



№ 11 сентябрь 2025
Ежеквартальный выпуск
Детский сад «Радуга» г.о. Жигулевск

Детский журнал «Детство без опасности»

(приложение к "Радужным вестям")





Здравствуйте друзья!

Осень - это самое загадочное время года

Она подкрадывается тихо и незаметно. Осеннее дуновение ветра и лёгкая прохлада окутывает землю ещё с конца августа. А с первым сентябрьским днём всё становится по-настоящему таинственным.

Это время года, словно художник, раскрашивает природу в яркие цвета.

Как прекрасно, что есть золотая осень! Природа одарила нас такими чудесами, как яркие листья похожие на красивый ковер. Как прекрасно гулять по осеннему лесу!

Осенний лес не только красив, но и щедр. Сколько всего можно найти в его глубине! Ведь можно придумать много занимательных игр и превратить осеннюю прогулку в увлекательное занятие.

Что нужно для того, чтобы осенняя прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и подходящий наряд!





Осень — время холодов, затяжных дождей и простуд. Именно в это время происходит всплеск заболеваемости. В переходный период иммунитет снижается, что приводит к болезням. Выход есть — усиленная витаминизация.

Кладовая витаминов:

1. Тыква и морковь богаты бета- каротином.
2. Свекла осенью обязательно должна быть на столе каждого.
3. Капуста всех сортов – универсальный овощ.
4. Репа. Запеченная репа просто готовится и очень полезна.
5. Арбуз полезен для почек. Спелый сладкий арбуз — полезный и вкусный десерт.
6. Яблоки отлично повышают иммунитет.
7. Шиповник. Отвар шиповника — супер-витаминный напиток, он полезен детям и взрослым.
8. Клюква. Одна из самых витаминных ягод — особенно полезна жителям больших городов и промышленных районов, так как обладает способностью очищать клетки от свободных радикалов.

Витаминный алфавит:

Витамин С. Содержится в сладком перце, капусте: свежей и квашеной, а также в шиповнике, облепихе и рябине.

Витамин А. Поставщик этого замечательного витамина — любимая детишками морковь. Недостаток витамина А может спровоцировать у детей появление дерматитов и стоматитов.

Витамин Е отвечает за вывод токсинов из организма, что в ситуации современной экологии очень актуально для детей. Содержится в семечках, орехах, кукурузе.

Витамин В 6 помощник в формировании детского иммунитета, один из самых важных витаминов, необходимых осенью, обязательно следует включать картофель, фасоль, горох, бобы.

Витамин Д вырабатывается под воздействием солнечных лучей. При недостатке витамина Д есть не только риск возникновения рахита, но у детей может появиться раздражительность, плаксивость и нервозность.

ПДД ДЛЯ ДЕТЕЙ. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ДОРОГЕ ОСЕНЬЮ



Осенью меняется погода: чаще идут дожди, начинается листопад, раньше темнеет. На дорогах много транспорта, увеличивается количество детей: все вернулись домой, потому что начался новый учебный год. Многие из вас подзабыли правила безопасного поведения на дорогах. **Надо вспомнить и постараться запомнить их.**

- Первое условие безопасности движения на дороге – умение правильно выбрать безопасное место перехода.
- Прежде чем шагнуть на проезжую часть, всегда убедись в отсутствии вблизи тебя транспортных средств (посмотри налево, направо, налево и только после этого шагай с поребрика!)

В темноте в непогоду нелегко и водителям – свет автомобильных фар отражается в лужах, на мокром асфальте и дезориентирует водителей. Поэтому очень важно, чтобы вы, ребята, вспомнили о катафотах, **фликерах и других светоотражающих приспособлениях**. Прикрепите их на одежду, головной убор, портфель, ранец, сумку, и водитель увидит вас. Если ничего подобного нет, воспользуйтесь фонариком, освещая дорогу впереди себя. И помните, ребята, что, зная Правила дорожного движения и умело их применяя, вы сохраняете себе здоровье и жизнь!

Один из самых простых способов сделать так, чтобы водители заметили вашего ребёнка – покупать им яркую одежду светлых оттенков и световозвращающие аксессуары. Купив и закрепив на одежде вашего ребёнка модный световозвращатель – повязку, нашивку или брелок – вы увеличиваете шансы того, что водитель заметит его издалека в пасмурный день.

СЕЗОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

БДД



Безопасность на дороге

ОСЕНЬ



Одно из основных правил поведения на дороге, которому необходимо обучить вашего ребенка – **«Остановись, смотри, слушай!»**. Скрытая опасность. Сообщите ребенку, что на дороге есть места, где опасность может быть не видна с первого взгляда – небольшие переулки, выезды из дворов и арок, откуда машина может появиться неожиданно. Выбирайте правильную сторону дороги. Двигаясь по тротуару, ребенок должен идти как можно дальше от проезжей части.

Внимание! Напомните ребенку, что при переходе дороги, он должен постоянно быть внимательным – ведь детей очень легко отвлечь.

Активное обучение – ключ к успеху. Старайтесь чаще обсуждать с ребенком то, что он видит на дороге. Спрашивайте его, безопасно ли это или нет. Пусть ваш ребенок принимает решения вместе с вами, чтобы он мог выучиться на практике.



ОСТОРОЖНО ВИРУСЫ !

Ежегодно в летне-осенний период отмечается эпидемический подъем заболеваемости энтеровирусной инфекцией. **Энтеровирусная инфекция** - инфекционное заболевание, вызываемое определенным видом вируса. Энтеровирус входит в группу кишечных вирусов. Заражение происходит через воду, через мельчайшие капельки слюны и мокроты при кашле и чихании.



Энтеровирусы устойчивы во внешней среде; хорошо переносят низкие температуры, в водопроводной воде выживают до 18 дней, в речной воде - около месяца, в очищенных сточных водах - до двух месяцев. Вирус быстро погибает при прогревании, кипячении, при воздействии хлорсодержащих препаратов, ультрафиолетового облучения.

Как проявляется инфекция?

Заболевание начинается с повышения температуры до 38-40°, слабости, головной боли, тошноты, рвоты, светобоязни. Эти симптомы могут сопровождаться болями в области сердца, живота, мышцах, боли в горле, герпетическими высыпаниями на дужках и миндалинах. На 1-2 день болезни появляется сыпь, преимущественно на руках, ногах, вокруг и в полости рта, которые держатся в течение 24-48 часов (иногда до 8 дней) и затем бесследно исчезают.

Что делать, если ты заболел?

В случае появления этих жалоб необходимо немедленно обратиться к врачу, не ждать, надеясь, что все пройдет, не пытаться самостоятельно лечиться.

Как себя защитить?

- для питья использовать только кипяченую или бутилированную воду;
- мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи.
- перед употреблением фруктов и овощей их необходимо тщательно мыть с применением щетки и последующим ополаскиванием кипятком;
- не приобретать продукты у частных лиц и в неустановленных для торговли местах; соблюдать правила личной гигиены.

Помните, что заболевание легче предупредить, соблюдая элементарные меры профилактики, чем лечить!



ГРИБНОЙ СЕЗОН !!!

Наступил очередной грибной сезон. Сбор грибов – занятие, таящее в себе определённый риск.

Увы, отравление грибами не столь уж редки. Каковы же симптомы

отравления? Чаще всего возникают они

через 6-12 часов после употребления грибов. Это – обильное слюнотечение, сильные коликообразные боли в животе, неукротимая рвота, расстройство кишечника. Из-за большой потери жидкости у пострадавшего развивается мучительная жажда. Сильные боли в печени сопровождаются быстрым развитием желтухи. Нередко возникают судороги, затруднённое дыхание.

В отличие от взрослых отравления ядовитыми грибами и растениями у детей протекают тяжелее потому что:

- Все системы органов еще незрелые.
- Низкая устойчивость организма к яду.
- Характерно более быстрое проникновение яда в организм.

Склонность детского организма к токсикозу и эксикозу (обезвоживанию).

Профилактика отравления ядовитыми растениями и грибами состоит в мерах предосторожности.

Уважаемые родители! Научите своих детей следующему:

- Нельзя пробовать на вкус неизвестные ягоды, листья, стебли растений, плоды, семена, грибы, как бы привлекательно они не выглядели.

- К незнакомым растениям даже нельзя дотрагиваться, так как можно получить ожог, аллергическую реакцию.

- В ядовитых растениях содержатся яды, способные вызвать отравления как при вдыхании летучих арома-веществ, выделяемых растениями, так и при попадании сока на кожу.

- Самое сильное отравление можно получить при приеме внутрь токсина с ягодами, листьями, корнями.



Задания от Знайки



Прочитай по первым буквам

Сосчитай и запиши количество предметов в таблицу.

Покажи картинку, где предметов поровну.



СОСТАВЬ СЛОВА ПО КАРТИНКАМ









chudo-udo.info

Редакторы газеты: Белозерова Марина Вениаминовна, воспитатель
Галушко Олеся Константиновна, старший воспитатель