

# Вести Теремка

# Теремкәй яңалыклары



Газета для детей и родителей  
№.10.. за ноябрь

ДАТА ВЫПУСКА  
23.10.2021

Заходи в наш Теремок,  
Ярко светит огонек,  
И лягушке, и мышонку,  
И лисичке, и зайчонку,  
И дочурке, и сыночку,  
Всем уютно в  
Теремочке



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ :

**Покорми птиц!**

1 стр.

**Праздник**

2 стр

**Мы здоровые растем**

3стр.

**Мамочка моя...**

4 стр.

Тел.:+7(843)-452-14-26

Эл. почта:

ds.teremok.nur@tatar.ru

## Н О Я Б Р Ъ

**Покормите птиц зимой!**  
Пусть со всех концов К вам слетятся, как домой, Стайки на крыльцо. Сколько гибнет их — не счесть, Видеть тяжело.

А ведь в нашем сердце есть И для птиц тепло. Приучите птиц в мороз К своему окну, Чтоб без песен не пришлось Нам встречать весну!

А. Яшин





4 ноября -  
**День народного  
единства**

*С праздником!  
Берегите и цените друг друга!*

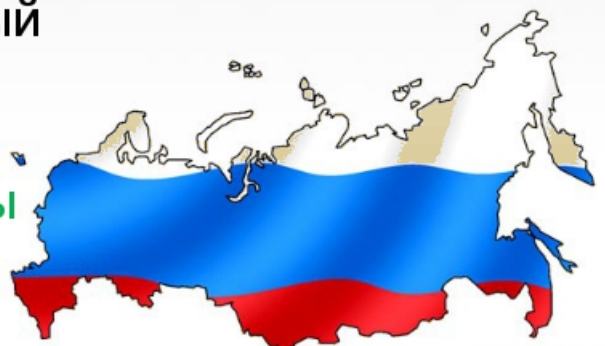
4 ноября 1612 года произошло решающее историческое событие – воины народного ополчения под предводительством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского штурмом взяли Китай-город, освободив Москву от польских интервентов, продемонстрировав образец героизма и сплоченности всего народа, вне зависимости от происхождения, вероисповедания и положения в обществе.



**“Мы - народ”:**

Мы, богатый народ,  
Ни с кем не воюющий, мирный народ.  
Чтобы счастье с удачей народ наш  
познал,  
Чтобы враг на границы не посягал,  
Наготове мы копья держим свои,  
Никакому врагу не покорялись мы,  
Свободой одной наши души полны.  
Дружбой великой велик наш народ,  
И хлебом, и солью, благородный  
народ.

- В чём же сила России. Как вы думаете?





# РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ

## Как сохранить здоровье ребенка?

1. **Режим дня** Режим дня – это правильное чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Если занятия в школе регулируются расписанием уроков и контролируются надзорными органами то, домашний распорядок школьника необходимо спланировать вместе и Вы убедитесь, что при четком соблюдении режима дня у школьника вырабатываются привычки и вскоре он сам начнет его соблюдать без всяких напоминаний, что серьезно повысит его работоспособность. Рекомендации родителям: Быть для ребенка положительным примером и поощрять попытки ребенка придерживаться режима дня.
2. **Правильное питание** Полноценное питание – одно из основных условий сохранения здоровья. Недостаточное питание или переедание способствуют нарушению обмена веществ и появлению многих заболеваний. Питаться школьник должен как минимум 4 раза: завтрак, обед, полдник, ужин. Именно правильное питание способствует формированию организма ребенка. Рекомендации родителям: Растущему организму необходимы белки, поэтому включайте в рацион школьника мясо; основными источниками большинства витаминов и минералов являются овощи и фрукты, не забывайте об этом.
3. **Здоровый сон** У ребенка должно быть собственное спальное место, удобная ночная одежда, отсутствие постороннего шума, комната должна быть хорошо проветрена, длительность сна 9 – 10 часов. Рекомендации родителям: Нельзя смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры; нельзя ругать перед сном.
4. **Двигательная активность** Для современных школьников характерна гиподинамия (снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности человека). Школьник ежедневно должен делать 23 – 30 тысяч шагов (взрослый человек с нагрузкой делает 5 тысяч шагов). Самый простой способ – записать ребенка в спортивную секцию или приобрести для занятия в домашних условиях простейший инвентарь: скакалки, гантели, а на воздухе – велосипед, лыжи, коньки. Рекомендации родителям: Достаточно вместе с ребенком утром и вечером 10 минут двигаться, но ежедневно и независимо от складывающейся ситуации – результат будет налицо.
5. **Любовь и взаимопонимание в семье** Семья, которая построена на взаимной любви родителей и взаимопонимании – залог хорошего воспитания детей. В воспитательном процессе не допустима конфронтация, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество и любовь. Рекомендации родителям: Постоянно показывайте ребенку свою готовность выслушать его и понять; будьте заботливыми, любящими и отзывчивыми родителями; организуйте воскресные походы за город, выезжайте вместе на отдых.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ПОМНИТЕ, ЧТО САМОЕ БОЛЬШОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ СЧАСТЬЕ – ВИДЕТЬ ЗДОРОВЫХ, УМНЫХ И БЛАГОДАРНЫХ ДЕТЕЙ.**



## Моя мама

Много мам на белом свете,  
Всей душой их любят дети.  
Только мама есть одна —  
Всех дороже мне она.  
Кто она? Отвечу я:  
Это мамочка моя!



Ты одна так крепко любишь,  
Ты одна всегда поймёшь,  
Заодно со мною будешь,  
Не предашь и не уйдёшь.  
Лишь тебе могу я верить  
От начала до конца.  
И словами не измерить,  
Как же я люблю тебя!  
Моя мама золотая!  
Обниму тебя скорей  
И сердечно поздравляю  
Тебя в этот чудный день!

**Иң матур эни.**  
Минем эни бу дөнъянын  
Иң чибәре, сылуы.  
Нинди бәхет-  
Һәр баланың  
Үз эние булуы!  
Минем эни, һич бәхәссез,  
Иң сөйкемле эни ул!  
Әйткән сүзе,  
Кылган эше-  
Һәммәбезгә туры юл.  
Борчыйсым килми эние,