



- белобока

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

**С
праздником,
дорогие
женщины!**

Стр.2

**Наши
мероприятия!**

Стр. 3

**Весенний
авитаминоз.**

Стр.4



*Что женщине весной
пожелать?
Я думаю, что улыбаться и
сиять,
Быть нежной, словно розы
лепесток,
Изящней, чем
роскошнейший цветок!*

29 марта в нашем детском саду прошёл День открытых дверей «Моё призвание – педагог!» для выпускников 8-11 классов общеобразовательных школ.

В марте веселой чередой проходят прекрасные утренники, посвященные любимым мамам и бабушкам. И в этот раз дети порадовали близких трогательными стихами и песнями, красивыми танцами и выступлениями, милыми поздравлениями, сюрпризами и подарками.

17 марта состоялись «Веселые старты» между старшей и подготовительной группами. Дети приняли участие в таких эстафетах как: «Не урони мяч», «Обеги и не задень», «Спортивные загадки», «Полоса препятствий», «Гусеница!

В детском саду оформлена выставка «Новая жизнь старых вещей», посвященная году экологии. Цель выставки: формирование экологической культуры. Представленные шедевры маленьких мастеров сделаны совместно с родителями и педагогами - шкатулки, букеты, сумочки, расписные камни, разные виды вышивки и вязания, оригинальные композиции.



Солнечные лучики согревают воздух уже совсем по-весеннему. Казалось бы – живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать становится все тяжелее и тяжелее, да и сил не остается почти ни на что. Знакомая картина? Знакомьтесь – его величество Авитаминоз. И, к огромному сожалению, авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых. И это дело ни в коем случае недопустимо пускать на самотек, не придавая проблеме особого значения. Ведь детский организм интенсивно растет, а значит и витамины ему нужны постоянно. А недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребенка и на работе всех органов и систем его организма. И сложно предугадать, какими осложнениями для вашего крохи может обернуться авитаминоз.

Врачи советуют родителям немедленно бить тревогу в том случае, если они обнаружат у ребенка такие проблемы, как:

- Повышенная утомляемость ребенка. Внимательные родители обязательно заметят, что ребенок стал быстро утомляться, все время норовит прилечь.
- Нарушения сна. Авитаминоз может дать о себе знать нарушениями сна. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.
- Проблемы с деснами. Еще одним весьма достоверным признаком авитаминоза зачастую становятся кровоточащие десны. Причем в тяжелых случаях кровь остается не только на зубной щетке, но и даже на мягкой пище. В этом случае родители должны как можно быстрее обратиться за медицинской помощью
- Простудные заболевания. В том случае, если ребенок начинает часто болеть простудными заболеваниями, родители также должны задуматься о возможности авитаминоза. К сожалению, очень часто болезненность ребенка родители списывают на ослабленный иммунитет. И никто не связывает эти два понятия – авитаминоз и ослабленный иммунитет – между собой. И очень зря. Кстати говоря – именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.
- Некоторые другие заболевания. В том случае, если в организме ребенка не хватает витаминов группы В, возможно развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, поджелудочной железы, нервной системы, конъюнктивита. И точно установить причину, которая спровоцировала развитие этих заболеваний, практически невозможно. Поэтому гораздо разумнее стараться предотвратить авитаминоз, чем потом лечить его последствия.
- И помните о том, что в весеннее время проблема авитаминоза стоит особенно остро. Поэтому и проявления могут развиваться крайне быстро. Позаботьтесь о профилактике авитаминоза своевременно. Причем и про всю остальную семью забывать также не стоит.

