



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 82»
муниципального образования города Братска

«ОРЕШЕК»

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ИХ ДЕТЕЙ

**ДАВАЙ ПОСКОРЕЕ ОТПРАВИМСЯ В ПУТЬ,
ХОРОШИХ ДРУЗЕЙ ВЗЯТЬ С СОБОЙ НЕ
ЗАБУДЬ.**

**ВОЛШЕБНЫЕ ЖДУТ ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ПУТИ,
ЛИШЬ СМЕЛЫЙ И ЛОВКИЙ ИХ СМОЖЕТ
ПРОЙТИ**



ИЮЛЬ 2023 г

ПУТЕШЕСТВИЕ С РЕБЁНКОМ: ИНТЕРЕСНО, ПРОСТО, БЕЗОПАСНО!

Наконец-то, наступило долгожданное, беззаботное, всеми любимое лето! Лето ждут всегда с нетерпением и взрослые и дети. Целый год мы мечтаем об отпуске. Долгими, холодными зимними вечерами мы ждем наступления лета. И вот приходит долгожданный сезон отпусков. Мы с радостью начинаем собирать чемоданы.

Если вы путешествуете поездом.

Поезд – одно из самых доступных и безопасных транспортных средств. Правда, и медленных тоже. Дорога до места отдыха может занять несколько суток. Как тут ребенку не заскучать? Особенно если он отличается подвижным и любопытным характером. Поэтому обязательно продумайте досуг для малыша. Что можно ему предложить?

- настольные игры.
- магнитные пазлы.
- карандаши, раскраски, альбомы для рисования, книжки.

Здесь фантазия безгранична!

- прогулки на станциях.

Теперь, когда с развлечениями разобрались, поговорим о безопасности ребенка в поезде. Чтобы не допустить отравлений и других подобных неприятностей, которые являются спутниками нарушения санитарных норм (вернее, их отсутствия в большинстве наших поездов, придерживайтесь определенных правил).
Во-первых, следите, чтобы ребенок каждый раз мыл руки перед тем, как садиться за стол, и после посещения туалета.
Во-вторых, не помешает взять с собой дезинфицирующее средство для рук. Используйте его всякий раз, когда нет возможности ополоснуть руки. Протирайте им стол и другие предметы, за которые берется ребенок.
В-третьих, если вы путешествуете с малышом, который еще ходит на горшок, не водите его в туалет, пусть он делает свои «дела» в купе.
Извинитесь перед другими пассажирами, они поймут ваше нежелание вести ребенка в общественный туалет.
В-четвертых, будьте осторожны с едой. В дорогу берите только те продукты, которые могут довольно длительное время храниться без холодильника. Это баранки, печенье, орехи, каши и пюре быстрого приготовления.





К последним многие мамы относятся насторожено, считая эти продукты нездоровой пищей. Конечно, полезного в них мало и дома такой пищей ребенка кормить не стоит, но в дороге они незаменимы: просто и быстро готовятся, находятся в индивидуальной упаковке, не портятся. Старайтесь не пользоваться водой из титана. Для приготовления «горячих» обедов (того же пюре или лапши) возьмите из дому термос с кипятком. В-пятых, ни в коем случае не покупайте на станциях еду у частных торговцев. Бесспорно, она может оказаться свежей и вкусной, но в то же время может быть давно просроченной. Зачем рисковать?



Если вы путешествуете на автомобиле.



Итак, вы решили отправиться в путешествие на машине. Начнем с главного. Если ваш автомобиль не очень комфортный, лучше откажитесь от этой идеи и выберите для поездки другой вид транспорта. Так будет безопаснее для ребенка.

Лучше всего отправляться в путь в часы дневного или ночного сна малыша. В этом случае он, скорее всего, в автомобиле также уснет, и его не укачает.

Не перекармливайте ребенка перед дорогой, но и голодным не оставляйте. Идеальный вариант – накормить чадо за час-полтора до отъезда. Предложите ему калорийное блюдо, чтобы он долго оставался сытым (макаронны с курицей, творожную запеканку, манты с тыквой). Не давайте ребенку молочные продукты, конфеты, пирожные, сладкие газированные напитки. Они вызывают тошноту.



Развлекайте малыша разговорами. Следите, чтобы он все время смотрел вперед. Задавайте ему различные вопросы (много ли машин впереди, какого они цвета и т. п.). Если ребенок будет смотреть по сторонам, то больше вероятности, что его укачает, так как за окном все мелькает, у малыша разбегаются глаза, он пытается уследить за движущимися предметами. Также обратите внимание на то, что сидеть кроха должен строго по ходу движения автомобиля.

Если ребенок склонен к укачиванию, перед поездкой сходите к педиатру. Сейчас в аптеках можно купить специальные препараты от укачивания, врач поможет с их выбором.

Запаситесь леденцами с кислым вкусом и почаще предлагайте их ребенку. Это тоже хорошее средство от тошноты.

Не забудьте положить в дорожную сумку неароматизированные влажные салфетки для детей, несколько небольших полотенец, бутылку с водой, сменную одежду для ребенка на тот случай, если его все-таки укачает и нужно будет его переодеть.

Если вы путешествуете самолетом.

Как при поездках на автомобиле самая распространенная проблема – это укачивание, так при полетах – закладывание ушей, что доставляет детям дискомфорт. Больше всего ушки закладывает в процессе посадки самолета. За 15 минут до нее смочите в горячей воде два носовых платка, отожмите и положите в два пластиковых стаканчика. Затем приложите последние к ушкам ребенка и держите так. Справиться с закладыванием ушей помогут и леденцы. Предлагайте их ребенку при взлете и посадке.

• Малыши очень эмоциональны. Они восприимчивы к любым изменениям. А здесь только представьте – поездка в незнакомую страну, многолюдный аэропорт, самолет.... Как не волноваться! Частая реакция на подобные переживания – повышение температуры.



Оно никак не связано с какой-либо болезнью и здоровьем ребенка не угрожает, это просто реакция организма. Поэтому не паникуйте, а лучше положите в сумочку жаропонижающее. Если в полете у ребенка поднялась температура, дайте ему половину дозы средства. Как только доберетесь до места, и малыш отдохнет, его самочувствие станет нормальным



Одежда для полета должна быть максимально удобной. Отдавайте предпочтение выполненной из натуральных материалов. Выбирайте «многослойность». Это более практично, так как температура воздуха в салоне непостоянная, во время полета малышу может стать то жарко, то холодно. Когда на нем многослойный наряд, решить подобные проблемы легко, достаточно лишь снять ненужную в данный момент вещь либо надеть опять.

Многие мамы и папы отказываются от поездок с детьми, опасаясь, что для ребенка дорога окажется утомительной, и путешествие не принесет радости. Но, как видите, соблюдая определенные правила, возможные проблемы можно свести до минимума. В любом деле, как известно, главное – настрой. Отправляйтесь в дорогу только с положительными мыслями, не думайте о том, что может случиться, не настраивайтесь на плохое, и поездка пройдет просто идеально. А счастливые глаза ваших детей будут лучшим тому подтверждением!



«Отравления детей в летний период»

Проблема отравлений у детей, одна из наиболее актуальных, особенно в летний период. Отравления у детей протекают тяжелее, чем у взрослых.

И это происходит из-за нескольких физиологических причин:

- все системы органов у детей незрелые;
- очень низкая устойчивость организма к яду;
- у детей яд быстрее проникает в организм;
- быстро происходит обезвоживание организма.

Чаще всего происходят отравления несвежей едой. Но родители должны знать, чем ребенок может отравиться, как уберечь своего малыша и как ему помочь. Токсичные вещества могут попасть в организм через кожу, дыхательные пути и пищеварительную систему.

Первыми признаками отравления являются: боль в животе, диарея, рвота. Но это не обязательные признаки отравления. О возможном отравлении говорят такие симптомы как: учащенное дыхание, возможна задержка дыхания, скачки артериального давления, слабый пульс, нарушение ритма сердца, бледность кожи, нарушение координации движений, потеря сознания, судороги, сонливость.

Если вы заподозрили, что ваш ребенок отравился необходимо:

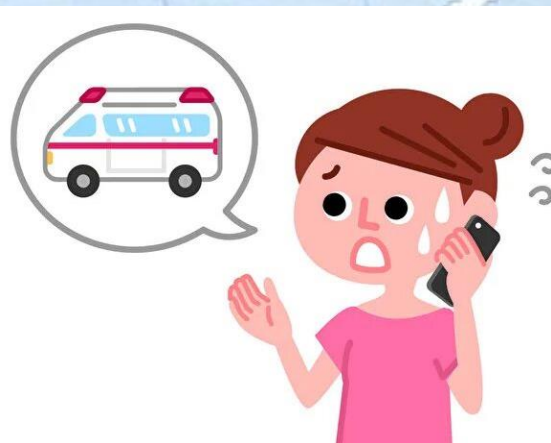
Вызвать «Скорую помощь»

Ребенку же в это время нужно обеспечить комфортное положение, не оставляя его без присмотра до приезда врачей. Вам необходимо выяснить, в чем причина отравления.

Если ребенок может объяснить, то расспросите его об этом. Внимательно осмотрите лицо, одежду, тело малыша. Осмотрите опасные места вашего дома, кладовку с бытовой химией, аптечку, косметику. Это необходимо для того чтобы установить причину отравления.

Если бригада скорой помощи не может быстро приехать, позвоните и получите консультацию у вашего педиатра, и следуйте их советам.

Если ребенок отравился пищей. Необходимо сделать промывание желудка. Надо дать ребенку 1 стакан теплой воды с 2-3 ч. л. соли, для того, чтобы вызвать спазм мышцы, которая обеспечивает поступление пищи из желудка в тонкий кишечник. Таким образом, мы задержим поступление яда в кишечник. Дачу подсоленной воды и вызов рвоты повторить 3-4 раза, в последнюю порцию ввести активированный уголь.



Если ребенок отравился химическими веществами через пищевод. То рвоту вызывать запрещается. Жидкость пройдет повторно с рвотными массами, что затруднит дыхание и вызовет ожог тканей.

При отравлении щелочами или кислотами нужно дать ребенку выпить растительное масло. Детям до 3 лет нужно выпить 1 чайную ложку, до 7 лет надо выпить десертную ложку, а если ребенок старше 7 лет, то дать выпить 1 столовую ложку растительного масла.

Если отравление произошло через кожу. То необходимо снять одежду и промыть все тело теплой водой с мыльным раствором.

Ребенок может надыхаться испарениями от жидкости для снятия лака, ацетона, угарным газом и тому подобным жидкостям. Необходимо вынести или вывести на свежий воздух. При изменении сознания и появления кашля нужно срочно вызвать «Скорую помощь».



Если ваш малыш отравился ядовитыми ягодами, грибами, растениями. Нужно вызвать бригаду скорой помощи

Узнать у ребенка, что он съел, сохранить остатки пищи, если они есть, для токсикологов, попробовать промыть желудок. Распространенный вид отравления – это отравления лекарствами. Лекарства очень часто оставляют дома в открытом доступе. Не всегда удается выяснить в каком количестве, и какими лекарствами отравился ребенок. Поэтому, если вы подозреваете, что ребенок отравился лекарственными средствами, срочно вызывайте врачей. Наблюдайте за ребенком, за его дыханием, сознанием, постарайтесь промыть желудок.





Надо четко помнить, чего нельзя делать взрослым при отравлении :

- **Нельзя давать ребенку лекарства без назначения врача.**
- **Нельзя заниматься самолечением.**
- **Если ребенок жалуется на боли в животе - нельзя давать обезболивающие препараты. Снятие обезболивания затруднит постановку диагноза.**
- **Нельзя охлаждать или греть больное место без назначения врача.**
- **Нельзя без консультации врача давать ребенку антидоты.**
- **Нельзя забывать о себе. Если отравление вашего ребенка произошло летучими или химическими веществами, то нужно обезопасить себя. Прежде всего надо открыть окна, надеть перчатки и только потом оказывать помощь ребенку. Если вы пострадаете, то кто поможет ребенку?**



Отравления можно избежать, если вы будете соблюдать меры предосторожности:

- Тщательно обрабатывайте фрукты и овощи кипятком;**
- Храните еду в холодильнике;**
- Соблюдайте сроки годности продуктов;**
- Употребляйте, готовьте и храните пищу в соответствии с санитарными нормами;**
- Не давайте детям до 5 лет грибы;**
- Не покупать фрукты, ягоды, грибы в сомнительных местах;**
- Нужно употреблять пищу только в проверенных местах;**
- При голоде покупайте продукты герметично запечатанные;**
- Покупайте игры и игрушки от известных производителей, тогда будет больше гарантии, что они не окажутся токсичными;**
- Не оставляйте детей без присмотра;**
- Изучите с детьми виды ядовитых и опасных растений, ягод, грибов;**
- Научите детей, что нельзя есть что попало.**

Источник:<https://2391.maam.ru/maps/news/122494.html>

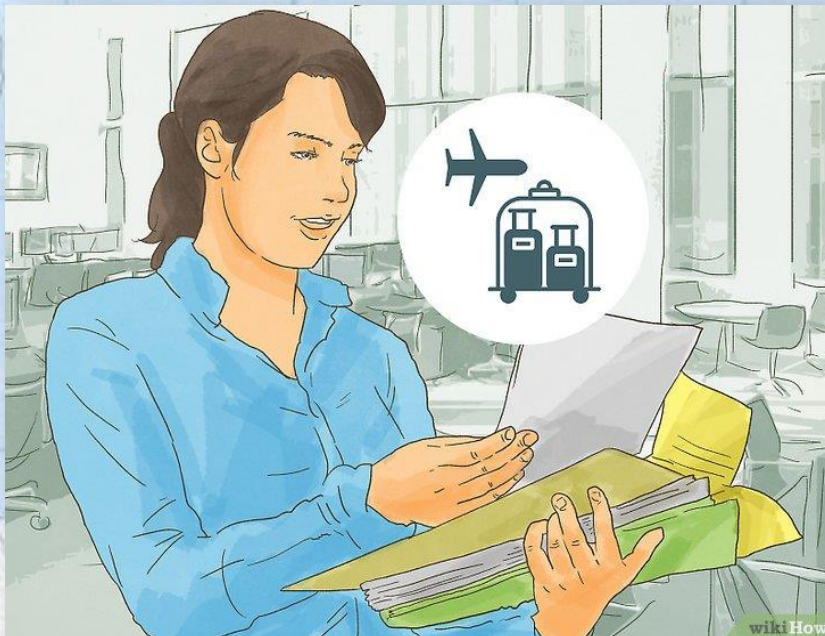
Как подготовить план путешествия

План путешествия включает в себя основную информацию о поездке, например адреса и названия отелей, расписание транспорта, номера рейсов и так далее. Такой план обязателен как для короткой поездки, так и для длительного путешествия. Составив план, вы сможете тщательно спланировать маршрут и оптимизировать свое время. Может показаться, что разработка плана объемная работа, однако это проще чем вы думаете!

Планирование путешествия

1. Соберите основную информацию о поездке. Вам понадобятся данные о рейсах, отелях, других бронированиях (прокат автомобиля, заказ столиков в ресторанах), а также схема проезда или расписание транспорта от аэропорта до города и обратно. Хорошо подумайте, какая информация вам еще может пригодиться.

• Если вы будете добираться от аэропорта до отеля общественным транспортом, узнайте его расписание и стоимость проезда.



2. Составьте список. Полезно будет перечислить все, чем вы хотели бы заняться в поездке. Поэтому составьте мест и мероприятий, которые вы бы хотели посетить. Даже если в списке будет слишком много пунктов, включите их все: вы всегда можете выбрать то, что приоритетно для вас на текущий момент. Найдите информацию о предстоящих праздниках и фестивалях, не упустите возможность посетить культурные мероприятия, проходящие в месте вашего отдыха, это может быть очень весело и кроме того, вы сможете узнать больше о культуре другой страны или народа.

1. Если вы путешествуете не в одиночку, посоветуйтесь с другими участниками поездки.

2. Выделите время на осмотр достопримечательностей, но помните, что посещение некоторых может занять целый день (например, Музей современного искусства в Нью-Йорке или Государственный Эрмитаж в Санкт-Петербурге).



3. Составьте маршрут, включающий все места, которые вы планируете посетить. Отметьте на карте их местоположение и выясните, как туда быстро добраться, чтобы сэкономить время. Если вы планируете посетить близлежащие города или окрестности, не забудьте учесть затраты времени на дорогу и пребывание в каждом из мест. ¹

1. Вам обязательно понадобятся карты тех мест, которые вы планируете посетить. Также узнайте расписание общественного транспорта и номера телефонов такси.

2. Карты должны быть новыми. Дорога, существовавшая 10 лет назад, на сегодняшний день могла исчезнуть.



4. Определите бюджет поездки. Чтобы спланировать свои расходы, решите, сколько вы готовы потратить. Хотите ли вы останавливаться в пятизвездочных отелях и ужинать в роскошных ресторанах? Или же вы предпочитаете маленькие семейные пансионы и простые кафе, популярные у местных? Ваше путешествие будет дорогим или дешевым настолько, насколько вы сами решите. Все зависит от того, что вы можете себе позволить.

1. Для удобной организации учета расходов можете воспользоваться электронной таблицей, например Microsoft Excel.

2. В качестве альтернативы можно использовать приложение или сайт для создания бюджета, но их минус в том, что при отсутствии подключения к интернету они также становятся недоступны.



5. Будьте гибки. Если вы хотите выделить себе пару свободных дней, вперед! Вы можете провести их с пользой: пообщайтесь с местными жителями, сходите на рынок, выставку, в кино или просто прогуляйтесь по живописным местам. На самом деле, план поездки — это способ структурирования путешествия, но вы не обязаны всегда четко ему следовать. Если вы куда-то не попали, это не конец света!^[4]

1. Подумайте о запасных планах. Например, если вы зарезервировали столик в ресторане, присмотрите еще несколько мест, где можно поесть, если вдруг вы опоздаете к намеченному времени. Или, если вы запланировали провести весь день на открытом воздухе, подумайте, куда можно сходить, если он окажется дождливым.

2. Не забывайте, что путешествие должно приносить удовольствие и вызывать только положительные эмоции.

Советы

Для получения необходимой информации используйте различные источники, такие как туристические путеводители и форумы, карты, веб-сайты, буклеты. Хорошие источники информации — Lonely Planet , Rough Guides[, Trip Advisor[.



•Имейте под рукой информацию о том, как добраться до отеля и службы проката автомобилей, а также до аэропорта на обратном пути. Сохраните информацию о расписании движения транспорта из аэропорта, если планируете им воспользоваться.

•Узнайте о предстоящих праздниках и фестивалях в том месте, куда вы собираетесь, так как иногда они могут влиять на график работы магазинов и расписание общественного транспорта. Также проверьте прогноз погоды.

•Бронируйте отели, автомобиль, столики в популярных ресторанах и билеты на популярные мероприятия заранее.

<https://ru.wikihow.com/подготовить-план-путешествия>

«Предлагаем поиграть»

Лето-это пора отдыха и конечно путешествий. Дорога до места отдыха может занять несколько суток. Как тут ребенку не заскучать? Особенно если он отличается подвижным и любопытным характером. Поэтому мы вам предлагаем игры в которые можно поиграть с ребёнком в дороге.

Игра №1 «Комплимент или 3 приятных слова»

Участникам предлагают взять несколько конфет по желанию, сколько захотят. После этого ведущий объявляет правила игры: все, кто взял конфеты, обязан подарить комплимент игроку, сидящему рядом, причём каждая конфетка стоит три приятных слова. Если участник повторяется, то берет себе очередную сладость.



Игра №2 «Бобр»

Участники придумывают для себя имя-аббревиатуру, которое наиболее точно характеризует их, желательно смешное. Допустим, БОБР — бунтующий, общительный, большой, разговорчивый. Победителями становятся те, кто придумал самый смешной, оригинальный или весёлый вариант.

Игра №3 «Кто быстрее»

По сигналу участники должны вместе мотать верёвку на палочки. Победителем становится тот, кто быстрее наматывает всю верёвку.



Игра №4 «Мама, папа, я и мячик»

Самые увлекательные, привычные и разнообразные игры можно организовать с помощью мяча – здесь всё зависит от фантазии всех членов семьи: волейбол; футбол; вышибала; ловля мяча по кругу. Все игроки становятся в круг и начинают перебрасывать мячик по кругу. Темп постепенно нарастает, роняющий мяч выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остался последним.



Игра №5 «Считаем всё!»



Взрослый и ребенок договариваются считать все предметы определенной категории, которые будут встречаться по дороге. Например, легковые машины красного цвета или все берёзы.

Игра №6 «Что на что похоже»

Ребенку предлагается подобрать слова-сравнения: Дом похож на...и..., туман похож на... и..., столб похож на... и...и... (И т. д., можно придумать различные варианты).



Уважаемые родители!!!

Поездка с детьми, доставит вам и вашему ребёнку массу удовольствий если вы будете развлекать её играми. Отправляйтесь в дорогу только с хорошим настроением и счастливые глаза ваших детей будут лучшим тому подтверждением!

«Лето - это маленькая жизнь» - так красиво и точно сказано в известной песне Олега Митяева. Однако эту «маленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными и, конечно, полезными для ребенка занятиями. Предлагаем короткие стихотворения для разучивания совместно с детьми.

Мы путешествуем

Давай поскорее отправимся
в путь,
Хороших друзей взять с
собой не забудь.
Волшебные ждут
приключения в пути,
Лишь смелый и ловкий их
сможет пройти.



Мы машину заведём,
В путь отправимся
вдвоём.

Мы поедem далеко,
Может, будет нелегко.
Нам не страшно, мы
большие,
Смело едем на машине.



На воздушном шаре
На большом воздушном
шаре
Мы вокруг земли
летали.
Много нового узнали,
А потом вернулись к
маме.



На паровозе
Быстро едет паровоз,
Только слышно стук
колёс.
Ждут меня мои друзья,
Скоро к вам приеду я.

На самолёте
Сяду я на самолёт,
Очень важен мой полёт.
В самолёте я летаю
И посылки рассылаю.
Там игрушки и
конфетки-
Это всё подарки деткам.



«Музыкальная страничка»

Лето – самое любимое время для всех детей на планете. Это весёлый отдых, походы на природу, купание в реке и много разных развлечений и приключений. **Лето** - самое замечательное время года для творчества.

Музыка летом необходима в любых условиях. Давайте петь веселые песни и весело танцевать!



0:38 / 2:21

Бурёнка Даша. Путешествие | Песни для детей

<https://youtu.be/C8UD52vLIAM>

Буренка Даша. Путешествие с Боряшкой. Песни для детей

<https://youtu.be/ByUAq3hY6mk>

Мы едем, едем в далёкие края Весёлый мультик

<https://youtu.be/sK82aHzriV8>

Путешествие на папиной старой машине - детские песни

<https://youtu.be/AUYBXNBxBts>



Чунга Чанга Ю.Энтин, В.Шаинский

<https://youtu.be/QE6vKJ5RFzs>

Танец-Маленьких-Утят - Песенка для детей - ИРИС

<https://youtu.be/gK9GHcvCCNc>



Желаем вам провести это лето активно, интересно и с пользой для здоровья!