



Колонка редактора

«Учимся с июлем»

На Руси изначально назывался, как и июль — «червнем» или «червенцом», из-за того, что в этот период всё цветет и созревает. Затем именовался как «липец». В это время активно цвели липы, видимо, из-за этого второй месяц лета и получил такое название. У этого месяца есть еще несколько имен:

- макушка лета (из-за того, что середина сезона),
- страдник (из-за тяжелых полевых работ);
- грозник (из-за частых и сильных гроз),
- жарник (из-за сильной жары),
- сенозарник (из-за того, что косят сено и заготавливают его на зиму)

Приметы июля

- Густой туман ранним утром простирается над водой — примета означает, что весь день будет хорошая погода.
- Слишком жаркий июль к морозному и холодному декабрю.
- Слышен сильный звон комаров — это к дождливой погоде.
- Если утренняя роса не высыхает ко дню, то будет гроза с сильным дождем.
- Ранним утром прошёл небольшой дождь — весь оставшийся день будет хорошая погода.
- Если коты интенсивно роют землю, стоит ожидать дождя.
- Если за месяц собирается урожай из большого количества ягод, то зима будет холодной.
- Пауки усердно плетут паутину — ожидается хорошая, солнечная погода.
- Сухая трава и отсутствие росы утром — к дождю.
- Стая ворон кружит высоко в небе — будут сильные дожди.

Воспитание и обучение

Тест «ЛЕСЕНКА» (тест десять ступенек)

Хотите проверить, какая самооценка у вашего ребенка? Это легко сделать с помощью теста «Лесенка».

Нарисуйте на листе бумаги или вырежьте лесенку из 10 ступенек. Теперь покажите ее ребенку и объясните, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие (злые, завистливые и т.д.) мальчики и девочки, на второй ступени — чуть лучше, на третьей — еще лучше и так далее. А вот на самой верхней самые умные (хорошие, добрые) мальчики и девочки. Важно, чтобы ребенок правильно понял расположение на ступеньках, поэтому можно его об этом переспросить. А теперь спросите, на какой ступеньке стоял бы он сам? Пусть сделает на выбранной им ступеньке пометку.

- 1-ая, 2-ая, 3-ая ступень снизу — заниженная самооценка;
- 4-ая, 5-ая, 6-ая, 7-ая — средняя (адекватная)
- 8-ая, 9-ая, 10-ая — самооценка завышена.

Что же делать, если самооценка вашего ребенка неадекватная (сильно завышена или занижена)? Уровень самооценки может изменяться, особенно в дошкольном возрасте. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, реакция на успехи и неудачи — все это оказывает влияние на



отношение малыша к себе. То есть, мы можем помочь ребенку сформировать адекватную самооценку.

Советы родителям:

- Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть малыш поможет с уборкой, польет цветы и т.д. Не нужно ставить перед ним непосильные задачи, для выполнения которых он еще не дорос;
- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда заслуживает;
- Поощряйте в ребенке инициативу;
- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам;
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми;
- Не бойтесь искренне любить своего ребенка и показывать ему свою любовь!

Здоровый ребенок

«Питания ребенка летом»

Во — первых, калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10 – 15%.

Необходимо широко включать первые овощи: редис, капусту, репу, огурцы, свекольную ботву, позднее помидоры, картофель, а также зелень.

В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. Дело в том, что в особенно жаркое полуденное время аппетит у ребенка снижается.

В завтрак рекомендуется включать какое – либо богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное), так как после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность в жидкости. Употребление сырых соков – это еще один шаг к здоровью. Это существенный источник витаминов, минеральных солей и полезных микроэлементов.

Запомните:

Морковный сок способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

Свекольный сок нормализует нервно – мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

Томатный сок нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

Банановый сок содержит много витамина С.

Яблочный сок укрепляет сердечно – сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

Виноградный сок обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.

