

*Выпуск № 4, апрель 2024 г.*

*Газета для детей,  
а также их родителей,  
их бабушек и дедушек*



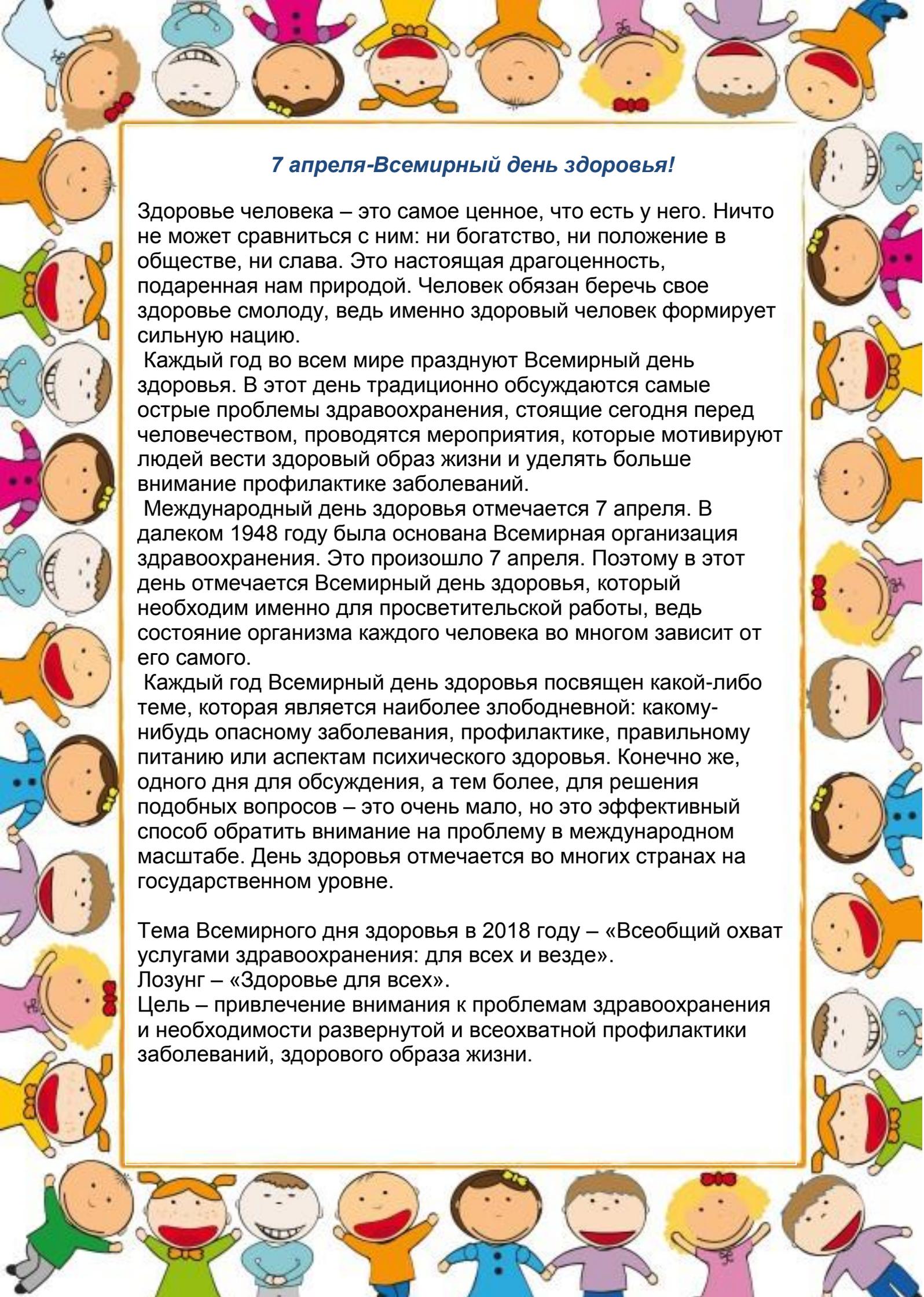
**ОРОКА** - белобока

*7 апреля -  
День  
здоровья  
стр.2*

**7 апреля -  
Всемирный день  
здоровья!**

*Почему так  
полезна  
прогулка  
стр.3*

*Играйте со  
своим  
ребёнком  
стр.4*



## *7 апреля-Всемирный день здоровья!*

Здоровье человека – это самое ценное, что есть у него. Ничто не может сравниться с ним: ни богатство, ни положение в обществе, ни слава. Это настоящая драгоценность, подаренная нам природой. Человек обязан беречь свое здоровье смолоду, ведь именно здоровый человек формирует сильную нацию.

Каждый год во всем мире празднуют Всемирный день здоровья. В этот день традиционно обсуждаются самые острые проблемы здравоохранения, стоящие сегодня перед человечеством, проводятся мероприятия, которые мотивируют людей вести здоровый образ жизни и уделять больше внимание профилактике заболеваний.

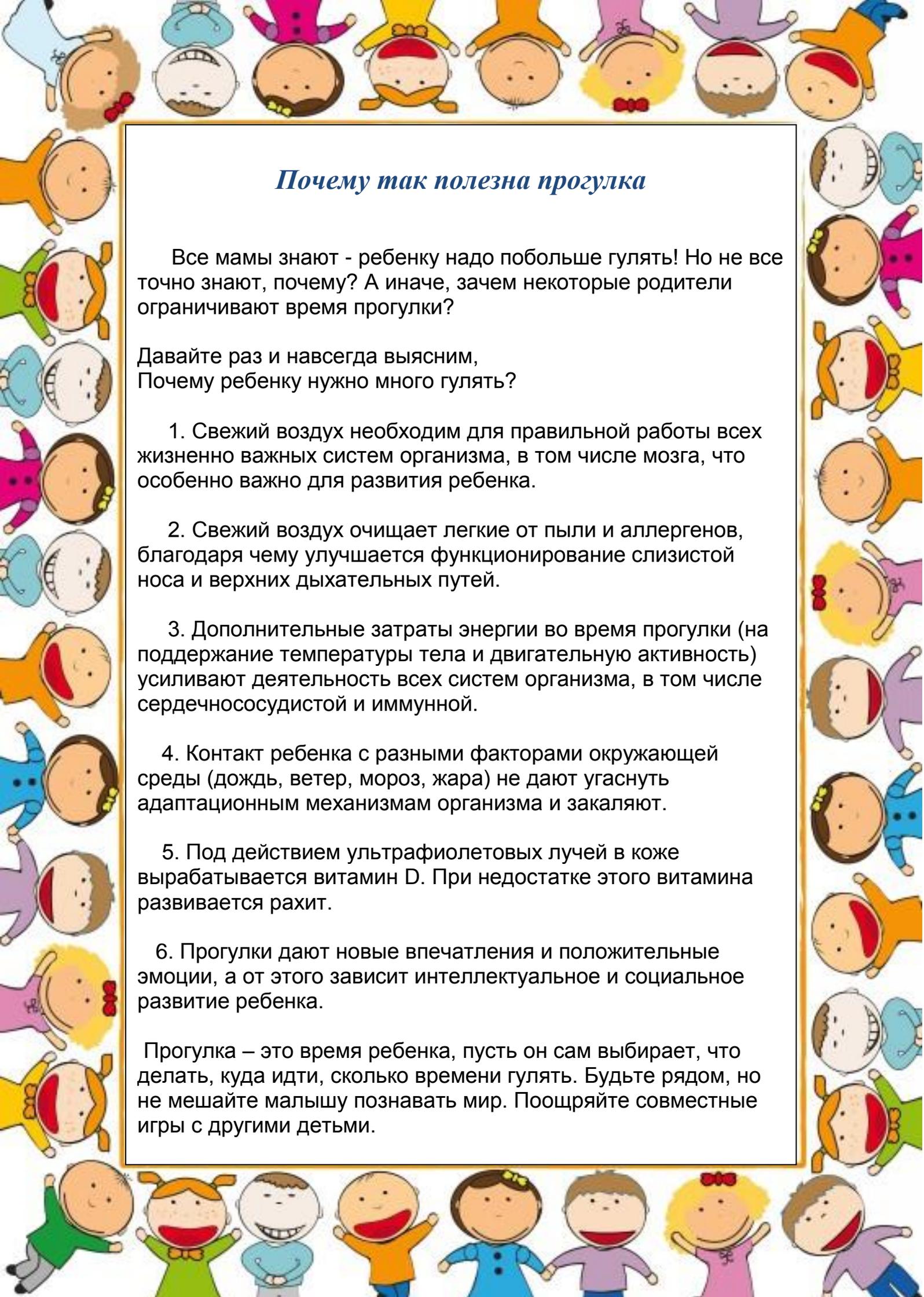
Международный день здоровья отмечается 7 апреля. В далеком 1948 году была основана Всемирная организация здравоохранения. Это произошло 7 апреля. Поэтому в этот день отмечается Всемирный день здоровья, который необходим именно для просветительской работы, ведь состояние организма каждого человека во многом зависит от его самого.

Каждый год Всемирный день здоровья посвящен какой-либо теме, которая является наиболее злободневной: какому-нибудь опасному заболеванию, профилактике, правильному питанию или аспектам психического здоровья. Конечно же, одного дня для обсуждения, а тем более, для решения подобных вопросов – это очень мало, но это эффективный способ обратить внимание на проблему в международном масштабе. День здоровья отмечается во многих странах на государственном уровне.

Тема Всемирного дня здоровья в 2018 году – «Всеобщий охват услугами здравоохранения: для всех и везде».

Лозунг – «Здоровье для всех».

Цель – привлечение внимания к проблемам здравоохранения и необходимости развернутой и всеохватной профилактики заболеваний, здорового образа жизни.



## *Почему так полезна прогулка*

Все мамы знают - ребенку надо побольше гулять! Но не все точно знают, почему? А иначе, зачем некоторые родители ограничивают время прогулки?

Давайте раз и навсегда выясним,  
Почему ребенку нужно много гулять?

1. Свежий воздух необходим для правильной работы всех жизненно важных систем организма, в том числе мозга, что особенно важно для развития ребенка.
2. Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.
3. Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуры тела и двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечнососудистой и иммунной.
4. Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют.
5. Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин D. При недостатке этого витамина развивается рахит.
6. Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, а от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребенка.

Прогулка – это время ребенка, пусть он сам выбирает, что делать, куда идти, сколько времени гулять. Будьте рядом, но не мешайте малышу познавать мир. Поощряйте совместные игры с другими детьми.



## *Играйте со своим ребенком.*

### **Для ребёнка в возрасте 3 – 4 лет**

Интересной и полезной будет выкладывание вместе с мамой мозаики. Придумайте вместе, что вы хотели бы изобразить и приступайте к работе.

Полезным для развития малыша станет игра в конструктор. Проявите фантазию вместе, постройте дом, придумайте рассказ о том, кто будет в нём жить.

Художественное творчество и лепка из пластилина, благоприятно влияют на развитие ребёнка, вырабатывают усидчивость. Лепите, фантазируйте, придумывайте вместе сказку.

Дети в возрасте 3- 4 лет очень быстро утомляются. Если родители видят, что ребёнок во время игры устал, сделайте паузу, отвлеките малыша от занятий и проведите весёлую гимнастику. Можно попрыгать, побегать. Главное, чтобы ребёнок отвлекся.

### **Для детей более старшего возраста 5 – 6 лет**

Прекрасно подойдут подвижные игры. Предложите поиграть в прятки. Игра в жмурки, тоже принесёт ребёнку не мало позитивных эмоций.

Дети в этом возрасте очень любят творить, резать, клеить. Совместная поделка не только доставит радость вам и ребёнку, но и прекрасно впишется в интерьер детской комнаты. Поделки можно делать не только из цветной бумаги, но и из природных материалов. Очень живыми получаются поделки, сделанные из свежих овощей.

