

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.Невинномыска 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.

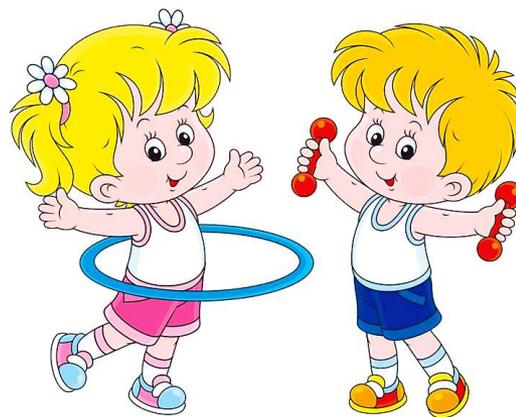
## **Способ № 4. ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ**

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.



*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)**

