

ГАЗЕТА *для* РОДИТЕЛЕЙ

ДЕКАБРЬ 2024 г.

Для тех, кто растит и воспитывает детей!

Читайте в номере:

1. Коротко о декабре.
2. Стихотворение «Зима».
3. Пословицы, поговорки и приметы зимы.
4. Профилактика гриппа.
5. Развивающие игры для детей в декабре.





Декабрь



Декабрь (лат. December) — двенадцатый месяц Григорианского календаря. Десятый месяц староримского года, начинавшегося до реформы Цезаря с марта. Название получил от лат. decem — десять. После сдвига начала года на январь стал двенадцатым, последним месяцем года.

Декабрь — непростой месяц. Он завершает год, начинает зиму, прибавляет света и поддает стужи. Его прозвали "студень" или "стужайло". Такое название говорит само за себя, но это не значит, что он самый холодный месяц. Вот многоснежным он бывает часто, что всегда радует людей: "Как снег пойдет да как ляжет, так лето мужику про жниво скажет". И действительно, хорошо увлажненная земля — гарантия хорошего урожая. Декабрь отличается хорошим, здоровым, особенно в хвойном лесу, воздухом. Елочки, одна другой красивее, стоят празднично убранными в свой зеленый наряд. В эту пору плохо только оставшимся на зиму птицам: они с большим трудом добывают себе пищу, а некоторые даже погибают от голода и мороза. А хотя декабрь лишь первый месяц зимы, бывают дни, когда температура опускается ниже январской. Особенно часто холодные дни выпадают на начало месяца — Введенские морозы, но они, как правило, непродолжительны. Капризна и переменчива погода в декабре: выпавший снег смывает дождем, и снова сильные ветры наметают снежные сугробы. Водоемы скованы толстым льдом. Самый короткий световой день и самая длинная ночь приходятся на 22 или 23-е числа — на день зимнего солнцестояния.

12 декабря - День Конституции Российской Федерации

15 декабря - Всемирный день чая

31 декабря - Последний день уходящего года





Зима



Пришла зима веселая
С коньками и салазками,
С лыжнею припорошенной,
С волшебной старой сказкою.

На елке разукрашенной
Фонарики качаются.
Пусть зимушка веселая
Подольше не кончается!



Пословицы, поговорки и загадки про зиму

- . Будет зима – будет и лето.
- . Без шубы и валенок и зима без конца.
- . В зимний холод всякий молод.
- . Зима спросит, что летом припасено.
- . Не пугай, зима, весна придет.
- . Что летом родится, то зимой пригодится.
- . Зима – не лето, в шубу одета.
- . Зима лето пугает, да все равно тает.
- . Зима не без морозов.
- . Зиме да лету союза нету
- . Зимою шубка не шутка.
- . Пришла зима - не отвертишься.
- . Чем крепче зима, тем скорее весна
- . Как зима не злится, весне покорится.
- . Зимой солнце сквозь слезы улыбается.

Хоть сама и снег, и лед,
А уходит – слезы льет.
(зима)

Невидимкой, осторожно,
Он является ко мне,
И рисует, как художник,
Он узоры на стекле.
(мороз)

Детки сели на карниз
И растут все время вниз.
(сосульки)

Кто угадай-ка,
Седая хозяйка!
Тряхнет перинки,
Над миром пушинки.
(зима)

Без крыльев, а летает,
без корней, а растет.
(снег)

Всю зиму под крышей висела –
Весной ее солнышко съело.
(сосулька)

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- ❖ Озноб, головная боль;
- ❖ повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- ❖ боль и ломота в мышцах и суставах; общая слабость и «разбитость»;
- ❖ сухой кашель; слезотечение; выделения из носа.

При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Обязательно сообщите врачу о Ваших выездах за пределы Волгоградской области.

Как не заболеть гриппом

- ❖ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – **вакцинопрофилактика**;
- ❖ Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- ❖ Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.



Пройди снежный лабиринт.

