

# САМОЦВЕТ



№ 4 (7) - 2011г.

Информационно-познавательная газета о жизни, событиях, буднях и праздниках детского сада № 261г. Челябинска

Тема номера: **МЕЧТЫ О ЛЕТЕ**

Цитата номера: **Отчего так много света? Отчего вдруг так тепло?  
Оттого, что это лето на всё лето к нам пришло.**

И. Мазнин



- Что ты нам подарить, лето?  
- Много солнечного света!  
В небе радугу-дугу!  
Одуванчик на дугу!



Сколько солнца! Сколько света!  
Как прекрасен майский день!  
Прыгать, бегать, веселиться  
Будет летом нам не лень!



Вот лето красное уж на пороге:  
Последнее дошкольное моё!  
Оставим сентябрю все школьные заботы,  
Пусть лето будет радостью полно!



До чего хорош денёк:  
Веет лёгкий ветерок,  
Солнца яркого лучи  
Так приятно горячи! ...

Я поеду в деревню - на волю, на свободу. Буду играть с деревенскими ребятами.

Саша Б., гр. № 8

Я мечтаю весело провести это время в развлечениях. Не понятно, что меня ждёт в школе, хотя там все наши ребята.

Полина И., гр. № 8

Мечтаю отдохнуть в деревне: покататься, порыбачить, отдохнуть от родителей - всё воспитывают.

Егор М., гр. № 8

Хочу весело провести лето, с хорошим настроением подготовиться к школе, а то мне будет доставаться в школе.

Ваня Б., гр. № 8

Мечтаю отдохнуть в санатории. Впереди трудная жизнь. Как мы выживем?

Ксения В., гр. № 8

Пойду в пришкольный лагерь: там клёво, надо разведать.

Катя Б., гр. № 8

В деревне надо провести парад моды, я об этом мечтаю.

Милена Г., гр. № 8

## МЕЧТЫ О ЛЕТЕ



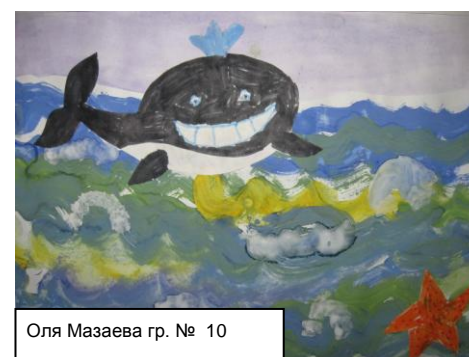
Катя Белоусова гр. № 8



Яна Абдрахманова гр. № 11



Саша Калиновский гр. № 10



Оля Мазаева гр. № 10



Настя Козинцева гр. № 11



Юля Шаталова гр. № 10

## ЛЕТО И БЕЗОПАСНОСТЬ НАШИХ ДЕТЕЙ

### ***Царапины и ссадины.***

Любознательные малыши познают окружающий мир физически, поэтому трудно представить себе, чтобы ребёнок рос без царапин и ссадин, шишек и синяков.

Места порезов и царапин важно своевременно промыть, остановить имеющиеся кровотечения, приложить холод к синяку или шишке, смазать ранение зелёной или соответствующей мазью, наложить чистую повязку или пластырь. Не менее важно успокоить расстроенного и испугавшегося ребёнка, утешить его и "полечить".

Не нужно излишне суетиться и переживать из-за полученной ребёнком ссадины. Ваше беспокойство неминуемо передастся малышу. Действуйте уверенно и спокойно, тогда он тоже успокоится.

### ***Помощь при ранении***

При неглубоком порезе чистыми руками кроме раны смазывают йодом и ранка завязывается бинтом. Если кровь из раны льётся непрерывно и цвет её темно-красный, ребёнка нужно положить, освободив от одежды раненое место, положить на рану марлю в несколько слоёв и туго забинтовать. После окончания кровотечения повязку нужно ослабить.

При любом ранении после кровотечения необходимо обратиться к врачу.

### ***При укусе животными (кошкой, собакой)***

Выдавить из раны больше крови, рану перевязать и ребёнка немедленно направить в больницу.

### ***При кровотечении из носа***

Нужно посадить ребёнка, голову слегка запрокинуть назад, крепко сжать крылья носа и держать так несколько минут или положить на переносицу холодную примочку (менять через каждые 2-3 минуты)

### ***При ожогах***

Осторожно освободить от одежды обожжённое место, приложить кусок ткани, смоченный крепким раствором марганцовки или смазать несоленым маслом. При сильном ожоге – направить к врачу.

### ***Помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос***

Если в глаз попала соринка, нужно взять ребёнка на колени, запрокинуть голову назад и оттянуть пальцами нижнее и верхнее веки; попросить ребёнка смотреть вверх, вниз, вправо, влево. Заметив инородное тело, удалить его концом чистого платка, смоченного в кипячёной воде.

Если в глаз попал кусочек стекла, металла, нужно завязать глаз чистым бинтом, не позволять его тереть, и отвести ребёнка к врачу. Если что-либо попало в ухо или нос, также не пытаться вынимать, а направить к врачу.

### ***Помощь при солнечном и тепловом ударе***

Если ребёнок перегрелся, его нужно уложить на открытом воздухе в тень, расстегнуть одежду, положить на голову и на грудь полотенца, смоченные холодной водой, дать понюхать ватку с нашатырным спиртом (не подносить близко к глазам) и напоить холодной водой.

### ***При вывихах и переломах кости***

Необходимо ребёнка сразу доставить к врачу, привязав большую руку к телу, а ногу к другой, здоровой ноге.

### ***При укусе пчелой***

Место укуса смазать нашатырным спиртом и прикладывать холодные примочки.

## Питание ребёнка летом

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается их потребность в белке – основном пластическом материале.

Кроме того, в жаркие дни организм ребёнка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности детского рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко наблюдаются изменения со стороны желудочно-кишечного тракта – ухудшается аппетит.

### ***Как же организовать питание ребёнка в летнее время?***

*Во-первых*, калорийность питания должны быть увеличена примерно на 10-15%. С этой целью в рационе ребёнка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счёт кисломолочных напитков и творога, как источников наиболее полноценного белка.

Летом в рацион ребёнка необходимо широко включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень как огородную, так и дикорастущую: укроп, петрушку, кинзу, салат, зелёный лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.

*Второй* особенностью организации питания ребёнка в летнее время является более рациональная организация режима питания ребёнка. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. Этот режим является более физиологичным. Дело в том, что в особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребёнка резко снижен, ему предлагается более лёгкое питание, состоящее, в основном, из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. Он легко справляется с такой пищей, после чего его укладывают на дневной сон. Отдохнувший и проголодавшийся после лёгкого “перекуса”, ребёнок с удовольствием съест весь обед, состоящий из наиболее калорийных богатых белком блюд.

Повышение суточной калорийности питания ребёнка может быть достигнуто также за счёт повышения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать какое-либо богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, так как после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

### ***Уважаемые папы и мамы, запомните:***

Употребление сырых соков – это ещё один шаг к здоровью. Это существенный источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. *Морковный сок* способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

*Свекольный сок* – нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

*Томатный сок* – нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

*Банановый сок* – много витамина С.

*Яблочный сок* – укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

*Виноградный сок* – обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.