ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

СЕНТЯБРЬ
№5 (106), 2018 г.
0+

ПО ДОРОГЕ ЗНАНИЙ:
Делу время – потехе час

КОНСУЛЬТИРУЕТ ЛОГОПЕД:
Не сюсюкайте с детьми, говорите внятно

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:
8-800-2000- 122 слушает!

МАМИНА ШКОЛА:
6 подсказок родителям

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:
Как избежать ревность к младшему

ТРОПА ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ:
Узнай экзотических птиц

На снимке: Екатерина, Андрей и Машенька Зайцевы
Фотограф: Лариса Коваленко

Дата выхода в свет: 27.09.2018 г.

Натуральное цельное козье молоко АМАЛТЕЯ® из Новой Зеландии

Источник легкоусвояемого кальция
Обогащено фолиевой кислотой и железом
Способствует стимуляции и сохранению лактации
Польза для беременных и кормящих клинически доказана*
Полноценный источник естественных витаминов и минералов

www.bibicall.ru

*Подтверждено клиническими исследованиями: Педиатрия, 2010.-N 5.-С.101-105; Вопросы детской диетологии, 2014.-N 5.-С.5-10; Вопросы детской диетологии, 2012.-N 4.-С.65-68; Российский вестник перинатологии и педиатрии, 2011.-N 5.-С.105-108; и др. Реклама. Товар сертифицирован.

Литературная страница

Дорогие читатели! Вот и промчалось жаркое лето, начался учебный год, полетели рабочие будни и привычная жизнь с ее радостями и событиями. Журнал «Планета детства. Иркутск» тоже вернулся в свой привычный ритм после летнего перерыва. Мы возобновляем свою теплую дружбу и общение с новыми и уже дорогими сердцу читателями. Принимаемся за прочтение ваших писем, поиски ответов на важные вопросы, общение со специалистами на актуальные этой осенью темы.

А еще вы, должно быть, уже соскучились по нашим конкурсам и мероприятиям? В новом сезоне мы постараемся больше радовать вас интересными заданиями, чтобы каждый юный талант смог себя проявить, а мы – показать это всем и каждому. В сегодняшнем номере мы подведем итоги летних конкурсов, вспомним главные правила осеннего питания, расскажем о службе Детского телефона доверия и еще о многом другом.

Кира Рыжикова

Ваня Астафьев

Саша Маликов

Уходило лето красное...

Незаметно, но уверенно хозяйка-осень вступила в свои права. Расстелила по тротуарам ковры из желтых листьев, поливает ночами прохладным дождем, поет ветром, покрывает корочками легкого ледка лужи. Художница-природа раскрашивает город в красно-желтые цвета, а наши маленькие творцы-читатели решили не отдавать всю власть холодной хозяйке, а вспомнить напоследок лучшие моменты ушедшего лета. В редакции журнала «Планета детства. Иркутск» завершился творческий конкурс «Ах, лето красное!», во время которого мы предложили ребятам вспомнить его самые яркие события.

Благодарим всех участников за рисунки, фотографии, аппликации! Спасибо, что поделились воспоминаниями и эмоциями. Вместе с вами мы прогулялись по лесу, собрали цветной урожай овощей, полакомились сочным арбузом и ягодами, побывали на Аршане, искупались в пруду и посидели в тенечке у бабушкиного дома. Как же здорово, что вы так свежо и красочно передали в своих работах ощущение беззаботной свободы.

Все творения красивы и хороши, но особенно мы хотим выделить три из них. Это цветочек с лепестками-воспоминаниями Алёны Хомченко, рисунок-аппликацию «Аршан» Киры Рыжиковой и композицию «Пруд» Саши Маликова.

Ребята получат дипломы победителей! Следите за нашими конкурсами в группе ВКонтакте https://vk.com/planeta_detstva_irk и в инстаграм @planetadetstvairk, присылайте рассказы, стихи, рисунки, коллажи и фотографии. Лучшим, как обычно, поделимся со всеми!

Новое задание

28 октября в разных странах мира отмечается Международный день анимации. Его празднуют все, кто имеет отношение к мультипликации: режиссеры, сценаристы, художники и, конечно же, главные зрители – дети. Наши юные читатели, предлагаем вам принять участие в новом осеннем конкурсе **«Мои мультгерои».** Рисуйте героев полюбившихся мультфильмов, присылайте к нам на почту или размещайте в группе ВКонтакте. Самые лучшие рисунки опубликуем в следующем номере!

Адрес редакции: г. Иркутск, 664005, ул. 2-я Железнодорожная, 8–19 (ост. «Курорт «Ангара»),
тел.: (3952) 39-78-51, 8-914-886-15-70.
Почтовый адрес: 664080, г. Иркутск, а/я 168.
Фотографии и рисунки детей можно присылать также по электронной почте: irkria@gmail.com.

На снимке: Василиса Чупикова, 3 месяца
Фото из семейного архива

Чистые щечки у сына и дочки

К сожалению, сколько ни говорилось бы о детской аллергии, вопросов, связанных с ней, не уменьшается. Как избежать этой напасти? Чем кормить малыша?

На вопросы родителей о грамотном выборе питания сегодня отвечает главный специалист Городского консультативно-методического кабинета по питанию больного и здорового ребенка Департамента здравоохранения г. Москвы доктор медицинских наук Светлана Николаевна ДЕНИСОВА.

– Здравствуйте. Скажите, пожалуйста, насколько аллергенна смесь НЭННИ?

Наталья

С.Н.: Чаще всего детские смеси не связаны с истинной аллергией. В большинстве случаев речь идет о непереносимости, которая формируется в результате слабости ферментной системы и/или недостаточной активности флоры кишечника. Поэтому любая детская смесь, НЭННИ в том числе, не считается аллергенной.

– Подскажите, пожалуйста, до какого возраста можно давать смесь НЭННИ Классика, а до какого – смесь 3 ступени? И полезно ли давать молоко «Амалтея» до 3 лет в разбавленной концентрации? Если да, то когда начинать?

Елизавета

С.Н: Возраст, для которого предназначена та или иная смесь, определяется нормами содержания белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, необходимых в разные периоды роста малыша: смесь НЭННИ Классика создана для детей от 0 до 12 месяцев, НЭННИ 1 с пребиотиками – от 0 до 6 месяцев, НЭННИ 2 с пребиотиками – от 6 до 12 месяцев, НЭННИ 3 с пребиотиками – для ребятишек старше 1 года.

Молоко «Амалтея» производится из цельного козьего молока и может употребляться детьми старше 3 лет. До этого возраста не рекомендуется давать никакое цельное молоко.

– Мы почти полностью перешли со смешанного вскармливания на искусственное. Малышу 4 месяца. Подскажите, могу ли я кормить его, например, смесью НЭННИ 1 с пребиотиками до 6 месяцев, а в 6 – начать прикорм? Вес набираем хорошо (800 г). Но съедаем меньше суточной нормы, положенной по Вашей формуле – 800+50(n-2) (вес сыночка – 6 600 г; надо – 900 мл, а мы съедаем примерно 700 мл). Запоров нет. Стоит ли начинать прикорм с НЭННИ (овощи с творожком) или остановиться на простых овощах? И можно ли с введением прикорма оставаться на смеси с пребиотиками или уходить на Классику?*

Валентина

С.Н.: Во-первых, на искусственном вскармливании прикорм обычно начинают с 4–4,5 месяцев. Смесь менять не надо до тех пор, пока не введете несколько компонентов прикорма. И прикорм всегда вводится только по одному продукту.

Начинать прикорм с творожка нельзя. Если ребенок не страдает запором, то лучше сначала пробовать каши (гречку или кукурузную). Вводить новый продукт начинают с 5 мл в день, ежедневно прибавляя по 5 мл до полной порции. В 5 месяцев порция каши составит 150 мл, в 7 – 170 мл, к году – 200 мл. Только после получения полной порции в 150 мл каши начинайте вводить овощное пюре (брокколи или цветная капуста) по такой же схеме. Порция пюре в 5 месяцев – 150 мл, к 8 – 170 мл, к году – 200 мл.

Заменять НЭННИ с пребиотиками на Классику рекомендуется после введения минимум двух видов прикорма (один вид каши и один вид овоща), ближе к году. Для прикорма можно использовать Бибикаши.

Отмечу, что объем порций является среднестатистическим, но индивидуально ребенок может съедать чуть больше или чуть меньше. Об адекватности питания скажут своевременный переваренный стул, нормальная прибавка массы тела, хороший сон и добродушное настроение ребенка.

– Дочурке 2 недели. В роддоме и после подкармливались «Нутрилоном». Появились запоры. Перешли сразу на НЭННИ Классика. В тот же день у малышки начались частые срыгивания и спазмы в животике. Подскажите, может ли это быть реакция на новую смесь и как правильно ее вводить? За один прием съедаем по 40 г.

Марина

С.Н.: Искусственное питание – стресс для пищеварительной системы ребенка, поэтому любую смесь (НЭННИ в том числе) вводят, начиная с 5 мл в каждое кормление и, прибавляя по 5 мл в каждое кормление, доводят до полной порции. При введении любой смеси в большем объеме, практически у всех детишек последствия неизбежны: возникают спазмы, срыгивания, запоры.

Однако, если смесь подходит, все неприятности обычно заканчиваются в пределах 2-3 недель от начала получения питания. Если за этот срок ситуация не нормализуется, необходимо потихоньку перевести ребенка на другое питание (например, НЭННИ с пребиотиками). Делать это надо опять-таки постепенно: по 5 мл в кормление. Также следует сдать анализ кала на содержание углеводов. Цифра – более 0,25% – указывает на лактазную недостаточность и требует употребления фермента лактазы, либо перехода на специальную смесь.

Количество любой смеси для малыша в 2 недели жизни составляет примерно 500 мл в сутки, соответственно размер порции зависит от числа кормлений. Если ребенок ест 7 раз, то порция составит 70 мл. При 40 мл дитя рискует потерять в весе, если только не ест 10 раз.

Всех родителей хочу предупредить: каждый случай индивидуален. Поэтому обязательно консультируйтесь с вашим педиатром. Будьте здоровы!

Как поделить маму?

Добрый день!

Мне нужен ваш совет, своими силами справиться не получается...

Старшая дочка Сонечка не любит младшего брата. Ей было шесть лет, когда родился Илья. Дочь у нас красавица, и не только мы, но и наши друзья, многочисленные родственники ее сильно баловали, заваливали подарками. Одним словом, ни в чем не отказывали. Когда она узнала, что у нее будет младший братик, обрадовалась. Часто рассказывала, как будет играть с ним, купать и кормить, представляла, каким он будет. Но через несколько дней после моего возвращения из роддома устроила первый скандал – потребовала убрать братика из дома. Никакие уговоры не помогли: долго топала ногами, плакала, кричала. Как-то я попросила дочку постоять на улице с коляской – забыла телефон дома. Отсутствовала не более десяти минут... Выскакиваю – у подъезда никого. Вижу, идет Соня, а коляски нет. Я к ней: «Где Илюша?» Она отвечает: «Отвезла к мусорке, он нам больше не нужен!»

Сейчас боюсь оставлять ее наедине с малышом, не знаю, чего ждать...

Виктория Л.

На снимке: Юлия Барковская с сыном Марком и дочкой Дианой
Фотограф: Ульяна Баннова

Появление в доме малыша неизбежно вызывает ревность у старшего ребенка. Как можно справиться с ситуацией?

Согласитесь, случай достаточно известный. И мы в своем журнале уже поднимали эту тему. Но оставить без внимания письмо встревоженной мамы или отослать ее к прошлым публикациям никак нельзя. Поэтому мы не только обратились за помощью к профессиональному психологу, но и спросили наших читателей, как они поступают, столкнувшись с подобным поведением своих старших детей.

А ты посиди в сторонке

Не зря говорят: ревность – это муки неразделенной любви. Первенцу сложно понять, что с появлением «соперника» его не стали любить меньше, ведь все вокруг свидетельствует об обратном. Нового члена семьи задаривают подарками, кормят с ложечки, носят на руках, обнимают, целуют. Старшего то и дело просят не шуметь, не мешать и вообще посидеть в сторонке. Взрослые могут помочь первому ребенку привыкнуть к переменам, заранее подготовив его к появлению в доме брата или сестры. Расскажите ему, чего ждать, иначе он воспримет нового члена семьи как занятную игрушку или очередной подарок, а потом быстро разочаруется. Объясните, что малыш – совсем беспомощный, часто плачет, капризничает, а играть научится, когда подрастет. Рассказывайте истории о дружбе братьев и сестер, о помощи и заботе. Пусть старший поймет: новый ребенок в вашем доме не вместо него – просто семья стала больше.

Ира Д., 32 года: *«Когда родилась Настенька, я рассказала старшей Варе сказку, которую когда-то услышала от мамы. Помню, как в детстве я сердцем почувствовала ее смысл, и она подействовала на меня сильнее, чем все рассуждения о любви. Вот эта короткая история.*

Жила-была свечка, ей было холодно и одиноко. Однажды она встретила другую одинокую свечку – и зажегся огонек любви. Свечкам стало тепло и светло. Потом у них появилась маленькая свечечка. Чтобы ей было тепло, они поделились огоньком. Сколько бы маленьких свечечек ни появлялось позже, они получали искорку, от которой становилось светлее и теплее всем. А согревающего огня только прибавлялось... «Вот и у нас, – сказала я дочери, – появилась еще одна маленькая свечечка, мы с ней поделимся огоньком любви, и от этого станет всем светлее и теплее».

О чувстве сопричастности

Постарайтесь, чтобы после рождения второго ребенка в жизни первенца не произошло серьезных изменений. Лучше не отдавать в этот период старшего в детский сад, не отвозить надолго к бабушке. Хотите отселить его в другую комнату – сделайте это заранее, за несколько месяцев до рождения малыша. Тогда у ребенка не установится причинно-следственной связи между появлением в доме нового члена семьи и утратой внимания со стороны родителей, а также «своего места» в доме.

Усомнившись в родительской любви, старший нередко старается «наказать» более удачливого «соперника», раздавая тумаки налево-направо. Он пытается привлечь внимание мамы и папы,

Продолжение на стр. 6-7.

На снимке: Анна и Семен Коротущенко, фото из семейного архива

пусть даже со знаком «минус». Чем больше «негативного внимания» он получает, тем больше вероятность, что модель поведения «добровольной жертвы» закрепится и распространится на отношения не только внутри семьи, но и за пределами дома.

Привлекайте вашего первенца к заботе о новорожденном – ведь всегда можно найти посильное поручение. Если попросить его проверить, не проснулся ли малыш, это вызовет у него чувство гордости и сопричастности к общему делу. Старайтесь устраивать общие семейные дела так, чтобы у каждого была своя роль. Например, папа купает малыша, а мама и старший ребенок застилают кроватку или решают, в какие пеленки завернуть кроху.

Вера С., 26 лет: *«С рождением Павлика у меня появилась масса дел, на старшую дочку сил не оставалось. И вот вожусь я как-то с сыном и краем уха слышу, как четырехлетняя Юлька говорит своей кукле: «Отстань от меня, не мешай! Голова болит от твоего писка!» У меня сердце сжалось. Я же сама все время твержу эти слова дочке! Подошла, обняла и поцеловала. У Юли глазки засветились. С тех пор я запретила себе отмахиваться от старшего ребенка».*

СТАРШИЕ О МЛАДШИХ

Вика У., 21 год:

«Старшая сестра всегда меня шпыняла. На дух не переносила. Захлопывала перед носом дверь своей комнаты и никогда даже не пыталась поговорить. А я любила ее самозабвенно. Она же такая взрослая! Но как я ни старалась угодить, Вера лишь злоб-но шипела на меня. Сестра училась на парикмахера и решила потрени роваться на мне. Ну и потрениро валась – я потом месяц стеснялась в школу ходить. Примирились мы, когда не стало мамы. Сейчас мы близкие подруги».

«Я – солдат смелый упал»

Чтобы не провоцировать ревность, лучше не называть новорожденного теми же ласковыми именами, что и первенца. Старайтесь чаще говорить старшему, как вы его любите, не жалейте времени: возьмите его на колени, расскажите сказку, спойте песенку. Наверняка ему понравятся истории из его раннего детства. Пусть в них он выступает сообразительным, смелым, находчивым героем. И не прерывайте общение, как только новорожденный заплакал, доведите разговор до логической точки. Это лишний раз докажет первенцу, что вы его цените и любите, он единственный, неповторимый. И никто не займет его место в вашем сердце.

Алена К., 25 лет: *«Мой старший сын Денис, тогда ему было 2,5 года, свалился с горки. Я ему: «Зайчик, вставай!» Дениска важно ответил: «Я не зайчик. Я – солдат смелый упал!» Эту фразу я потом произносила всегда, когда он падал. Денис переставал плакать и начинал улыбаться. После рождения Артема я, успокаивая малыша, однажды повторила эту фразу. Нужно было видеть глаза старшего сына! Он ничего не сказал, но то, что ему было очень неприятно, я почувствовала. Теперь слова «Я – солдат смелый упал!» говорю, только когда общаюсь со старшим».*

СТАРШИЕ О МЛАДШИХ

Марина Т., 18 лет:

«Помню, как младший брат не давал мне спать по ночам. Мне буквально хотелось его придушить. Орет и орет. И главное – родители носятся с ним... Я же только и слышу: «Встань, дай, принеси, помоги...». Много лет спустя узнала: брат тогда серьезно болел. Почему мне родители об этом не сказали?»

Дай и мне соску!

Пытаясь примирить враждующие стороны, не лишайте старшего ребенка личного имущества. Родители стараются искоренить жадность и говорят: «Все игрушки общие». Это неправильно. Старший категорически не желает ничем делиться? Его право! Вам самой было бы приятно узнать, что вы должны отдать любимое платье, шубку или сумку подруге? Старайтесь, чтобы любовь к обладанию игрушкой переросла в любовь к игре. Играйте с детьми в ролевые игры – «дочки-матери», «магазин». Пусть у каждого будет своя роль, тогда взрослеющему собственнику и ревнивцу потребуется товарищ для совместной игры, а не для хвастовства своими «сокровищами».

Старшие дети, глядя на более удачливого в борьбе за родительское внимание малыша, нередко решают, что секрет успеха в беспомощности. Они пытаются «вернуться в младенчество», требуя бутылочку с молоком или соску. Это повод поиграть «в малыша», а не посмеяться.

Венера М., 29 лет: *«Вика брала соски, которые я кипятила для маленькой Вари, и сосала их. Меня это раздражало: пятилетняя девица – и с соской. Потом я решила сделать так: выдала ей собственную соску и пеленки. Вика с радостью начала изображать малышку, которая умеет только плакать, говорить «агу», сосать соску и лежать в кроватке. Я ее так сфотографировала. Вика посмотрела снимки – и все, любовь к соскам прошла. Ей даже объяснять ничего не пришлось – она поняла, как глупо выглядит на фотографиях».*

Брат в помощь

Старайтесь не замечать промахи первенца. Пробегая, он задел кроху, тот упал и заплакал... Это не повод кричать на непоседу – попытайтесь вызвать в нем сочувствие к слабому.

Можно спокойно объяснить: малыш еще плохо держится на ножках, он учится ходить. Подскажите, что можно взять его за ручку и помочь. Вот увидите, старший ребенок с удовольствием выступит в роли учителя. Будет лучше, если вы расскажете, почему младший поступает так или иначе, объясните, что плачет он не из вредности, а потому, что голоден, замерз или испугался. Тогда старший будет воспринимать малыша милым и беззащитным существом, нуждающимся в помощи. Избегайте сравнений: «Маша такая послушная девочка, как она хорошо кушает. А ты?» Пытаясь таким образом повлиять на поведение ребенка, вы лишь раздуваете пламя вражды. Не поощряйте ябедничество, а создайте ситуацию, когда детям нужно объединяться. Например, они хотят гулять, а вы ведете их в магазин за хлебом. Позвольте малышам убедить вас в том, что лучше пойти на прогулку. Чувство совместно одержанной победы сближает. Благодаря этому, ваш первый ребенок скорее начнет воспринимать младшего не как угрозу, а как верного товарища.

Лиза Б., 26 лет: *«Мой сын Максим был рад младшей сестре. Но, думаю, это целиком моя заслуга. Я дома устроила настоящую рекламную кампанию в поддержку Максимки. Сын светился от счастья, когда я расписывала двухмесячной малышке, какой взрослый, самостоятельный и умный брат, как он помогает маме, лучше всех убирает игрушки и даже умеет застилать кровать. Большая часть заслуг была… выдуманной. Но… Скоро Максим стал соответствовать многим приписанным ему достижениям».*

В ваших силах сделать так, чтобы у старшего с малышом были связаны положительные эмоции. Хвалите первенца за любую помощь, говорите, как малыш нуждается в его заботе и защите. Лучше делать это в присутствии младшего, подчеркивая, что он должен брать пример со старшего. Неважно, понимает ли эти слова карапуз. Главное – их слышит ваш первый ребенок!

Марина Зиновьева, кандидат психологических наук: «Погаснет или разгорится огонь ревности, зависит от стратегии родителей. Есть ряд факторов, которые надо учесть. Вот несколько рекомендаций, которые помогут родителям справиться с ситуацией.

Не существует идеальной разницы в возрасте, которая исключала бы ревность между старшим и младшим ребенком.

✿ После рождения младшего сохраняйте принятые ритуалы. Если вы читали старшему на ночь книжку или каждый день выходили с ним гулять на площадку, поддерживайте заведенный порядок. Сложно справляться самой? Попросите о помощи близких. Постепенно вносите коррективы в график и приспосабливайте старшего к новым условиям, иначе младший ребенок будет восприниматься как досадная помеха.

✿ Помогите старшему осознать негативные чувства по отношению к новому члену семьи. Вы не можете запретить первенцу ревновать, но в ваших силах научить его справляться с эмоциями. Старший подошел и ударил малыша? Не начинайте его тут же ругать. Проговорите ситуацию, скажите: «Ты разозлился на брата (или сестру), потому что он взял твою игрушку?» Или: «Он кричал, и это мешало тебе смотреть мультик?» Обсуждая острые моменты, вы постепенно научите свое чадо выражать негативные эмоции словами, а не агрессивными действиями. Вскоре вместо того, чтобы стукнуть малыша, старший подойдет к вам и скажет, что кроха ему мешает, и попросит вмешаться.

✿ Не старайтесь воспитывать детей одинаково. Каждый из них уникален, имеет собственный характер, интересы, потребности. И подход к ребенку должен зависеть от его особенностей и наклонностей.

✿ Если разница между детьми большая, не используйте старшего как рабочую силу и не заставляйте его постоянно помогать ухаживать за крохой. Иначе он станет воспринимать малыша как ограничение своей свободы и обузу. Не относитесь к помощи старшего, будто это само собой разумеется. Всегда просите помочь, а не требуйте. И обязательно хвалите за усердие. Это придаст ребенку значимости в собственных глазах, он будет с радостью вам помогать.

✿ Помните, ревность – естественное чувство, но оно может иметь патологические проявления. Среди них – подавленное настроение, плохой аппетит, экземы, астматические явления. В таких случаях без консультации педиатра и психолога не обойтись.

Ангелина Смирнова

СТАРШИЕ О МЛАДШИХ

Ирина К., 30 лет:

«Я помню, как мама принесла домой младшую сестру, мне тогда исполнилось восемь. Это был черный день. Я осталась без прогулки, бабушка не накормила меня ужином, и я легла спать голодной. Ночью проснулась, хотелось есть. Пошла на кухню, открыла холодильник и… опрокинула бутылку с кефиром. Вышла мама, увидела разлитый кефир. Во мне все сжалось – я уже слышала, как меня ругают. Но мама достала чашку, налила кефир, дала мне половинку плюшки, вторую съела сама. Мы посмеялись над моей неловкостью, потом мама все убрала. Когда я легла в постель, то чувствовала себя счастливой: меня любят, меня пожалели!»

На снимке: Виктория, Давыд и Кира Криволаповы
Фотограф: Юлия Манакова

Дорогие мамочки!

Сегодня с вами я – Елена Владимировна ПАВЛУЦКАЯ, педиатр высшей категории. Мой приход не случаен: ваши дети пошли в школу и теперь не только развиваются интеллектуально, но и растут физически, а значит, им необходимо большое количество энергии. Медики говорят, что мозг растущего человека – это довольно «голодный орган», поэтому важно кормить его правильно и полноценно, используя только натуральные свежие продукты.

Недавно я разговаривала со своей подругой, которая живет в Москве. Оказывается, такие продукты не так уж просто найти, даже у них. А вот нам, жителям Иркутской области, повезло – фирменная торговля от местных производителей развита хорошо.

Окинский™
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КООПЕРАТИВ

Хочу сегодня обратить внимание на продукцию Сельскохозяйственного производственного кооператива «Окинский». По сути – это фермерское хозяйство, которое использует современные технологии, да к тому же сразу собственным автотранспортом доставляет натуральную продукцию для нас в магазины.

Ребенку в 7-11 лет необходимо употреблять 80 г белков, 80 г жиров и 320-350 г углеводов. Общая калорийность – 2800 ккал. Обед должен составлять 35-40 % дневной нормы. Соответственно, завтрак – до 25 %, второй завтрак или полдник – 15 %, ужин – 20.

Перерывы между приемами пищи у детей не должны превышать 4 часа, чтобы не было застоя желчи.

Завтрак – сила на весь день!

Присоединюсь к мнению других специалистов, что завтрак – важнейший прием пищи, так как утром отмечается самая высокая усвояемость. Завтрак заряжает энергией на весь день, поэтому, дорогие мамочки, готовим завтраки, и желательно горячие. Успеваемость школьника и в ваших руках!

Лучше всего подойдут каши. Отличный вариант готовить их на «окинском» молочке. Лайфхак, как быстро остудить горячую кашу – добавить в тарелку немного замороженных ягод!

Не забывайте про сыр, творог – в них содержится кальций. А вот, например, сыр «Адыгейский» от «Окинского» входит в ряд «продуктов для иммунитета».

Яйцо всмятку, омлет из «окинских» яиц (есть йодированные, обогащенные витаминами!) разнообразят меню и принесут немало пользы: куриное яйцо на 97 % усваивается организмом. Оно – хороший источник активного витамина А и только рыбьему жиру уступает по количеству витамина D. Яйцо содержит 96 % минералов, особенно много в нем кальция, а также фосфора, йода, меди, железа, кобальта. Есть в них и другие вита-

Готовим из «Окинского» – на 5, чтоб «отлично» получать!

мины: В1, В2, Е, а еще – холин, которого нигде нет столько, сколько в желтке.

Перекус – на любой вкус!

Обязателен для детей младшего школьного возраста и второй завтрак. Это может быть йогурт, банан, яблоко. Попробуйте приготовить для ребенка бутерброд не из хлеба, а из хлебцев, и не с колбасой, а с куриным мясом. Также можно предложить кисломолочный продукт – кефир, йогурт, сыр, простоквашу.

Обед от всех бед

В состав обеда должны входить три-четыре блюда: суп, мясо или рыба с гарниром или без, третье блюдо, а также салаты.

Настоящий полезный куриный супчик из «окинской» бульонной курочки – просто объедение! Она варится достаточно долго, но результат стоит того! В таком настоящем бульоне есть экстрактивные вещества, необходимые для правильной работы желудка и хорошего переваривания пищи.

Полдник

Сладости в больших количествах вредны, тем не менее, их нельзя совсем исключать из меню – углеводы также нужны мозгу. Иногда заменяйте сливочное масло шоколадным. Благо, и такое есть в ассортименте СПК «Окинский».

«Снежок», фруктовый йогурт, йогурт со злаками, бифивит, сырок творожный и другие «окинские» молочные продукты хороши на полдник. Ваш сын или дочка съедят их с удовольствием!

Ужин

Вечером предложите школьнику нежирное мясо, овощное рагу или запеканку. А еще подайте к столу, например, кефир: он содержит кальций и белок, легко усваивается. Про «окинский» кефир стоит сказать отдельно – заквашивается он только на живых кефирных грибках, что выгодно отличает его от такого же продукта других производителей.

Здоровья и успехов в учебе вашим детям!

Выбирайте натуральные продукты от СПК «Окинский»!

Адреса фирменных отделов СПК «Окинский» в Иркутске:

Центральный рынок (места: 8, 8А, 300, 301, 302),
ТЦ «Сезон» (место 8),
ул. Шпачека, 12/7, (Иркутск-2),
рынок «Парус» (павильон 78),
«Южный» (павильон 93),
ТЦ «Глазковский» (павильон 26),
рынок «Торгсервис» (павильон 12),
рынок «Новый»,
павильон в ТЦ «Gregory Mall» (ул. Баумана, 233).

Зубы с детства бережем – хлеб усердно мы жуем

Всем хорошо известна поговорка «готовь сани летом, а телегу – зимой». Она очень актуальна и с точки зрения ухода за зубами наших детей. Ведь чем раньше и тщательнее мы начнем уделять этому внимание, тем здоровее будут зубки у подрастающего поколения.

О взрослых проблемах детских зубов сегодня мы поговорим с кандидатом медицинских наук, преподавателем кафедры стоматологии и отоларингологии ИГМАПО Татьяной СПАСИЧ.

– Татьяна Анатольевна, объясните столь поразительный факт: современная стоматология развивается семимильными шагами. Каждый год на международных и всероссийских стоматологических выставках мы видим огромное количество новейших препаратов и материалов, головокружительное по возможностям стоматологическое оборудование, но при этом более 87 % современных детей страдают кариесом и зубочелюстными заболеваниями. Как такое может быть?

– В ответ могу привести не менее впечатляющие данные: геологи и палеонтологи находят черепа древних людей, у которых зубы не имели никаких признаков загнивания, а эмаль была значительно толще и крепче, чем у современного человека.

Дело в том, что наши предки ели грубую и минимально обработанную пищу, а значит, их зубы хорошо и много жевали твердые продукты. Зубы же современников начинают портиться уже в детстве.

Исследования ученых доказывают: почти у каждого шестилетнего ребенка молочные жевательные зубы испорчены полностью или частично, либо удалены.

– В чем причина больших бед в маленькой ротовой полости? И что предопределяет устойчивость молочных зубов к кариесу?

– «Золотое время» для предотвращения порчи зубов – месяцы до рождения и дошкольные годы. Именно на маму ложится ответственность за то, насколько плодотворно пройдут эти периоды, особенно пора беременности и грудного вскармливания.

Дефекты, обнаруживающиеся в зубах ребенка, как правило, являются результатом погрешностей в рационе матери до рождения ребенка и его неправильного питания в младенческом возрасте. Диета цивилизованных женщин сегодня не обеспечивает потребность организма в дополнительном количестве макро- и микронутриентов в период вынашивания.

Пища, богатая минеральными солями и витаминами (A, C, D), оказывает весьма благотворное влияние на формирование детского организма, на структуру зубной эмали и ее резистентность к кариесу, в частности.

– А что можете сказать по поводу личной гигиены? Достаточно ли простой чистки зубов?

– Безусловно, она очень важна. Паста, нить, бальзам, ирригатор – все это необходимые средства по уходу. Однако зубам нужен коктейль из таких витаминов, как A, E, C, D, PP, группы B, и обязательно кальций, магний, фосфор и кремний. В первую очередь об их недостатке организм сигнализирует крошащимися зубами, кровоточащими деснами и развитием кариеса.

Также необходимо учесть, что наш организм населяет большое количество микроорганизмов, как полезных (их приблизительно 99 %), так и патогенных, то есть болезнетворных (их всего лишь 1 %). Они находятся в постоянном взаимодействии между собой. Полезные – защищают от всевозможных заболеваний, поддерживая в норме обменные процессы. Если болезнетворные «атакуют», например, полость рта – появляются кариес, пульпит, гингивит, стоматит и другие. Тогда говорят: микрофлора (сбалансированная совокупность микроорганизмов) нарушена.

До рождения ребенка полость рта совершенно стерильна, и только через 7 часов после рождения появляется 7 видов микроорганизмов, через 10 дней – 21 вид. Через 12 дней начинает формироваться постоянная микрофлора. Если заботиться о здоровье зубов и десен, микрофлора ро-

товой полости практически не меняется. При нерациональном питании возникает дисбиоз (качественное и количественное изменения нормального состава бактерий).

– Как восстановить и поддерживать микрофлору полости рта в норме?

– Во-первых, выполнять элементарные гигиенические процедуры (утром и вечером, после приема пищи, в течение 2–3 минут тщательно чистить зубы, после еды споласкивать рот водой). Во-вторых, хотя бы раз в год посещать стоматолога, чтобы проверить состояние зубов и десен.

В-третьих, уделять особое внимание питанию.

В развитии детского организма большую роль играет полноценное питание, неотъемлемой частью которого являются зерновые продукты – основной источник пищевых волокон – клетчатки. Злаки – это кладезь витаминов (групп В и Е) и минералов (магний, железо, кальций, селен и фосфор). Также они содержат антиоксиданты, отсутствующие в других продуктах, витамины группы В, фолиевую кислоту, магний, железо, селен, калий, кальций, фосфор.

Обычно злаковые культуры в рацион ребенка вводятся в виде каш – рисовой, кукурузной или пшеничной, потом могут добавляться во фруктовое или мясо-овощное детское питание.

Для ребят старшего возраста необходим цельнозерновой хлеб или хлеб с отрубями. Отруби – это оболочка зерна, в которой содержится много питательных элементов. Они отлично насыщают организм витаминами и клетчаткой. В отрубном и цельно-зерновом хлебе сохраняется до 90 % питательных веществ. Такой продукт обеспечивает организм витаминами группы В, железом, магнием, фосфором.

– Чем чревато исключение из меню продуктов, требующих интенсивного пережевывания?

– Такое питание препятствует нормальному формированию зубочелюстной системы. Твердая пища приносит особую пользу детям, отличающимся так называемой ленью жевания. Для вялой жевательной мускулатуры просто необходима эффективная гимнастика, которая гарантирует правильное формирование прикуса. К тому же сам акт жевания грубой и богатой волокнами пищи помогает самоочищению полости рта.

К нерациональным продуктам относятся пирожные и другие сладости, которые, прилипая к зубам и полости рта, с трудом с них очищаются. Это может привести к поражению кариесом, преждевременной порче и потере молочных зубов.

Состояние зубов подобно зеркальному отображению состояния здоровья системы пищеварения и всего организма в целом. Пусть правильное питание, в том числе с продукцией от Иркутского хлебозавода, станет залогом здоровья вас и ваших детей!

Хлеб с отрубями

Хлеб с отрубями вырабатывается из пшеничной муки второго сорта и отрубей.

Содержание пищевых волокон в пшеничных отрубях в 3-5 раз выше, чем в овощах и фруктах и в 10 раз выше, чем в муке. Пшеничные отруби почти не усваиваются организмом человека, но играют большую физиологическую роль в активизации моторной функции прямой кишки и выведении из организма вредных продуктов жизнедеятельности. Пищевые волокна также способствуют выведению из организма нежелательных компонентов, которые могут попасть в него из загрязненной окружающей среды – тяжелых металлов, радионуклидов.

Отруби обладают свойством поглощать токсины и аллергены, способствуют укреплению иммунитета, снабжают организм клетчаткой, ценными белками и витаминами.

Хлеб с отрубями полезен при гипертонии, атеросклерозе, диабете, желчно-каменной болезни, запорах, ожирении.

Хлеб «Цельнозерновой»

В состав нового ржано-пшеничного хлеба от Иркутского хлебозавода входит ржаная и пшеничная мука, ржаные хлопья, семена подсолнечника и льна, ячменный и пшеничный солод. Новый продукт отличается максимальным содержанием злаков, а также плотным тяжелым и влажным мякишем, который так любят приверженцы настоящего ржаного хлеба.

Сочетание большого количества злаков с ржаным вкусом делает изделие не только удивительно вкусным, но и полезным продуктом.

ЗАО «Иркутский хлебозавод»: г. Иркутск, ул. Польских Повстанцев, 1.
Телефоны отдела продаж: (3952) 33-54-69, тел./факс: 33-13-79, сайт: www.kacec.ru

Первоклассные задания: «домашка» без промашек

Свершилось! Ваш любимый малыш вступил в очень важный этап своей жизни – теперь он первоклассник! Буквы, цифры, знаки, слова – новые знания как ключик ко многим загадкам, которые раньше казались непостижимыми. А постигать все это предстоит систематически, так, как требует учитель, а не так, как хочется ребенку. Вчерашнему детсадовцу необходимо приспособиться к новому режиму дня и новым обязанностям – следовать указаниям преподавателя в школе и выполнять домашние задания. Последние пока редки и несложны, хотя играют важную роль в формировании умения эффективно учиться и серьезно относиться к делу. И роль участия родителей в данном вопросе огромна.

Уважение превыше всего!

Ученик-новобранец уселся за приготовление домашнего задания – ни в коем случае не мешайте и не разрешайте беспокоить его остальным членам семьи. Выключите музыку, телевизор, просите домашних говорить тише, «ведь (имя) делает уроки!» Обязательно выделите ему письменный стол с настольной лампой, удобный стул. Увидев такое отношение взрослых к его занятиям, малыш обязательно проникнется важностью учебы.

Делу время – потехе час!

Вчерашнему дошколенку может потребоваться дневной сон и обязательные прогулки на свежем воздухе. Скорее всего, он ходит в какой-нибудь кружок или секцию. А еще нужно покушать, помочь по дому, поиграть… И, конечно же, выполнить «домашку». Как видите, с таким плотным расписанием без режима не обойтись. Отведите конкретное время на утренний подъем, завтрак, обед, прогулку, дневной и ночной сон, приготовление уроков, посещение дополнительных занятий. Все остальное – можно уместить в перерывы между ними.

Приготовление заданий должно укладываться в световой день, даже зимой.

Вместе составьте расписание дня и повесьте его над столом ребенка. Хорошо бы еще подарить первоклашке часы с таймером. Зная, в какое время надо садиться за уроки, он уже внутренне будет настраиваться на работу.

Порядок на столе и в мыслях

Прежде, чем ваш первоклашка приступит к домашней работе, попросите его привести в порядок стол. Тогда он сможет работать, ни на что не отвлекаясь. Научите его перед началом выполнения уроков проверять, на месте ли все, что нужно: не придется ли бегать за линейкой или искать точилку? Затем предложите энергично потереть ладошки и – сразу к делу!

Поехали!

1. Оптимальное время для начала занятий – четыре часа дня, когда малыш уже отдохнул после школы. После 18:00 снижается сосредоточенность, способность воспринимать новую информацию.

2. Общая продолжительность подготовки домашних заданий не должна превышать одного часа, каждые 15–20 минут необходимы активные передышки, так как внимание в этом возрасте кратковременно и основывается на интересе.

3. По статистике, лишь один первоклассник из ста может само-

Первое и самое главное, от чего хочется предостеречь заботливых мам и пап: помогая с уроками, не мешайте первоклашке учиться самостоятельно. В противном случае рискуете навсегда отбить охоту.

Вот вам парочка вредных советов:

- скрупулезно контролируйте каждый штришок в тетрадке;
- требуйте отчета о любой палочке-закорючке, а еще лучше рисуйте их сами;
- можете еще бабушку с дедушкой привлечь к выполнению столь непростой миссии.

Вы же мечтаете еще на раз пройти школьную программу и посвятить ближайшие 11 лет подготовке домашних заданий?

Если вы грезите совсем об ином: о пятерках и четверках в дневнике ребенка, об успешном окончании школы, а потом и вуза, тогда всячески поощряйте самостоятельность, тягу к знаниям и обязательно создайте условия, в которых он сможет плодотворно заниматься.

Выполнение домашнего задания для первоклассника – новый процесс, с которым он не знаком, для которого у него пока не существует готового алгоритма, и, как и любому другому навыку, выполнению домашнего задания следует учиться.

стоятельно разобраться в том, что задал учитель. Поэтому во время выполнения домашних уроков будьте рядом с сыном или дочкой. Конечно, не нужно сидеть за столом, не отходя ни на шаг, и решать вместе (или вместо них) все примеры. Но если у ребенка возникнет какой-нибудь вопрос или трудность, вы должны непременно прийти на помощь.

4. Всегда начинайте с самого трудного – с письменных заданий, чередуя их с устными. А то, что малышу уже знакомо (например, рисование), он сможет сделать и в конце часа.

5. Чаще хвалите. Никогда не акцентируйте внимание на неудачах, внушайте ребенку волю к победе, и у него появится позитивная установка «Я могу сам». Причем хвалить нужно даже тогда, когда не все получается аккуратно и правильно, обучение должно проходить всегда на позитиве. Из-за постоянных родительских замечаний выполнение домашних заданий приобретет негативную окраску.

Считается, что привычка формируется за 21 день. Не так уж и долго, верно? А вот умение эффективно учиться и серьезно относиться к делу пригодится на долгие годы.

6. Обязательно приучите после заданий приводить рабочее место в порядок и собирать портфель, чтобы не тратить утреннее время на суету.

7. Хорошо, если в первые учебные недели на вечер планируются какие-то приятные мелочи. «Сделаем уроки и покатаемся на велосипедах!», «Выполним домашнее задание – погуляем, зайдем в кафе за пироженками». Но приятное занятие – не награда за выполнение «домашки», оно просто «случайно» должно оказаться сразу после уроков.

И еще один совет родителям напоследок. Постоянно сами учитесь чему-то новому, читайте, узнавайте. Ваше чадо будет видеть, как вы распределяете время, изучая материал, и брать с вас пример. А доброй семейной традицией пусть станут рассказы малышу дополнительной информации по пройденным им в школе темам.

Вероника Чернова

TANDEM
детский досуговый центр

Учиться **на отлично** ЛЕГКО!

- ***Каллиграфия - 2500 руб./мес.***
  (навык красивого письма)
- ***Ментальная арифметика - 3800 руб./мес.***
  (устный счет)
- ***Английский язык - 2000 руб./мес.***
  (начальная и школьная программы)
- ***Акварель - 2000 руб./мес.***
  (комплексное развитие: творчество, музыка, рисование)
- ***Танцы - 2200 руб./мес.***
  (русские народные, современные, ритмика, растяжка)
- ***Продленка - 8000 руб./мес.***
  (полный комплекс)

Мини-группы от 4 до 8 человек!

(3952) 97-17-99
ул. Советская, 176б, ТЦ «Триумф», правое крыло, вход с торца, 4-й этаж

Реклама

Муси-пуси-лапапуси... и их последствия

Многие родители уверены, что если ребенок не произносит букву Р, шепелявит или картавит, обращаться к логопеду не стоит – трата времени и средств, все восстановится само. Так ли это? На этот и многие другие вопросы ответит мамам и папам Отличник народного просвещения, педагог-логопед Елена Назарова.

– Давайте сначала отвечу на вопрос: «Нужно ли обращаться к логопеду»?

Приведу несколько примеров. Ко мне на консультацию пришла женщина лет 45 с внучкой, которая не выговаривала несколько звуков. У самой бабушки тоже оказались дефекты звукопроизношения, которые сложны в постановке и без помощи логопеда не поправляются. Человек нес этот груз всю жизнь. Мешало это ей? «Да, – сказала она. – Я работала секретарем в приемной, и меня часто не понимали на другом конце провода, приходилось по буквам называть слово, тем более, если оно относилось к какой-то терминологии». И она не хотела, чтобы у внучки была такая же проблема.

Обратился ко мне молодой человек 29 лет. Интеллигентный, с высшим образованием. Объяснил, что хотел сняться в рекламе, но ему отказали. Он засомневался: «Неужто у меня действительно какие-то дефекты речи?» Просто никто его не привлекал ранее к правильной постановке, как выяснилось потом, сонорных звуков – р, рь, л, ль.

Чаще всего работаю со старшеклассниками, желающими поступать в театральные вузы, военные училища. Занималась с выпускником школы, у которого не приняли документы в высшее командное военное училище, посоветовали прийти после того, как поправит речь. Вывод: чем раньше родители обратятся за помощью к логопеду, тем быстрее произойдет коррекция.

Но есть особенности в произношении, которые нельзя относить к «возрастному косноязычию», и они не пройдут с возрастом. Например, «хлюпающее» произношение отдельных звуков, иногда даже с заметным надуванием щек, что придает какой-то неприятный для слуха оттенок. В других случаях может наблюдаться так называемое межзубное произношение (чаще всего шипящих и свистящих звуков), приобретающее характерный оттенок шепелявости, не свойственный русской речи.

– К чему приводит запоздалое обращение к логопеду?

– Об этом говорить можно долго. У школьников младших классов чаще всего наблюдаются нарушения в чтении и формировании письма (как говорю, так и пишу). Они допускают ошибки в написании слов, поскольку неправильно слышат звуки. И учитель, и ребенок нервничают, это сказывается на успеваемости. Нередко дети из-за насмешек стесняются общаться со сверстниками, зная о своих погрешностях в речи, замыкаются в себе. Когда начинаешь включать свою логопедическую программу, получается хороший результат.

– Давайте разберемся в причинах появления дефектов речи у детей.

– Их много. Это, прежде всего, разнообразные варианты «муси-пуси-лапапуси», когда малыш в раннем возрасте слышит чаще сюсюканье взрослых, чем литературные слова. Неправильное строение или недостаточная подвижность органов речи:

короткая подъязычная связка, массивный язык, высокое куполообразное нёбо. Длительное пользование соской способствует межзубному произношению свистящих, шипящих и других звуков. Еще варианты: самочувствие мамы во время беременности, она переболела какими-то инфекциями, долго лежала на сохранении. Во время родов делали кесарево сечение или были родовые травмы, возможно, ребенок родился в восемь месяцев. Последующие травмы головы, сопровождающиеся потерей сознания.

Однажды ко мне привели пятилетнего мальчика, который картавил, как и его мама и папа. Родители были обеспокоены: неужели это «перешло» от них по наследству? Через несколько месяцев занятий неприятная речь малыша исчезла, значит, наследственность здесь не при чем, генетику мы побороли.

– Все-таки в какое время следует начинать «бить тревогу»?

– Активная речь детей проходит несколько этапов развития. В 1,5-2 месяца появляются гласные и гортанные звуки (гуление), в 2-7 месяцев малыш учится управлять интонацией, в 7-9 – произносит некоторые слоги (лепечет), в 9-11 – использует несколько слов, количество которых к 2 годам значительно увеличивается. В это время он уже может произносить звуки: А, О, Э, П, Б, М. Именно из них состоят и его первые слова: мама, папа, баба. В 2-3 года к ним прибавляются другие, артикулярно простые звуки, не требующие особенно тонких движений губ и языка: гласные И, Ы, У, согласные Ф, В, Т, Д, Н, К, Г, Х, Й. Приходит начало овладения фразовой речью. В 3-5 лет в «алфавите» ребенка более сложные по артикуляции: С, З, Ц, Ш, Ж, Ч, Щ. А уже к 3-5 в его речь «вливаются» Л и Р.

Как видим, к 6 годам мальчишки и девчонки должны овладеть правильным произношением всех звуков. Если же этого не происходит, то, так называемое, «возрастное косноязычие» уже перестает быть «возрастным». Такая задержка свидетельствует о наличии каких-то особых причин. Здесь приходится говорить о нарушениях в звукопроизношении, требующих «вмешательства» специальной логопедической помощи.

– С высоты вашего 35-летнего логопедического стажа, что бы Вы посоветовали родителям?

– Мой самый главный личный совет: любить ребенка, какой бы он не был. И, конечно, уделять больше внимания, чаще разговаривать, решать все дела вместе. Помнить, что ни телевизор, ни компьютер, ни планшет не заменят ему вас. Не ограничивать в общении со сверстниками. Общаться с семьями, где есть дети. Чаще прибегать к советам педагогов и психологов.

– Интересно, Вы обращаете внимание на неправильный говор в окружающей среде?

– Замечаю до момента полного неприятия. Как-то зашла в Иркутске в автобус, следом за мной влетело более десяти школьников вместе с педагогом. Дети галдели, друг друга толкали, хохотали. А я прислушивалась к каждому. И отметила, что шестеро ребят в той или иной мере не произносят правильно от одного и более звуков. Я подумала: а дети то уже взросленькие, лет по 10. При выходе об этом начала разговор с коллегой. Оказалось, она тоже страдала дефектами речи. Вот и делайте вывод – как реагировать? Часто разговариваю с учителями начальных классов, они говорят, лет 25-30 назад первоклассники редко приходили со сложностями в речевом развитии, а сейчас таких до 50 % в классе.

– Как Вы воспринимаете образ логопеда в фильме «По семейным обстоятельствам», где главный герой Ролана Быкова говорит о «фифектах ечи» и улице Койкого?

– Конечно, с юмором. Как и анекдоты про нас: пришел мужчина к логопеду. Стучится, приоткрывает дверь: «Моно»? А логопед отвечает: «Не моно, а нуно»! В нашей профессии много смешного.

– Почему именно она взяла Вас за душу?

– Я хотела стать агрономом, любила биологию. Но мама мне предложила: «Не хочешь попробовать пойти на популярную в то время специальность»? Я поступила в Иркутский пединститут на факультет дефектологии. Знала, что освоить программу смогу успешно: с детства любила проговаривать тексты, особенно трудные места, которые были не понятны, обожала декламировать стихи, была ведущей в концертах художественной самодеятельности. В 1983 году по распределению поехала на Сахалин, там сформировалась как логопед. Работала в детском саду, в школе, 10 лет – в детской городской больнице. Там меня всегда поддерживали и помогали. Сейчас сама помогаю детям в городе Шелехове.

Людмила Костюкова

Если мы не вникаем и не исследуем, как же много мы теряем!

«Путешествовать, наблюдать природу, улавливать ее тайны и восторгаться этим счастьем – значит жить», – говорил выдающийся ученый, член-корреспондент Российской академии наук (1833 г.) Фридрих Август фон Геблер (Федор Васильевич).

Сколько же тайн сокрыто от нас! Узнать их – это же так интересно, согласитесь, ребята! А так как сейчас самое время заняться уроками, знакомство с новым, неизведанным можно начать с простого рассматривания фотографий. Это тоже хороший способ изучать и, конечно же, восхищаться. И сегодня у вас эта возможность есть. Посмотрите, какая красота! Обязательно узнайте, кто они, эти чудесные создания, настоящие живые шедевры!

С нетерпением ждем ваши правильные ответы на вопрос: «Кто есть кто?». Присылайте их на почту: irkria@gmail.com. Первый отгадавший получит приз.

Правильные ответы на вопросы викторины про обитателей Тихого океана, опубликованные в журнале №3 (май-июнь): 1 – кашалот, 2 – морская черепаха, 3 – чёрный электрический скат, 4 – телескоп, 5 – рыба-зебра, или полосатая крылатка, 6 – осьминог, 7 – рыбка-мандаринка, 8 – императорский ангел, 9 –большерот/рыба-пеликан/пеликаний угорь, 10 – краб-волосатик, 11 – рыба-спинорог, 12 – морская звезда.

Светлану Фомину, первой приславшую ответы, ждем в офисе.

6 подсказок родителям первоклассника

Начало школьной жизни – испытание не только для деток, но и для их родителей. Кроме того, что необходимо продумывать новый режим дня, выбирать и организовывать посещение секций и кружков, решать множество организационных вопросов, – появляется куча мелочей, которые могут существенно усложнить жизнь. Предлагаем несколько идей, которые помогут избежать проблем.

1. Используйте метки для одежды

Чтобы легче было найти потерянную первоклассником вещь, делайте метки. Для этого подойдут гелевые ручки, маркеры по ткани и для CD-дисков, добрые сатиновые метки, которые нужно пришивать. А еще можно заказать метку с именем вашего ребенка, выбрав любой из предложенных цветов и сопроводив ее забавной картинкой.

Пришейте или наклейте метки на всю одежду, обувь и учебные принадлежности. Вряд ли это станет препятствием в случае, если кто-либо захочет «позаимствовать» вещь, но сильно облегчит жизнь, если вещь потеряется.

Подпишите выданные учебники. Лучше всего выбрать один номер страницы (например, соответствующий порядковому номеру ребенка в классном журнале) и подписывать все учебники именно на ней – тогда только вы будете знать, где именно стоит метка, и в спорных ситуациях сможете доказать его принадлежность именно вам.

2. Держите парадную форму наготове

Если у вас есть такая возможность, заведите отдельный парадный комплект формы (или хотя бы еще одну рубашку для мальчиков и блузку и новые колготки – для девочки). Очень часто о празднике или необходимости парадной формы ваш ребенок будет вспоминать за 10-15 минут до выхода из дома, когда времени на сборы почти не остается.

3. Организуйте тайник канцтоваров

Скорее всего, о том, что в доме кончились все ручки, опять потерялись карандаши и кисточки, или о том, что завтра в школу надо принести транспортир, ребенок сообщит вам уже после того, как ближайшие канцелярские магазины закрылись. Храните запас в недоступном для детей месте, иначе вы можете обнаружить недостачу в самый неподходящий момент.

4. Заранее соберите гербарий, запас шишек и другой «природный материал»

А лучше – найдите в шаговой доступности от вашего дома парк, сквер или бульвар, где все это в изобилии. Он не раз потребуется для подготовки к очередной выставке поделок, уроку по предмету «Технология» или заданию по «Окружающему миру».

5. Не выбрасывайте лоскутки, тесемочки и пуговицы

Рано или поздно в школу понадобятся канва и мулине, пуговицы и лоскутки. И большинство школьников вспоминают об этом в последний момент.

6. Поддерживайте отношения с родителями одноклассников

Через них вы всегда сможете узнать информацию о вашем чаде, домашних заданиях и сложностях его выполнения. Как правило, родители одноклассников охотно делятся лоскутами для поделок или природным материалом с теми, у кого их вдруг не оказалось в нужный момент.

А главное – впереди у вас долгий совместный путь, длиной в одиннадцать школьных лет, в течение которых вам придется встречаться, организовывать совместные мероприятия, решать важные вопросы.

По материалам Интернет-источников

Служба Детского телефона доверия: услышать, успокоить, уберечь...

– Детский телефон доверия, здравствуйте.

– ???

На другом конце провода молчание и всхлипывание.

– Что у вас случилось? Не молчите.

– Я... А вы кто? Как мне вас называть? – наконец, раздался в трубке взволнованный детский голосок.

– Я консультант-психолог, можешь меня называть Таня или тетя Таня, как тебе больше нравится.

– А вы никому не расскажете, что я вам скажу?

– Нет, наш разговор останется между нами...

Примерно с таких слов начинается беседа после каждого звонка на Детский телефон доверия.

Сегодня без этой службы, появившейся в России в 2010 году, наше общество нельзя и представить. Сюда звонят дети разных возрастов, взрослые... Одним не хочется никого видеть и ни с кем общаться; другой попал в безвыходную ситуацию, поссорился с другом (подругой); третьего обидели в школе (на улице, дома); не понимают родители; у кого-то проблема с учителями; мама не хочет покупать новый мобильный телефон; парень сомневается, какую профессию выбрать и кем стать в будущем; у молодой матери нет контакта с детьми...

Страх, обида, одиночество, безысходность, растерянность...

Для человека, решившегося набрать номер телефона доверия, это совсем не пустяк. Но, оставшись без ответа и помощи, возникшая ситуация может стать для него началом серьезной проблемы. Чтобы этого не случилось, лучше обратиться к специалистам, когда в живом разговоре с чужим человеком можно выговориться (он не видит, а только слышит), поделиться переживаниями, найти сочувствие, опору и поддержку.

Разобраться в себе всегда поможет профессиональный психолог службы Детского телефона доверия: 8-800-2000-122.

Кто они, эти люди – психологи службы Детского телефона доверия, по каким принципам строится их работа, какую помощь оказывают, сегодня рассказывает заведующая отделом «Экстренная психологическая помощь по телефону» Детского телефона доверия по Иркутской области Елена ЧЕРЕНТАЕВА.

– За сутки консультант-психолог принимает в среднем 50-60 звонков.

Но мы не решаем ситуацию, как говорится, «по щелчку», наша задача – оказать человеку в данный момент психологическую поддержку, докопаться вместе с ним до причин, подсказать как изменить положение, мотивировать человека на то, чтобы он сам постарался найти выход из ситуации.

– С какими вопросами, проблемами чаще всего обращаются к вам?

– С разными. Больше всего обращений от детей по вопросам отношений со сверстниками. На втором месте звонки от родителей, детско-родительские отношения. Пик активности бывает в начале и в конце учебного года. Осенью по традиции волнуют проблемы с адаптацией в школе, в новом коллективе. Весной – подготовка к ЕГЭ, выбор профессии. Летом часто поступают «сигналы» из оздоровительных лагерей, где у кого-то из детей не складываются отношения со сверстниками, или они скучают по дому, первая неразделенная любовь...

В этом году рекорд был побит 17 мая, когда отмечался День телефона доверия: за сутки поступило 200 звонков, а по статистике в год отвечаем на 15000 звонков.

– Как работает ваша служба?

– Трудимся круглосуточно, абонент может в комфортной для себя обстановке и в любое время обратиться за помощью к профессионалу. Мы же стараемся к каждому позвонившему найти нужный подход, интонацию, чтобы завязался общий доверительный разговор, без снисходительности, на равных. Задача психолога – доброжелательно и тактично выслушать,

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в кризисном состоянии, в том числе как профилактика суицидов. Англичанин Чад Вара напечатал в газете свой номер телефона и предложил звонить людям в любое время, если в их жизни возникают сложности, с которыми они сами не в состоянии справиться: когда они одиноки, растеряны или думают о том, чтобы покончить с жизнью. Он и не предполагал, что на него обрушится лавина звонков. Несколько дней он справлялся с хлынувшими обращениями сам и понял, что всем звонившим, прежде всего, нужна дружеская помощь. Но в одиночку ему не справиться, и стал искать добровольных помощников. Так родилось всемирное движение людей, оказывающих помощь другим людям по телефону. Сегодня Международное объединение детских телефонов доверия (Child Helpline International) официально признано Комитетом по правам ребенка ООН и включает в себя представительства более 150 стран мира.

В нашей стране профессиональная Российская ассоциация детских телефонов доверия действует с 2010 г. Создание службы с единым номером 8-800-2000-122 позволило обеспечить оказание детям, подросткам и их родителям (лицам их заменяющим) экстренной консультативно-психологической помощи по телефону, в том числе в случаях жестокого обращения и насилия в отношении детей. К единому номеру 8-800-2000-122 подключены 229 служб в 83 регионах страны.

8-800-2000-122, 8-800-350-40-50, 32-48-90

Что ты должен знать о звонках в Детский телефон доверия:

! это анонимно, и, позвонив, ты можешь представиться любым именем или вовсе его не называть;

! номер твоего телефона не определяется, и разговор не записывается;

! при отрицательном балансе на мобильном можно позвонить с городского телефона или телефона друзей. Звонок бесплатный, и разговор не будет зафиксирован;

! звони, когда тебе удобно разговаривать, не опасаясь оценки окружающих, любопытства со стороны друзей и семьи;

! если ты не знаешь, как начать разговор и боишься заговорить первым, тебе помогут.

Психолог задаст правильные вопросы и даст подсказки. А иногда бывает абсолютно нормально помолчать вместе и не торопиться.

Бывает трудно? Переживаешь? Злишься? Не с кем поговорить, посоветоваться? Тебя бьют дома, обижают в школе, во дворе... Звони!

снять остроту психоэмоционального напряжения, переживаний, которые испытывает человек в данный момент, и уберечь юного или взрослого собеседника от опрометчивых и опасных поступков. Как мы говорим: временная, но, в то же время, экстренная психологическая поддержка по любым вопросам, касающимся развития, обучения, воспитания детей, помощь в затруднительных жизненных ситуациях.

– Не каждому психологу такое по силам...

– Да, кроме специальной, профессиональной подготовки необходимы умение общаться, сопереживать, слушать и слышать и даже чувство юмора. Всё имеет значение: и приятный голос, и доверительная интонация, иначе, почувствовав равнодушие, наш абонент не раскроется, а просто отключится и останется наедине со своей проблемой.

Нужен особый дар интуитивно чувствовать собеседника. Что скрывать, в нашем обществе много разных любителей поразвлечься. Мы ведь не знаем, кто находится по ту сторону телефона, о своей ли ситуации говорит, тот ли он, кем представился. Иногда подростки говорят от имени родителей и – наоборот. Кто-то рассказывает о своем друге, чтобы не говорить о себе, кто-то даже пытается шутить и думает, что анонимность – прекрасный повод разыграть другого. Поэтому из огромного потока звонков надо отсечь ложные. И даже если звонят агрессивные, неадекватные взрослые, с ними тоже надо спокойно общаться, приводя их «в чувство».

Бывает, изо дня в день обращается один и тот же человек: таким клиентам рекомендуем обратиться за индивидуальной помощью психолога.

А иногда с абонентом надо просто помолчать, чтобы он почувствовал, что не один на этом свете.

У каждого из нас возникают разные проблемы. Порой трудно не столько пережить их, сколько обратиться за помощью и поверить в то, что тебя поймут и поддержат, не усложнив еще больше ситуацию. Я уверена, сколько бы современных решений ни было придумано, ничто не сможет заменить простой человеческий разговор «по душам» и сопереживание, после которого наступает облегчение.

Когда-то было модно в журналистских кругах менять профессию, чтобы узнать ее изнутри. Скажу честно: нелегкое это дело – быть консультантом-психологом Детского телефона доверия. Далеко не все выдерживают рабочий день продолжительностью в сутки, в течение которых надо быть в бодром, доброжелательном настроении, не просто отвечать на телефонный звонок, а услышать человека, найти нужные слова, успокоить, уберечь от конфликтов и необдуманных импульсивных поступков, в любой момент прийти на помощь.

Галина Кудрявцева

Родители, звоните!

Когда возникли проблемы в воспитании и во взаимоотношениях с детьми и вы не знаете, как с ними общаться, а порой эмоции переполняют вас, и вы чувствуете одиночество, смятение, вину, разочарование, гнев.

Не вымещайте чувства на детях – лучше позвоните на Детский телефон доверия: **8-800-2000-122, 8-800-350-40-50, 32-48-90** – и вам помогут!

Звонок – это проще, чем вы думаете...

«Сюрприз» – партия для носа и многое другое...

Дорогие наши юные читатели! Вот и наступил очередной учебный год. И снова вас ждет много новых встреч с удивительным миром. Ведь «науки юношей питают», по знаменитому высказыванию Ломоносова. Искусство же пробуждает лучшие чувства, дарит ощущение прекрасного, а иногда и даже удивляет. Как и случилось в жизни нашего героя.

Желаем, чтобы этот год стал для вас богатым на хорошую, ценную пищу для ума и наполнился замечательными открытиями в области искусства.

В добрый путь!

Так получилось, что мои родители, уехав отдыхать, передали меня на попечение моей старшей сестре. Помнится, у Чехова: «Институтка, только что выпущена». Так и моя сестра-консерваторка, только что выпущена.

Теперь она с упоением может всю жизнь – и дома, и на работе – исполнять эти скучные прелюды, этюды, концерты, опусы. В общем, ничего интересного. Вся эта большая классическая музыка, а заодно и ее создатели казались мне чересчур серьезными и занудными. Но... только до этого лета.

А началось все с простой прогулки по городу, в котором осталась моя сестра после окончания консерватории.

Нам предстояло провести вечер в филармонии. И у меня уже с утра лицо было... с кислинкой. Даша это хорошо чувствовала.

Когда мы шли мимо украшенных витрин, играла спокойная, ненавязчивая музыка. Мне нравилось, что звуки могут просто сопровождать жизнь – без громких ударов литавр и апофеозных крещендо при исполнении группы духовых.

Тут сестра решила приобщить меня к миру прекрасного:

– Приятная музыка, не правда ли?

– Ничего, – сказал я, – *не то, что классики писали.*

– Ты зря так думаешь. Такую музыку впервые начал сочинять француз Эрик Сати.

– Классик?

– Вообще, он является основоположником импрессионизма, конструктивизма, неоклассицизма и минимализма в музыке. Одним словом, классиком жанра.

– А что это за жанр? – поинтересовался я.

– Эта музыка называется меблировочной, она предназначается для того, чтобы сопровождать покупки в магазине, прогулки, посещение ресторанов... Впервые свою меблировочную музыку Эрик Сати решил представить парижанам в антракте драматического спектакля. Он рассадил оркестр по разным сторонам фойе, чтобы музыка заполняла все пространство. И когда зрители вышли в фойе и услышали оркестр, быстро сели на свои места, чтобы насладиться приятными звуками. В ответ на это раздраженный композитор вбежал в зал и закричал: «Не слушайте музыку! Не слушайте музыку! Это не для театра». Так отреагировал первый композитор, который требовал, чтобы его музыку не слушали.

– Кажется, он не был занудой, – подумал я.

– А еще он написал произведение под названием «Досада». Я думаю, немного созвучное с твоим настроением.

– И ты хочешь его сегодня для меня исполнить? – поинтересовался я.

– Нет, что ты, у меня нет столько времени.

– Разве оно очень длинное?

– Нет, в нем только одна небольшая тема. Но ее нужно исполнять 840 раз.

– Хм, пожалуй, досада у него была немаленькая.

– Говорят, у него была очень строптивая подруга, которая создавала ему немало проблем. Она и послужила вдохновителем такого опуса. Еще у него есть сюита «Три засушенных груши» и многое другое.

– А ты мне сыграешь что-нибудь из его произведений или все их нужно повторять 840 раз?

– Конечно, этот случай уникальный. Было бы странно, если бы он исполнял одну шутку много раз.

– А разве классики шутят? Вернее, шутили?

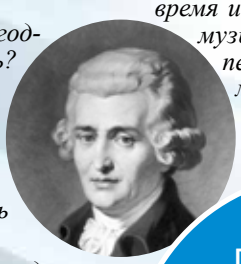
– Еще как! Римский-Корсаков в свою оперу о царе Салтане добавил мелодию песни «Чижик-пыжик».

– Забавно.

– А Шостакович написал пародию на концерты Гайдна.

– А Гайдн тоже шутил?

– Это особая история. Однажды, когда он руководил оркестром, служившим венгерскому князю Эстерхази, переезд из летнего замка был отложен. Находиться в неотапливаемом помещении было невозможно холодно. И тогда Гайдн написал «Прощальную симфонию». Во время исполнения один за другим музыканты гасили свечи перед пюпитрами, вставали и уходили со сцены. До тех пор, пока не осталось два скрипача. Они и завер-



Франц Йозеф Гайдн (1732[7] – 1809) – австрийский композитор, один из основоположников таких музыкальных жанров, как симфония и струнный квартет. Создатель мелодии, впоследствии ставшей основой гимнов Германии и Австро-Венгрии. Сын каретного мастера.

шали произведение. Так намек был понят, и вскоре был отдан приказ о переезде.

Когда Гайдну предстояло дирижировать перед жителями Лондона, он узнал, что посетители концертов не особо ценят искусство, а приходят просто для того, чтобы поддержать традиции. Тогда он сочинил симфонию под названием «Сюрприз», в которой в моменты обычного засыпания неожиданно звучат литавры как гром среди ясного неба.

– Забавно.

– Однажды юный Моцарт принес Гайдну, который был его наставником, пьесу. Увидев партитуру, учитель воскликнул: «Это невозможно сыграть!». Вольфганг возразил: две руки исполняли партии по разные стороны клавиатуры, а то, что было предназначено для игры в среднем регистре, юноша исполнил… носом.

– Да, чего только не бывает. Иногда после твоих репетиций мне хочется послушать музыку, в которой нет ни одной ноты.

– Был такой американский композитор Джон Кейдж, автор произведения под названием «3`44``» [«Три минуты, 44 секунды»]. Он говорил, что и тишина может быть музыкальной. При исполнении такого произведения музыканты просто ничего не играют! А музыка все-таки звучит. Где-то внутри слушателей.

Эрик Сати (полное имя Эрик Альфред-Лесли , 1866 – 1925) – эксцентричный французский композитор и пианист, один из реформаторов европейской музыки первой четверти XX столетия.

– Выходит, что от музыки никуда не денешься.

– Похоже на то.

Тут мы под аккомпанемент меблировочной музыки решили зайти в кафе. За столиком сидел знаменитый композитор и дирижер. Я его сразу узнал (много раз видел по телевизору).

– О, здравствуйте, Дашенька! – воскликнул он радостно. И я даже ощутил гордость, что моя сестра с ним знакома.

– Как Ваше здоровье?

– Ничего, меньше бегаю, зато больше пишу. Заканчиваю свое пособие для студентов консерватории.

Чувствую себя немного Россини. Ему когда-то хотели поставить памятник при жизни, от чего он отказался (что со мной тоже недавно произошло). А потом, когда он сломал ногу, шутил, что из него уже начали делать памятник.

А как Ваши дела? Я вижу, у Вас гости?

– Да, это мой брат, Лев. Пока родители в отъезде, я взяла его под свою ответственность.

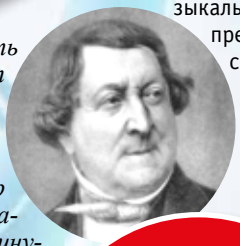
– Вы, молодой человек, тоже любите музыку?

– Я на пути к этому.

– Что ж, желаю совершить много открытий в избранном направлении.

Вечером, после концерта, мне посчастливилось побывать на музыкальном капустнике – шуточном представлении. Так много я не смеялся очень давно.

Да здравствует классическая музыка! Теперь у меня много друзей среди музыкантов. Это общение я очень ценю. А от моей «кислости» на лице давно уже не осталось и следа.

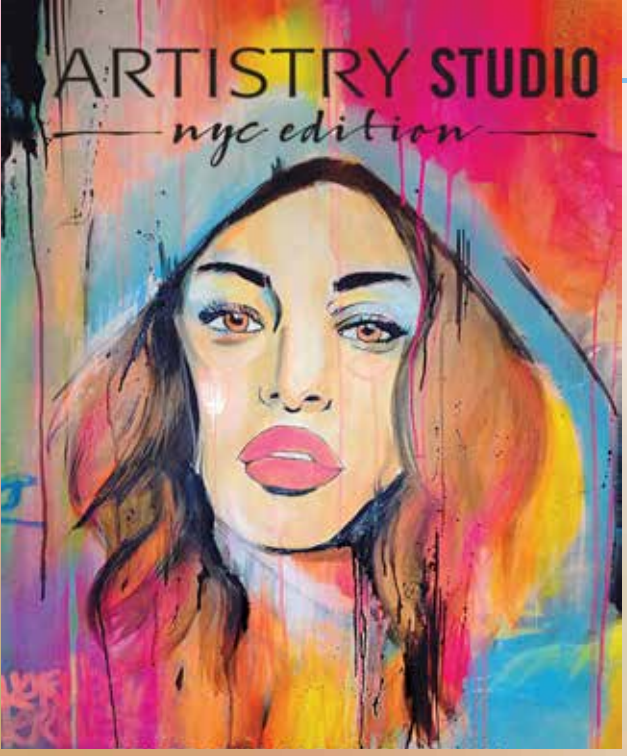


Джоаккино Антонио Россини (1792 – 1868) – итальянский композитор, автор 39 опер, духовной и камерной музыки.

– Может, мне стать музыкальным теоретиком? – подумал я.

Жанна Кустова

ЦИРК
БУРЯТИИ
с 6 ОКТЯБРЯ
Эвентей
ЦИРКОВОЕ ЭТНО-ШОУ
обладатели золотых медалей престижных
международных фестивалей циркового искусства
ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦИРК
Заказ билетов по тел.: 8902169-71-72, 24-05-35
0+
kassy.ru
IRK.RU
ТЕЛЕКОМПАНИЯ
АИСТ
WWW.AISTTV.RU



ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ КРАСОТУ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ, КУЛЬТУРУ, МУЗЫКУ И ПУТЕШЕСТВИЯ,

ТО ARTISTRY STUDIO™ ДЛЯ ВАС!

В коллекцию **ARTISTRY STUDIO™ NYC edition** входят:

- Мульти-палетка для макияжа лица
- Многофункциональная тушь «три в одном»
- Помада-бальзам для губ
- Помада-карандаш для губ с эффектом омбре (лимитированная коллекция)
- Тени-карандаш для век (лимитированная коллекция)
- Хайлайтер для лица с подсветкой (лимитированная коллекция)

Мульти-палетка для макияжа лица «Городская классика»

Включает одновременно три сочетающихся оттенка теней для выразительного взгляда, румяна, которые придадут свежий оттенок щекам, хайлайтер для естественного сияния кожи, а также пудру, которая поможет завершить сногсшибательный образ. Безупречный макияж за 5 минут – проще простого!

Палетка доступна в трех оттенках: LIBERTY LIGHT, DOWNTOWN DEEP и MIDTOWN MEDIUM.

Многофункциональная тушь «три в одном» «Дьяволица из Вест-Виллиджа»

Благодаря выдвижной щеточке, щетинки могут быть в двух разных положениях: в удлиненном для увеличения объема ресниц и в укороченном, которое позволяет легко и быстро приподнять и разделить их.

Помада-бальзам для губ «Городская дива»

В состав помады-бальзама для губ ARTISTRY STUDIO™ входят масла ши, авокадо и оливы, которые увлажняют кожу в течение всего дня. Насыщенные цвета придадут губам яркость и блеск. Создайте неповторимый оттенок, нанеся помаду-бальзам для губ под свою любимую помаду или поверх нее. Представлена в трех вариантах цветов: CITY CORAL, NYC BERRY, 212 PINK.

Помада-карандаш для губ с эффектом омбре (лимитированная коллекция) «Сирена из Сохо»

Для придания объема с помощью помады-карандаша с эффектом омбре нанесите карандаш вдоль контура и на всю поверхность губ, а затем используйте мягкий аппликатор с крем-пудрой в центре губ для создания акцента.

Помада-карандаш представлена в таких цветах, как PARK AVENUE PINK, BIG APPLE RED, FIFTH AVENUE FUCHSIA, CHELSEA CORAL. Оттенки подобраны экспертами и идеально сочетаются друг с другом.

Тени-карандаш для век (лимитированная коллекция) «Бруклинский бохо»

В колпачке, с одной стороны стика, находятся кремовые тени, с другой – карандаш, который можно использовать в качестве подводки, для растушевки и создания акцентов. В зависимости от желаемого образа – сдержанного или более изысканного и яркого – можно наносить оттенок на каждой стороне отдельно или смешивать их. Тени-карандаш для век представлены в трех цветах: TRIBECA TEAL, BROOKLYN BROWN, URBAN SAFARI.

Хайлайтер для лица с подсветкой (лимитированная коллекция) «Фанк в стиле Ист-Виллиджа»

Три оттенка хайлайтера для лица с подсветкой придадут коже сияние, подчеркнув те черты лица, на которые падает естественный свет. Соблазнительное мерцание можно придать не только лицу: нанесите хайлайтер на плечи, зону декольте, руки или другие части тела.

В 2012 году лицом бренда ARTISTRY™ стала австралийская актриса Тереза Палмер – восходящая звезда Голливуда, прославившаяся благодаря ролям в фильмах «Я – четвертый» и «Ученик чародея».

На правах рекламы

Над номером работали:
Главный редактор – Г.Г. Кудрявцева.
Дизайн и верстка – Наталья Кондратьева.
Корректор – Людмила Костюкова.
Журналисты:
Жанна Кустова, Людмила Костюкова, Галина Тарелина.
Рекламные менеджеры:
Галина Тарелина, Вероника Свердлова.

Рекламно-информационный журнал «Планета детства. Иркутск»
Юридический адрес учредителя, издателя ИП Кудрявцева Г.Г. : 664080, г. Иркутск, мкр. Топкинский, 21–56.
Свидетельство № 305380823000013.
Адрес редакции: 664005, г. Иркутск, ул. 2-я Железнодорожная, 8–19.
Тел.: (3952) 39-78-51, 38-77-48.
Для корреспонденции:
664080, г. Иркутск, а/я 168,

e-mail: irkria@gmail.com; сайт: irkria.ru
vk.com/planeta_detstva_irk
Рекламно-информационный журнал «Планета детства. Иркутск» зарегистрирован Восточно-Сибирским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Свидетельство ПИ № ФС13-0060 от 28.05.2007 г.

Журнал распространяется бесплатно и платно в Иркутске и Иркутской области.
Информационная продукция категории 0+
Рекомендованная цена: 70 рублей.
Отпечатано в ООО «Типография Призма», г. Иркутск, ул. Рабочего Штаба, 78/5.
Тел.: (3952) 482-202. Заказ № .
Тираж 5000. Подписано в печать по графику: 25.09.2018 г. в 18.00; фактически: 25.09.2018 г. в 18.00.
Дата выхода: 27.09.2018 г. Выпуск №5 (106).

Редакция журнала не несет ответственности за содержание и достоверность рекламных материалов, а также за качество печати цветных оригинал-макетов, предоставленных заказчиком.
Оригинал-макеты, подаваемые заказчиком, должны соответствовать следующим требованиям:
размер – отвечающий заказанному рекламному блоку, формат файла – tiff, разрешение – 300 dpi, цветовая модель – CMYK.
За стилистику рекламных текстов ответственность несет рекламодатель.

ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР им. Н.М. Загурского

Лопе де Вега

СОБАКА НА СЕНЕ

музыкальная комедия

ПРЕМЬЕРА

СЕНТЯБРЬ
21 и 22

Г. Гладков

ОКТЯБРЬ
2 и 16

ПАРТНЕР

Красотаи Здоровье
КОСМЕТИЧЕСКИЙ САЛОН

КАССА: 34-21-31, IMT38.RU

12+