

# Газета для любознательных родителей

(ВЫПУСК № 4) Уважаемые родители!  
Добро пожаловать в детско-родительский клуб  
«МЫ ВМЕСТЕ»



## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ № 4 :

1. Памятка по правилам пожарной безопасности
2. Какие витамины лучше принимать и где их найти?
3. Весна идет – весне дорогу
4. «Готовимся к пасхе. Пасхальные яйца - сувениры»
5. Бэби - смех



# ПАМЯТКА ПО ПРАВИЛАМ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



## ЧТО НАДО ЗНАТЬ ДЕТЯМ:

- Нельзя брать спички.
- Нельзя играть с электроприборами.
- Нельзя включать газовые и электрические плиты.
- Знать номер телефона 112.

**ГЛАВНОЕ ПРИ ПОЖАРЕ – НЕ ПАНИКОВАТЬ! ПОМНИТЕ! ОТСУТСТВИЕ ПАНИКИ – ЗАЛОГ ВАШЕГО СПАСЕНИЯ!**

## Запомни ПРАВИЛА ПРОТИВОПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ:

**Правило 1.** Не балуйся дома со спичками и зажигалками. Это одна из причин пожаров.

**Правило 2.** Уходя из комнаты или из дома, не забывай выключать электроприборы. Не отключив электроприбор, можно остаться без новеньких штор.

**Правило 3.** Не суши белье над плитой. Не суши над газом штаны после стирки, а то от штанов останутся дырки!

**Правило 4.** Ни в коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни дома (и вообще лучше это делать только со взрослыми).

**Правило 5.** В деревне или на даче без взрослых не подходи к печке и не открывай печную дверцу (от выскочившего уголька может загореться дом).

## ДЕТЕЙ НАДО НАУЧИТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ РАЗУМНО И ПРАВИЛЬНО В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. Если вы спали и проснулись от запаха дыма или от шума пожара, не надо садиться на кровати, а нужно скатиться с нее прямо на пол, чтобы не вдыхать дым, в котором могут быть ядовитые газы.
2. Пробирайтесь по задымленной комнате к двери нужно по полу, под дымным облаком, чтобы избежать отравления.
3. Достигнув двери, не открывайте ее сразу, так как за ней может быть огонь. Чтобы проверить это, необходимо осторожно прикоснуться к дверной ручке, если она ниже уровня дыма, непременно



тыльной стороной ладони. Если дверь горячая, не следует открывать ее, а лучше закупорить чем-нибудь щель под дверью (полотенцами или простынями), чтобы предотвратить дальнейшее проникновение дыма. Потом ползком пробирайтесь к окну.

4. Откройте окно (для этого, понятно, придется встать на ноги). Запомните последовательность действий: — сделать глубокий выдох, — подняться и как можно быстрее повернуть ручки на рамах, — опять опуститься вниз, сделать глубокий вдох, — подняться, распахнуть окно, высунуться в него (только так, чтобы не выпасть) и громко звать на помощь. Если окно не открывается, разбить его каким-нибудь тяжелым предметом.
5. Если дверь не горячая, нужно открыть ее и по-прежнему на четвереньках, чтобы остаться ниже уровня дыма, выбираться из квартиры. Все двери за собой надо плотно закрывать — этим преграждаем дорогу огню.
6. Если из-за пожара не можете выйти из квартиры, возвращайтесь назад и отработайте действия с окном. Только не забудьте плотно закрывать за собой двери. Помните: плотно закрытая дверь задерживает распространение огня на 15 минут.
7. Если сумели, не подвергая себя опасности, добраться до телефона, наберите 01 и вызовите пожарную команду. Не паникуйте! Нужно разборчиво и точно сообщить свой адрес. А пожарные приедут очень быстро.
8. Спасаясь от пожара, постарайтесь предупредить о нем людей, которым тоже может угрожать опасность.



# Какие витамины лучше принимать и где их найти?

**ВИТАМИН А** в большом количестве содержится во фруктах и овощах оранжевого, темнозеленого и желтого цветов, а также в печени птицы и рыбы, молоке, сырах. Этот витамин благотворно влияет на зрение, поддерживает работу иммунной и эндокринной систем.

*Продукты:* морковь, тыква, свекла, крапива, помидоры, кукуруза, красный перец, абрикосы, печень.



**ВИТАМИНАМИ ГРУППЫ В**, которые требуются всем группам населения, богаты продукты животноводства: мясо, молочные продукты, яйца. Ведь именно они влияют на обмен веществ в организме, нервную и эндокринную системы.



*Витамин В1 Продукты:* пшеничная мука грубого помола и продукты из нее, овес, гречка, рис, рожь, яичный желток, дрожжи, бобовые, орехи, говядина и свинина, спаржа, брокколи, брюссельская капуста.

*Витамин В2 Продукты:* дрожжи, злаки, молоко, мясо, рыба, яйца, свежие овощи, печень, почки, листовые зеленые овощи.

**ВИТАМИН С** в большом количестве содержится в петрушке, шиповнике, облепихе, цитрусовых. Аскорбиновая кислота — отменный стимулятор работы иммунной системы. Кроме того, витамин С способствует уменьшению уровня холестерина в крови и восстанавливает нервную систему.

*Продукты:* цитрусовые, квашеная капуста, шиповник, киви, черная смородина, болгарский перец, все виды капусты, зеленый горошек, клубника, малина, зеленый лук, облепиха, шпинат.



**ВИТАМИНОМ D**, который способствует усвоению в нужном количестве кальция и магния в организме, является солнце. Принятие солнечной ванны стимулирует организм изнутри вырабатывать этот элемент. Однако зимой и ранней весной солнечный свет слаб и мал в объеме. Для восполнения запасов этого витамина нужно кушать больше жирной рыбы и сыров, а также пить молоко.



*Продукты:* рыбий жир, икра, красная рыба, яичный желток, печень, сметана, сливочное масло, молоко и молочные продукты, хлеб из муки грубого помола.

**ВИТАМИНОМ Е** богаты бобовые и крупы, оливковое, кукурузное и соевое масла. Этот витамин является антиоксидантом: он работает на восстановление клеток организма, стимулирует действие иммунной системы.

*Продукты:* растительное масло, семечки и орехи, яичный желток, шиповник, зеленые листья, зерна злаковых, ростки пшеницы, ягоды шиповника и облепихи, черешня, рябина. Таким образом, становится понятно, что все витамины жизненно необходимы детям.



**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО САМИ И ПРАВИЛЬНО КОРМИТЕ ВАШИХ ДЕТОК, И ПУСТЬ ОНИ ВАС ТОЛЬКО РАДУЮТ**

# ВЕСНА ИДЕТ – ВЕСНЕ ДОРОГУ

1. Родителям рекомендуется побеседовать с ребенком о том, какие изменения происходят в природе весной, какие цветы появляются, объяснить, что первые весенние цветы называются первоцветами.

2. Поиграть в игры:  
«Закончи предложение»  
Весной прилетают...  
День становится...  
А ночь становится ... и т.д.



«Бывает – не бывает».  
Что бывает весной, а чего не бывает.

«Подбери признак»  
Весна (какая?)...  
Солнце весной (какое?)...  
Деревья весной (какие?)...  
День весной (какой?)... и т.д.

3. Рассмотрите иллюстрации или картины художников, на которых изображено время года «Весна» и побеседуйте с детьми о том, что изображено на картине.

4. Понаблюдайте со своим малышом за возвращением перелетных птиц. Расскажите ребенку о том, что грач первым среди перелётных птиц прилетает после зимовки. Грач является вестником весны. Объясните ребенку смысл народной поговорки «Увидел грача весну встречай». Также одними из первых прилетают скворцы. Гнездятся они не только в скворечниках, но и в дуплах деревьев. Пусть малыш узнает о том, что скворцы – осторожные птицы и поэтому стерегут гнездо поочередно:



один сидит – другой летает по своим делам. Очень интересно наблюдать, как скворец ищет еду. В отличие от ласточек и стрижей он не ищет пищу в воздухе на лету; не долбит, как дятел, дерево клювом. Его корм на земле и в земле. Он идёт быстро, неуклюже, переваливаясь с боку на бок. Потом вдруг резко останавливается, смотрит по сторонам, быстро клюнет и побежит дальше. И так целый день. Скворцы постоянно в движении. Зато сколько вредных насекомых они истребляют! Поэтому люди и стали делать скворечники, чтобы весной и летом эта птица помогала им в саду и на огороде.

5. Упражнение для пальчиков. Наши алые цветы распускают лепестки,  
(Плавнo разжать пальцы) Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.  
(Помахать руками перед собой) Наши алые цветки закрывают лепестки,  
(Плавнo сжать пальцы) Тихо засыпают, головой качают. (Плавнo опустить их на стол)



# Пасхальные яйца - сувениры

В подготовке к этому празднику можно проявить себя как «настоящий волшебник», каждое яичко может превратиться в произведение искусств. Поделка в виде пасхального яйца будет хорошо смотреться на столе в праздничной композиции, и приятна для подарка. При создании пасхального яичка-сувенира можно задействовать детей, что сделает не только полезным, но и приятным такое творчество.

А такие поделки можно создавать с детьми. Они не только послужат прекрасной праздничной декорацией, но и станут игрушкой для малышей



Декупаж — при помощи салфетки и крахмала (как клея) можно создавать такие прекрасные пасхальные яйца, которые будут не только безопасны, но и невероятно красивые .

Покраска яиц разноцветными нитями Обмотав яйцо разноцветными нитями, и сварив его, мы получим полосатое красивое яйцо. А можно просто обмотать покрашенное или вареное яйцо нитями — получим такое оригинальное творческое украшение для пасхальной композиции.



Квиллинг — можно делать по вареному яйцу, а можно взять специально приготовленный макет и использовать как сувенир и украшение стола.

**Украшайте яички, чтобы подарить своим близким и друзьям настоящий праздник во имя вечной жизни!**

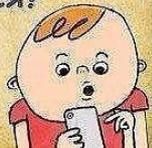
# Бэби - смех

Приходит мама за ребёнком в детский сад. Смотрит, дети сидят в песочнице с телефонами, а воспитательница на скамейке спит.

- Что же вы спите?! У вас же дети разбегутся...

- Да куда же они денутся?

У нас Wi-Fi только в пределах песочницы.



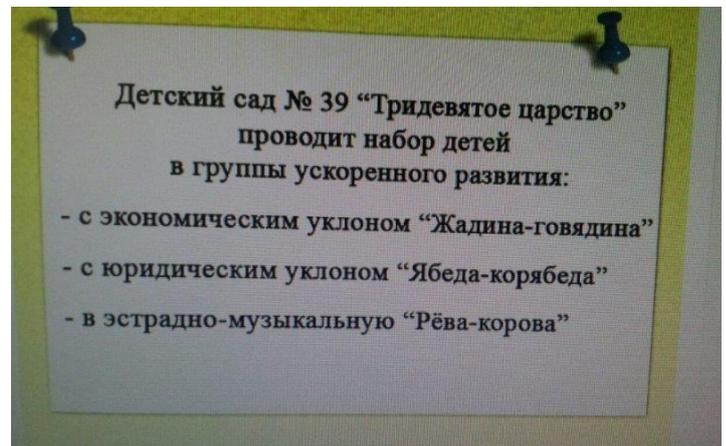
**Отец спрашивает у сына:**

- Как прошел день?

- Сегодня в детском садике играли в доктора.

- И как?

- Просидел в коридоре под дверью полдня.



Мальчик приходит из детского сада весь исцарапанный.

Папа спрашивает:

— Что случилось?

— Хороводы вокруг ёлки водили.

— Ну и что?

— Ёлка большая, детей мало.

Fishki.net

Адаптация к садiku проходит успешно!  
Мама уже почти не плачет под дверью!)



Собираю дочь в детский сад.  
Опаздываем, одной рукой ресницы крашу, другой ее одеваю.

Спешим! Бежим на маршрутку.

Вспоминаю без варежек она:

— Дочь ручки без варежек не замерзли?! Она отвечает:

— Нет! Ножки без сапожек - ДА!