

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

МАРТ - АПРЕЛЬ, № 2 (96), 2017 г.

0+

АЗБУКА ЧУВСТВ:
Счастье быть собой

ПОЛЕЗНАЯ ПСИХОЛОГИЯ:
Горе от ума

ДЕТСКАЯ КОСМЕТИКА:
Пробы пера

**ПРИБОЩАЕМСЯ
К ИСКУССТВУ:**
Нескучные этюды

МАЛЬЧИШКИ И КУКЛЫ:
Играм быть!

На снимке: София Корнилова, 5 лет, г. Иркутск.
Фотограф: Лариса Коваленко

Дата выхода в свет: 06.04.2017 г.



БИБИКАША - больше чем каша

- польза натурального козьего молока
- крупа высшего качества органик
- витаминно-минеральный комплекс
- пребиотики для лучшего пищеварения
- хорошо и быстро растворяется
- без соли, сахара и пальмового масла

Лучшее питание для младенца - материнское молоко. Перед введением прикорма проконсультируйтесь со специалистом. Рисовая и Гречневая БИБИКАША на основе натурального козьего молока и смеси НЭВНИ рекомендованы к употреблению детям от 4 месяцев до года. Крупа гречневая и Основа БИБИКАША на основе натурального козьего молока и смеси НЭВНИ рекомендованы к употреблению детям от 5 месяцев до года. Рисовая. Товар сертифицирован.

Ваш малыш вырастет здоровым!

Здравствуйте, дорогие читатели!

Кап-кап-кап – повсюду слышится песня весенней капели, вот-вот появятся первые почки на ветвях, где уже без усталости щебечут птички... Весна!

Дворы и площадки наполняются звонкими детскими голосами – всем хочется на воздух, стряхнуть с себя зимнюю усталость, дышать апрельским озорным воздухом... И дети и взрослые за зиму насмотрелись телевизор, насиделись за компьютером – пора начинать активную жизнь. Качели, ролики, самокаты, велики – что угодно, лишь бы двигаться!

Но в минуты отдыха непременно возьмите в руки наш журнал, в нем мы собрали для вас мудрые советы специалистов и опытных родителей – в общем, есть что почитать, и есть чему научиться.

Мамочки узнают, что лучше готовить на завтрак и за сколько до него надо разбудить малыша, чтобы за столом он не клевал носиком. А еще расскажем, стоит ли волноваться, если сын любит играть в куклы. Поговорим об искренности, о новых требованиях ЕГЭ и комплексе отличника...

Впрочем, читайте журнал от корочки до корочки – это будет полезное времяпровождение.

С наилучшими пожеланиями,
коллектив редакции журнала
«Планета детства. Иркутск»

ЦЕНТР ИНТЕНСИВНОГО ОБУЧЕНИЯ

Slavio

М.А. КОЗЛОВ + ИРИЯ КУ

$E=MC^2$ $v = v + at$ $4\pi r^2$ 90° $5cm$ $4cm$ $3cm$

Визуализация образов: H_2O , глобус, бабочка, самолет, человек, компьютер, игрушки.

Служба о гос. регистрации № 000515992 от 10.01.2013 г.

ПРОВОДИТСЯ НАБОР НА КУРСЫ:

- Подготовка к школе
- Чтение, внимание, память
- Скорочтение
- Красивый почерк
- ИЗО и каллиграфия
- Тренинги для подростков

● ПСИХОЛОГ ● ЛОГОПЕД ● ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

ОТКРЫТА ЗАПИСЬ НА ЛЕТНЮЮ ПЛОЩАДКУ

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

ООО «Славиво». Реклама

На покорение слоек!



Дорогие хозяйшочки!

Журнал «Планета детства. Иркутск» приглашает вас и ваших юных кондитеров на мастер-класс по приготовлению вкусняшек из слоеного теста торговой марки «КаСеС», который состоится 30 апреля.

Приходите, даже если не знаете, что такое слоеное тесто. Профессионалы научат, проинструктируют, выдадут необходимый инвентарь и отправят на покорение слоек и прочих аппетитных штучек. Каждый пришедший лично сможет поучаствовать в волшебном процессе приготовления кулинарных шедевров.

Завершится увлекательное мероприятие чаепитием со свежеспеченными изделиями Иркутского хлебозавода.

Здесь же вы сможете приобрести слоеное тесто по оптовому ценам.

Где? Кафе «Лайм» по адресу:

ул. Польских Повстанцев, 1.

Когда? 30 апреля 2017 г.

Сколько стоит? 500 рублей (для мамы и ребенка).

По вопросам участия

обращаться по тел.:

39-78-51, 38-77-48,

E-mail: irkria@gmail.com

Ссылка на предыдущие

мастер-классы:

vkusno38.ru/text/14-03-2017/novyiv-id_dosuga





ОкинскийTM
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ, ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КООПЕРАТИВ

производитель натуральных продуктов для здорового питания

Мамочкин блог: ДЕЛИМСЯ секретами!



Приготовить завтрак/обед/ужин, навести порядок, поиграть с детьми, уделить внимание мужу, позаботиться о себе... И да, про работу не забыть. Таков мой краткий список дел, как и любой другой мамочки. Ежедневно дела-дела-дела, которые никогда не заканчиваются. Поэтому каждое утро просыпаюсь с вопросами: «Как же успеть все намеченное? И кто может прийти на выручку в этом водовороте забот?»

И сегодня в своем блоге хочу поделиться собственными секретами и рассказать о добрых «помощниках», которые помогают мне накормить всю семью, да не абы чем, а исключительно натуральными и полезными продуктами (теперь о здоровье самых близких и родных могу не переживать). А благодаря удобному расположению – рядом с нашим домом – дают мне шанс экономить время (и тратить его на себя!).

2 в 1: **для нашего удобства!**

К выбору продуктов, которые оказываются на семейном столе, отношусь очень ответственно, ведь это едят любимые мною люди. Поэтому доверяю только производителям, прошедшим проверку временем, таким как **сельскохозяйственный производственный кооператив «Окинский»**, который больше полувека производит натуральные качественные продукты.

И лично для меня стала отличной новостью о том, что продукция «Окинский» теперь представлена и в неко-

торых магазинах «Саянский бройлер», в частности, в том, что находится по соседству с нами. Правда, больше не оправдаешь свою лень тем, что не успела съездить в «Окинский» за свежей «молочкой» и обогащенными йодом яйцами. Но оно и к лучшему!

Точно могу сказать, мамочки нашего двора это оценили. И за охлажденной продукцией, и за качественным молоком – в один магазин! Всегда приятно, когда о твоём удобстве кто-то думает.

Что я выбираю?

Любая заботливая мама со временем превращается в настоящего эксперта в области питания. Так случи-

«С продуктами от «Окинского» словосочетание «правильное питание» в нашей семье перестало ассоциироваться с чем-то невкусным, с голодом и унынием. У нас на столе все вкусно и разнообразно!»
Анна В.

лось и со мной, хотя путь этот был долг – 6 лет с момента рождения первого ребенка. Своим же двум доченькам я хочу с детства привить, «что такое хорошо, и что такое плохо» в холодильнике. Поэтому чуть подробнее остановлюсь на том, что выбирать для них.

Во-первых, это белое и коричневое яйцо, богатое витаминами. СПК «Окинский» – единственное предприятие в регионе, использующее технологию обогащения яйца природным йодом: курочка получает его с кормами, и уже в яйце йод становится природным, то есть усваивается организмом в нужном количестве.

Съедая ежедневно 2 таких яйца, человек покрывает дефицит йода в организме примерно на 50%. Кроме того, яйцо содержит витамины: А, альфа-каротин, бета-каротин, витамины группы В: В1, В2, В6, В12, D, E, H и микроэлементы: железо, фосфор, цинк, фтор, необходимые для повышения иммунитета.

Регулярное употребление в пищу «йодированных» яиц позволяет:

- ✓ улучшить работу щитовидной железы;
- ✓ стабилизировать обмен веществ;
- ✓ укрепить иммунитет.

Еще в моей продуктовой корзине всегда молочные продукты «Окинского». Молоко дают племенные коровы, пасущиеся на полях в экологически чистом таежном районе. Предприятие бережно заготавливает корма: травы аккуратно срезаются, сохраняя соцветия, просушиваются, упаковываются в рулон и хранятся всю зиму, не утрачивая полезных свойств. Сбалансированный высококачественный корм позволяет молочной продукции храниться дольше – и это безо всяких химических добавок!

Для каждого

Для себя беру низкокалорийные кефир и напитки из сыворотки. Для любимых детишек – йогурт, бифидок, бифивит и сырочки. А для нашего папы – вареную и копченую колбасу, деликатесную продукцию: карбонат, копченую грудинку и многое другое. Он у нас гурман.

Нам, мамочкам Иркутской области, повезло: мы каждый день можем баловать свои семьи свежей, полезной местной продукцией, которую с удовольствием готовит для нашего стола

сельскохозяйственный производственный кооператив «Окинский». Особенно хочется отметить их экологичность, короткие сроки хранения, чистоту, отсутствие красителей, консервантов и других «добавок».

Анна В.,
счастливая мама,
любимая жена



Молочная продукция СПК «Окинский»

теперь и в магазинах «Саянский бройлер»:

ул. Байкальская, 320,
ул. Сибирская, 27,
«Омулевского»
(Советская, 148),
«Перекресток»
(ул. Баумана, 233а),
ул. Новаторов, 7а,
м-н Университетский, 70,
м-н Университетский, 5,
м-н Юбилейный, 16,
ул. Дальневосточная, 144,
ост. «Школа 23»
(ул. Советская, 85а),
ул. Депутатская, 15,
ост. «Площадь Декабристов»
(Дек. Событий, 103),
ул. Трилиссера, 57а,
м-н Берёзовый, 113
(р.п. Маркова),
ост. «Подстанция»
(ул. Р. Люксембург, 223а),
«Эдем» (Красноярская, 71),
«Луговое» (Маркова),
ул. Дивная, 5

Адреса фирменных отделов СПК «Окинский» в Иркутске:

Центральный рынок
(места 8, 8А, 300, 301, 302),
ТЦ «Сезон» (место 8),
р. «Парус» (пав. 78),
р. «Южный» (пав. 93),
ТЦ «Глазковский» (пав. 10),
р. «Торгсервис» (пав. 12),
р. «Ушаковский» (пав. 52),
ул. Волжская, 3, ТЦ «Кедр»,
ул. Баумана, 233А,
павильон в ТЦ
«Gregory Mall»



Хочешь быть здоровым? Стройным? Кушай хлеб – и будь спокоен!



Пропаганда
здорового
образа жизни
и доступность полез-
ных продуктов –
ведущий фактор
сохранения здо-
ровья.

Сегодня, в XXI веке – веке новых технологий, наноинженерии, освоения космоса и других свершений, о которых ранее человек не мог даже и помыслить, хотелось бы поговорить о... хлебе насущном. Удивлены? А зря! Ведь это не только уникальный продукт питания, но и средство, которое способно защитить современное человечество от серьезнейших болезней!

Сахарный диабет, рак, сердечно-сосудистые заболевания. С каждым годом все больше людей страдают этими недугами, с каждым годом «молодеют» группы риска – и сейчас уже они нередки даже среди детей. Поражены все слои населения, что значительно снижает качество жизни и работоспособность. А предотвратить многие беды со здоровьем возможно, лишь наладив рацион питания и обязательно включив в него хлеб!

О неоспоримо главенствующей роли последнего в нашей жизни мы побеседовали с заведующей кафедрой детских болезней, д.м.н., профессором, Заслуженным врачом РФ Любовью Александровной РЕШЕТНИК.

– Любовь Александровна, назовите основные причины социально-значимых болезней.

– Считается, что в основе любого инфекционного заболевания лежит образ жизни (неправильное питание, ограниченная подвижность, наличие вредных привычек); воздействие факторов внешней среды (холодный климат, экологическая нагрузка и т. д.); наследственная предрасположенность, которая может реализоваться при воздействии каких-либо провоцирующих факторов: и, в меньшей степени, доступности и качества медицинской помощи.

– Но ведь даже неблагоприятную наследственность можно «обмануть» и сохранить здоровье на долгие годы.



– Да, согласна. Важнейшие факторы, благотворно влияющие на качество жизни, – это рациональное питание, правильный образ жизни и благополучная экологическая обстановка. Первые два относятся к модифицируемым, то есть к тем, на которые мы можем воздействовать. Поэтому

Хлеб «НА ЗДОРОВЬЕ»

Это изделие из пшеничной муки 2-го сорта. Оно содержит 10 % отрубей и комплексную пищевую добавку – йодказеин. Отруби обладают свойством поглощать токсины и аллергены, способствуют укреплению иммунитета, снабжают организм клетчаткой, ценными белками и витаминами.

Белки,
получаемые
человеком при упо-
треблении хлеба, –
это залог полноценного
роста и функциониро-
вания эндокринной
системы.

необходимо заложить основы здорового питания еще в детстве. Доказано, что привычка есть полезные продукты формируется в совсем юном возрасте и затем человек следует ей до самой старости. Кроме того, и болезни, как правило, имеют свои корни в детстве, которые начинают проявляться с первых дней новорожденного, весь период его интенсивного роста, а особенно – на этапе гормональных перестроек организма человека – в подростковом периоде. Следовательно, профилактические мероприятия, направленные на предотвращение развития социально-значимых болезней, надо начинать с колыбели.

– Почему именно хлеб является одним из неотъемлемых элементов здорового питания?

– Хлеб – доступный и недорогой продукт, его потребление в России самое высокое.

Уникален состав. В нем содержится много белка, все основные пищевые компоненты – углеводы, жиры, макро- и микроэлементы, витамины, так необходимые человеку.

По аминокислотному составу белки хлеба зани-

мают одно из первых мест среди всех растительных белков, используемых в питании.

Белки – необходимый компонент ежедневного рациона ребенка. Они

жизненно важны для его роста и развития, выполняют различные функции в организме: формируют состав тела, без них невозможен линейный рост, они являются структурным компонентом кости. Белковое строение имеют многие гормоны, образующиеся в организме: гормон роста и другие гормоны гипофиза и гипоталамуса, инсулин; аминокислоты, которые организм получает в процессе переваривания хлеба, необходимы для синтеза гормонов щитовидной железы, жизненно важных для полноценного умственного развития ребенка.

Углеводный состав хлеба особенно интересен, так как помимо крахмала, являющего колоссальным источником энергии для растущего организма, хлеб (особенно ржаной, отрубной) содержит значительное количество клетчатки или пищевых волокон.

– Чем чревато низкое содержание клетчатки в рационе современного человека?

– К сожалению, это способствует развитию многих заболеваний. Достаточное же потребление хлеба с отрубями предупреждает развитие многих опухолей желудочно-кишечного тракта, ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний.

В последнее время данной проблематике посвящается все большее количество научных работ как отечественных, так и зарубежных авторов. Интерес ученых вызывает возможность профилактики тяжелых неинфекционных заболеваний путем модификации питания и образа жизни человека.

– А можно ли есть хлеб людям, страдающим ожирением?

– Нужно! Говоря об углеводном составе хлеба, нельзя не отметить еще одно его важное качество. Он (за исключением белых сортов) имеет низкий гликемический индекс. Это значит, что при употреблении «правильного» хлебобулочного изделия не бывает значимого повышения сахара в крови после еды. Ржаной хлеб просто незаменим в питании людей, страдающих сахарным диабетом и ожирением. Кроме того, он приводит еще и к формированию длительного чувства сытости и увеличению интер-

**ХЛЕБ
РЖАНОЙ
ДИАБЕТИЧЕСКИЙ**
Низкокалорийный продукт
с отрубями.
Содержит 85 % ржаной муки.
Богат клетчаткой.



валов между приемами пищи.

К сожалению, многие современные продукты являются рафинированными, не содержат клетчатки и даже после употребления большого количества пищи через короткое время человек начинает испытывать чувство голода. Это важный фактор, способствующий перееданию и развитию ожирения.

Хлеб содержит очень мало жиров, а это еще один фактор профилактики ожирения и сосудистых заболеваний.

– Может ли хлеб похвастаться большим содержанием витаминов?

– Однозначно. Здесь практически все витамины группы В, а также витамины-антиоксиданты: А в виде ретинола и бета-каротина, Е (его еще называют «витамином молодости») и холин – вещество, необходимое для работы нервной системы и формирования интеллекта. Макроэлементный состав представлен кальцием, необходимым для роста и обновления костей, магнием, являющимся антистрессовым и кардиопротективным веществом. Эти элементы очень важны для питания

населения, живущего в Прибайкалье. (Питьевая вода, используемая в нашем регионе, ультрапресная и содержание кальция в ней в 3 раза ниже оптимального, а магния в 8 раз.)

В хлебе также немало калия, необходимого для работы сердца. Он участвует в процессах секреции ряда гормонов, например, инсулина.

– Любовь Александровна, какие бы еще вы могли дать рекомендации нашим землякам, а особенно родителям по формированию детского меню?

– Покупайте хлеб полезный – серый и черный, с добавлением отрубей. Обращайте внимание на этикеточные надписи и выбирайте хлеб обогащенного состава (йодом, железом, фолиевой кислотой и др.)

В настоящее время потребление ржаного хлеба становится элементом здорового образа жизни, являясь незаменимым и весьма недорогим средством профилактики многих серьезных заболеваний. Народная мудрость: «Без хлеба сыт не будешь» – подтверждена и объяснена научными данными. Однако поговорку хочется дополнить: «Без хлеба не только сыт не будешь, но и строен и здоров».

Хлеб имеет важное значение в профилактике ряда заболеваний, связанных с микроэлементной недостаточностью. С помощью хлеба возможна профилактика анемии, болезней щитовидной железы, сердечнососудистых заболеваний.

**ХЛЕБ
«ДАРНИЦКИЙ»**
Вырабатывается из смеси ржаной обдирной и пшеничной муки 1-го сорта на густых заквасках по традиционной технологии. Ржаная мука усиливает целебные и питательные свойства хлеба.



Консультант: ведущий советник отдела организации медицинской помощи женщинам и детям министерства здравоохранения Иркутской области Татьяна Юрьевна КОРОЛЁВА

Зона подгузника:

особенности гигиены у мальчиков и у девочек

Личико малютки стало необычайно серьезным и сконцентрированным, даже немного покраснело... Нет, вряд ли младенец выдаст сейчас свои недетские думы и размышления о жизни. Скорее всего, вас ждет подарочек... в подгузнике.

Опорожнения мочевого пузыря и кишечника у новорожденных происходят с завидной частотой, поэтому подмывать чадо любая новоиспеченная мамочка научится очень быстро – быстрее, чем новобранец освоит сбор автомата Калашникова на время! Однако до какого бы автоматизма не были отлажены действия, нежные мамины руки должны все делать с особой аккуратностью и заботой. Ведь одна из важнейших задач: не допустить инфекции половых органов у крохи. В зависимости от пола малышей для гигиенических процедур интимной сферы существуют свои требования.

Регулярная, щадящая, но качественная

Именно этими тремя определениями можно обозначить общие требования к гигиене крошек. Подмывать нужно после каждого акта дефекации, при этом желательно использовать специальное детское мыло. Кожу ни в коем случае не нужно сильно тереть, достаточно просто промокнуть. Для защиты от опрелостей перед тем, как надеть подгузник, необходимо нанести крем, масло или присыпку.

Интимная гигиена новорожденной девочки заключается в поддержании чистоты ее половых органов. Это большая ответственность для мамы. Ведь именно сейчас закладываются основы для будущей гигиенической грамотности ребенка.



Гигиена новорожденных леди

В связи с анатомическими особенностями половые органы девочек более уязвимы. Поэтому относиться к их очищению следует очень внимательно. Подмывать под краном теплой водой, делая движения от лобка к ягодицам, следить, чтобы мыльная пена не попадала в половую щель. Затем аккуратно промокнуть все складочки, обработать присыпкой и оставить ре-

бенка без подгузника и штанишек на воздухе минут на 15. Если в комнате прохладно, прикройте ножки пеленкой.

Старайтесь не перегревать, но и не переохлаждать малышку, соблюдайте в комнате температурный режим.

Беловатый налет, который можно обнаружить между половыми губами девочки, называют смегмой. Ее наличие является нормальным явлением для организма и выполняет защитную функцию против попадания микробов во влагалище, но при ее чрезмерном скоплении может возникнуть воспалительный процесс. При интимной гигиене новорожденных смегму нужно удалять ватным диском, смоченным в детском масле.

Если вы заметили покраснение половых губ, беспокойство ребенка при мочеиспускании, обязательно обратитесь к доктору. До этого можете попробовать подмывания с отварами трав (ромашки, череды, календулы, шалфея). Не стоит использовать раствор марганцовки, чтобы не допустить ожога или пересушивания нежной детской кожи.

На снимке: Яромир Шашин, г. Улан-Удэ.





Для гигиенического ухода понадобятся:

✓ **Влажные детские салфетки.** Они должны быть изготовлены из мягкого материала и пропитаны лосьоном, не содержащим спирта, парабенов и добавок с приставкой PEG. Влажные салфетки пригодятся на прогулке, в поликлинике, в гостях, когда нет возможности помыть дитя.

✓ **Детское мыло.** Лучше всего использовать то, в состав которого включены растительные компоненты (на упаковке они обозначаются – sodium palmate, sodium cocoate). Избегайте компоненты животного происхождения, такие как Sodium tallowat (получают его из свиного и коровьего жира).

✓ **Детский крем** рекомендован при уходе за кожей под подгузником, чтобы предотвратить появление опрелостей.

✓ **Детское масло** используют для обработки складочек и для защиты кожи под подгузником. Оно не должно содержать вазелинового, минерального масла, жидкого парафина, которые закупоривают поры кожи и не позволяют ей дышать, вызывая раздражения и зуд. Лучше выбирать детское масло, созданное на основе растительных, таких как оливковое, подсолнечное и масло кедровых орешков. Они хорошо впитываются в кожу, питают и защищают ее. Не пренебрегайте вопросами гигиены вашей любимой крохи: правильный уход с первых дней жизни позволит избежать многих проблем со здоровьем в дальнейшем.

СЕМЕЙНЫЙ сенсорный ФЕСТИВАЛЬ

МАМА PRO

для детей от 0 до 10 лет

22
апреля
с 11:00

ТВОРЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ И МАСТЕР-КЛАССЫ
СЕНСОРНАЯ ЗОНА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ 0+
ИНТЕРАКТИВНЫЕ ПЛОЩАДКИ • КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ
ФУДКОРТ • ФОТОЗОНЫ • БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ АКЦИИ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ КРОССИНГ ДЕТСКИХ ВЕЩЕЙ

г. Иркутск, Научная библиотека ИГУ им. В.Г. Распутина,
ул. Лермонтова, 126/2

Реклама

Чаще оставляйте карапуза лежать голеньким, принимая воздушные ванны. Следите за количеством одетых на нем вещей, чтобы не происходил перегрев в области таза.

Гигиена малюток-джентльменов

У мам мальчишек также возникает множество вопросов, связанных с гигиеной. Например, как правильно очищать половые органы, чтобы не навредить? Удивим вас: ничего сложного в этом нет.

Подмывать необходимо после каждой смены подгузника, не реже 1 раза в 3 часа, чтобы не допускать размножения бактерий. После дефекации – мытье с моющим средством сначала ягодичек, а затем гениталий.

Под крайней плотью у мальчиков также скапливается смегма, которую необходимо удалять. Для этого не нужно оттягивать крайнюю плоть, достаточно просто обмыть половой орган водой без мыла. Суженная крайняя плоть, которая не позволяет головке выйти наружу, – это особенность новорожденных, которая, как правило, сама пройдет до 6 лет. Родителям нельзя ничего оттягивать и открывать. Если у вас возникли какие-то сомнения или беспокойство – обратитесь к доктору.

Залог интимного здоровья

Важную роль в поддержании крепкого иммунитета малютки играет выбор косметических средств. Множество продуктов детской косметики на сегодняшний день содержат опасные высокоаллергенные компоненты – парабены, красители, минеральные и синтетические масла, SLS/SLES, PEG/PPG, продукты животного происхождения, продукты нефтепереработки (парафин, вазелин и т. п.). Они пересуши-

вают кожу, вызывают раздражение и зуд, накапливаются внутри организма и провоцируют аллергические реакции.

Поэтому уход за кожей интимной зоны своего чадушки лучше доверять натуральным средствам, не содержащим раздражающих химических компонентов.

Татьяна Богданова

Растительные ингредиенты бережно ухаживают и очищают чувствительную кожу, защищая от пересыхания и раздражений, а компоненты животного происхождения могут вызывать раздражения, высыпания и аллергию.



На снимке: Эвелина Марон, 7 месяцев, Иркутский район. Фотограф: Елена Капуста

У родителей, даже самых опытных, всегда есть переживания, касающиеся питания их малышей. Правильно ли подобрана смесь? Как без последствий перейти с одной на другую? Верно ли рассчитана порция? Своевременно полученные ответы на эти и многие другие вопросы предотвратят проблемы со здоровьем малышей в будущем.

С самыми часто задаваемыми и актуальными нам поможет разобраться главный специалист Городского консультативно-методического кабинета по питанию больного и здорового ребенка Департамента здравоохранения г. Москвы доктор медицинских наук Светлана Николаевна ДЕНИСОВА. А также мы узнаем о грамотном выборе питания, учитывающем мельчайшие особенности конкретного ребенка, и поговорим о кормлении деток с различными видами пищевых аллергий.

– Здравствуйте. Подскажите, чем отличается НЭННИ 3 от цельного козьего молока? Если у ребенка аллергия на молоко, можно ли его поить этой смесью? Содержится ли в ней казеин и альфа-лактоглобулин?

Александр

С.Н.: НЭННИ 3 – это смесь, адаптированная к детскому пищеварению. Цельное молоко (и коровье, и козье, и кобылье, и буйволицы) ребенок сможет принимать не раньше 3-летнего возраста. Все виды молока и смеси, кроме гидролизованных, содержат молочные белки бета-лактоглобулин, казеин, альфа-лактоглобулин. Разница заключается в том, какие именно преобладают в том или ином молоке и в смесях. Например, в коровьем и в смесях на его основе превалирует бета-лактоглобулин, а в козьем и смесях на его основе – казеин. Причем белки могут быть одинаковые, но в смеси они обработаны специальным образом, так, чтобы детские, еще не очень зрелые пищеварительные ферменты могли переработать питание.

В ряде случаев при употреблении разного вида смесей формируется перекрестная реакция, поэтому при аллергии на молочные белки у ребенка старше года необходимо полностью исключить все молочные продукты на срок от

Секреты полезного выбора

1 до 3 месяцев (чтобы выключить перекрестную реакцию) и уже после пробовать вернуть смесь на основе козьего молока.

– Можно ли давать НЭННИ 1 с пребиотиками постоянно? Нужно ли чередовать с НЭННИ Классика? Ребенку 5 месяцев, и мы даем ему по 180 мл пять раз в день (все кормления), не чередуя. Можно ли так?

И еще один вопрос. Почему Вы рекомендуете начинать прикорм с баночных пюре, а не с тех, что собственноручно приготовлены?

Яна

С.Н.: Любую из смесей НЭННИ можно давать на постоянной основе. Чередование обычно требуется, если у малыша наблюдаются проблемы с пищеварением. Когда все в порядке, ничего дополнительно изобретать не нужно. Выбор баночного пюре обусловлен тем, что в нем содержится нормированное, постоянное и точное количество необходимых детскому организму витаминов, минералов и прочих веществ, чего нельзя гарантировать при самостоятельном изготовлении.

– Сыну 2,5 мес. Начала постепенно переводить его с грудного вскармливания на НЭННИ 1 с пребиотиком, но на 3-й день появились небольшие покраснения и шелушения на лице (щеки, подбородок).

Что это может быть? Адаптация или аллергия? Подождать еще или переходить на другую смесь? Стоит ли пробовать НЭННИ Классика?

Светлана

С.Н.: В период адаптации к новому питанию возможны подобные реакции организма. Не торопитесь менять смесь, так как каждая новая – это очередной стресс для организма. Замедлите введение: наращивайте порцию не каждый день, а каждые 3–4 дня (например, сегодня дали по 5 мл в каждое кормление, завтра по 5 мл и так 3–4 дня, с 5-го по 8-й день по 10 мл в кормление, с 9-го по 12-й по 15 мл и т.д.). Благодаря медленному введению адаптация пройдет легче. Ни в коем случае нельзя резко заменять одно питание другим. В среднем на замену уходит от 7 до 10 дней. При слабости пищеварительной системы этот процесс может занять до 3 недель. Возможно, у вашего чада ферментная недостаточность, поэтому подобный – более постепенный подход – вам придется применять при введении прикорма.

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

Три важных совета для иммунитета!

Все родители мечтают о том, чтобы их малыш как можно реже болел. Но чем старше становится ребенок, тем более активную социальную жизнь он ведет: посещает детский сад, различные развивающие занятия, затем идет в школу. И везде неизбежно встречается с множеством вирусов и бактерий. С одной стороны, это неплохо, ведь иммунитет вырабатывается и крепнет именно в таких «столкновениях». С другой – постоянные инфекции могут перегрузить еще не сформировавшийся организм, ослабить, привести к хроническому кашлю или тонзиллиту. Как же быть? Вот 3 простых, но очень эффективных правила, которые помогут мамам и папам справиться с этой проблемой.

1 Что у вас в холодильнике?

Питание ребенка должно быть разнообразным, включать все виды продуктов: крупы, бобовые, овощи и фрукты, мясо и рыбу, молочные изделия, семечки и орехи. Отлично, если главное место на столе отдано овощам и фруктам из вашей местности. Зимой можно перейти на сухофрукты, квашеные продукты, варенье, мармелад, пастилу, варить детям компоты и морсы.

Но недостаточно просто подобрать компоненты рациона, необходимо правильно их приготовить. И здесь весомый фактор – качество посуды. Серьезно стоит относиться к такому критерию, как возможность готовки с

2 Какую воду пьете?

малым количеством жира и воды, а лучше совсем без них. Важно, чтобы каждый ингредиент готового блюда сохранял не только вкус, но и максимум содержащихся в нем витаминов.

Огромное значение играет выбор воды: какую пьет семья, на какой готовит еду и напитки – чай, кофе, морсы, компоты. В настоящее время ее качество, даже бутилированной детской, упало, а оно, как известно, во многом определяет уровень иммунитета и состояние нашего здоровья в целом. Прекрасный вариант – пить и готовить пищу на воде, прошедшей обработку специальной системой очистки воды и соответствующую СанПин.

Для стирки белья ребенка, уборки детских комнат и мытья ванночек, игрушек и посуды прекрасно подойдут средства от бренда Amway Home, которые безопасны для использования с первых дней жизни малыша*.

3 Нюансы чистого дома

✓ Периодически протирайте ручки дверей, выключатели, ровные поверхности в доме многофункциональными моющими средствами, причем особенно тщательно и часто, когда дома есть больной с насморком и кашлем.

✓ Регулярно – в идеале раз в месяц – стирайте не только постельное белье, но и шторы, подушки и одеяла с синтетическим наполнителем, а также не забывайте про детские мягкие игрушки. Для последних применяйте жидкие средства и обязательно детские – те же, которые используете для одежды малыша.

✓ Даже в холодное время года проветривайте дом, по возможности оставляйте приоткрытой форточку или ставьте окно на зимнее проветривание. Жара и повышенная сухость отрицательно действуют на легкие человека.

*По результатам отчета об оценке безопасности использования средств Amway, проведенного Федеральным Государственным Автономным Учреждением «Научный Центр Здоровья Детей», в 2016 году. Результаты отчета применимы к: DISH DROPS™ Таблетки для посудомоечных машин, DISH DROPS™ Концентрированная жидкость для мытья посуды, DISH DROPS™ Порошок для автоматических посудомоечных машин – с первых дней жизни, L.O.C.™ Многофункциональное чистящее средство, L.O.C.™ Чистящее средство для ванных комнат – с 2 месяцев.



Счастье быть собой

Уже несколько месяцев мы обсуждаем с вами, дорогие мамы и папы, как правильно рассказывать детям о тех или иных чувствах, какие лучше развивать (конечно, те, которые нами воспринимаются как положительные), а какие искоренять (из числа тех, что, по нашему, взрослому, мнению, отрицательные). Сегодня предлагаю посмотреть на чувства немного под другим углом. Снизу. Да-да, примерно с уровня роста вашего любимого чада. И его глазами. А еще вспомнить себя в детстве: свое восприятие мира, реакцию на происходящее вокруг, ощущения... Тогда все было другим: мы – более открытыми, а чувства – искренними.

Когда нам было весело, смеялись, когда обидно, плакали. Всегда прямо говорили, что думаем, без стеснения показывали свои эмоции, которые шли от самого сердца, а в глазах наших светились те самые огоньки...

Сказка о потерянном «Я»

Жила-была одна правильная семья. Все в ней было как надо: красивая сдержанная Мама, умный и работающий Папа, воспитанный французский бульдог Лорд. Вместе с ними в их уютном доме жили Тишина и Покой. Правильный Папа ровно в восемь приходил с работы, получал законный поцелуй в щеку и горячий ужин от правильной Мамы. Правильный пес лениво вилял хвостом, не вставая с дивана. Так продолжалось изо дня в день, пока на свет не появился новый член семейства.

Искренность происходит от слова «искра», «искрить», и искреннее всего – любимые дети, бегущие навстречу любящим их родителям! Именно от действий последних зависит, как долго в душах их кровиночек будет теплиться пламя чувств, либо от чего оно затухнет.

Маленький Артемка рос не по дням, а по часам. Непоседливый карапуз, казалось, вот-вот окончательно разрушит строгий жизненный уклад родителей. Дом наполнился до краев детской непосредственностью. В нем поселились и дружно соседствовали Радость, Смех, Веселье, Слезы. Отчего Мама раздражалась, а Папа ворчал и повторял сыну наставления о неуместности эмоций, особенно для мужчины. Смышленный мальчишка быстро осознал: его проявления чувств неприятны самым близким. Поэтому, чтобы нравиться им, получать их любовь и одобрение, он навсегда распрощался с Искренностью.

Вот и сказке конец. Далее речь пойдет об обычной семейной драме. За неполных шесть лет Артем усвоил, как ему казалось,

главный секрет: маме и папе нравится, когда он рассказывает стихи на людях. И он начал использовать это знание, чтобы добиться их расположения. И пусть стихи он не любил, а родительские друзья ему не нравились... Шли годы, четверостишья заменились пятерками по ненавистной математике, а потом физфаком в государственном университете. Мальчик мечтал стать художником, но всю жизнь он прятал свое «Я» и лгал окружающим ради одобрительных улыбок.

Откуда родом искренность?

Так что же делать, чтобы нечаянно не растоптать аленький цветочек с «искрящим» названием? В первую очередь, семья должна строиться на чистых отношениях, на открытых проявлениях теплых чувств. Только на обильно удобренной почве всходят здоровые и сильные ростки. Малыш, наблюдающий за тем, как отец оберегает свою супругу, а та заботится о нем, будет впитывать искренность с молоком матери.

Закрепить эффект поможет качественная литература. Ведь недаром книги были и остаются самыми мудрыми советчиками.

На снимке: **Софья Ольшевская, 10 лет, г. Иркутск.**
Фотограф: **Наталья Ольшевская**



Наши родители воспитывали нас на добрых сказках, где честность побеждает ложь, а правдивый Иванушка борется с интриганом Кощеєм. А теперь мы рассказываем своим малышам о силе искренности, приводя в пример сентиментальные истории из литературы. Но, на самом деле, главные знания закладываются родительским примером.

Не надо учить детей искренности. В этом деле они и без вас асы. Просто не мешайте, не тушите огонь чувств постоянными одергиваниями: «будь сдержаннее», «успокойся», «не переигрывай».

«Да кому она нужна?»

«Быть искренним в жизни, значит вступить в бой с неравным оружием и бороться с открытой грудью против человека, защищенного панцирем и готового нанести вам удар кинжалом». Оноре Мирабо* достаточно ярко обозначил осязаемый образ любого порядочного человека, желающего прослыть среди людей человеком с большой буквы, располагающим к себе. К сожалению, сегодняшние ценности претерпевают чудовищные метаморфозы, и такое понятие, как искренность в том числе, является для многих едва ли не пустым звуком.

Один мой знакомый – папа двух мальчишек – как-то заявил: «Не хочу, чтобы мои сыновья росли наивными тюфяками. Все эти искренние проявления чувств парням точно ни к чему». «А по отношению к родителям, к будущей семье?» – этот мой вопрос поставил его в тупик. Но все же я попыталась разобраться, почему родитель «со стажем» был столь негативно настроен. И вот какие минусы искренности у меня получилось выделить.

* Легче обидеть

Искренность идет нога в ногу с открытостью. Такие люди подпускают других слишком близко. Полученный удар приносит боль и страдания. Это обычный сценарий первой любви, когда юношеская психика не готова к подобным потрясениям. Итог – слезы, депрессии, уход в учебу/спорт/хобби. В большинстве случаев искренность исчезает вместе с первыми чувствами.

* Ноша для сильных

Человеку искреннему тяжело смотреть на людскую жестокость, обман и грубость. Мягким людям приходится тяжелее всего. На них проще давить, легче использовать. Они теряются под напором грубости, переживают из-за несправедливости. Единственный

выход – растить в себе крепкий внутренний стержень.

* Гармония слов, действий и внутренних ощущений

Да, с одной стороны, искренность – это риск, а с другой – наивысшая форма проявления жизни во взаимодействии и отношениях. Если не чувствуешь, то и не живешь. Приведу несколько основных плюсов:

* Быть самим собой

Искреннему человеку не нужны маски. Он не играет, а живет. Считается, что такие люди не вертятся в высших кругах, не сколачивают состояние, не выстраивают великолепную карьеру. Но это заблуждение: они находят свое место, где их труд нужен без обмана и наигранности. Заводят семью, детей и идут к счастью доступным им путем.

* Позитивное отношение к миру

Искренность и честность – это образ жизни. Когда два этих качества соединяются в одном человеке, рождается гармоничная личность. Внутренняя умиротворенность приводит к довольству и позитивному взгляду на мир.

* Психологическое здоровье

Ложь, скрытность – главные причины неврозов. Чем закрытие человек, чем больше он старается сдерживать себя, контролировать эмоции, тем меньше он способен наслаждаться жизнью.

Искренность очень важна. Оказывается, она даже укреплению здоровья способствует. Это явление один ученый объяснил так: «Если человек обнимает меня искренне, он дает мне свою безусловную любовь, значит, с ним я нахожусь в состоянии

Дети способны видеть в окружающих признаки плохого настроения с трехлетнего возраста! Однако сочувствие малыши проявляют лишь к тем, кто по-настоящему расстроен.

Ученые из Института эволюционной антропологии имени Макса Планка наблюдали за группой из 48 детей от 3 до 4 лет. Каждый ребенок сталкивался с тремя видами «взрослой печали»: оправданной, неоправданной или невыясненного происхождения.

Старшие участники эксперимента жаловались малышам на жизнь, потерю денег, физическую боль и другие личные неприятности. Кроме того, в ходе опыта один мужчина ронял игрушечную гиру на руку другого, чтобы тот изобразил страдания.

Выяснилось, что дети способны определять искренность или неискренность взрослого. Они почти не реагировали на наигранные сцены, но проявляли сочувствие, когда взрослые испытывали настоящую боль.

безопасности...» Поэтому почаще обнимайте своих ребятшек и, конечно, будьте с ними честны и открыты.

Желаю вам смелости быть искренними, впускать эту способность в отношения с близкими, радоваться и боли, и удовольствию и открыто смотреть жизни в глаза, чтобы чувствовать самого себя.

Юлия Завьялова

* Оноре Габриэль Рикетти де Мирабо – граф, деятель Великой Французской революции, один из самых знаменитых ораторов и политических деятелей Франции.



На снимках Марина и Маша Нилова, г. Иркутск. Фотограф: Евгений Пономарев



Завтрак, который поможет разбудить школьника

Ранний подъем, уроки, домашние задания, кружки и спортивные секции – на все это детям нужно колоссальное количество энергии. Откуда же ее черпать в таких количествах? Конечно же, из полноценного рациона питания, основа которого – завтрак, полезный и сытный! Именно он гарантирует ребенку силы успевать все в школе, творчески мыслить и активно двигаться. А вот голодное начало дня – причина быстрой утомляемости мозга и тела.

А вы, уважаемые родители, когда-нибудь задумывались, как близок завтрак вашего чада к идеальному? Сегодня мы постараемся разобраться в этом с помощью теста от Иркутского хлебозавода, подготовленного при участии врача-педиатра высшей категории МБУЗ «Детская городская поликлиника № 3» Валентины ТАРАСОВОЙ и кандидата медицинских наук, ассистента кафедры детских болезней ИГМУ Оксаны ПТИЧКИНОЙ.

1. Принято ли в вашей семье завтракать всем вместе?

а) Нет, нам с мужем некогда, выпиваем по чашке кофе, да и ребенку особо не хочется, обычно подкрепляется готовыми завтраками или печеньками/шоколадками.

Увы, если вы не завтракаете сами, то и ваше чадо не будет полноценно питаться по утрам. А без завтрака ему гарантированы вялость, заторможенность, низкая концентрация внимания, что, конечно, несовместимо с отличной учебой.

б) Стараемся, однако сын/дочка буквально спит за столом, ест абсолютно без аппетита.

Часто родители жалеют своих детей: будят их к самому завтраку. Поэтому детский организм не успевает проснуться. Чтобы утренний аппетит разыгрался, важно встать хотя бы за полчаса до приема пищи.

Валентина ТАРАСОВА: *«Хороший вкус и запах свежего хлеба возбуждают аппетит, помогают пищеварению. С ним отлично усваиваются супы, масло, икра, сыр, различные соусы, джемы, варенье и пр. Он служит не только источником калорий и дополнительных факторов питания, но и играет важную роль во всей физиологии питания».*

в) Обязательно! И делаем это с удовольствием. С первых лет жизни деток прививаем им народную мудрость: «Завтрак – съешь сам, обед – подели с другом, ужин – отдай врагу».

Самый верный подход! Завтрак – ключевой прием пищи. При несбалансированном утреннем приеме пищи мы, как правило, набрасываемся на обед, а затем много съедаем на ужин, что далеко от рационального питания.

2. Что вы обычно готовите на завтрак ребенку?

а) Заливаю молоком хлопья, так как обычные каши он категорически отказывается есть.



Частенько родители отдают предпочтение готовым сухим завтракам на приготовление которых не требуется более 5 минут. Обычно это кукурузные хлопья, шоколадные пасты, йогурты в коробочках, быстрорастворимые какао и др. Но, как утверждают специалисты, такой завтрак абсолютно не насыщает детей полезной энергией. Завтрак для ребенка должен быть обязательно питательным, вкусным и максимально витаминизированным.

б) По утрам мало времени на готовку, поэтому делаю бутерброды, хотя и понимаю: это не самый идеальный вариант...



Бутерброд бутерброду – рознь. Все зависит от того, какой вы выбираете для него хлеб.

Оксана ПТИЧКИНА: «Дети, которые едят ржаной хлеб в первой половине дня, испытывают меньшее чувство голода, и появляется оно гораздо позже, чем у сверстников, которые употребляют пшеничный. Это объясняется большим содержанием клетчатки, которая способствует насыщению. Более того, благодаря своим физико-химическим свойствам, клетчатка обладает способностью адсорбировать токсические вещества и улучшает бактериальное содержимое кишечника».

с) Каша, творог, яичница и всевозможные варианты бутербродов. Стараюсь сделать меню максимально разнообразным, но на чем сделать акцент, честно, не знаю.



Для хорошей памяти, устойчивости нервной системы и концентрации внимания детям больше всего нужны витамины группы В. Поэтому на столе утром должны быть продукты, содержащие белки и кальций. Учтите, что витамины группы В не накапливаются в организме, их запас нужно пополнять ежедневно.

3. Перед каким бутербродом не смог бы устоять ваш малыш?

а) Из воздушного батона с домашним вареньем или медом.



Хлебобулочное изделие «Умница». В его состав входит йодказеин, аналог природного соединения йода с белком молока.

Употребление продукта позволяет получить организму все полезные вещества, содержащиеся в хлебе, и восполнить дефицит йода. Особенно полезен детям, так как улучшает память, способствует полноценному развитию.

б) Любит хлеба с необычными вкусами. А поверх – тонкий слой сливочного масла и ломтик отварной говядины.



Хлеб «8 злаков» относится к изделиям профилактического назначения. Правильное сочетание 8 видов муки и 8 злаков придает изделию неповторимый вкус и аромат хлеба. Богат белками, витаминами, пищевыми волокнами и такими микроэлементами, как железо, фосфор, магний и кальций. Доказано, что хлеб «8 злаков» развивает память, укрепляет нервную систему, улучшает работу сердца и систему кровообращения. Всего три ломтика хлеба заменят 50 % суточной нормы кальция, 30% – фосфора, 66 % – железа.

с) Лист салата, помидор и сыр, а за основу – ржаной хлеб, но не простой, а с изюминкой!



Хлеб заварной «Купеческий» с изюмом – ржано-пшеничный с зерновыми смесями (функциональные хлеба). Содержание ржаной муки – 80%. Продукт богат клетчаткой, а изюм придает изделию сладковатый привкус.



Утренняя трапеза помогает не только настроиться на учебный или рабочий день, но и укрепить семейные отношения. Завтракайте все вместе и с удовольствием! Пусть на вашем столе всегда будут вкусные и полезные продукты от Иркутского хлебозавода. Желаем всем приятного аппетита!

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



«Вообще-то пенкой волосы укладывают! – поправила 4-летняя Соня своих бабушек, обсуждающих пенку на молоке. – Мне с ней красивую прическу на День рождения делали».

Конечно, моя племянница Софья уже отлично знакома с содержимым маминой косметички, да и духами тайком может побрызгаться в детский сад. А в то время, пока ее родители радуются: «Настоящая модница подрастает», – испуганное старшее поколение семьи начинает бить тревогу: «Безопасно ли это?»

Волшебство, не иначе!

Блестящие флакончики, пузырьки, баночки. Немного поколдовав с ними у зеркала, мама превращается в настоящую принцессу из сказки: огромные глаза, длинные ресницы, румянец и алые губы!

Ничего удивительного, что, наблюдая за такими преображениями, каждая малышка мечтает походить на маму, тетю, старшую сестренку. Когда желание стать взрослой, а значит красивой, достигает апогея, без экспериментов по размалевыванию личика не обойтись... Что делать? Ругать и прятать помады и туши за семью замками? Или дать волю юному визажисту?

Пусть творит!

Чего однозначно делать не стоит, так это делиться взрослой косметикой. Лучше приобретите средства, предназначенные для маленьких но-

Косметичка – детям не игрушка?

готовочков, волосиков и нежной кожи.

Помните сцену из фильма-сказки «Морозко»? «Нет, не принцесса. – А кто же? – Королевна!» Если не хотите, чтобы ваша кровинка походила на Марфушеньку-душеньку, участвуйте в ее первых уроках женственности – следите за соблюдением меры. И время проведете весело, и принцессу научите наносить макияж грамотно, чтобы не выглядеть как клоун.

Безопасные пробы

Благо, современная косметика для детей позволяет экспериментировать вволю: она производится из натуральных безопасных компонентов и легко смывается.

Например, лаки для ногтей выглядят точно-точно как настоящие. Но на самом деле это безопасная краска на основе фруктовых смол, которая хорошо удаляется водой с мылом. Вообще, вся детская декоративная косметика, в отличие от взрослой, нестой-

Помады, тени и румяна также изготавливаются из натурального воска и масла. А содержание синтетических компонентов сведено к минимуму. Кожа ребенка, как губка, впитывает все, что на нее наносится, и склонна к аллергическим реакциям, поэтому качественная детская косметика должна быть легкой и щадящей. Вообще, главный принцип средств для малышек – не навредить.

Тени, как правило, предлагается наносить пальчиком, а не аппликатором, чтобы ребенок не повредил глаза. Помада для девочек содержит в 5–10 раз меньше красящих пигментов, чем взрослая. Ищите в составе увлажняющие и питающие компоненты: кокосовое масло, ланолин, глицерин, витамины А и Е, тогда она будет еще и полезна для губ.

Опыты «начинающего стилиста» будут способствовать развитию вкуса и умения следовать модным тенденциям. вполне вероятно, это поможет девочке вырасти более уверенной в себе.

Детские духи производятся на основе воды без содержания спирта, не имеют резкого запаха, а флакончики для них делают из пластика, чтобы малышка не разбила его и не поранилась. Смыть все это великолепие можно совершенно взрослому. В продаже имеются детские очищающие лосьоны, без спирта,

с растительными экстрактами с успокаивающим эффектом.

Внимание!

Будьте осторожны: многие вещества, казалось бы, безвредные и широко используемые в детской косметике, могут вызвать у малышей аллергию. К примеру, ланолин – воск, полученный на основе животного жира. Он известен как отличное смягчающее и увлажняющее средство, но способен повысить чувствительность кожи, вызывая сыпь. Кроме того, ланолин и вазелин, как и любые другие вещества на жировой основе, закупоривают поры и перекрывают к ним доступ кислорода.

Причиной тяжелой аллергической реакции в случае индивидуальной непереносимости может стать и кармин, считающийся пищевым красителем. Поэтому, если ваш ребенок – аллергик, десять раз подумайте, стоит ли покупать косметику с этими компонентами.

Косметика часто содержит нефтепродукты, имеющие свойство накапливаться в организме. К ним относятся: кристаллический парафин, пропиленгликоль, петролатум. Очень вредное вещество лоретсульфат натрия, получают его из кокосового масла и щедро добавляют в лосьоны или шампуни.

Совет: при покупке детской косметики внимательно изучайте состав на упаковке. Убедитесь, что в пенке и помаде нет фталатов, сульфатов и парабенов. Последние подозревают в негативном влиянии на гормональную систему человека. К сожалению, на наших прилавках, часто встречается детская косметика именно с этим консервантом. Что же касается фталатов, их вредное действие на организм доказано. Недавно была отозвана из продажи помада для девочек, в которой нашли свинец. Еще в трех марках детских помад были найдены следы мышьяка, хрома, сурьмы и кадмия.

Следует объяснить девочке, что красота начинается не с нанесения макияжа, а с ухода за своим телом и лицом, поэтому пусть у ребенка всегда будут собственные средства по уходу: гели для душа, «умывалки».

Кожа ребенка адаптируется и приобретает свою естественную микрофлору и защиту от неблагоприятного воздействия окружающей среды только к трем годам. Уровень pH новорожденного – 7,29–7,38, он почти нейтральный и только со временем повышается до показателей взрослого человека. Как следствие – кожа младенцев более чувствительна и склонна к раздражению и воспалению. Гидролипидная пленка тоньше, чем у взрослых.

Мама, будьте для дочек примером умеренного, интеллигентного обращения с косметическими средствами. Хорошо, если благодаря вам они поймут, что внутреннее содержание человека важнее, чем внешняя красота.

Папы, с вас комплименты! Время от времени полезно напоминать женщине любого возраста, как она прекрасна!

Юлия Кукина

На снимке: Валерия Окунева, 4 года, г. Шелехов.

Консультант: Дина Серафимовна ПАНЧЕНКО, главный внештатный специалист по косметологии Министерства здравоохранения Иркутской области, главный врач Областного центра врачебной косметологии, врач высшей категории, дерматовенеролог, косметолог, Президент Байкальской ассоциации косметологов, аккредитованный эксперт Росздравнадзора РФ по специальности «Косметология»

Техника безопасности

Как же обезопасить ребенка от «химической опасности», которую иногда таят в себе косметические средства? Приобретайте продукцию исключительно в крупных сетевых магазинах, а лучше в аптеках.

❁ Не стесняйтесь спрашивать у продавцов сертификаты качества или их заверенные копии.

❁ Делайте пробу. Смажьте капелькой крема ручку ребенка и подождите в течение нескольких часов. Если нет реакции, пользуйтесь.

❁ Нет эффекта? После крема щеки все равно краснеют и обветриваются? Значит, косметика не подошла, смените производителя.

И еще раз о главном: не забывайте внимательно читать состав на упаковке!



Кукла – любимая игрушка... сына

Играя куклами, ребенок готовится к роли отца, учится проявлять чувства и эмоции, опекать и заботиться о других. Большинству мальчиков такие игры наскучивают в возрасте около трех лет.

На снимке: Илья Солод, 1 год, г. Иркутск.
Фотограф: Наталья Ольшевская

Благодаря незатейливой шутилой песенке все мы с детства помним, из чего сделаны наши девочки: «из цветочков, из звоночков, из тетрадок и переглядок»... И «содержание» мальчишек, конечно, тоже: «из веснушек и хлопущек, из линеек и батареек». Поэтому, если вдруг сын переступает грань традиционных «мужских» увлечений: танки, сабли, машины – и начинает интересоваться куклами, у родителей возникает чувство тревоги, нередко перерастающее в панику. Но стоит ли переживать и бороться с «девичьими» интересами вашего паренька?

Судя по ответам мам и пап, столкнувшихся ранее с подобным, особо волноваться не стоит.

Играм быть!

Александр: «Я тоже сначала с куклами играл, потом с девочками – в доктора. Тянется парень с детства к женскому полу – вот и все».

Наталья: «Мой малыш вдруг попросил игрушку – «человека». Купила куклу, теперь он с ней не расстается, правда, играет по-мальчишечьи: в машине катает, телевизор усаживает смотреть».

Алена: «Просто у ребенка появился новый интерес, он же видит, как сверстницы играют. Все пройдет со временем. Девочки тоже увлекаются машинками, самолетами, лазают по

заборам, бегают за мячом, приходят домой с улицы в грязной одежде и от кукол восторга не испытывают. Здесь нет ничего криминального. И мам это особо не волнует. А тут ребенок интересуется всем! Радуйтесь! Подобные случаи описаны в книге Бенджамина Спока «Ребенок и уход за ним». Удачи!»

Откуда тяга?

По мнению психологов женского журнала «Женомания», до трех лет дети вообще не имеют привязанности к игрушкам по половому принципу. Они останавливают внимание на тех, что представляют интерес. Поэтому большинство малышей любит все, что катается, бренчит, тарыхтит. Когда мальчик в таком возрасте тянется к кукле, нет никаких поводов для удивления. Пупс представляет собой модель человека, а значит, на нем можно разглядывать руки, проверять, как гнутся ноги, удивляться тому, как закрываются глаза.

Помимо элементарного любопытства, есть и другие причины, приводящие к девчоночьим играм. Например, отсутствие женского внимания, которое мальчишка ищет в куклах.

Если в семье приняты жесткие методы «мужского» воспитания, ребенок стыдится за слезы: «Ты мужчина – и должен быть сильным», подавляют его истинные интересы, заменив их на традиционные «мужские», не назло, а интуитивно ребенок начнет выбирать девчачьи игрушки, чтобы сбалансировать накал «мужественности». С помощью куклы он постарается найти выход эмоциям, а также преодолеть свои страхи.

Еще о «плюсах»

Игра в куклы развивает воображение. Любая ролевая игрушка может быть водителем автобуса, пациентом на приеме у доктора, пожарным или воспитателем в детском саду – это положительно влияет на мышление и речь.

Мальчик может сочинять сказки с куклой в главной роли, развивая творческий полет мысли. Играя в дочку-матери, подрастающий «сильный пол» чаще всего бывает в роли папы. Прекрасно учится укачивать куклу, кормить, одевать, катать на коляске. Это отличный тренажер. Кроме того, ребенок неосознанно повторяет действия папы на детской площадке или в



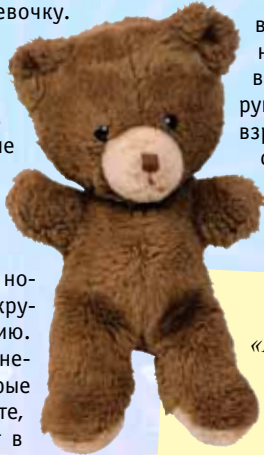
гостях. Психологи утверждают: такое поведение мальчиков естественно. Вполне логичны подобные игры и в кругу семьи, где есть сестры, которым ребенок пытается подражать.

Главная роль в игре

Если ваш сын не выпускает из рук куклу, честно ответьте себе на вопрос: а кого вы хотели – девочку или мальчика? Часто бывает так, что родители неосознанно подавляют в чаде признаки его пола и развивают привычки противоположного, воспитывают мальчика как девочку. Нередко даже имена дают универсальные: Саша, Женя, Валя. Однако нельзя сделать вывод, что в будущем сын или дочь не смогут стать полноценными мужчиной или женщиной.

И все-таки стоит разбить круг общения дитя новыми лицами: записать в кружок или спортивную секцию. А еще прислушайтесь к мнению профессионалов, которые утверждают: если замечаете, что ваш мальчишка играет в куклы, ни в коем случае не стыдите. Сравнение его с девочкой только из-за увлечения игрушкой – достаточно сильный удар по самооценке. Стыд провоцирует развитие комплексов, которые могут повлиять в дальнейшем на общение с девушками.

Нельзя и отбирать куклу. Представьте: мама, раздражаясь, хватает и выбрасывает



На примере куклы мальчик познает человеческое тело, а знает, и себя.



На снимке: Илья и Никита Солод, г. Иркутск. Фотограф: Наталья Ольшевская

вает ее. Ребенок, не понимая, что к чему, будет впредь бояться брать в руки то, что не понравится взрослому. Из этого могут сформироваться слабость и боязливость, неумение принимать решения.

Обязательно прислушивайтесь и присматривайтесь, как играет малыш. Нет ли в этих развлечениях агрессии. В психологии детей дошкольного возраста период сюжетно-ролевой игры считается очень важным. Без такого игрового опыта невозможно полноценное эмоциональное развитие будущей личности.

Вместо эпилога

«Брату всегда дарили машинки, а мне, как и полагается, куклы, – делится в электронном журнале «Реальные родители» одна из мам Татьяна Иванко. – Но при этом машинками играла я, брат же с удовольствием забирал себе моих пупсов. Надо отдать должное родителям, которые не тиранили нас, меня назад игрушки. Как сейчас помню свой «гараж» – нижнюю часть трюма с приставленной к нему широкой портяжной линейкой, по которой спускались мои машинки! Куклами я заинтересовалась уже в школе, и то в большей степени подражая своим подружкам. Брат тоже переключился на более мужские занятия – велосипеды, засады с мальчишками, построение шалашей. У нас обоих сейчас есть семьи. Мы выросли и ничего страшного от того, что в детстве играли «не теми» игрушками, не произошло.

Кстати, дочка моя тоже больше всего любит играть машинками. Куклы же пылятся на антресолях. Последний раз, когда я о них напомнила, она мне ответила: «Мама, ты что? Это же для маленьких, а я уже большая! Мне же 4 года!»

Самое интересное, что встретить мальчика, который продолжает играть в девчачьи игры в школьном возрасте, довольно сложно. Эта «проблема» относится к дошкольному периоду и является, по моему мнению, больше надуманной».

А как думаете вы, наши уважаемые читатели? Напишите нам в журнал о любимых развлечениях ваших дочек и сыночков.

Записала Людмила Костюкова



Литературная страничка

Дорогие друзья!

Благодаря вашим стараниям наша Литературная страничка стала еще более весенней и яркой. Рисунки на тему «Букет для любимой мамочки» прислали и девочки, и мальчики. Некоторые авторы даже запечатали себя со своими произведениями!

А вот что написала нам воспитатель Анна Файзулина из, как она сама выразилась, «обычного муниципального сада № 83, который находится в микрорайоне Первомайский»: *«Накануне 8 Марта в своей группе № 3 «Малинки» мы устроили настоящую творческую мастерскую. Аккуратно и с трепетом дети изготавливали подарки любимым мамочкам – оригинальные и необычные оригами. Творческий процесс даже зафиксировали на фотоаппарат. Получился замечательный общий подарок!»*

А потом состоялся веселый, задорный праздник. Ребята пели песни посвященные мамам, танцевали, рассказывали стихи.

Подарки, полученные на празднике, мамы оценили по достоинству!»



Ребята из детсада №83 мастерят подарки для мам



«Цветы в вазе»,
Савелий Войлошников,
7 лет



«Цветок маме»,
Яна Сахненко



«Букет», Лиза
Войлошникова, 6 лет



«Букет для мамочки»,
Лиза Екимова, 6 лет

Внимание! Новое задание!

Объявляем конкурс детских стихов, посвященных Великой Отечественной войне, Дню Победы и нашим дорогим и уважаемым ветеранам.

Ты учишься в школе, умеешь писать стихи и гордишься своей Родиной? Тогда это задание для тебя! Присылай плоды своего творчества до 1 мая на наш электронный адрес: irkria@gmail.com.

И, конечно, как всегда мы будем рады рисункам, поделкам и другим творческим работам от самых маленьких, но не менее талантливых читателей.

Также в нашей группе «ВКонтакте» скоро стартует конкурс детских писем ветеранам! Подписывайтесь и следите за новостями: vk.com/planeta_detstva_irk

Адрес редакции: г. Иркутск, 664005, ул. 2-я Железнодорожная, 8–19 (ост. «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

ЯРКИЙ И НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ПРАЗДНИК ВМЕСТЕ С «ICE PEOPLE»

25 марта Развлекательный Комплекс «ICE People», совместно с компанией «Русский праздник», провели детский праздник по мотивам мультфильма «Зверополис». Крольчиха Джуди и лис Ник встречали маленьких гостей забавными играми в холле и провожали на ледовую площадку. Зайка, лис и ребята путешествовали во времени, участвовали в танцевальном баттле, летали по радуге и катались на коньках. Продолжился праздник дружным чаепитием в ANTI-кафе, расположенном прямо над катком. В мероприятии принимали активное участие не только дети, но и их родители. Почетными гостями на празднике были воспитанники СЦРН г. Иркутска, в рамках проекта «Благо» от Крытого Катка «ICE People».

В Развлекательном Комплексе «ICE People» есть все, чтобы отпраздновать большой и дружной компанией любое событие незабываемо, весело и по доступной цене.

Развлекательный Комплекс «ICE People» и компания «Русский праздник» разработали для Вас более десяти игровых программ, для детей любого возраста. Для совсем малышек к Вашим услугам инструкторы и фигуры-помощники. С ними любой праздник пройдет интересно и весело!



ПК «ICE PEOPLE»
г. Иркутск, ул. Сергеева, 3
www.ice-p.ru

Все интересные вопросы
по детским игровым
программам Вы можете задать
нашим администраторам по

т.781-337



Ice people
КРЫТЫЙ КАТОК
г. Иркутск, ул. Сергеева, 3
WWW.ICE-P.RU



Горе от ума, или СЧАСТЬЕ БЫТЬ ОТЛИЧНИКОМ



«Ко мне на прием пришла мама с дочкой 9 лет, – рассказывает врач-невролог детской клинической больницы Елизавета Щур. – Родители забеспокоились: девочка стала плаксивой, раздражительной, замкнутой, перестала общаться с одноклассниками, отвечать на уроках, стала бояться ходить в школу. В беседе выяснилось: за год до первого класса у нее начались интенсивные подготовительные занятия, ей постоянно внушали, что она должна учиться на одни пятерки, быть успешнее других, а если что-то не получалось, обвинуя в лени. Нервная система ребенка не выдержала мощной нагрузки: доктора диагностировали невроз. Изменений в режиме дня, массажа и физиотерапии оказалось недостаточно. Понадобилось назначение серьезных лекарств и помощь психолога».

Быть первым во всем, оказывается, не всегда хорошо. Победа и поражение – две стороны одной медали, которую навешивают ребенку родители. Понятно, они хотят вырастить гения. Но могут ли дети справиться с настойчивыми повелениями взрослых? Если учеба дается школьникам в целом легко, они схватывают все на лету, то и проблем чаще всего никаких не возникает.

У нас в классе был такой отличник. Какой бы вопрос не задавал учитель на уроке, у него всегда находился правильный ответ. Причем по всем предметам. Сергей не имел друзей, после школы скорее бежал домой, не участвовал в мероприятиях класса, только ездил на олимпиады разного уровня и принимал хвалебные отзывы педагогов. Сейчас он профессор МГУ. Но было ли его детство счастливым?



Парадокс синдрома отличника в том, что маленький человек терпит поражение именно из-за слишком сильного желания победить. Он очень болезненно воспринимает даже несущественные ошибки, опускает руки и полностью погружается в страх «не получить пятерку».

Не знаю. С нами он практически не общался. Хотя многие его одноклассники, имея оценки «поскромнее», тоже стали настоящими профессионалами своего дела. Однако сегодня немало семей, где родители искренне считают, что пятерку нужно добиваться любой ценой, даже четверка недопустима.

Синдром отличника

Распознать его не трудно. Если постоянно хвалить ребенка, появляется излишняя самоуверенность, критика же может вызвать истерику со слезами. Он старается заполучить хорошую оценку во что бы то ни стало. Ребенку относится к успехам сверстников, даже радуется, когда они терпят неудачу. При выполнении домашних поручений «гений» всегда будет ждать, чтобы его старания оценили по достоинству. Иначе проявится его эмоциональная неуравновешенность. Особенно у девочек-отличниц. Они более чувствительны, часто «засубривают» тексты, не понимая сути, поэтому каждый сбой: пометка в тетради, забытая дата, неумение привести свой пример из жизни по теме – порой приводит к нервной вспышке или к полной апатии. Ребенок замыкается в себе и может впасть в депрессивное состояние.



На снимке: Александра Иванова, г. Иркутск.
Фотограф: Вероника Дедович

ШКОЛА ЮНОГО ПРОГРАММИСТА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ



- Что делать,
если ребенок
обожает
компьютер?

- Помогите ему стать
программистом!



8-950-071-01-12 KUBRUBIK.RU VK.COM/KUBIKRUBIK38 УЛ. СВЕРДЛОВА, 23 А, ОФ. 304

Многие дети так страшатся неверного ответа, что это становится фобией. В итоге в старших классах (или в вузе) они действительно окажутся в ситуации, которой так боялись, – их переиграет вчерашний троечник.

Часто «помощниками» в развитии комплекса отличника, считают психологи, становятся родители, которые твердят: «Ты должен учиться лучше всех!», «Не смей нас позорить!» Еще страшнее результаты запугиваний: «Не получишь пятерку – у бабушки поднимется давление, у дедушки заболит сердце»... И наивное дитя верит, ощущая себя солдатом на минном поле: шаг в сторону – и конец.

Откуда берется опасный комплекс

Как гласит народная мудрость, яблоко от яблони недалеко падает. Дети идут по стопам родителей – отличников... или неудавшихся отличников. Иногда причиной становится сложная обстановка в семье, когда ребенок получает так необходимое ему родительское внимание только в случае отличной учебы.

«Пятерочнику» приходится быть в постоянном напряжении, всегда стремиться соответствовать какому-то идеалу. Плачевный итог гонки за попыткой быть «во всем примером» – синдром хронической усталости, разочарование в жизни.

«Действительно, есть дети, которые вообще не умеют проигрывать», – считает мама двух детей Наталья. – *Моя старшая в детсадовском возрасте всегда плакала, когда не получалось выиграть у сверстников. И только в школе это постепенно прошло. А младшая, видя, как я болею за нее, когда мы вместе играем, абсолютно не переживает из-за проигрыша. Получается, предпосылки к комплексу отличника можно заметить еще до школы и начать сглаживать их заранее.*

Новые реформы в области образования еще сильнее усугубляют ситуацию. Задача сдать успешно ЕГЭ, получить высокие результаты на предметных олимпиадах, чтобы пополнить свое и учительское портфолио, – серьезная нагрузка для любого, даже очень умного и здорового, ребенка. Теперь от достижений учащегося во многом зависит и прохождении аттестации педагога.

В будущем – с чем?

На взрослую жизнь такие серьезные детские установки нередко оказывают катастрофическое влияние. Отличники в будущем стремятся создать «идеальную» семью, «идеальные» отношения, нередко совершенно не умея их выстраивать.

Таким образом, положению «крутых пятерочников» не позавидуешь. И без поддержки, понимания близких людей им придется туго. Поэтому прежде чем настраивать отпрыска быть во всем лучшим, хорошенько подумайте: а надо ли это ему самому и какую цену придется заплатить за отличную учебу?

Не в оценках счастье

Хорошими отметками ребенок подсознательно пытается купить лишнюю похвалу. Поэтому основная задача родителей «отличных» детей – донести до них мысль, что высокая оценка не является главной жизненной целью.

Не нужно требовать высот, с которыми маленький организм не в состоянии справиться. Лучше обратить внимание, в чем проявляются наибольшие способности, и «идти» в данном направлении.

Ни к чему постоянно убеждать свое чадо в его уникальности. Оставшись без помощи и получив первое поражение в жизни, он не сможет выстоять.

Окружите ребенка теплом и заботой, и ему не надо будет прилагать

Синдром отличника чаще всего возникает из-за недостатка внимания и любви со стороны родителей или их чрезмерной опеки.

усилия только для того, чтобы добиться вашего расположения.

Если школьник полностью «крастовен» в учебе, научите его отдыхать и расслабляться, отвлекайте от постоянных мыслей об уроках. Чаще отпускайте на прогулки или приглашайте детей к себе в дом. Больше времени проводите вместе на природе, посещайте детские развлекательные центры, играйте в настольные игры.

Видя, как сын или дочка стараются, не забывайте их подбадривать, даже если пока не все получается. Пусть они знают, что для вас важно их желание учиться, расширять кругозор, а не абсолютный пятерочный результат.

Запишите детей в спортивные секции или творческие кружки.

Очень важно напоминать и себе, и ребенку, что время, проведенное в домашнем кругу, замечательно уже само по себе. В дружной семье, где в каждом видят достойную уважения личность, у ребенка не появится синдром отличника. Безусловная родительская любовь – универсальное лекарство от всех бед.

Людмила Балдухова

Помогите ребенку не сравнивать себя с другими. Радуйтесь любым его успехам, поддерживайте в развитии личных интересов.

УГОЛОК БЕЗОПАСНОСТИ НА ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГЕ

**Дорогие друзья!
Не успели мы оглянуться,
а уже закончился март.**

**И до подведения итогов конкурса
осталось всего-то полтора месяца!**

Для тех, кто еще работает над проектами, напоминаем: результаты вашего коллективного творчества, запечатленные на фотографиях, с подробными рассказами об идеях и авторах, об истории создания Уголка отправляйте на нашу электронную почту: irkria@gmail.com. И, конечно, нам интересно знать, что нового о железной дороге и правилах поведения на ней, вы открыли для себя за это время.

Спешим сообщить, что пришло более 20 заявок от разных образовательных учреждений со всей области. Откликнулись даже детские сады, один из которых – «Северяночка» из Бурятии! Вы все большие молодцы! И уже сегодня мы познакомим наших читателей с некоторыми, наиболее интересными, конкурсными работами.

Железная дорога требует внимательности и выполнения правил поведения. Это главная мысль всех присланных на конкурс работ.



Школа №1 г. Братска



**Детский сад «Северяночка»,
п. Нижнеангарск**



**Фрагмент Уголка безопасности
Школы № 48 г. Нижнеудинска**



«Ежеквартально специалисты по охране труда Северобайкальской дистанции сигнализации, централизации и блокировки проводят беседы по безопасности на железной дороге для детей средней и старшей групп с показом красочных мультфильмов, интересных слайдов, организуют сюжетно-ролевые игры, конкурсы рисунков «Что мы знаем о желез-

ной дороге?», «Будьте бдительными!» и т.д.», – рассказала в своем письме заведующая детсадом «Северяночка» из п. Нижнеангарска Екатерина Барбас.

А макет «Железнодорожный переезд» дети изготовили из бросового материала: картона, пластиковых бутылок, монтажной пены, пластилина, салфеток для папье-маше и многого другого.

**А теперь давайте еще раз вместе вспомним
требования к оформлению!**

Уголок должен состоять из нескольких блоков.

Первый блок: «Важно знать!» (перечень правил безопасного поведения на железной дороге).

Второй блок: «Внимание, конкурс!» (информация о конкурсных мероприятиях в школе, посвященных теме безопасного поведения на железной дороге).

Третий блок: исторические справки, интересные факты о железной дороге, статистические данные.

Четвертый блок – творческий: стихи, загадки, сказки, рисунки о правилах поведения на железной дороге, рассказы о собственных путешествиях на поездах и электричках.

Конкурс проводится в рамках кампании по профилактике детского травматизма на Восточно-Сибирской железной дороге. Итоги подведет межведомственная рабочая группа, в состав которой входят руководители служб и региональных дирекций ВСЖД, представители отделения по делам несовершеннолетних Восточно-Сибирского линейного управления МВД России на транспорте, Министерства образования Иркутской области, Восточно-Сибирского следственного управления на транспорте Следственного комитета России, Министерства жилищной политики, энергетики и транспорта Иркутской области, журнала «Планета детства. Иркутск».

Как пережить ЕГЭ: УЧИТЬ НЕЛЬЗЯ БОЯТЬСЯ!



Каждый год в нашей стране проводится единый государственный экзамен, который пугает практически всех школьников. Совсем скоро и моим знаниям предстоит такое испытание... Но, считаю, бояться тут нечего! Сейчас постараюсь доказать свое мнение.

Во-первых, ЕГЭ – не неизвестность. Открытые банки заданий, коди-

фикаторы, демонстрационные варианты и прочие вещи позволяют иметь представление о том, что ждет нас в день X, а значит, дают возможность выучить необходимый материал.

Во-вторых, уверена, если серьезно готовишься, шансы не сдать равны нулю. Зачем бояться? Тратьте время с умом, изучая материал, – и тогда все получится!

Для прохождения государственной итоговой аттестации в 2017 году в региональной информационной системе ЕГЭ зарегистрировано 14 034 человека, из которых 12 363 – выпускники текущего года.

Традиционно, экзамены будут проходить в три этапа: досрочный, основной и дополнительный. Досрочно сдать ЕГЭ можно с 23 марта по 14 апреля, основная волна проводится с 29 мая по 30 июня. ЕГЭ по русскому языку и математике базового уровня также можно будет пересдать в дополнительный период – с 4 по 15 сентября.

Наиболее востребованным предметом по выбору среди школьников Приангарья по-прежнему остается обществознание, второй по популярности – физика, на третьем месте – история.

Минимальное количество баллов по всем предметам осталось на уровне 2016 года. Содержательные изменения ЕГЭ-2017 коснулись биологии, физики, химии: убрана часть с выбо-

ром ответа. Таким образом, тестовый блок исключен из всех предметов, кроме иностранного языка. В заданиях по гуманитарным предметам используются различные модели сочинений и эссе, а по естественнонаучным предметам – задачи, предполагающие творческое применение знаний.

Кроме того, в этом году будет применена новая технология печати и сканирования экзаменационных материалов в пунктах проведения экзамена (ППЭ). Этот метод не требует защищенного канала связи, бланки контрольно-измерительных материалов распечатываются непосредственно в ППЭ в день проведения экзамена, а зашифрованные сканированные бланки можно отправлять в региональный центр обработки информации по открытым каналам связи. Такая технология будет использоваться в 76 % пунктов проведения экзамена. Всего в Иркутской об-

В-третьих, даже если потерпел неудачу на экзамене, ты ничего не теряешь. Пересдача и поступление в вуз переносятся на следующий год, а самое важное остается с тобой: семья, друзья, цели и мечты... Ты лишь даешь отсрочку на их исполнение.

И в-четвертых, выпускники прошлых лет утверждают: поводов для страхов нет. Порой учителя слишком запугивают, а на деле все оказывается в разы легче. И многие из опрошенных мной ребят после сдачи смеялись над собственными страхами.

Именно из осознания и понимания вышесказанного и сложилась моя уверенность в себе, в своих силах. Если первые три тезиса – простые истины, то слова нынешних студентов мне кажутся весомым аргументом в споре с давлением, обрушившимся на выпускников по поводу предстоящей проверки знаний. Надеюсь, мои доводы помогут вам, друзья, в борьбе со страхом. Удачи!

Диана Полякова

Старт уже дан!

Что нового ждет выпускников

ласти организовано 78 ППЭ – открыто по дополнительному пункту в Иркутске и Братском районе.

Срок действия результатов экзаменов – 4 года, следующих за годом их получения.

Ни пуха ни пера, выпускники!

КСТАТИ!

«По сравнению с прошлым годом наблюдается сокращение желающих сдавать обществознание и историю, а количество выпускников, подавших заявление на физику, увеличивается. Это свидетельствует о повышении привлекательности для школьников предметов естественно-математического цикла, выпускники ориентированы на обучение в вузах на специальностях инженерной направленности», – отметил **Максим Парфенов**, заместитель министра образования Иркутской области.



Выступление перед классом или участниками конференции – всегда особенное событие. Многие ребята, да и взрослые, переживают: я так нервничаю, как у меня получится, не забыть бы текст... В одном пособии по ораторскому искусству я прочитала весьма странный совет: «Больше всего перед выступлением бойтесь страха!» К тому же вряд ли вообще выполнимый.

Чтобы овладеть способностью свободно говорить перед аудиторией, стоит потрудиться. Победить волнение могут только хорошая подготовка и опыт.

А вот какие рекомендации дает начинающим ораторам автор учебника по риторике немец Х. Леммерман:

1. Первый шаг к свободной речи – чтение с опережением. Данный прием заключается в том, что выступающий во время произнесения читаемых с бумажки слов пробегаает глазами немного вперед и произносит прочитанное, отрываясь от текста.

2. Игра «Определи значение». В нее можно играть и одному, и в компании. Запаситесь толковым словарем, чтобы проверять себя. Задайте слово, значение которого нужно сформулировать. А потом сверьте со словарем, насколько точно был дан ответ.

3. Сходите в музей или полистайте репродукции картин. Попробуйте сформули-

Да здравствуют полезные советы!

ровать, какие ассоциации они у вас вызывают.

4. Речь экспромтом. На маленьких бумажках напишите вопросы, на которые можно ответить без подготовки: «ваше любимое занятие», «любимая книга», «любимый фильм», «любимое время года», «любимый поэт (писатель, композитор)». Сверните каждую, сложите их в вазочку, перемешайте и предложите вытянуть тем, кто проводит с вами время, не забудьте поучаствовать и сами. Обязательно обоснуйте свой ответ.

5. Работа с ключевыми словами. Каждое наше высказывание строится на ключевых – основных по смыслу – словах. Вот такой пример дает автор учебника: «Демосфен, величайший оратор древности, требовал от грече-

ских племен, чтобы они были едины в борьбе против царя Филиппа». Подчеркнутые слова являются ключевыми, именно они составляют каркас высказывания. Это как главный стержень у новогодней елки, на который надеваются веточки и украшения. А без него – будет просто куча веток и красивых игрушек. Вот так и в нашей речи.

А теперь попробуем, сохраняя главные (ключевые) слова, высказать мысль иначе: «Демосфен, как известно, был величайшим оратором Древней Греции. Вновь и вновь призывал он греческие племена быть едиными, потому что только так они могли выстоять в борьбе против царя Филиппа».

И еще: «Величайший оратор древности Демосфен вновь и вновь требовал от греческих племен: «Будьте едины, если начинаете великую борьбу против могущественного царя Филиппа» и т.д.

Чем больше вы будете упражняться, тем легче будете выступать – ведь вы уже проговорили фразу, постарались сказать ее иначе, а потом – еще лучше. Такая подготовка никогда не подведет!

Ключевые слова есть не только в предложениях, но и в тексте. Не секрет, что любой текст имеет тему. А любая тема складывается из микротем – маленьких составляющих. Когда ваше выступление будет готово, разделите его на части по смыслу, назовите кратко каждую, и по этим названиям, то есть ключевым словам, постарайтесь пересказать текст по-своему. Если хорошенько потрудитесь, успех вам обеспечен. Проверено!

Итак, за дело!

Жанна Кустова



Интересный способ принимать решения продемонстрировал англичанин Джозеф Пристли – ученый-химик, на счету которого множество открытий, например, 10 газов (включая кислород, углекислый газ и аммиак) и газированная вода. Осенью 1772 года Джозеф Пристли получил предложение от лорда Шелбурна стать домашним учителем для его детей и политическим консультантом для самого лорда за 250 фунтов в год. На тот момент семья Пристли жила на его жалование священника (100 фунтов в год), и денег на образование восьми детей не хватало. Однако если бы Пристли просто взвесил плюсы и минусы новой работы, то, скорее всего, отказался бы от нее. Но Пристли сделал необычный ход, и все его сомнения остались позади. Расскажем о нем.

Судите сами: среди плюсов хорошие деньги и финансовое благополучие семьи. Среди минусов – переезд в Лондон и разлука с близкими, подчиненное положение (лорд – хозяин, а Пристли – по сути, его слуга), невозможность заниматься собственными исследованиями. К счастью, Пристли оказался мудрым человеком и не воспользовался методом «плюсов и минусов», он нашел способ обойти четыре ловушки при поиске решения.

Враг 1. Узкие рамки

Очень часто мы ищем решение по принципу «или – или». Например, задаем себе вопрос: «Я должен принять это предложение или нет?», тем самым ограничивая себя лишь двумя вариантами. Обычно оба варианта далеки от желаемого. Как можно поступить иначе? Надо постараться расширить возможности выбора.

Посмотрим, что сделал Джозеф Пристли. Сначала он рассмотрел другие способы увеличения дохода, в том числе, гастроли с лекциями о своих научных исследованиях. Не удовлетворившись такой альтернативой, он приступил к переговорам с лордом Шелбурном, выбив себе невероятные



Как принимать решения, чтобы все сомнения остались позади: НЕОБЫЧНЫЙ СПОСОБ ОТ ГЕНИЯ

для того времени льготные условия сотрудничества (именно сотрудничества, а не работы по найму). Например, приезжать в Лондон лишь изредка, поручив ежедневные уроки другому учителю.

Враг 2. Предвзятость

Когда вы анализируете разные варианты решения, то часто попадаете в ловушку предвзятости, замечая лишь ту информацию, которая подтверждает вашу точку зрения. Чтобы этого не происходило, полезно собрать противоречивые мнения и проверить свои предположения в реальных условиях.

Так, Пристли написал множество писем разным людям, прося их совета. Те, кто не был знаком с лордом лично, отговаривали Пристли идти в домашние учителя. Зато те, кто знал лорда, высказывались о нем положительно. Анализ разных мнений очень помог ученому.

Враг 3. Эмоции

Сделать правильный выбор мешают сиюминутные эмоции, которые мы

нередко принимаем за интуицию. Дистанцируйтесь – это поможет увидеть ситуацию, как она есть.

В случае с Пристли поддаться влиянию эмоций означало рассматривать предложение лорда как возможность быстро увеличить доход в 1,5 раза и при этом потерять уважение, став слугой богатого человека. Он же сумел увидеть ситуацию в долгосрочной перспективе, думая о благосостоянии семьи и научной независимости.

Враг 4. Самонадеянность

Мы бываем чересчур самоуверенными по поводу того, как ситуация сложится в будущем.

Вместо этого надо всегда готовиться к возможной ошибке. Например, Пристли выторговал своего рода страховку на случай, если его новый работодатель решит прекратить с ним отношения. Лорд Шелбурн согласился выплачивать Пристли 150 фунтов в год пожизненно. Пристли проработал у лорда семь лет, а затем получал заслуженную «пенсию» до самой смерти.

По материалам книги «Ловушки мышления. Как принимать решения, о которых вы не пожалеете», Чип Хиз, Дэн Хиз. Библиотека «Главная мысль»



Дорогие юные читатели, согласитесь, с людьми, увлеченными своим делом, всегда интересно не только поговорить, но и любопытно заглянуть в их творческую мастерскую. Наша маленькая героиня очень любит развивать свой талант. Давайте вместе заглянем в ее мир, наполненный музыкой и мечтами о большом будущем... Думаю, скучно не будет!

Третий день Вика без особого удовольствия учила заданные этюды.

– Что это за наказание?! – сокрушалась она. – Когда я, наконец, буду играть что-то стоящее, чем смогу удивить своих слушателей.

Стоит отметить, у девочки на концертах, которые она частенько устраивала дома, были постоянные посетители: кот Мурзик, любимая кукла Агния и, конечно, бабушка. Они неизменно радовались каждому выступлению. Однако сегодня, как ей показалось, никто из них не воодушевился от ее исполнения. Мурзик, всегда интересовавшийся музыкой, предпочел смотреть в окно. Бабушка так увлеклась хлопотами на кухне, что уже целый час не заходила в комнату, где из-под маленьких пальчиков внучки щедрым потоком изливались мелодии. Даже кукла без особого восторга смотрела на клавиши. Вике стало совсем грустно.

Пять лет из ее десяти она мечтает стать настоящей пианисткой. Выступать на сцене, дарить искусство людям – удивлять, восхищать, радовать сердца. Она уже много раз представляла эту картинку.

– Вот так я подойду к роялю... Скромно поклонюсь, как это делает мама. У меня будет красивое концертное платье. Но не слишком яркое! Нужно, чтобы все внимание было направлено на музыку. Наряд ведь не должен отвлекать от размышлений об искусстве...

Но тут Вика вспомнила: впереди еще три невыученных этюда... Энтузиазма стало еще меньше.

– И кто их придумал? Даже Мурзику стало скучно. Да и мне самой особо веселиться не хочется.

– Ах, уважаемый господин Черни, и зачем Вы их так много написали?

Тут раздался звонок в дверь. Пришла учительница по музыке.

– Здравствуйте, Ольга Степановна, – сказала Вика, выбежав в прихожую.

– Добрый день, дорогая. Как твои дела? Ты сегодня грустная... Что-то не получается?



На снимке: Евгения Гринева и Полина Давыдова, 6 лет, г. Иркутск.
Фотограф: Наталья Ольшевская

Урок для маленькой пианистки, или совсем нескучный этюд!

– Нет, получается-то все, только без особого удовольствия, – упавшим голосом ответила девочка. – Похоже, этюды – не совсем мое,

– Пожалуйста, не расстраивайся. Почему так решила? Ведь они очень нужны и полезны, а еще это важные упражнения.

– Ага, полезны как кефир без сахара.

– Я бы так не сказала. Что ты сейчас играешь? Этюд Черни?

– Да. И знаете, я думаю, он был скучным человеком, раз писал упражнения, вместо того, чтобы подарить миру сонату или симфонию.

– Ах, вот ты о чем! Кажется, поняла: тебя не воодушевляют маленькие произведения!

– Нисколько. Разве нельзя тренироваться на «Временах года» Чайковского, на Мусоргском, Вебере? Разве нет?

– Послушай, ты знаешь, что перед тем, как артист выйдет на сцену, он обучается в училище или институте?

– Да.

– Вот и твоим пальчикам, перед тем как представлять концертную про-

грамму, нужно пройти хорошую репетицию, важную подготовку.

– Вы правы. Придется репетировать, исполняя то, что написал скучноватый К. Черни.

– Ты совершенно не права. Карл Черни был учителем великого пианиста Ференца Листа.

– Да? Я не знала. Ференц Лист – один из моих любимых композиторов.

– Хотя и недолго, но учителем он был превосходным. Во многом благодаря ему Лист стал выдающимся. Талантливый педагог не только совершенствовал его в исполнительском искусстве, он давал ценные советы: как держаться на сцене, как красиво вести себя во время игры на рояле.

– Надо же. Подумать только.

– После окончания этих уроков Ференцем и были написаны его этюды, первый из которых стал приношением учителю (это известная тебе «Прелюдия»). Надеюсь, узнав такие подробности, ты откажешься от своего не совсем правильного мнения.

– Я уже думаю по-другому.

– Более того, через несколько лет Лист их переработал и сделал до-

вольно яркими музыкальными произведениями. А потом, когда вновь вернулся к ним спустя 13 лет, эти этюды пережили огромное преобразование, став воплощением свободы творчества, шедеврами, высшим проявлением сложности, виртуозности в исполнении и отражением ярких образов, которые родились в его душе после прочтения художественных произведений и увиденных картин. В них проявилась огромная мощь его великого таланта! Свои этюды он назвал трансцендентными.

– Ух ты! Вот это да! Вот тебе и скучный Карл Черни. Да, пожалуй, я была не права. Ольга Степановна, а вы можете что-нибудь сыграть из транци...?

– Слово «трансцендентный» образовано от «transcendere» – переступить, переходить какой-то барьер. Наверное, Лист назвал их именно так, потому что переступил все строгие правила их написания. Вот, послушай.

Вика устроилась в кресле, а учительница с упоением начала исполнять фрагменты этюдов.

– Это «Пейзаж» – светлый, задумчивый, это – «Блуждающие огни», фантастическая музыка, похожая на Мендельсона или Берлиоза. А вот, прислушайся, «Метель», как будто ветер вихрем поднял мириады снежинок. Еще есть «Героика», «Видение». Они навеяны торжественной картиной погребения Наполеона. В «Дикой охоте» слышны порывы ветра, удары грома, собачье рычание, шум ненастья.

– Как здорово. А что, в этих произведениях, которые можно исполнять перед залом, тоже есть упражнения для пальчиков?

– Конечно.

– Получается, без репетиций никуда.

– Такие уроки – тренировки исполнения аккордов, тремоло, арпеджио. А еще у Листа есть этюд № 2, он воплощает идею вечного движения. Чтобы его сыграть, нужно хорошо порепетировать, пальчики должны много двигаться и совсем не уставать.

– Ольга Степановна, у Листа все этюды транцен...?

– Нет, у него есть этюды по произведениям Паганини – «Хоровод гномов», «Шум леса».

– А скажите, такие этюды писал только Ференц Лист?

– Нет, не менее гениальные произведения были написаны Шопеном, он не давал им столь громких названий, его собрание называется «Большие этюды».

– Наверное, каждый из них как большая картина художника...

– Верно. Этюды Листа – тоже яркие картины, только написанные звуками. Просто они разные художники. Великий венгр был музыкантом, который восхищал публику, играя потрясающе сложные произведения, как будто говорил: «Так исполнить смогу, пожалуй, я один», играл так же броско, как вел себя на сцене. Вызывал всеобщее восхищение! Говорят, однажды он столь увлеченно и страстно музицировал, что струны рояля не выдержали и полопались!

– А каким был Шопен?

– Можно сказать, полной противоположностью. В каждом этюде он находил идеальное соотношение белых и черных клавиш.

– Рисовал черными и белыми красками?

– Можно и так сказать. Он заболел о пластике рук, считал, что они должны мыслить во время исполнения. Талантливейший польский композитор отличался глубиной чувств и большой искренностью. От его произведений веет поэзией «живого чуда», так сказал поэт Борис Пастернак. Это как совершенная акварель. А каждый этюд Листа как большая фреска.

– Да, все люди разные, – отзывалась Вика. – Как мы с моей подругой. Я спокойная и люблю тихо играть, а Руфина шумная и обожает веселье праздники.

– Ты совершенно права.

– Кажется, мое отношение к господину Черни очень изменилось. Большое спасибо. Я теперь с удовольствием буду играть его этюды, ведь они помогли самому Листу стать хорошим музыкантом. Значит, и я смогу получить уроки великого учителя.

– Рада, что ты так думаешь.

– А потом, когда я выучу все-все этюды Черни, мы начнем готовить этюды Листа?

– Не сомневайся! А пока займемся большой репетицией.

Жанна Кустова

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



ИРКУТСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР им. Н.М.Загурского

2, 28 апреля,
13 мая

СЕМЕЙНЫЕ ВЫХОДНЫЕ В ТЕАТРЕ

МЭРИ ПОППИНС,

ДО СВИДАНИЯ

ДЖАЗ-МЮЗИКА В 2-Х ДЕЙСТВИЯХ

Музыка М. Дунаевского. Либретто В. Вербина

Стихи Н. Олева (по мотивам сказки Памэлы Тревверс, перевод Б. Заходера)

касса: 34-21-31 www.imt.irkutsk.ru

Журнал «Планета детства. Иркутск» создается с любовью и трепетом для интеллигентных и думающих родителей, которые идут в ногу со временем. У нас всегда актуальные и интересные статьи, авторские материалы и интервью.

Мы стремимся быть путеводителем по вопросам детства, незаменимым справочником по детским товарам и услугам. Наше издание является связую-

ВНИМАНИЕ, ПОДПИСКА!

щим звеном между родителями и квалифицированными специалистами в области здравоохранения, детской психологии, развития ребенка и т.д.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ:

1 месяц – 70 рублей,

3 месяца – 210 рублей,

6 месяцев – 420 рублей,

1 год – 840 рублей.



Теперь вы можете оформить подписку и получать новые выпуски с доставкой на дом.

Закажите его непосредственно в редакции нашего журнала по адресу:

г. Иркутск, ул. 2-я Железнодорожная, 8–19.

Более подробную информацию

можно получить по тел.:

(3952) 39-78-51, 387-748, 8-914-886-15-70

e-mail: irkria@gmail.com.

Над номером работали:

Главный редактор – Г.Г. Кудрявцева

Дизайн и верстка – Наталья Кондратьева

Литературный редактор,

корректор – Юлия Кукина

Журналисты: Жанна Кустова,

Юлия Кукина, Людмила Балдухова,

Людмила Костоюкова,

Юлия Завьялова.

Рекламные менеджеры: Татьяна Гапоненко, Татьяна Токарева, Галина Тарелина.

Рекламно-информационный журнал «Планета детства. Иркутск»

Юридический адрес учредителя, издателя

ИП Кудрявцева Г.Г.: 664080, г. Иркутск,

мкр. Толкинский, 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 8000. Подписано в печать

по графику: 03.04.2017 г. в 10.00;

фактически: 03.04.2017 г. в 16.00.

Дата выхода: 06.04.2017 г. Выпуск № 2(96)

Редакция журнала не несет ответственности за содержание и достоверность рекламных материалов, а также за качество печати цветных оригинал-макетов, предоставленных заказчиком.

размер – отвечающий заказанному рекламному блоку, формат файла – tiff, разрешение – 300 dpi, цветовая модель – CMYK.

За стилистику рекламных текстов ответственность несет рекламодатель.



**ПРЕДСТАВЛЯЕТ ДЕТСКИЕ
ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ПАСТИЛКИ
С КАЛЬЦИЕМ, МАГНИЕМ
И ВИТАМИНОМ D***

СО ВКУСОМ ШОКОЛАДА



**Детские
жевательные пастилки
с кальцием, магнием
и витамином D**

СО ВКУСОМ ШОКОЛАДА

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ



3,2 ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ПАСТИЛКИ В ДНЕ * 45 ДНЕЙ (ИЛИ ДО ИСПОЗУЖЕНИЯ)

ПОЛЕЗНОЕ ШОКОЛАДНОЕ ЛАКОМСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ

Мальши в восторге от шоколадного вкуса жевательных пастилок, поэтому витамины NUTRILITE, без сомнения, станут любимым полезным лакомством.

А благодаря тому, что каждая из пастилок имеет индивидуальную упаковку, их удобно брать с собой в школу или на прогулку.

В ОДНОЙ ДЕТСКОЙ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ ПАСТИЛКЕ NUTRILITE™ СОДЕРЖИТСЯ:



КАЛЬЦИЙ - 210 МГ
(как в одном стакане
молока**)



МАГНИЙ - 105 МГ
(больше, чем в одной
порции овсяной каши***)



ВИТАМИН D - 3 МКГ
(больше, чем в одном
вареном яйце****)

Кальций и магний играют существенную роль в формировании основы для крепких костей и здоровых зубов, поддержании функций нервных клеток и мышц. Прием кальция в необходимых количествах до вступления ребенка в подростковый возраст способствует физической активности и обеспечению рационального питания.

Витамин D нужен для правильного усвоения кальция и вступает во взаимодействие с другими жизненно необходимыми питательными веществами для поддержания защитных функций организма.

*NUTRILITE™ – биологически активные добавки к пище. Не являются лекарством. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАДы прошли государственную регистрацию в Федеральной службе по защите прав потребителей и благополучия человека. Вся продукция соответствует требованиям ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»; ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция».

**По сравнению с содержанием кальция в 175 мл коровьего молока.

*** По сравнению с содержанием магния в 50 г овсяной крупы.

**** По сравнению с содержанием Витамина D в 100 г вареного яйца.

Данные из источника: Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2007 г. Указанная информация приведена в качестве сравнения и никоим образом не должна рассматриваться или являться поводом/побуждением к отказу от здорового питания.



Ждем Вас!

г. Иркутск, ул. Пролетарская, 13
тел.: 24-05-35

