



*Журнал для родителей*

# Первый шаг к успеху

№ 2 (Март 2020 г.)

**В этом номере:**



**Безопасность детей в доме.**

*Большие права маленького ребенка*

Приобщение детей к народным традициям посредством ознакомления с женским народным костюмом Белгородского края-Белогорочкой.

**Когда нужно обращаться к психологу?**

*Авитаминоз у детей: Причины, симптомы, профилактика и лечение*

*Праздники*



*Детский гороскоп*

*Творческая мастерская*





Над номером работали:

*Главный редактор:* Белобородова Н.А. - старший воспитатель

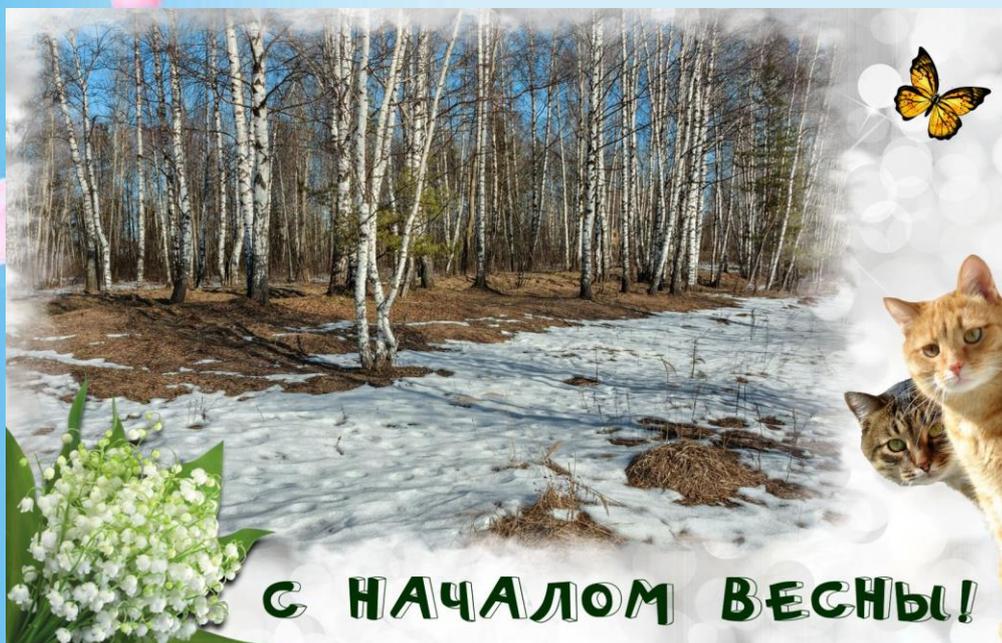
*Ответственный редактор:* Доронкина А.А. - воспитатель.

*Редакционная коллегия:* Невдаха Т.В. - медсестра.

Гладких М.К. - педагог-психолог

Резанова В.Р.- социальный педагог

*Принимаем-с любовью,  
Выпускаем- с гордостью!*





8 марта



Поздравляем

Солнце светит за окном,  
Снега стало меньше.  
Поздравляем с женским днем  
Всех любимых женщин:

Маму, бабушку, подружек,  
Всех соседок и старушек,  
Тётъ, сестер, учителей...  
Потому что, потому что  
С ними лучше и теплей!

С праздником весны!!!

8 Марта !!!

Мама дорогая,  
Я тебя люблю!  
Все цветы весенние  
Я тебе дарю.  
Солнце улыбается,  
Глядя с высоты.  
Как же это здорово -  
У меня есть ты!

Милая бабуленька,  
Добрая и нежная  
Подарю тебе я  
Свежие подснежники.  
Руки твои теплые  
Вспоминаю я.  
Как же это здорово -  
Ты есть у меня!

Как бубенчик катится  
Смех моей сестрички -  
Голубое платьице,  
Рыжие косички.  
Весело играем мы,  
В поле рвем цветы.  
Как же это здорово -  
У меня есть ты!

У меня подруга есть,  
Лучшая-прелучшая.  
В школе вместе, дома  
вместе,  
В общем - неразлучные.  
Без тебя, подруженька,  
Не прожить и дня.  
Как же это здорово -  
Ты есть у меня!

С праздником весенним  
Мы вас поздравляем!  
Счастья, смеха, радости,  
Здоровья всем желаем!  
Пусть сегодня сбудутся  
Все ваши мечты.  
Как же это здорово -  
Есть на свете мы!

Vasilisa\_miss



Март - наследник февраля; весну встречает,  
с зимой борется.

Март неверен, капризен: то плачет, то смеется.  
Предвесенье - пора перелома, стремительного  
обновления. Что ни день, убывает у зимы сила. А как  
подуют сильные ветры - где уж тут с весной спорить,  
убраться бы по добру - по здорову.



## Приметы марта

В марте мороз скрипуч, да не живуч.

Март не верен: то плачет, то смеется.

Длинные сосульки в марте - к долгой весне.

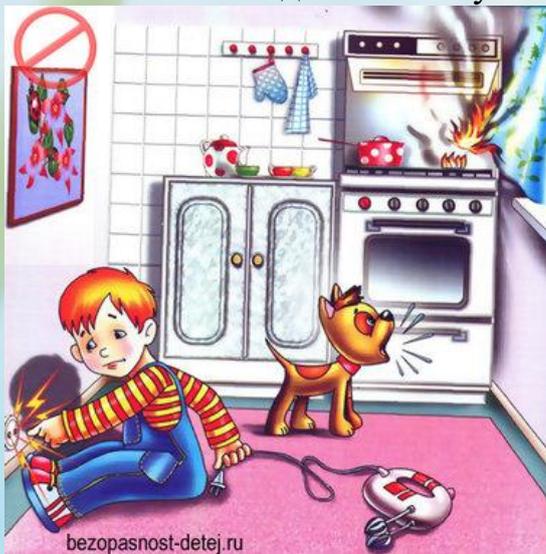
Чистые туманы в марте предвещают дождливое лето.



# ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

## «Безопасность детей в доме»

Дети, познавая окружающий мир, зачастую попадают в ситуации, угрожающие их жизни и здоровью. Это диктует необходимость начинать обучение детей правилам безопасного поведения с дошкольного возраста. Дошкольный возраст – важнейший период, когда формируется человеческая личность, и закладываются прочные основы опыта жизнедеятельности, здорового образа жизни. Малыш по своим физиологическим особенностям не может самостоятельно определить всю меру опасности, у него отсутствует свойственная взрослым защитная психологическая реакция на опасность. Поэтому на взрослого человека природой возложена миссия защиты своего ребенка. Формирование основ безопасности и жизнедеятельности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения является актуальной и значимой проблемой, поскольку обусловлена объективной необходимостью информирования детей о правилах безопасного поведения, приобретения ими опыта безопасного поведения в быту.



«Мой дом – моя крепость», - гласит известная поговорка. Современная городская квартира не только защищает человека, но и предоставляет ему разные удобства: газ, воду, электричество, телевизионные антенны, все сложнее становится наша домашняя аппаратура, постоянно расширяется и без того многочисленный арсенал различных химикатов бытового назначения. Мы, взрослые, нередко забываем, что в нашем же доме нас подстерегает много опасностей.

Причины возникновения опасных ситуаций в квартире:

- \*небрежность (незакрытый кран, забытый включенный утюг, брошенные таблетки);
- \*неправильное обращение с бытовой техникой;
- \*неосторожное обращение с огнем и химическими препаратами;
- \*криминальные ситуации (взлом, ограбление).

Предметы домашнего быта, которые являются источниками потенциальной опасности для детей, делятся на три группы:

- предметы, которыми категорически запрещается пользоваться (спички, газовые плиты, розетки, включенные электроприборы);
- предметы, с которыми, в зависимости от возраста детей, нужно научиться правильно обращаться (иголка, ножницы, нож);
- предметы, которые взрослые должны хранить в недоступных для детей местах (бытовая химия, лекарства, спиртные напитки, сигареты, режущие-колющие инструменты).

С первых лет жизни любознательность ребёнка, его активность в вопросах познания окружающего мира, становится весьма небезопасной для него. В этот период

ребенок находится под постоянным наблюдением взрослого. Потому, главная задача родителей – обеспечить своему чаду безопасное пространство для более полного исследования окружающего мира. **И начинать нужно с полного осмотра вашей квартиры.**



Сейчас невозможно представить повседневную жизнь без **электричества**, но в тоже время оно представляет наибольшую опасность для ребёнка. На все без исключения розетки следует поставить замок от детей. Лучше, если это будет не просто заглушка, а защитный механизм с ключом и дополнительными шторками. На удлинители ставят защитный пенал. Выключатели эксплуатируются только в исправном состоянии. Их внешняя поверхность не должна быть повреждена, сам выключатель надёжно закрепляется в стене. Так исключается контакт ребёнка с проводом под напряжением. На выключатели ставят защитные

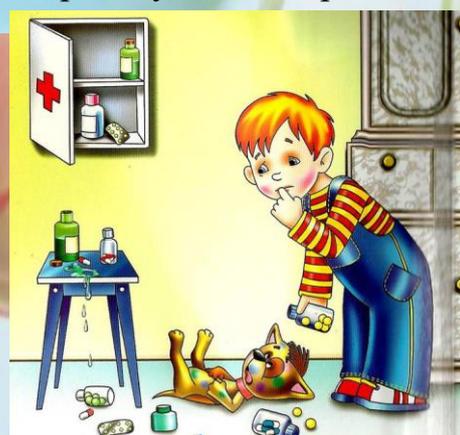
шторки, чтобы ребёнок не баловался светом.

**Вода** так же представляет немалую опасность для ребёнка. Нельзя оставлять малыша наедине с ёмкостью, наполненной водой (ванной, тазом, ведром).

Современная **бытовая химия** делает жизнь комфортной, но в тоже время является источником повышенной опасности для ребёнка. Исключается доступ детей ко всем стиральным порошкам, отбеливателям, чистящим и моющим средствам. **Вся бытовая химия размещается высоко на полке или запирается на замок в специальном ящик.**

Рекомендуется родителям обезопасить **кухню.**

**Газ, горячая поверхность и кипяток**, эти опасности подстерегают малыша на кухне. Плита угрожает ребёнку горячей поверхностью духовки, конфоркой, кипятком на варочной поверхности. Желательно малыша к плите вообще не подпускать. Выключатели на плите фиксируются защитными колпачками. На дверцу духового шкафа цепляется специальный замок. На саму плиту прикрепляется защитный экран из оргстекла, препятствующий доступу к раскалённой поверхности и кипящей воде. Если малыш на кухне, то нужно всегда выдёргивать из розетки вилку кухонных электроприборов, даже если вскоре предстоит их повторное использование. Мелкие предметы (орешки, конфетки), острые кухонные предметы необходимо закрывать в шкафу. Никогда не готовьте еду,



если у вас на руках ребенок. Не ставьте рядом с малышом горячий чайник или чашку с чаем. Скатерти легко стянуть со стола вместе с посудой.

В каждом доме есть **аптечка**. Она **должна находиться высоко в шкафу или на верхней полке, исключая доступ к ней ребёнка.** Нужно избегать приёма лекарств на глазах у малыша, так как дети копируют все действия родителей.

Во избежание падений с высоты необходимо обратить внимание на **окна и балконы**. Все запирающие устройства на окнах и дверях балконов должны находиться в исправном состоянии. В обязательном порядке они оснащаются замками-блокираторами от детей. Лучше всего, если это будут замки со съёмными ручками. Балконную дверь можно дополнительно оборудовать ещё одним запирающим устройством на высоте, исключающей доступ ребёнка к нему. **Нужно взять за правило закрывать двери и окна на все имеющиеся запорные устройства, даже если ребёнка сейчас нет дома.**

- Сейчас в строительных магазинах продаются наборы для безопасности детей дома, в которые входят специальные блокираторы дверей, не позволяющие самым маленьким захлопнуть их и прищемить себе пальцы.

- Также полезны будут и другие приспособления безопасности для детей: ограничители на ящики и дверцы шкафов, чтобы ребенок не смог самостоятельно их открыть, заглушки на розетки, мягкие уголки для углов стола или других предметов мебели.

- Для того, чтобы коврики, лежащие на полу, на скользили, когда малыш бежит по дому, можно прикрепить противоскользящие прокладки на обратную сторону покрытия.

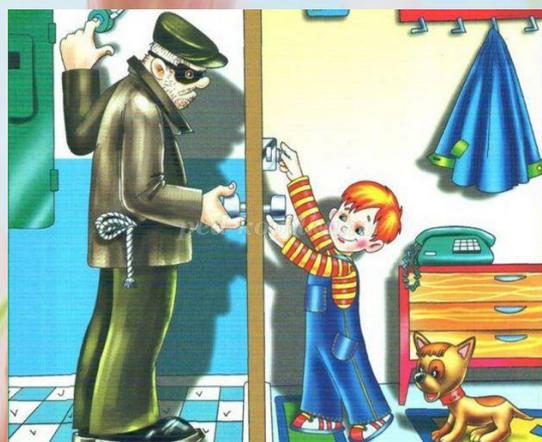
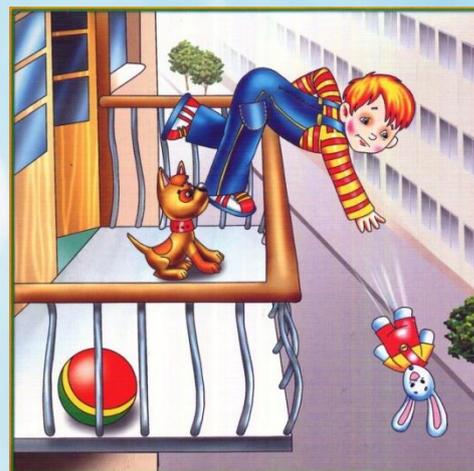
- Обставляя детскую, разумно будет свести к минимуму количество стеклянных и зеркальных поверхностей, а для других комнат можно поискать специальные товары для безопасности детей дома. Например, пленку, которая не позволит стеклу разлететься на мелкие осколки по всему помещению, если оно будет разбито.

Пока малыш делает свои первые шаги и набивает шишки под присмотром родителей и близких родственников научить ребёнка безопасному поведению достаточно сложно. Но вот ребёнок подрос, ходит в детский садик, в школу, остаётся один дома. И мы обязаны дать ему понять, что его спокойная и безопасная жизнь теперь зависит и от его правильного поведения, а не только от родителей, воспитателей и учителей. Делать это нужно тактично, спокойно, стараться свои пояснения сопровождать собственными наглядными примерами, т.к. в дальнейшем, подсознательно «на автомате» в похожих ситуациях дети поступают именно так, как это делаем мы.

Какие безопасные условия необходимо создать, если ребенок остался один дома? Необходимо исключить в квартире малейшую возможность возгорания, потопа. Если ребенок уже знает, как пользоваться телефоном, необходимо написать для него крупными цифрами телефон для связи и прикрепить листок на видном месте. Для того, чтобы предотвратить проникновение в квартиру нежелательных гостей, объяснить ребенку, что **посторонним людям открывать дверь категорически нельзя.**

Какие опасности подстерегают ребёнка в быту? Таких опасностей несколько:

- бытовой газ
- электричество



- открытые окна
- острое
- горячее
- лекарственные средства и бытовая химия
- лифт.

**Здесь важное правило:** всё, что ребёнку нельзя брать, должно быть физически ему недоступно.

Газ должен быть перекрыт при помощи общего вентиля. Детям нельзя пользоваться электрическими и газовыми приборами без присмотра взрослых. Спрятать болтающиеся электрошнуры и установить заглушки на розетки недостаточно. Нужно постоянно напоминать ребёнку об опасности, которую они представляют и постепенно обучить его правильному обращению с электроприборами.

Телевизор должен быть установлен и закреплён в устойчивой нише, чтобы исключить его падение. Ребенок должен твёрдо уяснить для себя меры безопасности с электричеством, и не прикасаться к электроприборам и проводам мокрыми руками.

Окна в квартире и лоджии должны быть закрыты или открываться таким образом, чтобы исключить выпадение ребёнка.

Предметы бытовой химии, лекарства нужно хранить в таких местах, куда ребенок не заберется, даже встав на стул.

Взрослым необходимо обратить внимание на хранение разных жидкостей и «сыпучести» в емкостях, для них вовсе не предназначенных.

Необходимо научить детей быть внимательными и осторожными с водой.

1. Если кран открываете, а там нет воды, то кран нужно закрыть назад. Вода может политься из кранов, когда вас не будет дома и начнется потоп, который испортит вещи в квартире и у соседей.

2. Если вы открываете кран с водой, то постарайтесь не отвлекаться. Сначала открывается кран с холодной водой, а затем добавляется горячая. Если же нужно срочно отлучиться, то обязательно нужно закрыть кран. Так как это тоже может привести к потопу.

3. Если произошел потоп, нужно срочно отключить электричество в щитке. Ни в коем случае нельзя подходить к выключателям и пытаться включить свет, так как может случиться короткое замыкание.

**Правила пожарной безопасности.** Сначала – что должны обеспечить взрослые:



Легковоспламеняющиеся жидкости (ацетон, бензин, спирт и др.), спички и зажигалки нужно держать в недоступных для детей местах. Бенгальские огни, хлопушки, свечи так же могут стать причиной пожара.

Чаще рассказывайте детям о правилах пожарной безопасности, а так же о том, как вести себя в случае возгорания или задымленности. Если есть возможность, сразу же покинуть квартиру и стучаться к соседям; позвонить родителям или близким, и попросить их вызвать пожарных. Если покинуть квартиру невозможно, то нужно немедленно выйти на балкон или в самую дальнюю от очага комнату, плотно закрыть за собой дверь и звонить взрослым или кричать в

окно о помощи. Если дым проникает с лестничной площадки то ни в коем случае не открывать дверь, а звонить взрослым, или выйти на балкон и кричать «Пожар! Помогите!»

**Лифт.** Зачастую он воспринимается детьми как аттракцион, на котором можно покататься, и уж очень часто они забывают о мерах безопасности в нем.

1. Прежде всего, родители должны убедиться в том, что ребенок сможет самостоятельно подняться или спуститься на лифте: достает до кнопки нужного этажа, знает правила безопасности в лифте, сможет вызвать диспетчера.

2. Дети не должны в лифте прыгать, играть, баловаться.

3. Ни в коем случае нельзя ребенку ездить в лифте с посторонними.

4. Родителям обязательно надо говорить с детьми и спросить: «Почему это может быть опасными?» «Как себя нужно вести, чтобы не случилось такой беды?».



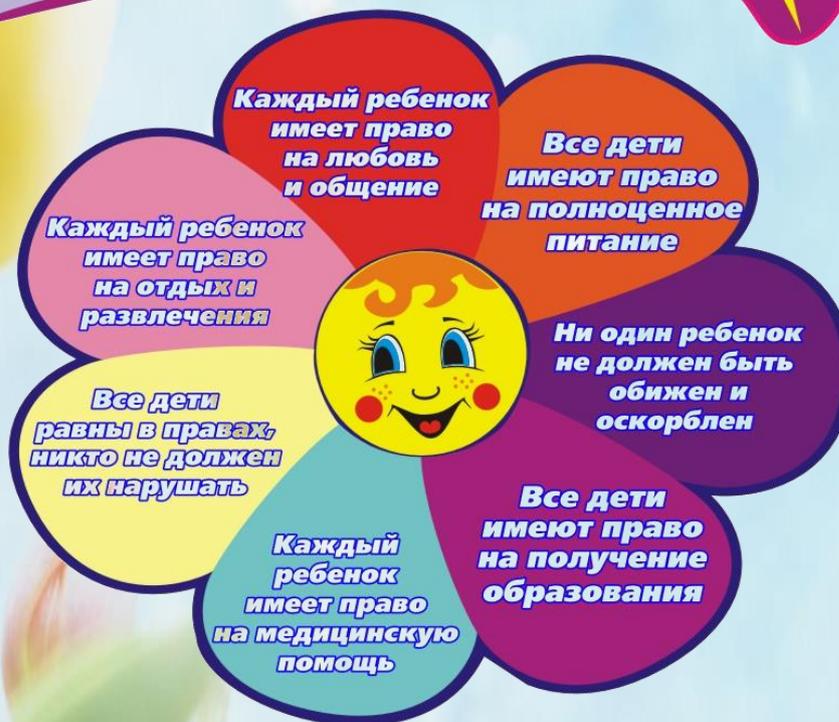
Многих взрослых волнует, как рассказать детям про электричество и правила пожарной безопасности. Но хотелось бы обратить внимание родителей на то, что основные причины несчастных случаев с детьми – травмы и отравления, а также ожоги, полученные не в пожарах, а в быту, и даже не от нагревательных приборов, а от опрокинутых кастрюль, или, например, горячей воды из крана. Обучая детей правилам безопасности поведения дома, очень важно уделить внимание не только редким и исключительным случаям, но и банальным для нас, взрослых, поскольку детям и те, и другие в равной степени неочевидны. Главное преимущество дошкольников в обучении личной безопасности состоит в том, что дети данного возраста выполняют четко сформулированную инструкцию родителей в связи с возрастными особенностями. **Необходимо выделить правила поведения**, которые дети будут выполнять, так как от этого зависят их здоровье и безопасность. Эти правила следует подробно разъяснить детям, а затем следить за их выполнением. Задача взрослых состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребёнка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой опасными ситуациями.

*Подготовила: старший воспитатель ДОУ,  
Белобородова Наталья Анатольевна*



# ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

## БОЛЬШИЕ ПРАВА МАЛЕНЬКОГО РЕБЕНКА



### Кто такой ребенок?

Ребенок — это человек, не достигший совершеннолетия, то есть возраста восемнадцати лет.

### На что ребенок имеет право?

С момента рождения:

- на имя, отчество, фамилию;
- на гражданство;
- жить и воспитываться в семье; знать своих родителей и жить вместе с ними (или с лицами, их заменяющими);
- на всестороннее развитие и уважение своего человеческого достоинства;
- на защиту своих прав и законных интересов родителями (лицами, их заменяющими), органами опеки и попечительства, прокурором, судом;
- на получение пособий;
- на обладание имуществом на праве собственности (полученным в дар или в наследство).

### С 1,5 лет

- посещать ясли.

### С 3-х лет

- посещать детский сад.

## **С 6 лет:**

- на поступление в школу;
- на самостоятельное совершение мелких покупок;
- на сделки, направленные на безвозмездное получение прибыли, не требующие нотариального удостоверения или государственной регистрации (дарить и принимать подарки);
- вступать в детские общественные объединения.

## **Какие организации по защите прав ребенка существуют в России?**

В настоящее время защиту прав ребенка в России осуществляют:

### **1. Органы опеки и попечительства**

- осуществляют опеку над детьми, оставшимися без попечения родителей, участвуют в устройстве таких детей в семьи или специализированные учреждения;
- контролируют права детей в некоторых видах судебных споров между родителями;
- защищают права несовершеннолетних при сделках с недвижимостью, ипотечных сделках;
- участвуют в подборе и подготовке граждан, выразивших желание стать опекунами, попечителями или взять ребенка на воспитание в семью.

**2. Комиссия по делам несовершеннолетних** занимается вопросами профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних граждан Российской Федерации.

**3. Органы прокуратуры и суды** защищают права и законные интересы ребенка в соответствии с законодательством РФ, рассматривают гражданские, уголовные и административные дела, в которые вовлечены несовершеннолетние.

**4. Уполномоченный по правам ребенка (омбудсмен)** – независимое должностное лицо, контролирующее соблюдение прав ребенка со стороны общества. К омбудсмену можно обратиться в случае, если права ребенка были нарушены органами государственной власти, местного самоуправления или должностными лицами и работниками детских учреждений. Итогом работы омбудсмента является восстановление нарушенных прав ребенка.

Региональные Уполномоченные по правам детей существуют в каждом субъекте РФ и назначаются главами регионов. На национальном уровне интересы детей защищает Уполномоченный при Президенте РФ по правам ребенка П.А. Астахов.

*Подготовила: Социальный педагог  
Резанова Валерия Романовна*



# ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

## Приобщение детей к народным традициям посредством ознакомления с женским народным костюмом Белгородского края - Белогорочкой.

Наше будущее- это наши дети, а так как будущее невозможно без прошлого, то нам, взрослым: родителям, педагогам, необходимо воспитывать подрастающее поколение в духе традиций, уважения и любви к своим родным, дому, Родине, поэтому особенно актуальным является изучение региональных традиций народов художественной культуры на Белгородчине. Народная одежда - символ богатейшей истории края, художественно эстетических взглядов белгородцев, связывающая нить дней нынешних и дней минувших.



Основной целью должно быть формирование духовно-нравственных качеств, развитие творческих способностей дошкольников, которое происходит в том числе и через ознакомление с историей Белгородчины, с русской народной одеждой.

Белгородский костюм - результат творчества многих поколений, всегда соответствовал образу жизни, трудовой деятельности, характеру, уровню духовной и материальной культуры наших предков. Особенно интересна женская народная одежда жителей Белгородчины. В Белгородской губернии существовали два вида женского костюма: поневный и сарафанный.

Общей основой этих народных костюмов была нательная рубаха до пят. Ее шили из ткани, которую сами ткали из льна и конопли. Рубаху обязательно украшали вышивкой. Она не только украшала рубаху, но и служила оберегом и защитой женщине. Украшали ворот, плечи (оплечья), подол, низ рукавов, те места, где злые духи могли подобраться к человеку. Рубаху носили все: и дети, и девочки, и девушки, и женщины. Дома она была вместо платья. Незамужние девушки поверх рубахи могли надевать сарафан. Сарафан шили из домашней плотной ткани красного, синего или черного цвета, украшали тесьмой или лентами. Когда девушка становилась совершеннолетней или выходила замуж, она должна была носить поневу, юбка из куска ткани, которую оборачивали вокруг талии и стягивали шнурком. Шилась она из тяжелой шерстяной ткани красного или



черного цвета в клетку. Красный цвет был любимым. А черный- это символ плодородной Белгородской земли.

Поверх сарафана или поневы надевали передник (завеса). Его тоже украшали вышивками, как и рубаху. Вышивка на переднике могла рассказать о женщине многое, например, из какой она деревни, какого возраста, сколько у нее детей. Например, если в рисунке у нее кони, значит у нее сыночки, а если птички, значит дочки.

Вокруг талии завязывался пояс(подпоясок). Он тоже служил женщине оберегом.



На голове девушки и женщины носили специальные головные уборы. Девочки и девушки могли ходить с непокрытыми волосами, поэтому они украшали голову лентами, повязками. А замужние женщины прятали волосы и носили головные уборы «сороки», кички», платки, кокошники. «Сороки» носили только в Белгородской и Воронежской губерниях.

Женщины носили украшения, которые делали сами из стеклянных бус, бисера, тесьмы, монеток. Они тоже имели свой определенный смысл. Отличительной особенностью женских украшений жительниц Белгородчины были так называемые грибатки, это украшения в виде колец, которые символизировали количество детей в семье.

Основной обувью летом были лапти, осенью, весной – башмаки, чуни, зимой – валенки.

Если присмотреться к современной одежде, то можно увидеть много общего: рубашки, сарафаны, юбки, передники, головные уборы, украшения, обувь пришли к нам из старины, только они изменились от времени и моды, поэтому мы должны беречь то, что нам досталось от наших прабабушек.

Главным же результатом такой работы является формирование личности каждого ребенка с определенными качествами, воспитанного на духовно-нравственных традициях, основанных на народной культуре Белгородчины.



*Подготовила:  
воспитатель Доронкина А.А.*

# ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Страничка психолога

## Когда нужно обращаться к психологу?

### 1. ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ.



Даже при самых гармоничных отношениях между родителями и детьми бывают моменты, когда ребенок не слушается, и это нормально, потому что свидетельствует о становлении личности маленького человека. Но если вы чувствуете, что теряете контроль над ребенком и вам все труднее ладить с ним, то лучше посоветоваться со специалистом, который сможет объективно оценить ситуацию и подсказать способы выхода из нее.

### 2. СТРАХИ



Помощь психолога необходима, если у ребенка постоянный страх темноты, страх оставаться одному в комнате, страх перед дождем, грозой, сильным ветром. Некоторые дети боятся насекомых, животных, незнакомых людей. Чувство страха угнетает ребенка, подавляет его активность, инициативу и нередко ведет к беспомощности перед ситуацией. Хотя в определенном возрасте страхи- явление

естественное, говорящее о развитии воображения ребенка, даже в этом случае психолог поможет безболезненно преодолеть дискомфортный для ребенка момент.

### 3. ЗАСТЕНЧИВОСТЬ.

Самовосприятие слишком застенчивых детей достаточно негативно: они избегают контактов со сверстниками, чрезмерно чувствительны к критике, не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя. Эти черты характера формируются в детстве, но застенчивость можно преодолеть.



#### **4. ЧРЕЗМЕРНАЯ АКТИВНОСТЬ.**



С проблемой гиперактивных детей родители сейчас сталкиваются очень часто. Такие дети подобны урагану или вулкану, который не знает границ и может взвиться под потолок в любую минуту. Сосредоточиться или высидеть спокойно какое-то время на занятии или уроке для таких детей - большая проблема. Все это становится причиной злости, нарушения планов, неудач и других неприятностей не только для ребенка, но и для родителей. Гиперактивность может быть следствием родовой травмы, негармоничных отношений в семье: равнодушия или, напротив, - слишком сильной опеки. И в том и в другом случае психолог может помочь родителям найти оптимальный способ общения с ребенком, овладеть методиками снятия излишнего возбуждения (иногда очень полезен массаж и занятия спортом).

#### **5. АГРЕССИВНОСТЬ.**

Многие родители сталкиваются с этой проблемой. Малыш сердится на вас, может обидеть другого ребенка, причинить боль собаке или кошке, демонстративно сломать игрушку, объявив, что она ему не нравится. Причин такого поведения огромное множество. Важно, чтобы оно не закрепилось и не вошло в черту характера ребенка, не помешало в установлении нормальных отношений с окружающим миром. Помочь в этом случае может только психолог.



#### **Особые ситуации**

Психика ребенка очень хрупка и уязвима. В жизни порой бывают такие ситуации, с которыми трудно справиться даже взрослым. К ним относятся смерть одного из членов семьи, развод родителей; появление нового члена семьи; поступление в детский сад или в школу; серьезная болезнь ребенка; насилие по отношению к самому ребенку или у него на глазах. В этих случаях следует обратиться к психологу, даже в том случае, если вам кажется, что одно из перечисленных событий не сильно повлияло на ребенка. Дело в том, что внешне это может никак не проявляться, а уйти вглубь души и появиться тогда, когда вы меньше всего этого ждете. Психолог определит, насколько сильно ребенок переживает, поможет пережить случившееся.

#### **БЕЗ ПРОБЛЕМ.**

Если у вас в семье царят любовь и согласие и нет проблем, можно просто прийти к психологу, чтобы выявить потенциальные возможности вашего ребенка: к чему он более способен, как лучше развить в нем гармоничную личность. Пройдя серию тестов у психолога, вы получите нужную и полезную информацию.

*Подготовила:  
Педагог-психолог Гладких М.К.*



## Авитаминоз у детей: Причины, симптомы, профилактика и лечение

Кажется, вот снег растаял, солнышко пригревает все теплее, совсем скоро появятся свежие и натуральные фрукты и овощи — кладезь витаминов. Но пока их нет, а организм устал после зимы, израсходовал весь запас энергии. И появляется он — **весенний авитаминоз**. Притом авитаминоз у детей случается гораздо чаще. Иммуитет снижается, а организм требует витаминов и минералов для успешного развития.



### Обратите внимание

Авитаминоз у детей развивается довольно быстро, и закрывать на него глаза никак нельзя. Распознать его несложно. Так, насторожить должна появившаяся **астения**, общая слабость, потливость, бледность кожных покровов.

При этом у ребенка может нарушиться сон, например, появиться бессонница или, наоборот, сонливость.

Авитаминоз у детей влияет и на иммунную систему — ребенок может чаще простужаться, или могут обостриться хронические болезни. Зачастую считают, что организм ослаблен, потому малыш и болеет, но мало кто связывает это с авитаминозом. А ведь причина ослабления организма именно в нем.

Могут появиться проблемы с деснами — они начнут кровоточить, во рту могут появиться язвочки — на губах, слизистой или даже в горле. Нехватка витаминов группы В может привести к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, нервной системы, поджелудочной железы, конъюнктивита. Может ухудшиться зрение. Может появиться сухость кожи, зуд, шелушение, могут обостриться или измениться вкусовые пристрастия. Кстати, это один из главных и первых признаков.

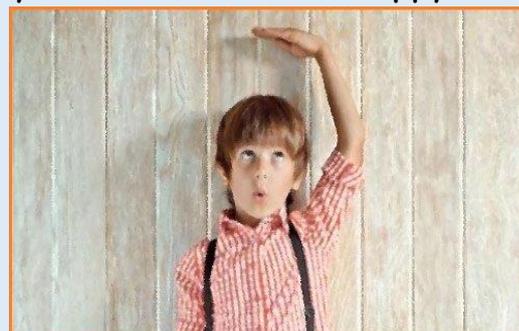
Авитаминоз у детей не позволяет набирать вес так, как прежде, рост также замедляется.

Даже если лишь один или пара симптомов появились у ребенка — это повод задуматься о проблеме. Не стоит дожидаться, пока проявятся и другие признаки, а со временем этого не избежать, если ничего не предпринимать.

### **Авитаминоз у детей: В чем причина?**

Понятно, что авитаминоз у детей не может быть вызван сам по себе из-за прихода весны. Зачастую причина состоит в том, что ребенок за зимние месяцы может перенести различные заболевания, в том числе простудные, лечение которых может сопровождаться приемом антибактериальных или других противовоспалительных препаратов, что могло нарушить функцию всасывания полезных веществ в кишечнике.

Кроме того, несбалансированное питание, отсутствие овощей и фруктов тоже сказывается на организме. Запас витаминов, полученных за лето и осень, расходуется за зиму, а тех минералов и веществ, которые организм получает с продуктами питания, не всегда бывает достаточно.



*Ну и главное, ребенок растет и развивается, а для этого ему нужно повышенное количество витаминов.*

### **Что можно сделать?**

Первое, что приходит в голову, упоминая авитаминоз у детей, — это, конечно, витаминные комплексы. Для детей они продаются так же, как и для взрослых. Кроме того, детские витамины еще и разделяются по возрасту. Однако следует помнить, что витаминный комплекс должен назначить врач-педиатр, а принимать капсулы нужно в соответствии с назначением или инструкцией, не допуская увеличения нормы.

Еще один источник витаминов — продукты питания. Несмотря на то что овощи на полках магазинов и рынках пока еще либо тепличные, либо привозные, тем не менее некоторая доля витаминов в них все же присутствует. Кроме того, существуют и другие продукты, откуда можно почерпнуть минералы и полезные вещества.

**Прогулки на свежем воздухе также важны для детского организма. На солнышке мы получаем витамин D, а для растущего организма это немаловажный элемент.**

### **Витамины из еды**

Важно чтобы ребенок начал сбалансированно питаться. Лучше если овощи / фрукты будут «локальными» — то есть выращенными в вашем городе или районе. Наиболее полезными в случае авитаминоза продуктами станут морковь, свекла, капуста, компоты, варенья и соленья, квашеная капуста, а также овощные и фруктовые пюре.

Важно включить в рацион и сухофрукты — они богаты витаминами групп А, В1; В2, В3, В5, В6 и продукты, содержащие фосфор, магний, кальций, железо. Можно не только давать ребенку какой-то один вид сухофруктов, а делать витаминную смесь.



Готовить продукты лучше на пару или запекать в духовке — так они не будут терять витаминных свойств. Овощи лучше не чистить от кожуры либо срезать ее минимально. Нарезать овощи нужно непосредственно перед употреблением, так как на воздухе быстро разрушаются витамины А и С. К слову, соль и сахар способствуют сохранению витамина С, а эмалированная посуда лучше сохраняет витамины, чем алюминиевая. Обратите внимание, в какой кастрюле вы варите овощи.

Кроме того, витамины теряют свои свойства при разогревании еды, потому наиболее полезно есть свежеприготовленную пищу, либо разогревать только такое количество, которое ребенок съест за раз. Добавку лучше подогреть отдельно.

Молочные продукты тоже важны для растущего организма. Необходимо сделать так, чтобы они составляли более 40 % рациона малыша."

«Кисломолочка» содержат немалую долю кальция. Не забудьте и о контроле количества белков животного происхождения.

Положите небольшие перекусы — орехи, сухофрукты, яблоки, морковь — на видное место. Так ребенок будет употреблять их не только во время трапезы.



### **Профилактика**

Лучшая профилактика - сбалансированное и полноценное питание, который будет включать овощной и фруктовый набор, злаковые, молочные и мясные продукты. В таком случае, можно будет с легкостью предотвратить авитаминоз у детей. А при большом желании напичкать ребенка витаминами, стоит прежде обсудить это с врачом, чтобы не произошло витаминной передозировки. А вот яблоко или курага лишними не будут никогда.

*Подготовила:  
медсестра Невдаха Т.В.*



# Праздники календаря

## 1 марта-всемирный день кошек.

Это неофициальный праздник. Его справляют хозяева и любители животных. В 2019 году он проходит 16-й раз. Цель праздника - чествовать кошек и привлечь внимание общественности к проблемам бездомных животных. День кошки в России впервые прошел в 2004 году. Праздник организовали Московский музей кошки и редакция журнала «Кот и пес».



## 3 марта- день писателя.

Всемирный день писателя возник в конце 20 века. На 48-м съезде писательского клуба было решено учредить новый праздник. С тех пор, а именно с 3 марта 1986 года, эта дата стала памятной для писателей со всего мира. Праздник стал международным. Это праздник объединил множество людей, занимающихся писательством. 3 марта день писателя стали отмечать все литераторы, очеркисты, романисты, сатирики, поэты, драматурги и др.



## 8 марта Международный женский день

Праздник, отмечаемый ежегодно 8 марта в ряде стран как «женский день». Исторически появился как день солидарности женщин во многих странах в борьбе за равные права и эмансипацию.



## Весеннее равноденствие.

Это астрономическое явление, когда центр Солнца в своём видимом движении по эклиптике пересекает экватор. Различают весеннее и осеннее равноденствие. По всемирному времени (в других часовых поясах эти даты могут отличаться на сутки) в северном полушарии весеннее равноденствие происходит 20 марта, когда Солнце переходит из южного полушария в северное, а осеннее равноденствие происходит 22 или 23 сентября, когда Солнце переходит из северного полушария в южное.



## 21 марта-международный день леса.

Датой празднования Международного дня леса был выбран день весеннего равноденствия в Северном полушарии и осеннего - в Южном. Выпадает он, как правило, на март-месяц, на 20-е или 21-е его число. Это неудивительно, ведь начало весны олицетворяет пробуждение природы от долгого зимнего сна и предшествующей ему осенней дремоты: лес одевается в свежую листву в том числе.



## 22 марта отмечается Всемирный день воды.



Это важная дата, поскольку к воде требуется более бережное отношение, чем то, которое преобладает у людей сейчас.

Почти все страны в мире испытывают затруднения с чистой питьевой водой. Конечно, с течением времени люди придумали очень много способов очищения воды, но они либо не доработаны, либо являются слишком дорогостоящими. Тайна и сила воды заключается в ее природной чистоте. Об этом необходимо помнить каждому.

Что есть вода с энергетической точки зрения

Вода — это самый лучший проводник энергии в природе, если не во Вселенной. Вода впитывает негатив, позитив, а потом отдает все это тому, кто ее выпьет. Мастера биоэнергетики, экстрасенсы и ясновидящие используют воду для того, чтобы определить состояние человека.



## 27 марта Международный день театра

Это не просто интернациональный профессиональный праздник мастеров сцены и всех работников театра, это наш праздник — праздник миллионов неравнодушных зрителей.

«Весь мир — театр, а люди в нем — актеръ», — небезосновательно утверждал В. Шекспир в комедии «Как вам это понравится». Что же, каждый из нас действительно играет в этой жизни свою определенную роль. И от нашего таланта, мастерства и профессионализма зависит не так уж и мало. Именно поэтому День театра — это не только всемирный, но и общечеловеческий

## «Международный женский день 8 марта»

8 Марта в детском саду - праздник, который символизирует собой приход весны. 8 марта – международный женский день, праздник нежности, ласки и красоты.

Восьмое марта - день, когда мы поздравляем самых любимых и самых лучших - наших дорогих мамочек и бабушек. В этот прелестный день ни одна женщина не остается без внимания и подарков. Маленькие детишки обязательно



должны участвовать

в этом прелестном празднике, ведь нет ничего трогательнее, чем милый стих о маме или бабушке, произнесенный устами малыша. Детская искренность и непосредственность, несомненно, порадует родителей в этот день. Кроме того, это замечательный повод развлечь детей различными конкурсами, играми и представлениями.



6 марта в нашем детском саду прошли утренники, посвященный этому замечательному празднику. Дети подготовили для мам и бабушек замечательный концерт: выступали с песнями и танцами, стихами. Традиционно не обошлось без подарков, которые ребята приготовили милым мамам и бабушкам, сделанные своими руками. Праздник, несомненно, принес в жизнь

детского сада атмосферу весенней радости и счастья.

детского сада атмосферу весенней радости и счастья.



# Детский гороскоп

Ребенок –рыбы (20.02. - 20.03.)

Рыбы — самые мягкосердечные и мечтательные дети. Они постоянно витают в облаках. У них очень богатое воображение, которое нужно регулярно развивать с самого детства. Также многие Рыбы наделены художественными способностями, которые могут проявиться уже в первые годы жизни. Несомненно, родителям нужно помочь своему ребенку развить эти таланты. Но Рыбам противопоказана строгая дисциплина, им трудно все делать по расписанию, они не всегда могут сосредоточиться. Заниматься с детьми-Рыбами нужно только тогда, когда им самим этого хочется, когда у них есть вдохновение. Только в этом случае от занятий будет толк. Рыбы — очень ранимые личности.



Ребенка, рожденного под этим знаком, легко можно обидеть или расстроить. Дети — Рыбы, как правило, плаксивы. Они могут расплакаться, казалось бы, из-за сущей ерунды. Но все дело в том, что они излишне чувствительны и во многом нетерпимы к душевной боли. Родителям необходимо создать максимально гармоничную, доброжелательную и спокойную атмосферу в семье, научить ребенка не бояться окружающего мира, открываться ему. В противном случае, впоследствии Рыбы могут страдать серьезными психологическими проблемами и даже психическими неврозами и срывами





# Творческая мастерская

## Пасхальные магниты из гипса

В прекрасный и светлый праздник – Пасху хочется дарить своим близким не только хорошее настроение, но и душевные подарки. А что может быть лучше, чем подарок, выполненный своими руками? Красивым и памятным подарком станет магнит в виде пасхального яйца.

Для изготовления магнита понадобятся материалы:

- Пластиковая форма от Киндер-сюрприза.
- Гипс.
- Белая и золотая акриловые краски.
- Салфетки для декупажа с мотивами «розы».
- Кисть.
- Клей ПВА.
- Шпатлевка.
- Шприц.
- Лак.
- Магниты.



Процесс изготовления пасхальных магнитов:

1. Первым делом необходимо подготовить гипс и воду. Смешиваем компоненты таким образом, чтобы получилась жидкая гипсовая масса.
2. Далее подготавливаем формы для магнитов. После чего заливаем гипс в формы.



3. Гипс застывает быстро. Но, нужно убедиться в его полном высыхании, нажав на произвольном участке острым предметом. Если следа не будет, то гипс застыл.



4. Аккуратно снимаем формочки с гипсовых заготовок. Лицевая сторона заготовок получается гладкая, а обратная – с некоторыми погрешностями. Это не страшно, так как обратную сторону изделия в дальнейшем не будет видно.



5. Грунтуем обе стороны заготовок при помощи белой акриловой краски.

6. Украсим магниты в технике декупаж. Вырезаем понравившиеся элементы и отделяем 2 нижних слоя салфетки, оставив только верхний слой с рисунком.

7. Берем заготовку и прикладываем к центру элемент. Приклеиваем при помощи клея ПВА. Оставляем заготовку сохнуть.

8. Клей сохнет быстро и заготовки готовы к дальнейшей работе.



9. Далее выполняем объемный декор. Для этого будем использовать шпатель и шприц. Магнит украшаем шпатлевкой по краю в виде непрерывной извилистой линии.

12. Далее берем золотистую краску и аккуратно проходим по объемным частям яиц, а также немного золотим центральную часть каждой заготовки.

13. После покрываем заготовки лаком с обеих сторон.

14. В завершение приклеиваем магниты.



Магниты к Пасхе готовы!