



**ВЕСТНИК**

# *Рябинка*



**ИЮЛЬ 2023**

**Выпуск 1**

**В нашем номере:**

- Июль в поэзии
- День семьи, любви и верности
- Фотовыставка стенгазет на тему:  
«Здоровый образ жизни нашей семьи»
- Родителям на заметку: «Профилактика  
теплового и солнечного удара»



*Предлагаем вашему вниманию стихи про  
летний месяц июль. Прочитав эти стихи, вы  
обязательно зарядитесь позитивом и летней  
энергией на долгие зимние вечера.*

### **Самый жаркий месяц года...**

Самый жаркий месяц года —  
Это красочный июль.  
Очень знойная погода!  
Ветер нежно треплет тюль,  
Солнце красит наше тело  
В красно-смуглые цвета.  
Лето знойное запело,  
Отворяй-ка ворота!  
Только очень осторожно  
Относись к жаре такой!  
Получить ожоги можно.  
Кепкой голову накрой.

### **В июле зреет земляника...**

В июле зреет земляника  
И на полянке, и в саду.  
И все от мала до велика  
За сладкой ягодой идут.  
Над речкой солнышко — лепёшкой  
И мостик радуги — дугой.  
А в речке юркие рыбёшки  
Зовут купаться нас с тобой.

### **Мир преобразился...**

Мир преобразился:  
Народились пташки,  
Луг принарядился  
В платье из ромашки!  
А средь сочной зелени,  
У лесной дорожки,  
Ягодки примерили  
Яркие одёжки!  
Солнце торжествует,  
Всех пьянит от света!  
Здесь июль пирует!  
Он — макушка лета!

### **Этот месяц самый яркий...**

Этот месяц самый яркий,  
Самый пестрый, самый жаркий.  
Липа сладкая цветет,  
Первый боровик растет,  
Зацветает в поле рожь,  
Грозы нагоняют дрожь,  
Пчелы мед таскают в ульи.  
Это все пришло в июле.



**День Семьи, Любви и Верности — совсем еще молодой праздник в нашей стране, но такой нужный! Для всех в этих понятиях — семья, любовь и верность — скрыто что-то свое, но вместе с тем мы все ощущаем тепло, поддержку, спокойствие. СЧАСТЬЕ, если у нас есть семья. Там, где семья, там любовь и верность. 7 июля в нашем детском саду прошел праздник, посвященный Дню Семьи, Любви и Верности. В весёлом досуге принимали участие все ребята нашего сада. В гости к ребятам пришёл Домовёнок Кузя, который не знал что такое семья. Наши воспитанники объяснили ему и пригласили остаться на празднике. Вместе с детьми Кузя танцевал, играл в игры, отгадывал загадки о семье. Праздник прошёл интересно и весело!**

В нашем детском саду прошла выставка стенгазет «Здоровый образ жизни нашей семьи». Целью этой выставки было объединение усилий родителей и детского сада в укреплении здоровья детей и формировании здорового образа жизни семьи. Родители воспитанников ответственно подошли к нему: принесли фотографии, подобрали стихи и красочно оформили стенгазеты.



Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Но, самая большая опасность для дошкольников – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

## Профилактика теплового и солнечного удара



Чтобы не рисковать, нужно научиться загорать в тени, а находясь на солнце, защищать свое тело и, особенно, глаза от ультрафиолетовых лучей.

Слишком длительное пребывание под палящими лучами солнца может повлечь за собой тяжелые ожоги кожи.

Они опасны не только тем, что они вызывают травму кожи, которая порой очень плохо заживает, но и своими отдаленными последствиями. Если человек в течении жизни перенес несколько солнечных ожогов, то у него значительно повышается риск развития онкозаболеваний кожи.

**Чтобы уберечься от солнечного и теплового удара необходимо соблюдать несколько несложных правил:**

1. По возможности не выходите из дома с 11 до 17 часов дня.
2. Носите одежду из натуральных тканей (хлопок, лен и др.).
3. Обязательно прикрывайте голову легкой, светлой шляпой, панамой, шапочкой с козырьком, косынкой. Глаза защищайте темными очками.
4. Соблюдайте правильный питьевой режим; неограниченное, беспорядочное питье не только не утоляет жажды, но и перегружает сердце. Лучше всего пить подкисленный чай, квас, соки, минеральную воду. При выходе из дома берите воду с собой.
5. Используйте крема с солнцезащитным фактором, это не дань моде, а необходимость.
6. Не находитесь на солнце на голодный желудок и сразу после еды.

