«**Дошколенок**»

(малотиражная газета для родителей и педагогов ДОУ № 2).

 Выпуск № 2 октябрь 2020 г.

***Уважаемый читатель!***

1 октября – Международный день пожилых людей

От всей души коллектив нашего детского сада поздравляет с праздником всех пожилых людей.

Пусть день пожилых людей подарит
Счастье и душевное тепло,
Мы вам благодарны, дорогие,
С вами на душе всегда светло.

Вот и наступила середина осени - октябрь! Самая яркая и красивая пора золотой осени приходится на начало октября. Ветер шумит листопадом. В парке и в лесу можно собрать цветной гербарий из листьев самых удивительных раскрасок. Становится прохладней, уже и куртку можно застегивать на все пуговицы и не забывать брать с собой зонтик. Ведь осенняя погода капризная, да и дождик не такой теплый, как летом. Но мы любим осень за ее красоту и наши дети с удовольствием гуляют на участках детского сада.



***Откуда произошло название месяца Октябрь?***

Октябрь-Грязник. Начинается месяц с периода золотой осени. Если в первую половину октября лес предстает во всей своей красе золотой осени, то со второй половины месяца листья быстро опадают, заряжают дожди, а земля становится сырой и грязной. Вот и название месяцу - Грязник.

Осень красивое время года. Листочки на деревьях желтеют, и лес одевается в яркие желто-красные наряды.

 ***Приметы октября***

* Октябрьский гром — зима бесснежная.
* Если лист ложится на землю вверх изнанкой — к урожаю.
* С какого числа в октябре пойдёт година, с такого числа весна откроется в апреле
* В октябре луна в кругу — лето сухое будет.
* К октябрю берёзы оголяются.
* Коли лист с дуба и берёзы упал чисто — лёгкий год, не чисто — к строгой, суровой зиме.

***Что нужно знать о профилактике ОРВИ у детей***

На фоне эпидемии коронавирусной инфекции о привычном ОРВИ уже не думают. Но другие респираторные вирусы, к числу которых относится и коронавирус, по-прежнему продолжают атаковать людей, и от них тоже нужно защищаться. Вне зависимости от вида вируса, противостоит ему именно иммунитет. Болезнь легче предотвратить, чем лечить последствия. ОРВИ – самая частая инфекция человека: дети до 5 лет переносят около 6 - 8 эпизодов болезни в год.

Чаще всего ОРВИ развивается у детей со сниженным иммунитетом, ослабленных другими заболеваниями. Плохое питание, нарушенный сон, недостаток солнца тоже ослабляют организм.

Поскольку вирусы распространяются в основном по воздуху и через предметы, дети быстро заражают друг от друга в коллективе. Поэтому периодически часть группы или класса сидят дома и болеют, остаются лишь самые крепкие дети, чья иммунная система выдержала удар. Выделение вирусов больным максимально на 3-е сутки после заражения, но слабо заразным ребенок остается до двух недель.

Инфекция несколько часов остается активной на различных поверхностях, игрушках. Часто бывает вторичное инфицирование: только переболевший ребенок спустя неделю снова заболевает. Чтобы этого не происходило, родителям нужно изучить несколько правил и объяснить их своим детям.

Родители могут обеспечить детям хорошее питание, спортивное развитие, а также выработать здоровые привычки. Но они не смогут отследить каждый шаг ребенка в коллективе: на площадке, в детском саду.

***Советы по профилактике ОРВИ у детей***

***Закаливание***

Очень сложно рассчитать, как одевать ребенка, особенно если погода переменчива. Переохлаждение снижает иммунитет, но и постоянный перегрев и «тепличные» условия не дают организму привыкнуть к реальной погоде и температуре.

У всех детей разная чувствительность к теплу, обращайте внимание на поведение малыша. Если он пытается сорвать с себя одежду, даже если вы уверены, что правильно все рассчитали, ребенку может быть слишком жарко.

***Правила гигиены***

Как бы банально ни звучал этот совет, мытье рук с мылом действительно решает проблему многих заболеваний. Для профилактики ОРВИ у детей мыть руки нужно после улицы, санузла, каждый раз перед едой.

Если ребенок или кто-то из членов семьи уже болеет, для него нужно выделить отдельную посуду и полотенца, чтобы не передавать вирус всем. А защитить других членов семьи от заражения, можно также с помощью эфирных масел, которые помогут обеззаразить воздух в квартире.

Правила поведения

Дети массово заражают друг другу часто от незнания. Они чихают и кашляют друг на друга, не стараясь прикрыть лицо рукой. Объясните, почему нужно соблюдать это правило – это не только не вежливо, но и опасно для других людей. Если кто-то уже болеет и чихает, лучше не подходить к нему слишком близко, чтобы не заразиться.

Выделите ребенку пачку одноразовых платков, чтобы он мог часто их менять. Также стоит отучить ребенка трогать лицо грязными руками.

***Оставьте ребенка дома***

Если ребенок заболел, стоит оставить его дома, даже если симптомы пока несильные. Возможно, у него крепкий иммунитет, и он легко переносит вирус. Но, придя в коллектив, заразит более слабых детей, которые «слягут» на пару недель.

Если в саду или школе началась сезонная эпидемия ОРВИ, то при возможности тоже нужно побыть дома. Так риск заражения ниже, да и эпидемия закончится быстрее.

***Советы врачей по профилактике ОРВИ у детей***

Самое важное – не допустить распространение инфекции. Как бы ни был закален ребенок, если все вокруг будут болеть – его иммунитет рано или поздно тоже не выдержит.

Поэтому при первых признаках ОРВИ изолируйте ребенка дома, не приводите его в коллектив. Вызовите врача, чтобы исключить более серьезные заболевания и избежать осложнений. Простое ОРВИ может привести и к поражению легких, если его неправильно лечить.

***Полноценный отдых***

Даже организм взрослого подтачивает постоянная активность. Если после школы ребенок идет в кружки, потом занимается уроками и поздно ложится спать, его организм не успеет восстановиться. От этого нарушается сон и снижается иммунитет.

Ребенку необходимо оставлять время на отдых, спокойную прогулку, чтение книжек, полноценный сон (не менее 8 часов).

Спортивные занятия

Помимо отдыха, ребенка нужно тренировать. Это не только помогает правильно развиваться скелету и мышцам, но и делает тело более выносливым.

Подбирайте нагрузку в зависимости от возраста и предпочтений ребенка. Кому-то подойдет плавание, а кто-то полюбит командные игры и борьбу. Для начала можно попробовать каждое утро делать зарядку. Чтобы ребенок не упирался, подавайте ему пример, покажите, что зарядка – это не неприятная обязанность, а хорошее времяпровождение.

***Проветривание и уборка***

Вирусы не слишком устойчивы в окружающей среде, но несколько часов они представляют опасность. Поэтому комнаты нужно регулярно проветривать и делать влажную уборку. Можно использовать дезинфицирующие средства, добавляя их в воду для мытья.

***Натуральные помощники в борьбе с вирусами***

Эфирные масла – отличные защитники от вирусов. Существуют композиции масел, разработанные специально для борьбы с респираторными вирусами – они обладают противовирусными и антибактериальными свойствами. Испаряясь, они обеззараживают воздух, снижая риск проникновения вирусов в организм. Кроме того, исследования показали, что некоторые смеси эфирных масел оказывают благотворное влияние на слизистую носа, повышая местный иммунитет. А, как известно, вирусы проникают в организм именно через слизистые. Поэтому применение эфирных масел позволит усилить иммунную «оборону» в сезон простуд.

Однако не все эфирные масла одинаково полезны, особенно когда речь о детях. Отдавайте предпочтение аптечным средствам, обязательно обращая внимание на состав. Только чистые натуральные эфирные масла оказывают профилактическое и терапевтическое действие. Помните, что производство эфирных масел – трудоемкий, а значит и дорогостоящий процесс. Поэтому смесь эфирных масел непонятного происхождения за 100 руб. вряд ли поможет в противостоянии вирусам.

**Здоровья Вам, удачи в делах, любви близких,** **надежных друзей!**