ИНФОРМАЦИОННО – ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ГАЗЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЁННОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
Д/С КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 19

Выпуск 4, лето 2020

Маленькая страна

Газета для заинтересованных родителей

СЕГОДНЯ В ВЫПУСКЕ:

- **Лето красное и опасное: укусы насекомых-защита и первая помощь;**
- **Тепловой и солнечный удары;**
- **Ребёнок и водоём;**
- **Чем занять ребёнка дома;**
- **Развиваем он-лайн**

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ - ЗАЩИТА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Пришло лето – пора отпусков, поездок на дачу и в лес на шашлыки. А так же это пора встреч с комарами, клещами, пчелами, осами и прочей живностью, которая в изобилии водится на природе и часто встречается в городах. И самое неприятное в этих встречах то, что они могут закончиться тем, что нерадивого отдыхающего могут покусать или ужалить. Сами по себе эти укусы-то не так страшны, как страшны, учитывая упорно растущую аллергизацию населения, осложнения в виде крапивницы, отека Квинке или даже анафилактического шока. Так же с укусом можно получить —подарочек‖ в виде возбудителя какого-нибудь заболевания.

УКУСЫ КОМАРОВ

Обезопасит от укусов комаров ношение закрытой одежды в сочетании с использованием репеллентов. Если ночуете в палатке, то окна и входы должны закрываться москитной сеткой, которую тоже можно обработать репеллентами. Сами укусы доставляют неприятности своим зудом, от которого спасает протирание одеколоном, раствором соды или использование мазей типа ‖Спасатель‖.

УКУСЫ ПЧЕЛ, ОС, ШМЕЛЕЙ, ШЕРШНЕЙ

Для того чтобы вас укусила оса вовсе не обязательно играть в футбол на поляне осиным гнездом, а достаточно пройтись по продуктовым рядам на рынке или подойти к палатке со сладостями. Поэтому если у вас аллергия на их укусы, то имеет смысл держать при себе антигистаминный препарат даже при походе в магазин. При укусе пчелы в ране остается жало, которое нужно аккуратно удалить пинцетом. Если вы его сломаете, то наличие отломка жала в ране приведет к нагнаиванию, и ранка будет заживать много дольше. После этого к месту укуса надо приложить холод для снижения неприятных ощущений и уменьшения отека. Если вы аллергик, то стоит принять антигистаминный препарат – дозировка при укусах часто указана в инструкции к препарату. В случае нарушения сознания, появления одышки, судорог, рвоты, повышении температуры необходимо срочно обратиться за медицинской помощью. Так же надо обратиться к врачу при укусах корня языка, зева, так как в результате отека возможно развитие удушья.

УКУСЫ КЛЕЩЕЙ

Укусы клещей опасны переносом таких опасных инфекционных заболеваний, как конго-крымская геморрагическая лихорадка, клещевой вирусный энцефалит, клещевой боррелиоз. Поэтому если после укуса в течение нескольких дней у вас появились боли в мышцах, суставах, головные боли, лихорадка, обширные покраснения кожи, то необходимо срочно обратиться к врачу. Кстати, против клещевого вирусного энцефалита проводится вакцинация. Вопреки распространенному мнению, клещи обитают не на ветках деревьев, а в траве вдоль тропинок и опушек. Зацепившись за одежду, они вскарабкиваются до шеи и головы, где и присасываются. При укусе клеща рекомендуется не вытаскивать

его самому, а сразу же обратиться в медицинское учреждение, где его удалят целиком. Если такой возможности нет, то удалять его надо очень осторожно, чтобы не раздавить и не разорвать. Смазывать клеща чем-либо так же не рекомендуется, так как в этом случае клещ может —опорожниться‖ в рану, что может грозить серьезными осложнениями. После успешного удаления все равно стоит показаться к врачуинфекционисту, причем хорошо, если с самим —виновником‖, предварительно посаженным в герметичный флакон. Уберечь от укусов клещей помогут закрытая одежда и использование специальных репеллентов.

ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЕ УДАРЫ

ТЕПЛОВОЙ УДАР. Остроразвивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды. Особенно подвержены перегреванию лица, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, гипертонической болезнью, пороками сердца, ожирением, эндокринными расстройствами, вегето-сосудистой дистонией. Симптомы перегревания усугубляются при повышении влажности окружающей среды. СИМПТОМЫ Легкая степень: общая слабость; головная боль; тошнота; учащения пульса и дыхания; расширение зрачков. При средней степени: резкая адинамия; сильная головная боль с тошнотой и рвотой; оглушенность; неуверенность движений; шаткая походка; временами обморочные состояния; учащение пульса и дыхания; повышение температуры тела до 39-40°С. Тяжелая форма теплового удара развивается внезапно. Лицо гиперемировано, позже бледноцианотичное. Наблюдаются случаи изменение сознания от легкой степени до комы, судорог, бред, галлюцинации, повышение температура тела до 41-42°С, случаи внезапной смерти. Летальность 20 - 30%.

Д О В Р А Ч Е Б Н А Я П О М О Щ Ь

СРОЧНО!

Устранить тепловое воздействие;

- удалить пострадавшего из зоны перегревания;
- уложить на открытой площадке в тени;
- вдыхание паров нашатырного спирта с ватки;
- освободить от верхней одежды;
- смачивание лица холодной водой, похлопывание по груди мокрым полотенцем;
- положить на голову пузырь с холодной водой;
- частое опахивание;
- вызвать бригаду скорой помощи.

ПРОФИЛАКТИКА

- В жаркие дни при большой влажности желателен выход на открытый воздух до 10-11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев.
- Выход из помещения только в головном уборе.
- Целесообразно основной прием пищи перенести на вечерние часы.
- Вместо воды можно пользоваться подкисленным или подслащенным чаем, рисовым или вишневым отваром, хлебным квасом (до 1,5-2 литров).
- Ограничение жирной и белковой пищи.
- Запрещение спиртных напитков.
- Одежда должна быть легкой, свободной, из хлопчатобумажных тканей, для постоянного испарения пота.
- Нецелесообразно чрезмерное употребление косметических средств и кремов как препятствующих нормальному функционированию кожных покровов.
- Ограничить лишние физические нагрузки (соревнования, длительные переходы).
- Исключить эмоциональное напряжение.
- В питании – овощи и фрукты.

РЕБЁНОК И ВОДОЁМ

Плавание способствует улучшению работы всех систем организма, в первую очередь сердечнососудистой и дыхательной. Оно является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела детей. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Кроме того, плавание закаливает организм, частая смена температур внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. И конечно, мы стараемся не думать о плохом. Но родителям нужно быть внимательными и придерживаться определенных правил, при посещении данных мест:

1) Не купаться в незнакомом месте, где нет других купальщиков. Дно реки или водоема должно быть у берега мелким, без резких перепадов глубины и очищенное от камней и коряг. А в незнакомых местах могут оказаться затопленные коряги, холодные ключи (от которых ноги может сводить судорогой), глубокие ямы и осколки стекла.

2) Обращайте внимание на цвет и запах воды (прозрачность воды должна быть не менее 1 метра); не стоит купаться с ребенком в водоемах, в которые заходят животные. Плавающие в водоеме утки и другие птицы - могут быть признаком непригодной для купания человека воды;

3) Дети могут купаться только в сопровождении взрослых. Необходимо постоянно следить за поведением детей в воде - ни в коем случае детям не хвататься за руки и ноги друг друга, иначе есть риск наглотаться воды. А легкие человека всего за 10 секунд заполняются водой;

4) Время пребывания ребенка в воде нужно увеличивать постепенно, начиная с 5-7 минут, чтобы не наступило переохлаждение организма. В любом случае, маленьким детям нежелательно пребывать в воде дольше 15 минут, а подросткам можно разрешить купаться до получаса.

5) Соблюдайте перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 – 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 – 15 минут;

6) Детей лучше водить купаться утром или вечером (с 11 до 16 часов - время максимальной солнечной активности, в это время нужно воздержаться от купания), когда солнце не так сильно припекает и температура воды не менее 20 градусов, а температура воздуха не менее 24;

7) Запрещается организовывать и проводить любые мероприятия на воде в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов, переправ портов и других гидротехнических сооружений. Категорически запрещены любые мероприятия в зонах проведения любых гидротехнических работ, особенно взрывных.

8) Нельзя прыгать или нырять в незнакомом месте, потому что на дне могут быть опасные для жизни предметы;

9) Категорически запрещается подплывать к любым судам, как движущимся, так и стоящим на якорной стоянке, особенно к затопленным или частично затопленным плавательным средствам и плавающему топляку, что смертельно опасно, особенно при волнении на водоеме и на течении. Движущиеся средние и крупные плавательные средства создают водовороты, волны и затягивают под винты плавающих вблизи людей.

Конечно, самое первое и важное правило для родителей - это следить за детьми в воде! Дети, не умеющие плавать, могут заходить в водоем не глубже, чем по пояс и то под присмотром лиц, умеющих плавать. Вода - стихия, и таит в себе множество опасностей: холодные ключи, тина, водовороты, коряги. Поэтому взрослый должен быть всегда рядом, особенно если ребенок не умеет плавать. В настоящее время существует множество средств для безопасного плавания в воде и обучения азам самостоятельного нахождения в воде. Это и нарукавники, и жилеты, и разнообразные круги для плавания. Для младенцев существуют специальные круги, которые надеваются на шею.

При приобретении надувных средств для плавания лучше отдавать предпочтение тем, которые состоят из нескольких независимых отсеков. Это может спасти жизнь ребенка, если одна из частей средства сдуется. Нарукавники подбираются в соответствии с возрастом ребенка: 2-4 года, 5-6 лет, старше 6 лет.

Конечно, самое первое и важное правило для родителей - это следить за детьми в воде! Дети, не умеющие плавать, могут заходить в водоем не глубже, чем по пояс и то под присмотром лиц, умеющих плавать. Вода - стихия, и таит в себе множество опасностей: холодные ключи, тина, водовороты, коряги. Поэтому взрослый должен быть всегда рядом, особенно если ребенок не умеет плавать. В настоящее время существует множество средств для безопасного плавания в воде и обучения азам самостоятельного нахождения в воде. Это и нарукавники, и жилеты, и разнообразные круги для плавания. Для младенцев существуют специальные круги, которые надеваются на шею. При приобретении надувных средств для плавания лучше отдавать предпочтение тем, которые состоят из нескольких независимых отсеков. Это может спасти жизнь ребенка, если одна из частей средства сдуется. Нарукавники подбираются в соответствии с возрастом ребенка: 2-4 года, 5-6 лет, старше 6 лет.

С точки зрения безопасности, к надувным предметам нужно относиться с осторожностью, поскольку они очень легки, но обладают значительной парусностью и достаточно слабого ветерка и течения, чтобы они быстро отнеслись от человека на значительное расстояние от берега. Кроме того, любой надувной предмет может быстро потерять плавучесть из-за малейшего повреждения. Поэтому данными средствами необходимо пользоваться в присутствии взрослых! Аналогичным предметом является и надувной матрас. На нем нельзя заплывать на середину реки, где течение может быть достаточно сильным, чтобы далеко унести юного храбреца. Кроме того, матрац может легко накрыть волной или он может порваться при контакте с острым предметом, например, камнем, острым прутом или осколком стекла. Очень опасны путешествия по воде на самодельных плотах, плавающих деревьях, бревнах и других предметах, представляющих собой хозяйственный и строительный мусор. Детские тапочки для купания необходимы, если дно водоема каменистое и если пляж не очень чистый. Головной убор (чтобы не случился тепловой удар и ребенок не перегрелся) должен всегда быть на голове у ребенка. Детям рекомендуется одевать шапочки для купания и очки. Солнцезащитные средства для детей наносите после каждого контакта с водой. Важно! Дети мерзнут в воде гораздо быстрее, чем взрослые. Как только заметите первые признаки переохлаждения малыша: губы посинели, кожа покрылась мурашками, кроха дрожит, - выведите ребенка из воды, разотрите полотенцем и наденьте сухую одежду. И, родители, запомните: дети, играющие в воде, шумят. Если они перестали шуметь, вытащите их из воды и узнайте, почему.

ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА ДОМА

Ребенок, особенно в дошкольном возрасте, постоянно требует внимания взрослых, особенно мамы и папы. Родителям всячески нужно обращать на это внимание, и стараться больше времени уделять играм с ребенком. Чем больше выпадает дорогих минут в обществе ребенка и близких людей, тем больше взаимоотношения, общих интересов, любви между ними в дальнейшем. Ведь для ребенка очень важно общение с близкими родственниками, понимать, что их любят и ценят. Каждый из родителей когда-то задавал себе вопрос — «Чем же занять ребѐнка в выходные дни?». Подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для правильного и всестороннего развития ребенка. Играя в подвижные игры, ребенок физически развивается, что очень важно в дошкольном возрасте. Играя в ролевые игры, изображая разные действия, дети используют свои знания о поведении животных, о разных явлениях природы, представления о профессиях, и т.д. Предлагаем вам несколько идей, которые можно реализовать в пределах дома. Они помогут провести время с интересом и вам, и детям.

ПРЕДЛАГАЮ ПРОСТЫЕ ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЗАИНТЕРЕСУЮТ ВАШЕГО РЕБЕНКА

1. Игры с крупами. У всех дома найдется несколько видов круп. Можно смешать различные крупы, рассказать ребенку какую-нибудь интересную историю. (Например, как ночью пробралась в шкаф, где хранятся крупы, мышка, прогрызла дырочки в пакетиках, и все крупы высыпались и смешались.) Это у кого как фантазия работает! Дать задание отделить крупы. Эта игра способствует развитию мелкой моторики, а так же займет на некоторое время вашего непоседливого ребенка, пока вы готовите обед.

2. Игры с прищепками. Вырезать из цветного картона силуэты – солнышко, ежик, облако, елочку. Для солнышка нужно желтые прищепки прицепить по кругу, облако – синие и т. д. Вариантов много разных. Также можно предложить ребенку посчитать прищепки. Эта игра также способствует развитию мелкой моторики.

3. Макаронные изделия. Из них можно составлять различные узоры, делать поделки, нанизывать на нитку, как бусы. Благодаря такому виду деятельности развивается зрительное восприятие, мелкая моторика, чувство композиции.

4. Бумага. Из бумаги можно сложить различные фигуры, которые ребенок может использовать в других каких-то играх; детям постарше можно предложить вырезывание различных фигурок, из которых можно сделать аппликацию.

Это все игры из подручных средств, которые имеются у каждого дома. С детьми нужно играть и в словесные игры – «Города» (расширяется словарный запас детей), «Назови три предмета» (при помощи этой игры дети учатся классифицировать предметы). Можно составлять небольшие рассказы на определенную тему, составлять рассказы по картинке (иллюстрации в книге). А также в выходные дни приобщайтесь к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Раскраски. Это могут быть покупные тетради и альбомы для раскрашивания, либо распечатанные рисунки.

Лепка из пластилина, глины, соленого теста. Детям можно включать пошаговые онлайнуроки лепки из пластилина или даже глины, если у вас есть такая дома, можно приготовить соленое тесто, из которого также можно лепить фигурки.

Создание пластилинового мультфильма. Помните, как в нашем детстве создавали мультфильмы? Теперь у современных детей есть для этого все. Вам понадобится нейтральный фон, смартфон, подставка для камеры или штатив, хорошее освещение, ну и, конечно, пластилиновые фигурки. Устанавливайте фигурки, затем перемещайте их понемногу, снимая на камеру.

Поделки из подручных материалов. В ход могут идти самые разные предметы, имеющиеся в каждом доме: ватные палочки, вата, ткань, бусинки, картон, цветная бумага, макароны и крупы, все, что может подсказать вам ваша фантазия и интернет-уроки. Можно начать делать поделки с любимыми героями фильмов и мультфильмов.

Караоке. Главное, не устраивать его поздно вечером. Включайте любимые песни, пойте слова и снимайте стресс. Если у вас дома есть микрофон и специальные программы для караоке, то это идеальный вариант. **Собственный танец.** Разучите танец. Найдите легкий танец в интернете и разучивайте его всей семьей. Результат можно записать на видео. Можно послать результат родственникам, с которыми вы пока не можете встречаться.

Вязание, вышивание крестиком, шитье. Маленьких детей можно начать обучать азам этих процессов, с детьми постарше можно делать вместе более сложные работы. Пришивать пуговицы, вышить крестиком узор на ткани, сшить 2 лоскутка — все это может стать началом большого увлечения и полезного хобби. **Рисование по клеточкам.** Если вашему ребенку еще сложно рисовать самостоятельные картины, можно предложить ему такой вид деятельности как рисование по клеточкам. Это очень интересно, развивает внимание ребенка, счет, пространственное мышление и фантазию.

Поэтический вечер. Этот вид деятельности развивает мышление, запас слов. Ведь поиск рифмы — не самое простое занятие для ребенка. Самым маленьким предлагайте придумывать рифмы к 1 загаданному слову. Например, кошка — ложка, тесто — место, мука — рука и т.д. Детям постарше предложите рифмовать целыми строчками. Говорите или пишите первую строчку, а вторую ребенок, потом снова вы. Все эти игры и рекомендации очень просты, и не требуют много затрат. А ваш ребенок будет очень доволен, играя с вами. Любите детей и уделяйте как можно больше им внимания!!!

Будьте здоровы и помните, дети – отличная компания! Главное – правильный подход и позитивный настрой. И тогда ваши вынужденные выходные пройдут с пользой, весѐлыми моментами, а главное – без головных болей.

РАЗВИВАЕМСЯ ОН-ЛАЙН

Учебно-тренировочный контент и методические материалы для поддержки образовательной деятельности на русском языке https://rus4chld.pushkininstitute.ru/#/

Смотрим, играем и занимаемся https://kukuriku.ru/razvivaemsya-onlajn/

Он-лайн сервис для интеллектуального развития детей https://iqsha.ru/

Интерактивные задания, интересные задачи, игры, награды и сертификаты https://www.razumka.com/

Сайт приключений https://chevostik.ru/lessons

Онлайн-платформа предназначенная для детей дошкольного и школьного возраста для изучения математики и русского языка в интерактивной форме https://eschool.pro/