

ЗЕЛЕНЬИЙ ОГОНЕК ЗДОРОВЬЯ

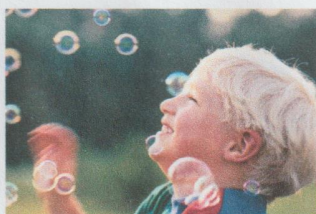
МБДОУ «Детский сад № 39 «Журавлик»

Январь, 2020 год

О леденцах, ирисках и жвачке

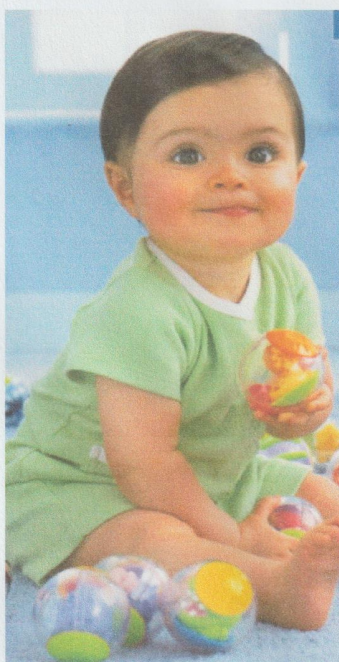
И все же не стоит забывать: неисправимым сластенам зачастую грозит кариес. Особенно любителям ирисок и леденцов. Самое вкусное в них - одновременно и самое опасное: чтобы прочувствовать всю прелесть лакомств, их надо долго держать во рту. За это время успевает выделиться много сахарозы, которая беспощадно разрушает даже незначительно поврежденную

эмаль зубов. По этой же причине не стоит увле-



каться и жвачкой (для ребенка выбирайте только ту, в которой нет сахара). Поселившись во рту кариес грозит распространением инфекции по всему организму.

Карамель менее вредна, но все же старайтесь покупать детям конфеты на основе фруктозы, которая снижает риск заболевания кариесом почти вдвое. И не забывайте о том, что любые сладости нужно давать ребенку не между кормлениями, а на десерт. Например, после завтрака, обеда и на полдник. А на ужин лучше съесть что-то легкое, фруктовое.



Чтобы дети реже болели

Не обнимать и не целовать больных простудой

Отходить дальше от человека, который чихает

Следить, чтобы ноги детей всегда были сухими

Не допускайте переохлаждение ребенка

Избегайте сквозняка

Одежда должна соответствовать погоде

У детей должно быть правильное питание



Какие пищевые продукты помогают стать закаленными



1. Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

2. Напиток «защиты» - морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи.

3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма.

4. В соках много воды, но это поистине живая вода - она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.

Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки - это еще и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных элементов.

Чтобы повысить защитные силы организма, рекомендует прием витаминов. Слово «витамин» происходит от латинского «вита» - жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и

физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гиповитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость не менее чем в 2 раза.



Про меня рассказ
недлинный.

Кто не знает
витамины?

Пей всегда
морковный сок

И грызи морковку,
Будешь ты тогда,

дружок,

Крепким, сильным,
ловким



Профилактика плоскостопия

В раннем детском возрасте формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

Основным сред-

ством профилактики является специальная гимнастика.

1. Ходьба на носках
2. Ходьба на наружном своде стопы
3. Ходьба по наклонной плоскости
4. Ходьба по гимнастической палке
5. Катание мяча но-

гой

6. Захват мяча ногами
7. Приседание стоя на палке
8. Приседание на мяче
9. Захват и подгребание песка пальцами ног
10. Захват и пере-
кладывание мел-
ких предметов



Профилактика сколиоза

Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или суту-

лость. Все это вредит здоровью.

Причины неправильной осанки:

- привычка стоять с опорой на одну ногу;
- походка с опущенной головой;
- одностороннее отягощение;
- привычка сидеть на передней части стула;
- высокий стул, стол;
- очень мягкая мебель, постель, подушка;

- привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

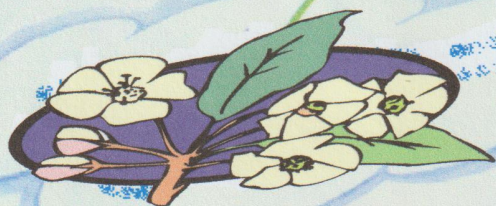


Загадка:

Мы по часам гуляем,
едим,
Мы каждый день
соблюдаем...

()

Лекарственные растения



2. Говорил чертополох:
— Люди! Я совсем неплох!
Я, конечно, вас колю,
Но зато в душе люблю!
Пчёлам помогал не раз
Делать вкусный мёд для вас!

1. Погляди-ка, зверобой
На лугу повсюду!
Он поможет нам с тобой
Вылечить простуду!
Прополощешь горлышко —
Запоёшь соловушкой!

3. У лютика сок едкий,
Не трогай лютик, детка!
Цветочек этот непростой
Зовут «куриной слепотой»!

5. Растёт лекарство под ногами!
Прошу вас, убедитесь сами:
Кладём на ссадинку листочек,
И ссадинка не кровоточит!
И можно снова в путь-дорогу,
Ведь подорожника так много!

6. На лужайке, на ромашке
Поселились три букашки.
Пили, ели и гадали,
Даже горло полоскали!
Ишь, цветок нашли какой —
Всё, что нужно — под рукой!

8. Чудесная душица
Нам очень пригодится:
С душицей чай приятный,
Душистый, ароматный!
Попробуешь — понравится,
Попьёшь — и сил прибавится!

9. Крапива! Осторожно!
Обжечься ею можно!
Но из крапивы щи, салат
Мои друзья весной едят.
Крапива интересна:
И жгуча, и полезна!

10. Сколько аромата
Всюду, где есть мята!
Пряник и конфета
Нам напомнят лето,
Холодок нас освежит,
Чай из мяты подбодрит,
Хорошо, что каждый год
На лугах она растёт!

11

3

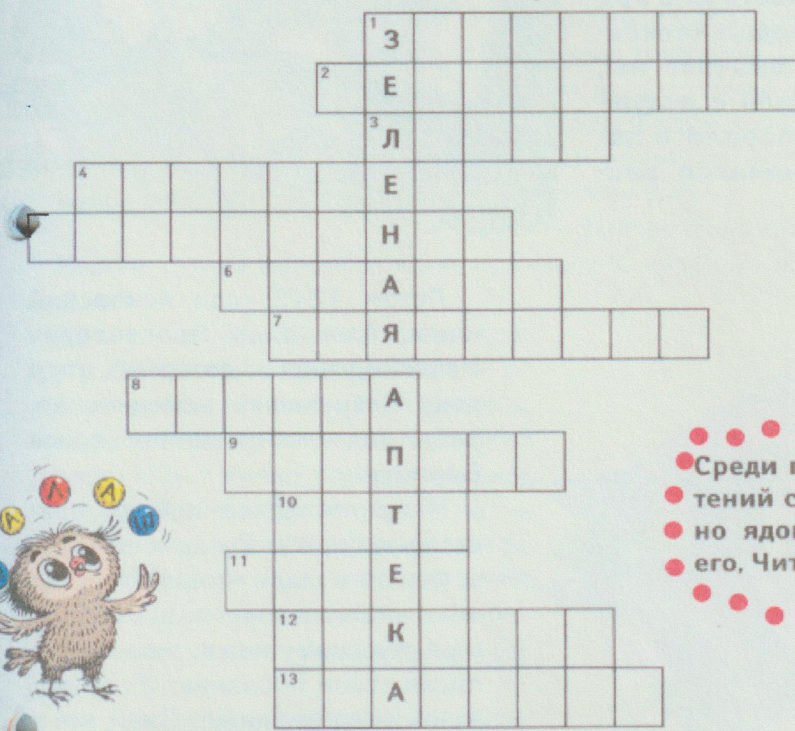
5

10



11. Мычит корова: — Му-у! Скорей
Хочу на луг, щипать пырей!
Тогда я дам наверняка
Гораздо больше молока!

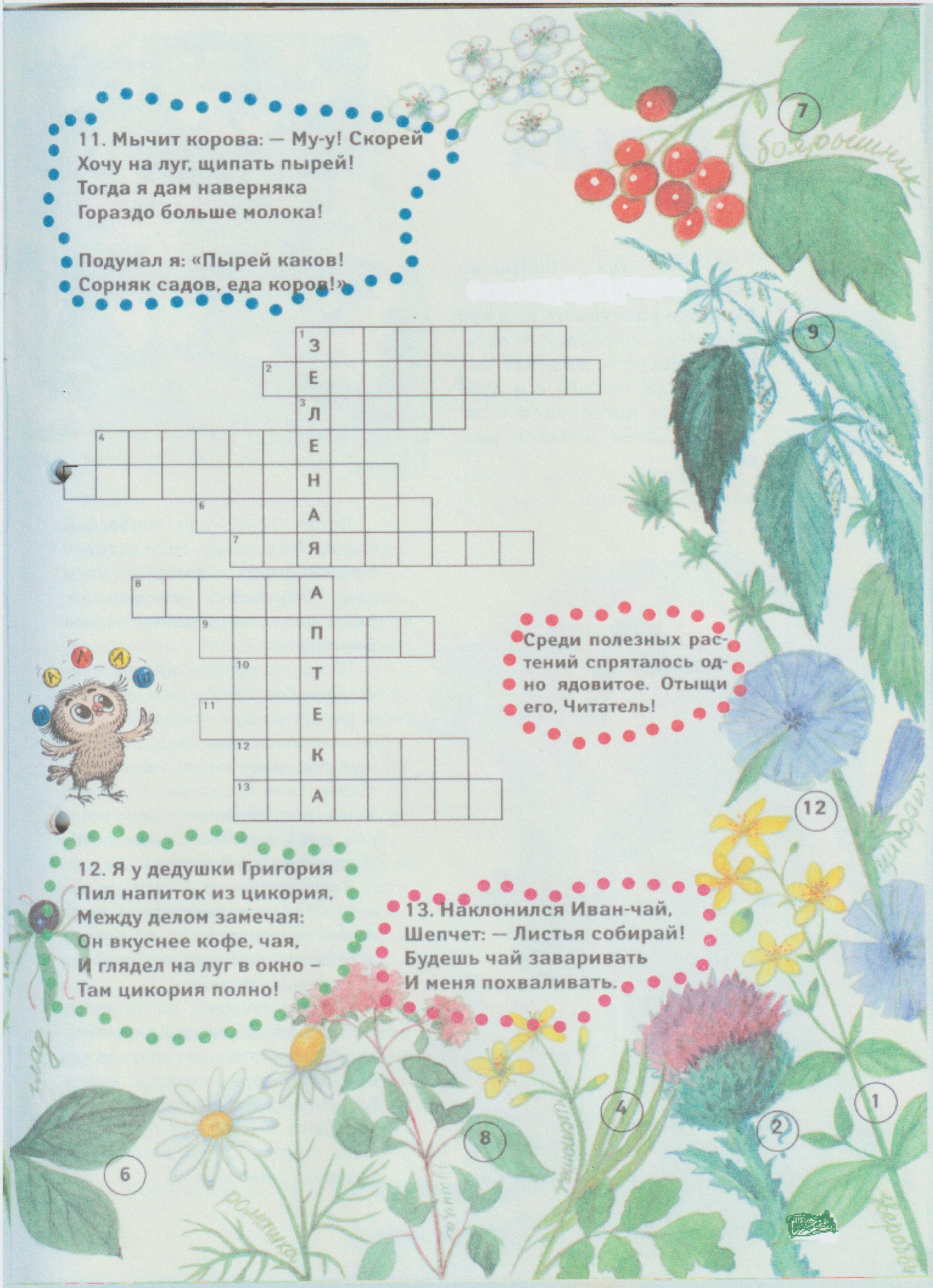
• Подумал я: «Пырей каков!
• Сорняк садов, еда коров!»



• Среди полезных растений спряталось одно ядовитое. Отыщи его, Читатель!

12. Я у дедушки Григория
Пил напиток из цикория,
Между делом замечая:
Он вкуснее кофе, чая,
И глядел на луг в окно —
Там цикория полно!

13. Наклонился Иван-чай,
Шепчет: — Листья собирай!
Будешь чай заваривать
И меня похваливать.



Застенчивый ребенок

Застенчивость - это особенность, характерная для очень многих людей, как детей, так и взрослых. Застенчивость может быть душевным недугом, калечащим человека не менее, чем самая тяжелая болезнь тела.

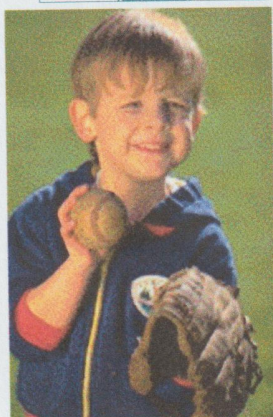
Быть застенчивым - значит бояться людей, особенно тех, от которых исходит, по мнению ребенка, какая-то эмоциональная угроза. На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость является результатом реакции на эмоцию страха, которая возникает в определенный момент при взаимодействии ребенка с другими людьми и закрепляется.

Может быть, ваш ребенок за свои 5 или 6 лет уже несколько раз испытывал опыт неудачного общения с людьми в определенных ситуациях, или знает, как общаться, но по определенным внутренним причинам не хочет этого. Он может чувствовать неадекватность собственного поведения и испытывает постоянную тревогу по поводу своих действий. Ощущение собственной несостоятельности, связанное с общением, может вести и к самоунижению ("Я застенчивый", «Я жалкий», «Я неспособный», «Я без мамы не могу»).

Рассказы застенчивых мальчиков и девочек о себе представляют унылую картину. Мальчики считают, что они слишком слабые, очень некрасивые и вообще менее симпатичные, чем их незастенчивые сверстники. Аналогично застенчивые девочки описывают себя как непривлекательных и менее умных, чем их подруги.

Но давайте подумаем, действительно ли застенчивые дети менее симпатичные или они лишь ощущают себя такими, потому что не умеют себя преподнести. А может быть, иногда и мы, взрослые, негативно отзываемся о застенчивом ребенке, еще больше зажимая его самооценку. Также есть вероятность, что и сам ребенок слишком критично относится к себе.

Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - задача взрослых. Эта задача разрешима, но делать это надо, пока ребенок еще маленький. С возрастом у застенчивого ребенка уже складывается определенный стиль поведения, он начинает отдавать себе отчет в этом своем «недостатке». Однако осознание своей





застенчивости не только не помогает, а даже мешает её преодолеть. Ребенок не в силах победить свою застенчивость, поскольку он не верит в свои силы, а то, что он фиксирует внимание на особенностях своего характера и поведения, еще больше его сковывает.

Давайте вместе подумаем и выработаем определенный стиль поведения с застенчивыми детьми:

- расширяйте круг знакомств своего ребенка, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости к знакомым людям, расширьте маршруты прогулок, учите малыша спокойно относиться к новым местам;

- не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами, не старайтесь сами сделать все за ребенка, предупредить любые затруднения, дайте ему определенную меру свободы и открытых действия;

- постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах;

- привлекайте ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых застенчивому ребенку пришлось бы вступать в контакт с «чужим» взрослым.

Работа по преодолению застенчивости должна вестись постоянно и терпеливо. Она требует от взрослых осторожности и деликатности, т.к. застенчивые дети могут отреагировать на вмешательство взрослых совсем не так, как вы от них ожидаете.



*Давайте будем
К тому стремиться.
Чтоб нас любили
И зверь, и птица,
И доверяли
Повсюду нам,
Как самым верным
Своим друзьям!*



МБДОУ «Детский
сад № 39


Организация

Адрес: г. В. Салда
ул. Воронова, 26
Телефон: 5-49-10

Редактор: Шилова М.В.
инструктор по физической
культуре



Если ребенок приморозил язык к металлической поверхности

1. Не пытайтесь насильно «оторвать» пострадавшего, иначе вы повредите поверхность языка. Лейте теплую воду на место прилипания.
2. Хорошее средство для заживления ранки - барсучий жир, но и слюна сама по себе - сильное заживляющее средство.
3. Не давайте ребенку горячей и острой пищи.
4. Если рана будет сильно беспокоить, то нужно обратиться к врачу

Всегда будьте готовы помочь детям

Если ребенок долго гулял и отморозил нос, щеки, руки

1. До прогулки лицо намажьте кремом, губы - гигиенической помадой
2. Потрите замерзшее место руками (шарфы из синтетической или шерстяной ткани - достаточно грубое «средство» можно повредить кожу.
3. Не нужно растирать замерзшее место снегом - так вы можете повредить кожные покровы!

4. По возвращении домой подставьте руки ребенка под струю теплой (не горячей) воды. Дайте ребенку теплое питье.

5. Сделайте массаж пальчиков с детским кремом, чтобы восстановить кровообращение

