

МЫ

№8 август
2020 года.

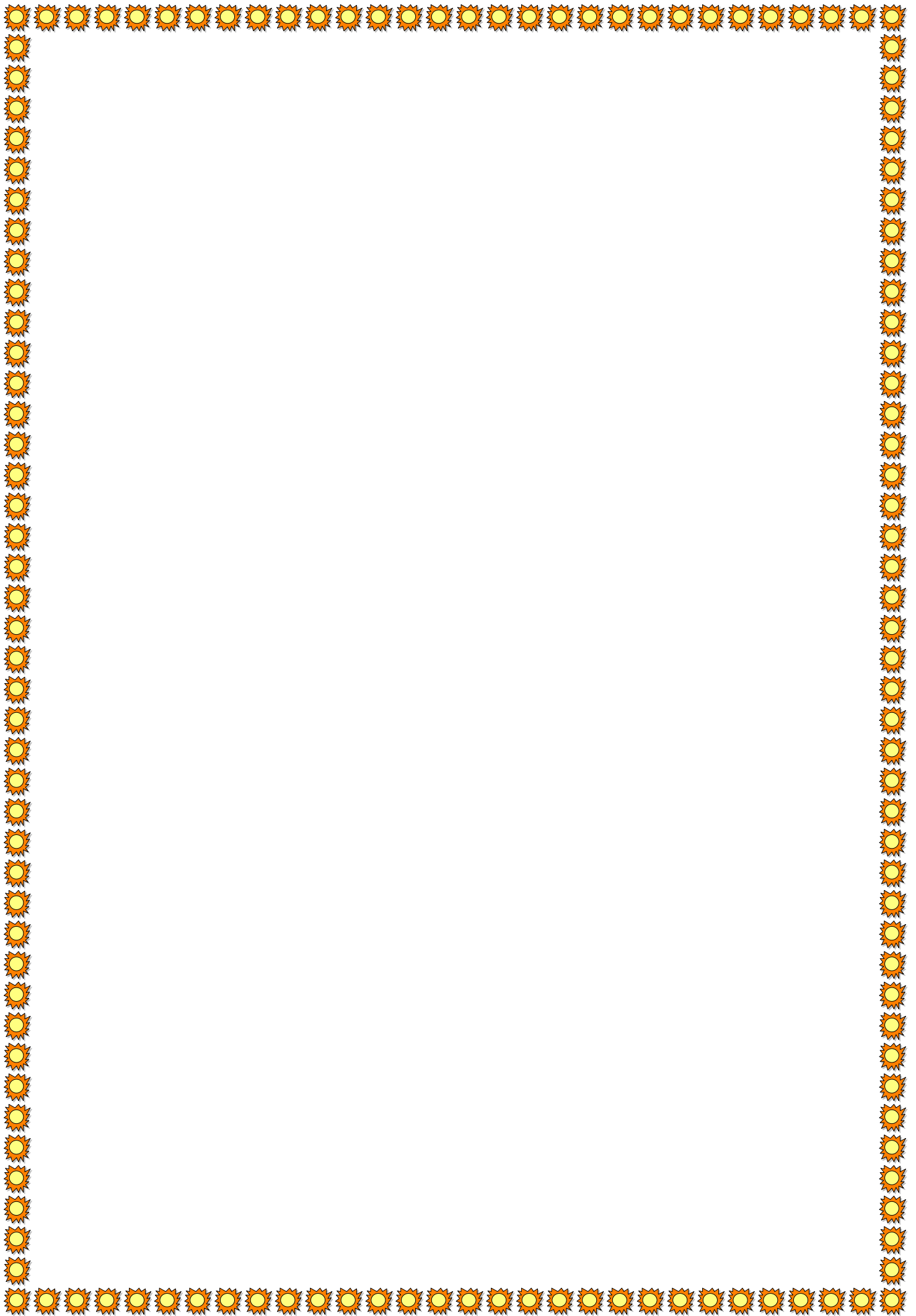
ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКОГО САДА КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 17

Праздники месяца



АВГУСТ





АВГУСТ

Август-Жнивень - не зевай, урожай собирай.

Световые дни заметно сокращаются, а ночами становится прохладней. С начала месяца вода в озерах и прудах остывает, заканчивая купальный сезон. Редко случаются грозы, несколько реже жаркие сухие дни.

Август - сезон сбора урожая. Начинается жатва хлеба. Поспевают налитые огурцы. Краснеют на кустах помидоры. Цветет гречиха. Продолжают отцветать, наливаясь соком ягоды. Яблоня роняет яблоки. Распускаются розы и другие цветы в саду.

Во второй половине августа наступает особый грибной сезон.

В конце августа роняют листья берёза, вяз и липа – это первые признаки начала осени. Ночами стало холоднее, и хоть тепло еще долгое и ровное, расставания с летом не миновать.

Август устали не знает,
Заглянув во все сады,
Он в корзинки собирает
Золотистые плоды.

Груши, яблоки, малину.
Наклоняя ветки, рвет,
А в бочонки и кувшины
Льет густой душистый мед.

(Т. Шорыгина)

Пословицы

Август разносол: всего вдоволь.

На зимний стол август готовит разносол.

Что в августе соберёшь, с тем и зиму проведёшь.

В августе лето навстречу осени вприпрыжку бежит.

В августе до обеда лето, после обеда - осень.

Что мы празднуем

22 августа - День государственного флага России.



ЛЕТО КРАСНОЕ — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВРЕМЯ ПРЕКРАСНОЕ!

После купания можно принимать воздушные и солнечные ванны.

Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями, играя в мяч или отдыхая на коврик.

Солнечные ванны — прекрасное закаливание, которое дарит нам сама природа.

Вначале на солнце проводят 5—10 минут, причем голову обязательно нужно прикрыть бейсболкой или панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце, примерно с полчаса.

А когда лучше всего принимать солнечные или воздушные ванны?

В средней полосе, где мы живем, это лучше делать с десяти часов утра до двенадцати часов дня.

Замечательное летнее закаливание — **бегать босиком** по влажному песочку, по траве, шагать по теплым летним лужам после дождя.

Особенно полезно пробежаться утром по росистой траве.

Лето — щедрая и добрая пора! В лесах созревают ягоды. На опушках и полянках зажигаются алые огоньки земляники. «Кто землянику в рот кладет, тот здоров круглый год», — давно заметили люди и назвали землянику «царицей ягод».

В ароматных кисло-сладких ягодах много полезного витамина С. В хвойных сосновых и еловых борах в июле—августе созревает черника. Эта ягодка — чудодейственная!

В ней множество витаминов. «Положи чернику в рот, избавишься от хворей на целый год». Ягоды черники останавливают кровь, улучшают зрение, излечивают воспалительные процессы. Кто из вас не собирал в лесу малину? Ведь это любимая русская ягода. Малина — целебная ягода. В ней много витаминов, есть и витамин С.

Чаем, настоящим на сушеных ягодах и листьях, душистым малиновым вареньем лечат простуду, отвар цветков используют для лечения глаз, а малиновый сироп применяют при болях в желудке. Лето угощает нас не только лесными ягодами, но и садовыми — смородиной, клубникой, крыжовником.

Созревают в садах свежие плоды деревьев: яблоки, груши, вишни, сливы. Их едят свежими, варят из них варенье, компоты, готовят мармелады, джемы и пастилу.

Словом, красное лето — лучшее время, чтобы укрепить здоровье на целый год!

Профилактика кишечных заболеваний

Кишечные заболевания - это группа серьезных болезней, предупреждение которых непосредственно зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены. Напомним их.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.



ПРАВИЛО ВТОРОЕ: овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: Воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: при первых же признаках желудочно-кишечного заболевания — боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающих.

ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ: не заниматься самолечением.

Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье.



Консультация для родителей ПРОГУЛКИ ЛЕТОМ.

Летом вся природа благоухает разноцветьем. Малышу важно показать многообразие красивых цветущих растений, приучать к бережному обращению с ними.

На прогулке с ребенком можно рассмотреть разные цветы, деревья и кустарники и полюбоваться ими. Найти у них листья, цветки, стебли или стволы, сравнить их по окраске.

Гуляя по лесу или вблизи речки предложите малышу послушать тишину; обратите внимание, что даже в тишине много разных звуков: где-то шумят на ветру деревья, где-то вспорхнула птица, где-то слышен всплеск воды.

В лесу соберите разный природный материал: шишки, веточки, красивые листочки, желуди. Возле речки соберите камушки, а дома составьте коллекцию. Трогая поверхность камней, ребенок непосредственно знакомится с гладкой и шероховатой поверхностью предметов, ощущает их тяжесть, уточняет знания особенностей формы, величины, цвета, у него развивается мелкая моторика.

Природный материал можно использовать при изготовлении поделок, можно предложить игру «Волшебный мешочек». В мешочек положить камушек, желудь, шишку – ребенок на ощупь должен определить то, что ему попало в руку.

Большую радость у малыша вызывает рассматривание клумбы с цветами. Цветы – это настоящее чудо природы, они украшают нашу землю и всегда дарят людям радость. Очень важно вызвать у детей желание любоваться красивыми цветами. Пусть ребенок выберет один-два цветочка, которые особенно понравятся ему. Назовите их, спросите, какого они цвета, большие или маленькие, сколько их (один или много), понюхайте цветочки (если у ребенка нет аллергии на запахи).

Объясните детям, что деревья, кустарники, разные травы, цветы на клумбах придают нашему городу нарядный вид, очищают воздух от пыли, увлажняют его, придают ему особый аромат. Вот почему так важно беречь, сохранять все растения, ухаживать за ними, сажать новые.

COVID-19

Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции

Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах.



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь.



Люди старше 60 лет в группе высокого риска, у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония.



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, банки).



Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик.



Чаще мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи).



Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм.



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой и выбрасывайте ее сразу после использования.



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.).



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно.

В случае любого недомогания старайтесь не посещать поликлинику, а вызывайте врача на дом.



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу.

Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью.



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Редактор педагог-психолог

Горлова Е.И.

Наш адрес: Тульская обл., г. Узловая

переулок Тургенева, д.

Телефон: 8(48731)6-44-6