

## Респираторные заболевания детей

Осенью у детей наиболее распространены острые респираторные заболевания органов дыхания, вызываемые обычно вирусами. Но нельзя преуменьшать роль простудного фактора и бактерий.

Распространение респираторных заболеваний происходит воздушно-капельным путем. Источником инфекции является больной, который во время разговора, кашля, чихания выделяет большое количество микробов.

Родителям следует помнить, что респираторная вирусная инфекция в значительной степени ухудшает защитные силы детского организма, поэтому при первых же признаках острых респираторных вирусных инфекций или гриппа ребенка следует оставить дома, не подвергая угрозе здоровье других детей, вызвать врача.

Для предупреждения заболевания родителям следует придерживаться следующих правил:

- ✓ следить за правильностью, сбалансированностью питания детей;
- ✓ следить за выполнением режима дня;
- ✓ проводить мероприятия по закаливанию;
- ✓ обеспечивать системность занятий физкультурой;
- ✓ обязательно устраивать прогулки с ребенком во все времена года и в любую погоду;
- ✓ прививать детям физкультурно-гигиенические навыки;
- ✓ ограничивать возможное общение с больными людьми;
- ✓ при повышенной заболеваемости респираторными инфекциями в холодное время года не следует ходить с детьми в гости, театры, магазины, ездить общественным транспортом.

**Что бы вы хотели знать?**

**Мы готовы отвечать...**

**Выпуск газеты с любовью подготовили:**

заведующая д/с Миронова А. Л., воспитатели: Казнина Н. Л.  
Кундышева В. В., учитель-дефектолог Запольская Л. В.

«Сказка ложь, да в ней намек...»

# "Сказка"

*Родительская газета  
детского сада № 157  
Выпуск № 5*

*А. Плещеев*

*Осень наступила,  
Высохли цветы,  
И глядят уныло  
Голые кусты.  
Вянет и желтеет  
Травка на лугах,  
Только зеленеет  
Озимь на полях.  
Туча небо кроет,  
Солнце не блестит,  
Ветер в поле воет,  
Дождик моросит.  
Зашумели воды  
Быстрого ручья,  
Птички улетели  
В теплые края*



## Золотая осень

Промелькнуло звонкое лето. Незаметно на порог осень пришла, и постепенно все вокруг начало меняться:

- листья желтеют, затем опадают;
- дует сильный ветер;
- вянет трава;
- исчезают насекомые;
- дни становятся короче, а ночи длиннее;
- птички улетают в теплые края и идут дожди;

Подрастая, ребенок сам интересуется происходящим вокруг. Заботливые родители всегда помогут своему малышу понять зависимость изменений в природе.

Во время совместных прогулок можно найти ответы на следующие вопросы:

- Какое дерево начинает желтеть первым?
- С какого дерева листья опадают последними?
- Наблюдения возле скворечника. Прилетит ли скворец к скворечнику, прежде чем полетит на юг?
- Когда начнутся первые заморозки, лужи замерзают?
- Какие птицы появляются возле селений?
- Когда выпадет первый снег?

## Советы родителям

### Как лучше одевать ребенка на улицу

Температура воздуха	Вид одежды
От -2° до +8°	Четырехслойная одежда: ✓ белье; платье; свитер; колготки; брюки; туфли; осенняя куртка; головной убор.
От -3° до -8°	Четырехслойная одежда: ✓ белье; платье; свитер; колготки; брюки; зимняя куртка; шапка; варежки; шарф.

### Как лучше одевать ребенка в помещении

23° и выше	Одно-, двухслойная одежда: ✓ тонкое хлопчатобумажное белье; платье с короткими рукавами; носки; шорты; футболка; босоножки.
21° - 22	Двухслойная одежда: ✓ тонкое хлопчатобумажное белье; платье с длинными рукавами; колготки для детей 3-4 лет; для детей 5-7 лет – гольфы; рубашка; брюки; туфли.

Будьте внимательны, одевая ребенка!

Помните, что от одежды зависит комфортное состояние ребенка, его хорошее настроение!