МКДОУ детский сад комбинированного вида № 6

Газета

для любознательных родителей

Выпуск-7

Март- 2025

Группа «Дельфинчик»

Выпуске

1. Консультация укрепления иммунитета весной
2. Консультация семейные традиции и их значение в становлении личности ребёнка
3. С днём 8 марта
4. Воссоединение Крыма с Россией

КОНСУЛЬТАЦИЯ

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ ДЕТЕЙ ВЕСНОЙ

Иммунитет — ответ организма на внешние раздражители: микробы, вирусы, инфекции и даже образ жизни. Крепкий иммунитет важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Организм растет, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отвлекаясь на простуду и грипп.

Кстати, иммунологи делят иммунитет на 2 группы: естественный и искусственный.

Естественный иммунитет — «зеркало» организма. Именно он отвечает за то, как поведет себя организм в ответ на контакт с носителем вируса и инфекции.

Искусственный иммунитет «приобретается» после вакцинации.

Почему иммунитет ослабевает?

На самом деле, никаких скрытых и неизвестных причин ослабшего детского иммунитета нет.

Все просто. Нарушение режима, плохой сон, несбалансированное питание, запущенные инфекционные заболевания, даже незалеченный зуб — все это негативно сказывается не иммунитете малыша. Не стоит забывать и об экологической обстановке, и стрессах, которым подвержен растущий организм.

Признаки ослабленного иммунитета:

- ребенок болеет чаще, чем 5 раз в год
- болезнь протекает без температуры
- малыш всегда утомлен, бледен, капризничает
- увеличенные лимфоузлы
- дисбактериоз.

Ослабленный иммунитет чаще всего «выдает себя» весной.

Как помочь ребенку укрепить иммунитет, восстановить силы после долгой зимы и встретить весеннее тепло бодрым и здоровым?

Набраться сил и укрепить иммунитет ребенка помогут несколько известных, простых, но очень эффективных факторов:

- витаминная подзарядка,
- активные прогулки на свежем воздухе,
- полноценный сон,
- позитивные эмоции.

Поговорим поподробнее о каждом из пунктов.

Витаминная армия.

Главными помощниками в поддержании и укреплении детского иммунитета после зимы, являются витамины, наличие которых обязательно в рационе ребенка.

Витамин С – привычная и знакомая с детства аскорбиновая кислота является чрезвычайно важной для детского организма.

Важно: аскорбиновая кислота не синтезируется человеческим организмом и не накапливается в нем, ее запасы постоянно надо пополнять.

При нехватке витамина С ребенок становится бледным, быстро утомляется, у него ухудшается аппетит, снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Знакомая картина? Начинаем процесс витаминизации!

Наибольшее количество витамина С содержится в шиповнике, черной смородине, облепихе, киви, сладком перце, цитрусовых. Традиционно добавляйте лимон в чай, давайте ребенку отвары из шиповника и черной смородины, если нет аллергии, предлагайте цитрусовые и киви, а сладкий перец - отличный ингредиент для легких весенних салатов.

Витамин А (ретинол) – помогает обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, благотворно влияет на зрение, необходим для роста новых клеток и борьбы с инфекцией.

После зимы советуем обязательно посетить окулиста, чтобы проверить состояние зрения. А также обратите внимание, нет ли у ребенка трещин в уголках рта или излишней сухости кожи.

Помочь поддержать детский иммунитет смогут продукты, содержащие витамин А - говяжья печень, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток. Весенними источниками витамина А для тех ребят, кто любит фрукты и овощи являются: морковь, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки, яблоки, виноград.

Витамин Е (токоферол) – необходим всем тканям организма, защищает эритроциты, улучшает транспорт кислорода, питание кожи и слизистых оболочек, принимает активное участие в работе мышечной системы, поэтому слабость ребенка, апатия и резкие перепады настроения являются одними из первых симптомов его дефицита.

Бороться со слабостью, плохим настроением и недостатком витамина Е помогут подсолнечное, льняное и оливковое масло, брюссельская капуста, орехи, семечки, овсянка, листовая зелень, цельные злаки и яйца.

Витамины группы В. В этой группе очень много важных витаминов и у каждого свой номер: В1, В2,В3,В5,В6,В12,В13,В15 – целая армия на защите нашего здоровья!

Признаками недостатка витаминов группы В могут быть анемия, отсутствие аппетита, снижение сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, шелушение кожи, ломкость ногтей, постоянная усталость, слабость.

Активно вводим в семейный рацион гречневую и пшеничную крупы,

хлеб, красное мясо, рыбу, печень, яйца, бобовые, коричневый рис, дрожжи, молоко, сыр, горох, капусту, картофель и орехи.

Свежевыжатые соки - незаменимы в детском питании, и особое значение они имеют для укрепления иммунитета. Овощные соки помогут в строительстве и восстановлении клеток и тканей организма, а фруктовые – незаменимы в борьбе с микробами, усилят защиту организма от инфекций.

Кисломолочные продукты помогут в поддержании нормальной микрофлоры кишечника, который является одним из важнейших органов иммунной системы, ведь в его слизистой оболочке находится около 80% всех иммунных клеток организма.

Важно помнить, что для укрепления иммунитета ребенка важны не отдельные продукты, а полноценное сбалансированное питание. Это необходимо для нормальной работы всех систем в организме, и иммунной системы в том числе.

Однако не забывайте, что весной, в период ослабления иммунитета после холодов, именно прогулки на свежем воздухе, когда пригревает первое солнышко и пополняет в нашем организме запас витамина D, придадут ребенку сил, помогут в борьбе с остаточными явлениями перенесенных простудных заболеваний, повысят аппетит, укрепят нервную систему.

Солнечные лучи являются основным источником поступления витамина D в организм. Под их воздействием он образуется на поверхности кожи, впитывается, проникает в кровь, а затем в печень, откуда и начинается его активизация. Важный нюанс: наш организм может накапливать витамин D и откладывать его про запас, поэтому очень важно, чтобы в солнечные дни мы получали его в достаточном количестве.

1. Что такое «семейные традиции»?

Семейные традиции – это определенные действия, принятые в одной семье, которые происходят с регулярной последовательностью и в одно и то же время. Это конкретные правила поведения и ритуалы, которые передаются детям от родителей.

Традиции всегда показывают и подчеркивают особенности семьи. Через традиции можно увидеть к какому профессиональному классу принадлежит данная семья, ее вероисповедание, национальность, культурное развитие. И чем богаче она на традиции, тем разносторонней будет ребенок.

2. Как и зачем формировать семейные традиции

Традиции мы создаем сами, своими руками. Начните создание традиций с момента рождения ребенка. Чтение сказка на ночь или поцелуй перед сном – тоже отличная традиция. Можно придумать и создать такую традицию, какой точно ни у кого нет, но при этом необходимо учитывать, что:

- Традиция должна быть принята и приносить удовольствие всем членам семьи
- Традиция должна выполняться регулярно, а не от случая к случаю
- Традиция должна быть эффективной и эффектной: удивлять, радовать, запоминаться
- Традиция должна быть естественной, не нужно надуманных и пафосных ритуалов
- Формировать традицию надо с любовью, а не для установления жестких воспитательных рамок.

Пусть ребенок сам придумает действие, которое будет делать вся семья. Даже если это будет обычной чаепитие, все равно это даст ребенку силу и веру в свое влияние на окружающий мир. Создавая традиции, мы создаем жизнь, наполняем ее таким содержанием, каким захотим. Если семейные традиции будут красивы и активны, такой и будет жизнь вашего ребенка. Приучая его к традициям, которые наполнены смыслом, вы моделируете будущее ребенка. Благодаря ним, он будет стремиться к лучшему.

3. Разнообразие семейных традиций.

Виды семейных традиций можно разделить на три большие группы:

- Совместное отмечание праздников – Новый год, Дни рождения, Масленица и другие. С самого рождения ребенок привыкает к празднованию конкретных дат всеми членами семьи.
- Распределение домашних обязанностей между всеми членами семьи. Если каждый в семье отвечает за что-то, а все вместе люди делают одно общее благое дело, то у них формируется чувство общности и полезности.
- Совместное времяпрепровождение. Это игры, походы в музей, кино, кафе, туристические походы, путешествия.

Наиболее распространенные современные семейные традиции:

- Совместные завтраки, обеды и ужины. Собраться за столом хотя бы один раз в день и обсудить планы на день или итоги этого дня.
- Утренняя зарядка дома или в парке.
- Совместный отдых, чтобы было весело, интересно, а, главное, вместе!
- Личные семейные праздники.
- Украшение дома (причем на любой праздник, а не только на Новый Год).
- Субботники, уборка дома.
- Покупки всей семьей.
- Рукоделие, художественное творчество.
- Ведение семейных альбомов.

«Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни. Малейшие изменения в тоне ребенок видит или чувствует, все повороты вашей мысли доходят до него невидимыми путями, вы их замечаете».
А.С. Макаренко

С днем 8 марта

18 марта День воссоединение Крыма с Россией