

«Добро пожаловать»



Копилка педагогических находок.

Подготовила: Салаева
Наталья Владимировна
воспитатель НШДС №13

Театр начинается с вешалки, а группа с раздевалки.

Детский сад – особое учреждение, практически это второй дом для его сотрудников и детей. А свой дом всегда хочется сделать уютным и теплым.



Уголок здоровья



СОВЕТЫ ДОКТОРА

КАК ИЗБЕЖАТЬ СЯ ОТ НАСМОРКА

Людмила Брава

При первом признаке насморка, когда еще нет обильных выделений, примите горячую ванну, сразу же после ванны приложите горчичники к латкам на 1-2 часа или положите на стопы перцовый пластырь, который впитает вонючую слизь с ноги. Выпейте чай с мятой из плодов шиповника, вишни, липового цвета. После этого сделайте ванночку из чеснока и походите попеременно, закрывая то левую, то правую ноздрю. Воздух при этом выдыхайте через широко раскрытый рот.

Если насморк все-таки усилился, так, что из дома без пяти-шести носовых платков в кармане и не выйти, начинайте лечиться.

Предварительно удалите излишки насморка носовыми платками:

1. Прежде чем закапать лекарство в нос, обязательно высморкайтесь.
2. Во избежание привыкания не стоит использовать сосудосуживающие капли дольше 5-7 дней. Голуболи, нарциам, санорин - все они выработают зависимость. Пользуйтесь лучше спреями - они в эту группу не входят, а еще лучше - растительными средствами.
3. Применяйте фитотерапию: 3-4 раза в день закапывайте в нос сок алоэ или жолтушней сои, сок шалфея. Сильными лечебными эффектом обладают растительные масла - мятное, ромашковое. 8-10 часов настоять в 1 столовой ложке масла мяты отжать через марлю в стержень из под карандаша.

A vertical rectangular card with a blue border. At the top, it says 'СОВЕТЫ ДОКТОРА' in red and white. Below that, the title 'КАК ИЗБЕЖАТЬ СЯ ОТ НАСМОРКА' is written in white on a red background. The author's name 'Людмила Брава' is in red. The text is in black. On the right side of the text, there is a small illustration of a female doctor in a white coat and blue cap. At the bottom of the card, there are several colorful illustrations of animals: a rabbit, a fox, a bear, a wolf, and a tiger.

Наше творчество



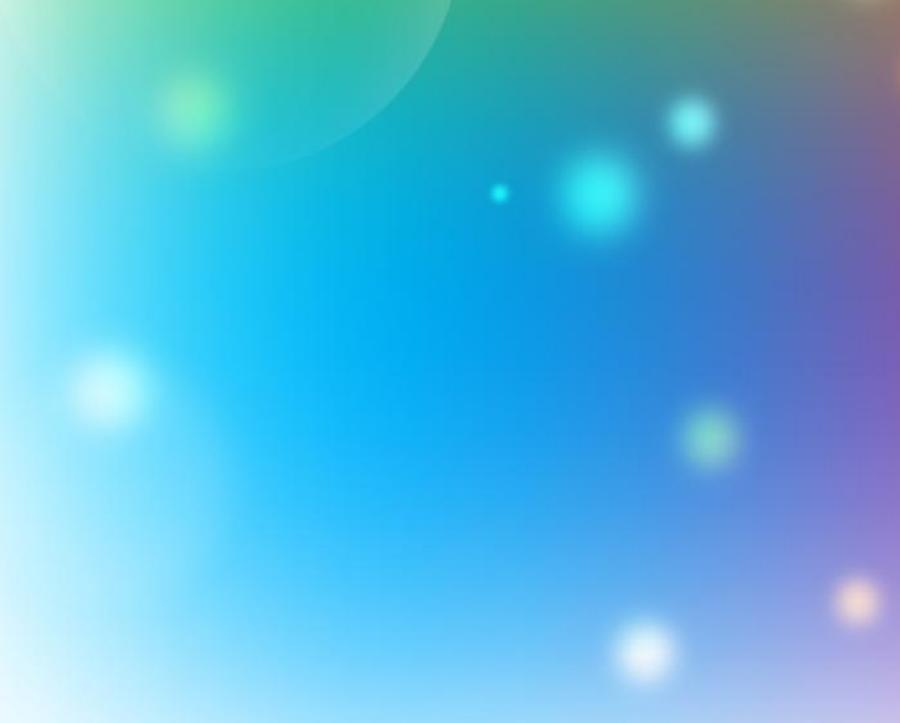
Потеряшки



Наши именинники







Спасибо за внимание

