



...Птицам холодно зимой,

Птицам голодно зимой.

Кто, скажите, им поможет?

Может мы или прохожий?...



В современных условиях проблема экологического воспитания дошкольников приобретает особую остроту и актуальность. Именно в период дошкольного детства происходит становление человеческой личности, формирование начал экологической культуры. Поэтому очень важно разбудить в детях интерес к живой природе, воспитывать любовь к ней, научить беречь окружающий мир.

Наступила зима. Перелётные птицы уже давно улетели в тёплые края. Но ведь есть ещё и зимующие птицы! Это воробьи, голуби, сороки, синицы, вороны. Зимой в городе можно увидеть даже таких лесных жителей, как снегирь, свиристель, поползень, дятел, сова. В холодное время года птицам всё труднее становится добывать себе пропитание. Им нужна наша помощь!

Зимняя подкормка птиц – старая традиция. Птицы быстро поняли, что возле человеческого жилья можно найти корм. Зимой даже лесные птицы тянутся к человеческому жилью. Голод заставляет на определённое время забыть о естественной осторожности.

Помочь птицам несложно, надо устроить кормушку.



# Профилактика простудных заболеваний

Для укрепления защитных сил организма необходимо закаливание. Чем объясняется целебное действие холода на организм человека? Холодовые процедуры положительно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную и центральную нервную системы. Повышается тонус мышечной системы, жизнеспособность, бодрость, снижается утомляемость, исчезает плохое настроение. Эффекты закаливания приносит в том случае, если оно проводится с соблюдением определенных правил:

1. необходимость психологического настроя;
2. систематичность;
3. правило контрастных температурных воздействий (нужно учитывать сезон - не стоит начинать закаливание весной и осенью)
4. правило постепенности;
5. правило комплексности - должно быть активным и пассивным;
6. правило индивидуализации;
7. закаливание должно приносить радость.

Приведенные правила помогут человеку верно подобрать средства закаливания. Эффективными средствами закаливания являются обливание тела холодной водой и контрастный душ, хождение босиком, русская баня, финская сауна. Рекомендуемая частота посещения бани - один раз в неделю.

Если ребенок не готов к холодным процедурам, есть альтернатива - горячие обтирания.

Простуда чаще всего поражает лишь дыхательную систему: носоглотку, гортань, верхние дыхательные пути. При инфекционных заболеваниях отмечается высокая температура, озноб. Часто встречающиеся простудные заболевания: ринит (насморк), ларингит (воспаление гортани), фарингит (воспаление глотки), трахеит (воспаление трахеи), бронхит (воспаление бронхов).



## О ЧЕМ РАССКАЖУТ СЛЕДЫ НА СНЕГУ?

Зима – подходящее время для тех, кто хочет понаблюдать за жизнью зверей. Потому что зимой в наших краях лежит снег и всякий, кто пробежит по снегу, оставит свой след, а по следам можно узнать многое. Что за зверь, да куда бежит. Только посмотри внимательно.

### Чьи следы?



Ох, как заяц напетлял,  
От лисы он убегал.  
Волку не достался.  
И живой остался.



Л. Воронкова