карапузик

МБДОУ детский сад № 42 «Алёнушка» г.Тимашевск

Октябрь 2014

Познавательно-развлекательный вестник

для детей от 2 до 102 лет

№ 7



*КАРамелька!*Золотая осень стр.1

<u>КАРету</u> мне, <u>КАРету!</u> День Улыбок стр.2

КАРаван историй

Международный день пожилых людей стр.3

<u>КАРкуша</u> мастерица

Всемирный день животных __стр.4

КАРантину скажем: «НЕТ!»Укрепляем организм стр.5

<u>КАРамелька</u> «Золотая осень»

Зима - время ожиданий. Весна - время надежд. Лето - время счастья. А осень - время мудрости.

Осень никого не оставляет равнодушным, заставляя даже самых счастливых людей задуматься о мимолётности и бессмысленности нашего существования. Умирают цветы. Низкое небо оплакивает весну слезами холодных дождей, а деревья - слезами опадающих листьев. Дрожат одинокие берёзки и осины. Сказочная тайга улыбается своей обманчиво-нереальной красотой. Мёрзнут ёжики, медвежата и бурундучки. Уносимые холодным ветром, улетают журавли в неведомые страны, махая на прощанье крыльями... Не успевшие улететь погибают от печали и одиночества. Это осень. Она поражает нас в самое сердце, порождая бесконечную тоску по лету. Излюбленное время русских поэтов и художников, воспевших смертельную красоту осени в своих бессмертных произведениях. А теперь и все фотографы каждую осень теряют покой, сбегают из городов в дебри сказочной тайги, пытаясь похитить у осени кусочек её разноцветных самоцветов, рискуя быть съеденными голодными



KAPemy мне, KAPemy!

«День Улыбок»

Всемирный день улыбки отмечается в первую пятницу октября, которая в 2014 году выпадает на 3-е октября. Праздник этот — неофициальный, придуман американцем Харви Беллом, считающимся автором знаменитого на весь мир «смайлика» (от англ. Smile улыбка). Возник день улыбки спустя более 30 лет после создания веселой рожицы, в 1999 году. День улыбки непременно должен нести хорошее настроение — такова задумка художника. Поздравления с днем улыбки люди вправе адресовать всем и каждому.

История появления улыбчивого символа удивительно проста. Художник создал его буквально за несколько минут по заказу одной из американских страховых компаний, выручил за свой труд 50 долларов и даже не стал регистрировать авторские права на логотип. Когда смайлик обрел бешеную популярность, а случилось это довольно скоро, права авторства на него заявили сразу несколько человек из разных стран, и компании по продаже всевозможных товаров с его изображением стали процветать. В итоге обстоятельства заставили автора смайлика основать собственную компанию, выпускающую продукцию с этим веселым логотипом. Харви Белл очевидно был совершенно не меркантильным человеком, мало интересовавшимся собственным обогащением. Свидетельством доброты Белла может служить хотя бы тот факт, что вся прибыль от смайл-продукции его фирмы направляется на благотворительные нужды. Миссия человека – творить добро – был убежден автор самой искренней улыбки на свете.



Нет, это вовсе не ошибка, Не опечатка и не блеф! Всемирный праздник - День улыбки Придумал кто-то на Земле! За то - спасибо чародею!

КАРаван истории

«Международный день пожилых людей»

Во всем мире этот праздник стали отмечать после официального провозглашения Генеральной Ассамблеей ООН 1 октября - Международный день пожилых людей.

На территории России этот праздник стали отмечать с 1992 года, после Постановления Президиума Верховного Совета РФ. В этот день общественные объединения и организации проводят благотворительные акции, концерты, вечера отдыха, выставки, конференции, конгрессы. В некоторых странах (в особенности в странах Скандинавии) теле- и радиопередачи транслируют, учитывая вкусы именно пожилой части населения.

Когда мы молоды, то редко задумываемся о том, что рано или поздно состаримся. Эта мысль кажется нам очень далекой, и скорее даже непостижимой. Нам кажется, что мы всегда будем такими же молодыми. Но жизнь течет слишком быстро, и каждый год сменяется все незаметнее. И неожиданно мы осознаем, что уже сами стали бабушками и дедушками.

Празднование Дня пожилого человека очень важное событие для россиян. Оно помогает нам поддержать и поблагодарить пожилых людей, показать, что они нам очень дороги, и мы ценим их за то, что они сделали для подрастающего поколения и то, что они делают для нас сейчас.





КАРкуша мастерица

«Всемирный день животных»

Жаль, что братья наши меньшие, даже не догадываются, что человек в их честь придумал целый праздник. 4 октября любители животных отмечают Всемирный (международный) День защиты животных.

Идея праздника родилась на Международном конгрессе защитников природы, состоявшемся в далеком 1931 году. Дата 4 октября также выбрана не случайно и является Днем памяти Франциска Ассизского – покровителя животных в католицизме. В этот день или в канун 4 октября проходят церковные службы, посвященные Всемирному Дню животных, а в разных уголках мира организовываются различные акции, направленные на привлечение внимания к защите животных.

В России дата 4 октября утвердилась с 2000 года, причем настоял на этом Фонд защиты животных. По статистике этой всемирной организации, Россия занимает 2 место по количеству домашних животных после США. Согласно исследованиям фонда, собаки и кошки проживают в каждой третьей семье россиян.



Поздравляю с всемирным днем животных!

Любите братьев меньших
За их красу и прелесть,
За лапки, хвост и шерсть,
За преданность и верность.
Мелаем им обеда,
Вкуснейшего из всех,
Мелаем им свободы,
Чтоб не обидел человек!

Анимация AnnaZe

КАРантину скажем: «HET!»

<u>«Укрепляем организм»</u>



С наступлением осени организм человека ослабевает и начинает чаще подвергаться бактериальным и вирусным инфекциям. Витамины в этот период просто необходимы. Какие витамины нужны, чтобы укрепить на зиму организм?

По мнению специалистов, осенью обостряется дефицит витаминов В6 и В1. При недостатке витамина В1 ухудшается концентрация внимания, снижается память, человек раздражительным, апатичным. Витамин В1 содержится в овсяной крупе, ржаном хлебе, ветчине, печени, орехах, дрожжах, плодах бобовых растений. Витамин В6 выступает настоящим витамином иммунитета, он увеличивает количество антител и улучшает их качество, обеспечивает нормальную работу Т-клеток. Витамин содержится в овощах, мясе, рыбе, пшенице, яичном желтке, молоке.

Ежегодно устраиваются <u>медицинские выставки</u>, где представлены последние витаминные комплексы и на которых можно побеседовать со специалистами о том или ином продукте.

Кроме витаминов В1 и В6 осенний рацион должен содержать витамины А,Е и С. Витамин С – мощный антиоксидант, важную роль играет в обмене веществ, участвует в выработке «гормонов счастья» и повышает иммунитет. Источники витамина С – овощи, зелень, фрукты (ягоды шиповника, черная смородина, лимоны, рябина), картофель, лук, редис, квашенная капуста. Суточная потребность человека в витамине С составляет 70-100 миллиграмм.

Витамин Е участвует в синтезе гормонов, замедляет окисление жиров, защищает от повреждения клетки, формирует свободные радикалы. Содержится в растительных маслах, орехах, зелени, молоке, печени, яйцах, мясе. Ежедневная норма составляет 10 миллиграмм.

Витамин А отвечает за здоровье кожи, волос и ногтей и укрепляет иммунитет. Содержится в продуктах животного происхождения: печени рыб, говяжьей печени, яичном желтке, сливочном масле. Суточная потребность 1,5 мл.

Продукты, укрепляющие иммунитет



Осенью наш организм ослаблен и соответственно больше подвержен различным инфекциям. В это время очень важно укрепить иммунную систему всеми возможными способами. Стоит отметить, что наряду с иммуномодулирующими средствами стоит также пересмотреть свой рацион и при необходимости исключить из него некоторые продукты и напитки.

Наш организм, по сути, является очень сложным механизмом и для того и очень большую роль в работе организма играет правильное питание. Существует пять основных продуктов, которые помогают сделать иммунитет более стойким к различного рода инфекциям, а, следовательно, эти продуты должны быть в рационе у каждого человека. Среди этих продуктов мясо, картофель, йогурт, чай и грибы. Очень желательно включить эти продукты в ежедневный рацион. Только йогурт нужно брать натуральный домашнего приготовления, так как магазинный йогурт назвать полезным продуктом просто невозможно. Также не забывайте применять средства для укрепления иммунитета, которые проверены временем и на практике доказали свою эффективность.

Желаем всем нашим читателям крепкого здоровья!!!