

РОСТОЧЕК

издание МДОУ «Детский сад № 81»

Роспотребнадзор с 1 января 2021 года утвердил свод обновленных правил для учреждений образования, в том числе для детских садов. Такие правила актуальны из-за многочисленных ограничений, которые введены в стране из-за стремительного распространения коронавирусной инфекции. Новые санитарные правила утверждены государственным главврачом и будут действовать до 1 января 2022 года.

При входе в помещение детского сада необходимо обрабатывать руки антисептиком и надевать маски. Детям носить маски не нужно. Ежедневно, при приеме детей в ДОУ, сотрудники обязаны обрабатывать все поверхности дезинфицирующим средством.

Детям и взрослым ежедневно проводят термометрию, при появлении первых симптомов заболевания у детей или взрослых, рекомендуется оставаться дома и начать лечение, посещение детского сада в состоянии заболеваемости невозможно.

На протяжении всего 2021 года на территории детских садов запрещены массовые мероприятия.

Рубрика «ИНТЕРЕСНО МЫ ЖИВЕМ»

Рождественские колядки



Традиционно, сразу после долгих праздничных выходных, в нашем детском саду прошли Рождественские колядки. Организовала и провела это мероприятие музыкальный руководитель Баженова К.Н., совместно с воспитателями. Причем, дошкольники были не только зрителями, но и непосредственными участниками.

Хороший эмоциональный настрой подарили ряженые персонажи детям и сотрудникам детского сада. Они исполнили колядные песни, присказки, заклички, прославляя Коляду. Все вместе водили хороводы, играли в народные игры, устраивали веселые переплясы, пели песни и частушки. Праздник произвел на детей незабываемые впечатления. Он получился веселым, шумным и зрелищным.

Чтобы разрушить обсерваторию, про заседания реформировать пребывание в будущем?

Сергей ЛЕС

В редакцию пришло письмо от тов. из СШ. Выр-министр термометрии, Шерл, Джерд, Кендалл. И ищут главе в Бахсанской авторки, в кт проводится М.имент «Сейдж», равн. кауме нет, по «Сейдж», вурезать, — иимент по ивчых нейтр. снов микро. ювания зне наем, что ртво предло. дилия, кто ит исполн. Сейдж». Эт. олько «Сей. ого сотруд. ии странами. Коллектив. зствие сов. аставило к. горые, по о. сторонника. творчества, и. дилам и под. ивчичи тессе. В 1987 г. ь был вве. жинной теле. — «мудр. телескопе с. стно Россия.

Не с. торов Р. столетия. ковича.

Он роди. городе Фа. В Курске о. сал свои п. нинградско. же, уже чл. Ленинград. Дмитрия Ш. традиции м. сического и. кально-сим. романна до. зон делал с. писал Влад. начинает за. вится лирич. Россия.

Массово. всего эконо. фильмам «Е. ровую славу. хорошие ци. ва, «кражи. пронинове. родного на. Пущина и. мяти Серге. тория» по. «Пять песен. много и усп. рах, писал.

СВО. В 1.

Александр.

В перво. покупке. встретил. приз — за. яниц им при. 20 процен. Так что о. поднять го. мь в Рос. вопреки п. розничной. Этот ф.

Пост вице-преьера в прави. тельстве Чени, курирующего си. ловые структуры, предложен Каз. беку Махашеву, а министром. внутренних дел, как предполога. тель, станет бывший руководи.



ед. Г?

пломати. нает, что. дает еще. задываю. го рента. ьственно. литически. Хотя. о делает. осквы и. есов. ии здесь. ртировка. о наст. преобла. бадской. ати госу. формиро. нальной. нфрастр. дной и. н систем. мечатель. явление. мения о. нить уси. мерного. рынки, также. гоать. свое. зронных и. оектах по. знитных и. и газо. проклад. рез Кас. ходом в. и евро. маршру. ход Рос. дольно. ские пре. в Нурсул. шабаде. «для нас. ановится. направле. т Каспий. Грузия, Балкана. нит снаб. юют Укра. свободу. бубан. Как. иа безус. ырывать у. дать коду. мского. лие того, стается и. достигну. го года в. оскую Са. аю уве. с по рос. газа из. зны СНГ. визита в. в Черно. ром объяс. тороны не. рифах на.

политика. е концеп. ционни. СНГ все. тализать. юэников. угие пути. в. Стрем. новизнат. как можно. мыми от. о. И эта. мы не по. ближай. лет возн. Постому. учашие в. ние: пять. гают, что. мальной. чества го. реходном. сь?

предста. ода и та. в плане

а Доку)

1 авт. Фиг. стерлинг	9,6800	100 исландский крон	8,1876	1 сингапурский доллар	3,4648	1 300	6,4533
10000 белорусских рублей	1,4202	100 испанский песет	3,8619	10000 турецких лир	2,8373	100 японский иен	4,4943
10 бельгийских франков	1,5843	1000 итальянский лир	3,2391	1 украинская гривна	3,0893		
1 голландский гулден	2,8996	100 казахский тенге	7,8533	1 финляндская марка	1,0782		
100 греческий дракм	2,0529	1 канадский доллар	4,1720	1 французский франк	0,9733		

Киев	0°-2'	Иркутск	-20°-22'	Самара	-4°-8'
Минск	0°-42'	Казань	-8°-10'	Саратов	-8°-8'
Алма-Ата	0°-2'	Краснодар	+1°-3'	Уфа	-8°-10'
Владивосток	-8°-10'	Новосибирск	-28°-28'	Харьков	+1°-3'
Волгоград	-1°-11'	Новороссийск	-42°-4'	Челябинск	-8°-10'
Воронеж	-1°-11'	Нальчик	-11°-12'	Камчатка	-28°-28'
		Мурманск	-27°-28'	Рязань	-40°-40'

цена в России и странах СНГ свободная	Denmark 12.00K	Netherlands 3.19L
	France 9.9F	Spain 150.47S
	Germany 2.4DM	Sweden 14.5K
	Great Britain 1.1K	Switzerland 24.5FR
	Greece 45L	GR

События января

День зимующих птиц России



15 января прошел экологический праздник «День зимующих птиц России»

Этот праздник отмечается уже одиннадцать лет и каждый год в этот день, дети с родителями и воспитателями мастерят и развешивают кормушки. Известно, что даже самой морозной зимой птицам страшен не холод, а голод. Именно в это время года, когда природных источников корма не хватает, пернатые нуждаются в нашей заботе.

Акция «Покормите птиц!» впервые была проведена зимой в 2003 году в Иркутской области. Её инициировали крупнейшие областные газеты в память о писателе Евгении Носове. В январе 2003 года к акции присоединился город Курск – родина писателя. Тогда же Союз охраны птиц России предложил 15 января – день рождения Евгения Носова – объявить Днем зимующих птиц и внести в Российский экологический календарь.

Безопасность – это важно!

Зима в самом разгаре, дети стремятся провести время на улице, в том числе и на льду, особенно там, где реки и озера едва успели замерзнуть. Для детей-ледовое приключение, а для родителей-волнение. Важно предостеречь детей от опасностей, связанных с попаданием на лед.

Для этого необходимо знать несколько правил:

1. Нельзя выходить на лед в темное время дня или при плохой видимости.
2. Под строгим запретом должны быть попытки проверить лед на прочность, он может оказаться тонким.
3. Особенно опасен лед, который покрыт толстым слоем снега (в таких местах вода замерзает медленнее).
4. Опасны те места на льду, где виднеются трещинки или лунки.



Будьте внимательны и осторожны!

Чтобы разрушить обороты пряди реформы пребывать будущем
Сергей ЛЕС
В редакцию пришло письмо из Сибири...
«Сейдж»...
Не ст...
Он роди...
Сво...
В 1...
Александр...
В пере...

ед...
Г?
пломати...
дает еще...
важно...
литичес...
Хотя о...
делает...
осковы и...
здесь...
ртировка...
по наст...
преобла...
обской...
яти госу...
форми...
иальной...
инфраст...
и и...
систем...
мечатель...
явление...
мнения о...
нить усн...
энерго...
не рынки...
также го...
зранных...
и ооктах...
по нитных...
и газо...
проход...
через Кас...
ыходом в...
и евро...
наршруты...
ход Рос...
должно...
скае пре...
Нурсул...
шхараба...
для нао...
направле...
за Каспий...
Грузия...
Валканы...
пит снаб...
Украин...
свободу...
убы». Как...
зия безу...
срывать у...
дать кю...
многого...
лее того...
остается...
и достигну...
года в...
оску Са...
на об уве...
по рос...
газа из...
ины СНГ...
кисита в...
на Черно...
ом объяс...
роны не...
рифакх на...
политика...
е концен...
отношени...
СНГ все...
теплицать...
юзников...
угие пути...
в. Стрем...
нозначит...
как можно...
мыми от...
ю. И эта...
мы не по...
Ближай...
дет неиз...
Поэтому...
увашее в...
ние: пять...
гаит, что...
меленькой...
чества го...
реходном...
ся?
предста...
ода и та...
в пльво
ка Доку)

1 амс. фунт стерлингов	9,6880	100 испанских крон	8,1878	1 швейцарский доллар	3,4048	1 злотый	6,4533
10000 белорусских рублей	1,4202	100 итальянских песет	3,8619	100000 турецких лп	2,8873	100 вьетнамских дн	4,4943
10 бельгийских франков	1,5843	1000 итальянских лп	3,2261	1 украинская гривна	3,0969	Курс установлен без обязательной связи России	
1 голландский гульден	2,0096	100 кассовых теген	7,6333	1 финляндская марка	1,0762	купить или продать доллар	
100 греческих драхм	2,0033	1 канадский доллар	4,1720	1 французский франк	0,9753	покупать или продать доллар	

Детская безопасность

В январе в детском саду проводится комплексное профилактическое мероприятие «Детская безопасность» в целях повышения у детей навыков безопасного участия в дорожном движении.

В этот период в нашем детском саду проводятся профилактические мероприятия с детьми, направленные на пропаганду соблюдения Правил дорожного движения, привитие навыков безопасного поведения на улице и дороге: беседы, игры, занятия, развлечения, а также прошел Единый день профилактики ДТП.

Соблюдение правил безопасности при катании с горок



Зимняя пора-время детских развлечений, катания с горок и веселья. Подвижные игры зимой на свежем воздухе приносят неоценимую пользу и огромную радость! Однако важно помнить и о безопасности!

Уважаемые родители!

Призываем Вас и Ваших детей к соблюдению правил безопасности при катании с горок, в том числе с использованием соответствующего снаряжения, а также призываем не ходить под крышами или близко к зданиям!

Просим Вас быть внимательными и осторожными!

В период с 01.01.2021 по 12.01.2021 на территории Ярославской области зафиксировано значительное количество случаев причинения вреда здоровью детей при катании с горок.

Каждый день в медицинские учреждения Ярославской области доставляют от пяти до 10 человек с травмами, полученными на горках. В настоящее время четыре ребёнка с тяжёлыми травмами проходят лечение в областной детской клинической больнице Ярославля. У всех детей зафиксированы черепно-мозговые травмы разной степени тяжести, в том числе, перелом костей черепа, ушиб головного мозга и другие.

Осторожно: сосульки!

Как обезопасить себя в период схода с крыш снега и наледи? Во-первых, перестаньте ходить под крышами, даже если так путь до дома сокращается на 10-15 метров. Особенно внимательными надо быть меломанам. Наушники – одна из главных причин получения травм. Громкая музыка заглушит как шум от схода снега, так и предупреждающие крики прохожих.

Если вы всё-таки решили пробежаться под крышей, и в этот момент начался обвал, то ни в коем случае не останавливайтесь и не поднимайте голову. Снег с крыши падает по касательной, поэтому надо поближе прижаться к стене и максимально ускорить шаг. Закройте голову руками, а ещё лучше – сумкой.

Чтобы разрушить обороты потерю пр заседании реформирс пребывать будущем

Сергей ЛЕС

В редакцию пришло письмо от тов из США...
...иер-минист...
...терномарди...
...ронин, Ше...
...терл, Джер...
...Кендалл, П...
...иант главн...
...не Боксано...
...атории, в к...
...проводится...
...имент «Сей...
...лента, равно...
...каже нет, по...
...«Сейдж»...
...аруреты, —...
...имент по и...
...ичных нейтр...
...онов микро...
...ования зна...
...и, что это...
...то предло...
...аллия, кото...
...ет исполь...
...«Сейдж»...
...Эт...
...только «Сей...
...кого сотрудни...
...и странам...
...Коллектив...
...етение сов...
...заставило к...
...горье, по о...
...сторонникам...
...гворчества...
...измам и под...
...ивным возр...
...В 1987 го...
...был вве...
...инный теле...
...и — «Кудо...
...гелеское...
...тно России

Св...
Ос...

Не с...
торов Р...
столетия...
ковича

Он роди...
городке Фа...
В Курск...
свои по...
нинградск...
же, уже чл...
Ленинград...
Дмитрия Ш...
традицион...
и описани...
кально-сим...
романа до...
зон делал...
писал Влад...
начинает за...
витой лири...
России.

Массово...
всего зна...
фильмам...
«Б...
ровую сла...
хорошая...
ци...
ва», «Кр...
проникнов...
родного н...
Пушкина...
и мяти Сер...
тодия» по...
«Пять гес...
много и ус...
рах, писал

Сво...

В 1...

Александр...
«Известия

В перв...
покупател...
встретил...
приз — 3...
ищ им по...
20 проце...
Так что о...
поднять...
помье в Р...
вопреки...
розничной...
Этот ф...

100 белорусских рублей	1,4202	100 итальянский песет	3,2081	1 украинская гривна	3,0893	1 филиппинская марка	1,0782	100 турецких лир	2,8373	100 японские иен	4,4943
10 бельгийских франков	1,5843	1000 итальянских лир	3,2081	1 украинская гривна	3,0893	1 филиппинская марка	1,0782	100 турецких лир	2,8373	100 японские иен	4,4943
1 голландский гульден	2,8986	100 казахских тенге	7,8335	1 французский франк	0,9753						
100 греческих драхм	2,0628	1 канадский доллар	4,1730								
1 австралийский доллар	8,1878	1 сингапурский доллар	3,4043								

Погода	9 января
Иркутск	-20...-22
Казань	-8...-10
Красноярск	+1...-3
Красноск	-28...-28
Минск	+2...-4
Новосибирск	-1...-1
Омск	-1...-1
Самара	-4...-6
Саратов	-6...-8
Уфа	-8...-10
Харьков	+1...-3
Челябинск	-5...-10
Камчатка	-23...-29

ЦЕНА	в России	и странах СНГ	свободная
Denmark	12 DKK	Netherlands	3 HFL
France	6 FF	Spain	164 Ptas
Germany	2.1 DM	Sweden	14 SKR
Great Britain	1.1 £	Switzerland	2.4 SFR
Greece	452 DR		

ед...
Г?
...пломати...
...нает, что...
...даёт еще...
...завлажива...
...го фрон...
...активно...
...литичес...
...си. Хотя...
...делает...
...осквы и...
...всего...
...здесь...
...ртировка...
...по наст...
...пробле...
...абдской...
...яти госу...
...формир...
...ональн...
...инфраст...
...уртной и...
...и систем...
...мечатель...
...явление...
...исмени о...
...нить уси...
...мергно...
...рынки...
...также го...
...пробле...
...ронных...
...оектах...
...по нит...
...и в газо...
...проклад...
...рез Кас...
...ходом...
...и евро...
...наршру...
...ход Рос...
...лольно...
...ские пре...
...и Нуру...
...шхабаде...
...для нас...
...ановится...
...направл...
...з Каспий...
...и Грузи...
...Балкан...
...нит снаб...
...Украи...
...вост Аш...
...о свобо...
...убы». Ка...
...ия безуо...
...рывать у...
...вать кот...
...менско...
...ле того...
...остается...
...достич...
...го года...
...оску Са...
...а об уве...
...по рос...
...газ из...
...ины СНГ...
...визита...
...в Черн...
...объяс...
...роны н...
...рифах на...
...политика...
...е концеп...
...отноши...
...СНГ все...
...талки...
...оюзник...
...угие пу...
...и. Стрем...
...нозна...
...как можно...
...ыми от...
...и. И эта...
...на не п...
...ближа...
...дет неиз...
...Поэтому...
...учашие...
...в ние: п...
...ают, что...
...немлем...
...чества...
...горжодо...
...ном...
...ся?
...предста...
...и та-...
...в платье...
...на Доку...
...233 - 4356

Рубрика СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ:

Напишите психологу...

Мой ребенок всего боится. Что делать?

Каждому здоровому человеку свойственно чувство страха. А человек, которому страх неведом, по сути дела, болен, и, соответственно, полное отсутствие страха – один из симптомов, относящихся к сфере психопатологии.

Можно говорить о «конкретных страхах». Страх вызывают конкретные предметы, существа или ситуации, которые дети и в самом деле считают опасными. В 2-3 года еще нет проявлений абстрактного страха.

После 3х лет ребенок начинает испытывать так называемые символические страхи. Один из самых распространенных – это страх темноты. Темнота создает для малыша ситуацию одиночества. Присутствуют два символа: «я остался один» (связан со страхом потери матери, к которой он очень привязан); в воображении ребенка, умеющего образно мыслить, в темных углах комнаты могут находиться пугающие вещи или существа.

Рекомендации родителям:

Оставить открытой дверь в комнату, где спит ребенок.

Установить лампу, до выключателя которой ребенок может дотянуться без труда
НЕЛЬЗЯ наказывать за «трусость» ребенка, боящегося темноты, ни в коем случае не стыдить его. Страх не пройдет, но ребенок будет пытаться утаить его от родителей.

Устранить конкретные причины, стоящие за символическими детскими страхами. Для этого можно обратиться за консультацией к психологу или психотерапевту.



Со страхом очень часто связано чувство, называемое *тревога*, это явление, родственное символическому страху. К примеру, если в кресле стоматолога мы испытываем конкретный страх боли, то всю предшествующую посещению врача неделю, мы будем испытывать тревогу.

Тревога имеет прямое отношение к неспособности человека принимать решения. Существует как мобилизующая, так и расслабляющая тревожность. Первая дает действиям человека дополнительный импульс, а вторая – парализует личность в ответственные моменты. В основе этого явления лежат психологические аспекты воспитания, среди которых особое место занимают отношения между родителями и ребенком. Существует доказанная закономерность. Если в детстве человек постоянно *убеждался в собственной беспомощности*, впоследствии в ответственные моменты он чаще всего будет испытывать *тревогу, парализующую* его, когда нужно мобилизоваться. Но человек, для которого необходимость действовать связана с чувством *успеха*, переживает эту ситуацию как тревогу, которая *помогает ему мобилизоваться*.

Все это тесно связано с уровнем требований, предъявляемых ребенку со стороны родителей.

Что день грядущий нам готовит:

Что день грядущий нам готовит:

- 3-5 февраля – обязательный медицинский осмотр для сотрудников ДОУ.
- 17 февраля – конкурс «Политоринг» для дошкольников.
- 23 февраля – один из важнейших праздников нашей родины «День защитника отечества»
- 25 февраля – конкурс «Человек и природа» тема «птицы»
- В феврале также состоится конкурс талантов «Звездочка»

Чтобы разрушить оборотную потерю при заседании реформировать пребудущем

Сергей ЛЕС

В редакцию ило писем... ШИ... минис... ферномеди... ронин, Ше... терл, Джер... «Кендалл... иштут глав... на Баксан... атории, в к... роводится М... имент «Сей... ланта, равно... каже нет, по... «Сейдж»... имент по и... ячных нейт... знов микро... ювания зна... ности, что ф... тво предло... алля, кото... лет исполн... «Сейдж». Эт... только «Сей... юго сотрудни... ии странам... Коллектив... зетение сов... заставило к... горье, по о... зторонника... гворчества... иулам и воз... ивным поз... В 1987 го... ые был вве... зинный теле... эи – «Кудо... гелеское и... стно России

СВ... ОС

Не с... торов Р... стологии... ковича

Он роди... городе Фа... В Курск... сел свои п... нинградск... же, уже чле... Ленинград... Дмитрия Ш... традиции м... инского и... кально-сим... романа до... зон делал е... писал Влад... начинает за... витост лири... России.

Массово... всего знако... фильмам «Б... ровую славу... хорьские ци... ва», «Кржи... проникнове... родного на... Пушкина и... мяти Серге... тория» по... «Пять песен... много и усл... рах, писал

СВ... В 1

Александр «Известия

В перв... покупателе... встретил н... при... за... 20 процен... так что о... поднять по... мые в Рос... вопреки п... роинскому... Этот ф...

УБЕДИТЕЛЬНО СЪЕДИНИТЕ

Пост вице-преьера в правительстве Чечни, курирующего силовые структуры, предложен Каспому Махашеву, а министром внутренних дел, как предполагается, станет бывший руководи-



ед... Г?

пломати... нает, что... дает еще... адьявно... ронно... литичес... сии. Хотя... о делает... босквы и... есов... ий здесь... ртировка... по наст... преобла... абдаской... яти госу... рформиро... циальной... ивостат... ртной и... и систем... мчательн... явление... мисии о... нить усн... мергоно... не рынки... также го... ронных и... оектах по... нитных и... и в газо... проклад... ррез Кас... ьходом в... е и веро... шаршруты... ход Рос... льянолю... скве пре... и Нурул... шхаджае... «для нас... ановится... направле... Каспий... Грузия, Балканы, ит снаб... ронта Укра... стии Анка... о свободу... уби». Как... ния безуз... ырывать у... дать коту... менского... лее того,... стается и... достиж... го года в... рскую Са... а об уве... по рос... газ из... ны СНГ... визита в... а Черно... ром объяс... торона на... рифах на... политика... концеп... ционни... СНГ все... таливать... оюзников... путе... Стрем... новизна... зак можно... мыми от... о. И эта... на не по... ближай... дет неиз... Поэтому... рчашее в... ние: пать... ают, что... немлемой... чества го... реждном... ся?

предста... и та... в платье

на Доку)

Внимание, COVID-19!

Количество детей, заразившихся коронавирусом, стабильно и не превышает 8%.

В основном болеют дети старше восьми лет, в том числе подростки, на которых приходится две трети от всех зарегистрированных случаев. В половине случаев болезнь протекает в легкой форме и относительно легче, чем у взрослых. При этом симптомы практически не отличаются - могут быть и температура, и кашель. Треть детей переносят болезнь в бессимптомной форме.

Вероятность поражения легких у детей при коронавирусной инфекции так же невысока и составляет 2,4%. Но с возрастом она увеличивается, как и риск более тяжелого течения инфекции.

Это связано с возрастным созреванием специфических рецепторов и иммунной системы.

При любых признаках простудного заболевания, оставайтесь дома и вызовите врача!

Дыхательные упражнения – хороший способ укрепить и поддержать легкие как после COVID-19, так и после любых пневмоний в процессе реабилитации. Возможны занятия и в острый период дыхательных инфекций, но требуется дополнительная консультация вашего лечащего врача.

С занятиями стоит повременить, если вы чувствуете, что гимнастика причиняет дискомфорт или вызывает боль – не стоит мучить организм. Если же реакция организма адекватная, начните с трех упражнений.

1. Дыхание по методу Бутейко
Оно заключается в том, чтобы периодически задерживать дыхание и медленно выдыхать. Схема такая: 2 секунды вдох; 4 секунды задержка дыхания при наполненных легких; 4 секунды выдох.

Это дыхание оптимально не только для развития легких, но и для стабилизации нервной системы, повышения спокойствия. Необходимо около 7-10 подходов.

2. Дыхание с ритмичными поворотами головы
Примите положение стоя или лежа, начните поворачивать голову в сторону, например, влево – и сделайте короткий, шумный вдох только носом. Вдох должен быть именно коротким, при котором вы наберете чуть-чуть воздуха в легкие, а не резким, когда вы быстро наполните все легкие.

Повторите это действие снова – и так 4-6 раз до полного наполнения легких: каждый маленький вдох с новым поворотом головы. Затем верните голову в исходное положение и медленно выдохните.

3. Дыхание через нос со сменой ритма
Это очень полезное упражнение, которое можно выполнять в любой ситуации. Вам необходимо дышать через нос, постоянно меняя ритмы вдохов и выдохов. Это можно делать даже без схемы – просто ускоряясь и замедляясь по своему желанию. Чередуйте короткие и шумные вдохи с плавными, а медленные выдохи с толчкообразными. Для повышения эффективности делайте это упражнение сразу обеими ноздрями, а потом по очереди только одной – вторую просто прижмите пальцами. До 1 минуты на две ноздри, а потом на каждую в отдельности будет достаточно для одного упражнения. Можно повторять несколько раз в день.

Отдельная рекомендация касается того, чтобы чередовать разные типы дыхания: грудное, брюшное и смешанное. Для начала постарайтесь дышать только грудью, затем только животом, потом объедините эти два способа. По 4-12 раз в зависимости от вашей подготовки будет достаточно для одного цикла упражнений.

Будьте здоровы!

COVID-19 8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ОБЪЕДИНЕННОЕ РУССКО-КАЗАХСКОЕ ПОТОЖИКОМ
КАЖЕДУЮ НЕДЕЛЮ РЕКЛАМА

1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ И СЛУШАЙТЕ

2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ, ОБЪЯСНЯЙТЕ ПРАВДУ ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ

3. ПОКАЖИТЕ ИМ, КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИХ ДРУЗЕЙ

4. ПОДДЕРЖИТЕ ИХ

5. ПРОВЕРЬТЕ, ИСПЫТЫВАЕТ ЛИ ОНИ НА СЕБЕ СТИГМУ ИЛИ РАСТРОСТРАНЯЮТ ЕЕ

6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ

7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР, ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Множество других советов по защите жизни и здоровья ВАСИМЭ

-5-

1 анал. фунг стерлингов	9,8880	100 испанские пир	8,1876	1 сингапурский доллар	3,4648	1 3000	6,4533	Кана	0'-2'	Иркутск	-20'-22'	Самара	-4'-8'	Среднеазиатский этнознак, печатуются на правах рекламы. За их содержание редакция ответственности не несет.	Цены в России и странах СНГ свободная		
1000 белорусских рублей	1,4292	100 итальянское лира	3,8179	1000 турецких лир	2,8373	100 японские иен	4,4943	Минск	0'-2'	Казань	-8'-10'	Саратов	-6'-8'	Denmark	12, DKK	Netherlands	1, HFL
100 болгарских франков	1,5343	1000 итальянский лир	3,2391	1 украинская гривна	3,2093			Алма-Ата	0'-2'	Краснодар	+1'-3'	Уфа	-8'-10'	France	9, FF	Spain	166, Ptas
1 тагальская гуада	2,8066	100 казанские тугрик	7,8335	1 финляндская марка	1,0782			Владивосток	-8'-10'	Красноярск	-28'-28'	Харьков	+1'-3'	Germany	2,1 DM	Sweden	16, Skr
100 греческие драки	2,0628	1 канадский доллар	4,1730	1 французский франк	0,9753			Воронеж	-1'-11'	Москва	+2'-4'	Челябинск	-8'-10'	Great Britain	1, £	Switzerland	2,6 Sfr
								Новосибирск	-1'-11'	Новгород	-1'-4'	Комсомольск	-23'-25'	Greece	48, Dr		

