



Выпуск №4, апрель 2020

*Газета для детей и
заботливых родителей*

Читайте в номере:

Календарь природы. Апрель.....с.2

Коронавирусная инфекция.....с.3

Что нужно знать родителям о мальчике.....с.6

Страничка логопеда.....с.9

О рациональном питании.....с.13

Страничка для детей.....с.15



Апрель



- Солнышко с апрельской горки в лето катится.
- Апрельский скворец — весне гонец.
- Апрель — вешние воды.
- Апрельские ручьи землю будят.
- С апреля земля прееет.
- Апрель всех напоит.
- Синие облака в апреле — к теплу и дождю.



Коронавирусная инфекция



ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым

ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Страничка воспитателя

Когда рождается сын в семье – это большое счастье. Для мамы – опора и защита, для папы – возможность передать свой опыт и знания, продолжение семьи. Но как же вырастить настоящего мужчину, который сможет, в зависимости от ситуации, проявить и ласку, и твердость характера?



1. Любовь и ласка

Почему-то некоторые пары считают, что мальчика нужно воспитывать в строгости, возможно, они начитались “Воспитания джентельмена” Джона Локка, других объяснений такого их поведения у меня нет. Если мальчика воспитывать без ласки – он никогда не научится любить, любить свою жену, детей, и в конце концов, самих же родителей, будет эмоционально холодным по отношению к близким людям, замкнутым и грубым.

2. Человеческие качества

Доброта, отзывчивость, сочувствие, дружелюбие, нежность – это не женские качества, это качества хорошего человека. Если вы хотите, чтобы ваш сын не был отторгнут сверстниками, окружающими людьми, воспитывайте в нем эти качества. Развивайте в нем интерес к жизни, к людям, желание и навыки общения (этап знакомства, взаимодействие).

3. Самостоятельность

Для ребенка состояние независимости, а в особенности для мальчика, является очень важным. Оставляйте за ребенком право выбора в принятии решений, которые касаются в первую очередь его самого. Уважайте секреты и те вещи, о чем ребенок не хочет вам рассказывать. Развивайте логику ребенка, умение адекватно и разумно

мыслить, давайте возможность решать самому свои дела и проблемы. Тем самым вы воспитываете в нем мужчину, который не станет при каждом удобном случае перекладывать ответственность за свои поступки на других людей. Привлекайте сына к обсуждению семейных проблем, давайте возможность высказать свою точку зрения. Иначе вы воспитаете безвольного человека, который не сможет противостоять неудачам, и всячески будет избегать их решения.

4. Физическая подготовка

Для каждого человека внешний вид является очень важным аспектом нормальной жизнедеятельности. Развивая физические возможности мальчика, вы тем самым укрепляете его веру в собственные силы, уверенность в себе. Если ребенок противится занятиям физкультурой, значит нужно тренироваться вместе с ним, показывать на собственном примере. Начинайте с малого, постепенно увеличивая нагрузки. Ребенок со временем поймет, как это важно, и будет вам благодарен за своевременную помощь. Самая элементарная польза от таких занятий – умение постоять за себя в критической ситуации, и, конечно же, красивое тело.

5. Отношения с мамой

Если у вас нет возможности, чтобы с ребенком занимался папа, попытайтесь понять, что между воспитанием мальчика и девочки есть все же отличия. С самого детства сына нужно возвращать с мыслью о том, что он защитник семьи (мамы, бабушки). Уважайте его мнение, не “сюсюкайтесь” с ним. Парни, хоть и маленькие, действительно не любят такого обращения. Кстати, статистика говорит, что у слабохарактерных мам вырастают очень сильные духом сыновья, потому что еще с маленького возраста им приходится о них (мамах) заботиться.

6. Отношения с отцом

Отец – это проводник сына в сферу мужчин. С 5-6 лет мальчики начинают интересоваться техникой, имитируют поведение папы, дедушки, соседа, когда тот ремонтирует машину. Папа должен быть в этот момент с ребенком, показывать ему все, объяснять. Отец также является образцом истинно мужского поведения, способов решения проблем, общения с женщинами.

7. Пример поведения родителей

Есть такое высказывание: “ребенок – зеркало семьи”. Если вы хотите узнать, какие отношения у родителей, как они общаются – достаточно просто посмотреть на манеру общения ребенка со сверстниками. Потому что дети впитывают в себя все, что исходит от родителей, и плохое, и хорошее. Вы никогда не сможете воспитать сына честным, добрым, смелым человеком, если сами таковыми не являетесь. Нельзя требовать от ребенка выполнения тех или иных действий, которые вы не делаете сами. Эта методика не будет эффективной. Кстати, то, как обращается с мамой папа, является примером для сына в построении будущих



отношений. Поэтому, обращаюсь сейчас к папам: не допускайте грубости по отношению к маме или бабушке на глазах сына (да и вообще ее никогда не допускайте).

Страничка логопеда

Основными нарушениями речи дошкольников является дислалия – нарушение звукопроизношения - замена звуков, их искажение, пропуск, перестановка слогов, неправильная расстановка ударений, «проглатывание» окончаний слов, небрежность произношения, нарушения ритма и темпа речи, заикание.

Если эти дефекты не проходят у детей в возрасте 3,5–4 лет, необходимо обратиться к логопеду, который разработает программу занятий с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Со многими проблемами невозможно справиться без помощи специалиста, владеющего определенными методиками, но работа по коррекции произносительных навыков должна продолжаться и дома.

Логопед советует:

- Развивать челюстные мышцы и мышцы языка. Эффективно пережевывание грубой пищи, полоскание рта, надувание щек, перекачивание воздуха из одной щеки в другую и т.д.
- Разговаривать с ребенком только на правильном русском языке, ни в коем случае не использовать "детский язык".
- Каждый день читать ребенку короткие стихи и сказки.
- Чаще разговаривать с ним, терпеливо отвечать на все его вопросы, поощрять желание их задавать.
- Говорить четко, внятно, несколько раз повторяя слово или фразу, меняя в ней слова местами.
- Выполнять несколько раз в день артикуляционную гимнастику. Её цель - заставить работать мышцы, участвующие в произнесении звуков, сделать их более послушными. Она включает упражнения для тренировки органов артикуляционного аппарата, отработки необходимых для правильного произнесения звуков положений губ, языка, мягкого неба. Первое время необходимо работать перед зеркалом.
- Не перегружать ребенка. Не рекомендуется проводить занятия более 15-20 минут.
- Использовать упражнения для развития мелкой моторики.
- При заикании хорошие результаты дают музыкальные занятия, способствующие развитию речевого дыхания, темпа и ритма. Занятия с малышом не должны быть скучным уроком, необходимо постараться превратить их в увлекательную игру, создать спокойную, доброжелательную атмосферу, настроить ребенка на положительный результат, чаще хвалить его.

Развиваем пальчики — стимулируем речевое развитие.

Взаимосвязь тонкой (пальцевой) моторики и речевого развития известна уже давно. Еще наши прапрабабушки использовали в воспитании детей игры типа «Ладушки» и «Сорока кашу варила».

Помните, что, развивая тонкую моторику, Вы не только продвинете развитие своего ребенка вперед, но и сможете быстрее преодолеть отклонения, возникшие в речевом развитии ребенка.

Какие игры и упражнения можно порекомендовать для домашних занятий?

- Предложите своей маленькой дочурке превратиться в Золушку и разложить в две разные кружечки фасоль и горох, которые Вы перемешали в большой чашке.
- С сынишкой можно провести игру-соревнование на скорость. Кто скорее, папа или сын разложит большие и маленькие болтики или гайки в два разных контейнера?
- Покажите малышу, как можно складывать забавные фигурки из спичек или счетных палочек. Пусть сложит лесенку, елочку, домик, кроватку для куклы.
- Выкладывайте с ребенком узоры из гороха, фасоли, желудей. Используйте для основы картонку с тонким слоем пластилина.
- Лепите со своим малышом из пластилина, играйте в мозаику и пазлы.
- Учите ребенка застегивать и расстегивать пуговицы, шнуровать ботинки, плести

косички из разноцветных шнурков.

- Как можно раньше купите малышу краски для рисования пальчиками. Сколько восторга и пользы от такого рисования! Двухлетний малыш справится с рисованием мягкой кисточкой. А трехлетнего нужно научить правильно держать карандаш, и тогда вскоре Вы получите первые шедевры маленького художника. В деле обучения ребенка рисованию Вам помогут книжки-раскраски.
- И, наконец, игры с пальчиками или пальчиковая гимнастика. Проводите подобные упражнения регулярно, и Вы увидите, что ребенок стал быстрее запоминать рифмованные тексты, а его речь стала более четкой и выразительной. Выразительно произносите текст и показывайте ребенку сопровождающие его движения. Пусть попробует делать гимнастику вместе с Вами, сначала хотя бы договаривая текст.

Участие родителей в воспитании правильного звукопроизношения у детей.

Чрезвычайно велика роль семьи, родителей в воспитании правильного звукопроизношения у детей. Никакая самая тщательная работа детского сада не исключает необходимости для родителей вести с детьми, неправильно произносящими ту или иную группу звуков (свистящие, шипящие, сонорные), специальные занятия.

Проводить их следует ежедневно или через день в форме игры. Для детей с пяти лет они проводятся перед зеркалом, в котором ребенок может контролировать правильность своих движений. Давая определенные целенаправленные упражнения, родители, помогают подготовить артикуляционный аппарат ребенка к правильному произнесению тех звуков, которые он плохо говорит.

При работе родителей с детьми дома следует помнить пункты, написанные в памятке для родителей.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО РАЗВИТИЮ ПРАВИЛЬНОЙ РЕЧИ РЕБЁНКА.

1. Принуждать ребенка заниматься нельзя! Занятия дадут наилучший результат, если они проводятся в форме игры и интересны ребенку.
2. За одно занятие не следует давать больше трех - четырех упражнений.
3. К последующим упражнениям надо переходить, лишь усвоив предыдущее.
4. Все упражнения надо выполнять естественно без напряжения.
5. Вся работу по воспитанию у детей правильного произношения, родители должны согласовывать с логопедом. Обращаться к нему при всех затруднениях.

Предупреждение недостатков речи

Что же способствует правильному речевому развитию?

1. Прежде всего, это правильная, спокойная, замедленная речь окружающих. С ребенком нельзя говорить в обычном темпе, так как вследствие недостаточного в этом возрасте развития речеслухового аппарата он не все успеет услышать и понять.
2. Если ребенок затрудняется выразить свою мысль, представляя или пропуская слоги, ему следует мягко подсказать. После многократного повторения трудных слов ребенок с удовольствием повторяет их за мамой, делать он это должен добровольно. Излишняя требовательность раздражает, обижает ребенка, может вызвать боязнь «открыть рот», молчаливость, даже отвращение к речи.
3. Не следует раздражаться детской «болтовней», ребенок тренирует свои органы речи. Однако не следует забывать и о речевой дисциплине: можно напомнить, что нужно не мешать, когда взрослые разговаривают; играть тихо, когда кто-то спит или болен; не кричать.
4. Не рекомендуется перегружать ребенка - учить буквы, обучать чтению в трех - четырехлетнем возрасте без его желания; результат часто бывает обратный желаемому. Установлено, что для всякого обучения существуют оптимальные, наиболее благоприятные сроки. Несоблюдение их плохо отражается на ходе умственного развития ребенка.
5. При раннем речевом развитии не следует принуждать ребенка к рассказыванию стихов, демонстрировать его перед гостями - это может привести к заиканию.
6. При позднем развитии речи не стоит заранее бить тревогу, нужно стараться больше играть с ребенком в разные речевые игры, пополняя его пассивный словарный запас.

7. Вредно излишнее возбуждать фантазию и чувства ребенка частными и продолжительными телепередачами, особенно перед сном. Это перевозбуждает его, способствует расстройству нервной системы, сна и даже появлению заикания.

8. Кроме того, предупреждению речевых недостатков способствует создание условий для нормального функционирования речевых органов: речедвигательного, слухового, голосового, дыхательного аппаратов, а также зрения, обоняния и осязания.

Страничка медсестры

Рациональное питание детей – необходимое условие обеспечения здоровья устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению и работоспособности во все возрастные периоды.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов.

Основные принципы здорового питания, следующие:

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;
- режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.
- все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснока и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной – в них есть клетчатка.

Что в рационе ребенка – дошкольника: теплая и горячая пища не менее $\frac{3}{4}$ всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легкоусвояемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не зажаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно необходимо кормить ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло (10 г), конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

.

Страничка для детей

Перенеси буквы в пустые кружочки. Прочитай слова.

