

# Вести Теремка Теремкәй яңалықлары

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**

3 стр.

**Мамочка моя...**

4 стр.

Тел.: +7(843)-452-14-26

Эл. почта:

ds.teremok.nur@tatar.ru

**Покормите  
птиц зимой!**  
*Пусть со всех  
концов К вам  
слетятся, как  
домой, Стай-  
ки на крыль-  
це. Сколько  
гибнет их —  
не счастье, Ви-  
деть тяжело.*

*А ведь в нашем серд-  
це есть И для птиц  
тепло. Приучите  
птиц в мороз К свое-  
му окну, Чтоб без пе-  
сен не пришлось Нам  
встречать весну!*

А. Яшин



Что бы птичка  
летом пела  
покорми ее  
зимой?

Шевкун Денис, 6 лет

«Снегирь на петке»





## 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 ночные 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 натяжкой 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 на лицо.
5. Любовь и взаимопонимание в семье Семья, которая простроена 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.**

*С Днем  
матери!*



## 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.  
Лиши тебя 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 әни.**

Минем әни бу дөньяның  
Иң чибәре, сылуы.  
    Нинди бәхет-  
    Іәр баланың  
    Үз әние булуы!  
Минем әни, һич бәхәссез,  
Иң сөйкемле әни ул!  
    Әйткән сүзе,  
    Кылган эше-  
    Һәммәбезгә туры юл.  
Борчыйсым килми әнине,