

газета издается  
с 5 сентября 2003 года

сертификат  
соответствия  
ГОСТ ISO 9001-2015

газета для родителей и детей,  
а также о родителях и детях



июнь 2020 год  
№ 2 (52)

# ПОДСОЛНУХ

тема номера «Скоро лето!»

Уважаемые читатели!

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

О значимых датах июня ..... **стр.1**

1 июня – Международный день  
защиты детей..... **стр.2**

"Лето, дети, мир на планете " .....  
..... **стр.2**

Консультация для родителей  
"О правилах дорожного  
движения"..... **стр.3**

Азбука здоровья "Долгожданное  
лето!"..... **стр.4**

Страничка юного читателя .....  
..... **стр.6**

Советы специалиста "Игры с  
пуговицами"..... **стр.10**

На месяц июнь выпадает много праздников и дат, которые особо значимы и просто приятны для всех нас, и о которых еще раз хочется напомнить:

### 1 июня – Международный день защиты детей

Празднуется с 1949 года. ООН объявила защиту прав, жизни и здоровья детей одним из приоритетных направлений своей деятельности.

### 5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды

Это народное событие, которое сопровождается красочными зрелищами, уличными митингами, парадами велосипедистов. Проводятся «зелёные» концерты, конкурсы плакатов, посадка деревьев, уборка территории.

### 6 июня – Пушкинский день России

Александр Сергеевич Пушкин - один из великих поэтов России, чье творчество нас не покидает, и давно стало классикой. 6 июня 1799 года - день его рождения.

### 8 июня – День социального работника

Социальный работник! Не работа - призвание! Будь беда или забота, он готов к состраданию.

### 9 июня – Международный день друзей

Независимо от жизненных обстоятельств и различных перипетий в этот день принято напоминать своим друзьям о том, как они важны для нас, и радовать их душевными поздравлениями.

### 12 июня – День независимости России

Это один из самых молодых праздников государственного значения. Сейчас это - праздник свободы, гражданского мира и доброго согласия всех людей нашей Родины на основе закона и справедливости.

### 12 июня – День медицинского работника

Празднуется в третье воскресенье июня. Это работа для тех, кто искренне хочет помогать людям, умеет сопереживать и отличается огромной трудоспособностью.

### 22 июня – День памяти и скорби

Начало Великой Отечественной войны, Второй Мировой войны.

24 июня – Парад, в честь 75-летнего юбилея Победы советского народа в Великой Отечественной войне

25 июня – Выпускной бали празднуют выпускной бал.

27 июня – День Молодежи России.

Кузнецова Л.С.,  
методист отделения  
информационно-аналитической работы

## 1 июня – Международный день защиты детей

Международный день защиты детей – день мобилизации мирового общественного мнения на борьбу в защиту детей от угрозы войны, за сохранение здоровья детей, за осуществление их воспитания и образования на демократической основе.

Примеры того, как Вторая Мировая война, самая разрушительная из всех, какие знало человечество, больно ударила по детям всех стран можно приводить бесконечно. Но вот война закончилась. Постепенно на месте пепелищ стали строиться новые города и села, слово «выжить» в сознании людей заменилось словом «жить». Опыт тех кровопролитных лет не прошел бесследно, военное поколение всерьез задумалось о безопасности человеческой жизни, особенно детской.

Тогда в Париже состоялся первый женский Конгресс, результатом которого было признание необходимости обеспечить безопасность жизни каждого ребенка. Спустя несколько лет после конгресса, в ноябре 1949 года, Международная демократическая федерация женщин принимает решение – ежегодно 1 июня отмечать как День защиты детей. ООН поддержала эту инициативу и объявила защиту прав, жизни и здоровья детей одним из приоритетных направлений своей деятельности. Первый Международный день защиты детей проведен в 1950 году в 51 стране.

Этот день – не только шумные и веселые празднования для детворы, но и напоминание обществу о необходимости соблюдения и уважения прав ребенка как необходимого условия для формирования справедливого и благополучного общества.

по материалам печатных изданий  
Источник: <https://topolek39.ucoz.ru>



### «Лето, дети, мир на планете»

В первый день лета по традиции отмечается Международный День защиты детей, праздник детства, побуждающий взрослых заботиться о детях, внимательнее вникать в проблемы маленького человека.

В БУ «Ханты-Мансийский реабилитационный центр» состоялись мероприятия, посвящённые празднованию Дня защиты детей. Дети приняли участие в интересно и весёлом празднике «Лето, дети, мир на планете».

Программу открыла ведущая мероприятия, потом детей развлекали яркие и весёлые гости, это клоун Смешинка и Забияка, которые вместе с детьми играли, пели, танцевали. Также ребята приняли участие в весёлой игре-эстафете «Ловкие, сильные, смелые!», где продемонстрировали свою ловкость, вдоволь повеселились и зарядились хорошим настроением. Победила, конечно же, дружба.

В конкурсе рисунков «Солнечный круг» ребята проявили свою фантазию, изобразив свою семью, летние пейзажи и многое другое. Праздничные мероприятия были наполнены самым главным – это весёлый детский смех, счастливые улыбки, глаза, сияющие от радости!

Иордан Н. М.,  
заведующий отделением  
дневного пребывания

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «О ПРАВИЛАХ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ»

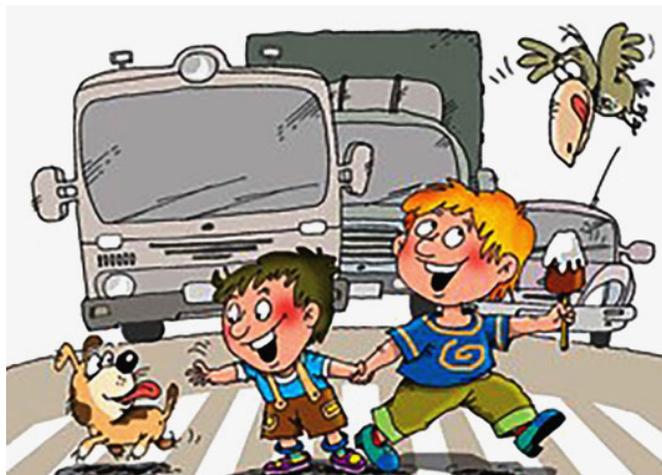
Легко ли научить ребёнка правильно вести себя на дороге? На первый взгляд легко. Надо только познакомить его с основными требованиями Правил дорожного движения и никаких проблем.

На самом деле очень трудно. Ведь мы, родители, каждый день на глазах родного чада нарушаем эти самые пресловутые Правила и ставим перед ребёнком неразрешимую задачу: как правильно? Как говорят или как делают? Если вы действительно заинтересованы в том, чтобы ваш ребёнок владел навыками безопасного поведения на дороге, то не сводите процесс обучения к пустой и бесполезной фразе: «Будь осторожен на дороге», – она не объясняет ребёнку, чего собственно на дороге надо бояться. Где его может подстергать опасность? Лучше используйте движение в детский сад и обратно для отработки навыков поведения на дороге.

Ребёнок твёрдо должен знать, что дорогу можно переходить только в установленных местах: на пешеходном переходе и на перекрёстке. Но и в данном случае никто не может гарантировать его безопасность. Поэтому, прежде чем выйти на дорогу, остановитесь с ребёнком на расстоянии 50 см – 1 метра от края проезжей части, обратите его внимание, что посмотреть налево и направо надо обязательно с поворотом головы, и если с обеих сторон нет транспорта, представляющего опасность, можно выйти на проезжую часть. Переходить дорогу надо спокойным размеренным шагом.

Большую опасность для детей представляют нерегулируемые пешеходные переходы. Здесь ребёнку важно убедиться, что расстояние до автомашин с обеих сторон позволит ему перейти дорогу без остановки на середине проезжей части. На регулируемом пешеходном переходе объясните ребёнку, что красный и жёлтый сигнал светофора – запрещающие.

Особенно опасно выходить на дорогу при жёлтом сигнале, потому что некоторые машины завершают проезд перекрёстка



и при этом увеличивают скорость. Зелёный сигнал – разрешающий, но он не гарантирует пешеходу безопасный переход, поэтому прежде чем выйти на дорогу надо посмотреть налево и направо и убедиться, что все машины остановились, опасности нет.

Часто ребята оказываются под колёсами транспорта когда, выйдя из автобуса или троллейбуса, пытаются перейти на другую сторону дороги. Объясните ребёнку, что надо подождать пока автобус или троллейбус уедет.

Большую опасность для детей представляют предметы, загораживающие обзор (заборы, стоящие автомашины, зимой – сугробы, летом – кустарники, деревья). Лучше отойти от них подальше, и перейти дорогу, где безопасно.

Если ваш ребёнок скоро идёт в первый класс, то уже сейчас неоднократно пройдите с ним маршрут от дома до школы и обратно, обращая внимание малыша на все опасности, которые могут встретиться ему в пути. Заранее оговорите, что в сложной ситуации надо обратиться к помощи взрослых. Дайте возможность ребёнку пройти этот маршрут самостоятельно, наблюдая за ним со стороны. Затем детально проанализируйте вместе с ним все его действия.

Источник: <https://topolek39.ucoz.ru>

# ДОЛГОЖДАННОЕ ЛЕТО!



Дети, как и взрослые, устают от однообразных будней и затяжных холодов, поэтому так радуются солнечным месяцам!

**ВАЖНО!** Чем младше ребёнок, тем более адаптированным должен быть климат той страны, куда вы едете.

## СПОСОБ ПУТЕШЕСТВИЯ

Если вы путешествуете на **МАШИНЕ**, необходимо планировать остановки каждые 3 – 6 часов.

Поездку на машине легче перенесет ребёнок грудного возраста, у деток 1,5 – 2 лет и старше (4 – 5 лет) может возникнуть такая неприятность, как укачивание.

**АВИАПЕРЕЛЕТ** лучше планировать, когда малышу исполнится 3 месяца, если он соматически здоров. Во время взлета и посадки ребёнок любого возраста должен активно сосать, жевать или пить.

## ЧТО НУЖНО ПРЕДУСМОТРЕТЬ:

1. Оформить медицинскую страховку.
2. Все обязательные прививки, соответствующие возрасту. Специальные прививки должны быть поставлены не позднее 4 – 6 недель перед поездкой.
3. Обязательно уточните на сайте Ростуризма или [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) список стран, при въезде в которые требуется обязательная дополнительная вакцинация.
4. Взять необходимые лекарственные препараты с собой.

Для поездки по России достаточно иметь с собой минимальный набор, для поездки за границу необходимо иметь более полный перечень препаратов, так как во многих странах тяжело не только купить препараты без рецепта, но и вызвать врача к ребенку.

Детей-аллергиков не рекомендуется вывозить на отдых не только в жару, но и в весенний период цветения.

## ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ

Обычно процесс адаптации занимает 1-5 дней, но у детей с хроническими заболеваниями может затягиваться до 7-10 дней. Поэтому с детьми, особенно с маленькими, лучше ездить не на 7-14 дней, а на 21 день и более. Если вы не готовы к такому длительному путешествию, то должны понимать, что отдых вы больше организуете для себя, нежели для ребёнка. Ни о какой цели оздоровления в поездке на 7-10 дней речь не идёт, для малыша это срыв всех адаптационных механизмов.

Абсолютно необходим дневной сон, так как от моря и солнца ребенок теряет больше энергии, чем в обычной обстановке. Даже если ребенок обычно не спит днем, на море рекомендуется ввести дневной сон, или хотя бы дневной отдых, по крайней мере детям до 5 лет.

**ВАЖНО!** У детей, которые летят на отдых в экзотические страны, смена типа питания не должна быть существенной. Если ребёнок хочет попробовать заморскую еду, вводить её стоит, начиная с малых порций.

## БЕЗОПАСНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ РЕБЕНКА НА СОЛНЦЕ И В ВОДЕ

При купании малыш не должен переохлаждаться, поэтому стоит чередовать пребывание на солнце и в воде (10-15 мин). После водных процедур открытые участки тела ребёнка обязательно стоит обмокнуть полотенцем — капли воды создают на коже эффект микролинз, что может спровоцировать ожог. После купания необходимо промокать ушки.

Не забывайте, что наносить солнцезащитный водостойкий крем нужно за полчаса до выхода на улицу и обновлять каждые два часа нахождения на пляже. Первые три дня рекомендуется использовать крем с максимальной степенью защиты – 50, затем постепенно можно снижать степень защиты до 30.

Ребёнок не должен быть на пляже с 11 до 16 часов, когда солнечные лучи наиболее активны и агрессивны, даже зонтик не гарантирует защиту от ожогов, солнечного и теплового ударов.

Пребывание ребенка на солнце должно быть минимальным, преимущественно детям лучше находиться в тени. Необходимо не забывать про панамку и соблюдать режим питания и питья.

**ВАЖНО!** Необходимо давать пить больше жидкости! На жаре обезвоживание наступает быстрее, восполняйте потери влаги большим количеством минеральной негазированной питьевой воды.

Не пейте водопроводную воду, не употребляйте напитки со льдом (он может быть сделан из водопроводной воды). Кормите ребёнка только термически обработанной пищей.

Фрукты и ягоды мойте бутилированной или кипячёной водой, очищайте фрукты от кожуры.

Продукты на пляже исключаются для всех возрастов – температурный режим их хранения не выдерживает никакой критики!

*Девяткова М.А.,  
врач-педиатр,  
заведующий  
социально-медицинским  
отделением*



## страничка юного читателя

## Почему хорошо на свете?



Молодой Скворушка научился летать. Летал-летал он по саду, сел на макушку берёзы, огляделся. Хорошо кругом! И защёлкал, засвистал:

– Почему так хорошо на белом свете? Выглянуло Солнышко из-за тучки, улыбнулось по-доброму и сказало:

– Хорошо потому, что все мы делаем что-нибудь хорошее.

– Солнышко, а что ты делаешь хорошее? – спросил Скворушка.

– Я даю людям свет и тепло, – ответило Солнышко. – А ты что делаешь?

Ничего хорошего Скворушка

ещё не умел делать и не знал, что ответить. Стыдно ему стало, он робко встрепенулся и полетел в тень, чтобы спрятаться от Солнышка. Сидел-сидел в тени под густыми ветками и вновь защёлкал, засвистал:

– Почему так хорошо на белом свете? Вдруг Дождик брызнул, весело застучал по листьям и зашелестел:

– Хорошо потому, что все мы делаем что-нибудь доброе.

– Дождик, а что ты делаешь доброе?

– Я умываю всех и пою чистой водицей, – ответил Дождик. – А ты что делаешь?

Опять стало стыдно Скворушке, и он перепорхнул на другую ветку.

Прилетела большая пёстрая птица в красной шапочке на затылке, села прямо на ствол и принялась долбить кору: «Тук! Тук! Тук!» Скворушка поправил клювом пёрышки и опять защёлкал, засвистал свою любимую песенку:

– Почему так хорошо на белом свете?

– Хорошо потому, – ответила пёстрая птица, – что мы все делаем что-то хорошее.

– А как тебя зовут и что ты делаешь хорошее?

– Я – Дятел, поедаю вредных мошек, жучков и спасаю деревья, за это меня

прозвали лесным санитаром. А ты что делаешь?

Скворушка вспорхнул и спрятался в куст жасмина. Жасмин цветёт, благоухает. Хорошо! Разве утерпишь, чтобы не защёлкать, не засвистать:

– Почему так хорошо на белом свете?

– Хорошо потому, что все мы делаем что-либо хорошее, – сказала пролетающая мимо Пчела.

– Неужели и ты, Пчёлка-Малышка, умеешь что-то делать хорошее? – удивился Скворушка.

– А как же! Как все! – прожужжала Пчела. – Я мёд собираю, переношу с одного цветочка на другой золотистую пыльцу. А ты что делаешь?

Пуще прежнего застыдился Скворушка. Взмахнул крылышками и сел под куст в траву. Посидел-посидел и опять защёлкал, засвистал:

– Почему так хорошо на белом свете?

Выполз дождевой Червяк из земли и тоненьким голосом сказал:

– Хорошо потому, что все мы делаем что-либо хорошее.

Тут Скворушка ещё больше удивился:

– Неужели даже ты умеешь делать хорошее?

– Конечно, умею! – ответил Червяк.

– Я землю рыхлю, чтобы всё лучше росло. А ты что делаешь?

Скворушка даже рассердился и хотел склевать Червяка, да не успел: Червяк уже уполз.

Взлетел Скворушка на берёзу и задумался: «Что делать, чтобы не

было стыдно?» А кругом так хорошо, так радостно! И он не утерпел – запел так, как никогда ещё не пел. И все, кто был в саду, слушали и радовались:

– Как хорошо!

Скворушка услышал похвалу и подумал: «Значит, и я что-то хорошее делаю, раз моя песенка нравится».

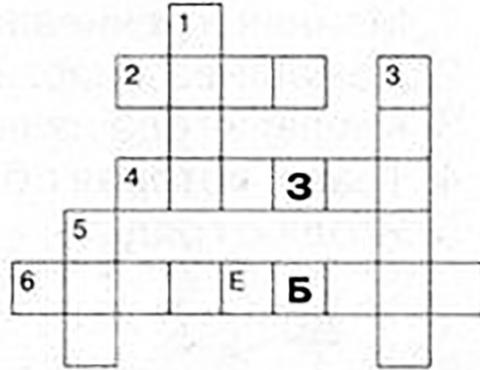
Петр Дудочкин  
01.06.2009

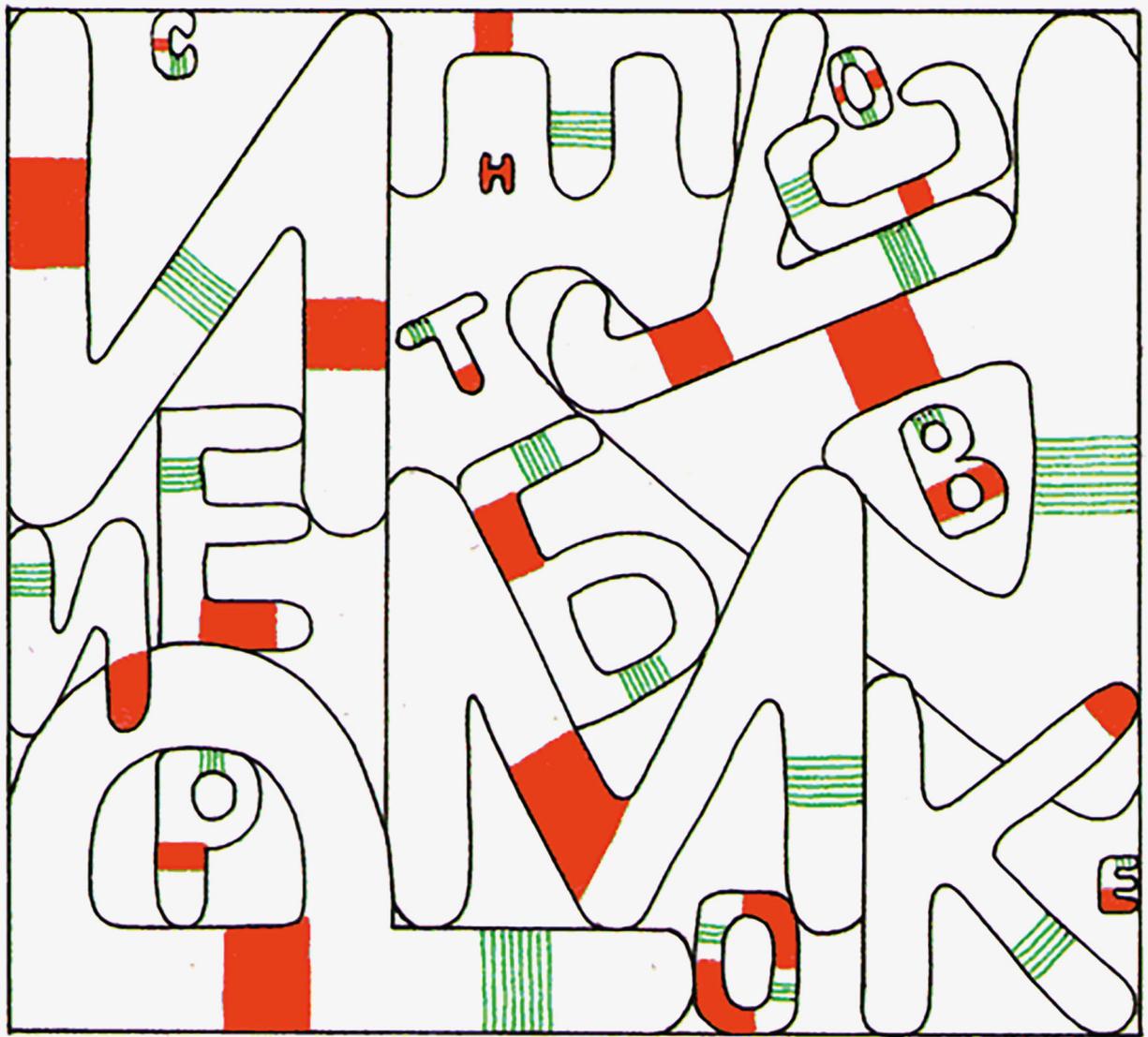


# КРОССВОРД

## “ПОДСКАЖИ НАЗВАНИЕ”

1. «Иван-царевич и серый ...»
2. «Федорино ...»
3. «... Хоттабыч».
4. «... о золотом петушке».
5. «... в сапогах».
6. «... Изумрудного города».





Прочти фразу!

Приходите летом в лес!  
Там мы созреваем,  
Из-под листиков в тра-  
ве  
Головой киваем,  
Объеденье-шарики,  
Красные фонарики.  
(Ягоды)

Утром капельки воды  
На траве увидишь ты,  
В каплях лепестки цве-  
тов,  
В каплях листики ку-  
стов.  
Пьёт из капельки оса.  
Эти капельки — ...  
(Роса)

## ЗАГАДКИ

Отгадайте время года:  
Жаркая стоит погода,  
Рано солнышко встает,  
Днем и греет, и печет,  
Речка манит нас  
прохладой,  
В лес за ягодами надо,  
Землянику поспевай,  
Не ленись, до собирай.  
В поле рожь шумит, как  
море,  
Соловьи поют на зорях,  
Травы сочные стоят,  
Косари в луга спешат.  
(Лето)

Летом — снег!  
Просто смех!  
По городу летает,  
Почему же он не тает?  
(Тополинный пух)

Хочешь — В воду ты  
ныряй,  
Хочешь — На песке  
играй.  
Сколько замков здесь  
создашь!  
Что это за место?  
(Пляж)

## советы специалиста

# Игры с пуговицами



Если оглядеться вокруг себя внимательней, то можно увидеть, что нас окружают удивительные вещи, на первый взгляд ничем не привлекательные. Предлагаю открыть бабушкину шкатулку с пуговицами. Как их много! Пуговицы разные по цвету, форме, размеру – вот где можно поиграть!

Играя с пуговицами, у детей развивается мелкая моторика, координация движений, глазомер, внимание, усидчивость, элементарные математические представления (цвет, размер, счет и т.д.).

Предлагаю серию игр с пуговицами:

**Игра «Сортировка»** – предложить ребёнку рассортировать пуговицы по цвету в разные баночки.

**Игра «Башенка»** – предложить ребёнку построить башенку из пуговиц – у кого выше?

**Игра «Разные-разные»** – предложить ребёнку из множества пуговиц на столе, например, выбрать все красные, синие, чёрные и т. д.; выбрать пуговицы, которые имеют два отверстия, четыре отверстия; выбрать все маленькие, большие и т. д.

**Игра «Цепочка»** – предложить ребёнку разложить пуговицы в цветовой гамме: красная – белая, красная – белая и т. д., чья цепочка будет длиннее.



**Игра «Бусы»** – предложить ребёнку нанизать на ниточку пуговицы какие ему нравятся, и получатся разноцветные бусы.

**Игра «Паровоз»** – предложить сделать веселый поезд, выбирая разные по цвету «колесики»!

А можно сделать разнообразные и очень красивые аппликации из пуговиц, украсить поделку из пластилина, прилепив глаза и нос, например, к зайчику. Можно их считать, перекладывать, доставать из воды, массажировать ручки, да и просто научить пришивать пуговицу к рубашке.

Я хочу поделиться самой любимой и интересной игрой-забавой моего детства! Это «**Пуговка-жужжалка**»! Нужно взять толстую нитку и продеть в два противоположных отверстия большой пуговицы, связать концы нитки, пуговица остается посередине. Начинаем раскручивать нить с пуговицей, слегка потягивая нить в разные стороны, пока нить хорошо не закрутится. Затем, будто играя на гармошке, слегка натягиваем концы, и пуговица будет жужжать! Это так забавно!

*Аришава Л.В.,  
специалист  
по комплексной реабилитации отделения  
социальной реабилитации и абилитации*

**Под общей редакцией:**  
Яковлевой К.Ю., заместителя директора  
**Дизайн, верстка:**  
Кузнецовой Л.С., методиста отделения  
информационно-аналитической работы

**Адрес учреждения:**  
628002 ул. Красногвардейская, дом 7-а,  
г. Ханты-Мансийск,  
**Тел/факс:** (3467) 33-61-62  
**E-mail:** hmrcdpov@admhmao.ru  
**Сайт и соц.сети:** <http://luchikhm.ru/>  
<https://vk.com/public166427391>  
<https://ok.ru/group/54227517571143>  
**Социальное обслуживание граждан Югры**  
<https://vk.com/socuslugi.ugra>