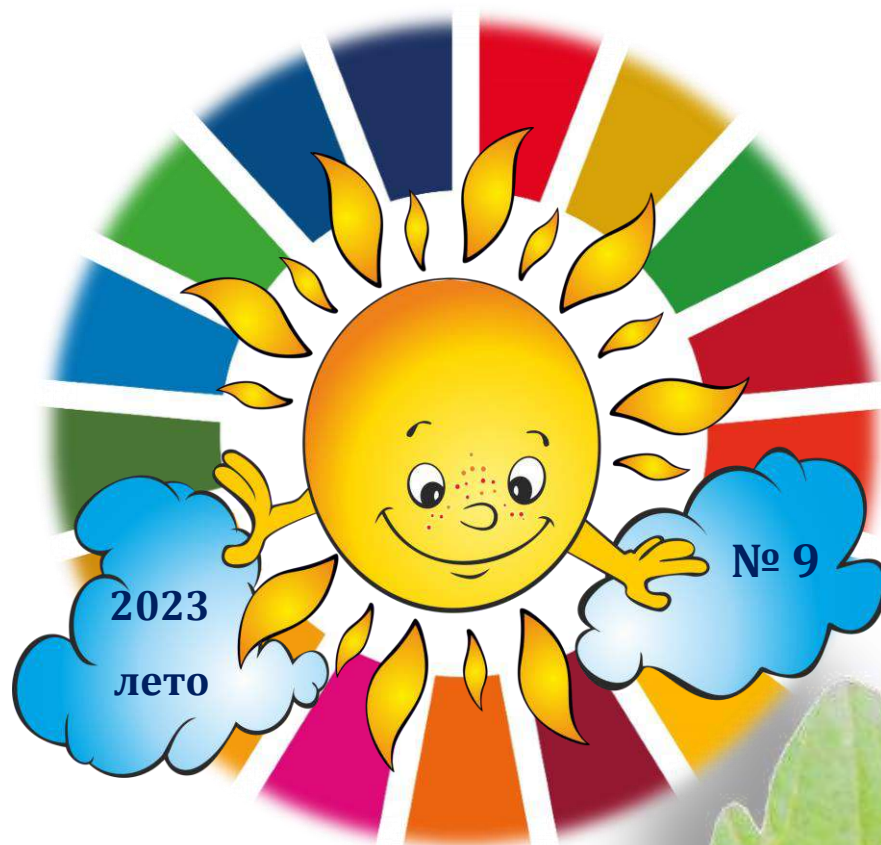


МБДОУ «ДСОВ № 101»



ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

«СОЛНЫШКО»

для детей, родителей и педагогов



Содержание:

Детям про ягоды

Интересные факты


Эко-лайфхаки

Игралочка

Летние опыты и затеи на
природе

Литературная страничка

Ягодная феерия



Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые!

**Сегодня в нашем номере мы с вами
поговорим про ягоды.
Вы узнаете много интересного и полезного.**

**Я забыл погоду детства,
Теплый ветер, мягкий снег.
На земле, пожалуй, средства
Возвратить мне детство нет.
И осталось так немного
В бедной памяти моей –
Васильковые дороги
В красном солнце детских дней,
Запах ягоды-кислицы,
Можжевеловых кустов
И душистых, как больница,
Подсыхающих цветов.
Это все ношу с собою
И в любой люблю стране.
Этим сердце успокою,
Если горько будет мне.**



Детям про ягоды

В щедрых закромах природы особое место отведено ягодам. Они бывают садовые и лесные, съедобные и ядовитые, сладкие и кислые. А чтобы собрать урожай-придется потрудиться, например, земляника растет у самой земли и прячется в листве. Из спелых плодов делают запасы: варенье, компоты, джемы, конфитюры, готовят морсы, лимонады, ягодные чаи, начинку для пирогов.


Еще в древности люди знали о целебной силе плодов и научились использовать ягодного лекаря для сохранения здоровья.

Ягода – это плод, состоящий из однородной сочной мякоти, съедобной плотной кожуры и завязи. Произрастают на кустарниках или стелющихся растениях, иногда и на деревьях. Важнейшей характерной их особенностью считается высокое содержание мелких семян с твердой оболочкой.

Ягодные десерты тоже весьма полезные и вкусные. Огромное удовольствие и целый букет витаминов. Чтобы запастись здоровьем на весь год, достаточно вдоволь наесться свежей ягоды летом, а для профилактики подойдут компоты, напитки, варенье, заготовленные на зиму.

В мире существует более 4000 видов ягод, включая арбуз, киви и гранат.

Ягоды - это разновидность фруктов.





Интересные факты

- Многие ягоды в замороженном виде могут храниться до 2 лет, при условии соблюдения правил хранения.
- Традиционные варенья и компоты плохо сохраняют полезные свойства плодов. Из-за длительной тепловой обработки разрушаются витамины и другие полезные вещества.
- Не все то ягода, что сладкое. С точки зрения ботаники, например, **помидор-ягода**. Хотя по способу выращивания и употребления помидоры относятся, скорее, к овощам. В Европе плоды томатов и вовсе считаются фруктами. Кстати, помидоры относятся к тем редким плодам, у которых после тепловой обработки пищевая ценность и польза не только не снижается, но по отдельным показателям даже увеличивается.
- Бананы и авокадо тоже ягоды, т.е. плоды с тонкой кожицей, под которой находится съедобная мякоть с семенами, одним или многими.
- Клубника - не ягода. Хотя именно так мы привыкли ее называть. С точки зрения ботаники - это те маленькие семена, расположенные на поверхности, и они являются орешками. А то, что мы привыкли называть ягодой клубники - всего лишь разросшееся цветоложе.
- Черника не улучшает зрение. Хотя в этой замечательной ягоде действительно содержатся вещества, полезные для глаз, рассчитывать на то, что от потребления черники в любом виде улучшится зрение, не стоит. Чернику полезнее всего употреблять в свежем и замороженном виде.

- Жимолость и волчья ягода - родственники. Вернее «волчья ягода» - это один из видов дикорастущей жимолости. Хотя среди дикоросов есть и вполне съедобные виды, они произрастают в нашей стране на Дальнем Востоке и в Восточной Сибири. Как правило, съедобными являются черные и синие ягоды, а красные, оранжевые и желтые - ядовитые.
- Финиковая пальма считается первым растением, которое люди окультурили, т.е. стали высаживать самостоятельно для добычи пищи. «Ягоды жизни», «хлеб пустыни», «кладовая природы» - так называли финики.
- Первыми культивировать виноград стали греки и жители Малоазийского континента. По другим сведениям - персы и египтяне.
- В мире существует более 60 видов и 8000 сортов винограда.
- Из многочисленных видов смородины черная считается самой полезной.
- В Австралии существуют деревья с ягодами, которые называются кумкватами. Их можно есть целиком, включая кожуру.
- Самые дорогие ягоды в мире - это ягоды розы, которые стоят около 40\$ за грамм.
- Ягоды можно использовать для создания природных красителей.



A decorative border of strawberries surrounds the text. The border consists of a blue outer line and a green inner line, with several red strawberries with green leaves placed along these lines.

Эко-лайфхаки

Шоколадные реки, сахарные берега... по данным ученых дети употребляют примерно 23 чайные ложки сахара в день. Как отучить малышей ежедневно съедать гору сладостей и просить добавки? Об этом наш новый материал.

Давайте ребенку больше фруктов и ягод

Когда вы что-то забираете — обязательно надо предлагать замену. Свежие ягоды и фрукты — идеальный вариант, особенно летом! К тому же, из-за того, что они содержат много клетчатки, ими сложно объесться. Вы когда-нибудь видели, чтобы ребенок съедал 3-4 яблока подряд? А вот выпить 3-4 пакетика сока — запросто. Все потому, что клетчатка подсказывает мозгу, что желудок уже насытился.

Готовьте полезные десерты

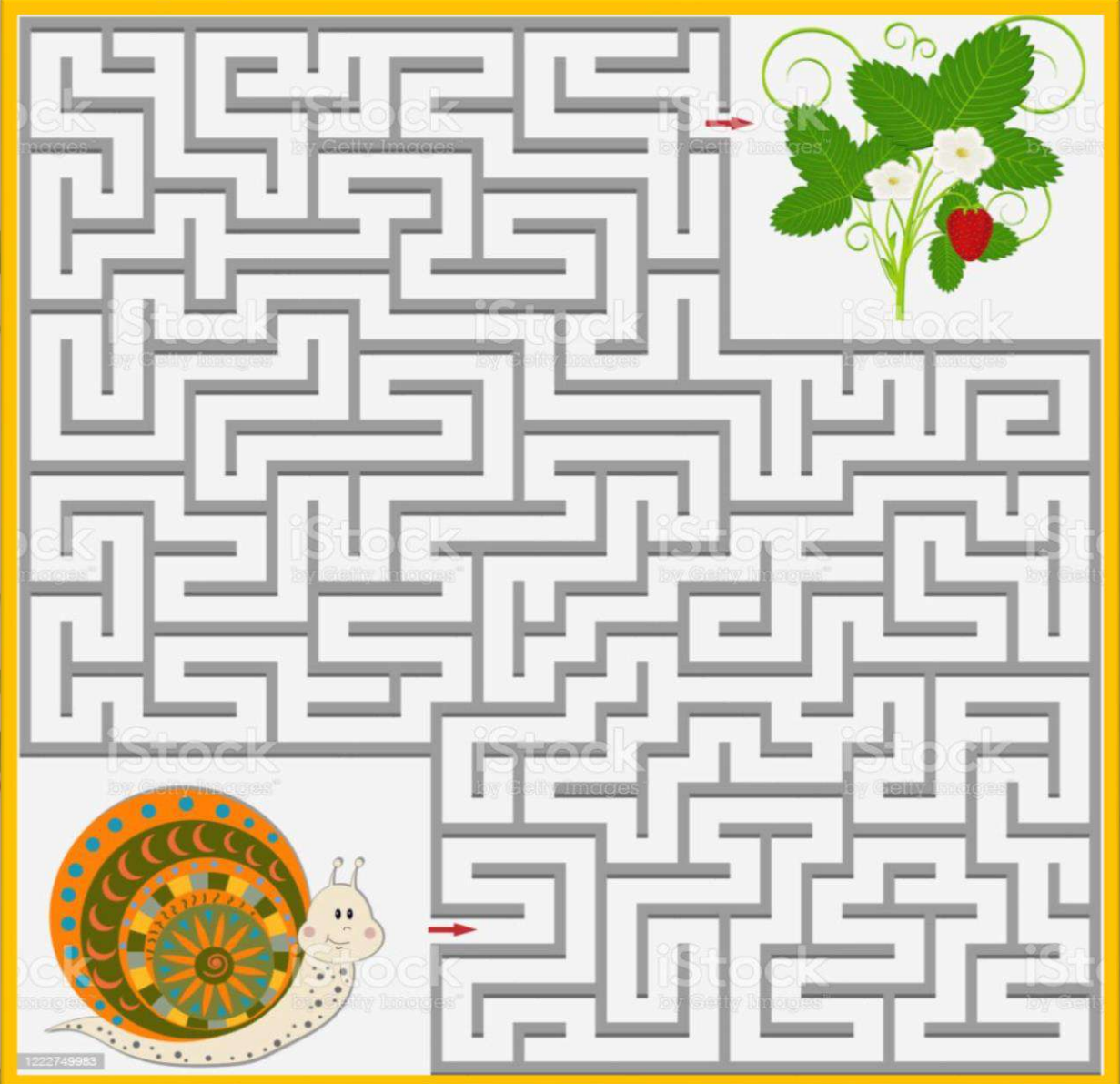
В сети можно найти огромное количество рецептов без сахара, подключите фантазию! Персиковый крамбл, фруктовый смузи, банановые блинчики, мороженое а-ля сникерс — множество полезных рецептов можно найти в инстаграм-аккаунте @bite_russia. В каждом из них нет ни грамма добавленного сахара! Только натуральные фрукты, ягоды и сиропы из агавы, фиников и яблок.

Давайте витамины и минералы

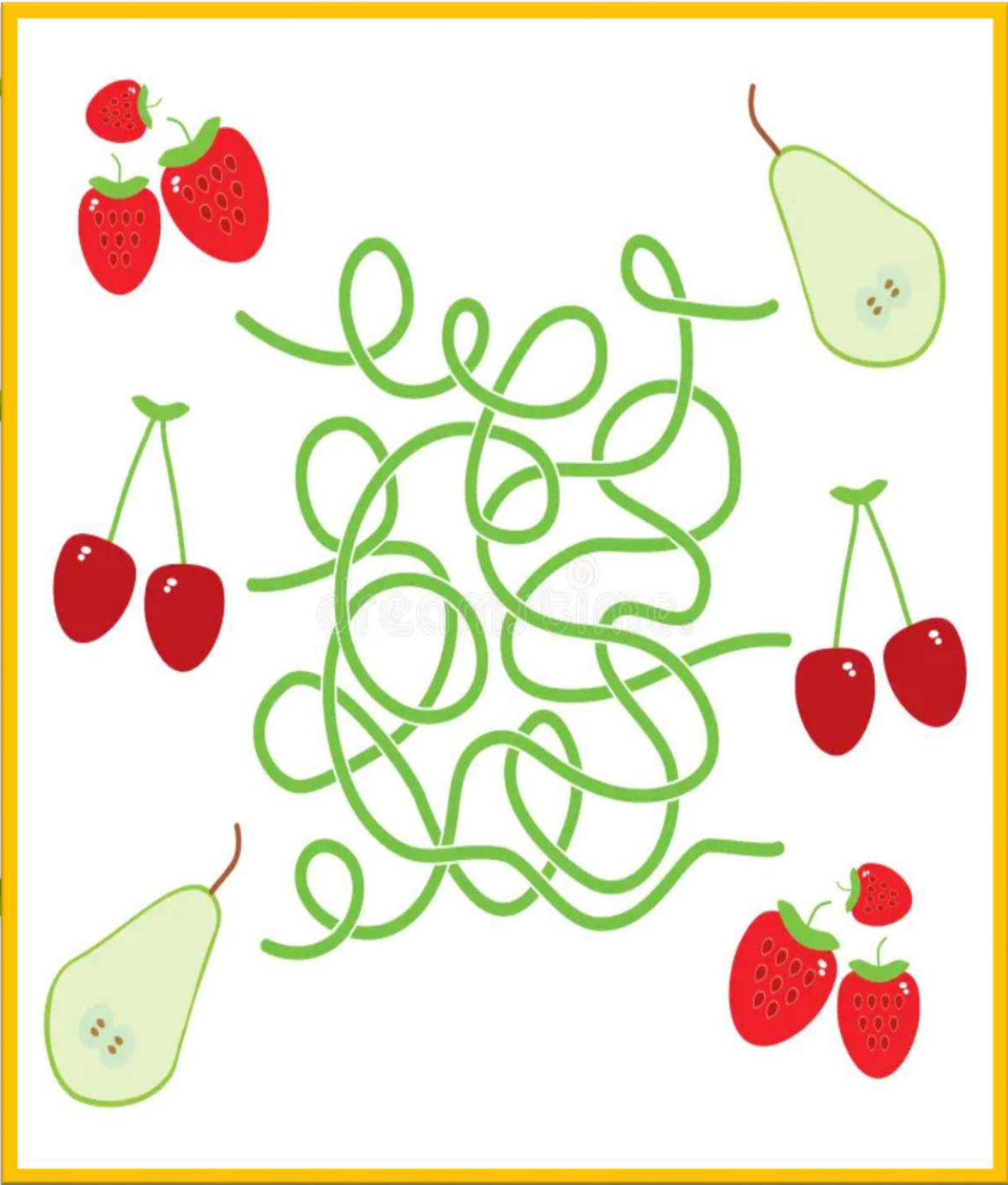
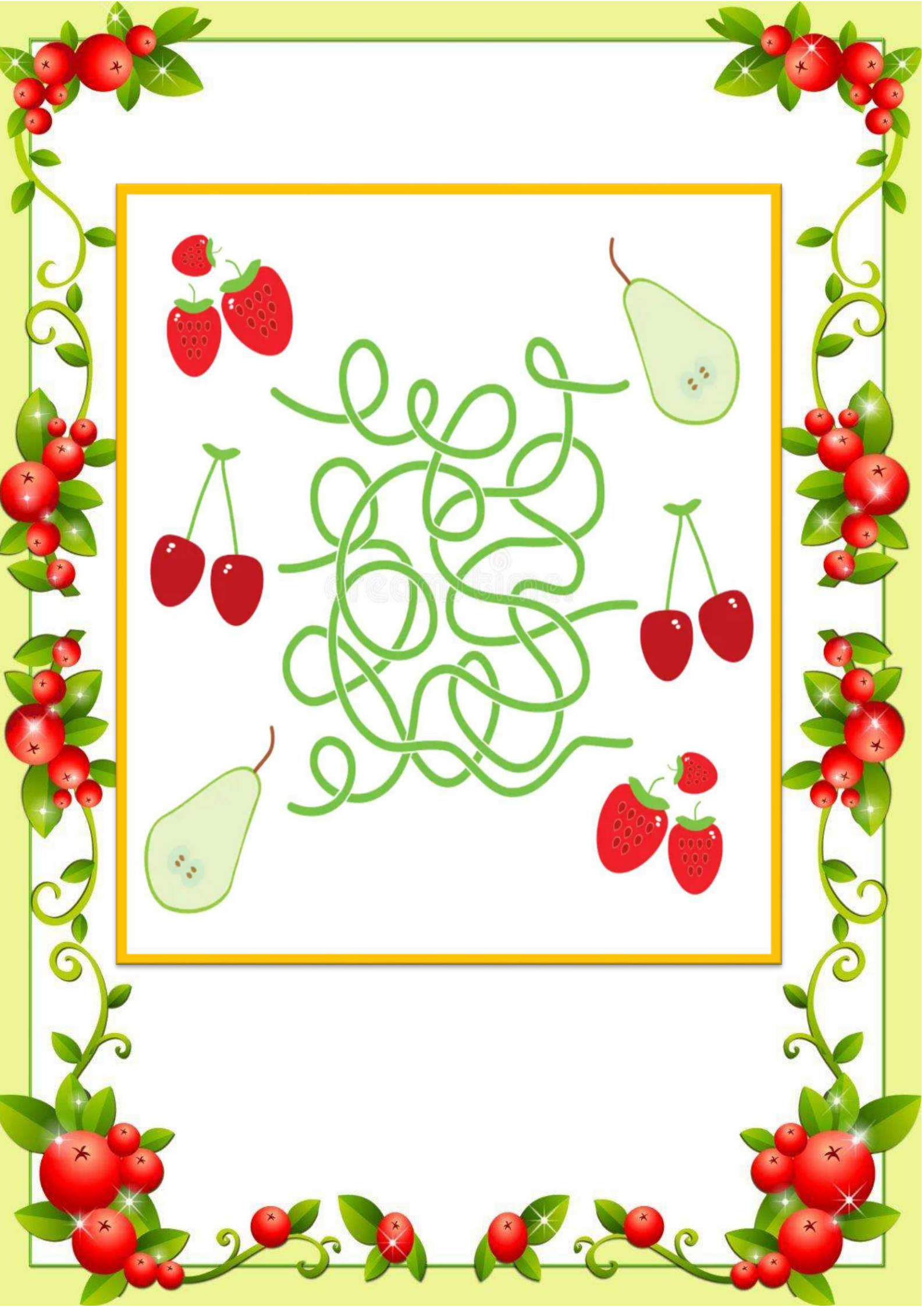
В период отвыкания от сладкого ребенку понадобится запас витаминов. Следите за тем, чтобы у витаминов был натуральный состав и по возможности выбирайте добавки в виде забавных фигурок с натуральными подсластителями. Таким образом вы убьете двух зайцев — подарите ребенку заряд витаминов и возможность насладиться любимой сладостью без вреда для здоровья.

Игралочка





1222749983







~~МК~~



Летние опыты и затеи на природе

Только летом можно вдоволь повозиться с песком, водой и листьями, не боясь замерзнуть или испачкаться. Когда все льется, перетекает и пузырится, а сверху согревается солнышком, можно не переживать за предстоящую уборку, а поэкспериментировать вместе с детьми на лужайке.

Приручить радугу



Можно увидеть домашнюю радугу, воспользовавшись шлангом или брызгалкой для цветов в солнечную погоду. А поиграть в радугу поможет опыт с семью стаканчиками, лимонной кислотой и содой.

Выучите с ребенком заветный стишок про охоту на фазана, налейте в каждый стаканчик краску или пищевой краситель соответствующего цвета, затем добавьте соду и лимонную кислоту, добавьте воду. Радужная река готова. Очень здорово провести опыт на акварельной бумаге формата А3, получится красивый фон для картины.

Песочный вулкан



Любимый многими эксперимент с содой и уксусом можно усовершенствовать, сделав вулкан не из пластилина, а из песка, поместив внутрь пластиковую емкость. Вариант для детей постарше – выкопать вулкан из сырого песка, а внутрь положить сухую траву и поджечь. Валит настоящий дым, восторг детей вам обеспечен.

Лупа и выжигание



Попробуйте немного модифицировать горький опыт любознательного Эмиля из Леннеберги и выжечь при

помощи лупы и солнечного луча не дыру на шляпе, а красивый узор на деревянной дощечке в подарок бабушке.

Змеи из пузырей

На бутылку с отрезанным дном или стаканчик нужно надеть старый носок и закрепить резинкой. Наливаем в миску немного воды, средство для мытья посуды и дуем в горлышко бутылки. Появляется гирлянда из мыльной пены, напоминающая змею или бороду.

Ловить ветер



Чтобы «поймать» ветер, можно смастерить из ткани мячик-комету, пришив к нему хвост из фетра или гофрированной бумаги. А можно сделать из проволочного кольца и пакетов-маек сеть и, привязав к палке, сбегать с ней с холма с диким гиканьем или смотреть за направлением ветра. Или попросить ветер сыграть на старых вилках и ложках, расписанных акрилом и подвешенных на яблоне. Музыка ветра можно смастерить также из цветочных горшков небольшого диаметра, бус, лент и бубенчиков.

Сам сделал — сам поиграл

Что ваш ребенок любит делать больше: мастерить поделки или играть на улице? Ему вовсе не обязательно выбирать, ведь эти занятия могут быть тесно связаны.

Игры на улице станут веселее, если использовать в них самодельные игрушки. Вот несколько поделок, которые ребенок может захватить с собой во двор и поиграть с ними.

Воздушный змей из пакета

Вам понадобятся:

Бумажный пакет

Веревка

Ленточки

Скотч

Наклейки, фломастеры, мелки и другие материалы для украшения

Палочка от мороженого

Ножницы

Сначала украсьте пакет. Не стоит сдерживаться: добавьте на него побольше наклеек и рисунков. Сделайте в дне пакета небольшое отверстие. Один конец веревки обвяжите вокруг палочки от мороженого, положите ее в пакет и проденьте веревку в отверстие. Снаружи завяжите узелок. Благодаря палочке веревка будет лучше держаться. На другой край пакета приклейте с помощью скотча разноцветные ленточки. Все, можно брать игрушку на улицу и бегать с ней во дворе!

Палочки для мыльных пузырей

Вам понадобятся:

Синельная проволока

Разноцветные бусины

Формочки для печенья

Ножницы

Обмотайте проволокой выбранную формочку для печенья. Соедините края, при необходимости обрежьте проволоку. На еще один кусочек проволоки наденьте бусины. Загните один край, чтобы зафиксировать бусины. Другой конец обмотайте вокруг первого элемента палочки, обрежьте лишнее.

С такой палочкой надувать пузыри на улице будет веселее, чем с обычной! Пузыри тоже можно сделать своими руками.

Вертушка

Вам понадобятся:

Бумага

Картон

Нитка

Фломастеры, карандаши

Ножницы

Клей-карандаш

Нарисуйте на бумаге два круга диаметром примерно 12 сантиметров. Раскрасьте их по своему вкусу. Вырежьте круги. Приклейте первый на картон, обрежьте лишнее. На обратную сторону приклейте второй круг. Сделайте в центре диска два небольших отверстия, проденьте через них нитку и закрепите ее края.

Раскрутите вертушку с помощью нитки и вы увидите, как смешиваются цвета на ней. Сделайте несколько штук и устройте во дворе состязание, чтобы узнать, кто сможет раскрутить вертушку быстрее всех.

Мячик из губок

Вам понадобятся:

2 губки для мытья посуды

Нитки

Ножницы


Разрежьте каждую губку на четыре полоски. Положите на стол части первой губки, а сверху выложите вторую. Туго обмотайте полоски ниткой в центре, обрежьте края. Мячик готов! Смочите его водой и используйте для летней версии игры в горячую картошку.

Машинка на шарике

Попробуйте смастерить с ребенком экологичный автомобиль. Конечно, пока только игрушечный, но надо с чего-то начинать. Для машинки вам понадобятся пластиковая бутылка, две коктейльные трубочки, деревянная шпажка, крышки от бутылок, воздушный шарик и скотч.

Разрежьте первую трубочку на две части, приклейте одну ближе к горлышку бутылки, а другую ближе ко дну. Сломайте или разрежьте шпажку, вставьте половинки в трубочки. Проделайте в крышках отверстия и наденьте их на края шпажек. Получатся колеса. Приклейте к бутылке вторую трубочку. На верхний ее край наденьте воздушный шарик, закрепите его скотчем.

Надуйте шарик и зажмите пальцем открытый край трубочки. Когда вы уберете палец, шарик начнет сдуваться, а машинка поедет.



Если дать детям свободу, они сами найдут, чем себя занять. Поэтому направлять их энергию очень даже полезно — тем более на природе, где все любопытно и не очень безопасно.

Идеолог детских туристических слетов Женя Кац рассказала, чем заняться с детьми на природе, чтобы было не скучно вам, и интересно и познавательно — детям.

Собирать природный материал для поделок


Шишки, сучки, мох — много чего можно найти на природе, из чего вы вместе с ребенком потом сотворите маленький шедевр. Шишки можно будет раскрасить к Новому году красками или облить клеем и обсыпать блестками. Из сучков, мха, тех же шишек и разнообразных травинок можно сделать картинку или изготовить фигурки и разыгрывать сказку на поляне из мха — получится домашний мини-спектакль.

Наблюдать и обсуждать

Почему листья желтеют? Почему одни становятся красные, а другие — желтые? А это какое дерево, а это как называется? Как ползают муравьи? А вы, взрослые, сами знаете? Знаете, что прежде чем плести паутину, паук делает треугольник из паутинок, а уже потом вписывает в него многоугольник? И уже потом плетет все остальное? И что не все паутинки липкие — те, по которым передвигается сам паук, не липкие. Для похода на природу иногда полезно делать домашнее задание и родителям — потом придётся отвечать на вопросы ребенка!

Играть у воды

Вода — очень привлекательное место. Но и источник опасности. По данным поисковых отрядов Лиза Алерт, большая часть потерявшихся на природе детей тонет.



Поэтому развлечения у воды и на воде возглавляем, организовываем и контролируем!

Через ручей можно бегать туда-сюда, если тепло. А заодно (с малышами, которые еще только осваивают счет) и считать, сколько раз пробежали. Или останавливаться по кодовому слову. И стоять, как будто замерли, пока не услышишь «отомри!».

А кто сказал, что стоять на одной ноге в воде и песке легко? Зато весело! И полезно.

В ручье и речке можно пускать кораблики. А как сделать кораблик и из чего? Кусок коры, палочка-листик. А двухмачтовик сделаете? А-то! И запускаем флот!

Заодно рассказываем об устройстве кораблей — какая мачта с какой стороны, как называются эти паруса, какие команды отдают морякам. Или о свойствах древесины (почему из одной деревяшки легко вырезать кораблик, а из другой — трудно). Или о том, почему течёт вода. У вас перед глазами сотни тем для рассказов, только оглянитесь.

Само собой, башни из песка, ямы в песке, оборонительные рвы вокруг замков — вы и сами их в детстве строили.

Играть в путешественников

Ночуем в палатке — в лесу, на кемпинговой площадке или во дворе дачи. Учимся ставить настоящую палатку правильно. Если на кемпинговой площадке или площадке для пикников есть специальные места для разведения костров, то можно научить детей разводить костер, а заодно обсудить, почему огонь разного цвета. Если специального официально выделенного костровища нет, не рискуйте с огнем ни в коем случае!



Бороться и соревноваться

Бараны на мосту

Годится упавшее дерево или бревно (только желательно избавиться от острых торчащих сучков), два мячика или воздушных шарика. И в бой! Кто кого столкнет с бревна, используя только шарики? Чур по лицу не бить!

Лесной морской бой

На слетах маленьких туристов мы используем реквизит: несколько метров лент двух цветов, много палочек, раскрашенные шишки. Но поле можно выложить и простыми веточками. Или нарисовать на песке (как и корабли). А шишки красить необязательно.

Правила: двое стараются шишками подбить корабли противника. Шишки подпрыгивают и норовят выскочить за пределы.

Лазить, прыгать, рисковать

Упавшее дерево, дерево с несколькими стволами от мощного комля — отличная лазалка.

«У нас на одном из слетов «туристят» по наклонной сосне дети лазили все три дня, начиная с пятницы и до самого отъезда, — говорит Женя Кац. — Мы помогли им натянуть рядом параллельные верёвки, повесить кольца, над сосной сделали перила из веревки, под сосной — веревочные лесенки. Дети всех возрастов лазили туда постоянно, кто-то бодро и уверенно, кто-то — преодолевая страх».



Чувствовать, радоваться, грустить

Наверное, это самое трепетное в отдыхе на природе — романтические моменты с детьми. Вместе смотреть на Луну. Лежать на траве и смотреть на облака. Считать звезды. Загадывать желания на падающие звезды. Искать созвездия. Слушать ночных птиц. Слушать лягушачий концерт. Слушать звуки леса. Думать о том, что светлячки — это упавшие звездочки. Вместе молчать, держась за руки. Вместе вздыхать об одном и том же. Ловите эти моменты, они не вечны.

Риски в разумных пределах — это полезно! Без риска нет развития. Без риска нет понимания своих возможностей.

В лесу на одном и том же поваленном дереве один малыш пяти лет бодро залезает и уверенно ходит по стволу, потом уверенно спрыгивает сам на землю — с той высоты, которая кажется ему безопасной. А другой ребенок на том же самом бревне боится сделать три шага, садится верхом, боится спрыгнуть даже с небольшой высоты. И это нормально. Но родители, которые тревожатся и волнуются за малышей, зачастую сами вредят детям.

Если ребенок лезет только туда, куда может сам забраться, то риск куда меньше, чем если мы детей все время подсаживаем на высокие снаряды и потом страуем. Если ребенок привык, что он может рассчитывать только сам на себя, то он лезет куда аккуратнее.

А вот если дети привыкли, что мама и папа их все время поддерживают и страхуют, то они могут неожиданно

отпустить руки и упасть — в надежде, что взрослый их поймает.

Так что главное правило безопасности: если родители не подсаживают детей, то дети сами лезут туда, куда могут залезть, и не лезут туда, где им страшно. Поэтому просто дежури́м рядом.






Литературная страничка

Как за ягодой за красной
Мы не ходим понапрасну.
За клубникой, за морошкой
Мы не ходим понарошку.
Собирали, собирали,
Ручки, ноженьки устали.
Скоро солнышку садиться,
Как бы нам не заблудиться.
Вот опушка, вот тропинка,
Ох, и тяжела корзинка.
Вот и дом, родной порог,
Будет ягодный пирог!

Е. Володина

Побегу сегодня в лес,
В сопки, по дорожке,
Наберу я ягод разных
Полное лукошко:
Голубику и чернику,
И морошку, и бруснику –
Все в коринку соберу,
Край свой северный люблю!



Я знаю, бывает смородина разной,
Черной бывает, и белой, и красной.
Крыжовник колючий и полосатый,
Но кто-нибудь ягоду видел усатой?
Трудно поверь в подобную чушь,
Только вдруг мама сказала: «Илюш,
Ножницы где? Подстригать помоги-ка,
Видишь, усы отрастила клубника!»

На березовой полянке
Земляничка расцвела,
Закраснелась, заалелась,
В гости Груню зазвала:
«Кушай, Груня, земляничку,
Для тебя поспела я,
А поешь-запей водичкой
Из студеного ручья!»
Съела Груня земляничку,
запила ее водичкой,
Побежала на село.
а наутро все село
в гости к ягодам пришло.

Здравствуй, лето-летечко,
Ягодное времечко!
С голубою голубикой,
С черной ягодой черникой,
С темно-красной земляничкой!



Пословицы про ягоды

Ягоды -ценный, уникальный дар природы- матушки.

Когда по грибки, а когда и по ягодки.

Какого куста ягода, такого она и вкуса.

Гриб не хлеб, ягода – трава.

Не твоему носу рябину клевать — ягода нежна.

Выну изо рта ягодку, оближу и опять положу.

Нашего поля ягода.

В сентябре одна ягода, да и то горькая рябина.

Рыба — вода, ягода — трава, а хлеб — всему голова.

Куст тот, да не та ягода.

Красная ты моя, ягодка малина.

С кем по грибки, с тем и по ягодки.

С дурного куста и ягода пуста.

Красна ягодка, да на вкус горька.

На разливе мёд пьют, на разборе ягодки едят.

Не нашего поля ягода.

Нашел, бедолага, своего поля ягодку.

Загадки

Была зелёной, маленькой,
Потом я стала аленькой.
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая.

(Ответ: Ягода)



Мульти
Мама

Чёрных ягод пышный куст –
Хороши они на вкус!

(Ответ: Смородина)



Мульти
Мама

Листики — с глянцем,
Ягодки — с румянцем,
А сами кусточки — Не выше кочки.

(Ответ: Брусника)



Мульти
Мама

В лесу расту я маленькой,
Душистой и аленькой.
Но меньше, чем клубника...
Так кто я...

(Ответ: Земляника)



Мульти
Мама

То не чёрная черника
Ягода совсем другая,
Потому, что голубая
Называют ...

(Ответ: Голубика)



Мульти
Мама

На грядке растёт,
Цветёт, созревает,
Усы по земле,
Свои распускает.

(Ответ: Клубника)



Мульти
Мама

Ягодная феерия















