

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

АВГУСТ, № 5 (98), 2017 г.

0+

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ:
Прививки с умом

МАМИНА ШКОЛА:
Победить плоскостопие!

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:
К стоматологу без слез

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ:
Для родителей принцесс

ГОСТЬ НОМЕРА:
Добрый сказочник АУ



На снимке: Костя Каданцев, 5 лет,
Юля и Милана Журавковы, 5 лет








Дата выхода в свет: 01.07.2017 г.



Умные GPS-Часы в Иркутске

«Знаем, где дети, с точностью до метра!»

7 причин для вашего спокойствия

-  Надежная связь 24/7
-  Антипотеря
-  Функция «Электронная ограда»
-  Точное местоположение
-  Сигнал о помощи одной кнопкой
-  История пути
-  Бесплатно

Реклама

Ул. Байкальская, 129, оф. 234

☎ (3952) 96-23-01 www.38prof.ru



На снимке: Катя и Вадим Фомины, г. Иркутск.
Фотограф: Анна Кожановская

Лето – маленькая жизнь, ожидание счастья и ощущение, что весь мир у тебя в кармане. Но этот мир действительно принадлежит только Вам. Вам и тем, с кем Вы решились поделиться, – родным и детям.

Сохраните то, что уже подарило и еще подарит (впереди целый август!) это лето, – каждую каплю дождя и отблеск солнца, каждую улыбку любимого малыша, его каляки-маляки, выдуманные словечки... Пусть все эти минутки счастья сольются в одно прекрасное полотно, которое послужит для того, чтобы побеждать накаляющуюся временем усталость и давать силы для дальнейшего воспитания хорошего человека.

С наилучшими пожеланиями отличной погоды и замечательного отдыха коллектив журнала «Планета детства. Иркутск»

Вы думаете, что не умеете
ТАНЦЕВАТЬ?







танцевальный клуб
Лотос
Танцуйте и будьте счастливы!

Hip-Hop
Salsa
Bachata

Организационное собрание 4 сентября в 19.00

ул. Дек. Событий, 102
93-03-16
60-43-73
92-02-46

 Танцевально-спортивный
 клуб «Лотос»
 lotos-dance.com
 Танцевальный клуб «Лотос»

- Развивающие детские танцы
- Спортивные бальные танцы
- Танцы детского массового спорта
- Танцы для взрослых по системе Pro-Am
- Свадебный танец
- Танец для выпускников

Реклама



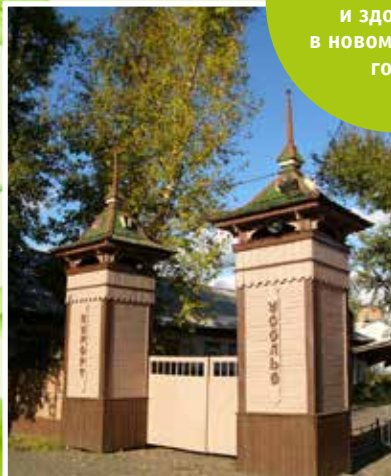
«Курорт УСОЛЬЕ»: прочь, переутомление!

Возможно ли сохранить здоровье, учась на одни пятерки? Что делать, чтобы ребенок не болел круглый год, а не только летом? Как помочь любимому чаду справиться с переутомлением из-за школьных нагрузок? Кто исправит осанку постоянно сутулящимся и криво сидящим за уроками мальчишкам и девчонкам?

Такие вопросы далеко не редкость... Каждый день и по многу раз специалисты курорта «Усолье» отвечают на них отдыхающим здесь заботливым мамам и любящим папам.

Школьная программа с каждым годом становится все сложнее. Родители, естественно, беспокоятся: не слишком ли тяжела ноша, которая ложится на плечи их кровинки. Иммунный сбой в осенне-зимне-весенний период,

Желаем ВАМ и вашим сыночкам и дочкам успехов и здоровья в новом учебном году!



увы, практически норма для учеников начальной школы. Хотите разобраться почему? Тогда соберитесь: ведь бороться придется с целым комплексом причин!

Во-первых, на иммунитет в детском коллективе «нападает» большое число различных инфекций.

Во-вторых, учебный год – это повышенные нервно-психические нагрузки, которые способствуют снижению защитных сил организма.

В-третьих, во время учебного года дети нередко ведут не самый здоровый образ жизни: мало спят, нерационально питаются, недостаточно двигаются.

Внимательный взгляд любого родителя всегда сможет различить признаки, указывающие на то, что ребенок испытывает непосильную нагрузку в школе.

Характерными внешними признаками психологи считают следующие:

- повышенная утомляемость, частые жалобы на плохое самочувствие;
- вялость, сонливость;
- бледные кожные покровы, круги под глазами;
- затруднения с восприятием информации;
- раздражительность, импульсивность, плаксивость;

- плохой аппетит;
- отсутствие интереса к учебе;
- частые головные боли, нервный тик, заикание, привычка грызть ногти, нервное покашливание.

У вашего дитя наблюдаются хотя бы некоторые из перечисленных симптомов? Срочно обратите внимание на здоровье отпрыска! Если же обследование у педиатра ничего не выявило, значит, речь идет о переутомлении в школе. Очень важно действовать своевременно, поведение и общее состояние школьника указывают, что помощь необходима.

Арядом, в шаговой доступности – уникальная природная вода, которая необходима всем. Что она даст вашему ребенку?

- Усилит иммунитет.
 - Улучшит кровоснабжение всех органов и систем, в том числе костной, что так важно для растущего организма.
 - Поддержит ранимую нервную систему ребенка.
- И многое другое...

И все это – курорт «УСОЛЬЕ», где Вас встретят с любовью и теплом.

Принимая во внимание все вышеперечисленное, врачами курорта «Усолье» было разработано несколько оздоровительных программ, которые уже зарекомендовали себя как лучшие друзья детского иммунитета.

Ждем Вас по адресу: г. Усолье-Сибирское, ул. Максима Горького, 7. Тел.: (39543) 6-30-03, 6-29-57, 6-27-55, 8-924-602-14-14. Сайт: курорт-усолье.рф

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:



Старайтесь чаще водить ребенка на профилактические осмотры, не ждите, пока зуб заболит. Исключите ситуацию панических поисков ближайшей работающей стоматологии.



Сибирское лето уже на закате. Совсем скоро пройдет пора сладкой ваты и мороженого, веселых дачных игр и купания... А для родителей наступит ответственное время подготовки детей к школе. Несомненно, существует множество этапов этого хлопотного процесса, но внимательная мама обязательно начнет его с проверки здоровья своего ребенка.

Всем известно, что врачей боятся даже некоторые взрослые. В особенности – стоматологов. Но, уверяем вас, теперь это в прошлом! В «Стомцентре на Ленина» работает детский психолог, который поможет малышу успокоиться и перенести процедуры менее болезненно.

Сделать поход в стоматологическую клинику позитивным помогут и наши советы.

1. Прежде чем вести ребенка к стоматологу, выберите детского доктора и в первый раз придите просто на консультацию. Врач оценит состояние зубов и даст рекомендации по питанию, проанализирует возможность эффективного психологического контакта с малышом, определит его индивидуально-психологические особенности, предложит план процедур. Чаще всего первый визит не предполагает манипуляций, зато позволит познакомиться с доктором, потрогать инструменты, посидеть на кресле и т.д.

2. Основное правило: ПОМНИТЕ, ЧТО РЕБЕНОК, ПЕРВЫЙ РАЗ ПРИШЕДШИЙ К СТОМАТОЛОГУ, НЕ

Как подготовить ребенка к посещению стоматолога?

БОИТСЯ ЛЕЧИТЬ ЗУБЫ!!! Он еще ничего не знает о том, что его ждет! В большинстве случаев свой страх ему передают родители, другие родственники и ровесники.

3. Ни в коем случае НЕ говорите «НЕ БОЙСЯ» («Раз мама так сказала, значит, чего-то надо бояться...»), «БОЛЬНО НЕ БУДЕТ» («Мама так переживает... значит, будет больно»), «БУДЕТ НЕ СТРАШНО», «НИЧЕГО НЕ БУДУТ ДЕЛАТЬ, ТОЛЬКО

ПОСМОТРЯТ» (потом все-таки что-то делают – «Мама обманула меня!»). В общем, держите эмоции под контролем, не передавайте свой страх малышу. Советуем родителям не акцентировать внимание на посещении стоматолога, как на исключительно важном событии – визит должен быть как само собой разумеющееся, необходимое.

4. До первого похода в клинику поиграйте дома в «стомато-



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБУ

лога»: полечите зубы кукле, мишке. Покажите, как надо войти в кабинет, сесть в кресло, открыть рот и подержать его так, чтобы доктор посчитал зубки и почистил их щеточкой. Расскажите, что мама и папа тоже ходят к зубному доктору показывать зубки.

5. Рекомендуем посмотреть позитивный видеоролик или мультфильм, детскую передачу на тему «Визит к стоматологу». Это поможет сформировать правильную модель поведения.


6. Не назначайте прием на то время, когда ребенок обычно спит, или на вечер, когда уже устал. Ребенок должен быть сытым. Маленьким детям и дошкольникам рекомендовано посещать врача до обеда, школьникам – после обеда.

7. Не употребляйте «страшных» слов: «укол» (лучше: «Тебе побрызгают водичку (лекарство), чтобы зуб замерз и не болел»), «сверлить» (лучше: «Почистят, уберут из зуба мусор, который оставил червячок»), «бормашина» (лучше: «Специальная жужжащая щеточка с моторчиком»).

Детки, которые еще не понимают объяснений, нуждаются лишь в уверенной любящей маме рядом, которая вселяет чувство безопасности. Успокаивайте крох ласковым голосом.

8. Если зуб уже болит, убедите, что доктор обязательно поможет: «Зубик перестанет болеть – его помогут, почистят, выгонят червячков, которые кусаются».

9. Только в случае острой боли, когда отсутствие лечения может привести к отягощению ситуации, возможно удержание ребенка. При любых других обстоятельствах «насилие» применять нельзя! Если вы пришли просто на осмотр или необходимы процедуры, которые можно отложить, а малыш сопротивляется, капризничает, то лучше перенести попытку на другой раз (может, еще и не один). Если же стоматолог настаивает, чтобы кто-то держал плачущего маленького пациента, а он в это время «быстренько полечит», лучше откажитесь и найдите другого доктора. Ведь основная цель – чтобы у вашего чада были здоровые зубы и правильный



Помогите ребенку сформировать спокойное отношение к необходимым визитам к стоматологу – этот навык закладывается в детстве и значительно повысит качество жизни вашего ребенка в будущем!

прикус, а не то, чтобы он в данный момент сел в кресло и открыл рот. Нужно создать и сохранить позитивный настрой к доктору и процедурам!

10. Если у вас не получается уговорить сына или дочку, доверьте это специалистам. Иногда родители просят выйти из кабинета – тогда ребенок ведет себя по-другому и с ним проще договориться.

11. Не запугивайте малыша, не угрожайте, не обещайте того, чего потом не сможете выполнить, ради согласия на манипуляции.

12. Если осмотр или лечение не удалось – не ругайте, попробуйте обсудить: что не понравилось или, может быть, испугало... Вероятно, в следующий раз он захочет прийти с другим членом семьи.

13. Если за 2–3 раза доктор и пациент не нашли общий язык, смените стоматолога: вероятно, вашему чаду просто не нравится эта тетя или этот дядя.

14. Наверное, ничто не может вызвать у дитя столько по-

ложительных эмоций, сколько вызовет подарок после лечения! Просто заранее незаметно передайте ассистенту игрушку, как будто это приятный сюрприз в награду за терпение от доброго доктора, который, кроме того, обязательно похвалит его. Не забудьте и сами сказать, что гордитесь! И, конечно, расскажите домашним об успешном визите к врачу.

15. Если ребенок отказывается от лечения, плачет, не идет на контакт с доктором, обратитесь к психологу, который поможет понять причины такого поведения и подготовит его к дальнейшим процедурам.



Запись на прием к психологу по вопросам психологической подготовки и профилактики стоматофобии:

г. Иркутск,
ул. Ленина, 36,
тел.: 717-222; 201-155;
200-222

Будьте здоровы!

Счастливо шагать по свету



«Моей внучке полтора года. Она очень активна: все время двигается, да не просто ходит, а бегает. Меня волнует то, что она быстро устает и жалуется на боли в ножках. Не является ли это предпосылкой плоскостопия? И не передается ли оно по наследству?» – такое письмо пришло от нашей читательницы Алефины Васильевны из Иркутска.

Плоскостопие – коварная болезнь, которой страдают и взрослые и дети. Разобраться в причинах ее возникновения, узнать о возможностях предотвращения, а также ответить на вопросы нашей читательницы мы попросили мануального терапевта, травматолога-ортопеда «Клиники Гармония» Жаргала Эрдынеевича Цыренова.

– Как правило, впервые малыши встают на ножки в 7-9 месяцев, а ходить в большинстве своем начинают в возрасте 10-12. Неуверенные первые шаги нельзя считать поводом для беспокойства, поскольку ребенок только учится управлять новыми возможностями своего тела. Период обучения ходьбе заслуживает пристального внимания родителей. Именно в это время у детей неизбежно возникают условия для развития плоскостопия: чтобы удержать равновесие, они широко расставляют ноги и опираются на внутренние отделы стопы. Задача взрослых – предупредить настоящее развитие заболевания.

Начнем с начала

Ножки формируются у малыша уже на 7-й неделе внутриутробного развития. После рождения, в 3 и 6 месяцев, в год, в 3 года и в 5 лет, происходит

Плоскостопие бывает врожденным, вследствие патологий внутриутробного развития (выражается в недостаточности соединительной ткани), и приобретенным.

интенсивный рост организма и дифференциация формы стопы и структуры костей. Костный аппарат ребенка до 5 лет еще недостаточно крепок, связки очень растяжимы, а мышцы слабы, чтобы правильно распределять нагрузку при ходьбе, поэтому может возникнуть плоскостопие – деформация стопы с уплощением ее свода.

В норме стопа имеет два основных свода: продольный (от пальцев до пятки) и поперечный (между основными пальцами). В связи с этим в ортопедии выделяют продольное (уплощение продольного свода стопы) и поперечное (распластанность переднего отдела стопы) плоскостопие. Еще один существующий вид болезни – комбинированный (уплощение обоих сводов).

У детей обычно деформируется продольный свод: если посмотреть на внутреннюю сторону стопы здорового ребенка, можно заметить, что в средней части она приподнята. Ножка же малыша с плоскостопием касается пола всей подошвой.

В группе риска по развитию плоскостопия малыши, родители которых врожденно страдают этим заболеванием (оно может передаваться по наследству), дети с отклонениями в развитии центральной нервной системы (здоровая работа мышц нарушена



Первые детские шаги – счастливое событие для каждой семьи. Но главная забота родителей в том, чтобы ребенок зашагал по свету здоровыми ножками.

из-за неврологических проблем), крохи с избыточным весом (это дает чрезмерную нагрузку на ножки). Рахит тоже порой провоцирует плоскостопие: недостаток витамина D приводит к нарушению обмена кальция и фосфора (они отвечают за образование костей, функции нервной системы и внутренних органов).

Тревожные звоночки

Существует мнение, что внимательные родители могут заподозрить плоскостопие у своего малыша по форме стопы еще до того, как он начнет ходить. Но это неверно, так как у большинства детей до 2-3 лет стопа выглядит плоско. Своды стоп у новорожденных четко выражены, но пока еще скрыты естественной жировой

«подушкой», которая смягчает нагрузки на неокрепшую ногу.

«Взрослые формы» начинают проявляться с 2-3 лет, когда происходит значительное укрепление голеностопных связок и мышц. Именно в этом возрасте опытный ортопед может обнаружить первые тревожные «звоночки» болезни.

Родителям же необходимо обращать внимание на то, как двигается малыш: если он стоит и ходит, опираясь на внутреннюю часть стопы или отклоняя пятку наружу, – велика вероятность плоскостопия. Когда ребенок устает и начинает просить взять его на руки или посадить в коляску после получаса, проведенного на ногах, – это скорее говорит не о капризности, а о болезненных ощущениях, которые он испытывает. Еще один верный признак развития плоскостопия – быстро деформирующаяся обувь. Если у новых ботиночек через месяц-полтора стоптался внутренний край подошвы или каблучка, с ножкой ребенка что-то не так, пора обратиться к детскому ортопеду.

Детских стоп мастер

Первое знакомство с доктором должно состояться в месячном возрасте. Оно позволит исключить врожденные деформации и заболевания скелета. Во второй и третий раз консультация необходима в 3 и 6 месяцев, именно в этот период можно определить рахит. Год – еще одна дата обязательного посещения специалиста. Кроха уже активно самостоятельно двигается, поэтому стоит проверить, правильно ли формируется позвоночник и подвижность суставов. Трехлетие – очередной знаковый рубеж. Врач обследует осанку, походку, строение стоп и пропорциональность ко-

нечностей. Опытный детский ортопед диагностирует плоскостопие уже у 2-3-летнего ребенка. Диагноз ставится на основании клинического обследования, плантографии (метод получения графического «отпечатка» подошвенной поверхности стопы на бумаге) и рентгенографии. Очень важно регулярно посещать специалиста: предупредить или вылечить плоскостопие лучше до 5-6 лет, пока идет формирование свода стопы. Если момент упущен – впереди тщательное лечение.

Больше не болит!

Рекомендации к действию: массаж, лечебная гимнастика, ванночки для ног, терапия, ношение специальных ортопедических стелек, которые должны изготавливаться строго индивидуально с учетом анатомо-физиологических и статико-динамических функций детской стопы или лечебной обуви, – даст только доктор, учитывая возраст ребенка, степень тяжести заболевания и причину его развития. Возможно, потребуется комплексный подход. Самолечение только усугубит положение.

Простые истины

Всем известно, что здоровье малыша закладывается еще в мамином животе. Соответствующий образ жизни женщины, правильное питание, достаточное количество витаминов в организме, особенно кальция, – все это снижает риск возникновения у маленького проблем с костями, мышцами и связками.

И после рождения ребенка родители должны прибегать к простым методам профилактики болезней, в частности, плоскостопия.

1. Выбирайте обувь правильно! Важен не только внешний вид и размер. Обувь должна обеспечивать правильное положение стопы. Обращайте внимание на наличие мягкого супинатора (он помогает ношке правильно формироваться), жесткого задника

Главная опасность плоскостопия – чрезмерная нагрузка на позвоночник и суставы ног (именно они играют роль амортизаторов, компенсируя тряску при ходьбе).

и маленького каблучка, не более 1-1,5 см. Обязательно должны быть надежные крепления-застежки: шнурки или липучки, главное – чтобы они надежно и мягко фиксировали стопу. Избегайте покупку обуви из твердых и ненатуральных материалов. Не забывайте, что «правильной» должна быть не только прогулочная обувь, но и домашняя. Помните, что разношенные ботиночки подростового братика также могут навредить.

2. Ходите босиком! Постарайтесь дать малышу возможность ступить не только по твердому паркету или асфальту. Ходжение голыми ногами по зеленой травке, прогретой земле, песку и гальке полезно для формирования и развития детских стоп, а также весело и приятно для самого ребенка!

3. Занимайтесь физкультурой! Превратите упражнения по профилактике плоскостопия в веселую игру. Вместе ходите на носках, потом на пятках и наружных краях стопы. Если в доме есть гимнастическая палка, то малышу полезно перекатывать ее ножками. Еще одна полезная забава – пальцами ног подбирать мелкие предметы. Как только кроха уверенно встанет на ноги – можно начинать!

Плоскостопие – одно из самых распространенных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. И одно из наиболее легко и просто излечимых, если родители следят за их здоровьем и регулярно посещают ортопеда.

У ребенка впереди еще столько интересных и важных дорог. Помогите ему пройти по ним здоровыми ногами!

Идеальная стопа встречается менее чем у половины человечества. По данным ученых, от 40 до 80% людей земного шара страдают плоскостопием, из них 90% – женщины.

г. Иркутск,
ул. Старокузьмичинская, 48/5,
тел.: (3952) 48-28-14, 75-65-80
www.garmonia-irk.ru

Лицензия ЛО-38-01-001487 от 19.08.2013



На снимке: Екатерина и Савелий Башковы, г. Иркутск.
Фотограф: Алена Орлова

Введение прикорма – один из самых острых и животрепещущих вопросов для молодой мамы. Кажется, что можно запутаться во всех этих схемах. А еще хочется не навредить своему крохе, избежать аллергий, запоров и других неожиданностей.

Одна из наших читательниц, например, считает, что главное в детском питании – аккуратность и интуиция. А вот что советует постоянный эксперт рубрики по вопросам рациона – главный специалист Городского консультативно-методического кабинета по питанию больного и здорового ребенка Департамента здравоохранения г. Москвы доктор медицинских наук Светлана Николаевна ДЕНИСОВА.

– Здравствуйте! Подскажите, пожалуйста, есть ли шанс, что ребенку подойдет смесь НЭННИ при атопическом дерматите? Нам 8 месяцев, недавно появились высыпания. Точно не знаем на что, а гидролизат дочка не пьет. Сейчас она полностью на прикорме, с помощью пищевого дневника заметили, что есть реакция на детский кефир и творожок.

Валентина, г. Шелехов

С.Н.: Желательно перевести девочку полностью на безмолочную диету на 1–2 месяца, только после стабилизации состояния возможно решение вопроса о введении какой-либо смеси.

– Подскажите, пожалуйста, сколько можно давать годовалому малышу козьей продукции в день. Нам рекомендована гипоаллергенная диета. Сейчас кормим по следующей схеме: 2 раза смесь, йогурт раз в неделю и творожок 3 раза в неделю.

Диана, г. Иркутск

С.Н.: В 1 год ребенок за сутки должен съедать 1 литр пищи. Сюда входит прикорм всех видов и смесь. Порция молочного и кисломолочного питания одинакова, вне зависимости от того, какое молоко лежит в основе питания: козье или коровье. Если дите хорошо переносит питание на основе козьего молока, но есть непереносимость смеси на основе коровьего, то выбранный Вами режим употребления продуктов на основе козьего молока вполне возможен.

– У меня несколько вопросов. Ребенку 4 месяца. Мы почти полностью перешли со смешанного вскармливания на искусственное. Под-

Не навредить себе и малышу

скажите, могу ли я кормить его смесью НЭННИ 1 с пребиотиками до 6 месяцев, а в 6 начать прикорм? Вес набираем хорошо (по 800 г). Но съедаем меньше суточной нормы, рассчитанной по Вашей формуле: $800+50*(n-2)$. Сейчас вес – 6 600 г, согласно полученным результатам, сыночку надо съесть 900 мл, а он – всего 700 мл. Запоров нет. Можно ли прикорм начинать вводить из НЭННИ (овощи с творожком) или нужно просто овощи? С введением прикорма оставаться на смеси с пребиотиками или уходить на Классику?

Анастасия, г. Иркутск

С.Н.: Во-первых, на искусственном вскармливании прикорм можно начинать с 4–4,5 месяцев. Смесь менять не надо до тех пор, пока не введете несколько компонентов прикорма. И всегда вводите только по одному продукту: начинайте с 5 мл в день, прибавляя по 5 мл ежедневно до получения полной порции. В 5 месяцев порция каши должна составить 150 мл, в 7 – 170 мл, к 1 году – 200 мл. Только после получения полной порции в 150 мл каши можете приступить к введению по такой же схеме овощного пюре (брокколи или цветной капусты).

Порция овощного пюре в 5 месяцев – 150 мл, к 8 – 170 мл, к 1 году – 200 мл.

Заменять НЭННИ с пребиотиками на Классику лучше после введения минимум двух видов прикорма (один вид каши и один вид овоща). На Классику можно перейти ближе к 1 году. Для прикорма используйте Бибикаши.

Объем порций является среднестатистическим, но индивидуально ребенок может съедать чуть больше или чуть меньше. Основные критерии адекватности питания: своевременный стул, нормальная прибавка массы тела, хороший сон и добродушное настроение.

– Скажите, НЭННИ с пребиотиками может вызывать аллергию?

Нина Александровна, бабушка, г. Ангарск

С.Н.: В очень редких случаях. Если появилась аллергия, тогда, скорее всего, придется переходить на полностью гипоаллергенные смеси на основе гидролизата белка. Но такие рекомендации должен дать врач при очном приеме после сдачи всех нужных проб и анализов.

– Сыночку 5-й месяц. Нужно ли давать пить воду, если он на смешанном питании? Пока без прикорма (только смесь НЭННИ 1 с пребиотиками и грудное молоко).

Василина, г. Усолье-Сибирское

С.Н.: Дети на грудном и смешанном вскармливании очень неохотно пьют воду. Это нормально, но предлагать попить надо, особенно по мере увеличения температуры воздуха.

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



www.bibicall.ru
8 800 200 888 0

НЭННИ® – единственная в России адаптированная молочная смесь, сохраняющая все полезные природные свойства натурального козьего молока

- Максимально приближена к грудному молоку
- Способствует комфортному пищеварению ребенка
- Способствует снижению риска развития аллергических реакций
- Не содержит пальмовое масло

ВАШ МАЛЫШ РАСТЕТ ЗДОРОВЫМ!

Лучшее питание для младенца – грудное молоко. Перед введением прикорма проконсультируйтесь со специалистом. Адаптированные смеси на основе натурального новозеландского козьего молока НЭННИ 2 с пребиотиками рекомендованы к употреблению детям от 6 месяцев до 1 года. Реклама. Товар сертифицирован.

Зачем защищать ребенка от того, чего нет?



Дифтерия, полиомиелит и корь веками «косили» людей. Россия, благодаря профилактическим прививкам, достигла грандиозных результатов в борьбе с инфекционными заболеваниями. Однако, как утверждают специалисты, именно вакцины стали жертвой собственного успеха. Многие не только молодые родители, но и начинающие свою карьеру медицинские работники не понимают, зачем защищать ребенка от того, чего нет. Как же быть? Ведь инфекции возвращаются и очень быстро.

Кто «за»?

Скоро 1 сентября. Сотни вчерашних детсадовцев вольются в школьную жизнь. И среди первых вопросов, которые наверняка зададут мамам, будет: «А все ли необходимые прививки сделаны?» Значит, борьба с опасными инфекциями продолжается.

Известный детский врач, написавший немало книг о воспитании детей, Евгений Комаровский двумя руками «за»! Он пишет, что видел картину дифтерии и коклюша у непривитых детей воочию, и эмоций хватит до конца дней. Впечатлений хватало и нашим родителям, бабушкам и дедушкам, пережившим войну и послевоенное время. Они безропотно отводили детей в поликлинику и вместе с участковыми педиатрами строго соблюдали календарь прививок. Мы выросли без

их дум об осложнениях и последствиях, потому что мамы знали: чем младше ребенок, тем слабее его иммунная система. А прививка – это действие, необходимое для активации процесса образования антител. И если микроб попадает в привитый организм маленького человека, он встречает достойный отпор, уничтожает возбудителя, не давая ему развиваться дальше. Вероятность возникновения заболевания очень мала, и, что важно, это будет легкое течение, без тяжелых последствий.

Не для забавы и денег Луи Пастор изобрел в свое время вакцину от оспы. Прошло более ста лет, с тех пор эпидемия оспы не поразила ни Европу, ни США, ни Россию. Хотя опыт отказа от вакцинации в нашей стране есть. В конце 80-х годов XX века, в результате сложных социальных процессов, начался «вал» отказов от прививок как среди взрослых, так и родителей детей. Прежде всего перестали прививать от дифтерии малышей. Результат – эпидемия с сотнями жертв... Только в Иркутске за 3 года погибло несколько десятков человек.

Медики не перестают убеждать: даже в тех странах, где возбудитель уничтожен, важно не прекращать вакцинацию, а поддерживать, поскольку всегда можно ожидать заноса инфекции из неблагополучных территорий. Например, высокий уровень распространения кори в 2016 году зарегистрирован в Армении, Грузии,

Некоторые родители считают, что любые болезни ребенка связаны с вакцинацией. Однако близнецы живут и развиваются в одинаковых условиях, но один здоровый, другой – болезненный. И дело не в прививках.

Кыргызстане, Таджикистане, Белоруссии, Румынии, Боснии, Бельгии и Италии. В 2017 году вспышечная заболеваемость корью была отмечена в Западной (Исландия, Португалия, Испания) и Восточной Европе (Чехия, Венгрия, Словакия). Крайне сложная эпидемиологическая обстановка складывается сегодня в Румынии и Италии. Регистрируются осложнения и летальные исходы.

Еще примеры. До введения вакцинации против полиомиелита он являлся лидирующей причиной стойкой детской инвалидности, и смертность от него была очень высокой. После перенесенной свинки (прививки противодифтерийно-коклюшечного паратифа), по мнению врачей, у мальчиков возможно бесплодие. А вирус краснухи, если заболевает беременная женщина, приведет к развитию синдрома врожденной краснухи (врожденная пороки развития, глухота и т.д.).

Кто «против»?

Голосов с этой точкой зрения немало. Сегодня в России 8 % детей по решению родителей вообще не прививаются. Доводы разные: фирмы-производители вакцин хотят заработать и за качество не отвечают;

современные прививки не оправдывают надежд; здоровые дети смогут вынести любую инфекцию, даже во время эпидемии; пока иммунная система полностью не восстановится, прививку делать нельзя. Эти и другие причины «против» передаются из уст в уста матерей, и они смело пишут отказы от прививок.

Есть у них основания так думать? Конечно, есть. Хотя маленьким детям не делают прививки живыми вакцинами, любая мать заметит у своего чада реакцию на проведенную процедуру: беспокойство, плаксивость, отказ от приема пищи, возможно, повышенную температуру тела. И потом расскажет об этом знакомой соседке, и та поклянется не допустить подобного. Мало кто знает, что невосприимчивости к тяжелым и заразным инфекциям нет ни у одного новорожденного.

Что же касается утверждений «я сделал прививку – и заболел», то оно противоречит законам формирования иммунитета и развития клиники. Только живая вакцина гипотетически может начать «размножаться», но на это необходимо время. Да и сегодня живые микроорганизмы практически не используются в современных вакцинах (исключение туберкулезная). Также ни один профилактический «укол» не сформирует иммунитет на завтрашний день, как, впрочем, и на 5-е сутки.

По мнению заведующей Центром вакцинопрофилактики Евгении Воробьевой, «несмотря на то, что во всем мире и в России вакцинация признана одним из важнейших достижений медицины, существует так называемое антипрививочное движение,

которое ставит под сомнение этот факт. Возникло оно из-за плохой информированности населения о поствакцинальных реакциях и осложнениях, которые, по статистике, крайне редки. «Антипрививочники» не учитывают, что меняются технологии производства вакцины, что совершенствуется их производство, и, как следствие этого, – снижается тяжесть и количество поствакцинальных реакций и осложнений. Все вакцины, зарегистрированные на территории России, в обязательном порядке проходят контроль качества. За последнее десятилетие число поствакцинальных осложнений в РФ существенно снизилось – с 2006 года их количество сократилось почти в 3 раза и сейчас не превышает двух случаев на миллион провакцинированных».

Большинство вакцин для детей без консервантов.

Невозможно найти одно единственно правильное решение этой проблемы.



Не навреди!

Как бы мы не хотели встречаться с микробами, нам приходится: один рядом чихнул, другой высypал в песочницу содержимое лотка для домашних животных, и ребенок «поиграл» в таком песке, третий пообщался с больным, но не изолированным от окружающих одноклассником и покрывал неизвестной сыпью...

Как же быть: заболеть или лучше привиться? И правильный вывод должны сделать сами родители. Специалисты Центра вакцинопрофилактики советуют мамам малышей с умом подойти к решению данного вопроса: ознакомиться с вакцинами, с возможными осложнениями, узнать о противопоказаниях, проконсультироваться с несколькими врачами. Если ребенок в «группе риска», правильно подготовить чадо к прививке. Есть большое количество индивидуальных особенностей детей, которые препятствуют применению общей схемы календаря прививок, но здесь врач должен использовать индивидуальный подход и составить схему вакцинации для конкретного ребенка. Главный принцип в работе медиков: «Не навреди!» стоит применить и взрослым по отношению к своим детям.

Не навреди! – от цеха по производству вакцины до каждой семьи. Нынешнее поколение детворы должно вырасти здоровым!

Людмила Балдухова

Консультант: главный специалист эпидемиолог Министерства здравоохранения Иркутской области Юрий Иванович Лысанов

ИНТЕРНЕТ - МАГАЗИН
 товаров
 для малышей и их мам
DETKI38.COM
 т. 664-215

Реклама



Третий Спас хлеба припас



29 августа православные христиане отмечают праздник, посвященный Спасителю, – Третий Спас. В народе он зовется также Хлебным, Холщевым, Ореховым, Малым и, наконец, Спас на полотне. На Руси именно Третий Спас заканчивал повсеместно жатву хлебов. По обычаю, последними колосьями женщины обвязывали серпы и клали их под иконы – до следующей страды. В это же время крестьяне начинали сеять озимую рожь, а горожане – торговать полотнами и холстами.

На Хлебный Спас хозяйки пекли хлеба и пироги из нового урожая, освящали их, после чего они становились главным блюдом праздника. Для народа это был день благодарения Господу за хлеб насущный, что и слышится в народных пословицах и поговорках: «Третий Спас хлеба припас», «Хорошо, если Спас – на полотне, а хлебушко в гумне!»

Да и как не благодарить землю, дарующую нам хлеб? Этот полезный продукт занимает особое место в питании. Его целебные свойства, уникальное соединение витаминов, микроэлементов и других веществ не в состоянии заменить никакой другой продукт. В хлебе много минералов, таких как магний, цинк, фосфор и т. п., а также незаменимых аминокислот. Повышенное содержание в хлебе белков, витаминов, пищевых волокон и таких микроэлементов, как железо,

фосфор, кальций и др., способствуют повышению умственной активности и работоспособности организма. Самая же большая ценность хлеба – это клетчатка. Она выводит шлаки и токсины, а также понижает уровень холестерина.

Принято считать, что самый здоровый хлеб – ржаной. Он низкокалорийный, в нем меньше углеводов и больше пищевых волокон, которые снижают содержание сахара в крови и очищают пищеварительный тракт. Ржаной хлеб является составляющим многих лечебных диет, так как 2-3 его кусочка в день нормализуют работу желудка.

Ржаной хлеб поможет избавиться от депрессии, поднимет жизненный тонус и улучшит настроение, т.к. богат витамином Е, витаминами группы В, а также кальцием, медью, марганцем, фосфором, цинком.

Содержащийся в ржаном хлебе растительный белок и входящие в него аминокислоты необходимы для образования гормона роста, гормонов гипофиза и гипоталамуса, инсулина, гормонов щитовидной железы, а также для обеспечения процессов линейного роста ребенка. Таким образом, употребление ржаного хлеба – важная

часть основы здорового образа жизни.

Иркутский хлебозавод выпекает формовые и подовые хлеба. Сегодняшний наш рассказ – о подгруппе подовых хлебов.

Подовый хлеб выпекается на керамическом поду, который является аналогом природного камня. Уникальное оборудование – немецкие подовые печи фирмы «WERNER PFLEIDERER» – позволяет работникам Иркутского хлебозавода выпекать хлеб старым народным способом. Про такую говорят: как из русской печи. Тепло и энергию подовый хлеб получает от раскаленного природного камня.



*И радостно и ярко
На Третий спас гуляют.
Орехами и хлебом
Всех дружно угощают.*

В линейку подовых хлебов торговой марки «КаСеС» входят: «Дарницкий», «Народный», «Гречишный», «Крымский» с морской солью.



Хлеб «Дарницкий»

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

Ржаная мука усиливает целебные и питательные свойства хлеба.

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

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



Хлеб «Народный»

Вырабатывается традиционным способом из смеси пшеничной муки 1-го сорта и ржаной обдирной муки с добавлением пшеничных отрубей. Здоровый образ жизни и отруби стали сегодня чуть ли не синонимами – диетологи

*В день Третьего Спаса,
В день Хлебного Спаса,
На стол мы накроем
И выпечем хлеб.
Друзей приглашая,
За стол собирая,
Прославим мы землю,
Поклонимся ей.*

всего мира рекомендуют отруби к употреблению как ценнейший продукт, помогающий продлить молодость и избежать множества хронических заболеваний. Полезны отруби и взрослым, и детям, и мужчинам, и женщинам. Еще великие медики древности – Гиппократ и Авиценна назначали их своим пациентам для лечения различных заболеваний.



Хлеб «Гречишный»

В рецептуре хлеба гречишного, помимо полезнейшей муки, которую издавна использовали на Руси, – ржаной обдирной – использована гречневая крупа, что, естественным образом сделало его необычным и на вид, и на вкус, а еще дополнило состав замечательным витамином Е, который в настоящее время очень популярен. Витамин Е дарит вашему организму красоту и энергию.

Хлеб «Гречишный» – прекрасный образец сочетания традиций и современности. Замечательным образом в нем отразились мировые пекарские традиции.

Хлеб «Крымский» с морской солью

Хлеб «Крымский» вырабатывается из пшеничной муки первого сорта и ржа-

Это интересно!

У В. Даля в толковании календаря земледельца, составленного по народным приметам и наблюдениям, приведен оригинальный взгляд: «Зимняя опока на деревьях обещает, как говорят, хороший урожай на хлеб; урожай на орехи обещает обильную жатву хлеба на грядущий год, по крайней мере, замечено, что сильный урожай на орехи и на хлеб никогда не бывает вместе; что кроме того никогда не бывает большого урожая на орехи два года сряду; стало быть, при обилии в орехах, их на следующий год не будет, а вероятно, будет урожай на хлеб».



ной хлебопекарной. Хлеб имеет форму батона с поперечными надрезами и приятный темно-коричневый цвет.

Помимо основных компонентов – пшеничной и ржаной муки, а также ржаного солода и пшеничных отрубей, хлеб «Крымский» содержит главное свое «богатство» – морскую соль. Вся польза морской соли в том, что в ней много полезных для организма витаминов и минералов, а йод – не искусственно в нее добавленный, а абсолютно натуральный. Микро- и макроэлементы, составляющие морскую соль, поддерживают нормальную работу эндокринной, нервной, иммунной и сердечно-сосудистой систем, а также кислотно-щелочное равновесие.

Все это делает хлеб «Крымский» поистине уникальным продуктом.

Мы искренне верим, что плоды нашей работы – это вкусный и полезный продукт на вашем столе! Давайте вместе встретим светлый праздник Хлебного Спаса с улыбкой и твердой верой в то, что следующий год будет еще удачнее и плодотворнее для каждого из нас. Счастья, радости, улыбок и изобилия во всем. Счастливого Спаса!

По информации заместителя министра социального развития, опеки и попечительства Иркутской области Татьяны Плетан, за прошлый год отменено 241 решение о передаче детей на воспитание в замещающие семьи, повлекшее за собой негативные последствия для несовершеннолетних в виде их помещения снова в организации для детей-сирот. По итогам первого квартала 2017-го года 34 ребенка вернулись в детские дома. Причины случившегося: решение опекунов, ненадлежащее исполнение обязанностей по воспитанию детей, жестокое обращение с опекаемыми и самый низкий процент – инициатива самих подростков.

В жизни надо не только брать, но и отдавать, чтобы не уподобиться Мертвому морю, из которого не вытекает ни один ручеек. Наталья столько «набрала» богатства, что другая на ее месте или успокоилась бы, наконец, и начала жить для себя, или отчаялась. А она раздает частички своей щедрой и большой души и от этого чувствует себя счастливой.

«Какое богатство? – не поняла Наталья вопрос. – Иногда заниматься приходится, на жизнь не хватает. Мое богатство вот...».

Она махнула в сторону бурлящей ватаги мальчишек и девочек, которые издали с детским нетерпением кричали: «Мама, ты скоро?»



«Серебро» высшей пробы

У истоков

У Натальи Викторовны и Петра Леонидовича Серебренниковых родных три сына и дочь. Когда малышка подросла, мама поняла, что подружек у дочки в семье нет. Вот и появилась мысль взять из детского приюта. Девочка оказалась с сестренкой. С тех пор цепочка приемных родственников не обрывалась: влились в семью брат с сестрой и неразлучная четверка.

Через несколько недель после первого пополнения старший сын привел одноклассника, объяснив это просто: «У него трудная жизненная ситуация, пусть у нас поживет». Андрюшка живет до сих пор.

Если заняться арифметикой, то с 2008 года супруги Серебренниковы воспитывают 18 детей. Старшая из приемных взяла не только родительскую фамилию, но и сменила отчество – стала Серебренниковой Вероникой Петровной. Другие члены семьи тоже не против, но пока это сделать не позволяют годы. Возрастная змейка у них такая: 7, 8, 9, 10, 10, 11, 11, 12 лет,

четверым по 13, двум девочкам по 14 и дальше: 18, 22, 24 и 25 лет.

Дом, где закаляются сердца

Детдомовский ребенок где-то в подсознании закладывает себе мысль, что он нелюбимый. Поэтому приемной семье приходится начинать сначала: приучать к осторожности и бережливости, к честности и порядочности, тонко бороться с жесткостью и обидчивостью, разъяснять, что хорошо, а что плохо. Правда, не всегда получается так, как хочется. Один может лечь спать, не помыв ноги, другой – не уступить младшим. Третья – продолжать периодически грызть целую луковицу, как яблоко (так делала в родной семье, когда нечего было есть). Некоторые прячут «зачанки» – то хлеб, то сладости. Наталья находит невестребованные тайники, но говорить о них не любит. От таких привычек даже сытный обед, сваренный в 12-литровой кастрюле, не избавит. А у семьи не только первое, второе, но и даже третье на ужин.

У зависти глаза велики

Завидуют всему: у Серебренниковых все получается, дети их любят (как это возможно – чужие ведь?), смогли выбраться из двухкомнатной квартиры и построить дом в Баклашах (про кредиты никто ничего не знает, но говорят: «обогатились»), все одеты, обуты (пособия большие). Но «ради денег» почему-то количество приемных семей не растет с космической скоростью, вторичное сиротство не уменьшается, и Иркутская область продолжает находиться в числе лидеров по количеству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Наталья убеждена, «именно те семьи, которые хотели разбогатеть за счет детей, и распадаются – не получается единая ячейка. Есть свои и чужие дети в буквальном смысле слова».

На самом деле завидовать тут есть чему: выдержке, терпению, доброте Натальи и Петра. Ведь здоровых детей редко отдают в приемные семьи.





Многие воспитанники Серебренниковых отстают в развитии речи, имеют проблемы в учебе, нуждаются в помощи стоматолога, психолога. И не вина главы семьи в том, что они не могут говорить по-английски, правильно писать по-русски, на пять знать стихи по программе. Мало кто интересуется, с какого возраста, благодаря родным мамам и папам, эти дети вообще начали ходить в школу. Но теперь они сыновья и дочери этой семьи. Поэтому все, на что способны сами родители, они готовы вложить в своих подопечных.

Со школьных линеек по случаю окончания учебы каждый принес несколько грамот – за первые, вторые, третьи места в разных видах спорта по Шелеховскому району.

1 июня 11 членов семьи, от мала до велика, вышли на сцену городского парка с зажигающим танцем, в котором были элементы гимнастики и акробатики. Репетировали дома. Делились на команды, включали музыку и...

Петр первый

Таким во всем должен быть папа. Он такой и есть. И если не находится на работе, а он бригадир, ветеран труда, уже почти 30 лет трудится на ИркаЗе (компания «РУСАЛ»), то всегда с детьми: на природе, на рыбалке, дома. Даже любимые блюда готовит не

хуже хозяйки. Еще в детстве всему научился сам. Понимает тех, кому пришлось воспитываться без отца.

Наталья, хотя и ходит на консультации к психологам, сама имеет педагогическое образование, когда-то работала в детском саду «Солнышко», теперь «солнышек» воспитывает дома.

Кто-то жалуется и ищет в детях плохие черты, а она улыбается и выискивает только хорошее. Шьет им костюмы для выступлений, вышивает. Петр – для мальчишек пример того, как нужно относиться к женщине и к матери. Вместе с супругой в январе нынешнего года они отпраздновали серебряную свадьбу. И каждый месяц теперь празднуют дни рождения, лишь в октябре пока никто не родился, хотя уже и внуки пошли.

Если бы...

Если бы свалилась манна с небес и нашелся предприимчивый спонсор, то Серебренниковы попросили бы у него автобус. В городских мероприятиях участвуют постоянно, но если ехать всем в Шелехов, нужно заказывать четыре такси. Стоимость проезда на автобусе в одну сторону – 22 рубля на одного человека. Благо, на занятия всю многочисленную ватагу учащихся возит школьный автобус. Велосипедов нет. Правда, несколько уже было, но то один проехал на нем, то второй... и

так далее, техника долго не выдерживала. А беречь вещи многие из ребят только учатся.

1 сентября 13 детей Серебренниковых пойдут в школу. Забот хватает: нужна школьная учебная и спортивная форма, рюкзаки, учебники и тетради, канцелярские принадлежности... Когда «злопыхатели» узнали, что государство платит им ежемесячное пособие на ребенка в размере 6 240 рублей, тут же прокомментировали: «Богатые! У нас на своих столько не выходит». Наталья на подобные замечания только участливо кивает, а про себя произносит: «А вы возьмите хотя бы одного из детского дома и посмотрите, на что хватит этих денег».

19 мая, в День семьи, Серебренниковы получили звание «Почетная семья Шелеховского района». А три года назад Наталье Викторовне вручили почетный знак «Материнская слава». К нему прилагалась немалая сумма денег – за вычетом налога 142 тысячи рублей. Посчитали и купили каждому зимнюю одежду.

Новые родители не падают с небес. А эти, на радость детям, свалились. Вместе учатся и играют, поют и танцуют, горюют и радуются, даже сочиняют стихи. Доброе дело не может быть сделано из ненависти и из корысти, оно делается только из любви!

Людмила Костюкова



В редакцию «Планеты детства» приходит много вопросов от молодых родителей. Толчком к созданию этого материала стало письмо Евгении из города Братска: *«Добрый день, дорогой журнал. Разреши мой спор с подругой. У нас обеих дочери, но подход к воспитанию диаметрально противоположный. Как правильно растить девочку: держать в ежовых рукавицах или исполнять все ее желания?»*

Жду ответа».

Да, вопрос довольно занятный. Уверена, что и многих из вас, дорогие читатели, он заинтересовал. Поэтому предлагаю немного поразмышлять.

Стоит отметить: оба представленных варианта – крайности. А этот факт уже отвергает возможность выбора какого-либо из них.

Растить каждого ребенка нужно, исходя из его индивидуальных особенностей. Про гендерные признаки также нельзя забывать, поскольку в воспитании как девочек, так и мальчиков существуют свои нюансы.

О своеобразном отношении к маленьким принцессам расскажем сегодня в форме вредных советов. Почти как по Д. Хармсу. Обратите внимание на слово «ВРЕДНЫХ». Это значит, что их нужно внимательно прочитать, запомнить – и НИКОГДА им не следовать!



На снимке: Стефания Сидорова, г. Иркутск.
Фотограф: Лариса Коваленко

Ученые подсчитали, что маленькие дети (в возрасте 3-4 лет) ежедневно произносят 12 000 слов и задают около 900 вопросов.

Как правильно воспитывать маленьких принцесс?

Лучшие друзья девочек – это наряды!

Ваша дочка в любой ситуации должна выглядеть безупречно – от макушки и до пяточек. С дошкольного

возраста приучайте к тому, что окружающим обязательно надо демонстрировать свои новые наряды. Все должны видеть, какая она распрямленная!

Не выучила стихотворение? Обидела подружку на празднике? Ерунда! Главное, что в тот момент на ней было новое красивое платье!

Слезам можно добиться всего

Приучайте Принцессу к тому, что слезы – сильное оружие. Продемонстрируйте, как нужно закатывать истерики и добиваться желаемого с их помощью. Поскольку дети с легкостью перенимают манеру поведения родителей, то малышка без труда обучится этому искусству.

Остро реагировать нужно на все: запачканное платье, плохая погода, разного рода критика. Слезы и только слезы помогут исправить положение! Ни в коем случае не учите искать пути решения проблем. Это абсолютно бесполезное занятие, поскольку глав-

ный козырь женской половины человечества – слезки.

Жених? Как минимум Принц!

Любой мальчик, который не нравится маме, не может быть подходящим для ее дочери. Критикуйте внешность, манеры, интересы молодых людей, окружающих Принцессу. Пусть привыкает к тому, что свой идеал нужно искать, прибегая к помощи «объективной» оценки. Жизнь ко-

«Медвежьи патрули» действуют в полицейских участках Майами. Игрушечные мишки сопровождают стражей порядка во время патрулирования. С помощью плюшевых зверей полицейские успокаивают плачущих детей.

ротка, так зачем разминаться на мелочи и останавливать свое внимание на недостойных претендентах на руку и сердце?

В XVII веке Людовик XIV решил позаботиться о воспитании своего сына. Был издан указ об очистке книг от непристойностей и адаптации их к детскому восприятию. Работа завершилась лишь через 28 лет. К тому моменту французский принц уже вырос.

Главное – выйти замуж

Данный совет вытекает из предыдущего. Работает круглые сутки и получает отличное образование только та женщина, которая не нашла идеального мужчину. Приучайте девочку к тому, что главное ее предназначение – удачное замужество и рождение детей. Все остальное и выеденного яйца не стоит.

«Моя дочка будет идеальной!»

Чтобы будущая семья дочери была безупречной, необходимо, конечно же, чтоб и сама девочка была такой. С детства критикуйте ее поступки, внешний вид. Говорите без конца: «Ты все делаешь не так! Ты ничего не умеешь!»

Чужие люди никогда не скажут правду. Родители же льстить не будут. А если она хочет удачно выйти замуж за Принца и жить долго и счастливо, то нужно слушать, что говорят умудренные опытом взрослые.

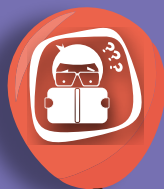
От мамы секретов нет

Родные люди никогда ничего не должны скрывать друг от друга. Личного пространства нет и быть не может. Все секреты и переживания только общие. Семья или не семья, в конце-то концов? Служка за ребенком и чтение личных дневников только приветствуются.

Надеемся, вы, дорогие родители, поняли, что наши правила были очень вредными, и абсолютно не помогут вам в воспитании. Вполне возможно, что кто-то даже узнал в одном или нескольких пунктах свой подход... Ничего страшного, главное – вовремя это заметить, признать и исправить! Вы ведь мечтаете вырастить свою доченьку счастливой, здоровой и успешной? Тогда начинайте меняться прямо сейчас!

До новой встречи!

Подготовила Анастасия Осколкова



ВСЁЗНАЙКА

**8-13
АВГУСТА
2017**

В ПРОГРАММЕ ВЫСТАВКИ:

- РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ШОУ
- ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
- ТВОРЧЕСКИЕ МАСТЕРСКИЕ

ВЫСТАВКА - ПРАЗДНИК
**ДЛЯ ДЕТЕЙ
И РОДИТЕЛЕЙ!**

СибЭкспоЦентр



664050, г. Иркутск
ул. Байкальская, 253 А



(3952) 352-900



www.sibexpo.ru

Реклама

Каникулы! Как счастливы школьники! Но еще больше радуются их родители: не надо каждое утро будить чадо ни свет ни заря, мучиться с домашними заданиями по вечерам, шить к праздникам карнавальные костюмы и печь пирожки на весь класс! Однако не все так безоблачно. Увы, но большую часть летних дней ребенок проводит... слоняясь впустую по квартире или даче. Возникает вопрос: чем же его занять?

Лето красное, поиграем?!

Исцеляющая игра

Уверена, что вы когда-нибудь задавались вопросом, почему сын изо дня в день спасает принцессу из плена чудовища, а дочка периодически «наказывает» игрушечную собачку? Ответ прост: игра дает возможность воспроизвести неосознаваемые конфликты, и тем самым снять эмоциональное напряжение. Более того, она приносит облегчение малышу при психосоматических заболеваниях: бронхиальной астме, нейродермите, язвенной болезни, головных болях.

Это я! Узнай меня!

Увлечшись интересной игрой во дворе, дети часто забывают о том, что пришло время обеда.

Перевозбужденной ребятне трудно остановиться, поэтому их рассерженным мамам приходится самим отводить сорванцов домой. Весь описанный процесс нередко сопровождается криками и слезами.

Как же этого избежать?

Дети часто рисуют солнце.

Это показатель душевного спокойствия ребенка, его психического здоровья.

Подмечено: малыши, в чьих душах царит разлад, выбирают для рисования черный цвет.

Сложно поверить, но психологические проблемы могут появиться у ребенка уже с двух лет. На помощь приходят: рисование (арт-терапия), лепка, конструирование, театр (кукольный в том числе), музыкальные постановки и игры.

Игру как метод

психотерапии начали применять в 20-х годах XX столетия психоаналитики Мелани Кляйн и Анна Фрейд – дочь Зигмунда Фрейда. Наблюдая за детскими играми и анализируя рисунки, они заметили, что в игре ребенок выражает свои переживания. Так, любимое занятие ребятишек оказалось одной из форм самотерапии.

Соберите детей вокруг одного взрослого, который возьмет на себя роль ведущего. Предложите им удобно сесть. Вызовите смельчака. Поручите ему отойти и повернуться к остальным спиной. После того, как он выполнит данное действие, скажите ребятишкам, чтобы подошли к нему по одному, ласково гладили по плечу (обязательно подчеркните, что надо не толкнуть, не ударить, а ласково погладить!) и повторяли незатейливую фразу: «Это я! Узнай меня!» Задача «отгадывающего» – назвать по имени того, кто до него дотронулся. Желательно, чтобы в роли последнего побывал каждый игрок.

Антиконфликт

Конфликты между детьми в группе или классе не редкость, что вполне объяснимо:

одни малыши гиперактивные, другие – застенчивы и тихи. Так как же объединить их?

Поиграйте в игру «Коршун». Предлагаю вам ее описание.

Родители стоят на детской площадке, а их дети-«цыплята» бегают вокруг. «Коршун» (им должен быть взрослый) – прячется. Как только он неожиданно появляется, мамы и папы скрывают малышей за своими спинами, и все вместе начинают «прогонять стервятника», не давая ему «подлететь к потомству» – кричат, топают ногами, машут руками...

Эта игра, с одной стороны, укрепляет эмоциональный контакт детей с родителями, а с другой – помогает малышам бороться со страхами.

Если в группе слишком много активных ребятишек, то при появлении «коршуна» они должны быстро спрятаться в «домик» и тихо-тихо там сидеть, пока «птица» не улетит.

Рисование

Часто родители жалуются на то, что в саду или школе ребенок рисует, а дома – ни в какую! Считаю, что в этом вина самих мам и пап: одни усаживают малыша перед листом бумаги и уходят, забывая, что ему нужен не зритель, а сопереживающий; другие чуть ли не начинают водить рукой крохи по листу бумаги, рисуя то, что хочется им.

ЦЕНТР ДЕТСКОГО РАЗВИТИЯ + ПРОДЛЕНКА

СИБИРЯЧКИ

«ДЕТСКИЙ САД» ОТ 1 ГОДА,
ПРОДЛЕНКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
I И 2 СМЕНЫ, КЛУБ РАННЕГО РАЗВИТИЯ,
АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК, ХОРЕОГРАФИЯ,
ОРИГАМИ, ПСИХОЛОГ, ЛОГОПЕД.

ТЕЛ.: 8 (964) 350-92-09, 965-695

WWW.CHILD38.RU

г. Иркутск, пр. Маршала Жукова, 4/5



Реклама. ОГРН 1143850002086 от 27.01.2014 г.

Отечественные психологи тоже используют арт-терапию и разрабатывают оригинальные методики. Например, всем известные Ирина Медведева и Татьяна Шишова лечат детские неврозы с помощью... кукольного театра!

Неправильно выбранный материал также может послужить причиной отказа от рисования дома.

Дети 2–5 лет тяготеют к «настенной» живописи. Но родители не являются поклонниками столь древнего вида искусства, ведь оно влечет за собой лишние затраты на обои, к примеру. «Настенная» живопись – один из этапов детского развития, который нельзя оставить без внимания. Чтобы избежать необходимости ремонта, часть стены, облюбованную вашим чадом как место для рисования, можно «закрыть» листами ватмана и периодически их обновлять.

Пользу живописи (ее терапевтическое воздействие на малышей) отметила и Вайолет Оклендер – талантливый детский психолог.

Оказывается, оттенки, цвет и жидкая консистенция красок соответствуют самочувствию. Поэтому, если хотите узнать, каково состояние вашего ребенка, попросите его нарисовать картину. Когда все будет готово,

расспросите, что юный художник на ней изобразил. Внимание! Не спешите с формальными комментариями: «Как красиво!» То, что будет изображено, может оказаться «страшным». Разобраться в сложившейся ситуации, конечно же, поможет психолог.

Лепка

Знали ли вы, что глина – «волшебный» материал?

Агрессивный ребенок, работая с ней, дает выход своей враждебности. Неуверенный в себе – обретает чувство контроля.

Крайне трудно сделать ошибку при работе с глиной, поэтому дети с низкой самооценкой получают необыкновенные ощущения.



На снимке: семья Белокопытовых: Вячеслав, Евгения, Степа и Гриша.
Фотограф: Вероника Дедович

По наблюдениям Вайолет Оклендер, у малышей с задержкой речевого развития, при работе с глиной, стимулируется словесное выражение эмоций, а у болтливых детишек сокращается избыток слов.

Елена Окулова,
детский психолог

200 м² ИГРОВАЯ ВЕСЕЛЬЯ!!!

АКЦИЯ «ВЕСЕЛЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ!»

- ★ 3-часовая аренда
- ★ 40-минутная программа аниматора
- ★ дискотека со светомузыкой и мыльной пушкой
- ★ х-бок
- ★ сервировка стола фарфоровой посудой

ВСЕГО
ЗА 5500
РУБЛЕЙ!

мкр. Березовый (Академгородок), д. 153

92-32-92

Один дома:

чтобы комедия не превратилась в трагедию

Рано или поздно все мамы и папы обязательно сталкиваются с проблемой под названием «Куда девать ребенка?». Хорошо, если есть бабушки, дедушки, взрослые родные братья и сестры или, на худой конец, сердобольная соседка, которая всегда рада посидеть с малышом за умеренную плату. А если нет таких? Оставлять одного? С какого возраста? Как предупредить опасные происшествия?

Фильм «Один дома» – о мальчишке, забытом родителями, – часто крутится на каналах нашего ТВ. Смышленный киношный герой с юмором и смекалкой выходит победителем из любых ситуаций. В реальной жизни все не так просто. И не так смешно.

Мы попросили психолога-консультанта **Ирину ШАЛЯПИНУ** помочь молодым родителям ответить на вопросы: как поступить правильно, если не с кем оставить чадо, как его обезопасить и чему научить.

Можно или еще рано?

Все дети разные: одни уже в четыре-пять лет довольно самостоятельны и прекрасно обходятся без пристального внимания родителей, другие же и в четырнадцать продолжают держаться за мамину юбку, пугаясь собственной тени. Поэтому решающим аргументом в этом вопросе должна стать некая конкретная цифра, а собственно психологическая готовность. Однако сразу оговорюсь: не думаю, что программу «один дома» под силу освоить ребенку младше пяти лет, а потому до этого возраста я все же не рискнула бы оставлять малыша в одиночестве.

Выучите эти правила

Конечно, везде соломку не подстелешь и, тем не менее, существуют рекомендации, соблюдение которых, если полностью не исключит, то значительно снизит вероятность несчастных случаев.

Во-первых, уходя, обязательно убедитесь, выключили ли вы воду, газ и электронагревательные приборы. Тщательно закройте балконную дверь, затворите и зашторьте окна, особенно если ваша квартира расположена на первом этаже.

Во-вторых, уберите повыше, спрячьте подальше, закройте покрепче все то, что потенциально опасно: колющие, режущие предметы, медикаменты, всевозможные моющие средства, спички и т.п.

В-третьих, заранее выучите с ребенком его и ваше имя, фамилию, домашний адрес и телефон. Предупредите, что этими знаниями он должен пользоваться только в обговоренных ситуациях, и ни при каких условиях не делиться ими со случайными людьми.

В-четвертых, на отдельном листке крупно и разборчиво напишите «экстренные» номера, объясните малышу, что следует сказать, позвонив по ним «в случае чего». При этом не забудьте проинформировать о последствиях ложного вызова.

Экстренные номера:

Вызов с городского телефона:

101 (01) – пожарная охрана и спасатели;

102 (02) – полиция;

103 (03) – скорая помощь;

104 (04) – аварийная служба газовой сети.

Вызов с мобильного (сотового) телефона:

Для экстренного вызова специальных служб работает номер **112**. Если Ваш мобильный аппарат не поддерживает набор номеров, состоящих из двух цифр, при звонках в экстренные службы после номера необходимо набирать знак *:

01* – пожарная охрана и спасатели;

02* – полиция;

03* – скорая помощь;

04* – аварийная служба газовой сети.

В-пятых, отлучаясь в вечернее время, включите свет во всех комнатах. Такая элементарная мера предосторожности позволит отпугнуть злоумышленников, кроме того, с зажженными лампами ребенку будет нестрашно.

И, наконец, пожалуйста, помните, что дети – это наше отражение. Они берут с нас пример, учатся, наблюдая за нами. А потому, сколько бы вы не твердили ребенку, что нельзя открывать дверь, не узнав прежде, кто за ней, он никогда не выполнит ваших указаний, если вы сами будете пренебрегать ими.

В США, например, законодательно запрещено оставлять без присмотра детей младше 12 лет. Иначе беспечным родителям грозят серьезные неприятности.

На снимке: Савелий Башков,
г. Иркутск.
Фотограф: Алена Орлова





Дорогие друзья!

Как и обещали в прошлом номере, сегодня мы знакомим вас с работами победителей интернет-конкурса «ПАПА – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ».

Напомним, конкурс ежегодно организуется и проводится Иркутским областным советом

женщин совместно с Ассоциацией женщин-предпринимателей «Эгида», Ассоциацией руководителей клубов молодых семей, Ассоциацией председателей советов отцов, журналом «Планета детства. Иркутск» при поддержке органов местного самоуправления, общественных организаций и объединений.

Не счесть числа талантов...

Много положительных эмоций получило жюри от просмотра работ, присланных из 50 населенных пунктов Приангарья. Все рисунки яркие, красивые, добрые, веселые и серьезные. Глядя на них, можно понять, с какой нежностью и любовью мальчишки и девчонки относятся к своим отцам. И совсем неважно, что некоторые работы малышей были выполнены совместно с родителями. Говорит это о главном – дети не оставлены без внимания взрослых.

Порадовало, что в конкурсе приняли участие подростки. «Это, считают члены жюри, – показатель того, что есть в семьях и общение, и взаимопонимание, и общие занятия».

А самое примечательное – часть рисунков прислали сами папы и мамы, педагоги и члены советов женщин, нашедшие время для творческого порыва.

Замечательный состоялся конкурс, объединивший семьи и выявивший много-много талантов!



**«С папой вместе в детский сад»,
Анна Пишко, 5 лет, г. Саянск**



**«С папой здорово гулять»,
Эльвира Марукевич, 4 года, г. Иркутск**



**«Папочка любимый»,
Артем Кицул, 3 года, п. Янталь**



**«Рыбалка на природе»,
Катя Васильева, 8 лет, р. п. Чунский**



**«Праздник с папой», Алина Деменева,
12 лет, с. Владимирское**



«Счастье – это быть всегда рядом», Владислава Пустоварова, 12 лет, г. Саянск



**«С папой мы туристы»,
Данил Яворский, 8 лет, п. Утулик**



**«Мой папа и я», Лидия Гусарова,
14 лет, с. Большая Елань**



«Папин подарок», Анастасия Красникова, 11 лет, с. Большая Елань

Подружиться со сказкой

Невозможно представить детство без сказок на ночь. Малыши любят истории про Василису Прекрасную и Ивана Царевича, про Царевну-лягушку и Серого Волка. Каждый день они готовы сражаться с Кощею Бессмертным и Бабой-Ягой, только бы добро победило зло.

А если отнять у ребятшек сказку? Нет, глупости! Забрать волшебные миры, в которых летают ковры-самолеты, растут молодильные яблоки и вдоль кисельных берегов текут молочные реки, значит, лишить их кусочка детства.

Давно доказано, что прочитанные в детстве сюжеты на всю жизнь откладываются в подсознании, автоматически приравняв к такому чувству, как удовольствие. вспомните, как вам было хорошо после сказок, прочитанных мамой. Но, на самом деле, всегда ли сказка – это только удовольствие?

Некоторые родители предпочитают усаживать детей перед компьютером и книжек им не читать. Вряд ли такое поведение можно назвать правильным. На мой взгляд, литературный источник, это не просто бумага в красивой обложке, а нечто большее, в особенности для подрастающего поколения.

Не верите? Тогда давайте на примерах разберем, чем может стать для малыша старая добрая сказка.



Творец сознания

Через сказки дитя получает представление об основных понятиях, которые помогают ему в дальнейшем понимать реалии окружающего мира и принимать правильные решения.

Добро и зло, храбрость и трусость, отвага и предательство – далеко не весь перечень того, что может с помощью сказок уяснить для себя мальчишка или девчонка.

Ключ к развитию любознательности

Ребенок по природе своей – почемучка. Ему интересно все. Где находится смерть Кощея? Растут ли зимой подснежники?

Ни в коем случае не отказывайтесь от комментирования того или иного явления, или действия персонажа. Поддерживайте у чада интерес к познанию, в дальнейшем это поможет ему в обучении.

Сундучок мудрости

Интересные словечки встречаются в сказках очень часто. Нередко они обозначают предметы, не существующие в реальности. К примеру, о том, что такое «меч-кладенец» не иначе, как из русского фольклора не узнаешь. Читая или слушая сказки, малыш

пополняет свой словарный запас и запоминает правильные сочетания слов между собой, что очень полезно.

Сказка-наставница

Дитя запоминает действия героев и учится правильно себя вести.

Например, «Репка» показывает, что вместе можно справиться с любым делом. А «Сестрица Аленушка и братец Иванушка» учит тому, что нужно слушаться взрослых.

... и даже разъяснительница

Довольно часто ребенок просит родителей почитать конкретную сказку или какой-то отдельный ее момент раз за разом. Анализируя такое поведение, можно понять, что волнует или радует малыша.

Так, если вы каждый вечер читаете «Гадкого утенка», возможно, он чувствует себя одиноким и беспомощным в садике. А справиться с этой проблемой поможет другая правильно выбранная волшебная история, к примеру, «Карлик Нос».

Но и это еще не все!

Сказка может быть созидательницей

Наблюдали такую картину: Карапуз крутится и вертится, когда вы читаете





К Б У
Р К И

**Школа
юных программистов
для детей от 7 лет**

Тел. 8-950-071-01-12
kubrubik.ru

Решение. Сер-во о гос. регистрации
№ 317350000026349 от 03.05.2017 г.

ему интересную сказку? Если да, то на этот случай есть один совет: не успокаивайте проказника и ни в коем случае не загоняйте насильно в рамки сказочного пространства. Для начала, закройте книгу и дайте чаду возможность самому придумать продолжение. Если его заинтересовало ваше предложение, попробуйте вместе изобразить фрагменты рассказанной истории на бумаге.

... утешительницей

Дети нередко становятся свидетелями сложных жизненных ситуаций и болезненно их переживают. Развод родителей, переезд в другой город и т.д. – все это способствует возникновению стресса. Помочь ослабить его может хорошая добрая сказка, к примеру, «Сказка о царе Салтане».

... и, конечно, помощницей!

В современном мире остро стоит проблема упадка интереса к чтению. Она неустанно обсуждается везде, начиная от научных конференций и заканчивая материалами



Интересно!

Лечение сказкой называется «сказкотерапия». Это довольно новый метод помощи людям разных возрастов в современной психотерапии (появился около 20 лет назад в Санкт-Петербурге).

Как это работает? Из мира яви мы переносимся в мир сказки, чтобы понять механизм интересующего поведения или ситуации, а затем возвращаемся обратно и отвечаем на вопрос – как эти знания помогут нам в жизни.

Сказкотерапия полезна для создания доверительных отношений с окружающим миром.

СМИ. А возникновение этого предмета разговора, считают педагоги и психологи, было вызвано неверно выбранными методами воспитания.

Любовь к книгам вытекает из приобщения к детским сказкам. Если у крохи появилось желание научиться читать самостоятельно, то это отличный знак для взрослого. Поощряйте такую тягу, и она обязательно принесет свои плоды.

Польза чтения на лицо!

Не правда ли?

Папе и маме остается одно – сделать правильный выбор самой книжки. Хотя и тут не все так просто. Молодые родители способны запу-

таться в многообразии цветных изданий, которыми заполнены полки магазинов.

Что же делать? Для этого существует несколько простых советов:

✳ Не стоит покупать слишком дорогие книги. Малыш должен подружиться с новым источником знаний, а детская дружба бывает суровой. Со временем любимая книжка истреплется или запачкается.

✳ Издания в твердой обложке – лучше всего. Дитя обязательно будет носить понравившуюся книжку с собой, открывать и закрывать ее ни один десяток раз.

✳ Яркие иллюстрации – залог успеха. Чем младше ребенок, тем больше картинок должно быть в книге. Пока вы листаете страницы, проказник не успевает скучать. Для детей 2–3 лет картинки должны быть на каждой странице. Для позднего возраста – один рисунок на 2–3 страницы текста.

Итак, читать детям сказки не только интересно, но и полезно. Надеюсь, что вы прислушаетесь к советам нашего журнала и обязательно подарите своему солнышку еще одну радость – радость чтения.

Подготовила Анастасия Осколкова

ДЕТСКИЙ ЦЕНТР
умница

УМНИЦА
детский центр

743-243 ☎ **511-799**

ИРКУТСК, УЛ. ЛЕРМОНТОВА, 279/3

Группа продленного дня.
Занятия по М. Монтессори с 8 месяцев.
Детский сад.
Подготовка к школе.

В младшей группе: занятия в Монтессори-среде, фитнес, музыка, творчество.

В старшей группе: развитие логики, памяти и мышления, развитие речи (логопед), занятия с психологом, творчество.

Иркутск, Вул. Лермонтова, 279/3. Тел. 743-243-511-799. Творчество С.С.

У нас в гостях АУ

Дорогие друзья, желая опередить ваши вопросы, скажу, что мы не ошиблись, и у нас в гостях не дядюшка АУ. Нам удалось побеседовать с замечательным детским поэтом Андреем Алексеевичем Усачевым. А почему «АУ»? – про-сто он так подписывается в своих письмах.

Итак, с удовольствием представляем вам писателя и поэта, которого, вы, наверное, хорошо знаете по его произведениям. Встреча с ним состоялась у нас в Иркутске, в сквере им. Кирова, на его выступлении в рамках фестиваля «Байкал тотем».

Андрей Алексеевич Усачев – москвич.

Прочувившись 4 года в Московском институте электронной техники, ушел в Советскую армию. Позднее закончил филологический факультет Тверского государственного университета. Как и многие писатели, он перепробовал разные места работы – был и дворником, и сторожем, и барабанщиком в ресторане, и машинистом сцены в Театре Сатиры, и охранником на железной дороге, уборщиком на пляже, редактором журнала «Веселые картинки».

Публиковать свои произведения Андрей Алексеевич начал в 1985 году.

В 1990-м его книга стихов «Если бросить камень вверх» получила первую премию на Всероссийском конкурсе молодых писателей для детей.

В России вышло около 300 книг (считая переиздания). Они переведены на 12 языков. Ряд книг вошел в список внеклассного чтения и рекомендован Министерством Образования России.

Музыку на его стихи написали известные композиторы: Максим Дунаевский, Теодор Ефимов, Павел Овсянников, Александр Пинегин. К некоторым своим стихам он сочинил музыку сам. На телевидении звучало более 50 песен для детей со стихами и музыкой Усачева. Кроме стихов и прозы, он пишет пьесы, которые идут во многих театрах России. По



сценариям и стихам Усачева нарисованы два десятка мультфильмов, в том числе один полнометражный.

Он автор сценария 40-серийного телевизионного художественного фильма «Дракоша и Компания». Много работал на телевидении. Только в 1995–1996 гг. выпустил около ста передач «Кварьете «Веселая Квампания»».

В течение нескольких лет вел детские радиопередачи «Веселая радиоквампания», «Летающий диван».

В 2005-м году стал лауреатом фестиваля сатиры и юмора «Золотой Остап» за песни для детей и лауреатом Ежегодного Национального конкурса «Книга года» за книгу «333 кота», в 2006-м – лауреатом международного конкурса «Петя и волк-2006» за лучшее произведение для детей.

В 2009-м номинирован на Международную премию имени Астрид Линдгрэн, а в 2012-м награжден Почетным дипломом Премии Х.К. Андерсена.

Является председателем Попечительского совета Российской государственной детской библиотеки.

Кроме писательства, занимается культурно-образовательными проектами, такими как: «Веселая школа детских писателей», «Прогулки по музеям» (рассказ о картинах в стихах), «Игра в классиков» (соединение классической музыки с поэзией для детей).

? – Почему Вы пишете для детей?

А.У.: Наверное, потому что я сам до конца так и не стал взрослым. Скорее, я пишу для себя – маленького. В моем детстве было не так много интересных детских книг, и мне их не хватало... Ну, и тяга к идеальному миру, в противовес нашему «реальному». Впрочем, в каждом взрослом человеке живет ребенок, поэтому это не совсем детские книги.

? – Когда и как Вы почувствовали свое призвание?

А.У.: Если коротко: сначала я писал вполне взрослые лирические стихи и был убежден, что настоящий поэт должен быть страдальцем – к этому вела вся история литературы. Но в 25 лет я случайно прочел Хармса, который, практически, не издавался в советское время... И понял, что стихи можно писать от радости, для радости – и полу-

чать от этого удовольствие. Это и стало поворотной точкой.

? – Вы пишете для детей, чтобы их рассмешить, чему-то научить, кого-то поддержать, или просто потому, что не можете не писать – это Ваш образ жизни?

А.У.: И то, и другое, и третье. И четвертое. У меня как-то была попытка бросить писать – не получилось.

Значит, образ жизни...

? – Вы любите выступать перед детьми? Или Вы больше поэт – за рабочим столом?

А.У.: К выступлениям перед детьми отношусь спокойно. Мог бы и не выступать. Писать, кстати, тоже не очень люблю. Больше люблю мечтать, придумывать... Это чистая радость. А писать – это уже работа!

? – Кто становится прототипом Ваших героев? Раскажите о самых ярких, особенных, впечатливших Вас.

А.У.: Прототипы – люди, даже если пишу про собачек, котов или ежей. Думаю, так у всех. Мы все антропоморфируем этот мир. Иногда вставляю в книги своих знакомых. Например, в «Умной собачке Соне» есть реальные персонажи: поэт Тим Собакин, или дворник Седов, под которым подразумевался мой товарищ, прекрасный писатель Сергей Седов, на самом деле много лет проработавший дворником... Этот прием, должен признаться, я позаимствовал у Эдуарда Успенского, первого, кто в нашей литературе стал вводить в сказку «живых людей». Ну и, конечно, в любом произведении действует толстовский принцип: «Анна Каренина – это я...».

Поэтому – и умная собачка Соня, и ежик Вовка, и все снеговики из «Дедморозовки» – это я.

? – Как домашние относятся к Вашему творчеству?

А.У.: «Домашних» у меня трое – жена и двое взрослых детей. К тому, что я писатель, они давно привыкли и относятся хорошо. Когда дети ходили в школу, им было, конечно, приятно, когда я приходил к ним в класс с выступлением. А жена... она филолог... поэтому относится спокойно и, на мое счастье, не сравнивает меня ни с Пушкиным, ни с Маршаком. В общем, для моей семьи я просто муж и отец. И это прекрасно.

? – Как они относятся к тому, что Вы поэт?

А.У.: Надеюсь, что если бы я был водителем или дворником, жена и дети относились бы ко мне точно так же. Правда, моя 85-летняя мама иногда просит, чтобы я написал какое-нибудь поздравле-

ние в стихах ее подругам – Валентине Ивановне или Елене Михайловне. Ну, маме трудно отказать!

? – Кто из домашних вдохновляет Вас на творчество?

А.У.: Все, когда спят.

? – Компания Ваших литературных героев не мешает строить отношения с близкими?

А.У.: Вроде бы, нет. Когда мне надо сходить в магазин за картошкой, герои терпеливо ждут. А когда я срочно заканчиваю какую-нибудь книгу, терпеливо ждут жена и мама.

? – Если бы Вы встретили ребенка, самого грустного из всех, какую бы книгу Вы ему подарили?

А.У.: Самому грустному ребенку надо дарить самые веселые книги. Самому веселому – грустные.

? – Что бы Вы пожелали сегодняшним родителям детей – Ваших читателей?

А.У.: Терпения, понимания и чувствования.

? – Кто Ваш любимый поэт, писатель, детский поэт, писатель?

А.У.: Если Пушкин за скобками, то Заболоцкий и Гумилев. Из писателей – Лесков и Пришвин. В детской литературе: Даниил Хармс и Роуальд Даль.

? – О чем Ваша новая книга?

А.У.: В конце лета должно выйти продолжение «Умной собачки Соны» – «Знаменитая собачка Соня». О чем она? О собачках, о людях, о жизни.

? – Что бы Вы пожелали читателям нашего журнала – детям и их родителям?

А.У.: Чтобы им не хотелось уезжать из Иркутска ни в Москву, ни в Париж, ни в Нью-Йорк. Хороших друзей, учителей и начальников. Ну, и конечно, здоровья и радости!

– Спасибо ВАМ за замечательные ответы.

Беседовала Жанна Кустова



**Приветствую вас, дорогие юные читатели!
Лето продолжается, и есть еще дни в запасе!
Но это вовсе не означает, что, расслабившись,
можно тратить время впустую.
Убедиться в этом успел и наш герой.**

Лето выдалось жаркое. Такое, что и на улицу выйти – солнце сразу напечет, да и дома оставаться – духотища. Вот и отвезли родители Сережу к бабушке в деревню. Гостить здесь он любил. Все внимание – ему, свежие ягоды – тоже, прогулки на речку, игры с ребятишками, что жили по соседству, также доставляли немало радости. Но жара, казалось, преследовала его с города. Разморенный, он все чаще оставался дома, валялся на диване и совсем ничего не делал. Единственным развлечением был компьютер, да и тот изрядно надоел. Так, иногда переписывался в чате с друзьями, с которыми вместе выступал в прошлом году на конкурсе юных музыкантов, время от времени слушал классику и пересматривал собственное выступление. Рояля у бабушки, к сожалению, не было. В неполные 10 лет Сережа уже добился неплохих успехов. И даже подумывал о своем произведении. Однако в последнее время к этой идее не возвращался.

Приехавшая навестить сына мама сразу отметила, что в таком состоянии видит его впервые.

– Как дела? – спросила она.

– Да так, ничего особенного. Сибаритствую.

– Да, я вижу. И не надоело тебе?

– Что делать, деревенская жизнь не предполагает особого разнообразия. «Онегин жил анахоретом...» Похоже, я тоже.

– Нет, дорогой, я никогда не замечала, чтобы у тебя была какая-то хандра.

– У меня нет инструмента. Да и к тому же – лето еще не закончилось, я решил немного расслабиться!

– И тебе это на пользу? – удивилась мама.

– Не уверен. Но знаю, что осенью все войдет в колею. Я снова возьмусь за работу, буду много заниматься.

– Хм. А твой тезка так не думал. Благодаря чему многое успел – в 13 лет, поступая в консерваторию, представил комиссии 4 оперы, симфонию, несколько десятков пьес.

– Ну-ка, ну-ка, пожалуйста, поподробнее. Что за тезка? Впервые слышу.



Игорь Нестеренко, г. Иркутск.
Фотограф: Анастасия Сыроватская

Да здравствует каждый летний день!

– Это Сергей Сергеевич Прокофьев.

– Да? И он поступил в 13 лет в консерваторию? Так бывает?

– Так было. Он нес большие папки со своими произведениями, прогибаясь под их тяжестью. Это очень впечатлило его будущего педагога – Римского-Корсакова.

– Но как он столько успел? А я еще только задумываюсь о симфонии.

– А он ничего не откладывал, и свои мечты воплощал в реальность, и занимался каждый день.

– Но у меня здесь нет такой возможности.

– Разве не знаешь, что Шуман и Бетховен писали, совсем не используя инструмент.

– Надо подумать. Ведь тема у меня уже есть.

– Тогда за дело?

Сережа уже было решил скорее схватить нотную тетрадь. Но тут бабушка позвала на ужин.

– Эх, займусь, пожалуй, позже.

– Я рада это слышать.

За столом разговаривали о делах на маминной работе, о намерениях всей семьей приехать к бабушке. И тут Сережа заволновался, узнав, что его пребывание здесь скоро не закончится.

После ужина мама включила запись пьесы, которая называлась «Вечер».

– Мне нравится, – сказал мальчик. – Немного похоже на сказочную мелодию.

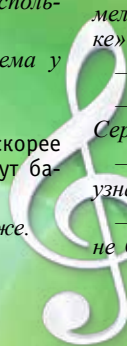
– Ты почувствовал то же, что и автор... Он использовал потом эту мелодию в «Сказе о каменном цветке» – своей опере.

– А кто этот автор?

– Тот же самый твой тезка – Сергей Сергеевич Прокофьев.

– Это уже интересно. Хочется узнать о нем побольше.

– Все его детство прошло в деревне Сонцевке. Он, как и другие ребята



тишки, любил играть со сверстниками, гулять, любоваться природой. Кстати, при этом очень хорошо играл в шахматы, и в 11 лет обыгрывал своего учителя – Глиэра.

– Ух ты! Я тоже люблю играть в шахматы.

– Удивительно, но он мог делать это и без шахматной доски! А еще изобрел свою, шестигранную.

– Что ты еще о нем знаешь?

– Он ни одного дня не провел в лени. Каждый день занимался музыкой, изучал языки, читал, развлекался, как и все дети, а еще – вел свой дневник. Он интересовался географией, исследовал растения, строил свой домик, очерчивая территорию вокруг, устанавливая политические отношения с владельцами соседних территорий, о политике «своего государства» писал в собственноручно издаваемой газете, которую выпускал каждые две недели, ездил верхом, играл в крокет...

– Вот у него жизнь была насыщенной!

– Но он сам заполнял ее интересными делами. И, конечно, был переполнен впечатлениями.

Будучи взрослым, работая над балетом «Ромео и Джульетта», написал замечательный сборник «12 легких пьес для фортепиано», позднее назвал их «Летний день».

– Похоже, что летний день и вправду может быть интересным, если о нем можно написать целый сборник.

– Кстати, «Вечер», который тебе понравился, как раз из этих пьес.

– А что еще вошло в его «Летний день»?

– «Утро», «Дождь и радуга»...

– А давай их послушаем.

– С удовольствием! – и полилась теплая, солнечная музыка, от которой становилось так хорошо на душе. Затем последовали «Шествие кузнециков», «Сказочка».

– Я обязательно хочу выучить эти пьесы!

– Обещаю поделиться нотами.

– Вот здорово. А что за мелодия? Грустная такая... О чем она?

– Это пьеса «Раскаяние». В своих воспоминаниях Прокофьев написал, как однажды в их доме ремонтировали полы, которые почему-то быстро рассохлись, и краска на них полупалась. Облупившуюся краску Сережа отколупывал, загрузил в

паровозик и увозил в свою комнату. Родители запретили ему, однако он продолжал это украдкой. В тот вечер, когда юный музыкант уже спал, в его комнату вошел отец со свечой в руках (он каждый вечер обходил все спальни). Мальчик проснулся. Увидев отца, почувствовал сильное угрызение совести и сознался, что отколупал пол под роялем. Отец ничего не ответил, почувствовав, что малыш и так переживает. Только сказал: «Хочешь, я принесу тебе шоколад?» Сережа очень обрадовался. А потом вспоминал, что ничего вкуснее этого шоколада не ел в жизни.

Еще в сборник входит вальс.

– Он немного ироничный, – сказал Сережа, послушав его.

– Прокофьев часто был ироничным в своих произведениях, использовал необычные сочетания звуков. Его первые пьески были из-за этого как бы «кусачими», он в шутку назвал их собачками.

А вот «Тарантелла». Говорят, название произошло от ядовитого паука – тарантула. После его укуса люди энергично танцевали, чтобы нейтрализовать действие яда. Танец мог длиться часами, иногда сутками.

– А что еще вошло в «Летний день»?

– «Пятнашки», «Мари»... Прокофьев любил играть с деревен-

скими ребятами, строить своих деревянных солдатиков...

Понимаешь, если бы у него не было богатства впечатлений, которые он сохранил с детства, вряд ли появились бы на свет такие шедевры.

– Да, это так. Пожалуй, я много пропустил за первые летние месяцы.

– И чем ты решил заняться в первую очередь?

– Для начала побольше узнать о своем знаменитом тезке, послушать его музыку. И попытаться написать свой «Летний день». Хочу сделать эскизы и к ним – музыкальное сопровождение. Я тут, кстати, просмотрел неплохие места, которые здорово было бы запечатлеть.

Бабушка, услышав, чем закончился разговор, сказала, что свои краски предоставляет в распоряжение Сережи, и он может приступать к этюдам завтра, прямо с утра.

– Большое спасибо. Неплохая идея, будет что рассказать друзьям, показать, а еще сыграть.

– Желаю успеха, – сказала мама и пожелала приятного сна.

Сережа ложился спать счастливым, думая о том, как замечательно он заполнит завтра свой летний день. И не допустит, чтобы хоть один час прошел напрасно.

Жанна Кустова

Сергей Сергеевич Прокофьев (1891–1953) – российский композитор, пианист, дирижер, музыкальный писатель. Народный артист РСФСР. Ему принадлежат 11 опер, 7 балетов, 7 симфоний, 8 концертов для сольного инструмента с оркестром, оратории и кантаты, камерные вокальные и инструментальные сочинения, музыка для кино и театра.

Прокофьев создал собственный новаторский стиль. Многие его сочинения (всего более 130) вошли в сокровищницу мировой музыкальной культуры.

К. Бальмонт называл Прокофьева «Солнцем богачом». А вот что писал о нем Г. Рождественский: «...его музыка ярка, как солнце, тепла, как солнце, и земной шар охватывала, как охватывают его солнечные лучи».

Арт
на
Тройкой

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ МАГАЗИН



г. Иркутск, ул. 5-й Армии, 48
г. Иркутск, ул. Желябова, 18



<http://vk.com/arttri>

+7 3952 331 646



nnp331646@yandex.ru

+7 3952 649 633



На снимке: Владимир Кудрявцев, г. Омск



На снимке: Саша Кудрявцева, г. Омск



На снимке: Валерия Балканова, г. Иркутск.
Фотограф: Евгений Ерохина

Вот оно какое, наше лето,
Лето яркой зеленью одето,
Лето жарким солнышком согрето,
Дышит лето ветерком.

Песенка о лете
(Музыка: Крылатов Е.
Слова: Этин Ю.)



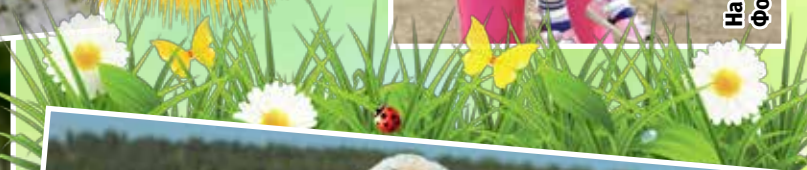
На снимке: Наталья и Тая Пенто.
Фотограф: Любовь Реберт



На снимке: Алиса, г. Иркутск.
Фотограф: Лариса Коваленко



На снимке: Ксения Щербакова, г. Иркутск.
Фотограф: Вера Попова



На снимке: Семен Томашов



Помоги себе, не навредив

Быть мамой – это работа. Ежедневный труд по успешному преобразованию окружающей действительности и улучшению любимых людей. Но сколько бы времени женщина не тратила на семью или карьеру, она не должна забывать о себе.

Летние деньки призывают дам всех возрастов наряжаться в легкие открытые платья и отыскать в шкафу любимые шорты. Однако не каждая может похвастаться идеальным телом.

Что же делать в такой ситуации? Как помочь своему организму выглядеть хорошо, не навредив ему при этом?

Ценной информацией сегодня делится врач-диетолог, эксперт бренда Nutrilite Юлия БАСТРИГИНА.

Читайте внимательно и запоминайте!

Человек, желающий снизить вес, обычно стоит перед выбором вариантов достижения цели. Первый: «меньше есть», второй: «меньше есть и больше двигаться».

Несмотря на отличия, оба подхода будут предъявлять к организму одинаковые требования: повышение «запроса» на поступление полиненасыщенных жирных кислот.

Почему так происходит, и зачем они нужны?

Вариант 1.

Только низкокалорийная диета

При простом ограничении поступающих в организм калорий, процесс неизбежно затронет «жировую» составляющую. И не факт, что вместе с «плохими» жирами «под нож» не попадут структурные липиды, основная задача которых – участие в создании новых клеток и тканей. Именно из-за их дефицита ухудшается внешний вид кожи, резко снижается иммунитет, нарушается функция эпителиальных барьеров (что влечет за собой снижение сопротивляемости инфекциям, обострение хронических болезней), повышается вязкость крови и риск тромбообразования.

Парадоксально, но в ряде случаев, снижение веса вместо уменьшения риска атеросклероза, напротив, его увеличивает.

Неполноценный жирнокислотный пейзаж также может препятствовать возвращению нормальной чувствительности к инсулину, которая, как

правило, нарушена у подавляющего большинства людей с индексом массы тела выше 32 или менее, при наличии «яблочной» конституции (когда соотношение талия/бедро равно или выше единицы).

Вариант 2.

Низкокалорийная диета вместе с физическими нагрузками

Когда к ограничениям в еде добавляются физические упражнения, «запрос» на структурные жиры подсккивает вдвое (для строительства мембран новых мышечных клеток тело будет расходовать именно их!).

Дефицит полиненасыщенных жирных кислот в этом случае, помимо перечисленных выше проблем, не позволит мышцам расти так полноценно и быстро, как бы хотелось их обладательнице.

Как совместить диету и занятия спортом без каких-либо рисков?

Главное правило: знать свою потребность в полиненасыщенных жирах. Жиры семейства омега-6 должны поступать в количестве 8–10 г в сутки, что эквивалентно 20–25 г таких растительных масел, как подсолнечное или, например, соевое.

Жиры семейства омега-3 требуются в количестве 0,8–1,6 г (эквивалент – 70–100 г сельди или семги, 20–25 г рыжикового или льняного масла).

Нужно учитывать, что при занятиях спортом потребность в них порой возрастает до 3–4 г!

Если вы строго следите за калорийностью, то лишние 200 ккал из масла могут помешать быстрому достижению поставленной цели.

Чтобы избежать ненужных калорий и не прогадать с необходимой дозировкой, принимайте биологически активные добавки к пище, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6: КЛК 500 и Омега-3 Комплекс от бренда NUTRILITE™.



**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**



РЕКОРД
ИРКУТСК

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РЕКОРД»
объявляет набор мальчиков
в команду по хоккею с шайбой
2012-2013 годов рождения.

ТРЕНЕРЫ:
Кузнецов Роман Александрович
9-983-402-15-13
Шиманович Николай Константинович
8-964-732-66-85

<https://vk.com/hcrekord>
https://www.instagram.com/hc_rekord_irkutsk/

Реклама

Заниматься
балетом можно всем!
Пора исполнить
Балетная студия!
для взрослых

класс в пуантах -
балетная гимнастика -
классическая хореография -
индивидуальные тренировки -
постановка свадебного танца -
хореография для гимнасток
и фигуристов

irkballet
balletirkutsk

8(902)511-63-01
8(950)080-90-15
пер. Пионерский,
д. 11, оф. 401



Реклама

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

ВНИМАНИЕ, ПОДПИСКА!

товарам и услугам. Наше издание является связующим 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
Корректор – Юлия Кукина
Журналисты: Жанна Кустова,
Юлия Кукина, Людмила Балдухова,
Людмила Костюкова,
Анастасия Осолокова.
Рекламные менеджеры:
Татьяна Галоненко, Татьяна Токарева,
Галина Тарелина.

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

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

Журнал распространяется бесплатно и платно в Иркутске и Иркутской области. Информационная продукция категории 0+
Рекомендованная цена: 70 рублей.
Отпечатано в ООО «Типография Призма», г. Иркутск, ул. Рабочего Штаба, 78/5.
Тел.: (3952) 482-202. Заказ № ...
Тираж 8000. Подписано в печать по графику: 12.07.2017 г. в 10:00; фактически: 12.07.2017 г. в 17:00.
Дата выхода: 01.08.2017 г. Выпуск № 5(98)

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 – pdf, разрешение – 300 dpi, цветовая модель – CMYK. За стилистику рекламных текстов ответственность несет рекламодатель.

ПЕРВЫЙ ГАСТРОНОМ

☎ **34-20-91**

ТОРТЫ
ПО ТРАДИЦИОННЫМ
РЕЦЕПТАМ



Заявки принимаются
с 8.00 до 17.00 по телефону:

☎ **8-914-907-49-36**

☝ Центральный рынок
«Слата», ул. Карла Маркса, 21
☝ Рынок «Новый», ул. Советская, 58
☝ ТЦ «Ручей», бульвар Рябикова, 32 Г

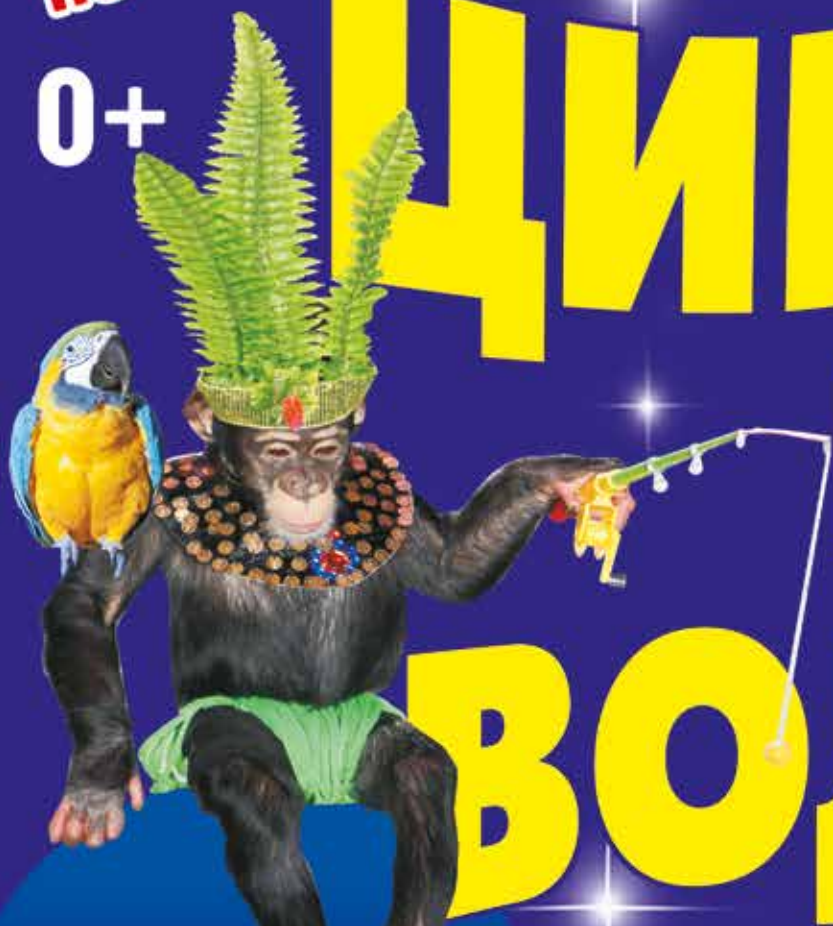
www.gastronom-1.com

с 22 июля
по 27 августа

В ИРКУТСКОМ
ЦИРКЕ

0+

ЦИРК НА ВОДЕ



Билеты продаются в кассах цирка и на сайте: <http://www.circus-irkutsk.ru>

Тел.: +7 (3952) 24-05-35, 8-914-120-42-73



ВЫРЕЗАЙ КУПОН И ИДИ В ЦИРК!

**БЕСПЛАТНЫЙ
КУПОН**

НА ПОЛУЧЕНИЕ СЮРПРИЗА

УСЛОВИЯ АКЦИИ:

Сюрприз выдается на представлении при предъявлении данного купона совместно с билетом в цирк

**БЕСПЛАТНЫЙ
БИЛЕТ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ

УСЛОВИЯ АКЦИИ:

При предъявлении билета ребенку до 5 лет *
ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ
(без предоставления отдельного места)
*при наличии свидетельства о рождении

**БЕСПЛАТНЫЙ
КУПОН**

НА ПОЛУЧЕНИЕ СЮРПРИЗА

УСЛОВИЯ АКЦИИ:

Сюрприз выдается на представлении при предъявлении данного купона совместно с билетом в цирк

**БЕСПЛАТНЫЙ
БИЛЕТ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ

УСЛОВИЯ АКЦИИ:

При предъявлении билета ребенку до 5 лет *
ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ
(без предоставления отдельного места)
*при наличии свидетельства о рождении