



Газета для родителей
Январь 2020.

Колонка редактора

ЯНВАРЬ

«СТУДЗЕНЬ»

- Году начало - зиме середка
- Если январь холодный, июль будет сухой и жаркий.
- Если в январе частые снегопады и метели, то в июле частые дожди.
- Рано в январе начинает стучать дятел - к ранней весне.
- В январе висит много частых и длинных сосулек - урожай будет хороший.
- Морозный январь - урожайный год.
- Если Крещенские морозы сильнее Рождественских и Сретенских, то будет урожайный год.

По утрам зарядку делай! Будешь сильным! Будешь смелым!



Как укрепить здоровье зимой

Зимой организму не хватает витаминов, солнечного света, двигательной активности. Это делает нас уязвимыми перед различными заболеваниями. Но не стоит воспринимать зиму как приговор для здоровья. Возможно, достаточно просто подкорректировать свой образ жизни, чтобы помочь своему организму дать отпор «зимним» болезням и, в целом, укрепить свое здоровье. Программа оздоровления включает несколько важных этапов:

ПРАВИЛЬНОЕ ЗИМНЕЕ ПИТАНИЕ Пусть каждый день на вашем столе будут сезонные овощи, фрукты и ягоды. Пригодятся и домашние витаминные заготовки.

ОТДЫХ Полноценный сон является необходимым составляющим крепкого здоровья, особенно в холодное время года. Старайтесь ложиться спать немного раньше, чем в другие времена года. При возможности, используйте возможность подремать днем.
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ Зимой нет возможности долго гулять или совершать пробежки на улице. Но это не повод отказываться от физических упражнений. Не забывайте делать зарядку, разминку в течение дня или займитесь зимними видами спорта.
ДУШЕВНАЯ ГАРМОНИЯ Не секрет, что физическое здоровье человека тесно связано с его психологическим состоянием. Напряжение и негативные эмоции отнимают у организма силы, а ощущение радости, наоборот, «окрыляет».

Смешинка

Беседуем с дочкой (3 года), как зовут деток в ее группе. Она:

— Катя, Никита, Радибога...

Я в недоумении:

— Как?!

— Радибога. Ей воспитательница все время говорила: «Ради бога, не плачь».

Редакторы:
Александрова И.В.
Смирнова О.В.
Фотоархив группы