чтобы он прошел радостно помните:

- Что, отношение к этому празднику формируется с самого раннего детства. Не покидайте своих детей в Новый год. Оставив малыша, вы рискуете воспитать человека, который никогда не поймёт что такое настоящее, тёплое семейное торжество.
- Пусть у ребёнка будет собственная ёлка. Поставьте деревце у него в комнате. Дайте малышу небольшие небьющиеся игрушки, Деда Мороза, Снегурочку, игрушечных зверюшек, и пусть он сам, без Вашей помощи, украсит свою ёлку и пространство вокруг неё. Не забудьте его похвалить!
- Заранее, недели за две, смастерите календарь «МЫ ЖДЁМ НОВЫЙ ГОД!». Каким он будет, зависит от вашей фантазии. Каждый день смотрите в календарь и вместе с ребёнком выясняйте, сколько дней осталось до «часа X». Кстати, вот заодно и практика счета для самых маленьких.
- Приглашая Деда Мороза и Снегурочку для вручения подарков детям, учитывайте время пребывания персонажей, чтобы не нагружать огромным количеством эмоций детскую психику. Достаточно 10-15 минут для радостной и долгожданной встречи.
- Новый год – праздник семейный. Конечно, не возбраняется позвать гостей. Лучше, если придут близкие. В пылу новогоднего веселья не забывайте следить за детьми. Самых маленьких вовремя перепеленайте, если нужно, дайте в назначенное время лекарство. Не отмахивайтесь от вопросов и предложений ребёнка.
- Используя хлопушки и бенгальские огни будьте внимательны к детям, следите за безопасностью, Чтобы не испортить праздник.

Советы Доктора Айболита

«Неболеем мы зимой»



Детское здоровье — один из главных моментов, который волнует родителей еще до рождения малыша. В холодный период года внимание к здоровью самое пристальное — простуды не заставляют себя ждать, особенно актуально это для детей, посещающих детские сады и развивающие студии, общеобразовательные, музыкальные и спортивные школы.

Укрепить здоровье ребенка зимой и повысить сопротивляемость организма к вирусам и инфекциям поможет комплексный подход, включающий следующие меры:

1. Прогулки на свежем воздухе.

Даже если ребенок часто болеет, это не повод дни, недели и месяцы просиживать дома. Чистый, прохладный воздух повышает защитные силы организма, активизирует нервную систему ребенка, бодрит и повышает жизненный тонус. Выбирая место прогулки, отдавайте предпочтение малолюдным местам — паркам, скверам, детским площадкам, избегайте контакта с потенциальными разносчиками инфекции. Одежда и обувь. Собираясь на прогулку, подбирайте одежду и обувь в соответствии с погодой, физической активностью и возрастом ребенка.



Пусть это будет легкая, но

теплая и не продуваемая верхняя одежда, непромокаемая обувь. Только не перегревайте!

2. Проветривание и увлажнение воздуха в помещении.

В теплом, мало проветриваемом помещении вирусы и бактерии дольше сохраняют свою жизнедеятельность. А пересушенный отопительными системами воздух приводит к пересыханию слизистых оболочек и снижает сопротивляемость организма.

3. Чистота и гигиена.

Гигиена - это совокупность мероприятий по сохранению здоровья, путем соблюдения гигиенического режима в личной жизни и деятельности человека. Это уход за кожей, уход за полостью рта, содержание одежды и обуви в чистоте, поддержание порядка в квартире. Простая привычка регулярно мыть руки значительно понижает риск заражения инфекционными заболеваниями.

4. Здоровое питание и обильное питье.

Зимой организм нуждается в дополнительных источниках энергии — сытной и питательной пище. Кроме того, необходимо регулярно

восполнять потребность в витаминах. Стоит включить в рацион ребенка такие продукты как мед, фрукты и сухофрукты, орехи, каши, кисломолочные продукты. У ребенка всегда должен быть доступ к питью в неограниченных количествах — вода, соки и компоты. Не стоит пугаться болезней! Стоит разграничивать серьезные нарушения со здоровьем и банальные сиюминутные недомогания. Некоторые мамы, лишь заподозрив у ребенка насморк, тут же сажают его под домашний арест, пичкают лекарствами и считают его очень больным. Во-первых, не осложненный ринит (насморк) у большинства малышей проходит вообще без какого-либо лечения и не требует ограничения активности (если насморк не сопровождается температурой, головной болью и другими симптомами ОРВИ). Выделение слизи из носа может быть простой реакцией слизистой носа на температуру окружающей среды, а не симптомом очередной простуды. Во-вторых, даже если ребенок заболел, но простуда протекает легко, дома его стоит подержать от 3 до 5 дней, в дальнейшем, если ребенок чувствует себя хорошо, с ним можно гулять и заниматься обычными

развлечениями.

Чем же можно заняться на прогулке зимой?

Можно поиграть в следующие игры:

«Скульпторы»

Одно из самых любимых занятий детей зимой – лепить из снега. Этот процесс получится



интереснее и веселее, если захватить из дома какие-нибудь предметы (морковку, пуговицы, шарфик или сломанные солнцезащитные очки) Представь, какой забавный получится снеговик? Чтобы ему было не скучно слепите ему подружку. Вообще, из снега можно слепить все, что угодно: колобка, черепаху, башню, крепость.

«Меткий стрелок»

Выбираем цель. Из снега лепим снаряды. А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши – получилось. Очень забавная и веселая игра!

«Необыкновенные художники»

Рисовать на снегу – это так красиво! Можно пальчиком, прутиком, лопаткой, а можно – водой! Нам понадобится пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышечки. Одной крышечкой закрываем бутылку, чтобы удобно было нести. Во второй

делаем отверстие. На прогулке меняем крышки. Инструмент для зимнего рисования готов!

«Знакомство с деревьями»



Расскажите ребенку, какие бывают деревья и как их можно различить друг от друга. Первое знакомство лучше начать с березы, рябины, елки или сосны. А чтобы лучше запомнить, поиграйте в игру: «Раз, два, три, к елочке (березке, рябинке) беги!»

«Снежинки»

Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их. Они очень красивые. И заметьте, они совсем не похожи друг на друга. А что такое снежинка? Это всего лишь замершая капелька воды. Положите ее на ладошку, она растает и опять превратится в капельку. Ну, разве не волшебство? А дома, когда наступит вечер, возьмите листок бумаги и сделайте малышу подарок – вырежьте для него



снежинку, которая не тает, а может быть вы вырежете несколько снежинок, рисунок

которых вам поможет составить ребенок.

«Разведчики»

Настоящие разведчики должны ходить так, чтобы не оставлять после себя следов. Как сделать? Очень просто – надо шагать след в след. Будет интереснее, если тот, кто идет впереди (например, папа, будет менять дистанцию между шагами или



делать резкие повороты). Чем больше участников, тем играть веселее. Пусть зима дарит Вашему ребенку радость от новогодних праздников, веселье от катания на санках и коньках, от игр в снежки всей семьей! А болезни и недомогания пусть обходят его стороной.

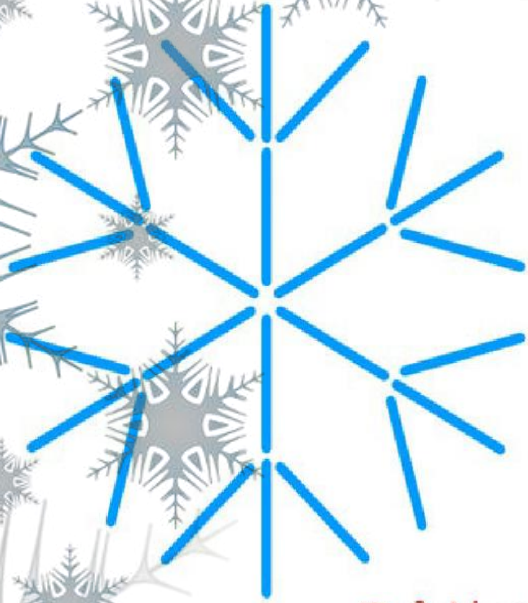
Берегите здоровье ребенка зимой!



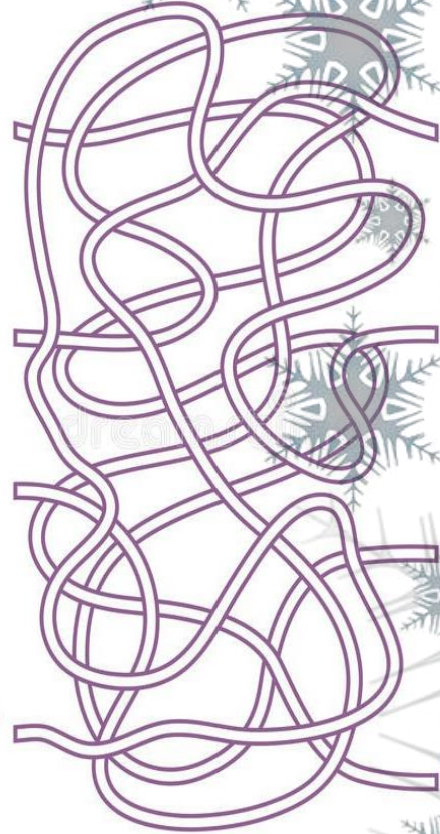
Задания от Деда Мороза

Выложи снежинку из
счетных палочек

Найди каждому свой подарок



Дед Мороз!



Найди 7 отличий



Игры-находилки



ЗМЕЯ



БЕЛИЧЬЕ
ГНЕЗДО



ХОМЯК



ДОЖДЕВОЙ
ЧЕРВЬ





Консультация для родителей «Правила работы за компьютером детей дошкольного возраста»

Уважаемые родители!

Мы живем в век развития информационно-коммуникационных технологий-ИКТ. Говоря об ИКТ мы чаще всего подразумеваем Интернет, компьютер и разного рода гаджеты. Компьютер быстро интегрировался во все сферы нашей жизни. Общение, досуг, работа, уплата налогов, банковские операции и т.д. в настоящее время не проходят без информационно-коммуникационных технологий.

Большинство родителей считают, что ресурсы сети Интернет способны помочь детям в открытии новых знаний и умений, сформировать навыки успешного человека. Однако, только при соблюдении правил безопасности в сети Интернет и умении организовывать продуктивную деятельность в сети возможно успешное обучение и развитие личности человека.

Сегодня разговор пойдет о другом. Никто не оспорит тот факт, что современные дети уже в дошкольном возрасте являются пользователями сети Интернет. Мы, взрослые, должны контролировать пребывание детей в сети Интернет и учить их грамотному обращению с современными информационно-коммуникационными технологиями, не причиняя вред своему здоровью.

При работе за компьютером организм человека испытывает определенные нагрузки, характеризующиеся умственным, зрительным и физическим напряжением. Врачи высказывают озабоченность за здоровье детей, особенно дошкольного возраста, приводя немало аргументов «против» большого времяпровождения за компьютером. Так как воздействие электромагнитного излучения монитора, сидячее положение в течение длительного времени приводит к быстрому утомлению организма детей, нервно-эмоциональному истощению, стрессам, ухудшению зрения и осанки.

Существуют определенные правила работы за компьютером для детей дошкольного возраста:

- ♦ Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть 50-70 см.
- ♦ Продолжительность работы за компьютером для детей дошкольного возраста (5-6 лет) не более 10 минут в день. Если у малыша проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках. Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте. Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза.
- ♦ Необходимо соблюдать осанку во время работы за компьютером, сидеть ровно, опираясь на спинку стула, ноги поставить под прямым углом на пол. Проследите, чтобы кисти рук малыша находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке. Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов. И, конечно, как можно больше разнообразьте досуг ребёнка: между компьютерными играми ребёнок должен играть в подвижные игры, гулять, заниматься спортом. Не разрешайте малышу перекусывать за компьютером: эта вредная во всех смыслах привычка может остаться на всю жизнь.
- ♦ После работы за компьютером необходимо сделать физическую разминку и зрительную гимнастику.
- ♦ Неработать на компьютере в темноте.
- ♦ Следить за содержательной стороной игр и программ.
- ♦ После занятий умыть лицо прохладной водой.

Соблюдай правила работы за компьютером!



Зрительная гимнастика после занятия с использованием компьютера

Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

И теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз,

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



Безопасное и рациональное применение компьютера может стать полезным средством развития ребёнка. Пусть компьютер для вас и вашего ребенка будет только хорошим другом.

Осторожно, тонкий лёд!

ВОДНО-СПАСАТЕЛЬНАЯ СЛУЖБА ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

Во время осеннего ледостава происходит немало несчастных случаев.

Причина этого – неосторожное поведение на водоёмах.

Осенний лёд тонкий и непрочный. На нём легко провалиться.

ЗАПОМНИТЕ:

- * Не отпускайте детей к водоёмам без сопровождения взрослых.
- * Не выходите на тонкий неокрепший лёд.
- * Не приближайтесь к трещинам, промоинам, прорубям во льду.
- * Не собирайтесь группами на осеннем льду.
- * Не выходите на лёд в тёмное время суток и при плохой видимости.
- * Не выезжайте на лёд на транспортных средствах.

РОДИТЕЛИ И ПЕДАГОГИ!

Помните, что в период ледостава несчастные случаи чаще всего происходят с детьми.

Не позволяйте детям выходить к реке в период осеннего ледостава!



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



ВНИМАНИЕ!

Безопасным считается лёд не тоньше 10 см.



ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД!



- Если ты провалился под лёд, немедленно избавься от предметов, которые держал в руках.
- Раскинь руки как можно шире, чтобы удержаться за кромку льда, не повредив её.
- Переместись к тому краю, где тебя не унесёт подводным течением.
- Вылезай на лёд ползком, не делая резких движений, прижимая грудь к ледяной поверхности.
- Выбравшись из воды, откатись к тому месту, откуда пришел, и дальше передвигайся ползком.

• Если ты не в силах перемещаться самостоятельно, раскинь ноги и руки как можно шире и зови на помощь.

ЕСЛИ ТЫ УВИДЕЛ, КАК ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД

- Дай ему знать, что помощь придет.
- Немедленно зови на помощь взрослых.
- Позвони в службу спасения по телефону 112.



СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО!

- Ни в коем случае не ходи весной по льду, особенно под мостами, вблизи поворотов реки и возле берега. В этих местах лёд тает раньше.
- К кромке льда не приближайтесь ни в коем случае!
- Не вставайте на отколовшиеся от общей поверхности льдины, так как они могут перевернуться, и вы провалитесь под лёд.
- Очень опасен ноздреватый лёд, который представляет собой замерзший во время метели снег.



РЕКОМЕНДУЕТСЯ!



- При движении по льду группой соблюдать дистанцию друг от друга 5-6 метров.
- При переходе водоёма на лыжах пользоваться проложенной лыжней.
- Если лёд непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам скользящим шагом, без отрыва ног от поверхности льда.
- Если лёд очень тонкий и трещит под ногами, ложись на лёд и перемещайся ползком или перекатывайся.



ТАЛАНТЛИВЫЕ ПАЛЬЧИКИ



Мастер-класс по изготовлению елочной игрушки «Мышка с сыром»

Уважаемые родители! Предлагаем Вам вместе с детьми смастерить не сложную елочную игрушку «Мышка с сыром». Пусть совместное творчество подарит Вам и вашему ребенку массу положительных эмоций и впечатлений.

