



# РОМАШКОВЫЙ ВЕСТНИК

ВЫПУСК №3 МАРТ 2023



## «Колонка редактора»



*Решение такого вопроса как безопасность детей всегда было и останется наиболее важной задачей любого общества. Обеспечение безопасности ребенка – это задача, в такой же степени злободневная и, имеющая первостепенное значение, как и состояние его здоровья.*

*детей вспоминают в тот момент, когда беда уже случилась и изменить ничего нельзя. Очень важно в первую очередь и как можно раньше начать воспитывать в ребенке чувство самосохранения наравне с уверенностью в себе. Детей необходимо учить быть бдительными и уметь держать под контролем чувство страха. Они обязаны твердо усвоить, что всегда могут попросить помощи у близких взрослых людей. Помните, что от качества соблюдения вами профилактических и предохранительных мер зависит безопасность вашего ребенка! Безопасность ребенка является основным звеном в комплексе воспитания. Необходимо предпринимать меры предосторожности от получения ребенком травмы, потому что дети в возрасте до 7 лет проявляют большой интерес к окружающим их предметам, в частности электроприборам, аудио- и видеотехнике и взрывоопасным*

*предметам. Обеспечение безопасности ребенка дома – это комплекс мер предосторожности, который включает в себя безопасность всех составляющих вашего дома (кухни, ванной комнаты, спальни, зала и т. д.)! Ребенок-дошкольник должен находиться под присмотром взрослых (родителей, воспитателя, няни). Не оставляйте ребенка дома одного на длительное время!*

## «Обучение и воспитание»

Вопросы нравственного воспитания детей с наибольшей остротой встают в наши дни. Надо ли перечислять все те беды, которые рождает человеческое равнодушие, жестокость, опустошенность души, безразличие, глухота сердца и разума. На мой взгляд, вопросам воспитания маленького человека, особенно в последнее время, отводится довольно скромное место. А между тем именно в этом возрасте ребенок наиболее полно, всей душой воспринимает мир, учится быть человеком. "Ввести ребенка в сложный мир человеческих отношений - одна из важнейших задач воспитания" - писал В.А.Сухомлинский. Умение жить в обществе людей, проявлять чуткость к окружающим, отзывчивость на доброе, хорошее и неприязнь к злу формируется с детства. Что возьмут наши дети в будущее: внешнее преклонение перед красивой одеждой или внутреннюю культуру? Ответ на этот вопрос кроется в воспитании чувств: необходимости формировать в ребенке с ранних лет умение не только брать, но и отдавать, развивать бескорыстие, доброту, умение испытывать радость от того, что сделал кому-то доброе дело

## «Воспитание культуры поведения у дошкольников»

Решающая роль в воспитании принадлежит семье, в которой ребенок усваивает первую школу общения с близкими. Второй такой школой является детский сад, где ребенок приобщается к окружающей жизни и у него сформировываются нравственные основы общения. Воспитание благородных и глубоко нравственных чувств, умение жить с людьми и проявлять заботу о них осуществляется всей системой воспитания. Сердечность, доброта отношений, способность соотносить свои интересы и желания с интересами и желаниями других - это школа воспитания внимания, предупредительности, доброжелательности, уважения к старшим и заботы о младших. Это и воспитание ответственности за своё поведение, поступки. У детей поступок опережает его осознание. Дети чутки к призыву совершить добро, но важно, чтобы за призывами сердца была осознанная потребность и волевое усилие противостоять злу, появлению отрицательных черт: эгоизма, потребительского отношения и желания получить что-то только для себя.



Здоровые  
дети –  
счастливые  
дети

«Айболит»



Здоровье детей всегда было одной из главных задач в обществе. Проблема сохранения здоровья детей стала не только медицинской, но и педагогической. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания зож, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации». Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. «Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

## «Новости»

*8 Марта - Женский день. Праздник, который любят и ждут, чтобы поздравить своих любимых мам, бабушек, сестер. Особых поздравлений удостоиваются наши любимые мамочки, ведь для каждого человека мама – самый близкий и родной человек на земле. Не секрет, что для каждого ребёнка его мама - самая красивая на свете. Нет прекраснее ее глаз, ласковее ее рук, нежнее ее голоса. Жизнь каждого из нас в детстве складывается из маленьких, порой незаметных крупинок маминой нежности и заботы.*







*Долгожданная весна.*

*Этот праздник принесла.*

*Праздник наших милых дам,*

*Счастья, дорогие, вам!*

*Все цветы со всей Земли.*

*Заслужили только вы.*

*Столько нежности, тепла.*

*Вы приносите всегда.*

*Будьте ярки и красивы,*

*Обаятельны, любимы.*

*Пусть блестит ваших глазах,*

*Лишь счастливая слеза.*





# ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



### Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



### Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



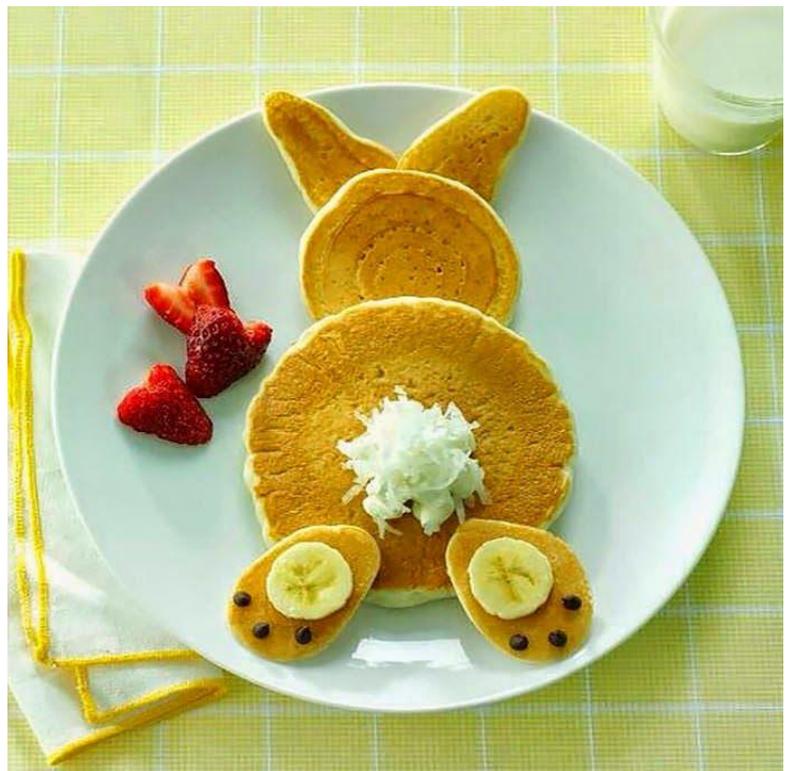
### Витамин В2

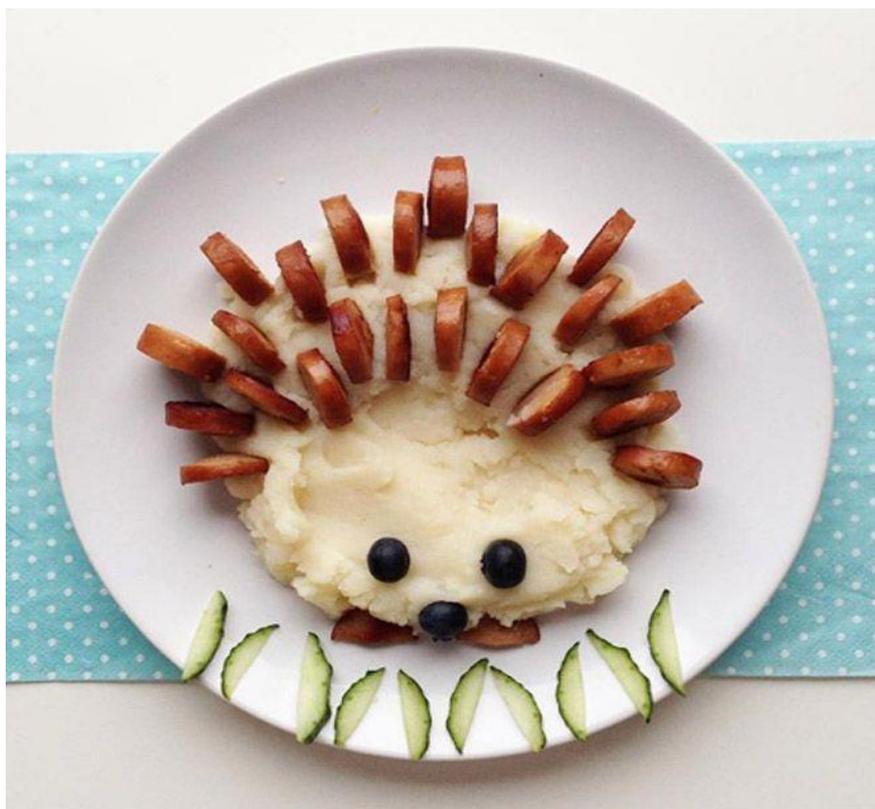
– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.



**ОФОРМЛЕНИЕ  
ЕЖЕДНЕВНЫХ ДЕТСКИХ  
БЛЮД ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ  
АППЕТИТА**







Над выпуском работали: Е.Е.Кузьмина

