

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

ФЕВРАЛЬ-МАРТ, № 1 (87), 2016 г.

0+



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ:

Победа над авитаминозом

ПЕРВЫЕ УРОКИ ДРУЖБЫ:

Подсказки ищем в сказке

АЗБУКА ЧУВСТВ:

Воспитываем гордость

ПО ДОРОГЕ ЗНАНИЙ:

Секрет правильной шпаргалки

КОНКУРС ОТ «KaCeC»:

Выбираем любимые сладости

На снимке: Алина Григорьева, 2 года 6 мес., г. Иркутск. Фотограф: Вероника Дедович

Конкурс: «Наши звездочки»

На снимке: Юлия и Ульяна Ваулины, г. Иркутск.
Фотограф: Вероника Дедович



Ваши фотографии мы ждем в нашей группе ВКонтakte:

vk.com/planeta_detstva_irk.

Подписывайтесь, добавляйте свои лучшие снимки и любуйтесь ими в журнале «Планета детства. Иркутск»!

ДИЗАЙН-СТУДИЯ
ПОШИВ И РЕМОНТ
ОДЕЖДЫ

Курсы

АТЕЛЬЕ

Таша

☎ 660-206

г. Иркутск,
ул. Розы Люксембург, 64 А,
Баня «Здоровье»
3-й этаж

Реклама

центр раннего развития
Islet baby КОМПЛЕКС РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ,
ПРАЗДНИКИ, ИГРОВАЯ КОМНАТА

Приглашаем детей от 1,5 лет и старше

- Продленка
- Логопед
- Группа полного и кратковременного пребывания
- Группа «Скоро в школу»

Режим работы:
в будни: 8.00 – 19.00;
в воскресные дни: 9.00 – 17.00



Реклама

ИЗО-студия, лепка, бумагопластика, конструирование и много других развивающих и интеллектуальных занятий. Творческая мастерская (кукольный театр, театр с нуля, фотостудия, танцы, бисероплетение)

Индивидуальный подход

тел.: 8-908-66-80-369

Св-во о гос. регистрации № 1113850053956 от 16.12.2009

ЦЕНТР ИНТЕНСИВНОГО ОБУЧЕНИЯ

Slavio

$E=MC^2$
 H_2O
 $v_f = v_i + at$
 $a^2 + b^2 = c^2$
 $n = 3.14159265$
 $m = 5.9736 \times 10^{24} \text{ kg}$
 $w = mg$
4cm
5cm
90°

Св-во о гос. регистрации № 003515992 от 10.01.2013 г.

- «ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ» – в минигруппе
- «ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА» – в минигруппе для детей 7–10 лет
- Персональные тренировки «ЧТЕНИЕ, ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ»
- Курсы быстрого чтения
- Творческие занятия
- ПСИХОЛОГ
- ЛОГОПЕД

ЗАПИСЬ НА ДИАГНОСТИКУ

тел.: (3952) **960-447** slavio.ru
г. Иркутск, ул. Степана Разина, 5,
ДЦ «Сан-Рома», оф. 302

ООО «Славио». Реклама

Здравствуйте, любимые читатели!

Необычно для нашего коллектива начался 2016-й год. Еще летом – на 10-летний юбилей журнала – нам пода-рили маленький поздравительный билетик, но тогда мы даже не подозревали, сколько кроется в нем ярких впечатлений, которыми и хотим поделиться с вами сегодня!

За неполные одиннадцать лет нашей дружбы на страничках «Планеты детства» мы уже успели повстречаться с многими из вас на праздниках, организованных редакцией. Однако большинству читателей сих пор не известны лица тех, кто изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год трудится над выпусками, выискивает интересные темы, дает полезные советы, кто не спит ночами и творит, чтобы вы могли насладиться очередным номером журнала «Планета детства. Иркутск».

Мы еще раз дружно убедились, что нет лучше отдыха, чем время, проведенное на свежем воздухе. А если в компании с добродушными и озорными собаками: хаски, маламутами и самоедами, то заряд положительных эмоций вам гарантирован!

Мальчишки и девчонки, а также их родители, в мире столько замечательных вещей! Оторвитесь, наконец, от телевизора, берите дорогих вам людей и четвероногих друзей, отправляйтесь с ними за город или просто в ближайший парк, дышите полной грудью, смейтесь, веселитесь, фотографируйтесь. И пусть таких бесценных моментов будет как можно больше в вашей жизни!

Коллектив журнала «Планета детства. Иркутск»



**Выражаем благодарность
за организацию фотосессии
интернет-магазину «Лавка впечатлений».
Фотограф: Иван Пушкарев**

TANDEM
ЦЕНТР КРАСОТЫ И УСПЕХА
Уверенная походка, красивые
жесты, правильная речь -
воспитание успешной личности
начинается в детстве!

Набор в МОДЕЛЬНУЮ ШКОЛУ

**Лучшее решение
детского досуга!**

**МОДЕЛЬНО-ЭСТЕТИЧЕСКИЙ КУРС
MModels**

(ОТ 4 ДО 16 ЛЕТ)

Все дисциплины в одном курсе!

- ✓ Дефиле
- ✓ Актерское мастерство
- ✓ Театр мод
- ✓ Хореография
- ✓ Фото-видео тренинг
- ✓ Прикладное искусство
- ✓ Участие в выставках
- ✓ Подготовка к конкурсам
- ✓ Отчетные концерты
- ✓ Грамоты и сертификаты за участие

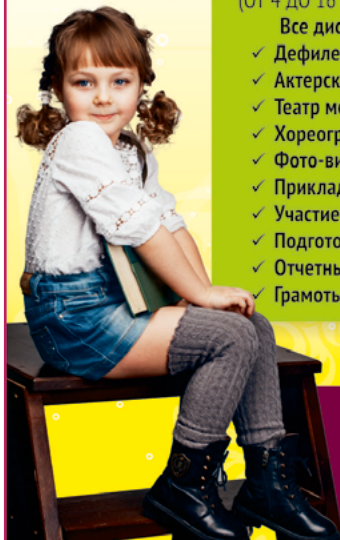
А также:

- Индивидуальные занятия для начальных классов по русскому языку и математике
- Подготовка детей к школе
- Дневное пребывание детей (от 3 до 10 лет)
- Летняя площадка (лучшее решение организованного досуга для вашего ребенка)

97-17-99

ул. Советская, 176 Б, ТЦ «Триумф»
правое крыло, вход с торца, 4 этаж

Реклама





На снимке: Ева Матафонова,
10 месяцев, г. Иркутск

Первый год жизни является самым важным. За двенадцать месяцев кроха стремительно развивается, успевая увеличить свой вес втрое! Он учится играть, сидеть, произносить звуки, ползать, ходить, жевать и многое другое. Залогом же полноценного развития станет правильный сбалансированный рацион питания.

Безусловно, самая совершенная для младенца пища – молоко матери. Но при нехватке молока или полной невозможности грудного вскармливания малыш получает адаптированные детские молочные смеси. Поэтому крайне важно, чтобы выбранный продукт идеально подходил маленькому человеку.

На вопросы родителей о грамотном выборе питания, учитывающем все особенности конкретного ребенка, а также о правильном переходе с одной смеси на другую и вводе прикорма сегодня ответит главный специалист Городского консультативно-методического кабинета по питанию больного и здорового ребенка Департамента здравоохранения г. Москвы доктор медицинских наук Светлана Николаевна ДЕНИСОВА.

Кушать погано!

– Здравствуйте, подскажите, пожалуйста, моему ребенку 3 месяца. Кормила его НЭННИ Классика (съели 3 банки), сейчас купила НЭННИ 1 с пребиотиками, можно давать эту смесь без смешивания с НЭННИ Классика?

Ольга

С.Н.: НЭННИ с пребиотиками будет для ребенка новой смесью, поэтому ее необходимо вводить постепенно и обязательно в отдельной бутылочке. Если ребенок переносит смесь хорошо, то перевод на новое питание можно ускорить и дать полную порцию уже через 3 дня.

– Нашему малышу 3 месяца, полностью на искусственном вскармливании – кушает Нутрилон Пепти Гастро. В конце первого месяца появился атопический дерматит, начались запоры, аллергия на щеках не проходила. Решили попробовать НЭННИ 1 с пребиотиками. Подскажите, через какое время можно увидеть положительную динамику? И чем отличается смесь НЭННИ 1 с пребиотиками от НЭННИ Классика?

Елена

С.Н.: НЭННИ с пребиотиками обогащена набором пребиотиков, а НЭННИ Классика их не содержит. Запоры нередко наблюдаются при слишком быстром введении нового питания. Начинать перевод надо с добавления 5 мл смеси НЭННИ и, прибавляя по 5 мл в каждое следующее кормление, довести порцию до нужного количества – не быстрее, чем за 7 дней! Причем прежнее питание и новая смесь должны быть в разных бутылочках.

Для ребенка, склонного к запорам, вы совершенно верно выбрали НЭННИ с пребиотиками. Подключить к питанию НЭННИ Классика можно будет, когда убедитесь, что малыш хорошо воспринял НЭННИ с пребиотиками. Судить об этом можно не раньше, чем через 7 дней после полного введения смеси, то есть около 2 недель с момента первой порции смеси в 5 мл. Но вводить НЭННИ Классика все равно необходимо постепенно, как и НЭННИ с пребиотиками. Данный принцип применяется для всех смесей и при введении прикормов.

– Подскажите, сколько раз в день можно кормить ребенка смесью НЭННИ 3. На банке указано: только два раза в день. У малыша аллергия, кроме НЭННИ ничего не подходит, сейчас кормим НЭННИ 2 с пребиотиками, хотим перевести на НЭННИ 3.

Карина

С.Н.: Смесью НЭННИ 3 является адаптированным сухим козьим молоком и предназначена для детей старше 1 года. 400–500 мл молока в день – абсолютно достаточно для малыша от года и старше. В это время, как правило, он уже питается многими другими продуктами и не нуждается в большом количестве молока. Если же вашему карапузу нет года, то ему рано получать такое питание и надо продолжить давать НЭННИ 2.

Чтобы не кормить ребенка только смесью с пребиотиками, попробуйте ввести НЭННИ Классика, которая применяется с рождения до 1 года. С 5 месяцев надо вводить прикорм: сначала безмолочную гипоаллергенную кашу (например, гречневую), затем один вид овоща (например, цветную капусту). На введение любого нового продукта должно уходить не менее 7 дней. Только постепенное включение в рацион позволяет избежать срывов пищеварения и кожных проявлений.

– Собираемся начать докармливать сына смесями НЭННИ, но хотелось бы узнать: если ребенок имеет нормальный вес, не будет ли козье молоко способствовать сильному его прибавлению? Боимся, что после полного перевода на НЭННИ, он будет толстеть. Возможно ли такое?

Денис

С.Н.: Нет, при соблюдении объемов питания проблем быть не должно. На прибавку в весе, как правило, оказывает влияние перекармливание и превышение необходимой калорийности.

Всех родителей хочу предупредить: каждый случай индивидуален. Поэтому обязательно консультируйтесь с вашим ведущим педиатром.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



БИБИКОЛЬ

уникальное детское питание



Компания БИБИКОЛЬ
представляет уникальную линию
органических фруктовых и овощных пюре
с КОЗЬИМ ТВОРОЖКОМ

НАШИ ДЕТИ РАСТУТ ЗДОРОВЫМИ!

www.bibicall.ru

Лучшее питание для младенца - грудное молоко. Перед введением прикорма проконсультируйтесь со специалистом. Пюре БИБИКОЛЬ с козий творожком манго-банан рекомендовано к употреблению с 6 месяцев. Реклама. Товар сертифицирован.

Ослабли дети, как мороз, всему виной - авитаминоз



На снимке: Ваня Попов, 8 месяцев, г. Иркутск.
Фотограф: Юлия Зуева

В былые времена с авитаминозом родители «боролись» с помощью рыбьего жира, пичкая им своих чад. Воспоминания, надо сказать, не из приятных. Но сейчас данное средство не единственный профилактический способ привести детский организм в норму. Медицина шагнула вперед, и появилась масса витаминных комплексов. Нужно лишь обратиться к врачу. Диагнозы «на глаз» ставить не стоит. Вы точно не определите, каких витаминов и в каком количестве не хватает вашему ребенку. А пренебрегать таким состоянием, как авитаминоз, недопустимо. Недостаток одного только витамина С может привести к снижению иммунитета. А если в организме не хватает витаминов группы В, возможно развитие заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, поджелудочной железы, конъюнктивита. И точно установить причину, которая спровоцировала эти проблемы, практически невозможно.

Поэтому первые же симптомы должны насторожить взрослых. Ребенок стал быстро утомляться, все время норовит прилечь, у него кро-

вотчат десны, наблюдается одышка при физических нагрузках, бледность кожных покровов, повышенный или пониженный аппетит, учащение пульса, у детей постарше появились проблемы с успеваемостью в школе, рассеянность внимания, ухудшение памяти, нарушения сна, участились простудные заболевания – пора обратиться за медицинской помощью!

Организм в начале весны страдает еще и от нехватки солнечного света. Постарайтесь побольше бывать с ребенком на открытом воздухе в светлое время суток.

Почему именно весна – причина страданий, понятно всем. Зимой не всегда удастся поесть вдоволь и фруктов, и овощей, несмотря на то, что супермаркеты торгуют ими круглогодично. Мало того, «зимний» ассортимент не содержит достаточного количества полезных веществ. Весенние яблоки, например, по количеству витаминов почти пустышки по срав-

На пороге самая романтичная пора года – весна, а мы ей не рады! Чему радоваться, если совсем недавно ребенок увлеченно играл, был жизнерадостен и активен, а с приближением марта стал вялым, появилась сонливость, сухость кожи, раздражительность, снизился иммунитет? «Весенний авитаминоз», – вздыхают мамы и папы. Но стоит ли отчаиваться, как будто это неизбежное зло, с которым бессмысленно бороться?

нению с яблоками, только снятыми с ветки. А такие полезные корнеплоды, как свекла и морковь, теряют к весне больше половины витаминов. Кроме того, зимой почти не бывает солнечных дней, а значит, деткам катастрофически не хватает витамина D, который в норме вырабатывается самим организмом под воздействием солнечных лучей. Что же делать?

Задумайтесь: для восполнения суточной потребности в витаминах и микроэлементах, необходимо съедать не менее 1,5–2 килограммов плодов, ягод и овощей. Существуют также данные, согласно которым для полного обеспечения организма всеми необходимыми витаминами и микроэлементами среднему человеку надо потреблять до 4 тысяч килокалорий в день. Суточную дозу, например, витамина В₁ можно получить только в том случае, если ежедневно съедать буханку ржаного хлеба, а для нормы витамина Е – как минимум, стакан миндаля.

Секреты весеннего меню

Специалисты советуют: чтобы победить авитаминоз, прежде всего, нужно забыть про «зимнюю» еду:

булочки, макароны, рис, жирное мясо. Сейчас организму требуется больше клетчатки, натуральных витаминов и минеральных веществ. «Весенняя» еда – это рыба, каши (овсяная, гречневая, ячневая, перловая) и все доступные овощи, зелень, фрукты.

Наступило время вспомнить о природных витаминах – сухофруктах. Они очень богаты витаминами такими как А, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆. Да и минеральных элементов в них немало: натрий, фосфор, магний, кальций и железо. Сухофрукты достаточно сладкие, поэтому их любят практически все дети. Многие родители готовят из них витаминные смеси. Вот один из рецептов: равные части чернослива, изюма, инжира и кураги пропустить через мясорубку, добавить такие же равные доли меда и лимона. Тщательно перемешать, хранить в холодильнике в стеклянной емкости. Если ребенок склонен к частым простудам, к получившейся витаминной смеси можно добавить одну часть листьев алоэ.

Растущему детскому организму необходим витамин С. Он содержится в сладком перце, капусте, цитрусовых. Особенно много аскорбиновой кислоты в апельсинах и грейпфрутах. Поэ-

тому для всей семьи очень полезной станет привычка начинать утро со свежевыжатого сока.

Шиповник – настоящий «кладезь» витаминов. Только витамина С в нем в 30 раз больше, чем в лимоне.

Чтобы компенсировать недостаток железа, дополните завтрак ребенка соком из половинки граната, лучше выпивать его натощак. А на ночь можно дать пару грецких орехов с медом. Богаты железом икра, морепродукты, баклажаны. Включение в меню морепродуктов важно еще и потому, что в них есть йод, необходимый для нормального обмена веществ. Практически бесценными источниками йода могут стать морская капуста и сырая свекла.

Сельдерей – незаменимый помощник родителей в борьбе с авитаминозом. Здесь содержится огромное количество калия и железа. Кроме того, он приятен на вкус.

Народная мудрость гласит: весной нужно есть не корешки, а верхки. Поэтому не злоупотребляйте карто-

фелем. При покупке овощей особо обращайтесь внимание на их внешний вид. Ничего подвявшего, подсохшего и сморщенного!

Если все-таки решили побаловать себя «корешками», морковь и свеклу лучше варить в кожуре, картофель запекать в «мундире» в духовке – так сохраняется большее количество калия. Многие люди на знаменах борьбы с весенним авитаминозом выводят: «Лук и чеснок – наше все!» Бесспорно, эти продукты крайне полезны, богаты витаминами и эфирными маслами, однако их роль в предупреждении авитаминоза сильно преувеличена. Так что поедать вязанками лук и чеснок нет смысла.

Молочные продукты должны составлять не менее 40 % всего рациона питания.

Хотите максимально запастись энергией – воспользуйтесь нашими советами и позаботьтесь о качественном питании для ваших детей! Ведь, несомненно, профилактика лучше лечения.

Людмила Костюкова

Вкусный час!

**с 21.00 до 09.00
скидка на салаты
и готовые
блюда!**

-30%

Слата 
СУПЕРМАРКЕТ



ЗАО «Иркутский хлебозавод»



В 2016 году свой юбилей отмечает Иркутский хлебозавод. Вот уже на протяжении 80 лет предприятие кормит нас свежими, качественными и здоровыми изделиями! Особой же гордостью юбиляра является продукция функционального назначения, ведь при регулярном употреблении она способствует улучшению здоровья и взрослых, и детей.

Функциональные продукты от «КаСеС» дарят здоровье и радость!

Проблема полноценной и здоровой пищи всегда была одной из самых важных. В последнее время появилось новое направление – функциональное питание, подразумевающее использование продуктов, которые при постоянном употреблении оказывают регулирующее действие на весь организм в целом или на его определенные системы.

О том, каким должен быть рацион питания подрастающего поколения, мы побеседовали с Мариной КАРМАДАНОВОЙ, директором МУП «Комбинат питания г. Иркутска». Данное предприятие давно и плодотворно сотрудничает с Иркутским хлебозаводом, поставляя в школы и детские сады только самое лучшее и полезное!

– Марина Сергеевна, вы обеспечиваете продуктами 200 образовательных учреждений города, придерживаясь при этом принципа функционального питания. Расскажите, пожалуйста, о его основных отличиях и преимуществах.

– Питание должно обеспечивать организм всем необходимым для нормальной жизнедеятельности и полноценного функционирования его внут-

ренних органов и систем. В отличие от рационального, здорового и сбалансированного питания, пропагандируемых специалистами прошлых лет, функциональное питание учитывает не только пищевую ценность продуктов (наличие жиров, белков и углеводов), но и их полезность или биологическую ценность.

Правильное функциональное питание играет значительную роль в формировании здоровья воспитан-

ников детских садов и школьников, испытывающих значительные интеллектуальные, эмоциональные и физические нагрузки, и является одним из ключевых факторов эффективности развития и обучения.

Отсюда и цель МУП «Комбинат питания г. Иркутска» – организация не просто рационального и сбалансированного, но и полезного питания в дошкольных и общеобразовательных учреждениях г. Иркутска.

Хлеб «Дарницкий»

Вырабатывается из смеси ржаной обдирной муки и пшеничной муки 1-го сорта на жидких заквасках по традиционной технологии.

Ржаная мука усиливает целебные и питательные свойства хлеба. По питательной ценности рожь выше пшеницы: в ней больше железа, калия, магния, а также витаминов В₁, В₂, В₆, РР и ненасыщенных жирных кислот. Ржаная мука и хлеб из нее менее калорийны, т.к. содержат меньше крахмала и больше пищевых волокон и пентозана, благодаря чему ржаной хлеб усиливает перистальтику кишечника, способствует выделению из организма канцерогенных веществ и других вредных продуктов обмена. Кроме того, она способствует улучшению структуры мякиша и замедляет процесс черствления.

Хлеб «Дарницкий» рекомендован для употребления различным группам населения, а также тем, кто предпочитает низкокалорийные продукты.



– Насколько нам известно, у вас разработана целая система реализации этой цели. И первым ее этапом является включение в общероссийскую программу «Разговор о правильном питании».

– Да, ведь то, что пища обеспечивает нормальный рост и развитие организма, помогает ему защищаться от заболеваний и вредных факторов внешней среды, прекрасно понимают взрослые, но знают ли об этом наши дети? Мы считаем, что ребятам необходимо заинтересовать вопросами правильного функционального питания. А проще всего этого добиться, используя игровые методики и конкурсы, главным спонсором которых выступает наш бессменный помощник – ЗАО «Иркутский хлебозавод».

Целью программы «Разговор о правильном питании» является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни. Программа рассчитана на дошкольников и школьников в возрасте от 6 до 12 лет.

– Давайте подробнее остановимся на составе продуктов функционального питания. Благодаря каким пищевым ингредиентам продукты обретают свою специфическую пользу?

– Прежде всего, это витамины (С, D, E и витамины группы В), каротиноиды, микро- и макроэлементы (кальций, магний, натрий, калий, железо, йод, селен), различные пищевые волокна, протеиновые гидролизаты, полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, антоцианы, катехины, бифидобактерии и т.д.

Функциональные продукты питания могут и должны являться

Хлеб «Народный»

Вырабатывается традиционным способом из смеси пшеничной муки 1-го сорта и ржаной обдирной муки с добавлением пшеничных отрубей. Здоровый образ жизни и отруби стали сегодня чуть ли не синонимами – диетологи всего мира рекомендуют отруби к употреблению как ценнейший продукт, помогающий продлить молодость и избежать множества хронических заболеваний. Полезны отруби и взрослым, и детям, и мужчинам, и женщинам. Еще великие медики древности Гиппократ и Авиценна назначали их своим пациентам для лечения различных заболеваний.



частью ежедневного рациона. Поэтому специалистами МУП «Комбинат питания г. Иркутска» два раза в год разрабатывается и согласовывается с Управлением Роспотребнадзора Иркутской области примерное цикличное меню, с учетом физиологических потребностей детского организма.

– Какие продукты обязательно должны быть включены в цикличное меню?

– В него входят макаронные, кондитерские изделия, различные витаминизированные напитки, мясные продукты (готовые и полуфабрикаты) и, конечно же, хлебобулочные и зерновые (мука, каши, хлопья и т. д.) изделия. Вся продукция среднесуточного набора, рекомендуемого Главным санитарным врачом РФ, включена в примерное цикличное меню.

Хочу особо отметить, что хлеб – это обязательный продукт в рационе детей! Суточная норма составляет около 150 г. В образовательные учреждения г. Иркутска ежедневно поступает более 5 тонн свежего хлеба. Его поставку в МУП «Комбинат питания г. Иркутска» осуществляет ЗАО «Иркутский хлебозавод».

Приведу некоторые цифры по поставке:

● в детские оздоровительные лагеря при школьных пищеблоках (июнь 2015 г.): батон – 5 100 кг; хлеб

1 сорт – 3 200 кг; хлеб 2 сорт – 540 кг; хлеб «Дарницкий» – 1 500 кг.

● в детские сады с 01.09.2015 по 15.10.2015: батон с витаминными добавками – 2 400 кг; хлеб «Дарницкий» – 6 000 кг; хлеб «Народный» – 3 500 кг; хлеб 1 сорт – 26 000 кг; хлеб 2 сорт – 20 000 кг.

● в школы с 01.09.2015 по 15.10.2015: хлеб 1 сорт – 12 200 кг; хлеб 2 сорт – 4 300 кг; хлеб «Дарницкий» – 1 000 кг.

Это только часть продукции, поставляемой ЗАО «Иркутский хлебозавод» комбинату питания, и цифры постоянно растут. Поскольку хлеб – продукт ежедневного питания, придание ему функциональных свойств имеет огромное социальное значение. Благодаря Иркутскому хлебозаводу один из самых важных продуктов функционального питания («Дарницкий», батон с витаминными добавками, «Народный») регулярно попадает на стол нашим детям.

Приятно осознавать, что главная цель сотрудников комбината питания и Иркутского хлебозавода – обеспечение качественным функциональным питанием детей – полностью совпадает! Мы признательны нашему поставщику, благодаря которому имеем постоянно обновляемый уникальный ассортимент и неизменно высокий стандарт качества предлагаемой продукции.

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



На снимке: Михаил Вершинин,
2 года 4 мес., г. Иркутск.
Фотограф: Лариса Коваленко

Воспитание гордости: «Сколько вешать в граммах?»

Чувство, о котором пойдет речь сегодня, очень неоднозначное. Я бы даже сравнила его с лекарством, которое в зависимости от дозы, может как исцелять, так и отравлять. Поэтому, воспитывая гордость в ребенке, будьте аккуратны и точны, подобно аптекарю, чтобы не развить ее до гордыни, тщеславия, властолюбия и высокомерия. Итак, вооружившись сверхточными весами, мы отправляемся изучать новую главу нашей «Азбуки чувств»!

Начиная с полутора лет, оценка поведения ребенка взрослыми становится одним из важных источников его чувств. Похвала вызывает у детей гордость за себя, и они пытаются заслужить одобрение окружающих, демонстрируя им свои достижения. А уж от реакции мам и пап, бабушек и дедушек, теть и дядь зависит, какой тип гордости сформируется: заниженный, нормально развитый или завышенный.

Поскольку чувство гордости вырабатывается с помощью похвалы за соответствие поведения детей требованиям взрослых, последние должны избегать как недооценки успехов своих воспитанников, так и их переоценки.

Ниже некуда

Постоянная ругань и одергивания: «Неряха! Никогда не убираешь за собой», «Не наступи в лужу», «Не пока-

зывая пальцем» – способствуют выработыванию у малыша заниженной гордости. Что влечет за собой неверие в собственные силы, а значит, и отсутствие внутреннего стимула к развитию. Ребенок не видит своих плюсов, на основе которых можно совершенствоваться. Он боится осуждения других, медлит включаться в детские игры, подолгу обдумывая каждое действие.

Выше только звезды

А теперь о другой крайности. Чрезмерно захваливая малыша, родители оказывают и ему, и себе медвежью услугу. Завышенная гордость либо совсем лишает ребенка стимула к развитию, либо порождает у него стремление добиться лидерства в группе любой ценой, в том числе за счет других. А мама и папа получают себе на шею трудноуправляемое, нередко агрессивное и упрямое чадо, пытающееся во всем настоять на своем. Себялюбца невозможно заставить попросить прощения, он не уважает старших, не любит наставлений, считает себя правым, все делает напоказ. В своих неудачах винит других, завидует более успешным.

Двигатель саморазвития

Для формирования адекватного представления о своих достоинствах и недостатках и, как итог, нормальной гордости необходимо хвалить карапуза только тогда, когда он действи-

тельно заслуживает. При этом достаточно отметить: «Какой ты молодец! Как хорошо у тебя получилось!» Обязательно добавьте: «Посмотри, ты становишься все более умелым. Знаешь, почему ты достиг успеха? Потому что старался!»

Поощряя за хорошие дела, вы даете стимул становиться лучше. Критика хороша в меру, поэтому перед тем, как отругать за шалость, объясните ребенку, что, несмотря на уйму положительных качеств, плохое поведение не прибавляет ему достоинства, а наоборот. Иногда срабатывает магическая фраза: «Не унижай ни себя, ни нас своим скверным поведением, мы знаем, что ты хороший, подобные поступки не достойны тебя».

Спокойная атмосфера любви в семье и чувство защищенности – важные условия воспитания адекватной гордости у ребенка. Помогая ему найти причины неудач, вы избавляете свое чадо от неуверенности в себе.

Как две стороны одной медали

У Ирины Семиной, писательницы и сказкотерапевта, (творческий псевдоним – Эльфика) есть замечательная сказка «Гордость и Гордыня» о двух странниках, до безумия похожих друг на друга – как братья-близнецы. Наверное, вы уже не раз встречали этих приятелей на своем жизненном пути, но получалось ли отличить одного от другого? Мы приведем

вам отрывок из их беседы, который, надеюсь, поможет понять разницу:

«Гордость: Я горжусь тем, что добился всего сам, своими руками и своей головой!

Гордыня: Я тоже мог бы добиться этого, и даже больше, если бы мне были созданы такие же условия!

Гордость: Я горжусь тем, что не искал каких-то особенных условий, а использовал то, что было!

Гордыня: А я не желаю использовать, что под руку попало, мне нужно только самое лучшее, достойное моей уникальности!

Гордость: Я горжусь тем, что умею извлекать пользу из всего, что попало под руку, и во всем находить радость!»

Отличие гордости от гордыни состоит в том, что гордость можно испытывать не только за собственные достижения, но и за успехи близких людей, Родину, человечества в целом.

Кроме того, у слова «гордость» есть определение – чувство собственного достоинства, самоуважение, в то время как «гордыня», возможно, имеет греческие корни и в переводе означает «глупость».

Гордость способна стимулировать или тормозить процесс саморазвития личности.

Итак, надеюсь, мы разобрались в принципиальном отличии гордыни от гордости, поняли, что последнюю необходимо воспитывать в ребенке, придерживаясь особой меры, чтобы не переборщить. Но тут возникает еще одна проблема. К сожалению, очень часто родители не в силах привить детям самоуважение, так как сами не умеют гордиться ими...

Никаких сравнений!

Уважаемые мамы и папы, представьте, вам предложили выгодный обмен: поменять своего ничем не примечательного ребенка на другого – отличника, спортсмена, полиглота, который еще и играет на нескольких музыкальных инструментах. Согласились бы? Неужели нет? Значит, срочно

прекращайте сравнивать свою кровиночку с детьми, которые раньше пошли или научились говорить, с одноклассниками, учащимися исключительно на 4 и 5, с соседским Петькой, что успевает ходить на 3 спортивные секции!

Естественно, что любой родитель мечтает гордиться своим отпрыском, осознавая: мой-то лучше сверстников! Но как гордиться, если такое сопоставление не в пользу вашего? Усвойте несколько простых правил:

1. Принимайте дите таким, какое есть! Со всеми особенностями, плюсами и минусами. Ведь вы на самом деле любите его не за умения, таланты или хорошую внешность, а просто так.

2. Сравнить ребенка нужно только лишь с ним самим в прошлом и гордиться всеми его успехами и достижениями. Вчера он нетвердо стоял на ногах, а сегодня уже уверенно бегает. Совсем недавно только начал учить буквы – и вот уже хорошо читает. Не забывайте хвалить кроху, чтобы он понимал: вы замечаете его достижения и гордитесь ими.

3. Не принимайте всерьез замечания родственников, друзей или совершенно посторонних людей по поводу способностей вашего малыша. Уж точно они не знают его так хорошо как вы, а значит и оценка их не может быть объективной. Исключения составляют советы специалистов: психологов и педагогов.

4. За своего ребенка, его здоровье и развитие отвечаете только вы, поэтому гоните прочь опасения: что скажут и подумают люди!

Главное в воспитании ощущать ту грань, когда чувство гордости может перерасти в самовлюбленность. Не следует слишком усердствовать в похвалах. Своим примером вы должны показать, что ребенок может гордиться собой так же, как и вы гордитесь им. И если видите, что любимый малыш скачет, довольный собой, радуется, как у него здорово получилось, поддержите его, улыбнитесь, похвалите и скажите простые, но такие важные слова: «Доченька/сынок, я горжусь тобой!»

Юлия Куклина

Работа над ошибками

Вот еще ряд наиболее распространенных погрешностей в воспитании, которые мешают малышу вырасти человеком, обладающим чувством собственного достоинства.

1. Игнорирование успехов.

Придя из детского сада, карапуз спешит к папе, чтобы показать поделку, на что слышит: «Сделал и сделал, беги играть». Как должен был поступить заботливый отец: посмотреть аппликацию, похвалить сына за то, что у него красиво получилось. Поддержать его чувство гордости за хорошо выполненную работу. Ведь именно оно помогает двигаться вперед, помогает нам ставить новые цели и достигать их.

Чувство гордости укрепляет веру в себя, в свои силы и позволяет испытать счастье от успешно выполненного дела.

2. Недоумевать, зачем гордиться чужими достижениями.

Девочка рассказывает родителям о подруге, которая на областной олимпиаде по математике заняла первое место, достойно выступив за честь их школы. А мама раздраженно интересуется: «А что ж у нее по литературе одни тройки, если такая умная?» – давая понять, что гордиться можно только идеальным человеком. Реакция была бы более правильной, если бы взрослые оценили успех одноклассницы их дочери.

3. Не поощрять искренних проявлений гордости у ребенка.

Первоклассница делится с бабушкой, что учительница похвалила ее рисунок, услышав это, мама отдергивает: «Нечего гордиться, будь скромнее! Станешь перед всеми хвастаться – тебя никто из детей любить будет».

В данной ситуации маме стоило улыбнуться и сказать: «Мы все гордимся тобой, дочка. Ты действительно красиво рисуешь». Чтобы ребенок почувствовал уважение к его успеху. Ведь гордость – это уважение к себе за то, что смог сделать хорошо. Не лучше всех, а просто хорошо.

– Сонечка, а лучшая подружка у тебя уже появилась? – поинтересовалась я у знакомой малышки, которая совсем недавно пошла в детский сад.

– Конечно! Это Вика, Катя, Геля. И еще Настя. И Ленка. Только Ленка не лучшая!

Первые уроки дружбы крохам должны преподавать их мамы и папы. Но простыми беседами не обойтись, гораздо эффективнее петь вместе песни о дружбе, смотреть мультики, читать и обсуждать книги, играть, рассказывать ребенку о своих друзьях, особенно о тех, с кем вы близки со школьной скамьи, а, может, и с ясельной группы.

Первые уроки дружбы:

что же значит настоящий верный друг?

Детская дружба – это целый мир, полный тайн и секретов, выдумок и проказ, радостей и, увы, огорчений тоже. Согласитесь, игры в одиночестве не так ярки и увлекательны, какими могли бы быть в компании сверстников. Вспомните хотя бы «Песенку друзей» из мультфильма «По дороге с облаками»:

*Жить в своем доме всегда одному
Скучно и мне, и тебе, и ему!
Ведь сколько на свете
Хороших друзей,
Хороших друзей, хороших друзей!
Сколько на свете веселых затей,
Веселых затей, веселых затей.¹*



Способность дружить – очень важный навык для ребенка. Ведь это не только совместные развлечения, но и умение справляться с проявлениями собственного эгоизма, уважение к мнению других людей, желание приходить на помощь, сочувствовать и сопереживать, быть добрым и щедрым, внимательным и заботливым. Конечно, дошколята не вкладывают в понятие «дружбы» все вышперечисленное, но зернышки добродетельных качеств дадут всходы, если

родители заложат их в первые годы жизни и удобряют почву личным примером, достойным подражания.

Поделись улыбкою своей

Первой ступенькой к любым дружеским отношениям является знакомство. Если карапуз слишком застенчив, чтобы первым подойти к другому ребенку, отрепетируйте в игре все возможные варианты. А помогут вам его любимые игрушки! Пусть Медвежонок, которого озвучивает дите, играет в песочнице, а Пупс – за него говорите вы – попробует с ним подружиться. Потом поменяйтесь ролями. Главное, не забудьте объяснить: предлагая кому-то дружбу, нужно непременно улыбнуться. Если подойти к девочке или мальчику с сердитым лицом и пробубнить: «Давай дружить», вряд ли из этого что-то выйдет.

Прочитайте вместе сказку Лилиан Муур «Крошка Енот и Тот, кто сидит в пруду», маленький,

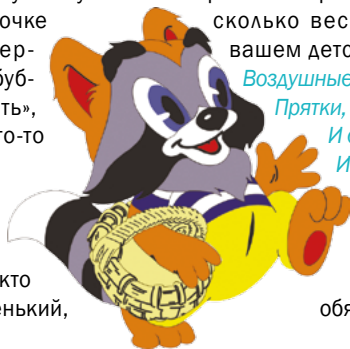
но храбрый герой которой, испугавшись своего собственного отражения, бегал к воде то с камнем, то с палкой (по совету старших товарищей – Большого Скунса и Старого Дикобраза). Пока мама Енотиха не предложила: «Пойди и улыбнись Тому, кто сидит в пруду». Крошка Енот так и поступил – и получил ответную улыбку!

Шире круг!

Чтобы вашему любимому непоседе было проще найти товарищей, по максимуму расширьте его круг общения. Будет замечательно, если на детской площадке вы не просто будете сторонним наблюдателем на скамейке, а выступите организатором игры. Вспомните, сколько веселых забав было в вашем детстве:

*Воздушные змеи, жмурки и салки,
Прятки, мячи, чехарда,
И скакалки,
И просто, и просто,
И просто скакалки!
Ну просто, просто,
просто скакалки!¹*

Самых маленьких обязательно увлечет под-



вижная игра «Ручеек». За сравнительно маленький промежуток времени все детки успеют выбрать себе друга на минутку и почувствовать радость от соприкосновения с ним.

Чем еще можно помочь?

1. Пригласить в гости кого-нибудь из приятелей ребенка, а еще лучше – устроить вечеринку для его друзей или соседских ребят.

2. У чада должно быть занятие по душе – спортивная секция или кружок рукоделия, где есть возможность общаться со сверстниками.

3. Учите сочувствию и справедливости, обсуждайте, как значимо принимать в расчет чувства другого.

Если друг оказался вдруг...

Зачастую дети нехотя говорят о своих проблемах с родителями. Но им, тем не менее, необходимо сочувствие и помощь семьи. Если ребенок заявляет: «Меня никто не любит, даже Федька не разговаривает со мной», не спешите утешать: «Зато мы с папой любим! А друга и получше найдешь». Сперва выясните, что же произошло на самом деле, поссорился ли он с приятелем или чувствует себя в классе изгоем. Разберите возможные причины конфликта (может быть, у Феди было скверное настроение из-за плохой отметки за контрольную) и постарайтесь найти пути к примирению.

А как быть, если вам не нравятся друзья вашего отпрыска? Когда кажется, что они общаются из-за какой-то выгоды? Во-первых, дорогие мамы и папы, никогда не осуждайте подобных товарищей. Уважайте выбор ребенка, он имеет на это право. Даже не очень приятный опыт общения со сверстниками будет полезен для маленького человека. Он научится отличать искренность от притворства, а доброту от подлости. И со временем сам разберется, что к чему. Вполне возможно, друг, который вам не понравился, не так уж и плох!

Секрет успеха

Никогда не учите ребенка «покупать» дружбу за конфеты или игрушки. Иногда такая тактика может помочь установить контакт, однако велик риск, что с вашим сыном будут дружить лишь до тех пор, пока тот дает кататься на велосипеде.

Неспособность ребенка заводить друзей начинает проявляться уже в детском саду. Первыйстораживающий признак – то, что малыш не рассказывает родителям ничего о детях из своей группы или делится, но крайне неохотно.

Зато навык что-то мастерить своими руками: виртуозно складывать фигурки из бумаги, собирать красивые бусы из бисера – действительно поднимет малыша в глазах ровесников. Дети сами захотят дружить с маленьким гением, чтобы участвовать в интересном процессе и научиться тому же.

Не имей сто друзей

Сколько товарищей надо для счастья? Стеснительному Коле хватит двух-трех, а бойкая Галя каждый день находит себе как минимум по одному другу. Все зависит от темперамента конкретного человека.

Поэтому, если вас заботит слишком большое или, напротив, малое количество приятелей у вашей кровинушки, постарайтесь объективно оценить характер ребенка. То, что хорошо для вас, не обязательно хорошо для него.

Все подсказки ищи в сказке!

Не знаете, как лучше рассказать ребенку о дружбе? Тогда ваши верные союзники – детские книжки и песенки, мультфильмы и художественные фильмы для детей. Они преподнесут важные, добрые и, главное, доходчивые уроки, заставят задуматься о том, как чудесно иметь в жизни настоящих друзей и самому быть преданным товарищем, научат сочувствовать и защищать слабого, быть щедрым и великодушным.

Отличной «воспиталкой» послужит мультфильм «Самый большой друг» по замечательной сказке Софьи Прокофьевой. После просмотра карапуз сделает немаловажное открытие: самый большой друг не тот, кто больше всех, а тот, кто в беде приходит на помощь.

Смотрите или читайте всеми любимые истории про Крокодила Гену и Чебурашку, знакомьтесь с при-

ключениями Буратино и обязательно размышляйте, кто прав, а кто нет, кто поступил хорошо, а кто не очень и почему.

«Угадай мелодию»

Правила дружбы для детей 4–5 лет доступно описаны в книге **Светланы Пятак и Натальи Цариковой «Расту культурным»**, мы же предлагаем вам поиграть с крохой в еще одну игру. К каждому правилу подберите вместе строки из песни о дружбе! К первым трем мы уже предложили по варианту, а вы с нами согласны?

1. Если товарищ попал в беду, помоги ему, чем можешь.



*Верность, отвага и честь
В сердце у каждого есть,
Значит, никто и нигде
Друга не бросит в беде.²*

2. Если у тебя есть интересные игрушки, книги, поделись с другими ребятами, с теми, у кого их нет.

*Если свалится счастье,
Подели его на части*



И раздай всем друзьям, это просто.³

3. Играй с друзьями так, чтобы не брать себе все самое лучшее.

*Как положено друзьям,
Все мы делим пополам:
Приключенья, огорченья*



Пололам, пополам, пополам, лам, лам.⁴

4. Если умеешь что-то делать, научи этому и своего товарища.

5. Останови друга, если он собирается совершить что-то плохое.

6. Не ссорься с друзьями, старайся играть с ними дружно.

7. Не зазнавайся, если у тебя что-то хорошо получается.

8. Принимай помощь, советы и замечания от других ребят.

Психологами давно замечено, что чем лучше у ребенка отношения с родителями, тем легче ему находить общий язык и со сверстниками. Так что пусть в вашей семье царит мир и любовь, а у крохи будут самые лучшие и преданные друзья!

Юлия Куклина

¹ «По дороге с облаками», слова Александра Вратарева, музыка Владимира Быстрякова.

² «Верность, отвага и честь», музыка Юрия Чичкова, слова Михаила Пляцковского.

³ «Дружба», автор: Любаша, исполняет группа «Барбарики».

⁴ «Все мы делим пополам», музыка Владимира Шаинского, слова Михаила Пляцковского.

ТелеНЯНЯ - добрая мама помощница или враг малыша



Здравствуй, уважаемая редакция! Надеюсь на ваш совет. Телевизор стал основной причиной детских истерик в доме. Муж подшучивает, что у нашей дочки Лизы (год и 9 месяцев) мультфильмомания. Например, сегодня малышка смотрела мультфильм, пришло время купаться, я, естественно, выключила. Крики не стихали минут 10. Отвлекала и книжками, и игрушками, и что-то сделать предлагала – ей все безразлично.

После рождения дочки мы телевизор почти не включали. Сначала не до него было, а потом не хотели показывать. Теперь вот показали... Све-кровь говорит: «У 90 % родителей дети так и сидят перед «ящиком» – и никто не заморачивается!» Но я все же хочу узнать, как правильно, согласно ее возрасту, дозировать общение с телевизором и какие мультфильмы ей можно смотреть, а какие нет.

Елена Антипина



На снимке: **Артем Шаравин,**
2 года 8 мес., г. Иркутск

Первое, что хочется, отметить: пока ребенку не исполнится 3 года, для него не существует «безопасной дозы» просмотра телевизора. Это в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Многие же педиатры снижают возрастной порог до 2 лет, понимая, насколько сложно изолировать дитя от благ цивилизации. Однако обратившейся к нам за помощью мамочке мы, прежде всего, хотим посоветовать на три месяца – а лучше на год и три месяца – разлучить дочурку со столь полюбившимся ей товарищем, пока он не успел нанести существенный вред ее здоровью.

С молоком матери...

Соблюдают данные правила, к сожалению, единицы молодых родителей. Нередко младенцев даже кормят грудью за просмотром сериалов. Кроха привыкает есть перед голубым экраном, засыпает под негромкое бурчание дикторов новостей, а через несколько месяцев и сам начинает с любопытством поглядывать на движущиеся картинки.

Увы, телевизор представляется настоящим «спасением», когда хочется отдохнуть от неугомонного

чада. Его усаживают перед экраном – и чудо! – он ничего не требует и не пристает... А в результате становится телевизозависимым с первых лет жизни.

У теляненьки дитя без глаза

Ребенок смотрит телевизор, его глаза воспринимают изображение с экрана в качестве светового потока, который преломляется внутри глазного яблока и проецируется на сетчатку. Для того чтобы увидеть картинку максимально четкой, дите рефлекторно, не задумываясь и не понимая собственной реакции, напрягает глазки. Плюс ко всему изображение постоянно движется, детали бывают мелкими или непонятными детскому сознанию, что заставляет сосредоточиться на более внимательном его рассмотрении, а это еще больше увеличивает напряжение глаз.

Если же малыш проводит перед телевизором слишком много времени, день за днем, нагрузка на

глаза становится чрезмерной. Ситуация усугубляется, когда просмотр проходит в плохо освещенном помещении. Нетрудно догадаться, что рано или поздно чадо начинает испытывать зрительное переутомление: глаза краснеют, появляется ощущение рези, начинаются головные боли. Если вовремя не принять меры, это приводит к ухудшению зрения – развитию близорукости и других патологий.

А вот что считает по данному поводу врач высшей категории и телеведущий **Евгений КОМАРОВСКИЙ**:

– Я глубоко убежден в том, что телевизор является одним из ведущих факторов в общей тенденции к ухудшению детского здоровья. При этом важны и психоэмоциональные, и педагогические факторы, и неминуемое ограничение двигательной активности. Назову две главные причины, по которым с медицинских позиций телевизор – это зло.

Требования ВОЗ к организации телепросмотра для детей:

- Младенцы и ранний возраст (0–3 года) – ЗАПРЕТ
- Дошкольный возраст (3–7 лет) – до 30 минут в день
- Младший школьный возраст (7–10 лет) – 30–50 минут в день
- Старшие школьные возраста (11–18 лет) – 1–3 часа в день

Первая – отрицательное влияние на орган зрения (глаз – один из наиболее быстроменяющихся органов, и повышенные нагрузки на него способствуют риску дискоординации в отношении и остроты зрения, и цветоощущения, и движения глазных яблок, и величины зрачков). И вторая – специфическая, до конца не изученная способность мерцающего изображения провоцировать судороги.

Грамотное «общение» с телевизором

1. Смотреть только сидя, желательно в удобном кресле.

2. Экран должен быть расположен точно перед ребенком. Нельзя допустить, чтобы малыш смотрел на экран сбоку.

3. В вечернее время необходимо дополнительное освещение в комнате.

4. Расстояние от глаз до экрана должно быть не менее трех метров, при условии, что диагональ экрана составляет 21 дюйм, то есть чуть более 0,5 м. Чем больше экран, тем дальше от него нужно посадить ребенка.

Плохой пример заразителен

Даже если вы строго соблюдаете рекомендации врачей и ограничиваете время просмотра, имейте в виду: далеко не все мультфильмы безопасны для неокрепшего детского сознания. Во многих, к сожалению, не соблюдаются элементарные этические законы.

Малышу не стоит смотреть мультфильм, если:

- главные герои ведут себя агрессивно, наносят вред окружающим (калечат или убивают друг друга, взрывают машины, поджигают дома);

- персонажи демонстрируют опасные для жизни формы поведения (бегают по крышам, прыгают с высоты, едут на подножке скоростного поезда);

- неуважительно или жестоко относятся к людям, животным, растениям, насмеваются над больными и беспомощными;

- плохое поведение никто не наказывает и не осуждает;

- герои несимпатичны или откровенно уродливы.

Психологи утверждают: такие мультипликационные произведения

провоцируют неадекватное поведение. Увы, вряд ли получится полностью оградить чадо от их просмотра. Зато в ваших силах научить его отличать хорошие мультики от плохих! Обязательно обсуждайте с ребенком сюжет, объясняйте, что происходит с героями, анализируйте их поведение.

Если ваша малышка не может оторваться от просмотра сериала о Маше и Медведе, не исключено, что вскоре она начнет вести себя так же, как главная героиня.

Выбирайте с умом

Но не все так плохо, среди современных мультсериалов найдется немало достойных. Останавливайтесь на тех, где главный герой борется за правду, защищает слабых.

В фильмотеке вашего карапуза непременно должны быть мультфильмы:

- **Поучительные**, которые помогут осмыслить ту или иную ситуацию, сделать правильные выводы, посмотреть на себя со стороны. К примеру, «Кот Леопольд» учит добру и показывает ценность дружбы, «Гуси-лебеди» объясняют, почему нельзя убежать от мамы.

- **Развлекательные**, где большое внимание отводится музыке и шуткам. Песни из них легко разучить, а потом вместе петь. Так песенки из мультфильма «Трям, здравствуйте!» поднимут настроение на прогулке.

- **Ознакомительные** – популярные сегодня многосерийные мультфильмы о тайнах океана, древней истории и жизни животных. Весьма познавательные мультфильмы: «Земля до начала времен», «Маугли», «Океаны».

МУЛЬТФИЛМЫ

Пожалуй, самый легкий способ сократить время просмотра любимого мультфильма – поиграть в него! Игрушка-персонаж – вещь очень полезная, если родители не поленятся подключиться к игре. Малыши с удовольствием перевоплощаются в дорогих их сердцу героев, а мамы и папы должны им помочь разобраться, какие поступки персонажей были хорошими, а какие повторять не стоит.

Еще лучше сначала прочитать вместе книгу, затем увидеть мультфильм по ней, а потом еще и разыграть совместно с ребенком сценку!

Для маленьких скептиков

Ребятишкам старшего дошкольного и младшего школьного возраста крайне важно понимать причины ограничений времени телепросмотра. Но никакая лекция о вреде не сравнится с несколькими несложными демонстрациями.

1. Через камеру мобильного телефона. Если на экран телевизора навести камеру сотового, вместо ровного четкого изображения отразится прерывистая рябь. Показав это ребенку, объясните: именно так на самом деле выглядит экран, и его глазки сильно устают, проделывая огромную работу, чтобы превратить прерывистое изображение в слитную картинку.

2. Признаки усталости глаза. Предложите сыну или дочке осмотреть комнату и запомнить, какой он ее видит, после долгого просмотра телевизора. Затем пусть на 30 секунд закроет глазки и прикроет их ладошками. А открыв, снова оглядится. К своему удивлению, дите обнаружит, что видит предметы заметно четче.

3. Статическое электричество. Проведя рукой по экрану только что выключенного телевизора, малыш почувствует тихое пощелкивание и странное ощущение в ладони. Поясните, что кроме видимых световых излучений, создающих изображение, есть еще и другие – вредные, долгий контакт с которыми наносит вред здоровью.

Но если вы сами любите посидеть перед «ящиком», не удивляйтесь, что карапуз не воспримет всерьез все ваши доводы.

Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки, у ваших детей и внуков огромный объем памяти, и только от вас зависит, чем он будет заполнен: добрыми стихами и песнями, сказками и скороговорками... или строчками из надоевших рекламных роликов. Именно вы определяете: станет ли телевизор добрым другом для любимого непоседы или жестоком врагом!

Юлия Завьялова



ТЕСТ

Чем вкусненьким порадовать любимое дитя?

Как вы думаете, уважаемые мамы и папы, с какой вкусняшкой от «KaCeC» ваше сокровище с удовольствием бы попило чай?
Вам нужно ответить на несколько простых вопросов, чтобы получить толковую подсказку!

Толк

Ваш малыш сладкоежка?

Не особо

Нравится ли ребенку сыр?

Нет

Очень!

Вкусы меняются каждый день

похрустеть

в большой компании

Ваш выбор – печенье слоеное «Хрустики» с сахаром

Ваш выбор – палочки хлебные: сдобные/ с отрубями/ с маком/ с кунжутом

Ваш выбор – круасан сырный! Он станет замечательным дополнением к завтраку или полднику ребенка.

Ваш выбор – лаваш тонкий. Из лаваша вы можете приготовить рулет с любой начинкой, учитывая вкусы каждого члена семьи!



с другом

Ваш выбор – вафли «Домовенок Кузя»



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

ыко б сладости и ел!

Какое бы слово
вставил ваш
карапуз в фразу:
«Без ... жизнь
не сладка!»

Внимание!
Конкурс!

А вам наш тест
помог определить
любимую продукцию
от Иркутского
хлебозавода? Если
да, то мы ждем от
вас отзывы, почему
вам нравится именно
это лакомство.
Отзывы принимаются
как в прозе, так
и в стихотворной
форме, а малыши
свою симпатию могут
выразить рисунком.

Если же ваш фаворит
остался без внимания,
то тем более
напишите нам о нем!

Напоминаем:
в 2016 году Иркутский
хлебозавод отмечает
свое 80-летие.
Поздравляем
юбиляра!

Авторы самых
искренних и
оригинальных работ
получат сладкие
призы от Иркутского
хлебозавода!

Работы принимаем до
18 апреля 2016 года.

Кроха любит...

шоколадки

Ваш выбор –
вафельный торт
«Хрустик Царский»
глазированный,
с начинкой типа
пралине,
а также другие
вафельные торты
Иркутского
хлебозавода

мармеладки

Ваш выбор –
мармелад «Летний»,
«Трехслойный»



**бабушкину
выпечку**

Ваш выбор –
пирог «Домашний» с брусничкой,
сдоба «Аппетитная» с творогом
или фруктовой начинкой



один

Ваш выбор –
вафельки
с шоколадно-
ванильным вкусом
«Солнечный Артек»



**«Начинки мне!
Да побольше!»**

из сгущенки

Ваш выбор –
пончик «Берлинский»
с вареной сгущенкой



из повидла

Ваш выбор –
пончик «Берлинский»
с брусничным повидлом



Традиция встречаться в канун 8 Марта не только для того, чтобы поздравить друг друга с приближающимся праздником, но и подвести итоги работы, обозначить задачи на ближайшее время, родилась в областном совете женщин давно. Не стал исключением и нынешний год. На конференцию «Женщина, меняющая мир» в Иркутск прибыли активные, неравнодушные, умные и целеустремленные представительницы прекрасной половины человечества со всех уголков Приангарья.

«40 добрых дел к юбилею»

Началось мероприятие с приветственных слов и музыкальных поздравлений, придавших торжественность и праздничность собранию. А точная оценка деятельности общественниц, данная вице-спикером Законодательного собрания Кузьмой Алдаровым, сразу придала деловой настрой:

– Ту роль, которую вы играете в жизни нашего региона, трудно переоценить. Вы не только умеете хранить семейный очаг, воспитывать детей и внуков, добиваться успехов в профессиональной деятельности, но и реализовывать важные общественные инициативы.

Женское движение в Приангарье в 2017 году будет отмечать свое 40-летие. Оно не только старейшее в России, но и самое многочисленное. В его рядах около 3000 общественников! Их вклад в укрепление устоев семьи, воспитание детей, обеспечение мира и согласия в обществе неизмеримо высок. Подтверждение тому – конкурс: только на втором заключительном этапе было рассмотрено 69 работ из 29 муниципальных образований в номинациях: «В интересах семьи и детей», «Духовность и культура», «Бизнес и предпринимательство», «Демократия для всех». И это не просто творческие работы, за каждой из них – конкретные судьбы, реальные дела, благодаря которым улучшается жизнь людей в городах, деревнях и селах. Где-то открылась новая пекарня, где-то не дали развалиться животноводческой ферме и у людей появилась возможность работать и кормить семьи, где-то детей

учат почтительному отношению к пожилым, возрождают тимуровское движение, большое внимание уделяют патриотическому воспитанию юного поколения, где-то занимаются профилактикой социального сиротства и т.д.

«Название конференции очень символично: «Женщина, меняющая мир». Мужчины тоже меняют мир, но женщины чаще всего – в лучшую сторону. Областной совет женщин проводит большую организационную работу. Все ваши проекты и конкурсы показывают, насколько активно женское движение, в Прибайкалье.»

Виктор Игнатенко, первый заместитель губернатора

– Главная ценность общества – полная, нравственно и физически здоровая семья. Это тот духовно-нравственный очаг, который составляет основу стабильного развития и объединения всего российского общества. Поддержка безопасного и комфортного детства, утверждение семейных ценностей, ответственного родительства, адресность в работе с семьей стали основной идеей, приоритетным направлением деятельности областного совета женщин, – подчеркнула в своем выступлении его председатель Галина Терентьева.

И опять же это не просто слова – сотрудничество с Ассоциациями многодетных семей Иркутской области

«Берегиня» и клубов молодой семьи, с Общероссийской общественной организацией «Совет родителей военнослужащих России», Фондами «Семья Прибайкалья» и «Российский детский фонд», Иркутское областное отделение Российского Красного Креста и др. Женсоветы организуют и активно участвуют в благотворительных акциях «Забота» и «Соберем ребенка в школу», организуют фестивали, смотры, конкурсы, выставки, ведут широкую просветительскую работу, участвуют в реализации многих социальных проектов.

Нынешний год у иркутянок проходит под девизом «40 добрых дел к юбилею». Безусловно, направлены они будут только на созидательную работу. А еще – на получение новых знаний представительницами женского движения. Областной совет женщин получил грант на создание «Информационно-методического центра «Женсовет+» – обучение основам интернет-технологий. С этой целью сейчас организуются курсы и интернет-школы для гражданских активистов, будет оказана информационно-консультативная помощь по обращениям женщин и других граждан, а также информационно-методическое сопровождение деятельности структурных подразделений областного совета женщин в муниципальных образованиях. Воплощение проекта в жизнь должно способствовать повышению уровня их правовой, экономической, психолого-педагогической подготовки, развитию творческого и коммуникативного потенциала.

«Наша сила – в единстве, наше богатство – в многообразии». Этим девизом Союза женщин России Галина Терентьева призвала все здоровые силы общества к развитию дальнейшего взаимодействия и сотрудничества во благо детей, мира и согласия в обществе.

И, конечно же, не только победительницам и призерам конкурса «Женщина, меняющая мир», но всем дорогим подругам, великим труженицам и хранительницам домашнего очага пожелала здоровья, счастья и дальнейшего сотрудничества.

Галина Тарелина

**Так уж мы устроены,
что порой хочется того,
чему еще не пришло время.
Помните, как маленькая
принцесса возжелала
в новогодние праздники
обязательно порадоваться
подснежникам?
Вот и сегодня, наверняка,
найдутся ребята, которые
мечтают о лете...**

Арт
на
Троицкой

художественный магазин и багетная мастерская

г. Иркутск, ул. 5-й Армии, 48
г. Иркутск, ул. Желябова, 16/1

<http://vk.com/arttri>

+7 3952 331 646

nnp4839@mail.ru

+7 3952 649 633

Рисуем для души, или как попасть в лето!

Мы решили поделиться с вами одним замечательным способом, как создать себе летнее настроение.

Сделать это очень просто с помощью творчества! Творчества на стекле, а точнее на зеркале! Глядя в которое, вы каждый день, да еще и по многу раз будете наслаждаться любимым временем года, и к тому же – видеть себя в нем!

Давайте возьмемся за кисти и краски. Поверьте, они творят настоящие чудеса!

Понадобятся 2 кисти – тонкая и пошире. Лучше, если вы запасетесь

красками по стеклу «Вираз» (фирма «Гамма») и по возможности добавьте к ним контуры по стеклу разных цветов, с блестками и без. Либо можно воспользоваться обычной гуашью.

Хорошенько просмотрите все, что спрятано в домашней темнушке, скорее всего, среди ненужных вещей прячется старое зеркало. Его-то мы и преобразим в произведение искусства. Отступите от края 1,5 см, если планируете поместить зеркало в раму, или оставьте полосу 2 см по краям, что поможет подчеркнуть его декор. Для этого бронзовым контуром проведите двойные линии рамки. Контуры должны сохнуть не менее 3 часов. Затем, отступив от каймы сверху и снизу 5 см, по бокам – 4 см, прорисуйте овал (используйте белый стеклогрaф или простой мелок, оставляющий следы на стекле). Он не должен быть ровным, пусть эта линия будет произвольной.

Теперь нужно расписать зеленую полянку. Сделайте тонкие дырочки во флакончиках и начинайте заливать краску от края овала, постепенно набирая тон – желтая, зеленая, бирюзовая, чтобы ближе к раме были более темные краски – изумрудно-зеленая, оливковая.

Влажной кистью слегка смешайте цвета, вливая один в другой. Так кайма должна получиться неоднородной – от темной около рамки – к более светлой. Просушите ее. Вашей полянкой, пока она еще не расцвела, уже можно полюбоваться.

Вот и подошло время «посадки» цветов, колосков и трав на летнем лугу. Пусть ландыши, колокольчики, ромашки, незабудки заполнят всю полянку и немного выглядывают за пределы зеленого контура овала, это придаст еще больше летней беззаботности и веселья. Хорошенько прорисуйте травинки, направляя их к центру. А добавленные легкой рукой юного художника блестки на лепестках и траве создадут впечатление утренней росы.

Если у вас найдутся кусочки стекла правильной формы, ими можно украсить края зеркала, покрыв сначала красками – радужными, переходящими одна в другую, либо приклеив стеклышки с помощью лака для ногтей.

Теперь лето поселилось в комнате, и каждый раз будет радовать всех, кто посмотрится в ваш домашний шедевр!

Августа Крамская

Статья подготовлена по материалам журнала «Декор»



На снимке: семья Соболевых, г. Ангарск.
Фотограф: Алексей Крицких

Дорогие юные читатели! Мы с вами продолжаем путешествие в мир прекрасного, такой богатый и разнообразный, который объединяет и современные произведения искусства, и то лучшее, что было создано гениями прежних времен. Сердца последних настолько переполняли впечатления, что они просто не могли ими не поделиться. И сегодня, листая страницы прошлого, каждый из нас может наслаждаться их талантом. В этом выпуске рубрики мы решили вспомнить былые времена и рассказать о собственных впечатлениях от музыкального искусства эпохи Ренессанса, и не только, а поможет нам очень необычный герой, с которым вы познакомитесь на нашей фантастической экскурсии...



О Кремоне, Монтеверди, мадригале и Орфее...

Мадригал – так называлась, первоначально в Италии, а впоследствии и в других странах, художественная песня 16-го века – искусная хоровая, на 3–6 голосов.

– Уважаемые гости, обратите внимание на экспонат нашего музейного комплекса. Сей старый дуб охраняется нами как величайшая реликвия. Ведь ему уже более 800 лет. Иногда думается, что если бы этот древний свидетель многих эпох мог говорить, он поведал бы нам удивительные истории, – и посетители пошли дальше.

– Почему если бы? – покряхтев, отозвался дуб. Его кора тихо потрескивала, лопаясь от появления очередного кольца, ствол расширялся, и к почтенному возрасту прибавлялись новые годы. – Я помню еще рыцарей – сильных, отважных, благородных. Жаль только, носить им приходилось на себе такое тяжелое снаряжение. Зато оно защищало в поединках. Сколько же их было! Не счесть, а все – из-за прекрасных дам, каждый мечтал завоевать сердце красавицы. Но главное – они прекрасно пели.

Здесь, в Кремоне, всегда было много талантов, желающих показать свое мастерство! Одни Страдивари и Амати наделали столько шуму по всему свету, что до сих пор о них говорят с восхищением и с упоением играют на их скрипках, виолончелях, гитарах. А до них были в ходу их предшественники – виолы.

Кремона – родина композитора и музыканта, о котором я вспоминаю

с особым чувством. Клаудио Монтеверди, божественно владевшим виолой да гамба. Почему мне он так запомнился? – Почти вся его жизнь прошла передо мной. Это был одаренный юноша, благородный человек с сильным характером. Жил он совсем рядом, часто вечерами пел, сидя под моей кроной, усаждая слух прекрасными мадригалами. Их исполняли еще в средние века, но Клаудио довел этот жанр до совершенства. Звучание его мелодий напоминает мне искусство создания фресок великих художников той эпохи – Леонардо да Винчи, Тициана, Рубенса. Та же сложность, стройность, богатство оттенков, точность линий. Всмотритесь и прислушайтесь – вот-вот раз-

дастся многоголосие, из которого обязательно выделится ведущая партия. Обычно это происходило в величественном соборе или удивительном по красоте замке.

И старый дуб зашумел богатой кроной, его листья как будто вторили стройным созвучиям, которые он вспоминал:

– Мелодии мадригала подобны солнечным бликам, скользящим по высоким сводам. Иногда их звучание напоминало стаю белых голубей, вспорхнувших ввысь. Как будто серебром покрыты их крылья, драгоценные частички – звуки клавиесина – спускаются на землю, словно прекрасный шлейф от птиц, устремившихся в небеса. А еще мелодии мадригала можно сравнить со свежим плющом, обвивающим колонны в картинной галерее. Не зря музыку называют поющей архитектурой.

Время, когда жил Монтеверди, называлось эпохой Возрождения, щедрой на великие произведения! Италия в ту пору могла похвастаться талантливейшими художниками, поэтами, актерами, музыкантами.

Да, все это замечательно, однако жизнь Клаудио складывалась не очень сладко. Чтобы заработать на пропитание, мой юный друг отпра-



Портрет К. Монтеверди, выполненный Бернардо Строчи в 1640 году

вился в Мантую – служить у герцога Гонзага, богатого, но очень своенравного. Много пиршествуя, он с удовольствием приобретал произведения искусства, тратя на них добрую часть своего состояния. А когда подходила очередь платить молодому музыканту за его неустанный труд, оказывалось, что денег совсем нет. И как трудно ни приходилось композитору, будучи часто в большой нужде, он не унывал, писал чудесную музыку, развивал свой талант.

Не раз видел я Монтеверди, беседующего с отцом, к которому тот часто обращался за помощью. Но несмотря на большие печали, он пел, показывая родителю свои новые сочинения и улаждая мой слух. Казалось, даже мои ветви тогда становились еще гуще и красивее. Много я слышал песен сладкозвучных певцов, бродячих комедиантов, однако мадригалы Монтеверди ни с чем не сравнить! Особенно когда они звучали на несколько голосов – 5 или 6 – каждый был как бы самостоятельным, но, переплетаясь, соединяясь, они создавали сложную прекрасную мелодию.

Состоял мадригал из небольшого количества стихов: 7-10-12, а в конце – обязательно звучал пуант, так называется в этом жанре последняя строка, главная по смыслу, порой с юмором.

В произведениях всегда было много чувства и даже страсти. Разные песни я слышал за долгие годы, однако мадригал – особенный, его можно исполнить только с искренним сердцем, иначе ничего не получится.

Хм... И знаете, мне тоже иногда хочется быть экскурсоводом, чтобы делиться историей в ярких подробностях. Но, к сожалению, далеко не все понимают язык деревьев.

Интересный факт. Мадригалы часто исполняли с небольшими инсценировками. Вот почему еще они мне так запомнились. Не случайно потом Монтеверди написал оперу, одну

из первых, – «Орфей». У него была хорошая репетиция!

Помню, как папенька будущего великого ученого – музыкант Винченцо Галилей – говорил, что музыка должна пробуждать чувства, не оставлять равнодушным никого, быть взволнованной, нежной, энергичной, сильной. Не случайно на сцене появился Орфей, ведь этот герой умирал своей музыкой грозных животных и побеждал смерть. Так и стали называть потом Монтеверди – Орфей из Кремоны.

Трудно приходилось Клаудио, рано умерла его любимая жена, мудрая, добрая, красивая. Они всегда питали друг к другу самые нежные чувства. И все-таки история гения имеет хороший конец. Композитора пригласили работать в Венецию, где он и получил прекрасные возможности для творчества!

Сегодня музыка Монтеверди относится к старинной. А ведь это не так. В Кремону по-прежнему приезжают многие мастера, чтобы исполнять его произведения, которые звучат по всему миру.

После посещения картинной галереи группа туристов проходила мимо старого дуба.

– Сегодня нам просто необходимо погружаться в такую величественную красоту. Ведь каждому очень нужно иметь в сердце печать истинно прекрасного! – сказал кто-то из них.

– Золотые слова! – проскрипел дуб.

Жанна Кустова

До сих пор осталось много истинных поклонников мадригала. При Московской консерватории вот уже 60 лет существует ансамбль с таким названием. В первом его составе были знаменитые музыканты: Марк Пекарский, Лидия Давыдова, Карина, Рузанна и Рубен Лицицян.



Редакция журнала «Планета детства. Иркутск» выражает огромную благодарность АЛЕКСЕЮ ВАЛЕРЬЕВИЧУ МАЦКЕВИЧУ, руководителю Иркутской Транспортной компании ООО «Энергия», за спонсорскую помощь при подготовке рубрики «Приобщаемся к искусству».

ЭНЕРГИЯ

**БЫСТРАЯ
ДОСТАВКА ГРУЗОВ
по России, Казахстану,
Республике Беларусь
и Китаю!**

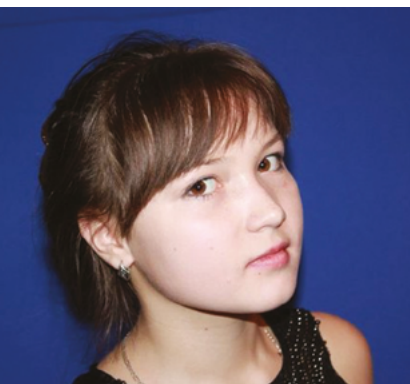
- Перевозка от приемного пункта в Иркутске до склада в городе получателя и обратно
- Доставка по городу
- Доставка срочной корреспонденции
- Информирование о прибытии груза
- Прием грузов на авиа- и ж/д рейсы



**МЫ ЭКОНОМИМ
ВАШЕ ВРЕМЯ!**

ТК ООО «ЭНЕРГИЯ»
работает на прием
и выдачу по двум адресам
в г. Иркутске:

- ул. Олега Кошевого, 63;
 - ул. Ракитная, 16 А.
- Склад на прием груза
в районе Автовокзала.
Тел.: (3952) 500-948,
8-800-700-70-00.
Сайт: www.nrg-tk.ru



В современный век враг для природы – человек... Люди сами создают проблемы: пожары и массовое истребление флоры и фауны, а после мучаются над их решением. И, к огромному сожалению, тех, кто наносит вред, намного больше, чем тех, кто старается предотвратить экологические катастрофы или решить уже возникшие. О сложном, но поистине нужном и достойном деле – о защите природы – нам поведала член редколлегии школьной экологической газеты «Отпечаток» МОУ ИРМО «Максимовской СОШ», фотограф, автор статей, да и просто ученица 11-го класса Катя КАМИНСКАЯ.



Любить Природу как Маму

– Катя, поделись, с чего началась твоя экологическая деятельность?

– Еще в 7-м классе мне довелось попасть на занятие к Оксане Сергеевне Даниловой, педагогу дополнительного образования Станции юных натуралистов. Тогда все настолько понравилось, что и до сих пор я вхожу в детскую организация «Экомир»! На занятиях мы мастерим поделки, читаем, играем, узнаем много нового, а еще создаем газету «Отпечаток».

Детское объединение «Экомир» было организовано более 10 лет назад при Максимовской средней школе с целью экологического воспитания детей.

– Очень интересно. А что это за издание, с какой целью вы его выпускаете и как справляетесь со столь нелегкой задачей?

– «Отпечаток» – школьная экологическая газета, на протяжении последних 3 лет я принимаю участие в создании выпусков. Для кого мы ее делаем? – Наверное, для всех! У нас в районе проводится конкурс школьных экологических газет («ШЭГ»), организатором которого уже 11-й год выступает Станция юных натуралистов.

Благодаря конкурсу «ШЭГ» у школьников появляется возможность попробовать себя в качестве журналистов. Ребята организуют собственную редколлегию: каждый выбирает, какие обязанности ему больше по душе – редактора, дизайнера, фотографа или корреспондента. Они самостоятельно добывают информацию, пишут статьи, верстают газеты, сами печатают, педагоги же лишь направляют и что-то подсказывают.

– А кто помогает вам в создании газеты? И как вы, дети, справляетесь с такими сложными темами?

– В основном работаем самостоятельно: от поиска информации до верстки. Взрослые помогают тем, что учат нас!

В прошлом году школьные редколлегии Иркутского района (с. Максимовщина, с. Мамоны, п. Молодежный, с. Смоленщина, с. Оек, с. Урик, п. Усть-Куда и др.) собирались на семинар «Выпускаем экологическую газету». Программа была очень насыщенная, нам посчастливилось познакомиться с безумно интересными людьми и узнать от них много полезной информации. О самых острых проблемах особо охраняемых территорий Байкала большинство из нас и не догадывались. Оказывается, под колесами машин, которые ездят не по дороге, гибнут сотни животных, не говоря уже о растениях.

Очень важно уметь правильно рассказать о проблеме, чтобы она стала близка и понятна каждому! Поэтому лекции второго дня семинара были посвящены журналистике. Мы узнали, как брать интервью, и от теории сразу перешли к практике. Получив задание: побеседовать с любым сотрудником оздоровительного центра, где проходил семинар, и написать статью, участники форума разбрелись в разные стороны. Кто-то отправился к поварам в столовую, кто-то к охране, к педагогам, наша редколлегия взяла интервью у администратора развлекательного центра.



И мы не ошиблись – статья «Как отдыхают юные экокжурналисты» стала одной из лучших!

– **Какие у тебя планы на ближайшее будущее?**

– Как у всех старшеклассников, достойно сдать экзамены, поступить в вуз. Хочу пойти учиться на эколога. А еще в планах – выиграть в конкурсе экологических газет и поехать в Санкт-Петербург!

Заочный тур конкурса «ШЭГ» был завершен 31 января текущего года. С этого времени до марта жюри рассматривает все издания, изучает, отбирает пятерку лучших. В марте проходит очный тур: с редколлегиями беседуют эксперты, ребята рассказывают им о проделанной работе. Победители награждаются поездкой в культурную столицу.

– **Расстроился, если не удастся победить?**

– Конечно, но не сильно – будем идти к цели дальше, исправляя ошибки. В следующем году я уже не смогу состоять в школьной редколлегии, но экологические дела не брошу. Наверняка, в любом вузе есть организации с природоохранной направленностью.

– **Для тебя быть экологом значит любить природу?**

– Да, любить, защищать, беречь, рассказывать об экологических проблемах другим, учить малышей, прививать им с раннего детства уважение и доброе отношение ко всему живому. Любить природу также естественно, как, например, любить свою маму, защищать ее, помогать ей.

Помимо занятости в редколлегии, я участвую и в других проектах экологической направленности: была на форуме «Чистые воды Прибайкалья», никогда не пропускаю акции «Покормите птиц зимой», а в конкурсе фотографий «Водная стихия» я стала победительницей.

– **Катя, мы желаем удачи вашей редколлегии на конкурсе! А что бы ты хотела бы пожелать нашим читателям?**

– Быть людьми! И помнить: Земля – это наш дом!

Беседавала Ирина Семеней

Школа великих

Всегда интересно узнать что-то новое из жизни людей с яркими, известными всем именами. И замечательно, что на примере многих из них можно получить добрые, мудрые уроки.

Наши юные читатели! Сегодня для вас новое задание. Прочитайте этот текст, в конце постарайтесь заполнить пустые клетки, ответ обязательно сообщите нам. Мы ждем ваших звонков по телефону редакции: 39-78-51. Приз будет вручен тому, кто первым сообщит правильный ответ.

В наши дни можно встретить удивительные факты. Например, подавляющее большинство жителей Америки меняет профессию каждые 4 года! И причина тому – желание узнать что-то новое, освоить неизвестную ранее сферу деятельности. Что, быть может, неплохо, однако стать профессионалом, познать всю глубину своего дела практически невозможно за столь короткий срок. На этот случай вспоминаются многие яркие имена, одно из них – **Владимир Владимирович Софроницкий**, поистине великий пианист, человек богатого таланта и серьезного посвящения профессии.

О нем говорили так: «Красота и искусство игры Софроницкого, ее обаяние и сила воздействия были необычайны. Забывалось, что звучит деревянный ящик с молоточками, бьющими по струнам. Казались, артист непосредственно излучает музыку». Его называли поэтом фортепиано.



Воля Софроницкий у рояля (на этом инструменте 8-летним мальчиком он играл А. Блоку). Варшава, 1909 год.

Владимир Владимирович творил чудеса – рояль, повинная ему, мог звучать как жалейка, исполняя пастушескую песнь; он играл, словно смычком, когда необходима была мягкая, широкая мелодия; а когда нужно, добивался звонкого тембра солирующей трубы! Вот это да! Подумать только, разве смог бы музыкант добиться таких чудес, занимаясь профессией пианиста всего 4 года? За особую преданность искусству и огромное трудолюбие его считали совершенным артистом.

Дорогие ребята, если у вас есть талант и большое желание заниматься любимым делом, не стоит бросать его при первых же трудностях. Преодолевая их, вы будете формировать свой характер и обязательно станете настоящими

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

А ведь это так ценно!



На снимке: Данил Терихов и Александр Калугин, г. Иркутск. Фотограф: Олеся Малиновская



За изобретение - 5, а по предмету - «неуд»

Говорят, сколько веков существует студенчество, таков возраст и шпаргалки. Однако в словаре В. Даля точного определения мы не нашли. Там говорится: **шпаргалы** (с ударением на последнюю гласную) – это хлам, всякие плохие пожитки, и лишь в конце значится: писарские шпаргалы – бумаги и припасы. Какому из этих понятий следует отдать предпочтение – решать каждому индивидуально: хлам выбрасывать, а припасы оставлять? Или, может, все-таки есть смысл собрать обе точки зрения воедино: создать «припасы» – то, что мы хотим видеть на шпаргалке, а перед экзаменом оставить их вне класса или аудитории? Но обо всем по порядку.

Правильная шпаргалка – не просто исписанная бумажка. Составить ее, а тем более грамотно использовать – настоящее искусство. Хочу с вами поделиться поучительной историей из своего студенческого прошлого. Мы сдавали государственный экзамен по предмету, не касающемуся основной специальности, в мединститутах эти вопросы изучают целых шесть лет, нам же, гуманитариям, их объединили в один билет. Выучить все было невозможно. Первая пятерка пошла сдавать, имея ответы по нескольким дисциплинам. Они были

написаны нами на листах формата А4 и лежали в пришитых к изнанке карманах юбок. Вытащив билеты, мы со скоростью света передали каждому по пять листов и с удовлетворением стали ждать прихода госкомиссии в аудиторию. «Система» провалилась на первом же отвечающем. Сокурсница положила листы перед преподавателем и лихо начала отвечать. Но нельзя недооценивать тех, кому отмерено учить других. Шум поднялся до небес, когда председатель комиссии «усекла» разные почерки на листах. Просто чудо, что нас не выгнали сразу, а дали возможность реабилитироваться. Естественно, мы готовились уже под бдительным оком двенадцати преподавателей. А тот случай стал уроком на всю жизнь!

Но все это дела давно минувших дней, искусное же дело создания шпаргалок процветает до сих пор. Современные ученики и студенты – большие фантазеры и умельцы, поэтому соорудить оригинальную шпаргалку для них не составляет особой сложности.

Куда спрятать?

Тайников на теле и в одежде достаточно, главное – проявить фантазию и креативное мышление. «Палочку-выручалочку» прячут в носовых платках, под часами, в скрытый кар-

Этой оценке столько лет, сколько фильму Леонида Гайдая «Операция «Ы» и другие приключения Шурика». Но за полвека она не только не устарела, а наоборот – усовершенствовалась! И это понятно – техника и связь шагнули вперед, облегчив участь школьникам и студентам. Так что же это за «дама» – сестра конспекта или виновница «неуда»? Давайте познакомимся с ней поближе!

Сестра конспекта

Шпаргалка шпаргалке рознь. Самый неэффективный способ ее составления – простое переписывание на маленький кусочек бумажки текста ответа. В разы полезнее окажется опорный тезисный план с основными пунктами ответа, а также с той информацией, что легко забывается (даты или слова-исключения). Создается шпаргалка в два этапа: необходимо сначала нужно набросать все, что нужно в нее включить, а затем расположить материал на листе самым экономичным образом, используя сокращения, условные знаки, стрелки.

По мнению психологов, во время написания шпаргалки срабатывает зрительная и моторная память, то есть учащийся произвольно запоминает большую часть написанного. Так что, не особенно напрягаясь, можно усвоить большую часть отраженной на листочке информации и пройденного материала.

Многие просто пишут шпаргалки для своей уверенности, но не поль-

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ:
Произнесите вслух все, что включаете в свои бумажные подсказки – у большинства из нас слуховая память развита не хуже, чем зрительная и моторная!

зуются ими. Это придает им внутреннее спокойствие, что экзамен или контрольная работа пройдут успешно.

Секрет грамотного использования правильной шпаргалки прост: утром перед экзаменом просмотреть ее, для успокоения нервов захватить с собой, а потом... оставить за дверью класса/аудитории.

Делай сам!

Многие учителя, если и не припекают, то уж точно не протестуют против написания шпаргалок, поскольку считают это колоссальной работой, которая также достойна положительной отметки. Разумеется, речь не идет о тех, которые были скачаны из Интернета (как выяснилось, коммерсанты научились зарабатывать даже на ученической лени и предлагают шпаргалки по любому предмету в ассортименте). Также бесполезно для образования фотографировать, а потом распечатывать страницы учебника. Не годятся и те самодельные, которые изготовлены кем-то другим: шпаргалка может быть оправдана только в том случае, если человек написал ее сам.

Чтобы шпаргалка принесла максимальную пользу, делать ее надо по определенным правилам.

● Пишите каждый вопрос или тему отдельно от других.

● Как уже было сказано выше, из всего необходимого материала

надо выделить главное. А после позаботиться, чтобы при взгляде на готовый конспект возникали какие-то ассоциации. Каким образом этого добиться – придумайте сами. Например, можно выделять ключевое слово в каждой заготовке ответа.

● Вносить в шпаргалку стоит только то, что действительно сложно запомнить: формулы, даты, главные тезисы – на их основе уже несложно будет дать развернутый ответ.

● Записи делайте максимально аккуратным и разборчивым почерком, сокращения – максимально понятными. Это, к слову, еще один аргумент в пользу самописных подсказок. Если пользоваться чужими, можно просто не разобраться, что там написано.

● Постарайтесь делать шпаргалки заранее, а перед экзаменом прочтите их несколько раз – это отлично поможет освежить в памяти весь экзаменационный материал.

Мнения экспертов

Неумелое использование шпаргалки может выйти боком. Представьте, если она выпадет из того же рукава в самый неподходящий момент на глазах учителя, а вы даже не собирались ею пользоваться!

«шпаргаловедов»

В целом взгляды и учителей, и учащихся совпадают: шпаргалки – неотъемлемая составляющая школьной жизни, плавно перетекающая в студенчество. По данным социологических опросов, регулярно шпаргалками пользуются 98 % студентов. Неудивительно, что у каждого есть свои фирменные секреты, способы и технологии

использования и изготовления. И если верить статистике, то всего лишь 20 % учащихся попадают на списывании.

Уменьше списывать приходит с опытом. Если «система» не сработала и вы попали в эти 20 %, не думайте отпираться. Этим вы совершенно точно настроите учителя против себя. Всегда смело признавайтесь и постарайтесь объяснить, что это всего лишь план ответа.

Шпаргалки были, есть и будут, и всегда найдется место, куда их спрятать. Впрочем, такой вывод – не панacea. Впереди – сдача единственного госэкзамена. И каждый из вас сам должен решить делать или не делать ему шпаргалку, а если и делать, то брать ли ее на экзамен. Но в любом случае мы желаем, чтобы и за изобретательность, и за знания по предмету у вас были только отличные оценки!

Людмила Балдухова

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

В одном из Пекинских музеев выставлена на обозрение шпаргалка, изготовленная еще в XIV веке!

А в Германии в 2007 году был открыт музей, в котором представлены шпаргалки, собранные одним профессором за 40 лет своей преподавательской деятельности. Достойной восхищения сам коллекционер считает шпаргалку, где острым карандашом студент записал 10 заповедей – и все это всего лишь на 2 квадратных сантиметрах!



Тропа любознательных



Дорогие ребята! Мы очень хотим, чтобы ваше учение было по-настоящему увлекательным и успешным. Для этого и продолжаем нашу рубрику разговором о школьных предметах, каждый из которых – настоящий клад мудрости. И если к любому из них подойти с интересом, то привычные уроки и домашние задания могут из повседневной обязанности превратиться в целое путешествие по Тропе любознательных.

Итак, в путь!

Незванная «тетя»,

или как справиться с речевыми ошибками

Белки живут в собственноручно уютных дуплах.

Дома меня ждет мой пернатый друг – хомячок!

Она стояла тихо и молча.

Тяжелая доля выпала на голову нашего народа.

Очень часто в тетрадках учеников – маленьких и больших – поселится смешная, нелепая, грузная «тетя» Речевая ошибка. Она приходит так незаметно, что многие подолгу не могут ее распознать, а незванная гостья тем временем вальяжно располагается на страницах творческих работ. Начинать «отбиваться» от нее нужно незамедлительно, иначе – так и будет кочевать из класса в класс. Тактичности у «тетушки» нет совсем. Зато поставить в неловкое положение автора – ее излюбленное занятие. Она посещает даже взрослых.

Удивительно прозвучала фраза одной дамы, которую ученые запомнили, записали и на ее примере стали объяснять, как нелепа и вредна эта самая гостья по имени Грамматическая ошибка. Сотовых в ту пору еще не существовало. И чтобы позвонить, нужно было бросать монетки в телефонный аппарат. Сделав несколько неудачных попыток, дама воскликнула:

«Сожрав 3 монеты, я дозвонилась!»

Конечно, этот случай – особенный: автор высказывания пребывала в стрессе. Но как быть с высказыванием профессионального журналиста: «Посмотрев «Шербургские зонтики», она сразу вошла в наши сердца!» Спрашивается: кто она? Кто смотрел?

Да, употребление деепричастных оборотов – непростая задача даже для профессионалов. В таких случаях выручает чтение лучших произведений художественной литературы. Пример прекрасного владения языком делает свое дело. Но это не все! Очень полезно поупражняться в науке, которая называется «логика». Главное ее предназначение – устранить неясность, непоследовательность, сумбурность, противоречивость в мышлении и речи.

Логика помогает правильно строить свои мысли и верно их выражать, избегать ошибок в рассуждениях. По содержанию наше мышление бесконечно многообразно, но строятся мысли по одним и тем же принципам, укладываются в одни и те же схемы, которых очень немного. Вот о них-то и рассказывает логика. Этот удивительный предмет расставляет все на свои места. Рекомендуем!

Поразмышляйте: какой закон логики здесь нарушен?

Алиса встречает Белого Короля. Он говорит:

– Взгляни-ка на дорогу! Кого ты там видишь?

– Никого, – сказала Алиса.

– Мне бы такое зрение! – заметил Король с завистью. – Увидеть Никого! Да еще на таком расстоянии!

(Л. Кэрролл «Алиса в Зазеркалье»)

Ателье НАПЯЛИ

Реклама

Ремонт и пошив одежды любой сложности

Ремонт шуб

Пошив штор

Фурнитура

Пряжа

Бижутерия



г. Иркутск-2
ул. Сибирских Партизан, 16,
тел.: 60-40-57

На обложке: Алина Григорьева, 2 года 6 мес., г. Иркутск. Фотограф: Вероника Дедович

Над номером работали:

Главный редактор – Г.Г. Кудрявцева

Дизайн и верстка – Татьяна Гетцова

Корректор – Юлия Кукина

Литературный редактор – Юлия Кукина

Журналисты: Жанна Кустова, Юлия Кукина,

Людмила Балдухова, Людмила Костюкова,

Юлия Завьялова, Августа Крамская.

Рекламные менеджеры:

Татьяна Гапоненко, Татьяна Токарева,

ГалинаТарелмина.

Рекламно-информационный журнал

«Планета детства. Иркутск»

Юридический адрес учредителя, издателя:

664080, г. Иркутск, мкр. Толкинский, 21–56.

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: irkia@gmail.com; сайт: irkia.ru

B 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.

Учредитель, издатель: ИП Кудрявцева Г.Г.

Свидетельство № 305380823000013.

Журнал распространяется бесплатно и

платно в Иркутске и Иркутской области.

Информационная продукция категории 0+

Рекомендованная цена: 70 рублей.

Отпечатано в ООО «Печатный дом-НСК»

630084, Новосибирск, ул. Лазарева, 33/1,

оф. 305, тел.: (383) 271-01-30

Заказ № 10.03/16-114. Тираж 8000 экз.

Подписано в печать по графику: 11.03.2016 г.

в 18.00, фактически: 11.03.2016 г. в 18.00

Дата выхода: 14.03.2016 г. Номер: № 1 (87)

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.

Литературная страничка



Какой он, Папа? Сильный, смелый, добрый. Достойный пример для подражания. И ведь не просто Отец каждый день с первыми лучами солнца уходит на работу, а возвращается за полночь – он заботится о благе своей семьи.

Папа – это опора и крепость, Ангел хранитель и самый терпеливый учитель, который всем сердцем любит свое дитя, любит не меньше Мамы...



– Дети очень живо впитывают в себя все, что видят и слышат. Именно поэтому очень важно быть рядом и читать на ночь искренние и добрые произведения, – считает Дмитрий Мироманов, автор идеи создания книги «Стихи и рассказы Пап», которая вышла в Иркутске в конце февраля. Два месяца отцы со всей России присылали организаторам стихи, песни и сказки, посвященные своим детям и внукам, и в очередной раз подтвердили, что папы могут действительно «все, что угодно»!

Рисунок Дианы Зардиновой



«Мой папа – супергерой!» – так с уверенностью может заявить каждая из юных художниц, приславших к нам в редакцию образные портреты своих отцов.

Праздник

Каждый день для меня – это праздник.
Ты вселил в меня это счастье!
Каждый день я с улыбкой встаю,
Потому что я сына люблю.

Алексей, 33 года, г. Иркутск

Мои дети

(отрывок песни)

Дети, вы появились, и жизнь обрела
Множество ярких цветов.
С вами весна в мою душу пришла,
Вы принесли мне любовь.

Все эти годы мы были дружны,
Были друг другу верны.
Мысли свои вам всегда доверял
И про себя повторял.

Дети мои – мое продолженье,
Дети мои – мое достижение,
Как хорошо, что рядом со мною
Родные сердца!

Дети мои – большая удача,
Дети мои – судьба, не иначе,
Всею душою люблю вас и буду
Любить до конца!

Иван, 34 года, г. Иркутск

Адрес редакции: г. Иркутск, 664005,
ул. 2-я Железнодорожная, 8–19
(остановка «Курорт «Ангара»),
тел.: (3952) 39-78-51, 38-77-48, 8-901-640-60-19.
Почтовый адрес: 664080, г. Иркутск, а/я 168.

Внимание! Фотографии и рисунки детей можно присылать также по электронной почте: irkria@gmail.com



Рисунок Вики Литвинцевой, которая гордится папой-пожарным

Внимание! Новое задание!



В этом году Иркутску исполняется 355 лет. Давайте вместе поздравим любимый город с юбилеем! Ждем от вас стихотворения и рассказы, посвященные столице Приангарья, а также рисунки наших достопримечательностей и просто дорогих вашему сердцу мест. А еще вы можете изобразить, каким мечтаете видеть наш город лет через 10!

С нетерпением ждем ваши работы!



МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР им. Н.М.ЗАГУРСКОГО

ПРЕМЬЕРА

1, 26 апреля

мюзикл-феерия в 2-х действиях
по мотивам повести А. Грина «Алые паруса»,
музыка М. Дунаевского,
либретто А. Усачева и М. Бартенева

Алые паруса

РЕЖИССЕР-ПОСТАНОВЩИК - НАТАЛЬЯ ПЕЧЕРСКАЯ (Москва)

ДИРИЖЕР-ПОСТАНОВЩИК - МИХАИЛ ТАРАСОВ

БАЛЕТМЕЙСТЕР-ПОСТАНОВЩИК лауреат Международных Всероссийских конкурсов хореографов ЛЮДМИЛА ЦВЕТКОВА

СЦЕНОГРАФИЯ – ВАЛЕРИЯ ХАРХАЛУП (Москва)

ХУДОЖНИК-ПО КОСТЮМАМ лауреат театральной премии «Золотая маска» ИРЭНА БЕЛОУСОВА (Москва)

ХУДОЖНИК ПО СВЕТУ Заслуженный работник культуры России ГАЛИНА МЕЛЬНИК

ВИДЕОРЯД Д. ГЕРАСИМЕНКО

WWW.IMT.IRKUTSK.RU | Касса: 34-21-31

Директор театра Т. Мезенцева, главный режиссер А. Фекета, главный дирижер Н. Сильвестров



+12