

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

# ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

СЕНТЯБРЬ, № 6 (99), 2017 г.

0+

На снимке: Захар Греков, 10 месяцев

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:**  
Как справиться  
с обидчиком?

**КРИЗИС 7 ЛЕТ:**  
Поможем кривляке

**ВКУСНО И ПОЛЕЗНО:**  
Первоклассные советы

**ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ:**  
Главные фразы

**ОТЦЫ И ДЕТИ:**  
Ниточки добра

**ТРОПА  
ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ:**  
Зарядка для ума





[www.bibicall.ru](http://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.



**ОКИНСКИЙ**™  
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КООПЕРАТИВ

производитель натуральных продуктов для здорового питания

# Мамочкин блог: Первоклассные советы от мамы первоклашки



*Всем привет! Помню, как в одном из своих блогов, посвященных правильному питанию, я призналась, что превращаться в эксперта в области здорового рациона исполнилось 7. И 1-го сентября неспеша Алинка стала школьницей. Причем так быстро вжилась в роль, что за пару учебных недель твердо решила: станет отличницей и школу закончит непременно с золотой медалью! Спорить с дочкой я не умею, да и статус первоклассной мамы надо оправдывать, поэтому моя новая задача – сделать все возможное, чтобы наш первый дневник украшали только пятерки!*

*И, что не удивительно, начинаю двигаться к цели с организации грамотного питания моей любимой первоклашки. Главный помощник, как всегда, – сельскохозяйственный производственный кооператив «Окинский». А все потому, что его продукция соответствует золотым правилам рациона для отличной учебы. Первое: питание должно быть полноценным. И второе правило: только натуральные продукты!*

## Батарейка для учебы

Чтобы школьник был энергичным, нужна белковая пища. В ежедневное меню моей девочки обязательно входят кисломолочные продукты: творог, сметана, бифидок, бифивит, био-йогурт, ряженка, сырки творожные. Подбираем под переменчивое настроение принцессы.

И тут «Окинский» не подводит: в продовольственной палитре предприятия более 30 видов молочных и кисломолочных продуктов!

Все это изготавливается только на основе цельного молока со своих ферм, под неослабевающим контролем лабораторий качества. Молоко дают племенные коровы, пасущиеся на полях в экологически чистом таежном районе. Предприятие оборудовано немецкой техникой, позволяющей бережно заготавливать корма: травы аккуратно срезаются, сохраняя соцветия, просушиваются, упаковываются в рулон и хранятся всю зиму, не утрачивая полезных свойств. Сбалансированный высококачественный

корм позволяет молочной продукции храниться дольше – и это безо всяких химических добавок!

После школы Алинка за обе щеки уплетает куриный супчик и требует добавки. И здесь секрет прост – мясо птицы от любимого производителя.

## Отличный элемент

Одним из важных микроэлементов, влияющих на учебу, является йод. Но в виде таблеток не нужно давать его детям без назначения врача. Гораздо лучше, если он содержится в продуктах!

Где нахожу его я? В белом и коричневом яйце от СПК «Окинский». Это единственное предприятие в регионе, использующее технологию обогащения яйца природным йодом: курочка получает его с кормами, и уже в яйце йод становится природным, то есть усваивается организмом в нужном количестве.





# Силы и ума прибавит сытный и полезный завтрак

Учебный год стартовал. В огромную семью школьников влилась большая армия первоклашек, для которых началась совершенно новая жизнь. Ранний подъем, уроки, домашние задания, кружки и спортивные секции – на все это детям нужно колоссальное количество энергии. Откуда же ее черпать в таких количествах?

Конечно же, из полноценного рациона питания, основа которого – завтрак, полезный и сытный! Именно он даст ребенку силы чтобы успевать все в школе, творчески мыслить и активно двигаться.

А вот голодное начало дня – причина быстрой утомляемости мозга и тела.

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

## 1. Принято ли в вашей семье завтракать всем вместе?

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

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

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

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

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

**в) Обязательно! И делаем это с удовольствием.**

С первых лет жизни деток прививаем им народную мудрость:  
**«Завтрак – съешь сам, обед – подели с другом, ужин – отдай врагу».**

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

2.

## Из чего состоит завтрак ребенка?

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



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

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



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

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

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



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

3.

## Какой бутерброд выберет ваш малыш?

**а) Из воздушного батона с домашним вареньем или медом.**



Хлебобулочные изделия «Умница». В их состав входит йодказеин, аналог природного соединения йода с белком молока.

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

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



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

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



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



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

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



**Самой распространенной проблемой у детей грудничкового возраста является аллергия. Как избежать этой напасти? Чем кормить малыша?**

**Главный совет педиатров: при первых признаках аллергической реакции необходимо максимально быстро обратиться к специалисту, чтобы выявить и исключить опасные вещества.**

**На пришедшие в редакцию вопросы родителей о грамотном выборе питания, учитывающем мельчайшие особенности каждого ребенка, а также о кормлении деток с различными видами пищевых аллергий, сегодня отвечает главный специалист Городского консультативно-методического кабинета по питанию больного и здорового ребенка Департамента здравоохранения г. Москвы доктор медицинских наук Светлана Николаевна ДЕНИСОВА.**

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

**Виктория**

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

– Подскажите, пожалуйста, до какого возраста можно давать смесь НЭННИ Классика, а до какого – смесь 3 ступени?

**И полезно ли давать молоко «Амалтея» до 3 лет в разбавленной концентрации? Если да, то когда начинать?**

**Ксения**

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

## Грамотное питание – здоровый малыш

Молоко «Амалтея» производится из цельного козьего молока и рекомендовано детям старше 3 лет. До этого возраста не желательно давать никакое цельное молоко.

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

Спасибо.



**Мария**

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

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

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

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

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

**Яна**

**С.Н.:** Любую из смесей НЭННИ можно давать на постоянной основе. Чередование обычно требуется, если у малыша наблюдаются проблемы с пищеварением. Когда все в порядке, ничего дополнительно изобретать не нужно.

Выбор баночного пюре обусловлен тем, что в нем содержится нормированное, постоянное и точное количество необходимых детскому организму витаминов, минералов и прочих веществ, чего нельзя гарантировать при самостоятельном изготовлении.

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

**Будьте здоровы!**





Картина мира будущего взрослого человека складывается в том числе и из того, какие слова он слышит от самых важных людей. Психолог Антонина Семенова рассказывает, о чем стоит напоминать деткам каждый день.

# 7 фраз, которые нужно говорить ежедневно

## «Я тебя люблю»

В любом возрасте, и в 2 месяца и в 15 лет, ребенок должен слышать эту фразу от близкого человека ежедневно. Так он приобретет спокойствие и уверенность.

## «Как здорово, что у нас родился именно ты!»

Важно, чтобы с раннего возраста малыши понимали, что они уникальны, особенны. В первую очередь, необходимо произносить эти слова в многодетных семьях. Пусть ребята знают, что мамино и папиного внимания, заботы хватит на всех, а главное – каждый для них – самый любимый и единственный.

## «У тебя все получится» («Я в тебя верю»)

Даже небольшие задачи сначала могут показаться детям сложными, поскольку они еще имеют ограниченное представление о своих способностях. Изюминка в день повторяйте ребенку, что вы верите в него. Так он научится преодолевать трудности.

## «Как прошел твой день?»

Хорошо заканчивать день, обсужде-

нием того, как он прошел. Если эта фраза звучит ежедневно, то сын/дочка привыкает делиться с родителями происшедшим. Спрашивать нужно не «для галочки», обязательно выслушивать ответ целиком, даже если чадо рассказывает медленно и запутано, а вы устали, и голова забита вовсе не детскими радостями и разочарованиями.

Если хотите сохранить контакт с ребенком в подростковом возрасте, закладывайте фундамент для этого с младенчества.

## «Я тобой горжусь»

Любой маленький шаг для взрослого – большое достижение для малыша: сам завязал шнурки, написал первое слово, на утреннике вышел на сцену ... Покажите, что высоко цените его успехи. Это даст силы для новых подвигов и открытий.

## «Я всегда с тобой»

Важно поддерживать детей в трудных ситуациях. Конечно, они бывают неправы, но говорить об этом нужно максимально тактично. Давая свободу действий, напоминайте сыну/дочке, что он/она в любой момент может на вас рассчитывать. Намного легче преодолевать трудности с мыс-

люю о том, что ты не одинок, и в тяжелую минуту на помощь придут члены семьи.

## «Спасибо!»

Не забывайте отблагодарить малыша, если он убрал за собой игрушки, вымыл посуду или вытер пыль. Неважно, насколько хорошо это получилось: на ошибки можно будет указать потом, а сразу – сказать «спасибо».

Волшебное слово не только сближает и мотивирует, но и учит вежливости.

Дети Mail.Ru



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 Монтессори-среде, фитнес, музыка, творчество.

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

Лицензия: ИС.01.01.01.11.0000337 от 17 Января 2011

# ДВИГАЕМСЯ И УМНЕЕМ

«Движение – это жизнь!» – так когда-то сказал Аристотель. Но это не простое выражение, как показалось бы на первый взгляд. Далеко не все знают, что двигательная активность напрямую влияет на интеллект ребенка, на нормальное функционирование организма.

В школе детей приучают «сидеть смирно» и «не крутиться на уроке!». А правильно ли это?

В сложившейся ситуации нам поможет разобраться психолог Анна Пономаренко.

Учеными доказано, что в результате двигательной деятельности улучшается мозговое кровообращение, функциональное состояние центральной нервной системы, повышается умственная работоспособность человека, активизируются психические процессы.

Однако итоги исследований последних лет не могут не настораживать: с поступлением детей в школу двигательная активность резко снижается: по одним данным – на 50%, а по другим – почти на 90%, так как ребенок «играющий» превращается в «сидячего».

Два часа в неделю, отводимые для занятий физической культурой, не восполняют потребности в движении, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на состоянии юного организма. Доказательством могут служить выводы С. Н. Труфанова, кандидата философских наук, который отмечает: «движение – это путь не только к здоровью, но и к интеллекту».

Систематически высокая двигательная активность в режиме учебного дня школьников положительно сказывается на психической сфере, что научно подтверждает эффективность направленного воздействия через двигательную систему на центральный нервный аппарат и умственные функции. Вместе с тем, ее оптимальное использование содействует росту уровня умственной работоспособности в учебном году.

Нельзя считать тело и ум обособленными сущностями. Все сферы

развития детей – физическая, социальная, эмоциональная и интеллектуальная – не существуют отдельно друг от друга. Улучшение чего-то одного влечет за собой изменения и во всем комплексе.

Выявлено, что движение – наиболее предпочитаемая школьниками форма обучения. Например, пространственные понятия («высоко-низко», «далеко-близко», «лево-право» и т.д.) ребяташки лучше усваивают, совершая соответствующие действия: высоко подпрыгнуть, низко наклониться, далеко бросить мячик и т.д.

Эйнштейн в свое время сказал, что «обучение – это экспериментирование, все остальное – просто информация». Также можно привести высказывание Конфуция: «Что я услышал – я забыл. Что я увидел – я помню. Что я сделал – я знаю».

Современные модели обучения и воспитания не обеспечивают целостного, интегративного воздействия на личность с целью ее гармоничного развития. Физическое и интеллектуальное осуществляется локально, не соединяясь в достаточной степени между собой при воздействии на психоэмоциональную, духовную и интеллектуальную сферу детей.



## Рекомендации родителям

1. Побуждайте школьника при выполнении домашней работы устраивать короткие перерывы – физкультминутки. Разучите с ним, если он не знает, несложные упражнения, выберите веселую, энергичную музыку.
2. Не требуйте, чтобы, занимаясь, ребенок сидел неподвижно, разрешите двигаться так, как ему хочется.
3. Дети должны регулярно заниматься спортом. Наиболее предпочтительной является физическая активность на свежем воздухе.
4. Старайтесь, чтобы уроки носили больше практический, чем теоретический характер. Например: изучая математику, используйте настоящие предметы, проводите физические и химические опыты, наблюдайте за насекомыми, зверями и птицами в естественных природных условиях.

ФГБУ ПОД ГЛГОР Г. ИРКУТСКА  
**БАЙКАЛ-АРЕНА**  
спортивный комплекс

**Более 35 секций различной направленности:  
спортивные, танцевальные,  
творческие, языковые.**

Набор  
детей  
от 3 лет

ул. Байкальская, 2671  
тел.: 500-945  
baikal-arena.com

Реклама

**СК «Байкал-Арена» – выбери свой спорт!**

# Истины прописные, но важные

Ваш ребенок пошел в школу! Впереди его ждет много интересного и неизведанного. Теперь он будет не только быстрее развиваться физически, но и расти духовно. Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии, поэтому роль правильного питания становится первостепенной. Главная задача родителей – поддержать малыша, не забывая о прописных, но таких важных истинах.

Питание младших школьников должно быть четырехразовым. Второй завтрак (занятия с первой смены) или полдник (вторая смена) – обязательное условие для поддержания трудоспособности и хорошего самочувствия.

Ребенку 7-11 лет необходимо употреблять: 80 г белка, 80 г жиров и 320-350 г углеводов. Общая калорийность – 2800 ккал.

Рацион увеличивается для детей постарше (до 14 лет) до 100 г белка, 100 г жиров, 400 г углеводов. Общая калорийность – 2900-3000 ккал.

На завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Хорошо, если обед комплексный: первое, второе и компот. В калориях он должен составлять 35-40% дневной нормы. Соответственно, завтрак – до 25%, второй завтрак или полдник – 15%, ужин – 20%.



Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий в утренний завтрак школьников нужно включать: хлебобулочные изделия, свежие овощи, фрукты.

Для растущего организма обязательны: молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты – источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, морковь, бобы).

В школу ребенку можно давать бутерброд с отварным мясом, сыром или йогурт, рогалики, пирожки, булочки. Если есть возможность – сырники, запеканки. Осенью особенно хороши: яблоки, груши, огурцы, морковь.

Питание должно быть щадящим как по способу приготовления (сокращение количества жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.).

За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных

соков, несладких компотов. Ребенок может брать их с собой в тщательно вымытой фляжке или бутылочке.

Перед включением в рацион детей дополнительных витаминно-минеральных комплексов необходимо проконсультироваться со специалистами: педиатрами и диетологами.

## Творожный мусс

Этот быстрый, вкусный и полезный завтрак очень похож на десерт, но готовится без грамма сахара: естественным подсластителем выступает в нем банан.

**Ингредиенты:** 100 г творога, 2 столовые ложки йогурта, 1 банан, 1 киви, 2 столовые ложки мюсли, 1 столовая ложка лимонного сока.

**Приготовление:** нарезанный кусочками банан выложить в блендер. Добавить йогурт и творог, пробить до однородности. Киви почистить, пробить блендером, добавив сок лимона. В стакан для подачи выложить слой творожного мусса. Посыпать мюсли. Выложить пюре из киви и еще слой творожного мусса. Украсить мюсли, ягодами или дольками фруктов.

После творожного мусса ребенку можно предложить теплое какао на молоке. Этот напиток считается одним из лучших для завтрака – он бодрит, в меру калориен и довольно полезен благодаря наличию антиоксидантов, витаминов и железа. И, конечно, лучше варить какао самостоятельно, а не разводить быстрорастворимый порошок.

## Ёка — омлет в лаваше

Ёка – это популярное на Кавказе блюдо из лаваша с начинкой из яиц и сыра. По вкусу и составу очень напоминает хачапури. Готовится просто и быстро, на завтрак для всей семьи – то, что надо.

**Ингредиенты:** 1 кусок тонкого лаваша, размером чуть больше сковороды, 1 яйцо, 30-50 г твердого сыра, 1 столовая ложка оливкового или сливочного масла, приправа из овощей.

**Приготовление:** яйцо взболтать вилкой, добавить немного приправы. Сыр натереть на терке. Кусок лаваша положить на смазанную сковороду, чтобы края чуть заходили за ее пределы. Если лаваш плотный и сухой, можно слегка смочить его водой и вылить яйцо, посыпать сыром. При желании добавить не-много порезанной ломтиками нежирной ветчины, кусочки сладкого перца или стручковую фасоль. Завернуть края и обжарить на слабом огне с обеих сторон.



# «Мой сын кривляется и задирается...»

## или кризис 7 лет: особенности, причины появления, способы борьбы

 «Здравствуй, уважаемая редакция! У меня проблема. Мой сын-первоклассник Артем ведет себя в последнее время необычно: кривляется, манерничает, проявляет агрессию, не считается с мнением взрослых. Я не понимаю, что происходит. Недавно прочитала в интернете, что дети сталкиваются с различного рода кризисами. Как и когда они проявляются, чем вызваны? Можно ли их избежать?».

Татьяна, г. Ангарск.

Журнал «Планета Детства» всегда с удовольствием отвечает на письма читателей. Вот и сегодня мы постараемся помочь еще одной семье понять своего ребенка.

В науке существует понятие – «возрастной кризис» – «временное нарушение сложившегося ранее устойчивого функционирования организма и личности, знаменующее собой переход на новый возрастной этап» (Н. В. Новоторцева «Коррекционная педагогика и специальная психология»).

А известный психолог **Л. С. Выготский** выделяет 5 сложных периодов в жизни детей, определяемых как кризис:

- кризис новорожденного (недостаток эмоционального общения);
- 1-го года жизни (упрямство, негативизм);
- 3 лет (драчливость, обесценивание вещей, норм поведения);
- 7 лет (паясничание, вертлявость, агрессивность, манерничанье);

По мнению психологов, избежать любого возрастного кризиса невозможно. Однако родителям под силу ослабить его негативное влияние на детей.

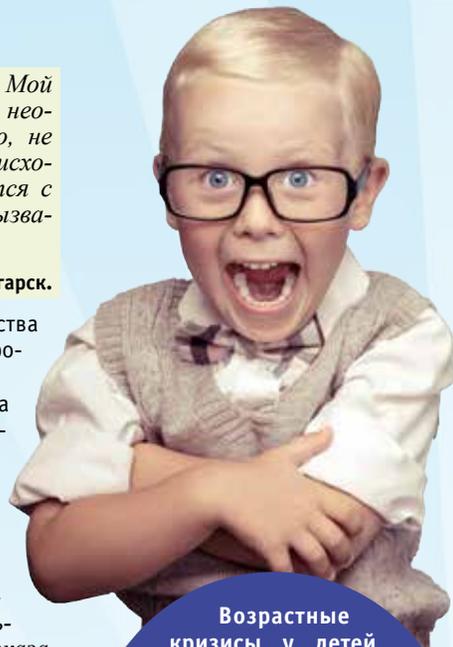
- 13 лет (появление чувства взрослости, бунт против опеки родителей).

Особенности поведения сына нашей читательницы, перечисленные в письме, соответствуют характеристикам кризиса 7 лет. Помочь разобраться в сложившейся ситуации мы попросили психологов.

«Чтобы понять, что происходит с детьми, представьте картину: Вы внезапно оказались в незнакомом городе, одни, совершенно одни. Не знаете, куда идти, как поступить... Подобные чувства испытывают и первоклассники, которым предстоит преодолеть массу эмоциональных сложностей на новом этапе своего социального развития», – говорит **Марина**

**Дурницкая**, педагог-психолог МОУ «Железногорская СОШ №3».

«При переходе к школьному возрасту ребенок резко меняется и становится более трудным в вос-



Возрастные кризисы у детей способны повлиять на взаимоотношения и между родителями. Реакции на поведение ребенка у мамы и папы чаще всего не совпадают. Из-за недопонимания и различных способов воспитания даже крепкие браки могут дать трещину.

питательном отношении, так как возникают противоречия: с одной стороны – между возросшими потребностями и все еще ограниченными возможностями, а с другой – между новыми потребностями и сложившимися ранее отношениями со взрослыми», – объясняет причины появления странного поведения Артема **Дина Бережная**, педагог-психолог ОГБУЗ «Иркутский областной специализированный дом ребенка №3».

Недавний дошкольник становится первоклассником, меняется его социальный статус. У мальчика/девочки возникают сложности, связанные с переходом от сюжетно-ролевой игры (жизнь в детском саду) к учебной де-

### Profimed ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- Тонмометры и запчасти к ним
- Слуховые аппараты
- Аппараты для физиотерапии
- Небулайзеры (ингаляторы)
- Глюкометры
- Массажеры (ручные и электрические)
- Стоматологические материалы
- Реабилитация (коляски, ходунки, трости, костыли и т.д.)
- Бандажи, корсеты, антиварикозное и корректирующее белье
- Медицинская одежда
- Дезсредства и товары по уходу за больными

г. Иркутск, ул. Лермонтова, 341/4, (3952) 62-33-68  
г. Ангарск, ул. К.Маркса, 36, (3955) 52-33-68

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

тельности: воображение отходит на второй план, на первом – понимание (нередко на этом этапе дети разбирают или осознанно ломают свои любимые игрушки, чтобы узнать что-то, подтвердить или нет, свои предположения).

Становясь школьником, ребенок начинает придавать значение тому, как оценивает его общество. Теперь для него носитель правил и новый авторитет – учитель. Влияние родителей ослабевает. А в процессе обучения формируется самооценка и самолюбие. Завышенная или заниженная, в зависимости от достижений или неудач.

Во время кризиса 7 лет ребенок принимает какие-то роли, поэтому создается ощущение искусственности. Ему все еще сложно привыкнуть к определенным требованиям, а выбранная модель поведения (кривляние, манерничанье) не всегда принимается окружающими. Появляются ощущения: «надо что-то делать, но не хочется», «хочу все, а выбрать нужно только одно» и т. д.

Увеличение физических и психических нагрузок, изменение привычного режима дня – все это влияет, и у многих деток ослабевает здоровье. В эти периоды особенно важно внимание со стороны родных.

**Марина Дурницкая:** *«Нужно помнить, что кризис – это нормальный и закономерный процесс, явление временное».*

**Дина Бережная:** *«Родители, заметив первые симптомы кризиса, могут повлиять на длительность и остроту его протекания. И это очень важно, поскольку не каждый школьник в состоянии перерасти негативные проявления кризиса (паясничание, вертлявость, агрессивность, манерничанье и т.д.), и они могут прочно закрепиться в характере. Все дальнейшие попытки изменить личность и правильно воспитать будут проблематичными, если не тщетными».*

Вот какие рекомендации дают читателям наши эксперты.

### **Предоставьте возможность выбора**

Взрослые не должны принимать абсолютно все решения за ребенка. Необходимо, чтобы иногда и он сам выбирал, «куда пойти» или «что надеть?»

**200 м<sup>2</sup> ИГРОВАЯ ВЕСЕЛЬЯ!!!**

**АКЦИЯ «ВЕСЕЛЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ!»**

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

**ВСЕГО за 5500 РУБЛЕЙ!**

мкр. Березовый (Академгородок), д. 153

**92-32-92**

### **Уделяйте внимание успехам**

Купите рамочку и повесьте в комнате картину, нарисованную сыном или дочкой. Поставьте на видное место грамоту или диплом. Пусть он/она видит, что вы гордитесь им/ею, и стремится продолжать в том же духе.

### **Давайте посылные поручения**

Выполняя небольшие задания родителей, подросток получает определенные полезные навыки, ощущение некоторой самостоятельности. И не важно, что вам придется за ним/ней перемывать посуду или пол.

### **Сократите количество запретов**

Если вопрос не принципиален, то можно и уступить. Не стоит накладывать ограничения на мелочи.

### **Применяйте наказание своевременно**

Приучите сорванца к тому, что за проступком следует наказание. Это поможет ему в дальнейшем регулировать свое поведение.

### **Оценивайте поведение и поступки**

Никогда не говорите ребенку, что он «плохой». Давайте оценку только его поступкам или поведению.

### **Будьте доброжелательны и открыты**

Нельзя, чтобы школьник боялся или стеснялся делиться с родителями сво-

ими проблемами, спросить совета.... Замкнутость может привести к негативным последствиям.

### **Покажите, что уважаете его мнение**

Внимательно выслушивайте детские рассуждения. Не давите и не навязывайте свой взгляд на вещи. Не говорите, что точка зрения ребенка не имеет права на существование. Лучше совместно проанализируйте ситуацию и возможные ее последствия.

### **Научите управлять эмоциями**

Прочитайте специальную литературу по этому вопросу. Игры, упражнения, психологические тесты помогут выработать у школьника стрессоустойчивость.

### **Реально оцените возможности вашего чада**

Не записывайте первоклассника на огромное количество секций и кружков.

Постепенно увеличивайте нагрузку, если, конечно же, позволяет его здоровье.

И не забывайте, что малышу сейчас очень сложно.

Надеемся, что смогли помочь Татьяне из Ангарска разобраться в ситуации с ее сыном, понять его.

**Ждем новых писем и интересных тем для размышлений.**

**До новой встречи!**

Анастасия Осколкова

Узнать наверняка находится ли ваш ребенок на стадии кризиса можно, заполнив анкету, которая предоставляется психологами (<http://www.psy-files.ru/mat/metodiki-dlya-detey/394-ocenka-osobennostej-povedenija-detej.html>). Состоит она обычно из вопросов, касающихся изменений в привычной деятельности чада. Например: сын/дочь перестал(-а) сам(-а) учить уроки, не увлекается играми, которые еще недавно вызывали детский интерес, а только часами гуляет с друзьями и т.д. Предельно честно ответив на все вопросы, вы получите максимально точный результат.

Мальчик Дима – скромный, спокойный – всегда вел себя прилично, никого не обижал. А его сверстник – Вовчик, наоборот, если не щипал, то отбирал игрушки и толкался. Он так достал Диму, что тот не вытерпел и налетел с кулаками на обидчика...

В этот момент в группу вошла строгая мама: «Ты зачем к нему лезешь? – закричала она на сына. – Я думала, ты у меня хороший, а ты... Пошли, дома разберемся».

Не узнав причину раздора между детьми, мамаша при всех вынесла «приговор» чаду, незаслуженно унизив его.

Что делать в подобных ситуациях? Как научить ребенка постоять за себя?

Большинство родителей поступает интуитивно. Так как, в основном все мальчишки вырастут на кулаках, а девочки стараются наоборот не участвовать в драках, то, как правило, папы советуют: «Тебя ударили? Кулаком в нос – больше лезть не будут». Мамы рассуждают: «Драться – плохо, так делу не поможешь. Драчунов нужно наказывать». Но правильно ли это?

В конце 90-х мне пришлось поменять место жительства. В другом городе сын пошел во второй класс. Через некоторое время его «поставил на счетчик» сосед по двору (старше на год): угрожал, требовал деньги... В те годы это был популярный способ выяснения отношений даже у взрослых.

Ребенок стал бояться ходить в школу короткой дорогой. Долгое время он ничего не рассказывал. Когда же я узнала причину странного поведения Константина, в первый момент тоже захотелось сказать: «*Дал бы ты этому вымогателю в ухо, и дело с концом!*». Но драться моего мальчика никто не научил, до восьми лет он успешно обходился без этого. Пришлось серьезно поговорить с родителями дворового хулигана.

Мальчишки выросли. Сын в жизни добился большего, а обидчик детства, которого он так боялся, стал обходить наш дом стороной. Однако чувство страха у Кости с годами так и не исчезло.

Поэтому, когда читатели нашего журнала обратились с просьбой рас-

# Кулаками делу не поможешь

## 9 советов психолога



сказать о том, как вырастить из чада если не Рембо или Джеймса Бонда, то, по крайней мере, не мягкотелого человека, я с удовольствием взялась за тему и поделюсь с мамами своими мыслями.

### Решим проблему вместе

Самое первое, что приходит в голову: отругать и наказать одних, научить обороняться других. Но такая позиция, по мнению специалистов, не является педагогичной. Психологи утверждают, что детям, привыкшим решать проблемы с помощью кулаков, трудно ужиться в коллективе. Они быстро получают ярлыки хулиганов, а вместе с ними и желание мстить.

Психоаналитик А. Гореева советует родителям убедить ребятшек в том, что для защиты своих интересов не нужно постоянно лезть в драку, учить их не столько давать сдачи, сколько ладить с окружающими: не завидовать, не обижаться, не претендовать на постоянное лидерство, относиться к другим доброжелательно, не ехидничать и т.д. Если отвечать на обиды

В группе сверстников популярностью обычно пользуются дети, которые могут помочь, уступить, выслушать, подержать чужую инициативу.

силой, то нередко можно получить отрицательный результат.

Постоянно выслушивая наставления взрослых о том, как нужно бить, если пристаю, конфликтный от природы и не желающий становиться агрессивным малыш может закрыться – начать скрывать свои проблемы со сверстниками. А такое поведение наверняка нарушит доверительные отношения в семье.

Поэтому, главное: когда эмоциональное состояние вашего чада вызывает у вас тревогу, ни в коем случае не оставляйте его наедине с переживаниями.

### Защищайте своих детей

Не уподобляйтесь людям, которые по любому поводу устраивают скандалы в школе, в садике или во дворе. Но и не оставляйте ребенка без своей защиты (не попрекайте «мягкотелостью»), иначе для него это будет предательством.

**Вместо того чтобы защитить сына от обидчиков, отец, с одной стороны, нагнетает в нем страхи, а с другой, лишает юношу самоуважения, называя его «слюнтяем». После такого глупо ждать каких-либо положительных сдвигов в поведении робкого ребенка.**

Поговорите «по душам» с воспитателем, учителем, с родителями «хулиганов», наконец, с самими драчунами. Пара-тройка внушений, сделанных строгим голосом, лишними не будут.

### **Помогите разобраться в себе**

Часто бывает достаточно перехода в другой сад или школу, чтобы вопрос – как избавиться от обидчиков? – исчез сам по себе. Но если ваша «кровиночка» везде, куда бы ни пошла, оказывается жертвой, значит, дело не только в коллективе. Скорее всего, в ребенке есть что-то, провоцирующее преследователей.

### **Учите побеждать страхи**

Одно дело, когда человек не дает сдачи из благородства, другое – когда боится. Страх уходит легче, если школьник протivoстоит «врагу» не ради себя самого, а отвлекаясь от своих переживаний, защищает слабого, например, девочку, которую обижают озорные мальчишки. Развивайте у чада чувство сострадания. Это гораздо важнее, чем советовать пускать в ход кулаки.

### **...признавать собственные ошибки**

Что чаще всего делают сорванцы, напроказничав? Убегают или говорят, что это не они. Задача взрослых: научить признавать ошибки, нести за поступки ответственность и показать возможные последствия «вредного» поведения. Если родители смогут это сделать, то дитя обретет уверенность в себе.

### **...игнорировать унижительные слова**

От получения прозвищ никто не застрахован. И в детском саду и в школе

ребятишки часто дают их друг другу. Кидаться на задиру с кулаками из-за этого не стоит. Лучше – проигнорировать.

Как только обижающий видит, что на агрессию никто не реагирует, он перестает приставать.

### **...находить новых друзей**

Если ребенок постоянно попадает в конфликтные ситуации, возможно, он просто общается не с той компанией. Пойдите вместе в гости, запишите в кружок или секцию. Познакомьте с другими ребятами.

### **...не стесняться принимать помощь**

Сделайте так, чтобы подросток не стыдился своих неудач и всегда чувствовал, что вы рядом. Принять помощь – не значит показаться слабым. Напротив, человек, внутренне ощущающий поддержку, может преодолеть любые трудности.

### **Убеждайте в необходимости стоять на своем**

Доброта и отзывчивость – хорошие качества. Но нельзя, чтобы дружба переросла в манипулирование. Отдает свой обед, в ущерб себе делает за другого контрольную, постоянно несет чей-то портфель подросток, который боится быть исключенным из окружения, поте-

рять расположение конкретного человека, получить яркий жадины.

Расскажите ему, что такое настоящая дружба, и чем действительно важно дорожить. Если школьника шантажируют, заставляют отдавать деньги, научите его твердо отказываться обидчикам, отстаивая свои интересы.

### **Поощряйте занятия спортом**

Не обязательно вести на борьбу или бокс с надеждой, что чадо «отмутзит» всех в случае опасности. Утренняя пробежка вместе с мамой, зимние прогулки на лыжах с папой помогут в формировании уверенности в себе. Спорт мотивирует, развивает терпение и выдержку.

Человек, который хоть раз почувствовал вкус победы в состязаниях, легко выходит из жизненных неурядиц и, уж совершенно точно, может защитить себя в трудных ситуациях. Кроме того, физически сильного ребенка непросто обидеть, унижить или заставить что-то сделать помимо воли.

Не мешает освоить простые приемы самообороны. На всякий случай. Если школьник знает, что он может ответить на физический удар, то ему проще «бить» соперника словами.

Дошколята пока еще не способны к настоящей самообороне, и занятие борьбой лишь подогреет в них агрессивность. В подростковом же возрасте практика самозащиты необходима.

Из этих полезных советов, на мой взгляд, вытекает один важный вывод: нужно как можно больше времени уделять детям, их проблемам и душевному состоянию.

**Предлагаем по-рассуждать на эту тему в нашей группе ВКонтакте ([https://vk.com/planeta\\_detstva\\_irk](https://vk.com/planeta_detstva_irk)). Возможно, у вас есть свой способ – как научить ребенка постоять за себя?**

**С нетерпением ждем сообщений.**

**Людмила Балдухова**



**Из рассказов мам выясняется, что детской самообороной больше всего озабочены родители дошкольников и младшеклассников. Парадокс. Многие ребята еще физически и психологически не способны себя защитить, а взрослые убеждают их в том, что они должны это делать самостоятельно.**



**Очень интересно познавать мир вокруг: почему хамелеон меняет свою окраску? Как летучим мышам удается спать вниз головой и, при этом, не страдать головокружением? Каким образом устроены голосовые связки соловья, позволяющие ему исполнять такие шедевры? Почему сова может поворачивать голову на 360 градусов и не бояться передавливания сосудов? Как и где образуется северное сияние, и почему оно есть не во всех регионах России? Как? Почему?**

Со временем становится интересным, какой вклад люди внесли в этот окружающий мир: откуда берется электричество? Откуда извлекается звук, который издаёт хомуз? В чем потрясающий секрет звучащих скрипок Страдивари? Чем питались в Сибири казаки-первопроходцы, если здесь хлеб не выращивали, и почему так называется острог, который они поставили?

Почемучкам интересно все, что неизвестно. А еще важнее во всем этом разобраться.

Итак, да здравствуют энциклопедии и научные книги. По физике, зоологии, музыке и русскому языку...

Но позвольте? – можете вы спросить. Ведь мы изучаем язык почти каждый день. И все-таки он настолько богат, разнообразен, что не стоит ограничиваться только объемом школьной программы.

А действительно, откуда берутся наименования?

Почему Иркутск назван Иркутском, а Москва – Москвой? Звенигород, потому что там что-то звенит? А в Рязани все красиво ряздятся? В городе Елец водятся ельцы, а может, тот, кто много ел?

## Для вас, почемучки!

Правильные ответы на все эти вопросы дает такой раздел науки о языке, как «Топонимика».

Вот, например, в Магаданской области есть небольшая речка Швейк, от имени знаменитого персонажа Ярослава Гашека. Американский ученый в 19 веке, путешествуя по Магадану, дал необычные названия горам, расположенным поблизости друг от друга: Атос, Портос, Арамис и д'Артаньян, видимо, в память о так полюбившихся литературных героях.

В Канаде есть гора Грангузье с подошвой – мыс Гаргантюа (как у Франсуа Рабле). В честь известного Робинзона Крузо переименовали остров недалеко от Чили, а другой такой – Александр Селкирк получил свое название от прототипа героя книги.

А как насчет тех мест, где мы живем?

Иркутск назван по наименованию племени Ырху, потомки которого сохранились в виде многочисленных родов (иркит, иргит, ырху) среди бурят, тувинцев, алтайцев. А Иркутск – острог, поставленный у устья Иркуты, изначально был Яндашским – по имени Яндаша

Дороги, по просьбе которого построили острог (а его имя Дорога произошло от слова «дарага», что значит «староста»).

Ербогачен – от эвенкийского слова «холм, поросший бором».

Еланцы – от бурятского «ложбина, лог».

Жигалово – от имени основателя этого населенного пункта – Якова Жигалова.

Качуг – от эвенкийского «изгиб реки».

Ключи-Булак – от бурятского «булаг», что значит ключ, а русские прибавили к нему свое слово «ключ», получилось наименование ключ+ключ. Вот как бывает!

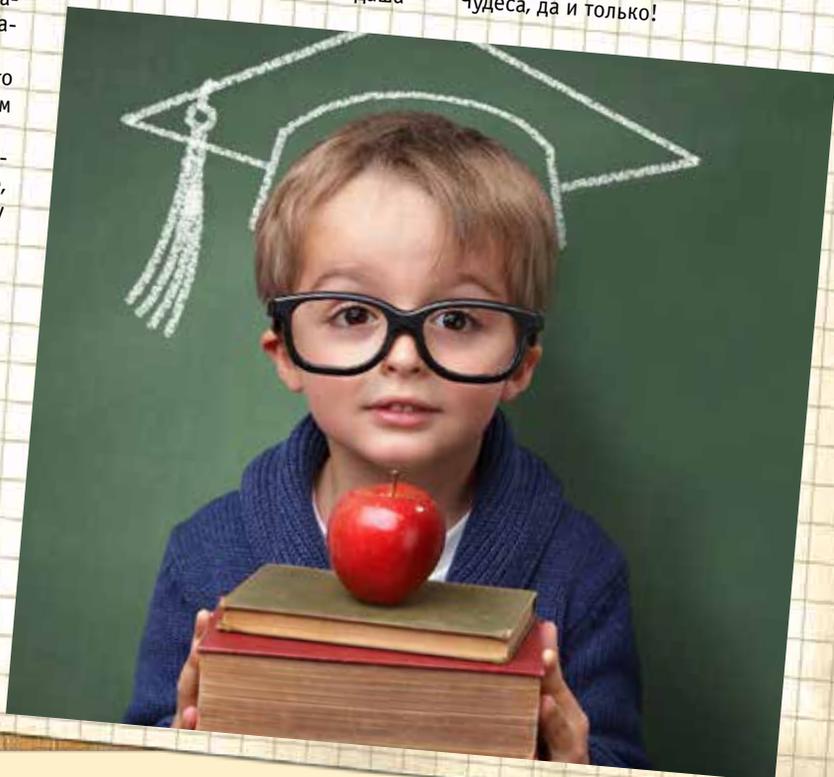
Карлук – от бурятского «чернопегая гора».

Хомутово – от эвенкийского «хомоты», что значит медведь. Оказывается, раньше это было медвежье место!

Кстати, название города Звенигорода произошло от слова «звено», «круг».

А Рязань – от «резаный» (изрезанный оврагами рельеф), что служило для безопасности жителей.

А Елец – от «еловый лесок». Чудеса, да и только!



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

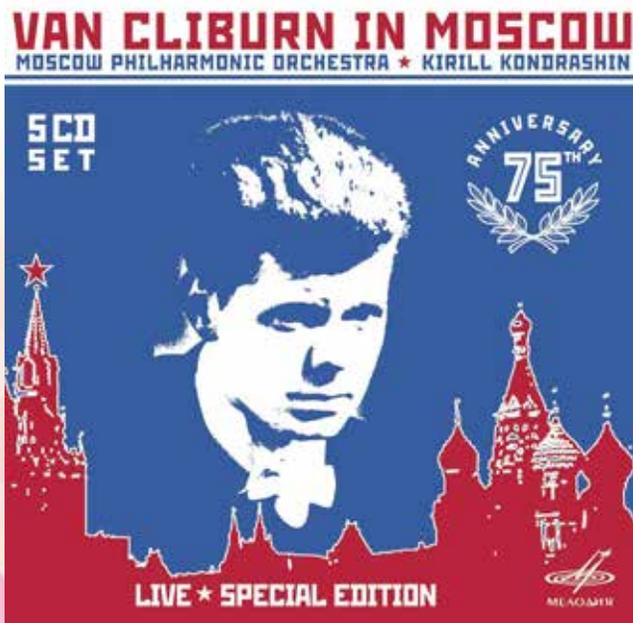
Наши юные читатели! Сегодня для вас новое задание. Прочитайте этот текст, в конце постарайтесь заполнить пустые клетки. Приз будет вручен тому, кто первым сообщит правильный ответ по тел.: 39-78-51.

## Парень из Техаса, покоривший Россию

Не секрет, что благодаря большим испытаниям, достижениям непорочных побед люди становятся по-настоящему великими. И тут важен не только талант.

Знаменитый конкурс им. П. И. Чайковского – один из самых престижных для виртуозов мира – экзамен, который могут сдать только исполнители высшей пробы. Таким он был всегда, с первого года своего существования – далекого уже для нас 1958-го.

Первым абсолютным победителем конкурса стал «парень из Техаса», так назвали его на родине, а в России же



люди окрестили музыканта просто Ваней (из-за созвучности имен).

Ван Клиберн стал тогда не просто открытием для любителей музыки, а любимцем. Музыкантом, покорившим своим мастерством, способностью справляться с исполнением сложнейших произведений мировой классики. Ему рукоплескали все – от мала до велика. Обнимали и приветствовали, как доброго друга. Приехав с одним скромным чемоданом, он увез с собой 12 – с подарками, которые люди дарили ему даже при встрече на улице.

Удивительно! Ведь на конкурсе выступали очень многие виртуозы. Но только он сразу, с первого тура, был определен как победитель.

Поистине, талант без души – ничто. Клиберн обладал удивительной способностью играть проникновенно, без фальши. Он так глубоко понимал и чувствовал мелодию, что это передавалось слушателям, которые очаровывались красотой звучания инструмента, искренностью исполнения и простотой музыканта.

Путь к этой замечательной победе начался для Клиберна еще в детстве. С 12 лет он побеждал во всех конкурсах, лишь один раз был удостоен 2 места. И то, многие считали это недоразумением. Когда Ван стал обладателем 1 премии Левентритта, самой престижной в Америке, и получил право выступать в Карнеги-холле, он не отнесся к успеху как к поводу для гордости, победы не (отгадайте, какое устойчивое выражение здесь зашифровано)


молодому музыканту.

Он оставался искренним и обаятельным в своем исполнении всю жизнь.

Когда на склоне лет Ван Клиберн, по приглашению Ольги Ростропович, прибыл в Россию давать открытые уроки для студентов консерватории, ему напомнили, что в тот первый приезд он покориł русских. На что музыкант ответил: «Это вы покорили меня».

406-156

иркутская региональная общественная организация «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ТЕННИСНЫЙ ЦЕНТР»



БОЛЬШОЙ ТЕННИС

в фитнес клубе ИОН

приглашаем детей с 4-х лет на групповые и индивидуальные тренировки

запись детей с 4 до 6 лет по тел: 707-187, 8 904 131 72 04;

запись детей с 7 лет по тел: 406-156, 707-187

Для детей, имеющих клубные карты ИОН - СКИДКА 10%

занятия проводит тренер категории "МАСТЕР ПЛЮС" ФЕДЕРАЦИЯ ТЕННИСА РОССИИ



# А ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО...

У многих крабов глаза расположены на «стебельках».

Акула тоже глазастое существо: диаметр «очей» у нее – до 12,5 см. Некоторые из видов могут чувствовать еще и черепом, через посредство специального шишковидного нароста.

Некоторые виды скорпионов имеют до 12 глаз, а многие пауки – по восемь. Знаменитая новозеландская ящерица туатара, которую считают современной динозавров, так и называется – «трехглазая». Третий глаз ее находится на затылке!

У осьминога зрачок имеет квадратную форму и снабжен 20 млн фоторецепторов.

Любопытно, что сетчатка дельфина имеет двойную настройку. Пингвину плоская роговица глаза позволяет видеть в воде без искажений. Змеи не имеют век, а глаза их постоянно закрыты прозрачной эластичной мембраной. Глаз верблюда устроен так, что в него не попадет даже маляльничья соринка: прочные кости по краям глазниц – защита от механических повреждений и солнечных лучей, а ресницы обладают способностью сплетаться и автоматически закрывать око в момент опасности.

Сложное устройство глаз имеют не только крупные представители фауны. Например, у пчел около 5,5 тыс. крошечных линз в каждом глазу, а у мух – около 3000. А вот аквариумная *Anableps microlepis* («четыреглазая рыба») на самом деле имеет лишь пару глаз, но каждое око разделено на сегменты (один из которых предназначен для того, чтобы видеть в воздухе, другой – в воде).

У мухи скорость смены изображений составляет 300 кадров в секунду, т.е. аналогичную способность человека она превосходит в 5–6 раз.

Орел имеет втрое более зоркое зрение, чем «царь природы». Сокол способен разглядеть цель величиной в 10 см с расстояния 1,5 км, причем и на большой скорости сохранить четкость изображения. Гриф различает мелких грызунов с расстояния до 5 километров, а бабочка *Colias* может распознать элементы изображения в 30 микрон, обгоняя человека более чем в три раза.

Хамелеоны и морские коньки умеют смотреть сразу в двух направлениях. Этой удивительной способностью они обязаны, независимо друг от друга движению глаз. Рекордсмен в панорамном зрении – птица вальдшнеп, у которой оно практически круговое! У голубя угол обзора составляет 340 градусов, у лошади с поднятой головой зрение тоже приближено к сферическому. У собак обзорное в среднем 240–250 градусов, что на 60–70 единиц превышает аналогичные возможности, присущие людям.



# Литературная страничка



*В прошлом номере журнала мы представили работы победителей интернет-конкурса «ПАПА – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ», который ежегодно проводится под эгидой Иркутского областного совета женщин.*

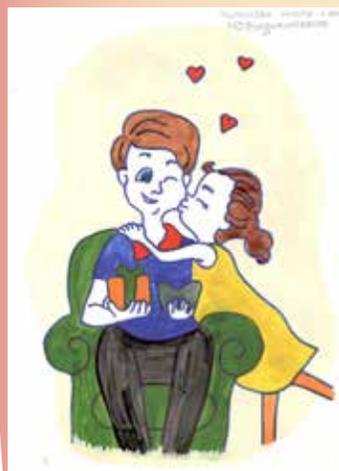
Настолько яркими, добрыми, наполненными любовью и нежностью к своим родителям оказались рисунки всех участников, что мы не смогли оставить их без внимания и решили познакомить читателей с творчеством и других юных художников.

С помощью кистей и красок ребяташки рассказали о том, какой он – их Папа. В каждой иллюстрации – частичка жизни, маленький ее отрезок. Один день семьи.

Думаем, получилось здорово!



**Роман Кончаковский, 6 лет,  
п. Слюдянка**



**Анастасия Чиликова, 7 лет,  
с. Владимирское**



**Кирилл Корнев, 5 лет,  
п. Слюдянка**



**Алиса Нестеренко, 5 лет, г. Байкальск**



**Валерия Страмилова, 7 лет,  
с. Ханжиновское**



**Ангелина Максимова, 6 лет,  
с. Гадалейское**



**Даниил Мазунов, 6 лет**



**Валерия Нечаева, 6 лет,  
п. Слюдянка**



**Артем Сахаровский, 3 года,  
п. Слюдянка**

В доме Денисовых все, как в обычной творческой семье. По стенам развешены картины, написанные бабушкой – известным художником; в углу главной комнаты стоит мамина виолончель, которая время от времени радуется окружающих своим глубоким, бархатным звучанием; на полочке шкафа красуется флейта – любимый инструмент бабушки, игравшей когда-то в симфоническом оркестре, а из маленькой комнаты часто доносятся звуки фортепиано... Это Эдик развивает свой талант. Он, как и родные, хочет стать профессиональным музыкантом.

Папа – саксофонист в эти дни находится в длительной поездке – на гастролях, поэтому постоянно шлет приветствия семье в Вайбере, размещает фотографии в Фейсбуке, не позволяет дорогим людям загрустить. Хотя присутствие отца и ощущается даже на расстоянии, но все с нетерпением ждут его возвращения и считают дни, когда он придет с подарками и новыми богатыми впечатлениями. В общем, не дом, а какое-то училище искусств.

Вот в такой творческой атмосфере растет Эдик. Ему очень нравится музыка, к которой он привык буквально с первых дней жизни. А главное, он много пишет сам.

Возраст не избавил мальчика от творческих трудностей. Однако мы можем порадоваться за него, ведь преодолеть их юному композитору удалось, хоть и с немалым трудом.

Свои небольшие пьески Эдик записывал, а затем играл бабушке. Художник, расположившись в своем кресле, внимательно слушал музыку любимого внука и расспрашивал его об источнике вдохновения. После таких вечеров дед некоторое время проводил в задумчивости. Дело в том, что Эдик договорился с ним об иллюстрировании каждой из пьес музыкального альбома. И теперь оба трудились в поте лица. Кроме того, мальчик хотел выступить со своими произведениями на концерте в музыкальной школе и представить свой альбом на конкурсе музыкальных проектов.

Иннокентий Николаевич очень ценил дарование внука и, как мог, поддерживал. Однако в глубине души у него оставались вопросы, которые юному музыканту он не решался задать, впрочем, как и все домашние. Каждый с трепетом относился к ма-



## Непростой путь к успеху

ленькому обладателю большого таланта.

Эдик занимался музыкой увлеченно. Иногда, даже забывая покушать. Хорошо, что бабушка заботилась о своевременном подкреплении сил внука.

В свои 8 лет мальчик написал 15 произведений, которые еще не были представлены широкой публике. Даже на праздничных домашних концертах он их не играл. Исполнял классику. Играл произведения из собрания сочинений Софьи Губайдулиной и Эдисона Денисова, хвастаясь при этом, что является практически тезкой музыканта. Все шло просто замечательно! Но вот однажды...

Эдик появился на пороге дома в расположении духа, заставившем родных ахнуть!

– Что случилось? – спросила бабушка.

– На тебе лица нет! – заметил в растерянности дедушка.

И даже любимая собачка Соня не ки-

нула мальчику навстречу, а села перед ним, не решаясь подойти.

Эдик бросил портфель в прихожей, снял пальто, да так и прошагал в свою комнату.

– Я, я... я больше никогда не буду писать музыку! Никогда!

– Что случилось? – спросил дедушка. – Может, не стоит так сильно огорчаться? Ты кому-то играл свои произведения?

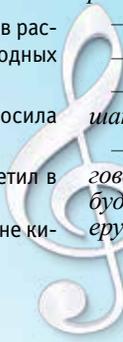
– Да. Во время экскурсии в музее Прокофьева учительница сказала нам: «Кто хочет исполнить свое произведение, может подойти к роялю».

– И ты сыграл свои пьесы?

– Да, только одну.

– И что, как отреагировали слушатели? Всем понравилось?

– Нет, они начали смеяться и говорить, что я написал чепуху, будто мое сочинение – какая-то ерунда. Зачем мне писать музыку,



если она совсем не нравится тем, кто ее слушает?

– А что ты исполнил?

– Это был опус №7 «Хромой щенок».

– Да, я помню это произведение. Оно когда-то очень впечатлило меня.

– Чем?

– В нем много боли, и чувствуется искренность.

– Но слушатели назвали это ерундой.

– Понимаешь, ты пишешь музыку, немного похожую на ту, которую когда-то создали Хиндемит, Шенберг и Барток. У последнего есть большой музыкальный альбом, называющийся «Микрокосмос». Во время исполнения твоего сочинения я постоянно вспоминал о нем. Я не хотел этого говорить, потому что боялся помешать работе.

– Я всегда хотел, чтобы написанная музыка точно передавала мои чувства.

– Так же поступал и Барток. Интересно, что перед созданием своего альбома он вдохновлялся изобретениями Баха – прекрасной, гармоничной музыкой. Жизнь композитора выпала на очень непростое время в Европе, период распространения фашизма. Он, как мог, боролся с установлением жестокого режима. Музыка Бартока очень ярко передавала состояние его сердца в моменты, когда, казалось, что земля уходит из-под ног. Восхищаясь гармонией в произведениях Баха, он, однако, говорил: «Моя стихия – диссонансы». Просто его душа – его микрокосмос – пережила много боли, и это нашло отражение в его музыке.

– Ты знаешь, когда я пишу пьесы, то тоже чувствую боль. Мне больно от того, что щенок хромой. Ведь он никогда не сможет бегать, высоко прыгать, как другие собаки... Об этом моя музыка.

– Я понимаю... Интересно, что ты в своих произведениях используешь то же, что и Барток – аккорды-пятна; диатонику, как у Прокофьева или Стравинского. А ты знаешь, эти композиторы изначально не были признаны

всеми. С их концертов уходила половина зала. Многие не понимали и не принимали их музыку.

– Я не знал.

– А Барток однажды из-за этого так сильно расстроился, что принял решение, никогда больше не быть композитором.

– И он так сделал?

– Нет, после того, как услышал музыку Штрауса, снова почувствовал желание работать и больше никогда не оставлял свое призвание.

– Хорошо, я попробую послушать произведения других композиторов, может, и мне это поможет.

– Ну, вот и хорошо. А теперь иди обедать, бабушка с Соней уже заждали тебя.

Эдик улыбнулся, обнял дедушку, снял шарф и шапку и зашагал на кухню.

– Мой бедный мальчик: «Хромой щенок», «Слепой котенок», «Стрекоза без крыла», «Грустный соловей», «Лев в клетке»... У него чуткое сердце.

Вечером пришла мама. Пока Эдик делал уроки, все трое вели переговоры на кухне. Сопровождение закончилось тем, что мама села за инструмент, с которым мальчик раньше почти не расставался. И в доме зазвучал «Детский альбом» Чайковского.

– Эту музыку я знаю.

И тут мама начала исполнять незнакомую мальчику пьесу.

– Какая прекрасная мелодия! Очень стройная и мягкая.

– Это «Утренняя молитва»

Чайковского. Скажи, ты действительно очень переживаешь за тех, кто страдает? За щенка, котенка, соловья...

– Да.

– Но ведь ты можешь не только глубоко сочувствовать, но и помочь, поддержать того, кому плохо.

– Молитвой?

– Да. Иоганн Себастьян Бах, например, всегда молился, прежде чем сесть за инструмент. И получал помощь и вдохновение.

– Я попробую.

На следующий день Эдик пригласил дедушку послушать тему новой пьесы для альбома. Из-под пальчиков маленького музыканта полилась мелодия светлая и благозвучная.

Дедушка понял, что новые иллюстрации к альбому будут наполнены теплыми красками.

– Ты, я вижу, решил не оставлять свое увлечение.

– Да, благодаря Баху и Чайковскому.

– Я искренне рад. Вечером покажу тебе наброски новой иллюстрации, – сказал дедушка, похлопав внука по плечу.

И все дружно отправились на кухню пить чай, обсуждая идеи для нового творческого проекта.

А теперь угадайте, кто выиграл конкурс в музыкальной школе? Конечно, наш Эдик Денисов. А одноклассники попросили его исполнить еще что-нибудь из своего репертуара. Вот так!

**В** рамках проекта «Родительский долг» Иркутским областным советом женщин был проведен конкурс «Ответственное отцовство-2017» (по двум номинациям: «Отец – опора семьи и детей» и «Лучший совет отцов»), направленный на повышение роли мужчин в воспитании детей, укрепление семейных ценностей.

Ответственность, любовь к семье, стремление быть не только наставником, но и другом, защитником, согласитесь, это портрет Настоящего Папы, которого хотелось бы видеть и ребятишкам, и женам, и обществу. Судя по конкурсным работам, такие Отцы есть! Они общественно активны, инициативны, отвечают не только за безопасность, материальное обеспечение, воспитание своих малышей, но и оказывают помощь нуждающимся семьям.

### Пример, достойный уважения!

Несколько лет назад на вопрос: «Отцовский долг: в чем он заключается для Вас?» – герой моего очерка – Михаил Константинович Чичигин, победитель областного конкурса «Ответственное отцовство» 2012 года, ответил:

*– Вырастить достойных детей и быть во всем примером для них, помочь в воспитании внуков. Сделать так, чтобы каждый был по-настоящему счастлив. Для меня нет на свете ничего дороже улыбок и смеха моих детей и внуков.\**

**К**аким же приятным удивлением для меня была информация о том, что победителем конкурса «Ответственное отцовство-2017» в номинации «Отец – опора семьи и детей» вновь признан Михаил Константинович Чичигин из с. Шарагай Балаганского района.

За прошедшие несколько лет в нем почти ничего не изменилось (кроме социального статуса – теперь он



Арина Беломестных, 6 лет

## «От доброго дерева добрый и плод»

«Если хотите, чтобы ваши дети были благочестивыми и добрыми, будьте сами благочестивыми и добрыми и себя в пример им ставьте», – так когда-то напутствовал родителей святитель Тихон Задонский. Сейчас мало кто знает эту фразу, но все помнят русские пословицы и поговорки: «Что посеешь, то и пожнешь», «От яблоньки яблоко, а от ели шишка» и др. Емкие выражения – результат многолетних, а то и многовековых наблюдений людей. А смысл их прост: каковы родители, таковы и дети.

К сожалению, не все в порядке сегодня в нашем обществе. Много неблагополучных семей, отцов и матерей-одиночек, брошенных на произвол судьбы ребятишек...

Но пока существуют позитивные примеры достойных семей, у нашей страны есть надежда. Потому как «От доброго дерева добрый и плод», «Каков корень, таково и семя»...

пенсионер) – это все тот же энергичный, активный, целеустремленный, с множеством идей и предложений, не привыкший сидеть без дела человек. Да и внуки уже готовы выпорхнуть из семейного гнезда, приезжают к деду погостить только летом.

Куда девать силы и накопленный жизненный опыт?

Выросший в приемной семье, он давно дал себе зарок: взять на воспитание приемных детей. Конечно же, с согласия любимой жены Тамары Григорьевны. И вот это время пришло. Вновь зазвучали в семье ребяческие голоса: два мальчика и две девочки.

Талантливые люди талантливы во всем. Это не просто слова, это истина, доказанная жизнью. Так и наш

герой, за что бы ни взялся – все у него получается на отлично!

Глава семьи играет на многих инструментах, сочиняет музыку...

С молодых лет, участвуя в художественной самодеятельности, Чичигины и «новых» членов семьи приучают к активной жизненной позиции. Еще Михаил Константинович хорошо рисует, занимается резьбой по дереву. В их доме почти вся мебель сделана его руками, а стены украшены великолепными картинами. А теперь в районных выставках прикладного творчества участвуют работы и его нынешних деток.

«Когда своих растили, времени не хватало», – вспоминает он. Работал от зари до зари: и главным агрономом, и директором колхоза, и директором школы и фермером...



Дарья Аминова, 5 лет

Уходил чуть свет – они еще спали, приходил полночь – уже спали. Зато сейчас некуда торопиться. Все тепло и заботу передают родители своим приемышам, которые с малолетства были лишены доброты, любви и участия.

Не забывают Чичигины и об односельчанах. Организовали общественный клуб «Гармония», который с удовольствием посещают люди разных возрастов. В нем Михаил Константинович совершенно бесплатно ведет вместе с женой кружки, покупая на свою пенсию необходимые материалы, оплачивая электроэнергию... Здесь же поставил два ткацких станка, сделанных своими руками, и обучает ремеслу и взрослых и детей.

Заядлый агроном, селекционер и пчеловод он проводит семинары для односельчан, делится новыми технологиями и собственным опытом, учит людей и садовым и пчеловодческим премудростям. Поучиться, действительно, есть чему. Посмотреть на шарагайские арбузы (не два и три, а по несколько центнеров!), дыни, виноград, арахис и даже ананас, приезжают издалека!

Вместе со взрослыми обучаются родительским навыкам и четыре счастливых ребенка.

Это ли не достойный пример, заслуживающий огромного уважения!

### Ниточки добра

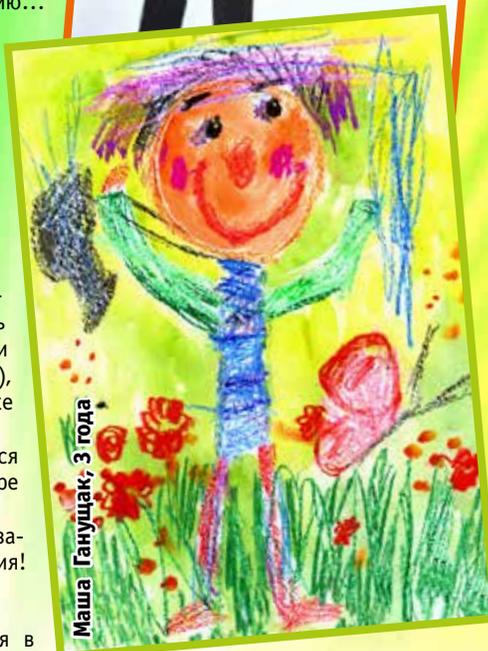
Выручать людей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, особенно маленьких – естественная потребность неравнодушного, отзывчивого человека – Алексея Викторовича Полонникова из г. Саянска.

«С большим желанием и он, и его семья участвуют в жизни ребятнишек, лишенных родительского тепла и заботы и имеющих ограниченные возможности здоровья», – рассказывает директор Саянского детского дома-интерната для умственно отсталых детей Л. А. Бухарова.

Полонниковы стали инициаторами и организаторами городского социального проекта «Ниточки добра». «Совместно с учениками и педагогами саянских школ и студентами Химико-технологического техникума они проводят для воспитанников дома-интерната различные мастер-классы, встречи, беседы, экскурсии, благодаря которым на-



Устина Астапенко, 6 лет



блюдается улучшение эмоционального фона в группах, дети становятся доброжелательнее, спокойнее, менее подвергаются проявлениям агрессии, гнева, страха», – отмечают благотворное влияние мероприятия психологи и воспитатели дома-интерната.

«Алексей ремонтирует ребятам из интернатов телефоны и плееры, скачивает им музыку и фильмы, дарит флешки и наушники. О его добрых делах и узнаешь то чаще случайно. И в этом еще одно его замечательное, редкое в нынешние времена, качество – удивительная скромность, – рассказывает координатор православной службы помощи «Милосердие» храма Благовещения г. Саянска Виктория Качаева. – Алексей – один из тех, для кого добрая помощь людям не временное увлечение и сиюминут-

ный порыв, а неотъемлемая часть жизни».

### Пример для мальчишек, защита для девчонок

Другой Настоящий Папа проживает в д. Новая деревня Тулунского района.

«Быть отцом с большой буквы удается не каждому. Моим детям посчастливилось, что у них есть именно такой папа. Он тот самый человек, которому можно доверить наше маленькое, но важное общество – семья. Как бы сильно не был занят, всегда найдет время, даст мудрый совет и поддержит в трудную минуту», – рассказывает о своем муже – Дмитрии Александровиче Сидоренко, отце пятирех детей, Анастасия Сидоренко.

«Дмитрий – член совета отцов Мугунского поселения помогает и многодетным семьям, и ветеранам, и ребятишкам из неблагополучных семей. Для своих и чужих мальчишек – пример, а для девчонок – защита и опора», – делится своим мнением глава Мугунского поселения В. Н. Кучеров.

Скромный, неравнодушный к судьбам детей, Сидоренко организовал для деревенских подростков бесплатную спортивную секцию по кикбоксингу.

И это только три примера. В конкурсе же принимали участие 203 человека – представители практически каждой территории области.

Рассказать обо всех не представляется возможным. Мы попробуем сделать это постепенно. А сегодня назовем имена победителей.

### Номинация «Отец – опора семьи и детей»

**I место:** Михаил Константинович Чичигин (пенсионер; с. Шарагай, Балаганский район);

**II место:** Геннадий Трофимович Матвеев (авиатехник войсковой части; п. Средний, Усольский район);

**III место:** Алексей Алексеевич Зубец (гендиректор ООО «Варяг»; г. Нижнеудинск, Нижнеудинский район).

Галина Кудрявцева

Сегодня мы продолжим разбирать тему имущественных взаимоотношений в супружеских парах. А поможет нам в этом непросто, но столь актуальном вопросе нотариус города Иркутска Марина ЗУБКОВА.

### Одной цепью

Если супруги выступают ипотечными созаемщиками, то банк в счет уплаты долга в принципе может забрать квартиру одного из них, которая была куплена еще до брака. Хотя на практике, конечно, в первую очередь банк попытается обратить взыскание на заложенную квартиру, а не на прочее имущество. Но если, например, по какой-то причине заложенная квартира не может быть продана за торгов или вырученных средств недостаточно, то банк в праве потребовать обратить взыскание на другое имущество, которым может стать квартира, приобретенная до брака. Но, в отличие от заложенной недвижимости, банк не сможет изъять у гражданина единственное жилье, имеются и другие ограничения по обращению взыскания.

### Делите, не отходя «от кассы»

С точки зрения законодательства, нет никаких препятствий к тому, чтобы при покупке жилья в общую собственность супругов сразу же определить доли (то есть, по существу, включить в договор положение о разделе общего имущества). Такой договор должен быть удостоверен нотариально. Желательно не просто указать размер долей супругов в имуществе, а прямо указать в договоре, что супруги определяют доли в приобретаемом имуществе в таком-то размере, чтобы не было сомнений, что имелось в виду. Судебная практика по договорам без такого указания не является вполне однозначной, но если в договоре сразу указать положение об определении долей, то маловероятно, что оно не будет учтено судом.

Ситуация становится хуже, если договор составлен в простой письменной форме, поскольку в 2016 году было введено требование об обязательном нотариальном удостоверении договора (соглашения) о разделе общего имущества супругов. Если такое соглашение было достигнуто без удостоверения нотариусом, то оно является недействительным (ничтожным).

# Ликбез о «супружеской доле»

## Нюансы владения недвижимостью



Поэтому лучше в данной ситуации не рисковать: если вам нужна именно долевая собственность, надо удостоверять договор нотариально и указывать в нем про определение долей в общей собственности супругов.

### Разрешите продать

Если недвижимость является общим совместным имуществом, то на ее продажу (или иное распоряжение) требуется согласие другого супруга, удостоверенное нотариально. На отчуждение же раздельного имущества согласие не требуется.

Если один из супругов покупает недвижимое имущество за счет общих средств, то вопрос о необходимости оформления нотариально удостоверенного согласия зависит от того, подлежит ли обязательному нотариальному удостоверению данный договор купли-продажи. Если подлежит, то требуется и нотариально удостоверенное согласие.

Согласие супруга не требуется обязательно оформлять в том случае, если договор нотариально удостоверяется в добровольном порядке или, если при покупке используются только раздельные средства (например, если заключен соответствующий брачный договор).

### Договор или соглашение?

Брачный договор определяет любые имущественные отношения супругов в период брака, а также может устанавливать имущественные последствия его расторжения. Такой договор может быть заключен только до брака или во время брака, но не после его расторжения. Зато в нем могут быть предусмотрены любые условия в отношениях между супругами: определение общих правил установления права на имущество (режима имущества), определение прав на конкретные объекты имущества, установление разовых или периодических выплат между супругами, передача имущества от супруга к супругу или из общей собственности в раздельную, из раздельной в общую и т. д.

В отличие от брачного договора, соглашение о разделе общего имущества заключается в отношении конкретного ранее нажитого имущества и не может действовать в отношении будущего, еще не приобретенного, а также всего имущества или его видов без конкретизации. Поэтому заключить соглашение до брака (и в браке до приобретения совместного имущества) нельзя. Оно менее гибко, чем брачный договор, но его можно заключить и после развода.

Если выбирать ту или иную форму распределения имущества между супругами, которые не желают иметь общих материальных благ, то представляется, что в период брака брачный договор удобнее и эффективнее, а после расторжения брака имущество может быть разделено по соглашению о разделе общего имущества супругов.

### В доме... третий лишний?

Если квартира является общей собственностью, то выселить одного из супругов можно только в том случае, если он каким-либо образом нарушает права других законно проживающих в квартире лиц (например, хулиганство, дебоширство и т. д.) или, например, повреждает, разрушает квартиру (речь не идет о естественном износе жилья при проживании).

Возможны варианты выселения в том случае, если в единственной комнате остаются проживать бывшие члены семьи, совместное проживание которых в силу личных отношений невозможно или крайне затруднительно. Суд оценивает наличие условий для выселения по своему усмотрению и может учитывать и прочие факторы (например, наличие у супруга другого жилья).

**Надеюсь, вам, дорогие читатели, никогда не понадобится на практике использовать ту информацию, которой я поделилась с вами. Желаю всем крепких семей и мирной жизни в ваших домах и квартирах. Берегите отношения и будьте внимательны друг к другу!**

(Начало в №3 (96), май 2017 г.)

Каждая мама думает о здоровье своего ребенка и всячески старается оградить его от опасностей. Аллергия – распространенное заболевание среди маленьких детей, и одна из ее причин – реакция на стиральные порошки.

Об особенностях стирки одежды для малышек сегодня расскажет педиатр, неонатолог, кандидат медицинских наук, приглашенный эксперт Amway Mama, Анна Викторовна Левадная.

– Почему у ребятнишек бывает аллергия на стиральный порошок?

– Детская кожа в силу анатомических особенностей очень чувствительна к раздражающим веществам, входящим в состав продуктов бытовой химии. Риск развития аллергических контактных заболеваний у детей намного выше, чем у взрослых. Реакция возможна на любой порошок, поэтому необходимо внимательно следить за состоянием кожи при смене стирального средства.

– В чем вред обычного порошка и хозяйственного мыла для детских вещей?

– Оптические отбеливатели, мыло, красители, ароматизаторы и отдушки в составе порошков могут вызвать раздражение за счет образования свободной щелочи.

Хозяйственное мыло – сильная щелочь, которая неблагоприятно воздействует как на ткани, так и на кожу рук, и в виде мыльной стружки плохо вымывается. Я бы рекомендовала не использовать его при стирке детского белья.

– Можно ли использовать стиральный порошок в капсулах?

– Нельзя. В них содержится больше нежелательных компонентов: от 15 до 30% анионных поверхностно-активных веществ (А-ПАВ), мыло, меньше 5% фосфатов, оптические отбеливатели и ароматизирующие добавки, и концентрация стирального порошка на одежде оказывается выше.

## Правильно стираем детскую одежду

Лучше не использовать средства для взрослых или порошок в капсулах при стирке детской одежды, хотя бы до 12-14 лет!

Кроме того, при неосторожном обращении капсула может лопнуть, а ее содержимое попасть на кожу или на слизистые малыша.

– Какую полезную информацию на упаковке надо знать?

– Отсутствие фосфатов, фосфоритов, фосфонатов (ухудшают вымывание ПАВ из тканей), анионных поверхностно-активных веществ (А-ПАВ) или содержание их до 5%.

Именно А-ПАВ растворяют пятна, поэтому детский порошок может стирать хуже, зато он безопаснее для кожи. Чем больше ПАВ, тем больше образуется пены.

Очень важно, чтобы вещества выводились из тканей во время стирки, а не оставались в них (хуже всего они выходят из хлопка и шерсти).

Самое главное! На упаковке должно быть указано, что средство гипоаллергенное и подходит для детей (0+).

– Как стирать детское нижнее белье?

– Можно использовать детский порошок, но с опцией «дополнительное полоскание» (не менее 7-8 минут, же-

лательно несколько раз и в горячей воде, особенно для нательного белья). Допустимо добавление гипоаллергенного кондиционера для белья, разрешенного для детей.

– Несколько общих советов по стирке детских вещей...

– Сегодня продаются разные средства: в порошках, жидкие (гели). При безопасном составе оба этих вида бытовой химии хороши. Однако жидкие выполаскиваются лучше и, как правило, их легче дозировать.

– Стирайте детским порошком и свою одежду, с которой соприкасается кожа ребенка.

– Отдавайте предпочтение концентрированным составам, это более экономично, так как их хватает надолго.

– Не перегружайте машинку, следуйте установленным объемам.

– Не насыпайте слишком много порошка. Соблюдайте инструкции, не повышайте концентрацию А-ПАВ!

**И главное: всегда держите бытовую химию вне зоны досягаемости детей!**

[1] Amway Mama – новый проект компании Amway. В его рамках мы представляем продукцию, которая поможет женщинам заботиться о своей семье на высоком уровне. Amway Mama тщательно следит за экологичностью дома, качеством воды, пользой продуктов и здоровьем всех членов семьи, особенно детей.

Концентрированное жидкое средство для стирки детского белья с кондиционирующим эффектом SA8™ BABY получило новую упаковку с логотипом Safer Choice от EPA.

Агентство по защите окружающей среды США (EPA) присвоило компании Amway официальный титул «Партнер 2017 года программы Safer Choice». SA8™ BABY соответствует стандартам, его компоненты безопасны для людей и окружающей среды, одобрено педиатрами и разработано специально для детского белья: отсутствуют красители и оптические отбеливатели. В состав входит алоэ вера. Продукт содержит биоразлагаемые поверхностно-активные вещества и энзимы, а также компонент на основе натурального кокосового масла, благодаря чему эффективно удаляет грязь и стойкие пятна, при этом делая белье мягким.

Жидкое средство для стирки бережно заботится о ткани и цвете вещей. SA8™ BABY эффективно отстирывает грязь при температуре 15–70 °С и является идеальным решением для машинной и ручной стирки как в холодной, так и в горячей воде. Полностью сохраняет свои очищающие свойства при замачивании белья на ночь и совместимо с другими стиральными средствами линейки AMWAY HOME™ SA8™.

## Дорогие родители!

Постоянные изменения в погоде влекут за собой перемены и нашего настроения. Осенью так не хватает солнышка и тепла. Одно из средств, способных восполнить этот неприятный дефицит, стоящее в ряду с мягким плодом и горячим кофе – ласковая искренняя улыбка. Не верите? Сегодня мы предлагаем согреться у нашего доброго костра из смешных высказываний ребятшек. Наверняка и у вас найдется пара фраз, которыми захочется поделиться.



Пишите нам, будем согревать душу вместе!

Урок математики. На странице учебника иллюстрация, на которой изображены парашютисты, спускающиеся с неба.

Учитель:  
– Ребята, кого мы видим на рисунке?

Первый ученик:  
– Это парашюсты.



Второй:  
– Ты, что! Это не парашюсты, это пассажиры.

Третья девочка произносит с задумчивым взглядом:

– Нет, это не пассажиры. Это летательные дяденьки.

\*\*\*

– Объясните, как вы понимаете смысл пословицы «Цыплят по осени считают»?

– Цыплята осенью падают и их считают.

\*\*\*

– Кто такой гусар?

– Муж гусыни.

\*\*\*

– «Крестьяне жнут рожь». Как



вы понимаете смысл прочитанной фразы?

– Летом жарко. Крестьяне жмутся от солнца. Жать рожь – это сжимать рожку.

\*\*\*

Опрос учеников 1-го класса.

Одного спрашивают:

– Как твоего папу зовут?

– Не знаю, он мне еще не говорил.

Другого спрашивают:

– Как папу зовут?

– Какого?

– Твоего.

– У меня есть папа Миша, папа Дима, папа Коля и еще один, но я не помню, как его зовут – он редко приходит...

\*\*\*

Урок Природоведения. Учитель:

– Миша, из чего состоит скелет человека?

– Скелет человека? Череп, ребра, таз, грудинка...



## ВЫСТАВКИ

# СИБЗДРАВООХРАНЕНИЕ СТОМАТОЛОГИЯ

Официальная поддержка:



Партнеры выставок:



тел. 35-29-00, [www.sibexpo.ru](http://www.sibexpo.ru)

## СибЭкспоЦентр

# 3-6 ОКТАБРЯ 2017



Реклама 0+

Над номером работали:  
Главный редактор – Г.Г. Кудрявцева  
Дизайн и верстка – Наталья Кондратьева  
Литературный редактор,  
корректор – Анастасия Осколкова.  
Журналисты: Жанна Кустова,  
Юлия Кукулина, Людмила Балдухова,  
Людмила Костюкова,  
Анастасия Осколкова.  
Рекламные менеджеры: Татьяна Гапоненко,  
Татьяна Токарева, Галина Таремина.

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

e-mail: [irkria@gmail.com](mailto:irkria@gmail.com); сайт: [irkria.ru](http://irkria.ru)  
[vk.com/planeta\\_detstva\\_irk](http://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: 19.09.2017 г. в 18.00;  
фактически: 19.09.2017 г. в 18.00.  
Дата выхода: 22.09.2017 г. Выпуск № 6(99)

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



1 воскресенье 19 четверг	<b>ПРЕМЬЕРА!</b> М. Дунаевский	«МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ!» мюзикл в 2-х действиях	2 часа 30 мин.	6+
3 вторник 31 вторник	А. Рыбников	«ЮНОНА» И «АВОСЬ» рок-мистерия в 2-х частях	1 час 50 мин.	16+
4 среда 24 вторник	<b>ПРЕМЬЕРА!</b> А. Семенов	«ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ» музыкальная комедия в 2-х действиях	2 часа 40 мин.	12+
5 четверг 25 среда	<b>ПРЕМЬЕРА!</b> А. Журбин	«ДАМСКИЙ ПОРТНОЙ» музыкальная комедия в 2-х действиях	2 часа 30 мин.	16+
6 пятница	Г. Канчели	«ПРОДЕЛКИ ХАНУМЫ» музыкальная комедия в 2-х действиях	2 часа 20 мин.	12+
7 суббота	И. Зубков	«12 СТУЛЬЕВ» сатирический мюзикл в 2-х действиях	2 часа 40 мин.	12+
8 воскресенье	Т. Шатковская - Айзенберг	«АННА И АДМИРАЛ. ИСТОРИЯ ЛЮБВИ» музыкально-пластический спектакль в 1-ом действии	1 час 40 мин.	16+
12 четверг	В. Ильин, В. Лукашов	«КАК УДЕРЖАТЬ МУЖА» музыкальная комедия в 2-х действиях	2 часа 00 мин.	12+
13 пятница	В. Баскин	«СЕКРЕТ ЕЕ МОЛОДОСТИ» мюзикл в 2-х действиях	2 часа 30 мин.	16+
14 суббота	К. Листов	«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ВАЛЬС» оперетта в 2-х действиях	2 часа 30 мин.	12+
15 воскресенье	И. Левин	«РУССКИЙ ФАНТОМ» рок-мюзикл в 2-х действиях	2 часа 00 мин.	16+
17 вторник	<b>ПРЕМЬЕРА!</b> И. Штраус	«ВЕНСКИЕ ВСТРЕЧИ» оперетта в 2-х действиях	2 часа 45 мин.	12+
18 среда	А. Колкер	«ТРУФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО» музыкальная комедия в 2-х действиях	2 часа 20 мин.	12+
20 пятница	Ж. Бизе	«КАРМЕН» рок-балет в 2-х действиях	1 час 40 мин.	12+
21 суббота	М. Дунаевский	«АЛЫЕ ПАРУСА» мюзикл-феерия в 2-х действиях	2 часа 40 мин.	12+
22 воскресенье 16.00 ч.	И. Дунаевский	«БЕЛАЯ АКАЦИЯ» оперетта в 3-х действиях	3 часа 15 мин.	12+
26 четверг	Зарубежные хиты 80-х годов	«CRAZY DANCE, ИЛИ 5 СВАДЕБ В ОДИН ДЕНЬ» музыкальное ревю в 2-х действиях	2 часа 30 мин.	14+
28 суббота 11.00 ч.	Е. Шашин	«КОТ В САПОГАХ» музыкальная сказка в 1-ом действии	1 час 00 мин.	0+
28 суббота	В. Баскин	«СИРАНО ДЕ БЕРЖЕРАК» мюзикл в 2-х действиях	2 часа 20 мин.	12+
29 воскресенье 11.00 ч.	<b>ПРЕМЬЕРА!</b> Э. Григ	«СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» балет в 1-ом действии. Посвящается 200-летию со дня рождения М. Петипа	50 мин.	0+
29 воскресенье	О. Фельцман	«ТЕТУШКА ЧАРЛИ» музыкальный фарс в 2-х действиях	2 часа 00 мин.	12+
8 воскресенье 16.00 ч.	<b>ПРЕМЬЕРА!</b>	«ИСТОРИИ КОТА ФИЛОФЕЯ» Детский музыкальный театр «Стрекоза», мюзикл, автор Я. Дубровин		6+
11 среда 19.00 ч.		«ВЕСЬ ЭТОТ ДЖАЗ. ДЕСЯТЬ СЕЗОНОВ. ИЗБРАННОЕ» Ансамбль «Доктор Джаз», художественный руководитель А. Филиппов		12+
22 воскресенье 16.00 ч.	В. Синенко, О. Горбовская	«КОШКИН ДОМ» Детский музыкальный театр «Стрекоза», (по мотивам сказки С. Маршак)		6+
26 четверг 15.00 ч.	<b>Вход свободный</b>	«ЛЮБИМАЯ ПЕСНЯ» Благотворительный концерт ансамбля		12+
27 пятница 18.30 ч.		«ЭЙ, ДРУГ-ГИТАРА» (старинный и городской романс), солисты: Ирк. Муз. театра им. Н.М. Загурского		12+

ДОМ АКТЕРА

**Время начала вечерних спектаклей: в будние дни в 18.30, в выходные и праздничные – в 18.00. Касса работает ежедневно с 10.00 до 20.00 часов**

Касса: 34-21-31. Администратор: 203-873  
Автоинформатор о спектаклях: 505-990  
Касса в ТЦ "Версаль" 610-804, павильон 3/1  
[www.imt.irkutsk.ru](http://www.imt.irkutsk.ru); e-mail: [imt\\_irk@mail.ru](mailto:imt_irk@mail.ru)

**Для Вас:**  
☎ бронирование мест на все спектакли  
📄 подарочные сертификаты  
👥 коллективные заявки

Дом Актера предоставляет зал на 100 мест для проведения мероприятий  
Дом Актера, тел.: 33-32-53

Директор театра Т. Мезенцева.  
Главный режиссер А. Фекета.  
Главный дирижер театра Н. Сильвестров.



Ищите нас:

*15 лет  
мы заботимся  
о вашем здоровье!*

**СТО ЦЕНТР**

**УВЕРЕННОСТЬ  
КАЧЕСТВО  
РЕЗУЛЬТАТ**

**СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**

*Стоматология  
для всей семьи!*

**ул. Ленина, 36 (круглосуточно)**

**717-222**

Лицензия ЛО-38-01-002340 от 30.12.2015  
На правах рекламы