

Информационное издание МБДОУ № 19 г. Невинномысска

ТОПОЛЁК

Журнал для детей и родителей

Выпуск № 7 (март 2018)



СОДЕРЖАНИЕ

- | | |
|--|-----------------|
| <i>1. 8 Марта – женский день</i> | <i>стр. 3</i> |
| <i>2. Наши новости</i> | <i>стр. 4-5</i> |
| <i>3. Профилактика простуды и гриппа</i> | <i>стр. 6-9</i> |
| <i>4. Весенние стихи, загадки, пословицы</i> | <i>стр. 10</i> |
| <i>5. С днём рождения!</i> | <i>стр. 11</i> |
| <i>6. Ждём ваших предложений...</i> | |





Пусть будет этот День Весны
Для Вас особенно чудесным
И полным ясной глубины
И пряных запахов древесных.

Марта

Пусть алый цвет и бирюза
Рождают праздничность и песни,
Пусть будут яркими глаза,
И будут радостными вести.

С Праздником Весны!

НАШИ НОВОСТИ

14 марта 2018 года состоялся отборочный тур городского конкурса юных художников «Мир глазами ребёнка». Воспитанница подготовительной группы нашего детского сада, Прудник Рада стала участницей конкурса в номинации «Лепка». Весь детский сад «болел» за нашу конкурсантку. Работа была сложная, но интересная. От всей души поздравляем Раду и желаем ей дальнейших творческих успехов.



НАШИ НОВОСТИ

18 марта 2018 года состоялись выборы президента РФ. Сотрудники и дети МБДОУ №19 г.Невинномысска приняли активное участие в праздничном концерте **«ВЫБОРЫ 2018»**.



ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ И ГРИППА

Консультация для родителей:

Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах.

Способ № 1. МОЙТЕ РУКИ

Большинство вирусов гриппа и простуды распространяются при прямом контакте. Если больной гриппом чихнул, прикрывая рот рукой, а затем коснулся этой рукой каких-либо предметов, вирусы попадают на эти предметы. Микробы сохраняют жизнеспособность до нескольких часов, а то и до нескольких недель, пока не попадут в организм человека через те же предметы. Поэтому сами мойте руки чаще, и чаще мойте их детям. Если рядом нет раковины, просто тщательно потрите руки друг об друга в течение минуты. Это тоже способствует разрушению микробов.

Способ № 2. НЕ ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ РУКОЙ ВО ВРЕМЯ ЧИХАНИЯ ИЛИ КАШЛЯ

Вирусы остаются на руках, если вы прикрыли рот во время кашля или чихания обнаженной ладонью. Это самый простой путь передачи инфекции другим людям. Если чувствуете нарастающий позыв к чиханию или кашлю, возьмите салфетку и прикройте рот, затем немедленно выбросьте ее. Если рядом не оказалось ничего подходящего, можете чихнуть в локтевой сгиб.

Способ № 3. НЕ КАСАЙТЕСЬ ЛИЦА

Вирусы гриппа и простуды проникают в организм через слизистые оболочки рта, носа, глаз. Большинство детей заболевают, касаясь руками лица, и заражают затем родителей.

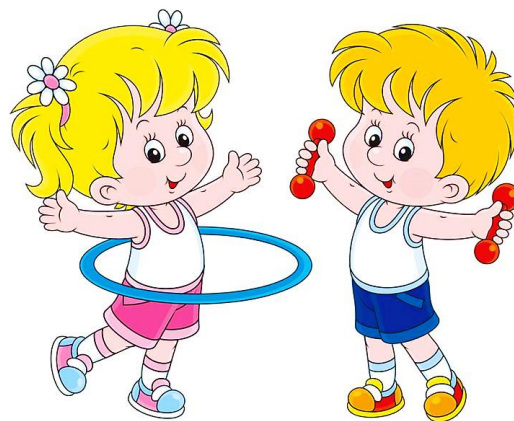
Способ № 4. ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ

Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой влагой. Вкусным и полезным является напиток, приготовленный из ягод шиповника.

Детям можно давать по половине стакана несколько раз в день. Можно даже заменить у детей в меню этим напитком обычный чай и компот. В шиповнике содержится очень большое количество витамина С, а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп.

Способ № 5. РЕГУЛЯРНО ВЫПОЛНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физические упражнения усиливают работу сердца, заставляя его перегонять большее количество крови и переносить больше кислорода из легких. Разгоряченное тело потеет. Активируется выработка естественных иммунных клеток организма, убивающих вирусы.



Способ № 6. СОВЕРШАЙТЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХ

Профилактика гриппа и простуды невозможна без прогулок на свежем воздухе. Совершенно неправильно при наступлении первых холодных и пасмурных деньков закрыть ребенка в квартире и не выходить на улицу. Так вы только создадите все самые благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов.

Способ № 7. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

Ешьте пищу, богатую фитохимическими веществами. «Фито» означает «растительный». Естественные химические вещества в растениях насыщают пищу витаминами и ускоряют обмен веществ. Ешьте темно-зеленые, красные, желтые овощи и фрукты.

Будьте здоровы!



Пословицы и поговорки о весне

Весенний день – что ласковое слово.

Весна днем красна.

Весной часом отстанешь, днем не догонишь.

Как не злись метелица, все весной повеваает.

Марток – надевай двое порток.

Март морозом на нос садится.

Матушка – весна всем красна.

В апреле земля прет.

Май весну кончает, лето начинает.

Вода с гор потекла – весну принесла.



Весенние загадки

Тает снежок.

Ожил лужок.

День прибывает.

Когда это бывает?

(Весной)

Он в берлоге спит зимой

Под большущею сосной.

А когда придет весна,

Просыпается от сна.

(Медведь)

Появился из-под снега,

Увидал кусочек неба.

Самый первый,

Самый нежный,

Чистый маленький ...

(Подснежник.)

Я раскрываю почки,

В зеленые листочки.

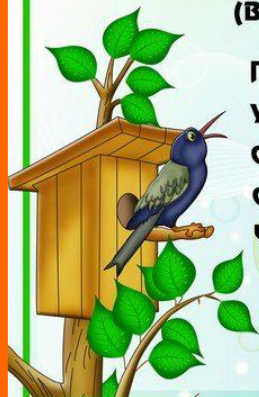
Деревья одеваю,

Посевы поливаю,

Движения полна,

Зовут меня...

(Весна)



Стихи про весну

Весна (И. Муравейко)

Два скворца летели,

На березку сели,

Сели и запели, -

Как они летели, как они спешили

С берегов заморских

В край родимый, милый

К беленькой березке!

Весна (И. Токмакова)

К нам весна шагает

Быстрыми шагами,

И сугробы тают

Под ее ногами.

Черные проталины

На полях видны.

Видно очень теплые

Ноги у весны.

Наконец пришла весна

Наконец пришла весна.

Ель, береза и сосна,

Сбросив белые пижамы,

Пробудились ото сна.

(Игорь Шанара)

Шепчет солнышко

Шепчет солнышко листочку:

- Не робей, голубчик!

И берет его из почки

За зеленый чубчик.

(В. Орлов)

Часовой (Владимир Орлов)

Поставленный на пост

Самой весной,

По стойке смирно ,

Опустив ладошки,

В перчатках белых,

Словно часовой,

Стоит подснежник

На озябшей ножке.



A festive birthday card with a white background and a decorative border of colorful balloons. The balloons are in shades of blue, red, orange, green, and purple. The text is written in a stylized, celebratory font. The top text is in yellow, and the bottom text is in light blue. The names of the children are listed in the center in red.

Поздравляем!

**Новиков Саша
Сорокина София
Хрыкин Захар
Гусев Влад**

С Днём рождения!



***ЖДЁМ ПРЕДЛОЖЕНИЙ,
ОБ ИНТЕРЕСУЮЩЕЙ ВАС
ИНФОРМАЦИИ,
ДЛЯ ОПУБЛИКОВАНИЯ
В ЖУРНАЛЕ «ТОПОЛЁК»***

**МБДОУ № 19 «Тополёк»
57100, РФ, Ставропольский край
г. Невинномысск, ул. Гагарина д.8
Тел/ факс: (86554)45536
e – mail: [topolok 19 @ mail. ru](mailto:topolok19@mail.ru)**

