

Газета для детей,
а также их родителей,
их бабушек и дедушек



- белобок

СЕЗОН ГРИППА - ЗИМА

Стр.4



ПЕРВЫЙ ЗИМНИЙ

В нашем детском саду из года в год проводится всё больше мероприятий.

Первый месяц зимы начался с бесед и акций, посвященных Международному



Дню

инвалидов.



Информативно и увлекательно прошли беседы на тему: «Безопасность в сети интернет».

В преддверии годовщины освобождения Узловой были организованы видео-экскурсии, оформлены выставки,



проведена военная квест-игра «Освобождение Узловой».

Воспитанник нашего детского сада, принял участие в районной выставке рисунков «14 декабря - День

освобождения Узловой» и вошёл в число победителей. А 14 декабря



наши воспитанники выступили на Районных

Рождественских образовательных

чтениях «Великая Победа: наследие и



наследники» в ДДЮТ с танцем «Закаты алые».



Уже по традиции в канун нового года наши педагоги и воспитанники готовят новогодний спектакль. В этом году выбор пал на сказку Самуила Маршака «Двенадцать месяцев». Зрители оценили добрую и поучительную историю громкими аплодисментами.

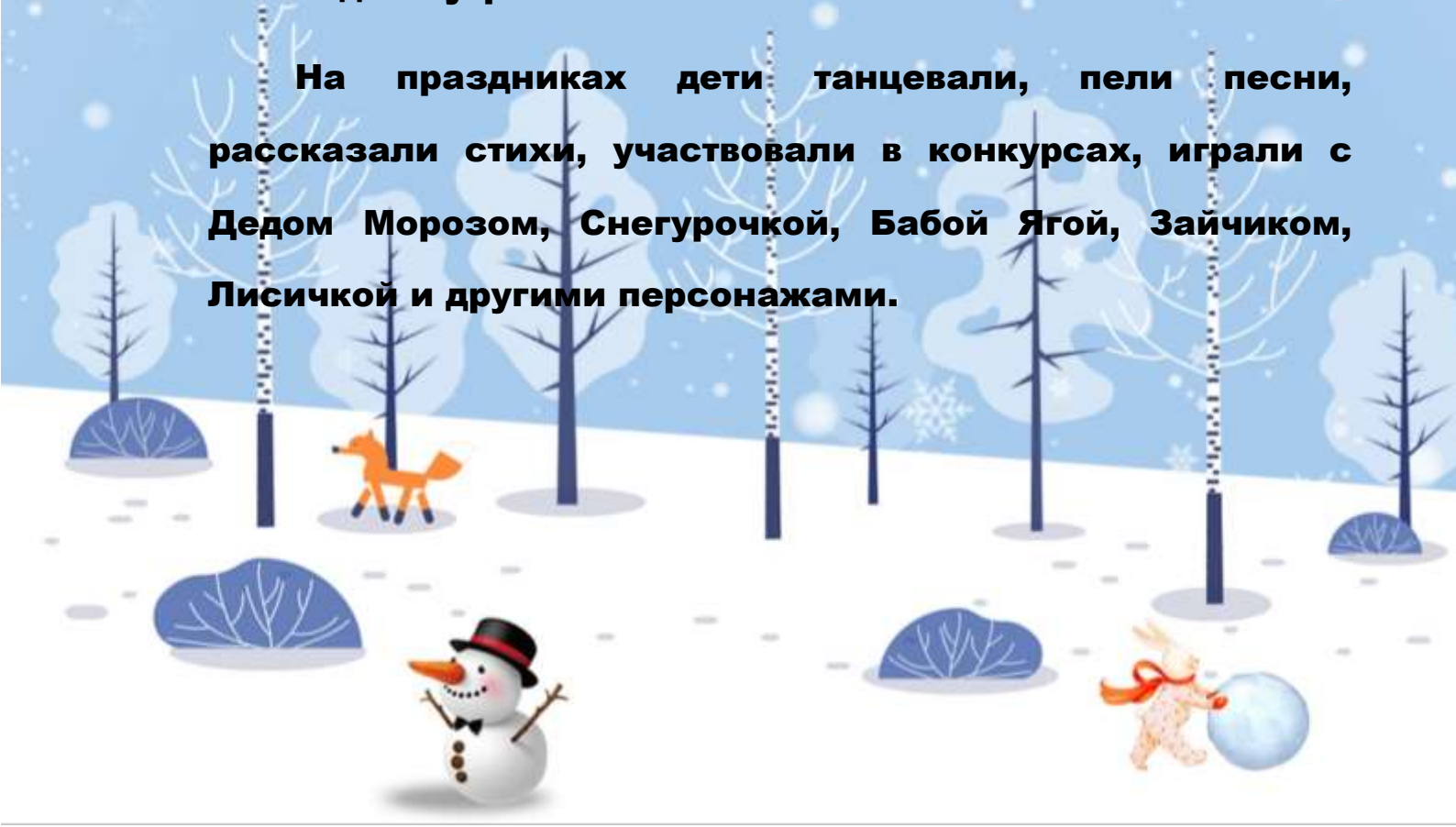


Ну а завершился месяц недель



ярких и незабываемых новогодних утренников!

На праздниках дети танцевали, пели песни, рассказали стихи, участвовали в конкурсах, играли с Дедом Морозом, Снегурочкой, Бабой Ягой, Зайчиком, Лисичкой и другими персонажами.





СЕЗОН ГРИППА - ЗИМА

Тяжелая вирусная инфекция, косящая без разбора людей всех возрастов и национальностей. Перед гриппом все равны. Имеет тяжелейшие последствия и высокую смертность. Каждый год заболеваемость гриппом только возрастает. Легко передается воздушно-капельным путем или через рукопожатие.



ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Немаловажное значение во время эпидемии гриппа и до нее приобретают правильный режим питания, калорийность пищи, ее насыщенность витаминами. Для укрепления иммунитета нужно есть продукты с высоким содержанием витамина С: брусника, клюква, шиповник, свежая и квашенная капуста, лук, яблоки, лимоны.



ВАКЦИНАЦИЯ

Весьма эффективна при своевременном применении противогриппозная вакцина, так как вакцинация является наиболее эффективным средством профилактики.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Придя домой – мой тщательно руки с мылом, так как вирусы переносятся через грязные руки.



СОБЛЮДЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА

На подошве стоп отражаются все внутренние органы человеческого организма. Так что застудил ноги – жди насморка. Первое средство при «замерзании» - придя домой, прими горячую ножную ванну, но не более 10-15 мин.



УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ

Необходимо строгое соблюдение санитарного минимума, как в домашней обстановке, так и на производстве и в общественных местах. Нужно следить за чистотой воздуха в помещениях, чаще проветривать их.