



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 40 «Солнышко»  
Информационный вестник для родителей №

Апрель 2022

# СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧИК

Ежегодно 1 апреля вся планета отмечает **Международный день птиц** (International Bird Day) — интернациональный экологический праздник. Тысячи детей готовят к этому празднику кормушки и развешивают их для привлечения птиц.

Птицы украшают землю, их веселая, звонкая песня; яркая окраска оживляет природу, вселяет в нас бодрость и радость.

Полезность птиц в природе огромна. И они дороги нам, как незаменимые



помощники человека в борьбе за урожай, верные союзники в истреблении вредителей сельхозугодий и лесного хозяйства.

Лес без птиц и зверей наполовину мертвый. Зимой он молчалив: в нем не услышать посвистов дроздов, иволги, звонкого щебетания зябликов, мухоловок, пеночек.

Лес без птиц – больной лес. Поэтому мы должны любить и охранять птиц.

Необходимо создавать новые искусственные местообитания птиц (проводить посадку деревьев и кустарников). Надо изготавливать искусственные гнезда (домики, дуплянки), обеспечить охрану птиц во время

гнездования, исключить фактор беспокойства.

Дата проведения праздника выбрана не случайно: как раз в это время из теплых краев возвращаются пернатые. Взрослые и дети в этот день благоустраивают места обитания водоплавающих птиц, вывешивают новые кормушки и скворечники.

Акции и мероприятия, приуроченные к Международному дню птиц, проходят по всей стране. Экологи и орнитологи призывают всех к бережному отношению к нашим пернатым братьям.

## Всемирный день здоровья 7 апреля 2022 года

Датой появления Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считается 7 апреля 1948 года, когда был подписан устав организации. В 1950 году в эту же дату появился Всемирный день здоровья, позволяющий ежегодно поднимать вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь. Это наше здоровье и долголетие.

**Всемирный день здоровья** – это день для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе, а также стремится к защите окружающей среды и улучшению экологической обстановки, что непосредственно влияет на развитие здоровой нации. Ежегодно празднование Всемирного дня здоровья посвящается наиболее значимым проблемам человечества, и каждый раз проходит со своей особой тематикой.



Тема Всемирного дня здоровья 2022 года – **«Наша планета, наше здоровье»**. Во Всемирный день здоровья 2022 года, на фоне продолжающейся пандемии, планетарного экологического кризиса, натиска таких заболеваний, как рак, астма и болезни сердца, ВОЗ обращает внимание мирового сообщества на срочные действия, необходимые для защиты здоровья человека и планеты, и укрепление движения за создание общества, ориентированного на благополучие человека.

Здоровье, по определению ВОЗ – это не просто отсутствие физических дефектов и заболеваний, но и совокупность социального, физического и душевного благополучия. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов, и определяется на 20% средой обитания, на 20% наследственностью, на 50 % определяется образом жизни, и только 10% его зависит от системы здравоохранения.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от него самого. Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде, всё это – необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.

Здоровье и здоровый образ жизни – это главная ценность в жизни, радостное ощущение своего существования в этом мире. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

## Чтобы оставаться здоровым как можно дольше, ВОЗ рекомендует:

- Вести активный образ жизни. Сидячая работа должна компенсироваться физическими нагрузками после трудового, не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю;
- Правильно питаться. В рационе должно быть не менее 400 г овощей и фруктов в день, цельнозерновые крупы, мясо – его нежирные сорта, орехи, сухофрукты. Соль, сахар, жиры надо ограничивать. В качестве способа кулинарной обработки продуктов лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание. Особенно важно ограничивать потребление соли – не более 5 г NaCl в день;
- Беречь себя от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессогенных ситуаций;
- Соблюдать баланс труда и отдыха, уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма.
- Отказаться от вредных привычек, в первую очередь, от курения и от злоупотребления алкоголем.

Задача государства – растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан. Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в нашей стране уделяется особое внимание, и они по праву включены в приоритетные национальные проекты «Демография» и «Здравоохранение».

**РЕЖИМ ДНЯ**

Помните, что в движении-жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом

Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Соблюдаем режим дня.

Организируйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания.

**ВСЕМИРНЫЙ 7 АПРЕЛЯ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды,

Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами – солнцем, воздухом и водой.

The infographic features a central globe with the text 'ВСЕМИРНЫЙ 7 АПРЕЛЯ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ'. Surrounding the globe are six circular icons: 1. 'РЕЖИМ ДНЯ' (Daily Routine) showing a clock with icons for different activities. 2. A child hula hooping with the text 'Помните, что в движении-жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом'. 3. A clock face with letters representing vitamins (A, B1, B2, B6, B12, C, E, F, K, H) and icons of various fruits and vegetables. 4. A child washing hands at a sink with the text 'Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Соблюдаем режим дня.' 5. A family (mother, father, and two children) standing in a park with the text 'Организируйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания.' 6. A child washing clothes with the text 'Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды,'.

## 12 апреля – день космонавтики



12 апреля весь мир отмечает День авиации и космонавтики — памятную дату, посвященную первому полету человека в космос. Это особенный день — день триумфа науки и всех тех, кто сегодня трудится в космической отрасли. Как праздник — День космонавтики — в нашей стране он был установлен Указом Президиума Верховного Совета СССР от 9 апреля 1962 года, а международный статус получил в 1968 году на

конференции Международной авиационной федерации. С 2011 года он носит еще одно название — Международный день полета человека в космос (International Day of Human Space Flight). 12 апреля 1961 года гражданин Советского Союза старший лейтенант Ю.А. Гагарин на космическом корабле «Восток» впервые в мире совершил орбитальный облет Земли, открыв эпоху пилотируемых космических полетов. Полет, длившийся всего 108 минут, стал мощным прорывом в освоении космоса. Имя Юрия Гагарина стало широко известно в мире, а сам первый космонавт досрочно получил звание майора и звание Героя Советского Союза.

## Международный день Земли



**День Матери-Земли 22 апреля.**

В обращении ООН говорится: «День Земли – это специальное время, которое предназначено, чтобы привлечь внимание всех людей к осознанию планеты Земля как их общего дома, ощутить нашу всеземную общность и взаимную зависимость друг от друга.

Ежегодно учёные всех стран мира собираются в этот день за круглым столом для обсуждения глобальных экологических проблем.

В разных странах организуются самые разнообразные мероприятия и акции. Это конференции, выставки, закрытие автомобильного движения на оживленных улицах крупных городов, уборка территории и посадка деревьев.

В России традиционно Международный день Земли считается днём общественных организаций, которые проводят в этот день различные экологические мероприятия и акции. В этот день все желающие могут принять участие в благоустройстве и озеленении своих домов и улиц.

**РОДИТЕЛИ!** Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера. Расскажите детям о правилах поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка.

**Будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода!**

**Не подвергайте свою жизнь и жизнь ваших детей опасности!**



# Поздравляем с Днем рождения

**С ЮБИЛЕЕМ**

**ШКАНОВА  
ГАЛИНА  
АНАТОЛЬЕВНА  
4 АПРЕЛЯ**

**СУПЕС  
ИННА  
ЕГОРОВНА  
20 АПРЕЛЯ**

**ЖУКОВА  
ЛЮБОВЬ  
ГЕННАДЬЕВНА  
24 АПРЕЛЯ**

**ТРОЩИЙ  
ЕЛЕНА  
ВЯЧЕСЛАВОВНА  
29 АПРЕЛЯ**