



Интерактивный журнал для любознательных родителей

Выпуск №2

Июнь 2019 г.

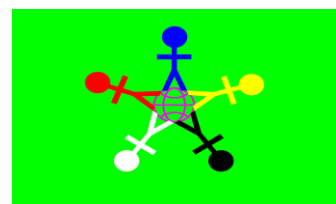
В этом выпуске

День защиты детей	1
Ура, едем в отпуск	2-3
Проверь себя	3
Правда и Мифы	4



Международный день детей — один из самых старых международных праздников. Решение о его проведении было принято в 1925 году на Всемирной конференции, посвященной вопросам благополучия детей, в Женеве. История умалчивает, почему этот детский праздник было решено отмечать именно 1 июня.

Флаг Международного дня детей. У Международного дня детей есть флаг. На зеленом фоне, символизирующем рост, гармонию, свежесть и плодородие, вокруг знака Земли размещены стилизованные фигурки — красная, желтая, синяя, белая и черная. Эти человеческие фигурки символизируют разнообразие и терпимость. Знак Земли, размещенный в центре, — это символ нашего общего дома.



Интересно, что этот праздник активно поддержали в странах, избравших социалистический путь развития. В эпоху существования Советского Союза 1 июня в школах начинались летние каникулы. Международный день защиты детей отмечали речами и дискуссиями о правах и благополучии детей, проводили показы новых детских художественных фильмов и телепередач, устраивали спортивные соревнования для детей, часто приглашая к участию и родителей. И сегодня во многих странах в этот день проходит множество массовых, развлекательных и культурных мероприятий для детей.

Но День защиты детей — это не только веселый праздник для самих детей, это и **напоминание обществу о необходимости защищать права ребенка**, чтобы все дети росли счастливыми, учились, занимались любимым делом и в будущем стали замечательными родителями и гражданами своей страны.



Солнечный удар:
Носовое кровотечение
Потеря сознания
Тошнота

Тепловой удар:
Головная боль
Потемнение в глазах
Покраснение кожи
Тошнота

Что делать?

- ✦ Вызвать «скорую»
- ❄ Обтереть тело холодной водой
- 🌳 Перенести пострадавшего в тень
- ❄ Холодный компресс на лоб
- 👕 Освободить от лишней одежды, расслабить ремень
- 💧 Дать пострадавшему пить

Ура! Едем в отпуск!

Наступает время отпусков. До места отдыха придется добираться на машине, на поезде, на самолете... "Одиноким" взрослые долгий путь выдержать благополучно: найдут себе занятие, наверняка, будут отсыпаться. А что делать мамам и папам в пути? Конечно, развлекать детей и себя. Чем? Давайте поделимся идеями! У меня есть несколько идей занятий в пути.

Идея №1 – Петь песни. Можно петь все, что знаете и помните. Усложненный вариант. Петь на заданную тему. То есть, объявив тему, каждый игрок поет несколько строк из песни, где упоминается ключевое слово - тема. Проиграет тот, кто первый не вспомнит песни.

Идея №2 – Вспомни число. По очереди вспоминать названия литературных произведений, мультфильмов, пословиц, крылатые выражения, в которых есть числа. Например:

- Три поросенка.
- У семи нянек дитя без глаза.
- Трое в лодке не считая собаки.
- Семь раз отмерь - один раз отрежь.

Идея №3 – Скажи по другому.

Нужно определить фразу, а потом ее же сказать другими словами. У детей получаются удивительные предложения. Расширяется словарный запас не только ребенка, но и родителей. :-)

Пример.

По дороге быстро проехала машина.

По шоссе промчался автомобиль.

По трассе пронеслось транспортное средство.

По асфальту пробежала машина.



Правда и Мифы

ПРАВДА О ЗАГАРЕ

Частый загар в солярии увеличивает риск рака кожи



Если ехать в отпуск загорелым, всё равно можно сгореть на солнце



Обдираание облезшей кожи приводит к образованию рубцов



МИФЫ О ЗАГАРЕ

Сметана помогает от солнечных ожогов



Смуглые люди не сгорают на солнце



Загар уменьшает воспаления на коже



МИФ



Женщины слабее мужчин.

ПРАВДА



Женщины выносливее, легче переносят голод и жажду, женщины чаще выживают во время эпидемий и даже повышение радиационного фона переносят легче.

Екатеринбург Онлайн
E1.RU

МИФЫ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

МИФ № 1 ПРАВИЛЬНЫЙ ОБЕД НАЧИНАЕТСЯ С СУПА



Не каждый суп полезен. Жирные бульоны из мяса опасны для людей, имеющих проблемы с сердцем, печенью.

МИФ № 4 ПЕРЕКУСЫВАТЬ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ ПИЩИ – ВРЕДНО

Человеку в течение дня необходимо пополнять запасы энергии. Важно выбирать полезные продукты для перекуса.

МИФ № 5 НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ ПОСЛЕ ШЕСТИ ВЕЧЕРА

Есть не рекомендуется за 3-4 часа до сна, ужин должен быть легким.

МИФ № 2 СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ ПЛОДЫ

Соки практически не содержат полезную для организма клетчатку, в них меньше витаминов и минералов.

МИФ № 3 ЕЖЕДНЕВНО НУЖНО ВЫПИВАТЬ 2 ЛИТРА ВОДЫ

Всемирная организация здравоохранения рассчитала, что необходимое количество воды для человека – 30 мл на один килограмм веса.

МИФ № 6 ВСЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ СОДЕРЖАТ МИНИМУМ КАЛОРИЙ

Один килограмм винограда содержит 2 000 калорий, всего на 500 калорий меньше, чем в килограмме вареной колбасы.

МИФ № 7 ОВОЩИ И ФРУКТЫ ТЕРЯЮТ ВСЕ ВИТАМИНЫ ПРИ ЗАМОРАЖИВАНИИ

Современные технологии заморозки позволяют сохранять абсолютно все витамины, минералы и другие полезные вещества.

МИФ № 8 УПОТРЕБЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ СПОСОБСТВУЕТ НАБОРУ ЛИШНЕГО ВЕСА



Сложные углеводы важны для нормального функционирования центральной нервной системы. Они содержатся в крупах, бобовых.

МИФ № 9 ОБЕЗЖИРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ ИХ АНАЛОГИ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИРЫ

Без жиров в организме не усваиваются витамины А и Е, значительно снижается выработка половых гормонов, нарушается обмен веществ.

МИФ № 10 ВСЕ ШОКОЛАД БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ ВРЕДЕН

В горьком шоколаде много витаминов. Он стимулирует умственную деятельность, улучшает работу сердечно-сосудистой системы.