



ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

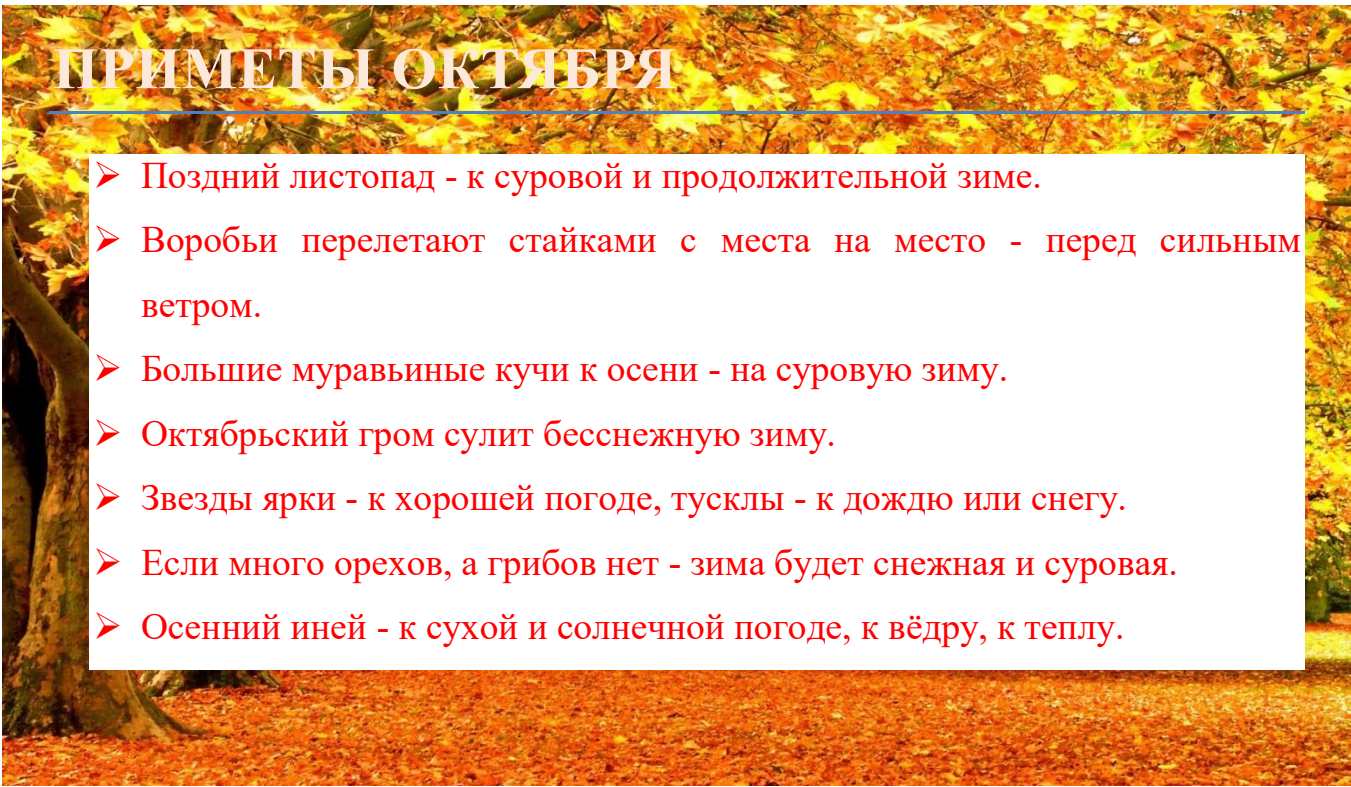
МБДОУ «ДС № 347 г. Челябинска»

Выпуск №2; дата выпуска октябрь

2019г.

Содержание выпуска:

1. Интересные факты о октябре
2. Праздник осени
3. Путешествие в библиотеку
4. Мифы об осени



ПРИМЕТЫ ОКТЯБРЯ

- Поздний листопад - к суровой и продолжительной зиме.
- Воробьи перелетают стайками с места на место - перед сильным ветром.
- Большие муравьиные кучи к осени - на суровую зиму.
- Октябрьский гром сулит бесснежную зиму.
- Звезды яркие - к хорошей погоде, тусклы - к дождю или снегу.
- Если много орехов, а грибов нет - зима будет снежная и суровая.
- Осенний иней - к сухой и солнечной погоде, к вёдру, к теплу.

Это интересно. Факт 1

Осенние дети, рожденные в период с сентября по ноябрь, имеют большую вероятность дожить до 100 лет, чем те, кто родился в другие сезоны.

Это интересно. Факт 2

Многие птицы осенью переселяются в более теплые регионы. Один из самых длинных перелетов совершает полярная крачка, которая за год преодолевает расстояние до 70 000 километров.

Это интересно. Факт 3

У осени есть и другие названия: «Осенины», «Мокропогодьё».

Это интересно. Факт 4

В осени выделяют Бабье лето, которое начинается с 28 августа и длится до 21 сентября.

Бабье лето делят на:

- 1) Молодое Бабье лето с 28 августа по 11 сентября
- 2) Старое Бабье лето с 14-го до 21 сентября.

Это интересно. Факт 5

8 ноября
"Если на Дмитриев день
снег –
весна поздно придет"

Это интересно. Факт 6

Если к вам на одежду слетит лист, посмотрите с какого он дерева
Береза — вам предложат новую работу.
Вяз — ваша жизнь постепенно войдет в привычную колею.
Дуб — если вы нездоровы, то болезнь скоро отступит.
Ель — вас ждет разочарование.
Ива (ветла) — сходите к предсказателю — он ясно увидит ваше будущее!
Каштан — вам надо подумать о дополнительном заработке.
Клен — вам доверят страшную тайну.
Липа — вас ждут неприятные известия.
Рябина — ждите приятных перемен.
Сосна — кто-то примется морочить вам голову.
Тополь — будьте предельно осторожны.
Ясень — в ваших силах предотвратить конфликты в семье.

Это интересно. Факт 7

Ни фруктов, ни цветов, ни листьев, ни птиц — ноябрь!
(Томас Гуд)

Это интересно. Факт 8

Если собрать все листья, опадающие в течение осени в России, то можно покрыть территорию Москвы слоем высотой 1 м

Праздник осени у нас в

детском саду





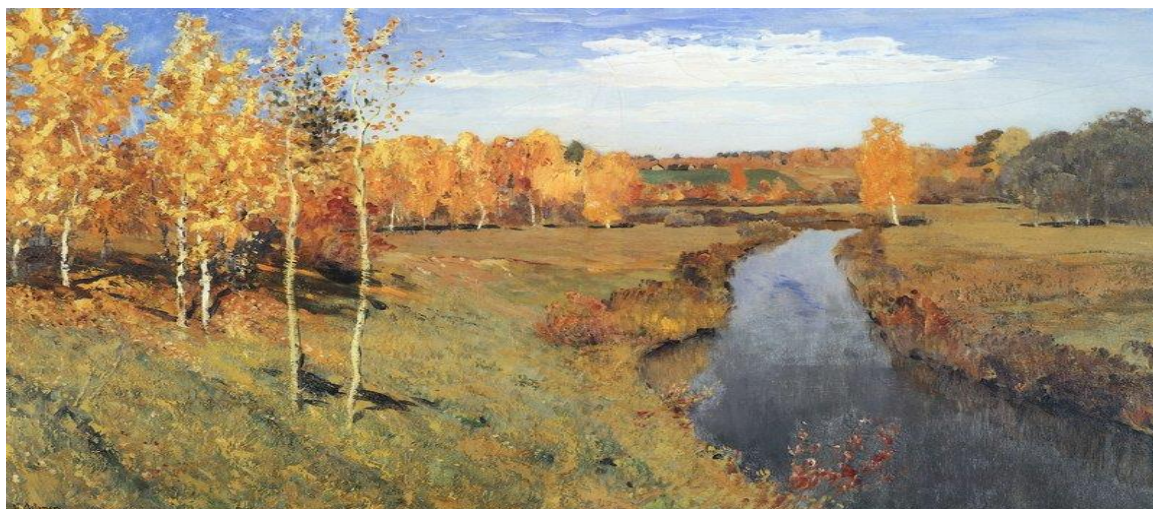
Мифы об осени, которые далеки от истины

Миф 1. Осень – хмурая

Позволим себе сразу не согласиться. Осень – это не только пасмурные и дождливые дни. Эти месяцы так же прекрасны, как и любой другой сезон года, надо только посмотреть на них другими глазами.



Только осенью бывает «золотая пора», так красиво описанная знаменитыми художниками и поэтами. Перед тем как уйти на покой до следующей весны, природа демонстрирует свои самые красочные наряды. Как не восхищаться этим ярким осенним многоцветьем? Длительные прогулки по осеннему лесу и выходные, проведённые на природе, на всю неделю обеспечат позитивными эмоциями.



И.
И.

Левитан «Золотая осень»

Миф 2. Время прогулок закончилось вместе с летом

Наоборот! Уже не так жарко, свежести в воздухе больше – самое то для пеших прогулок. В лесу просто сказка; кстати, не забывайте, что влажный лесной воздух, наполненный фитонцидами деревьев, чрезвычайно полезен. При этом комаров уже нет, а грибов под ногами – завались. Это ли не повод лишний раз погулять?

А если моросит дождик, вам нужно просто правильно одеться – непромокаемый плащ и



резиновые сапоги позволят гулять вдоволь даже в сырую погоду.

Миф 3. Осенью все болеют

Наше сознание и подсознание творят чудеса. Конечно, если вы себя настроите на то, что обязательно заболите осенью, вероятность этого вырастет. Но серьёзных предпосылок к этому нет. Заболеть может тот, кто не хочет отпускать лето и одевается не по сезону. Или тот, кто мало двигается и мало ест свежих фруктов и овощей.

В то же время здоровый распорядок жизни и правильный рацион станут гарантией отличного самочувствия. Утренний прохладный душ и гимнастика обязательно поднимут настроение и придадут силы для нового дня. Вообще любая закалка поможет справиться как с осенними, так и с любыми другими простудами.

Занятия спортом – ещё один прекрасный лекарь. Бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде – можно выбрать любой вид физической активности, важно лишь ввести эти занятия в повседневную привычку. Общий тонус и настроение будут на высоте.



Миф 4. Осенью всё время хочется спать

Только если вы сильнее себя нагружаете, а продолжительность ночного отдыха не увеличиваете. Согласитесь, осенью наш ритм жизни обычно убыстряется. При этом ложиться хочется попозже, а вставать и вовсе не хочется из-за недостатка солнечного света. Так сбивается режим. Ваша задача – нормализовать распорядок дня так, чтобы ложиться и вставать в одно и то же время и отводить для отдыха достаточно количество часов. И

тогда ни о какой осенней сонливости вы и не узнаете.

Помните, что:

- нормой считаются 8 часов сна;



- если утром приходится рано вставать, значит и отходить ко сну следует пораньше;
- выспавшийся человек всегда чувствует себя спокойнее и увереннее.

Если вы всё-таки захандрили, что делать?

Добавьте ярких красок своему дому

Если за окном сероватая осенняя слякоть, яркие краски надо добавить в свой интерьер:

- повесить на окна весёлые забавные шторы;
- заменить лампы на более мощные;
- картины и фотографии поместить в разноцветные рамки;
- расставить живые цветы – хризантемы, георгины, астры.

Подобная цветотерапия обязательно изменит настрой в лучшую сторону.

Надо уделить внимание и своему гардеробу. Многие почему-то считают, что осенняя одежда должна соответствовать пасмурной погоде. На самом деле она должна составлять с ней контраст, выделяясь ярким оживляющим пятном. И снова вспомните про золотую осень! Вот они, краски сезона.

Займитесь любимой работой и хобби

Эффективным средством от любой, в том числе осенней, депрессии является любимое занятие. Человеку, увлечённому своей работой, не страшны ни хандра, ни усталость. Если нет любимого дела, найдите для себя какое-то увлечение. Для одних это – вязание или вышивка, для других – коллекционирование, для третьих – фотография. Неважно, что это будет за занятие, пусть оно приносит вам радость и захватывает вас. И тогда на осеннюю хандру не останется ни сил, ни времени.

Активно общайтесь и медитируйте

Для осени характерны короткие световые дни и длинные вечера – как раз самое время сходить с кем-то в театр, провести вечер в компании друзей, пригласить гостей. А ещё:

- очень важно научиться отгонять от себя плохие мысли, уметь думать о позитивном, успехе в работе, жизни. Можно выделять 5 минут в день для такой осознанной медитации. Регулярное выполнение таких практик даёт душевное равновесие, вселяет уверенность;
- хорошо помогают дыхательные упражнения. С помощью глубокого и размеренного дыхания снимается нервное напряжение;
- часто осеннюю хандру усугубляют нерешённые проблемы. Возьмите за правило справляться с ними сразу, по мере поступления. Тогда они не будут копиться и генерировать тревожные мысли.



Хорошо питайтесь

Чаще всего плохое настроение заедается обилием сладкого и мучного. Однако такая пища утешает только пару минут, а вредит затем очень долго. Отсюда и нарушения в системе пищеварения, и образование шлаков, и лишний вес. Гораздо полезнее изменить свой рацион в сторону свежих фруктов и овощей, которые наполняют клетки витаминами и минералами. Осенью начинается сезон тыквы – когда ещё её есть, если не сейчас!

Цените жизнь и природу в любом их проявлении, и тогда каждый день будет дарить вам радость!