карапузик

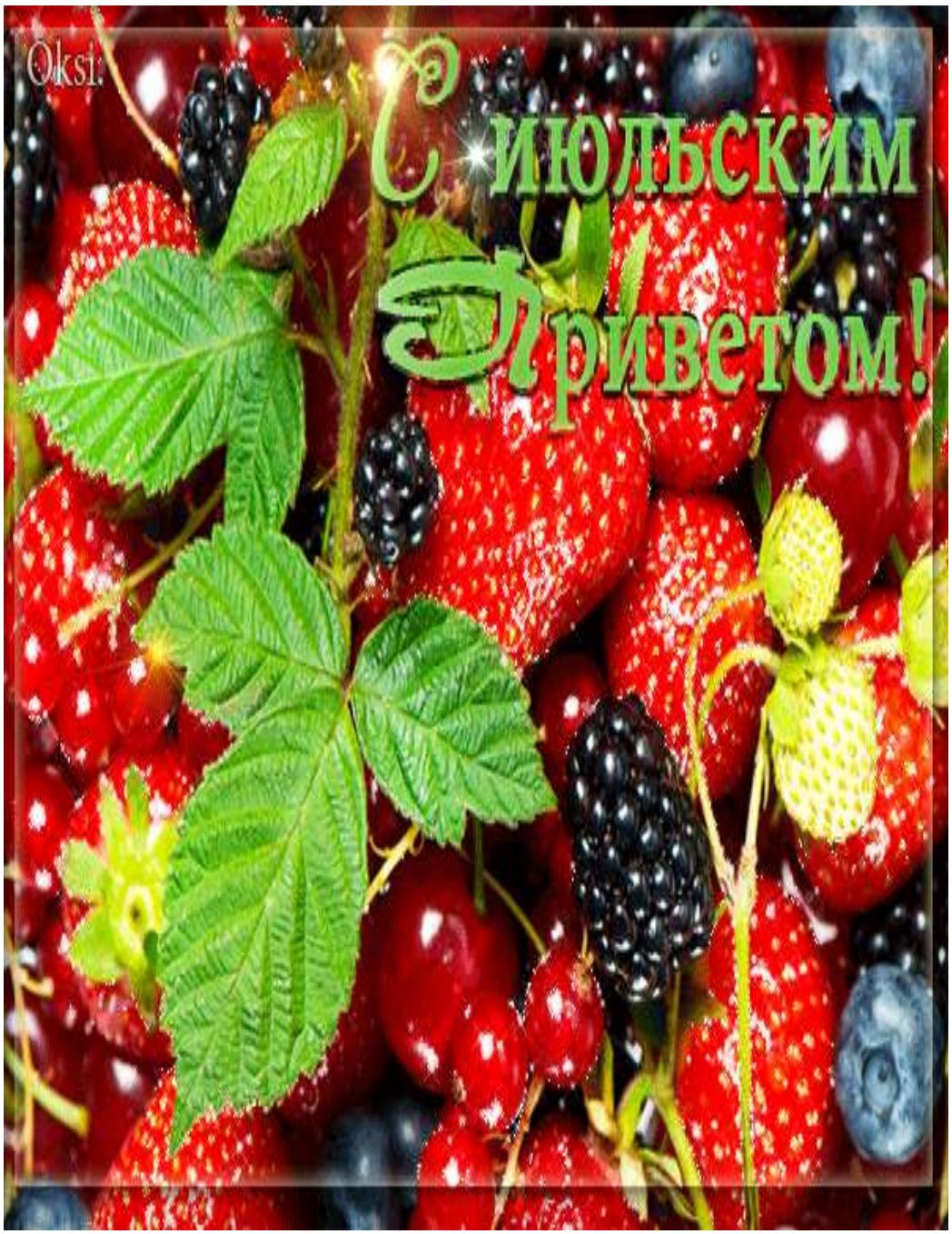
МБДОУ
детский сад № 42
«Алёнушка»
г. Тимашевск

июля 2018

Познавательно-развлекательная газета
от 2 до 102 лет

№ 51

КАРнавал событий



КАРапуз о чем?

КАРету мне, КАРету!

День семьи, любви и верности _____стр.2

КАРантину скажем: «НЕТ!»

Летние витаминчики_____ _____стр.3

КАРмашек для игрушек

Игрушки самоделки _____стр.4

КАРапузика школа

Занимай -ка _____стр.5

КАРету мне, КАРету!

День семьи, любви и верности

Впервые празднование дня семьи, любви и верности российский народ отметил 8 июля 2008 года, объявленного правительством годом семьи. Праздник был учрежден депутатами Госдумы и поддержан всеми религиозными организациями России, ведь каждая религия имеет свои примеры любви и семейной верности.

В православном календаре на 8 июля выпадает день чествования святых Петра и Февронии Муромских, жизнь которых является воплощением всего, что связано с идеальным образцом христианского супружества.

Князь Петр, вступивший на Муромский престол в 1203 году, приходился вторым сыном князю Юрию Владимировичу. Однажды Петру, заболевшему проказой, от которой его не смогли излечить даже знатные лекари, привиделось во сне, чтоб, избавить его от хвори сможет Феврония - дочь бортника, крестьянка из деревни Ласковой, что в Рязанской земле.

Феврония была красива и мудра, благочестива и добра, ее слов слушались дикие звери, она знала свойства лечебных трав и цветов, которыми лечила недуги. Петр пообещал девушке, что после исцеления возьмет ее в жены. Когда Петр по наследству взошел на престол, бояре взбунтовались, заявив о том, чтобы он или отпустил жену, оскорбляющую происхождением знатных барынь, или сам оставил Муром. Тогда князь, недолго думая собрался, взял с собой Февронию, и, покинув княжество, зажил с девушкой простолюдинами.

В Муроме тем временем началась смута, пошли убийства между теми, кто пустился в борьбу за освободившийся престол. И опомнились бояре, кинулись искать князя Петра, чтобы звать его обратно. Когда вернулись князь и княгиня, Феврония сумела своими деяниями и добрым сердцем заслужить любовь горожан.

Будучи в преклонном возрасте, супруги приняли монашеский постриг в разных монастырях. Под именами Давида и Евфросинии они просили Бога дать им умереть в один день. Их желанием было, чтобы похоронили их в одной гробнице, состоявшей из камня, с тонкой перегородкой. Скончались супруги 25 июня 1228 года (по новому стилю - 8 июля) и были погребены в церкви Рождества Пресвятой Богородицы в Муроме.

У этого праздника уже имеются символ в виде ромашки и медаль, вручаемая 8 июля лучшим семьям за любовь и верность.

КАРантину скажем: «НЕТ!»

Витамины для детей

Витамины — лучшие друзья иммунитета. Снижение количества даже одного витамина в организме приводит к неприятным последствиям для здоровья. Особенно часто от авитаминозов страдают дети. Какие витамины для детей больше всего необходимы им в разные периоды их жизни? Как можно восполнить недостаток полезных веществ у ребенка? Постараемся разложить все по полочкам.

Потребность детей в витаминах по возрасту

Индивидуальная потребность в полезных веществах может быть разной у каждого ребенка, учитывая его темперамент, род занятий, среду обитания. Только врач, наблюдающий ребенка постоянно, может определить, в каких витаминах тот усиленно нуждается. Но общие рекомендации для детей разного возраста все же есть. Разобраться в них нам поможет таблица.

Возраст ребенка	Особенности возраста	Необходимые витамины и минералы
Для детей до 1 года	Активный рост, формирование костной системы, рост первых зубов	Витамины Д, А, С, Е, кальций
Для детей 2-5 лет	Стремительный рост костной системы и молочных зубов, расширение границ общения с людьми (посещение д/у), активные игры	Витамины Д, А, Е, С, фосфор, кальций, железо, цинк, фолиевая кислота
Для детей 6-12 лет	Смена молочных зубов, школьные нагрузки, дополнительные занятия, общение с большим количеством людей, зрительное напряжение, нарушения аппетита	Витамины Д, А, Е, С, группа В, йод, цинк, селен, железо, кальций
Для подростков 13-18 лет	Продолжение роста костной системы, половое созревание, увеличение умственных нагрузок, напряжение нервной системы.	Витамины А, Е, С, В1, В2, В3, В6, В12, йод, фосфор, селен, железо, кальций, магний, цинк, калий

Витаминизация посредством питания

Основным путем, через который полезные вещества попадают в организм ребенка, является правильное, разнообразное питание. Трудно высчитать до миллиграмма каждый нужный витамин или минерал. Поэтому нужно придерживаться основных рекомендаций по питанию:

1. **Есть больше сезонных овощей и фруктов.** В них содержатся практически все необходимые витамины для ребенка, а также клетчатка, которая помогает очистить организм от вредных веществ.
2. **Употреблять проверенные, свежие продукты.** Неправильное хранение приводит к потере ценных витаминов, либо же их польза обесценивается из-за побочных эффектов от несвежего питания.
3. **Проводить минимальную термическую обработку.** При жарке и варке продуктов витамины разрушаются, теряется до 80 % их пользы. Все, что можно, лучше есть в необработанном виде. Для приготовления блюд предпочтительнее использовать пароварку и духовку, чем сковородку или кастрюлю.
4. **Следить за разнообразием рациона.** Кроме овощей и фруктов, в детское меню должны входить крупы, нежирное мясо, рыба, молоко и его производные, яйца, растительные масла, орехи и семечки.
5. **Употреблять поменьше магазинной продукции.** Наевшись неполезной еды, наподобие чипсов, сухариков, шоколадок, газированных напитков и т. д., дети не хотят кушать то, что действительно необходимо. Поэтому возрастает риск авитаминоза, а вместе с ним и вероятность различных нарушений здоровья.

Ст .медсестра: Н.П.Иванко.

КАРмашек для игрушек

Предлагаем вашему вниманию изготовление игрушки – самоделки Воробей.

В саду, недалеко от дома, сидели на скамье пожилой отец и возмужалый сын. Был солнечный день. Отец тихо любовался природой, а сын читал газету. Мимо них пролетела птичка и села недалеко на куст.

Отец у сына спросил:

— Что это?

Сын нехотя взглянул на птичку и ответил:

— Воробей.

После чего отец приподнялся немного, посмотрел внимательнее и опять спросил?

— Что это?

Сын резко ответил:

— Отец, я же только что сказал – это воробей.

Воробей взлетел и, пролетев несколько метров, сел на землю.

Отец, следя за полетом птицы, через некоторое время опять задал вопрос сыну:

— Что это?

Сын уже нервным голосом ответил:

— Это воробей, отец, воробей. В-О-Р-О-Б-Е-Й!

Отец, как бы ни слыша того, что ему говорит его сын, задает ему тот же вопрос:

— Что это?

Сын рассердился и не выдержал:

— Зачем ты меня все время спрашиваешь?! Это воробей, сколько раз я еще могу тебе это повторять?! Тебе тяжело это запомнить?!

Старик встал и направился к дому.

— Ты куда пошел? – воскликнул сын.

Отец только отмахнулся рукой и ушел.

Через несколько минут он вернулся со старой толстой тетрадью. Открыв ее, и найдя нужную страницу, он дал ее своему сыну и показал, где читать.

Сын начал читать:

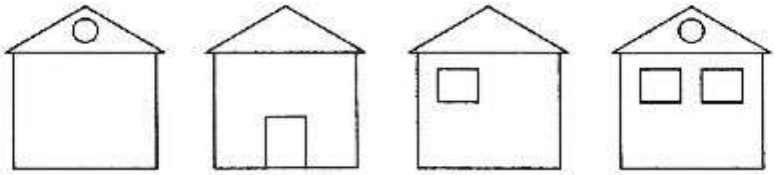
— Сегодня я и мой маленький сын, которому недавно исполнилось три годика, гуляли в парке. Когда перед нами сел воробей, то мой сын спросил меня 21 раз: «Что это?». И ровно столько же раз я ответил, что это воробей. Каждый раз я обнимал его, а он снова и снова спрашивал меня. И я совершенно не сердился на своего любимого маленького мальчика.

После прочитанного сын обнял своего отца и так они еще долго сидели.

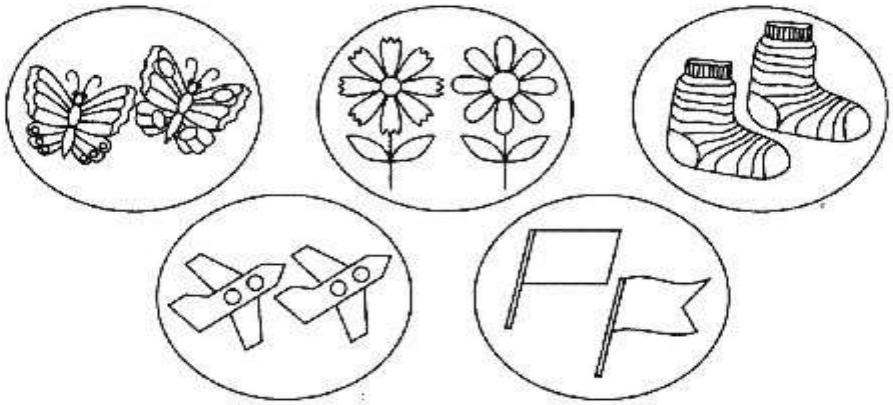
КАРапузика школа

Будь внимательным!

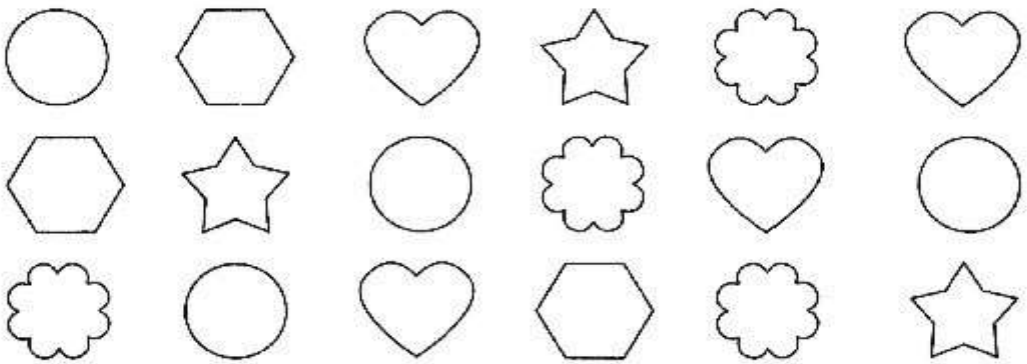
Дорисуй домики так, чтобы все они стали одинаковыми.



Раскрась пары одинаковых предметов в красный цвет, разных - в синий.



Раскрась одинаковые предметы в один цвет.



Редактор и дизайнер – воспитатель Сюваткина Анна Сергеевна.

Данный выпуск газеты подготовлен с использованием литературы: «Дом, семья, здоровье», «Детская энциклопедия»

Ваши письма с вопросами и советами, интересными историями о детях, о семейных праздниках и буднях, о том, что вас радует или беспокоит, мы ждем по адресу: г. Тимашевск ул. Степанова -117 (д/с)

E-mail: an.syuwatkina@yandex.ru

Газета издается с 1 сентября 2012 г.