

МБДОУ  
"Большепетровский  
детский сад №1"

Познавательная газета  
для детей и их родителей!

№ 10 Октябрь 2020г.  
Выходит один раз в месяц



# 1 ОКТЯБРЯ ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА



1 октября – особый день.

Именно сегодня весь мир чувствует пожилых людей!



День пожилых людей – это напоминание о том, что нужно с пониманием и уважением относиться к старшему поколению.

Пожилые люди – это наша гордость, наше дорогое достояние. В свое время они воспитали нас, работали на пользу страны и общества, оставили в наследство богатый опыт и мудрость поколений.

Теперь, дожив до зрелого возраста, многие из них в силу различных обстоятельств, сами нуждаются в той или иной помощи.

В волосах — серебряные нити,  
Ясный взгляд из-под прикрытых век...  
«Пожилый»? Ну что вы, посмотрите:  
Умудренный жизнью человек!

В этот день октябрьский радушный  
Вспомните людей почтенных лет.  
Возраст — он ведь виден лишь снаружи  
А в душе — все тот же яркий свет!



Мы в неоплатном долгу перед людьми старшего поколения, но в наших силах сделать их жизнь лучше, наполнить ее теплом и светом!

Как это важно – не оставить стариков наедине со своими заботами и проблемами, суметь оказать им реальную помощь, поддержать добрым словом.

Порой даже простое человеческое участие способно творить чудеса.





### ПОЧЕМУ МЫ ПОТЕЕМ?

Все люди потеют, и это совершенно нормально. Жидкость вытекает через миллионы крошечных отверстий, которые есть на коже. Мельчайшие капельки очень быстро испаряются и тем самым охлаждают тело, когда ему это необходимо. Таким образом пот спасает нас от перегрева.



**!** Когда много бегаешь и прыгаешь, становится очень жарко, а кожа увлажняется. Это выделяется пот, который помогает организму остыть и прийти в норму.

### ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА?

Зарядка очень полезна для твоего здоровья: она помогает проснуться утром, дарит хорошее настроение и бодрость на целый день. Любые занятия спортом укрепляют мышцы, кости и помогают тебе не заболеть зимой.



**!** Продолжительность зарядки в зависимости от возраста — от 10 до 30 минут.

Утреннюю зарядку лучше всего проводить при открытых форточках, под веселую музыку.

**!** Можно придать упражнениям сказочную окраску: например, почувствуй себя обезьянкой или косопалым медвежонком.



## ПОЧЕМУ ЛЬЮТСЯ СЛЁЗЫ?

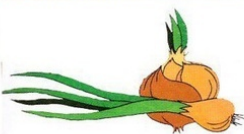


Слезы могут быть проявлением человеческих эмоций. Люди плачут от боли или от горя, а иногда и от радости.

Плач — это единственный способ маленького ребенка сообщить о своих потребностях, обратить на себя внимание.

**!** Слезы, которые выделяются из глаз, помогают очищать их от пыли и грязи, защищают от едкого дыма, яркого света.

**!** Заставить плакать, не вызывая никаких грустных эмоций, может обыкновенный лук!



## ЧЕМ ВАЖЕН СОН?

Все знают, что сон нужен, как воздух. Человек может дольше продержаться без пищи, чем без сна, во время которого он отдыхает, набирается сил.

После хорошего, продолжительного сна утром ты чувствуешь себя бодро и весело. Всем детям необходимо спать намного больше, чем взрослым, так как сон очень важен еще и для роста.



Иногда, даже во время самых веселых игр, могут закрываться глаза, появляется внезапное ощущение сонливости. Это говорит о том, что организму пора немного отдохнуть. А лучший отдых — это сон.

**!** Днем можно поспать всего два часа, и человек снова будет веселым и активным.



## ЗАЧЕМ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Чтобы иметь здоровые и крепкие зубы, важно их чистить дважды в день: утром, сразу после завтрака, и вечером, перед сном. Начинать это лучше всего щеткой с не очень жесткой щетиной. Выдави на щетку немного зубной пасты и приступай к чистке передних зубов. После этого начинай чистить жевательную (верхнюю) поверхность зубов, а лишь потом — внутреннюю и внешнюю их стороны. В конце обязательно почисти язык, ведь именно на нем живет много вредных микробов.

**!** У каждого в семье должна быть своя зубная щетка, которой никто кроме хозяина пользоваться не будет. Менять зубную щетку желательно раз в два месяца.



**!** Чистить зубы надо не менее двух-трех минут, тогда они наверняка будут крепкими, здоровыми и красивыми.

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ НОГТИ?

Ногти — это особые образования, которые нужны для защиты мягких кончиков наших пальцев. Корни ногтей находятся в луночках, где и происходит рост ногтей. От скрытой луночки до свободного края ноготь вырастает примерно за 120—150 дней.

**!** Грызть ногти вредно и некрасиво. Под ними скапливается грязь, а вместе с ней — много заразных микробов, которые могут стать причиной болезни.



**!** Ногти надо стараться держать чистыми и коротко подстриженными. Подстригать их желательно каждые 6—7 дней.

### Памятка для родителей

## «Осторожно, коронавирус 2019-nCoV»

Коронавирус – это целое семейство вирусов, которое включает более 30 видов. Виды объединены в 2 подсемейства. Они могут заражать не только человека, но и животных – кошек, собак, птиц, свиней и крупный рогатый скот.

Новый вид вируса 2019-nCoV был зафиксирован в декабре прошлого года в Китае в городе Ухань и адаптировался для передачи между людьми.

**Коронавирус опасен тем, что вызывает быстрое развитие пневмонии.**

### Симптомы заболевания.

Проявления респираторного синдрома при заражении вирусом 2019-nCoV могут варьировать от полного отсутствия симптомов (бессимптомное течение) до тяжелой пневмонии с дыхательной недостаточностью, что может привести к смерти.

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы:

- ✓ высокая температура тела
- ✓ головная боль



3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

### Сколько длится инкубационный период и как долго болеют коронавирусом?

От контакта с вирусом до появления симптомов может пройти от 2 до 14 дней, в среднем – 5. Средняя длительность коронавирусной инфекции составляет 13-22 дня:

- 1-4 день — наблюдаются вышеуказанные проявления болезни, температура повышается до фебрильных цифр (более 38°C), часто бывают боли в мышцах;
- 5-6 день — возникает чувство нехватки воздуха,



- ✓ затрудненное дыхание
- ✓ кашель
- ✓ боли в мышцах
- ✓ слабость
- ✓ тошнота
- ✓ рвота
- ✓ диарея.

### Как передается коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязненной поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязненными руками рта, носа или глаз.



### Пять правил при подозрении на коронавирусную инфекцию.

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.

затрудненное дыхание, приступы кашля становятся более длительными;

- 7 день — проблемы с дыханием усиливаются;
- 8-9 день — при тяжелом варианте течения возникает дыхательная недостаточность, требующая проведения кислородной поддержки;
- 10-11 день — при благоприятном варианте больные начинают выздоравливать, дыхательные расстройства менее выражены;
- 12 день — у большинства пациентов происходит снижение температуры тела до нормы;
- 13-22 день — постепенное выздоровление, нормализация всех функций организма.

### Семь шагов по профилактике коронавирусной инфекции

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые



признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

4. **Мойте руки с мылом** и водой **тщательно** после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

5. **Дезинфицируйте** гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

6. **Ограничьте** по возможности при приветствии **тесные объятия и рукопожатия**.

7. Пользуйтесь только **индивидуальными** предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

**Важно соблюдать профилактические меры каждому человеку, чтобы избежать заражения.**

**При соблюдении правил профилактики**

**коронавируса риск**

**заражения**

**существенно**

**снижается.**



Памятка для родителей.

### «Как защитить себя и окружающих?»

1. При возможности избегайте мест скопления людей.
2. Если погода позволяет, ходите на улицу в перчатках, используйте санитайзер.
3. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.
4. Не трогайте руками глаза, нос и рот.
5. Держитесь от людей на расстоянии минимум двух метров.
6. Избегайте общественного транспорта.

7. При возможности используйте лифт, чтобы не трогать перила при ходьбе по лестнице, но в лифт с другими людьми не заходите.

8. Перед входом в дом обработайте руки санитайзером, затем вымойте руки с мылом.

9. Не ходите дома в уличной одежде.

10. Не зовите гостей и не ходите в гости.

11. Следите за влажностью помещения.

12. Пейте больше жидкости — обезвоживание приводит к сухости слизистых и снижает их защитную функцию.

13. Не выезжайте в страны с высоким риском эпидемии.

14. Особенно берегите близких старшего возраста. Отправьте бабушек и дедушек на дачи, оберегайте от походов в поликлиники, аптеки и магазины.

15. Запаситесь лекарствами, которые принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающими и так далее, чтобы минимизировать походы в аптеку и обезопасить себя на случай карантина.

16. Организируйте доставку продуктов домой.

17. При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее вызывайте скорую (103 с мобильного). Если вы





