

ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ТЕРРИТОРИЯ ДЕТСТВА»

№ 3

На стекле мороз начертил узор,
Серебром нанес белый пышный бор.
Рано поутру подойду к окну,
Буду в том бору слушать тишину.
Чудится ли мне? Или снится сон?
Мчусь я по лыжне, слышу сосен звон,
Вьется по снегу свежий лисий след,
Тает на лугу розовый рассвет.
И дрожит во мгле белый дым берез —
Сказку на стекле начертил мороз.

Т. Шрыгина

НЕ ХОТИМ БОЛЕТЬ

Чтобы уберечь ребенка от простуды, следуйте следующим советам, простым, но действенным!

- Приучите малыша дышать носом

Эта простая рекомендация очень важна. Дело в том, что именно слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, встающим на пути микробов. При носовом дыхании значительная часть микробов нейтрализуется еще до попадания в организм. А значит, дышать носом – первый способ избежать болезни.

- У ребенка всегда должен быть чистый носовой платок

Лучше всего использовать одноразовые бумажные платочки – это позволит не допустить распространения инфекции.

- Не забудьте про лук и чеснок

Природные фитонциды лука и чеснока обладают прекрасным свойством убивать микробы – а потому очень полезно бывает оставлять блюдечко с нарезанным луком или зубчиками чеснока в комнате, где спит ребенок

- Проветривайте комнату

Даже если за окном непогода, найдите пятнадцать минут, чтобы проветрить комнаты. Свежий воздух – действенное средство от микробов

Как же укрепить иммунитет ребенка?

- Правильное питание

В рационе малыша должно быть достаточно витаминов и минералов. Для этого вполне подходят покупные витаминно-минеральные комплексы, или обходиться натуральными средствами. Постарайтесь, чтобы в питании ребенка присутствовали продукты, богатые витамином С, особенно важного для иммунитета: шиповник, черная смородина, сладкий перец, цитрусовые (лучше всего употреблять вместе с корочкой, облепиха, киви, капуста (в особенности – брюссельская, брокколи, цветная, краснокочанная, чеснок, ягоды калины, рябины, земляники. Полезны для иммунитета также витамины А и Е.

Помните, что продукты для детского стола должны быть натуральными! Полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления при регулярном употреблении плохо сказываются на здоровье и самочувствии малыша.

- Активный образ жизни

Физическая активность способствует укреплению организма. Бег, катание на лыжах, коньках, прогулки – все это идет только на пользу иммунитету малыша. Особенно полезны физические упражнения на свежем воздухе. Если кроха много гуляет, бегают, прыгает, активно исследует детскую площадку, – радуйтесь, скорее всего, его здоровье достаточно крепкое, чтобы противостоять болезням.

Однако, меры по укреплению иммунитета – не панацея и не волшебная пилюля: для того, чтобы они возымели какой-то ощутимый эффект, потребуется время. Кроме того, укреплением иммунитета нужно заниматься постоянно. Но по достижении результата вы вряд ли будете жалеть – малыш будет болеть намного реже, станет крепче и здоровее.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Наверное, нет среди нас такого человека, кто хотя бы раз в жизни, не лепил снеговика, мы даже не представляем зиму без него. Снежные скульптуры стали частью празднования Нового года и Рождества сравнительно недавно в девятнадцатом веке, а сам процесс лепки стал весёлой детской забавой.

Существует несколько гипотез происхождения снеговика. Только в России может быть Снеговик и Снежная баба, в других странах есть только Снеговик (мужского пола).

В старину лепить снеговика значило - проводить какой то мистический ритуал. Старинная легенда гласит, что лепить снеговика научил людей Франциск Ассизский, католический святой; он говорил, что этот ритуал помогает бороться с бесами. А в самом процессе видел прообраз сотворения богом человека. Снеговик стоял около жилища, охранял его.

В Европе снеговика олицетворяли со злым монстром, он появлялся в тёмные холодные времена, когда было много бед от холода, буранов и голода. В некоторых странах снеговика считали снежным ангелом, которого бог посылает на землю в тяжёлые времена. Слепив снеговика из свежего снега, нужно было шепнуть ему на ушко своё желание и оно будет услышано на небесах.

**Зачем искать его в горах?
Его найдете во дворах.
Из года в год, из века в век
Живет здесь снежный человек.
Он на дворовом пяточке
Стоит, держа метлу в руке.
Он веселит ребят весь день,
Ведро напялив набекрень...**

Гусарова Т.



ПОМОГИТЕ ПТИЦАМ

Не лишним будет вспомнить самому и рассказать ребенку о том, что в наших широтах зимует множество птиц. Заранее смастерите вместе и возьмите с собой кормушку, которую во время прогулки вы наполните семечками, ягодами или лакомствами для пернатых. Почему важно подкармливать зимующих птиц и как правильно это делать?

Зимой в лесах и парках нашей страны остаются свыше ста видов птиц: голуби, воробьи, синицы, снегири, дрозды, свиристели, сороки, галки, вороны, поползни, чижи и сойки встречаются в городских парках, клесты и дятлы – в пригородных лесах, утки и лебеди – на водоемах.

Интересно, что снегири, которые считаются символом зимы, новогодних праздников, на самом деле живут в средней полосе России круглый год. Летом они обитают в лесу, и заметить их там довольно сложно. А зимой в поисках корма красногрудые птахи перебираются в города и поселки, поближе к людям.

О том, что для того, чтобы птицы смогли пережить холода, их нужно подкармливать, знают все. Однако орнитологи подчеркивают, что нужно именно подкармливать, а не кормить. Если взять пернатых на полное довольствие, они разучатся находить пропитание самостоятельно и будут целиком зависеть от человека, а это может привести к их гибели. По этой же причине подкармливать птиц следует только в холодное время года, когда большая часть еды – ягод, семян, личинок, скрыта под снегом.

Вот что можно положить в кормушки:

- ✓ ягоды (рябина, калина, боярышник, клюква);
- ✓ кусочки фруктов (яблоки, груши, бананы) и сухофруктов;
- ✓ ломтики овощей (тыква, морковь, кукуруза);
- ✓ семена трав (одуванчик, чертополох, мятлик);
- ✓ семена деревьев (клен, ясень);
- ✓ шишки;
- ✓ сырые орехи (кроме арахиса, который является токсичным для птиц);
- ✓ несоленые и нежареные семечки;
- ✓ несоленое и некопченое сало;
- ✓ крупа – можно такую, в которой завелись жучки и личинки (для птиц это бонус);
- ✓ кусочки сырого мяса;
- ✓ яичная скорлупа;
- ✓ порубленные на кусочки вареные яйца.



Мнение, что хлеб вреден для птиц, – это миф. Хотя доля истины в этом есть. Дело в том, что если давать птицам хлеб летом, то они начинают кормить им птенцов. У птенчиков же в это время формируется костная система и оперение. Хлеб не содержит аминокислот и белков, поэтому может вызвать дефекты в развитии. А вот зимой такие «пустые калории» – хорошее топливо для организма. Так что в холодный сезон птиц можно кормить любым хлебом: черным, белым, лучше подсушенным.

ПРОСТЫЕ ОПЫТЫ

СКОЛЬКО В СНЕГЕ ВОДЫ ?

Очень простой и наглядный эксперимент, показывающий, что у снега очень низкая плотность, т.е. между снежинками содержится много воздуха.

Набираем полную банку снега и закрываем её крышкой для чистоты эксперимента. При комнатной температуре снег начинает таять. В результате из 560 мл снега мы получили всего 100 мл воды и обсудили, что между снежинками много воздуха, поэтому снег такой легкий и пушистый.



СОЛЕНАЯ СНЕЖИНКА

Снежинку нельзя занести домой - она сразу растает..., а снежинку из этого опыта можно! Материалы:

- синельная проволока ("пушистая" проволока или палочки-синель);
- стеклянная банка, объемом 0,5л;
- поваренная соль (18 чайных ложек);
- белая нитка;
- деревянная палочка для подвешивания снежинки.

Порядок действий:

из синельной проволоки сгибаем снежинку, привязываем к ней ниточку, за которую мы будем опускать снежинку в соляной раствор.

в стеклянную банку наливаем кипяток, добавляем в кипяток соль до тех пор, пока она не перестанет растворяться в воде; если соль была с примесями, раствор может получиться мутным; в этом случае его желательно отфильтровать и перелить в новую банку.

при помощи нитки и деревянной палочки опускаем снежинку в раствор так, чтобы она не касалась стенок банки и ставим банку в тихое место.

Примерно через сутки снежинку можно достать из раствора и высушить. Зимнее украшение готово! Можно использовать ее как украшение для интерьера.



ДЕНЬ ОБЪЯТИЙ

4 декабря или 21 января очень необычный праздник, он появился в 70-х годах XX века, сложившись в студенческой среде западноевропейской молодёжи, но точные обстоятельства его появления неизвестны. Именно в этот день парни и девушки заключали в свои объятия друг друга безо всякой подопрёки. По своеобразному «поверью», во время дружеского объятия люди обмениваются душевным теплом. Существуют и «научные» обоснования полезности объятий: «дружелюбные прикосновения повышают иммунитет, стимулируют центральную нервную систему, повышают в крови уровень гемоглобина, а также другого гормона — окситоцина, вызывающего благожелательное расположение к другим людям.»

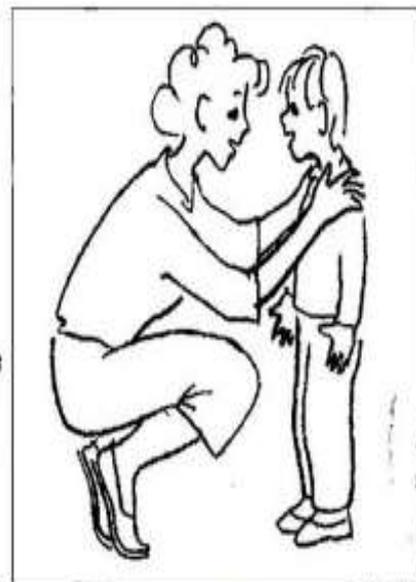
Ученым удалось доказать, что объятия способны укреплять иммунную систему человека. Чрезвычайно важны они в детские годы. Если ребенок лишен тактильного внимания, он может утратить способность любить, поскольку в условиях недостаточного тепла и заботы атрофируется часть его мозга, ответственная за его эмоциональное развитие.

Отсутствие объятий пагубно сказывается не только на отдельном человеке, но и на обществе в целом. Ученые установили, что общество, в котором люди редко обнимают друг друга, становится агрессивным. Соответственно и уровень конфликтных ситуаций будет намного выше.

**Подарить тепло друг другу
И в объятьях заключить,
Рука об руку по кругу,
Вместе страхи победить!
Для поднятия здоровья,
Циркуляции крови,
Нужно чаще обниматься,
Каплю радости дарить!
Давай обнимемся, дружок, —
Сегодня день объятий!
Откусим вместе пирожок,
Романтика так кстати!
Подарок для тебя готов,
Его откроешь вскоре,
Мы будем целый день с тобой
Улыбок будет море!**

Рекомендации...

- обнимать ребенка несколько раз в день,
- четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания,
- а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день!
- И не только ребенку, но и взрослому.



- По мнению итальянского профессора медицины, Винченцо Мариньяно, - объятия являются эликсиром жизни. Именно эти эмоциональные проявления не только укрепляют здоровье, но и продлевают жизнь. Он утверждает, что для хорошего самочувствия человеку просто необходимо 7 объятий в день, чтобы почувствовать себя любимым, нужным кому-то и здоровым, и счастливым.

ПРАВИЛА ДЛЯ ТЮБИНГА

С такой новинкой, как тюбинг, жизнь любителей лыж и сноубордов стала более насыщенной, а малыши получили прекрасную игрушку, которая намного удобнее санок. На «ватрушках» с удовольствием катаются и дети, и взрослые. Но настолько ли они безопасны?

Что такое тюбинг?

Непривычный термин походит от английского слова «труба» и означает катание на надувных санках по снегу или воде. Их еще ласково называют ватрушками. Тюбинг это отличное развлечение зимой. Специальное покрытие уменьшает трение во время скольжения и задает огромную скорость.

Правила безопасности при катании на тюбинге

1. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.
2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.
3. Нельзя кататься с горок с трамплинами при приземлении она сильно пружинит.
4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите, нет ли там ее на ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, и всего того, что может представлять опасность для жизни и здоровья.
5. СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ между спусками по склону. НАЧИНАТЬ ДВИЖЕНИЕ НА ТЮБИНГЕ СВЕРХУ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПРЕДЫДУЩИЙ ПОСЕТИТЕЛЬ НА ТЮБИНГЕ ЗАКОНЧИЛ СПУСК!!!
6. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на тюбинге стоя или прыгая, как на батуте.
7. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком: невозможно контролировать ситуацию, когда одной рукой приходится держать ребенка, а другой тюбинг.
8. Никогда не привязывайте надувные санки к транспортным средствам.



Чего нельзя делать, катаясь на тубинге



Кататься на тубингах вместе с владельцами железных санок.



Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тубингов.



Садиться компанией на тубинг, рассчитанный на одного.



Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.



Отпускать ручки во время спуска.



Кататься стоя или лёжа на животе.



Тормозить ногами при спуске.