

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ,
№ 1 (102), 2018 г.

0+

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ:

**7 правил зимнего
питания**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ:

Почему болеют дети?

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО:

**Тест от Иркутского
хлебозавода**

АКТУАЛЬНЫЙ ВОПРОС:

**Государственная
поддержка в 2018 году**

ШКОЛА ВЕЛИКИХ:

**Дорогой приключений
Жюль Верна**

ПРИБЛИЖАЕМСЯ

К ИСКУССТВУ:

Мой мир музыки

На снимке: Эвелина Верхозина.
Фотограф: Елена Витязева



Натуральное цельное козье молоко АМАЛТЯ® из Новой Зеландии

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

www.bibicall.ru

Здравствуйте, дорогие читатели!

Вот и подошла к концу долгая зима, и пусть волшебница была щедра на незабываемые праздники и яркие впечатления, но грустить после ее ухода мы точно не будем! Аромат приближающейся весны уже ощутим в прохладном воздухе, впереди удивительные дни, полные светлых надежд, новых свершений. И у нас уже созрело немало планов.

В этом номере порадуем вас, дорогие читатели, появившимися рубриками и интересными материалами. Есть хорошие новости: «Планета» расширяет свои горизонты – теперь каждый может читать журнал, следить за новостями, принимать участие в интересных конкурсах, делиться своими фотографиями и творческими работами в социальных сетях. У издания появился аккаунт в Instagram!

Конечно, в ожидании нового времени года мы не оставили без внимания самый мужественный зимний праздник – День защитника Отечества! От всей души поздравляем дорогих мужчин, юношей, мальчиков и желаем самого настоящего, крепкого, нерушимого счастья, сил и мужества. Берегите страну и, конечно, своих прекрасных женщин, о весеннем празднике которых мы также сегодня поговорим.

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



ЦЕНТР ИНТЕНСИВНОГО
ОБУЧЕНИЯ

Slavio

$E=MC^2$
 H_2O
 $v_2 = v_1 + at$
 $a^2 + b^2 = c^2$
 $v = 3.14159265$
 $w = m \cdot g$

AA - 63726 - 1024 kg
5cm
90°

Св-во о гос. регистрации № 000515962 от 10.01.2013 г.

ПРОВОДИТСЯ НАБОР НА КУРСЫ:

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

● ПСИХОЛОГ ● ЛОГОПЕД ● РЕПЕТИТОРЫ
С 1 ПО 11 КЛАСС

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

ООО «Славия». Реклама



На снимке: Варвара Куценко.
Фотограф: Юлия Камеристова

*Дорогие мамы!
С праздником!
Пусть цветет в душе весна,
Счастья, радости, добра!*

Доброта спасет мир!

С замечательного события начался в Приангарье первый год десятилетия детства. В Иркутском областном музыкальном театре имени Н. М. Загурского в конце января прошел благотворительный вечер добра. Организаторы: Управление Федеральной службы судебных приставов по Иркутской области, Правительство Иркутской области, Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области и Областной совет женщин необычным способом решили привлечь внимание сибиряков к проблемам неуплаты алиментов. Потому как наш регион, можно сказать, почти впереди планеты всей: большое количество разводов, сирот, неплательщиков алиментов на содержание ребятишек. Дети в асоциальных семьях недополучают родительскую любовь и заботу, страдают от равнодушия и безответственности. По сумме задолженности Иркутская область занимает четвертое место среди субъектов Российской Федерации (размер долга – около 5 млрд руб.) и пятое – по количеству должников по алиментам.

Второй очень важной целью вечера была особая поддержка ребятишек, имеющих серьезные заболевания и нуждающихся в паллиативной помощи. Сегодня в регионе комплекс медицинских вмешательств необходимо 574 детям. Для тяжелобольных создан детский хоспис, оснащенный специальным оборудованием, все услуги в нем бесплатные. Но мы понимаем, что в непростой экономической ситуации любая помощь для улучшения качества жизни таких детей, облегчения страданий их родителей, будет принята с благодарностью.

Необычность концерта была в том, что с музыкальными номерами выступили руководители федеральных и региональных организаций и предприятий, депутаты, общественные деятели, люди, неравнодушные к



проблемам сирот, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и больных.

Бурными аплодисментами зрители встречали выступления детских творческих коллективов: «Узорочье», «Эдельвейс», студии «Шанс», детской балетной студии Иркутского областного музыкального театра и группу «Территория 02» Восточно-Сибирского института МВД России г. Иркутска.

При поддержке арт-галереи «DiaS» в рамках вечера действовала благотворительная ярмарка, в которой приняли участие профессиональные художники, воспитанники и преподаватели образовательных учреждений, детских домов.

По решению организаторов средства, собранные на Благотворительном вечере – более 840 тысяч рублей – будут распределены между учреждениями Иркутской области, оказывающими паллиативную помощь детям. 550 тысяч рублей на-

прявят в ОГБУЗ «Иркутский областной хоспис». На эти деньги учреждение планирует реконструировать санитарную комнату, обустроить вентиляцию помещения, а также закупить передвижную ванну-каталку. С помощью специального оборудования процесс купания и гигиенической обработки для маленьких пациентов станет намного комфортнее.

Областная детская больница получит 200 тысяч рублей и потратит их на покупку противопролежневых матрасов и средств гигиены: памперсов, пеленок, специальных губок для обработки пациентов.

На 100 тысяч рублей закупят 12 кроватей для отделения реабилитации пациентов с патологией центральной нервной системы, недавно открывшегося в Ивано-Матренинской детской больнице.

«Жизнь даже тяжелобольных детей не должна превращаться в ожидание конца. Вместе мы постарались сделать все для того, чтобы улучшить качество жизни маленьких пациентов и их родных: избавить от страданий и боли, максимально приблизить их быт к привычной домашней обстановке, поддержать духовно и психологически. Спасибо всем, кто принимал участие в этом благом деле», – сказала Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области Светлана Семенова.



ПЕРВЫЙ ГАСТРОНОМ

КОНДИТЕРСКИЙ ЦЕХ

Торты

Дорогие
женщины,
с наступающей
весной!



Заявки принимаются
с 8.00 до 17.00 по телефону:

34-30-32, 8-914-946-78-10

Всегда в наличии:

● Центральный рынок, место № 234
● ТЦ «Ручей», бульвар Рябикова, 32 Г

Карла Маркса, 21 (вход с ул. Горького)
инстаграм: first-gastronome,
www.gastronom-1.com

БОЛЬШОЙ ВЫБОР

ПИРОГОВ

из рубленого, дрожжевого теста:
мясные, рыбные, сладкие, капустные...

Детский ответ на взрослый вопрос. О чем бы ни спросили маленького ребенка: «Почему ты так сделал?» – он обязательно скажет: «Потому». Малышу кажется, что в этом одном слове есть все: причина, характер, отношение к окружающим, оценка ситуации. Вот и я недавно говорю внуку: «Почему ты опять не ходишь в детский сад?» – «Потому!» Как же нам с вами, мамы и бабушки, раскрыть тайну многозначного слова и сделать правильный вывод.

В жизни очень много непонятных вещей. К примеру, откуда берутся болезни? Быть может, в их возникновении у ребятишек в какой-то степени виноваты взрослые? Степень проблемы, вынесенную в заголовок, мы решили с заведующей детским садом «Золотой ключик» Еленой ЧЕРЕНКОВОЙ. Она уже 3 года работает с малышами, имея также 27-летний опыт преподавания в начальной школе. Вот, кто точно знает ответы на родительские: «Почему?»

– Елена Анатольевна, какое место, по пятиступенчатой системе, занимает эта проблема, на Ваш взгляд?

– Самое первое. Она касается как мам и пап, так и педагогов. Здоровый ребенок – успешный, талантливый и умный. Если у малыша появляется недомогание, то плохо становится всем.

– Отслеживаете ли Вы состояние здоровья воспитанников детского сада?

– Да. Мы с сотрудниками обязательно проводим мониторинг, ведем учет основных видов заболеваний. Приходим к выводу, что больше всего у деток проблем с органами дыхания и опорно-двигательным аппаратом. В последнее время увеличилось количество малышей с заболеваниями органов зрения. Печально, но здоровых ребятишек с годами становится все меньше.

– Как Вы считаете, почему?

– Современное питание – один из основных факторов. Спрашиваешь у малышей: «Какое ваше любимое блюдо?» Говорят: «Макароны». Дай волю, ели бы каждый день пельмени да картошку. А та полезная пища, которая легко усваива-

Почему болеют дети? Потому...

ется детским организмом, – каши, запеканки, супы, овощные блюда – не по вкусу.

Другая причина – плохая экология. Живем мы не в самом чистом месте на Земле. Детский организм изначально от рождения ослаблен, плюс – факторы перегрузки. Родителям хочется, чтобы их чадо пело, танцевало, посещало спортивные секции. И это все параллельно с хождением в детский сад. А юному организму нужно отдыхать.

Что еще? Есть недолеченные и залеченные дети. Первые периодически приходят с кашлем и насморком. Дело в том, что взрослые торопятся выйти на работу. Вторые явных симптомов заболеваний не имеют, но и здоровья, как такового, тоже – быстро утомляются, не проявляют интереса к занятиям.

Относительно новый признак – развивающаяся гиподинамия у ребятишек. Они недостаточно двигаются. Игры сейчас, в основном, сидячие. Посмотришь во двор жилого дома: вышли погулять, но сели на скамейку, вынули сотовые телефоны или планшеты и устали в экраны.

По мнению психологов, возросло число и психиатрических заболеваний. У мам и пап очень высокий ритм жизни, сюда добавляются стрессы и напряжение, и родители в таком состоянии тянут за собой малышей. Первые признаки агрессии во взаимоотношениях детей друг с другом видны уже в саду. А бывает, ситуация поддерживается взрослыми: «Дал сдачи? Молодец! В следующий раз будут лезть, сильнее дай». Необходимую дозу доброты такой «кресток» не получает. Специалисты говорят, что в день более десяти раз нужно погладить по голове, похвалить ребенка. А некоторым и два таких действия сделать некогда.

Мальчишки и девочки еще болеют и потому, что не всегда правильно одеты. Во-первых, кутать их вредно. Малыш-«капуста» на улице будет бегать, прыгать и, соответственно, потеть. Это может привести к возникновению проблем с кожей. Но беда не единственная. Перекутывание провоцирует сбой в организме: нарушение теплообмена, кровообращения, пищеварительных процессов. Современные родители отдают предпочтение модным курткам и комбинезонам, но не всегда такие вещи подходят. Нужна теплая, легкая одежда, чтобы дети не только свободно двигались, но и не боялись ее замарать. Бывает, ребенок выходит на прогулку и сразу садится в сторонке, потому что ему нельзя в этих брюках бегать, может их испачкать, – мама называла. И в результате – замерзает.

– Парадоксально, но есть убеждение, будто растущему



«Может быть, мамы объятия и день вдвоем будут эффективнее антибиотиков? Проверьте».

«Дети не могут выражать свои чувства в полном объеме, поэтому они делают это через свое тело. Например, иногда отиты – «мама и папа, не ругайтесь, пожалуйста!», а кашель – невозможность выразить себя, сопли – некая невыплаканная боль. Да и вообще болезнь может говорить и о том, что ребенок не хочет идти в сад, разлучаться с мамой, что ему тяжело адаптироваться к школе».

Психолог Ольга Валяева



человечку для формирования зрелой иммунной системы необходимо пережить примерно 50 эпизодов соплей.

– Думаю, так рассуждают не медики. Одно дыхание через рот – уже вредно, ведь для инфекции открыто все. И это мы еще не говорим о последствиях.

– Детский сад – не лечебное учреждение, но охрана и укрепление здоровья малыша – одна из важных задач. Как Вы с ней справляетесь?

– Существует система оздоровительных мероприятий. На протяжении нескольких лет реализуется программа «Здоровый ребенок – счастливый ребенок».

Мы проводим целый ряд процедур. Работают две медсестры и врач-педиатр. В этом году сад получил лицензию на право ведения медицинской деятельности, т.е. теперь мы можем оказывать не только первую доврачебную помощь, но и проводить вакцинацию.

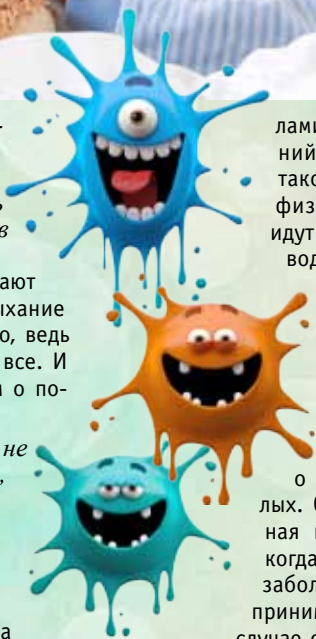
Кроме того, в перечне оздоровительных мероприятий – фиточай. Противопроступные и общеукрепляющие сборы даются детишкам под контролем врача-педиатра. В меню – витаминизация третьего блюда – добавляем витамин С. Десять дней осенью и весной проводим курсы кислородного коктейля.

Есть у нас солевая шахта и ароматная. Здесь малыши дышат мас-

лами лекарственных растений. Закаливания как такового сейчас нет, но физкультурные занятия идут систематически. Проводится регулярное проветривание и кварцевание групповых помещений.

– И, тем не менее, все равно болеют...

– Нельзя не сказать о некой культуре взрослых. Существует определенная политика у педагогов, когда ребенок с признаками заболевания в группу не принимается. Найти в этом случае общий язык с родными малыша очень сложно: почти всегда отказ воспитателей принять ребенка воспринимается в штыки.



Понимаем, всем нужно работать, однако, и не забываем – болеющего окружают здоровые дети. Если уж чадо простудилось, эффективнее лечить его дома.

– На форумах в интернете некоторые мамы заявляют: «Воспитатели специально открывают окна для проветривания, чтобы как можно меньше ребятни посещало детские сады».

– Скажу как руководитель – это миф. Посещаемость воспитанниками ДОУ – один из критериев стимулирования педагогов. Я думаю, причины простуд следует искать не в открытой форточке. Образ жизни родителей – та база, от которой отталкивается маленький член семьи: недовольство, раздражительность, негативное отношение к работе и пр. чаще всего и приводят к нездоровью чада.

– Каков будет Ваш совет взрослым?

– Быть внимательными к своему малышу, следить за его физическим и психическим здоровьем. Много чего интересного о природе болезней можно узнать, если понять, где не стоит давить, где дать больше тепла, помочь. Но для этого надо задуматься. Другая поддержка для ребенка – образовательные и медицинские учреждения. Я думаю, если родитель заботливый, то и в детском саду, и в поликлинике ему окажут помощь в ответе на вопрос: «Почему?».

Беседовала
Людмила Костюкова

ЦЕНТР ДЕТСКОГО РАЗВИТИЯ + ПРОДЛЕНКА

СИБИРЯЧКИ

РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО МЕТОДУ МАСАРУ ИБУКА
«ДЕТСКИЙ САД» ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА, ПРОДЛЕНКА
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (1 и 2 КЛАССА), АРТ-СТУДИЯ,
ПЕНОЛОГ, АЭРОБЕД, ФРИГАН И БУЛГАРПАЛЕТКА,
ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ, ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ,
АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК, ПРЕОБРАЩЕНИЕ ПРАЗДНИКОВ.

ТЕЛ.: 8-964-350-92-09, 965-695

WWW.CHILD38.RU

г. Иркутск, пр. Маршала Жукова, 4/5

Реклама, ОГРН 114-38509020096 от 27.01.2014 г.

На снимке: Ярослав Богуславский,
10,5 месяцев.
Фотограф: Ульяна Баннова



Для нормального роста и развития ребенку необходимо полноценное питание. Именно оно, по мнению исследователей, способно уберечь детский организм от многих болезней. Кормление включает в себе много сложностей, поэтому очень часто мамы и папы оказываются в трудных ситуациях, выход из которых им помогает найти эксперт.

Сегодня на вопросы родителей о грамотном выборе питания, учитывающем мельчайшие особенности каждого малыша, а также о правильном переходе с одной смеси на другую, 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, как правильно ввести прикорм Бибикашей? Стоит ли это делать в настоящее время? Моему малышу 4 месяца, вес при рождении – 3200, сейчас – 7500, даем смесь НЭННИ 1 с пребиотиками.

Ольга

С.Н.: Овощное пюре или кашу можно начинать вводить в 4,5 месяца. Если у ребенка склонность к запору или крутому стулу, то подойдет первое. Заметили, что дитя плохо прибавляет в весе? Тогда начинать лучше со второго. И то и другое вводят по одинаковой схеме: начинают с 1 ч.л. в день, затем прибавляют по одной чайной ложке ежедневно и доводят порцию до 150 мл к 6 месяцам. В 7 – объем порции каши сохраняется – 150 мл, а овощного пюре составляет 170 мл. В 8 месяцев порции обоих видов прикорма – 180 мл, а к году – 200 мл.

– Очень нужен совет. Мы кушали НЭННИ 1 с пребиотиками, но в 4 месяца малышу стал отказываться от смеси, появились постоянные проблемы со стулом (чаще запоры). Вчера попробовала дать НЭННИ Классика, съел с удовольствием, сразу покакал... Как это объяснить? Можно ли перейти с НЭННИ 1 на Классику? Допустимо ли их чередование? По какой схеме?

Марина

Просто так малыш не плачет

С.Н.: НЭННИ Классика отличается от НЭННИ 1 тем, что первая не содержит пребиотиков. Склонность к запору на любой смеси отмечается индивидуально. Вероятно, ребенок не нуждается в таком объеме пребиотиков, который получает при кормлении исключительно НЭННИ 1. Названные смеси чередовать можно. Классику лучше вводить постепенно, в течение 4-5 дней, заменяя ею 2-3 кормления с пребиотиками. В отдельной бутылочке давать, начиная с 10 мл, и докармливая до полной порции смесью с пребиотиками. Ежедневно количество Классики в заменяемой порции увеличивать на 5-10 мл и ровно настолько снижать НЭННИ 1. Так до полного вытеснения одной смеси другой.

– Помогите, пожалуйста. С 3-х месяцев дочка на искусственном вскармливании, даем НЭННИ 1 с пребиотиками. Аллергии на коровье молоко не замечено, никакие анализы не сдавали. Сейчас нам полгода, смесь кушаем 3 месяца, и полностью все устраивает. А беспокоит такой вопрос: появятся ли проблемы позднее, когда начнем прикармливать творогом, молочными кашами и другими продуктами на основе коровьего молока? Можно ли чередовать смеси на коровьем и козьем молоке?

Виктория

С.Н.: Смеси на основе того и другого смешивать не рекомендуется во избежание перекрестных реакций. Вы можете вводить в прикорм творог и каши на козьем молоке из серии Бибиколь. А после 1 года попробовать – на коровьем.

– Пили НЭННИ 3. Сейчас сыну 3 года. Что нам делать? Продолжать пить НЭННИ или перейти на сухое козье молоко Бибиколь «Амалтея» (400 г)? Детям можно его с 3-х лет? И сколько раз в день давать?

Ирина

С.Н.: С 3-х лет ребенок может употреблять обычное молоко, в том числе «Амалтея». В день – с кашей – 100 мл молока + 100 мл воды и 200 мл молока. Это касается любого молока.

– Малышу месяц. Перепробовали разные смеси и остановились на НЭННИ. После кормления сыночек начинает сильно плакать. Что бы это могло быть?

Оксана

С.Н.: Плач после кормления говорит о том, что ребенок испытывает спазмы. Надо сделать анализ кала на углеводы, так как НЭННИ содержит лактозу, из-за которой могут быть спазмы. Если подозрение подтвердится, то приемы смеси надо будет каждый раз совмещать с употреблением фермента лактазы.

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

Рождение ребенка – ворох проблем?



«Здравствуй, «Планета»! Пишу, надеясь получить подробный ответ. Мы с женой хотим завести второго ребенка, но пугают возможные финансовые затруднения, поэтому пока не торопимся претворять желание в жизнь. Боимся, что нам это будет не по карману. Что делать? И хочется и колется, как говорится... Всегда ли рождение братишки или сестренки – сплошные расходы? На какую государственную помощь могут рассчитывать семьи в наступившем году? Спасибо за ответ».

Олег, г. Иркутск



На снимке: семья Васильевых: папа Александр, мама Юлия, дети Сергей и Ксения.
Фотограф: Алена Орлова

Доходы, они же расходы

Не будем лукавить, в первое время расходы, конечно же, увеличатся, а доход уменьшится, ведь мама будет вынуждена оставить работу. Но, уходя в декретный отпуск, она получит достаточно приличную сумму по большичному листу по беременности и родам (правила расчета пособия изложены в ст.14 ФЗ от 29.12.2006 г. №225-ФЗ «Об обязательном социальном страховании на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством»). На данный момент отпуск при одноплодной беременности составляет 140 календарных дней, при многоплодной – 194.

Стоит отметить, что в 2018 году общий порядок расчета «декретных» не изменился. Однако размер выплаты уже другой.

Максимальный размер пособия по беременности и родам равен: 282 493,40 руб. (при одноплодной беременности), 391 455,14 (при многоплодной беременности), 314 778,36 руб. (при осложненных родах).

Ежемесячные же выплаты по уходу за ребенком до полутора лет сейчас не ниже: 3 770,80 руб. (для жителей южных районов Иркутской области – коэф. – 20%) и 4 085,03 руб. (для жителей северных районов Иркутской области – коэф. – 30%). На второго и последующих детей – 7 541,58 руб. (коэф. – 20%) и 8 170,05 руб. (коэф. – 30%).

На какие еще виды государственной поддержки вправе рассчитывать мамочка?

Полагается женщине единовременное пособие за постановку на учет в ранние сроки беременности (до 12 недель) в соответствии со ст. 9 ФЗ от 19 мая 1995 года № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей». С 1 февраля 2018 года – 754,16 руб. (для жителей южных районов Иркутской области) и 817,01 руб. (для жителей северных районов).

И пособие при рождении ребенка. С 1 февраля 2018 г. оно составляет 20 110,91 руб. (коэф. – 20%) и 21 786,82 руб. (коэф. – 30%). В случае рождения двух или более детей – выплачивается на каждого.

Продолжение на стр.10-11.

ХОРОШИЕ НОВОСТИ

✿ 500 млн рублей получит Иркутская область из федерального бюджета в 2018 году на создание дополнительных мест в детских садах. Средства могут быть направлены на строительство объектов дошкольного образования или приобретение зданий для их последующего размещения.

Как отмечает региональное правительство, это позволит решить проблему доступности дошкольного образования для детей в возрасте до трех лет.

✿ Изменения в законе «О ежемесячной денежной выплате в Иркутской области семьям в случае рождения, усыновления (удочерения) третьего или последующих детей» были приняты 21 февраля на сессии Законодательного собрания Приангарья. Впервые подобные суммы софинансируются из федерального бюджета, откуда регион получит 161,2 млн рублей. В областной же бюджет на эти цели заложено 774 млн. Выплата будет выделяться с рождения ребенка и до достижения им трех лет.



Семья Банновых.
Фото из семейного архива

Таким образом, женщина в декрете получит за этот период свою фактическую зарплату!

Пожалуй, самая большая трата (при желании), которая предстоит на данном этапе – это заключение договора на платное ведение беременности.

Стоит отметить, что «родовой сертификат», обеспеченный средствами федерального бюджета, гарантирует мамочкам бесплатное ведение беременности и обслуживание в роддоме.

Выбираем роддом

Практически все роддомы Иркутска оказывают как бесплатные, так и платные услуги. К примеру, в Городском перинатальном центре за определенную сумму возможно следующее: медицинское обследование до беременности, ведение беременности и родов одним врачом, совместное проживание роженицы с родственниками в послеродовом отделении и т.д. Есть и контракт на роды. Стоит это удовольствие недешево.

Конечно, в некоторых клиниках существуют различные акции. Так Перинатальный медицинский центр «Мать и дитя» предлагает женщинам, находящимся в положении, но при этом продолжающим трудовую деятельность, программу «Беременность выходного дня» (скидка в 40% на платное ведение беременности + удобное расписание). Но, прежде чем соглашаться на платные услуги, стоит подумать, а нужно ли это вам?

Мамочкам, у которых беременность не первая, немного проще. Они уже знают, за что действительно стоит отдать деньги, а за что – нет. Если предыдущие роды прошли удачно, то, скорее всего, женщины выберут те же роддомы и знакомых врачей. К тому же, они уже хорошо понимают, какие

**Выплата из
материнского
капитала до 1,5 лет.
Сумма такой
государственной помощи
в Иркутской области –
10 390 руб.**

именно услуги действительно понадобятся: например, присутствие мужа на родах или обезболивание. И соответственно, отдадут деньги только за это.

Умножаем, делим

Бытует мнение, что на содержание второго ребенка денег уходит ничуть не меньше, чем на первого. То есть с появлением следующего малыша расходы надо сразу умножать на два. Не спешите с выводами, ведь «в наследство» младшему достаются ползунки, чепчики и пинетки старшего. И даже более дорогостоящие вещи – кровать и коляска. Было бы прекрасно, если бы вообще ничего покупать не пришлось. Но это уже из области фантастики. Расходы появятся однозначно: одноразовые подгузники, бутылочки, соски (эти вещи перейти «в наследство» не могут). Но, опять же опыт: мама покупает именно то, что малышу необходимо, не выбрасывает деньги на ветер, как наверняка было с первенцем, когда приобреталось много дорогостоящей ерунды. К тому же единовременное пособие, выплачиваемое при рождении ребенка, на некоторое время может покрыть расходы на текущие нужды.

Ищем плюсы

Радостная новость! Теперь завести деток смогут и семьи, у которых, казалось бы, и на себя денег не хватает.

С 1 января вступил в силу новый закон Президента, направленный на поддержку «нуждающихся семей» («0 ежемесячных выплатах семьям, имеющим детей»).

Его действие распространяется на семьи с одним/двумя детьми.

Выплаты полагаются гражданам, постоянно проживающим на территории РФ, имеющим среднедушевой семейный доход не выше 1,5-кратной величины прожиточного минимума региона. Претенденты на пособие – ребяташки – граждане РФ, рожденные не ранее 1 января 2018 года.

В случае с одним малышом – доплата за основное пособие по уходу за ним до достижения 1,5 лет; со вторым – выплаты из материнского капитала в размере прожиточного минимума (до 1,5 лет; можно использовать на обучение, улучшение жилищных условий, товары и услуги для детей-инвалидов, пенсию мамы).

Сумма такой государственной помощи в среднем по стране – 10 500 руб., в Иркутской области – 10 390 руб.

Считаем метры

Каждому ребенку потребуется квартирная площадь. Конечно, это так. Но, к счастью, не с первого дня и даже не с первого года рождения. До 3-х лет малыш обычно спит у родителей. До школы у детей может быть общая комната, даже если они разнополые, но в дальнейшем, конечно же, придется подумать о расширении жилплощади, дабы обеспечить ребяташкам полноценное детство без конфликтов. Да, безусловно, огромные расходы. Но, согласитесь, об этом вы задумывались еще до того, как в планах появился второй малыш!

Когда ребенок подрастет

Многие полагают, что за детские сады и школы сейчас нужно платить. Никаких льгот в этом случае на второго ребенка не предусмотрено, приходится выкладывать круглые суммы в двойном размере. Это действительно так, если вы выбираете частные организации. Опытные мамы, которые уже прошли с первенцем и сад и первый класс, прекрасно разбираются в этом вопросе и чаще всего выбирают бесплатное образование, справедливо полагая, что оно гораздо лучше.

Запомните! Детские сады обязаны дать дошкольное образование и взять к себе детей, которым 3 года и более (до 7), при наличии свободного места.

При его отсутствии организации вправе отказать, предоставив возможность семье занять очередь. Отследить состояние очереди можно на официальном портале города Иркутска (<https://admirk.ru/Pages/kids-queue.aspx>). Информация будет меняться в течение учебного года. То, как скоро ваш ребенок получит место, зависит от наличия/отсутствия льгот (дети-инвалиды; родители работают в МОУ, прокуратуре, полиции; родители – военнослужащие и т.д.) и даты подачи заявления.

Прием комплекта документов для постановки на очередь в детский сад осуществляется «Сервисно-регистрационным центром» г. Иркутска (ул. Трилиссера, 52; ул. Декабрьских Событий, 107б; ул. Лермонтова, 59; ул. Павла Красильникова, 213; ул. Сибирских Партизан, 18).

Если возможности личного посещения инстанции нет, то можно занять очередь online. На сайте Госуслуг есть заявительный формуляр. А необходимые документы в отсканированном виде легко прикрепляются.

Предполагается, что в дальнейшем дошкольное образование не будет ограничено только садами. Появится возможность приглашать воспитателей домой (для детей 1,5 лет), создавать группы при школах, частные до-

школьные заведения, независимо от того, сколько лет дошкольникам.

Три и больше

Ну и, конечно, есть некоторые приятные стимуляторы, которые придумало государство для того, чтобы у ребятшек появились сестрички и братишки: материнский капитал; бесплатное посещение зоопарков и бесплатный детский сад без очереди для детей из многодетных семей.

Кроме того, для таких семей (где 3 ребенка и больше) возможны: скидка на ипотеку (в 2018 г. – 6%), ежемесячная компенсация на оплату жилищно-коммунальных услуг (до 50%), льготное посещение кружков и секций, бесплатное питание для обучающихся в общеобразовательных школах, льгота на поступление в высшее учебное заведение, материальная помощь на покупку детской одежды, бесплатный проезд на всех видах городского транспорта, субсидия на покупку лекарств до достижения ребенком 6-летнего возраста, льгота на оздоровительный отдых и др.

Детей много не бывает

Маткапитал – предмет размышлений многих родителей – получил новую жизнь благодаря закону Президента (№432-ФЗ). С 1 января 2018 года государство поддерживает семьи с двумя и более детьми (в том числе усыновленными) до 31 декабря

2021 года. Теперь средства можно потратить и на оплату дошкольного образования. Предполагается, что мамы смогут (при желании) отдать малыша в ясли и выйти на работу или продолжить обучение, не дожидаясь окончания декретного отпуска.

Стоит подумать

Материальный вопрос, когда речь идет о втором ребенке, конечно же, важен, но помимо него есть и другие. Статистика утверждает, что в семьях, где только один малыш, разводы случаются почти в два раза чаще. С раннего детства дитя испытывает дефицит общения, даже если ходит в детский сад. Ребенок же из большой семьи всегда легко адаптируется в коллективе, не конфликтует со сверстниками, подростковые проблемы переживает достаточно легко.

В заключение назовем, наверное, пока весьма далекий по времени и исполнению, но очень мощный аргумент в пользу сестер и братьев: они навсегда останутся близкими людьми, знающими и понимающими друг друга. Не будет большой проблемы современности – поиска родственной души. А ведь этим мы порой занимаемся всю нашу жизнь, меняя одних друзей на других, и часто остаемся в одиночестве.

Подготовила
Анастасия Осколкова

Теперь средства материнского капитала можно потратить и на оплату дошкольного образования.

Семья Тарасовых: папа Григорий, мама Надежда, старшая дочь Полина, младшая – Екатерина.
Фотограф: Евгений Луканин





Оказывается, рожь обладает массой полезных свойств. В ржаном хлебе содержится 3,9 мг железа на 100 г, а в продукте из муки грубого помола – 2,5 мг.

Ржаной хлеб против многих детских бед

Питание для нас – один из естественных процессов. настолько привычный, что, кажется, будто задумываться над ним не нужно: кушать – то уж точно умеет каждый и для этого не надо иметь ни университетское, ни школьное образование. Однако, именно такой подход к простому (на первый взгляд), но столь важному процессу приводит к печальным последствиям... Особенно обидно, когда из-за неверных взглядов родителей страдают дети, расплачиваясь за ошибки взрослых своим здоровьем.

О пользе полноценного питания для растущего организма, а также о ржаном хлебе как неотъемлемой составляющей детского рациона, сегодня мы побеседовали с кандидатом медицинских наук, ассистентом кафедры детских болезней ФГБОУ ВО ИГМУ МЗ РФ, врачом-гастроэнтерологом Оксаной ПТИЧКИНОЙ.

– Хлеб – основополагающий элемент сбалансированного питания, но какой именно давать ребенку? Когда начинать?

– Согласно «Национальной программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации», сухари можно вводить в 7 месяцев по 3–5 г, постепенно увеличивая к годовалому возрасту (до 10–15 г). Хлеб пшеничный – в 8 – по 5 г, в 9–12 месяцев – по 10 г.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Светило медицинской науки А.И. Купцов писал: «Однообразное питание черным ржаным хлебом русского бедного населения никогда не приводило к авитаминозам, а это свидетельствует о том, что ржаной хлеб относится к категории пищи, наиболее соответствующей потребностям человеческого организма».

– Многие дети не едят хлеб под влиянием взрослых, которые считают его вредным. Что вы думаете по этому поводу?

– Уважаемые родители, запомните: хлеб полезен! В нем содержатся все необходимые минералы: медь, селен, магний, натрий, цинк, кобальт, железо, кремний, марганец, калий, йод, фосфор... К тому же, витамины: А, группы В, Е, F, PP.

Детям и взрослым продукт просто необходим: он способствует укреплению нервной и иммунной системы. Хлеб требуется малышам для нормального роста и пищеварения.

Он богат клетчаткой, которая, как метла, выметает из организма все лишнее и вредное. Сама по себе она не усваивается, а выходит в неизменном виде. Поэтому можно однозначно заявить: от ржаного хлеба и пшеничного из муки грубого помола не толстеют.

Неопровержимая польза черного хлеба заключается в достаточном количестве витаминов группы В, входя-

Рекомендуемое количество продукта в рационе ребенка 1–3 лет не должно превышать норму: 30–40 г ржаного и 60 г пшеничного (или ржано-пшеничного). Целесообразно использовать хлеб вчерашний или слегка подсушенный, это облегчает его усвоение.

Если дитя получает какие-либо булочки, сушки, баранки или другие хлебобулочные изделия, количество пшеничного хлеба в рационе следует соответственно уменьшить. Ребятишкам от 3 до 6 лет можно употреблять в пищу 100–120 г продукта.

Нормой для взрослого человека считается 30 г черного хлеба ежедневно, что составляет приблизительно пять-шесть ломтиков. Диетологами замечено: современные люди употребляют его на 10% меньше, чем того требует рациональное питание.

щих в его состав. Продукт чрезвычайно полезен для поддержания оптимального уровня сахара в крови, профилактики заболевания сахарным диабетом. Поэтому рациональное питание, включающее в себя ржаной хлеб, необходимо рассматривать как главную составляющую сохранения здоровья и долголетия.

Еще одним фактором, говорящим о пользе, является наличие в нем значительного количества ферментов, микроэлементов, входящих в рецептуру приготовления. Именно черный хлеб – диетический продукт, срок хранения которого выше, чем у изделий из пшеничной муки. Особенная польза проявляется в период повышенной потребности организма в витаминах, полезных веществах в осенне-зимний период.

– Оксана Ивановна, а можете поделиться с нашими читателями какими-нибудь народными рецептами здоровья, иллюстрируемыми удивительными свойствами ржаного хлеба?

– Черный хлеб издавна является

ХЛЕБ РЖАНОЙ ДИАБЕТИЧЕСКИЙ

Низкокалорийный продукт с отрубями. Содержит 85% ржаной муки.
Богат клетчаткой.



основой для приготовления кваса.

Довольно часто он используется при создании масок для волос в домашних условиях. 200 г заливают ки-

пятком, настаивают в течение 40 минут, затем полученную хлебную кашу втирают в кожу головы, надевают целлофановую шапочку, укутывают ее махровым полотенцем, оставляют смесь приблизительно на 30 минут, после – тщательно смывают водой. Ржаной хлеб обладает подсушивающим свойством, стимулирующим микроциркуляцию крови, и эффективно промывает волосы.

Необходимо учесть, что при заболевании гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки употребление черного хлеба не рекомендуется, во всех остальных случаях – это замечательный, полезный продукт.

Рациональное питание человека – не диеты и не особая строгость. Это та норма, освоив которую, вы почувствуете себя лучше. А организм скажет вам за это «спасибо»!

**Ешьте хлеб
и будьте здоровы!**

Ржаной хлеб укрепляет детскую нервную и иммунную систему. Для взрослых он является щитом от стрессов.

ХЛЕБ «ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ»

В состав входят ржаная и пшеничная мука, ржаные хлопья, семена подсолнечника и льна, сухая ржаная закваска, ячменный и пшеничный солод. Отличается максимальным содержанием злаков, а также имеет плотный влажный мякиш. Сочетание злаков с ржаным вкусом делает изделие не только удивительно вкусным, но и полезным продуктом.



ХЛЕБ «ДАРНИЦКИЙ»

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

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

Зима – непредсказуемое время года. Температура в Сибири нередко достигает отметки -40°C , а в некоторых регионах и -50°C градусов. Наш организм очень нуждается в поддержке. Ему постоянно приходится подстраиваться под резкие перемены настроения природы. Застает взрослых и ребятшек врасплох и авитаминоз. Как помочь себе и близким? Витамины – это, конечно, хорошо, но в совокупности с полноценным грамотным питанием – еще лучше.

На вопросы о еде, которая должна быть в рационе в холодное время года, и о правильном ее употреблении сегодня отвечает директор НИЦ «Здоровое питание» Олег МЕДВЕДЕВ.

– Правда, что зимой нужно есть больше?

– Режим питания в холодное время года не меняется. Кушать нужно так же, как и летом, 4-5 раз в день, понемногу. При этом правильный рацион поможет не только не набрать лишний вес, но даже избавиться от ненужных килограммов.

Обязательны в меню кисломолочные продукты и, конечно, овощи и фрукты. Мясо желательно есть не чаще двух раз в неделю. В остальные дни лучше заменять его рыбой, сыром, бобовыми, орехами, яйцами, творогом.

В зимний рацион следует включать каши, супы, в том числе и овощные, с курицей и бобовыми. Исключать – с мукой, сметаной или гренками – лишние калории. Пища не должна быть слишком горячей, чтобы организму не пришлось тратить энергию на ее остужение. Приемлемая температура – $40-50^{\circ}\text{C}$.

– А как быть с водой?

– Почему-то некоторые считают, что зимой надо мало пить. Диетологи предостерегают от подобных ограничений: холодный воздух, как и горячий, сушит кожу, а, следовательно, решить эту проблему может употребление воды. Она необходима и для нормального пищеварения, работы кровеносной системы. Несмотря на то, что в хо-

7 правил зимнего питания

лодное время года мы меньше потеем, все равно теряется немало влаги: испаряется при дыхании на морозном воздухе.

Словом, обычную воду ничем не заменить: поддерживает организм в тонусе, добавляет упругость коже и предупреждает сухость. Так что зимой соблюдайте свой питьевой режим. Кофе лучше заменить травяным чаем, морсом, компотом из сухофруктов.

– Что полезнее: овощи и фрукты или крупы и мясо?

– Диетологи уверены: организму нужны все питательные вещества.

Белков – около 100 граммов в сутки. Как животного (в мясе, рыбе), так и растительного происхождения (в пшенице, гречневой, манной, овсяной крупе).

Запомните! Фигуре не повредит умеренное потребление каш. Овсяная – незаменима для пищеварения. Гречка наполняет организм микроэлементами и витаминами. Рис тоже полезен, но лучше неочищенный. В холодное время года сочетается с овощами. А вот от манки специалисты советуют отказаться.

Зимой без витаминов никуда. Ежедневно нужно употреблять около пяти видов различных овощей (в том числе замороженных) и фруктов.

Очень полезны салаты из свеклы, моркови и капусты. Не стоит забывать о приготовлении на пару и в запеченном виде. Большое количество витамина С – в традиционной для России квашеной капусте.

Если говорить о фруктах, то от бананов лучше отказаться, а предпочесть любые цитрусовые: в них дольше сохраняется витамин С. Полезны: замороженная облепиха, смородина, клюква, шиповник.

Растительные жиры также нужны организму: соевое, оливковое, кукурузное, подсолнечное масло. Желательно их потреблять в два раза больше, чем животных.

– Что лучше: сухофрукты или замороженные фрукты?

– Нужны организму и те, и другие. Первые сохраняют больше витаминов и минералов. Идеальный завтрак зимой – сухофрукты с медом и орехами. Вторые можно добавлять в кашу и в легкие десерты.

Хороши морсы. Кстати, диетологи советуют не варить ягоды, а заливать кипятком и настаивать около 6 часов. Сахар лучше заменять медом.

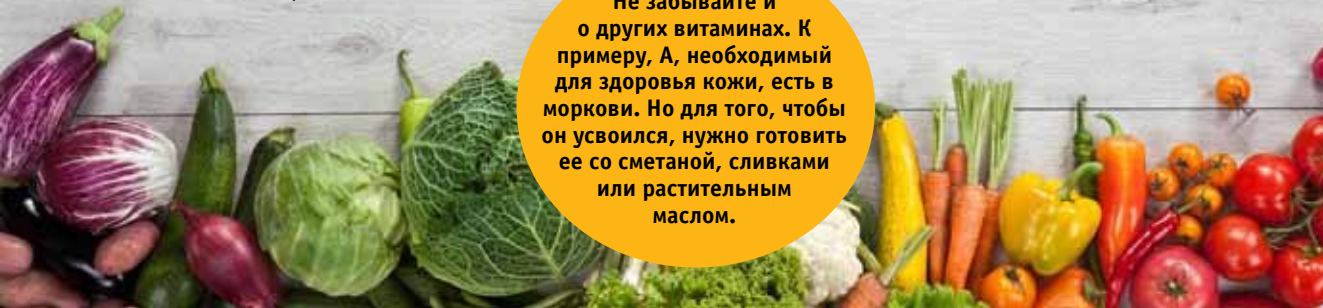
– Как понять, каких жиров не хватает организму?

– В холодное время года часто бывает плохое настроение, раздражительность, тоска. Ученые пришли к выводу: причина тому – недостаток жиров. Исследователи из Норвегии выяснили, что люди, употребляющие рыбий жир, снизили риск развития депрессии на 30%. В сутки человеку необходимо не менее 30 г, из которых одну треть должны составлять жиры животного происхождения. В небольших количествах очень полезно сливочное масло. Не забывайте употреблять молочные продукты: сметану, сыр, сливки.

– Какие продукты могут восполнить нехватку витамина D?

– Безусловно, рыба жирных сортов. В частности, лосось – богат и омега-3 жирными кислотами, которые поддерживают здоровье сердца, подавляют разного рода воспаления. Также: молоко, апельсиновый сок, говяжья печень, злаки, яйца, грибы.

Не забывайте и о других витаминах. К примеру, А, необходимый для здоровья кожи, есть в моркови. Но для того, чтобы он усвоился, нужно готовить ее со сметаной, сливками или растительным маслом.



– Что советуют диетологи зарубежных стран с похожим климатом?

– Они считают, что зимой полезно есть больше печени. В этом продукте много витаминов. Испанские специалисты отдают предпочтение печени трески.

Исследователи скандинавских стран советуют есть мясо птицы, морепродукты, а также селедку, но малосольную.

Ученые европейских уверены, что соль плохо действует на работу почек, вызывает повышение давления, развитие инсультов, инфарктов и другие проблемы со здоровьем. Лучше заменять ее морской капустой, соевым соусом, настоями различных растений.

Практически все рекомендуют сокращать потребление сладостей: пирожных, конфет, выпечки. В холодное время года – добавлять в пищу больше пряных специй.

Соблюдая рекомендации специалистов, можно составить зимний рацион питания так, чтобы он приносил организму только пользу.

Источник: леди@mail.ru



Если вы серьезно задумываетесь, как повысить иммунитет ребенка, то помните, залог успеха – последовательность, терпение и внимание к своему малышу. Ведь здоровье любимого сокровища – это итог всех приложенных усилий!

❖ Недостаток витамина С компенсируется приемом в пищу квашеной капусты и моченых яблок.

❖ Восполнить нехватку витамина В под силу хлебу на основе муки грубого помола.

❖ Справиться с простудой поможет смесь киви и меда. Особенно хорошо средство действует ранней весной, когда иммунитет наиболее ослаблен.

❖ Чай с лимоном – вкусно и полезно. Но плод лучше не очищать от коржур – содержит эфирные масла и много витаминов.

❖ И сок редьки, и сок моркови по-



лезен сам по себе. Но, чтобы было вкуснее, можно в половину стакана нектара добавить чайную ложку меда и несколько капель лимонного сока. Результат: скорее всего, ребенку понравится.

❖ Отвар из плодов шиповника можно пить как отдельно, так и добавляя в чай. Напиток не только укрепляет иммунитет, но и предупреждает заболевания почек. Отвары готовят и из высушенной рябины, боярышника, клюквы. Эти общеукре-

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

пляющие натуральные средства – кладовая витаминов.

❖ Очень нравится малышам надевать чесночные талисманы. Изготовить их весьма просто: взять контейнер от шоколадного яйца и сделать на его крышке несколько дырочек. Внутрь положить очищенный и немного придавленный чеснок. И полезно, и приятно.

❖ Помогут укрепить иммунитет витаминные чаи на основе малины, брусники, смородины, земляники с молоком, а также отвары на липе и ромашке.

А самое главное – ежедневно гуляйте на свежем воздухе, поддерживайте чистоту в квартире и уровень влажности. Особенно актуально это в зимнее время, когда из-за отопления становится очень жарко, и слизистая детских носиков пересыхает.





Вместе с папой - весело!

Прогресс не стоит на месте, социальные сети продолжают завоевывать мир и становятся частью нашей повседневной жизни. «Планета детства. Иркутск» идет в ногу со временем, и теперь наши верные читатели могут следить за новостями и конкурсами журнала в сети Instagram. Подписывайтесь на страничку **@planetadetstvairk** и получайте свежую информацию прямоком в ваш телефон. А если хотите найти свои фотографии на страницах печатного журнала, то просто пометьте их хештегом #планетадетстваиркутск, мы обязательно увидим и рассмотрим ваши заявки (при условии открытого профиля).

В преддверии Дня защитника Отечества мы запустили мини-конкурс **«Вместе с папой – весело!»** среди наших новых подписчиков в **Instagram**. Благодарим каждого, кто откликнулся и познакомил нас с сильными представителями своих семей, ведь так часто они хотят скромно оставаться в тени и не привлекать внимания.

Всем своим женским коллективом мы поздравляем сильных мужчин, юношей, мальчиков с 23 февраля, с Днем защитника Отечества! **Покоряйте вершины, стремитесь к достижениям, открывайте звезды, завоевывайте сердца, храните свои семьи и нашу прекрасную страну!**





Лучшие подарки для любимых пап

Посмотрите, как старательно готовились к 23 февраля наши маленькие читатели, приславшие в редакцию свои удивительно взрослые рисунки и аппликации. Полюбоваться и вдохновиться всеми работами можно в альбоме https://vk.com/album-58223568_251767288

Артем
Непокоицкий



Варя
Маркина



Павел
Ротару



Варя
Маркина



Кира
Ронская



Рома Стадник



Катя Отрезная



Елисей Тюгашев



Чем вкусненьким порадовать любимого малыша?

Как вы думаете, уважаемые мамы и папы, с какой вкусняшкой от «КаСеС» ваш ребенок с удовольствием бы попил чай? Вам нужно ответить на несколько простых вопросов, чтобы получить толковую подсказку!

Ваш ребенок сладкоежка?

Только б сладости и ел!

Очень!

Нет!

Вкусы меняются каждый день!

Похрустеть в большой компании

Похрустеть один

Ваш выбор - круассан «Венгерский»! Он станет замечательным дополнением к завтраку или полднику ребенка.

Ваш выбор - палочки хлебные: сдобные/ с отрубями/ с маком/ с кунжутом.

Ваш выбор - лавашные лепешки. Из них вы можете приготовить рулет с любой начинкой, учитывая вкусы каждого члена семьи.

Ваш выбор - печенье слоеное «Хрустики» с сахаром.

Ваш выбор - вафельки с шоколадно-ванильным вкусом «Мини Хрустик».



Тест от Иркутского хлебозавода



Какое бы
слово вставил
ваш карапуз
в фразу:

- Без ... жизнь
не сладка!

Мармеладки

Шоколадки

Кроха
любит...

Ваш выбор -
мармелад
«Летний».

Похрустеть
с другом!

Бабушкину
выпечку

Ваш выбор -
глазированные
вафли «Хрустик МУ».

Ваш выбор - пироги «Домашние», сдоба
«Аппетитная» с творогом или фруктовой
начинкой, «Донатсы» в ассортименте.



Ваш выбор - «Хрустик Царский»,
а также другие вафельные торты
Иркутского хлебозавода.

Ваш выбор - пончик
«Берлинский» с вареной
сгущенкой или
с брусничным повидлом.

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

Несколько слов о переутомлении

Быстрый ритм жизни вынуждает человека постоянно подстраиваться. Работа-дом-дом-работа, и так по кругу. Но, если взрослые уже достаточно хорошо понимают свой организм, при первых признаках утомления идут на занятия йогой или на Сра-процедуры, то детям пока еще сложно овладеть этой наукой. Постоянная усталость, рассеянность, отсутствие аппетита – тревожные звоночки – признаки переутомления.

О том, насколько это явление опасно и, как с ним бороться, расскажем прямо сейчас.

Что это за «зверь»?

Само понятие «переутомление» трактуется в словаре следующим образом: «Крайняя усталость, ослабление деятельности организма вследствие чрезмерно напряженной или продолжительной работы» (Д.Н. Ушаков «Толковый словарь»). Заметьте, «крайняя усталость»!

Ребенок, находящийся в таком состоянии, испытывает большие трудности в освоении нового учебного материала, делает множество ошибок, отвлекается на посторонние звуки, становится беспокойным, невнимательным.

Почему родителям стоит предпринять меры после того, как были замечены подобные изменения в поведении чада? Ответ прост: переутомление опасно. Накопленное в течение длительного времени утомление не проходит после сна. Школьник просыпается уставшим, «разбитым» эмоционально и физически.

Почему так происходит?

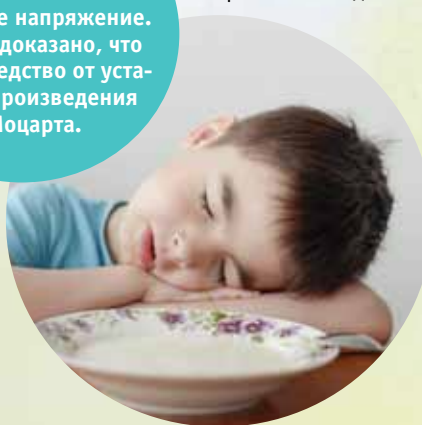
Часто ребенок становится жертвой опасного состояния по вине своих родителей. Взрослые хотят, чтобы их чадо умело практически все, а потому записывают на множество дополнительных занятий, не предусмотрев большую нагрузку на юный организм. Вот и получается, что жизнь школьника – это сплошное:

*«Драмкружок, кружок по фото,
Хоркружок – мне петь охота,
За кружок по рисованию
Тоже все голосовали...».*

(А. Барто «Болтуня»)

Классическая музыка улучшает внимание и снимает умственное напряжение. Учеными доказано, что лучшее средство от усталости – произведения А. Моцарта.

Кроме того, переутомление может возникнуть из-за нарушения режима питания (ребенок пропускает приемы пищи), резкого изменения привычного образа жизни (переход в другую школу), авитаминоза, постоянных стрессов (ссоры родителей, конфликты с одно-



классниками), заболеваний (анемия, аллергия, гормональные сбои, инфекции и др.).

Как бороться?

При первых симптомах переутомления, замеченных у школьника, родители могут помочь ему восстановить нормальное физическое и психическое состояние.

Что для этого нужно?

• Следить за питанием ребенка

Для каждого приема пищи должно быть отведено определенное время. Питание – сбалансированное и полноценное, так как растущий организм постоянно нуждается в полезных веществах. Исключается фаст-фуд.

• Обеспечить небольшие физические нагрузки

Занятия спортом улучшат самочувствие чада, будь то лечебная или обычная физкультура.

• Приучить к прогулкам

Бывать на свежем воздухе обязательно каждый день, независимо от погоды. Достаточно посвятить этому 2-3 часа.

• Давать витамины

Прием их обязателен (после консультации со специалистом) во избежание авитаминоза, особенно весной и осенью.

• Следить за режимом сна

Ребенок должен ложиться не позднее 22.00. Запомните: для полноценного отдыха школьнику необходимо спать 9 часов.

• Напоминать о смене вида деятельности

Ребенок часами может сидеть в одном положении, выполняя домашние задания. Следует периодически прерывать его и делать физкультминутки.

• Снизить нагрузку на организм

По возможности нужно сократить количество дополнительных занятий. Посещать, к примеру, кружок по рисованию не 4 раза в неделю, а 2. При необходимости отказаться от какого-нибудь дополнительного вида деятельности.

Итак, переутомление опасно, но бороться с ним можно и нужно. Если не своими силами, то прибегая к помощи специалистов (психолог, кардиолог, невролог). Дети – будущее. И каким оно будет, зависит от родителей.

Анастасия Осколкова

Продукты, улучшающие работоспособность: лимон, чечевица, чеснок, рыба, репчатый лук, орехи.

С 8.00 до 9.00 утра – самое оптимальное время для того, чтобы включить в работу логическое мышление. В этом промежутке времени нужно заниматься решением аналитических задач.

Не дай усталости победить тебя!

NUTRILITE™ представляет новый **В-комплекс Плюс**



NUTRILITE™

Специалисты Института Здоровья NUTRILITE™ разработали новый витаминный комплекс, который помогает бороться с повышенной усталостью. Одна двухслойная таблетка NUTRILITE™ Витамин В-комплекс Плюс* содержит восемь важнейших витаминов группы В и натуральную спирулину.

Витамины группы В не вырабатываются самостоятельно в организме человека и поэтому должны ежедневно поступать с пищей. Потребность в них является постоянной: они поддерживают иммунитет, функционирование нервной и пищеварительной систем, участвуют в контроле роста тканей, отвечают за энергетический обмен, повышают сопротивляемость стрессу.

При дефиците появляется утомляемость, слабость, ухудшение памяти, а при комплексном В-гиповитаминозе – онемение пальцев рук и ног, чувство «ползания мурашек», раздражительность, депрессия, нарушение сна, покалывания.

Каждая таблетка NUTRILITE™ В-комплекс Плюс имеет специальную технологию мгновенного и длительного высвобождения витаминов, что способствует поддержанию их оптимального уровня в течение восьми часов. А, следовательно, помогает регулировать процесс метаболизма и выработки энергии.

Входящая в состав комплекса натуральная спирулина – одно из уникаль-

ных растений в мире, сине-зеленая микроводоросль, богатая питательными веществами. В ней сосредоточено около 2 тысяч минералов, витаминов (в том числе, группы В), незаменимых для человека жирных аминокислот и растительных ферментов. Питательная ценность спирулины в несколько раз больше, чем у полезных продуктов – перепелиных яиц, филе осетрины, красной и черной икры и др. Свойства растения помогают поддерживать жизненный тонус и высокую работоспособность организма.

**Спирулина
содержит витамины:**

Бета-каротин

Микроводоросль – самый богатый источник натурального бета-каротина, который укрепляет иммунную систему,



Одна двухслойная таблетка
NUTRILITE™ Витамин В-комплекс Плюс*

СОДЕРЖИТ
8 ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ В
ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В
И НАТУРАЛЬНУЮ СПИРУЛИНУ

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

помогает справляться с инфекциями, снижает риск раковых заболеваний (опухоли легких, желудка, молочной железы и толстой кишки). В спирулине содержится в 10 раз больше бета-каротина, чем в моркови.

Витамины группы В

В2 (рибофлавин) – предохраняет печень от токсинов, имеет способность к восстановлению белка L-глутатиона, который защищает организм от рака, инфаркта.

В3 (ниацин) – участвует в гормональном обмене, важен для нервных клеток. При его дефиците происходит поражение кишечника, кожи, нервной системы.

В6 (пиридоксин) – антиоксидант, препятствует возникновению рака и тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний. До недавнего времени считалось, что говяжья печень неоспоримый лидер по содержанию витамина В6, однако в спирулине его в шесть раз больше.

В12 (кобаламин) – очень эффективен при профилактике анемий и бактериемий, важен для кроветворения, нервной системы и обмена веществ. В 10 граммах микроводоросли – три дневные нормы этого витамина.

Спирулина в составе NUTRILITE™ Витамин В-комплекс Плюс выращивается на акваферме, сертифицированной NutriCert™, и соответствует высоким стандартам качества NUTRILITE. Щелочная среда создает для ее роста идеальные условия, в то же время, препятствуя развитию других организмов. Так мы получаем очень чистую культуру спирулины.



Легенды и мифы Байкала ОЖИЛИ на сцене



Потрясающий спектакль «Легенды острова Ольхон», в котором было все: и хореография, и театр кукол, и театр теней с узнаваемыми силузтами лошадей, птиц, деревьев, волн – был поставлен на камерной сцене Иркутского академического драматического театра имени Н. П. Охлопкова. Показали его юные артисты с отдаленного байкальского острова. Состоялось представление в рамках проекта Общероссийского народного фронта «Равные возможности – детям».

«На Ольхоне нет своего театра, но идея создать спектакль по мотивам сказок, мифов и легенд народов, населяющих земли вокруг Байкала и рассказывающих миру о сегодняшних больших проблемах маленького острова, появилась у школьников более года назад. Ребяташки пригласили принять участие в их задумке художественного руководителя Бурятского республиканского театра кукол «Ульгэр», неоднократного победителя «Золотой Маски» Эрдэни Жалцанова.

Реализовать проект помогли неравнодушные люди. Благодаря этому получилась очень тонкая, одухотворенная работа», – отметила член регионального штаба Народного фронта, руководитель общественного проекта «Ольхон – территория экологического развития» **Эльмира Семенова**. По ее словам, режиссерская идея состояла в следующем: дети живут на сцене и с помощью пластики рук творят свой трогательный и волшебный мир.

В состав труппы вошли ребята из театральной студии, детской музыкальной школы и фольклорно-хореографического ансамбля. Премьера «Легенд» прошла на Ольхоне

15 июня 2017 года в Театральном зале усадьбы Никиты Бенчарова. Затем спектакль увидели участники Международного фестиваля «Ердынские игры-2017», гости из Кореи, Японии и Америки, жители Улан-Удэ.

Представлении в Иркутске находились очень требовательные зрители – ровесники юных артистов – ученики различных школ, воспитанники социально-реабилитационного центра, кадетского класса. Все наблюдали с повышенным вниманием, а в конце – отблагодарили ольхонцев дружными аплодисментами.

«Работа над спектаклем и его демонстрация наглядно показали, что дети могут подать своим сверстникам пример того, как, изначально не обладая какими-то навыками, можно сформировать их в результате труда, и этот потенциал нужно развивать», – отметила **Анастасия Архипкина**, член регионального штаба Общероссийского народного фронта. – *А для взрослых значение проекта «Равные возможности – детям» в том, что для реализации многих идей зачастую требуется время и заинтересованность.*

Приглашаю принять в нем участие представителей разных профессий. В любой сфере – театрального искусства, гончарного мастерства, хореографии – можно и нужно делиться своими знаниями, навыками, чтобы ребяташки получали новые возможности для своего дальнейшего развития», – резюмировала Архипкина.

Галина Тарелина

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.

В начале творческого пути замечательный французский писатель Жюль Верн сказал: «То, что Александр Дюма-отец сделал для истории, я сделаю для географии». И не изменил своему решению. Десятки томов его романов – это большое сокровище, подарок всем нам: и детям, и взрослым. Увлекательный мир приключений, научных открытий, фантастических идей не оставляет никого равнодушным до сих пор.

Оказывается, когда ты находишься в Арктике, не стоит лишний раз разговаривать на морозе – пространство между губами тут же покрывается острыми ледяными кристаллами, а если часто дышать в шарф, то его потом придется разрубать топором. А если спуститься в большие пещеры в жерле вулкана Снеффельс и пройти по запутанным подземным галереям, можно попасть под дождь и увидеть гигантские грибы, высотой 40 футов. А еще, невероятно, но после землетрясения Форт Рейли, расположенный в районе Крайнего Севера, переместился с 70-й на 73-ю параллель, и морские приливы и отливы прекратились! А еще... Много удивительного можно найти в романах Ж. Верна. Нельзя утверждать, что автор сам посетил все страны и континенты, так ярко описанные им. Но то, что писатель тщательно изучал записки путешественников, наблюдения ученых, каждый день прочитывал 20 газет и вел огромную картотеку, которую использовал для работы над сюжетами, – факт.

Жюль Верн был, что называется, «ходячей энциклопедией». И, когда водил дочек в зоопарк, поражал окружающих своими обширными знаниями, доставлял рассказами огромное удовольствие.

Однако стать известным писателем ему удалось далеко не сразу. Первые стихи и водевили не получили успеха. А дебютный роман был принят издателем с условием бесплатной публикации, ведь имя автора пока еще оставалось никому не знакомым.

Но на этом Верн не остановился. Он чувствовал в себе талант, понимал, что литература – его

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

Вставал в 5 утра, пил кофе и много писал, а в 10 – шел на работу (он имел юридическое образование, работал на бирже). И так каждый день, пока не стал знаменитым.

Надеюсь, что каждый, кто еще не знаком с творчеством писателя, получит истинное удовольствие от прочтения его произведений.

Удивительно, но многие идеи Жюль Верна, которые тогда, в 19 веке, были смелой фантастикой, сегодня – часть нашей повседневной жизни.

Однако это совсем не значит, что романы устарели. Отвага, решительность, доброта, дерзновение, открытость, взаимовыручка и верность не устареют никогда! Об этом его книги.



ВНИМАНИЕ: НОВАЯ РУБРИКА!

Здравствуйте, уважаемые папы и мамы!

Согласитесь, каждый из нас получает огромное наслаждение от просмотра или прослушивания уникальных творческих работ, созданных юными дарованиями. При этом где-то внутри обязательно появляется голос: «Надо же, как повезло родителям: у них такой способный малыш, он «лучше всех», он «золото нации»! Да, порой, завидуем белой завистью, хотя и не знаем, сколько сил взрослых и детишек было вложено в то или иное произведение. И за необычными картинками и за искренними песенками собственного сочинения всегда скрывается колоссальный труд и прекрасная человеческая душа. А ведь не так-то просто разглядеть в ребенке талант.

Профессор Московской консерватории Вера Горностаева говорила, что «талант» изначально – песчинки золота, густо пересыпанные песком и землей. Очень важно увидеть их, отделить, очистить и собрать в слиток. Свою работу с талантами женщина расценивала именно так и добавляла, что весь ее труд заключался только в том, чтобы помочь людям найти себя.

В первую очередь, конечно же, – это миссия мам и пап. Как важно разглядеть то драгоценное, что заложено природой в малыше, и не дать этому угаснуть. Да, можно пустить все на самотек: если талант есть, он сам проявится. Но хоча предостеречь вас от выбора такой позиции. Ученые-психологи предупреждают: если талант не находит своего развития, его обладатель начинает идти по пути саморазрушения. Вот и выходит, что тема совсем не простая. Предлагаем поговорить, порассуждать вместе с нами. Если у вас есть вопросы, пожалуйста, обращайтесь. На них с удовольствием ответит профессиональный психолог.

Итак, добро пожаловать на страницы рубрики «Как помочь таланту». Чтобы каждый талант по-настоящему засверкал, важно его показать. Мы придерживаемся этого правила, а потому с нетерпением ждем знакомства с одаренными детишками, чтобы рассказать о них на страницах нашего журнала. До встречи!

КОНКУРС



Я делаю добро!

2018-й в нашей стране объявлен Годом добровольца и волонтера, поэтому журнал «Планета детства. Иркутск» запускает новый семейный конкурс для творческих и открытых сердцем читателей – «Я делаю добро!». Стать его участниками могут все желающие.

Принимаются любые работы, соответствующие тематике. Это могут быть рассказы, истории о добрых поступках, совершенных вами или близкими людьми. Можно поделиться воспоминаниями о тех, кто когда-то помог вам в трудную минуту, зажег свет в сердце. Присылайте рисунки, семейные фотографии, поделки, коллажи, благодарности – все, что пронизано добром и светом.

Ждем ваши светлые письма.

Наш адрес: irkria@gmail.com. Разместить работы вы можете и в нашей группе вконтакте: vk.com/planeta_detstva_irk или в Instagram с хештегом #планетадетстваиркутск.



Глеб Черных



Коллективные работы воспитанников «Центра материнства и детства», педагог О.Б.Егунова



Внимание!

Дорогие друзья, мы объявляем новый творческий конкурс «По страницам детских книг», посвященный Международному дню детской книги.

2 апреля этот праздник ежегодно отмечается по всему миру. Дата празднования выбрана не случайно: 2 апреля – день рождения великого датского писателя Ганса Христиана Андерсена, перу которого принадлежит: «Дюймовочка», «Гадкий утенок», «Снежная королева» и многие другие сказки.

Приглашаем наших юных читателей принять участие. Нарисуйте иллюстрации или красочные обложки к своим любимым, сказкам, рассказам, стихам. Познакомьте нас со своими любимыми героями, можете дополнить рисунки объяснением, почему именно эта книга вам больше всего по душе, чем знаменит ваш герой, и хотите ли вы быть на него похожими.

Присылайте свои работы к нам в редакцию по адресу: irkria@gmail.com, размещайте в нашей группе вконтакте: vk.com/planeta_detstva_irk или в Instagram с хештегом #планетадетстваиркутск.

**Мы обязательно увидим
ваши работы!**

КЛИНИКА
ГАРМОНИЯ
15 лет вместе с вами!

ПОСИТИТЕ «ГАРМОНИЮ» И ВЫ ИСПЫТАЕТЕ ОЩУЩЕНИЕ ПОЛЕТЫ!

УЛ. СТАРОКУЗЬМИХИНСКАЯ, 48/5, ТЕЛ: 482-814, 756-580
НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ИМЕЮЩИМСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ И ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ

Реклама. Лицензия № ЛО - 38-01-000388 от 30.08.2009 г.

Литературная страница

За окном еще снежная зима, но в воздух уже пробрался тонкий аромат приближающейся весны. Впереди март, первая капель, скользкие дорожки, подснежники и теплое солнце. И, конечно же, главный праздник всех прекрасных девочек, девушек, женщин.

8 марта в первую очередь это праздник мам, ведь так? Поэтому в его преддверии журнал «Планета детства. Иркутск» провел детский творческий конкурс на лучшее поздравление «Единственной маме на свете». Ребятам предлагалось нарисовать открытку, рисунок, портрет своей мамы, сделать поделку или аппликацию.



Спасибо всем, кто откликнулся и прислал в редакцию свои работы. Особенно приятно получать рисунки от целых коллективов. В этот раз галерею маминых портретов нам передали малыши детского сада №68 и их воспитатель Оксана Владимировна Гераськина. Подделки сына прислала и мама Глеба Черных.

Вместе с юными творцами мы поздравляем всех мам, бабушек, сестер, подруг с приближающимся Международным женским днем. Пусть весна всегда живет в ваших сердцах и наполняет каждый день яркими красками и теплом.



Маша Лаевская



Катя Грудинина



Оля Верещагина



Маша Черепанова



Николь Машкарова



Ева Франуза

Адрес редакции:
г. Иркутск, 664005, ул. 2-я Железнодорожная, 8-19 (ост. «Курорт «Ангара»),
тел.: (3952) 39-78-51, 38-77-48, 8-901-640-60-19.
Почтовый адрес: 664080, г. Иркутск, а/я 168.
Фотографии и рисунки детей можно присылать также по электронной почте: irkria@gmail.com

Мой мир музыки

Дорогие наши юные читатели! Рады новой встрече на страницах рубрики, посвященной искусству. Продолжаем разговор о жанрах, стилях и направлениях музыки. Очень хотим, чтобы к нам присоединились те, кто еще не открыл для себя классику – сокровищницу мировых шедевров. Добро пожаловать в мир музыки! Мир поистине удивительный и великий!

Сегодня мы представим вам небольшую историю одного подростка о том, как внезапно может измениться отношение к классической музыке. Итак, ему слово.

В нашем классе есть один ... немало странный мальчишка. Ладно, он учится в музыкальной школе, все время таскает с собой ноты, играет на разных инструментах. Ну, у кого какие увлечения. Я одного только понять не мог, почему одноклассник все время в наушниках? И ведь не попса в них, а... классика! Хи, будто в этом что-то смыслит. Бывало, подойдешь, а он... Моцарта слушает. Ни джаз, ни рок, а Моцарта! Мне всегда казалось, что на публику играет, хочет показать всем: «это мой стиль», «я тут немного выше вас».

Однажды я не выдержал и говорю:

– Ты в «классику» играешь или в самом деле тебе это интересно?

- Не играю, а наслаждаюсь.
- Фу, нашел, чем наслаждаться.
- Да, нашел – высокой гармонией.
- Видимо, у меня другие представления об источниках удовольствия.
- Анна Павлова, великая балерина всех времен, когда впервые услышала классическую музыку, сказала, что ощутила «дыхание красоты».
- Ты в своем уме? Будь реалистом. Все это – удары звуковых волн по барабанным перепонкам. Стукнуло посылнее – рок, полегче – регги, например.

– Не думаю, что музыка – простой раздражитель. Александр Федорович Лосев писал, что так говорить нельзя, потому как она не является примитивным предметом размышлений. Философ даже шутил: «Неужели о музыке можно рассуждать на уровне – «есть»/«нет». Есть удары волн по перепонкам – есть музыка, нет ударов – нет музыки. Это как если бы, когда я родился, медсестра не удержала бы меня на руках и уронила, то я бы сейчас не философствовал. Не надо так рассуждать. Это тема глубокая».

- Ты что, философией увлекаешься?
- Да, немного.

– И в чем же эта глубина? Я не очень понимаю.

– Классическую музыку никогда не поймешь, если будешь слушать на бегу. Как только ты уделишь великим произведениям время и начнешь вникать, то обязательно почувствуешь, как она касается сердца.

– Правда? Тронуть меня может только песня рок-музыканта, который реально что-то пережил сам.

– «Поэма экстаза» – то, что очень глубоко прочувствовал Скрябин!

– Да? И что же это было?

– Я думаю, композитор по-настоящему влюбился.

– Об этом его музыка?

– Вот, послушай.

И Слава протянул мне один наушник.

Что я услышал? Мелодию, поднявшую бурю в душе. Я просто не мог оторваться. Так мы просидели минут пять на подоконнике школьного коридора. То была странная картина: я и классика... Никогда бы не подумал... Но Скрябин, что называется, зацепил.

– А ты и на концерты симфонической музыки ходишь?

– Да, конечно.

– Зачем? Ведь через наушники неплохо звучит.

– Понимаешь, музыка, как классическая литература. Каждый может прочитать ее по-своему.

– Пожалуй, да.

– Вот и мне интересно прочтенье партитуры разными музыкантами и дирижерами.

– А как они это делают? Соль-соль-ми-ля-ля-ре?

– Конечно, ты прав. Но за каждым звуком стоит смысл, картина, образ. Их-то и пытаются разгадать, понять, вообразить исполнители, слушатели.

– Наверное, так развивается интеллект. А тебе удастся все это?

– Не всегда. В основном вообразить получается.

– А как же разгадать?

– Для начала – прочитать название.

– Ты прав.

– Очень хорошо изучить биографию композитора, особенно эпохи, в которую он жил, период в развитии искусства: барокко, романтизм, модернизм... Поинтересоваться, какие художники тогда были известны и т.д.

– Напоминает курс МХК.

– Ну да, отчасти.

– Я отношусь к музыке просто:

красиво и все.

– Да, замечательная гармония. Это потрясающе!

– Что такое гармония?

– Стройность, пропорциональность, совершенство.

– А, знаю, «проверить алгеброй гармонию». Это посчитать такты, длительности, ноты и тому подобное.

– Не все так просто.

Разложить произведение великого гения на соразмерные части – не значит познать его суть. Однажды у Антонио Страдивари человек купил виолончель в надежде овладеть секретом мастера и стать богатым, занявшись тем же делом. Разобрал инструмент, но так и не узнал, в чем его уникальность. Все в виолончели было обычным. В негодовании он вернулся к Страдивари и спросил: «Почему ваши инструменты так гениально звучат? Я разобрал виолончель, но в ней нет ничего особенного!» На что мастер ответил: «Жаль, вы испортили хороший инструмент».

– Так что же такое «музыка»?

– Мне кажется, – это что-то живое.

– В смысле?

– Ну, понимаешь, поговорил с человеком – в твоей душе что-то произошло – появилась радость

или, наоборот, грусть, стал по-другому смотреть на ситуацию, обстоятельства. И с музыкой то же самое. Прослушав классику, люди могут стать радостнее, счастливее, решительнее, патриотичнее...

– Что-то в этом есть.

– Теофиль Готье написал историю о том, как две восхитительно поющие девушки сами стали музыкой. Это, конечно, сказка, но отражает то, чем является для человека искусство. В мелодиях – чувства, мысли. Музыка открывает душу.

– Слушай, возьми меня на симфонический концерт. Мне это интересно.

– Согласен.

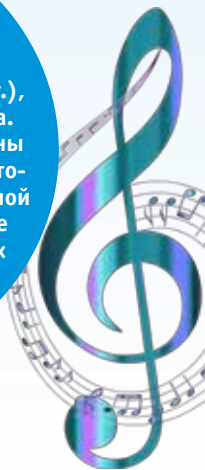
Так я увлекся классикой. И теперь удивляюсь, как раньше без этого мог жить.

Жанна Кустова

Фридрих Ницше говорил, что без музыки жизнь была бы ошибкой.

Алексей Федорович Лосев (1893–1988) – русский философ (ученик христианского философа П. Флоренского), филолог и переводчик, видный деятель советской культуры, профессор Нижегородского университета, автор 40 книг. Преподавал эстетику в Московской консерватории.

Анна Павловна (Матвеевна) Павлова (1881–1931) – русская артистка балета, прима-балерина Мариинского театра (1906–1913 гг.), одна из величайших фигур XX века. После начала Первой мировой войны поселилась в Великобритании, постоянно гастролировала со своей труппой по всему миру. Выступила в более чем 40 странах и во многих из них впервые представила искусство русского балета.



Прощай, холодная красавица!

Как бы мы ни любили зиму за пушистые сугробы и веселые забавы, но отпустить ее до следующего года придется! Сами проводы стужи и вьюги могут стать настоящим праздником для детей и взрослых. В этом убеждены и наши верные друзья – сотрудники и воспитанники иркутского садика №127 «Березка».

Попрощаться с холодной красавицей они решили с особым размахом, песнями и плясками. Во дворе родного садика устроили народные гуляния с участием ребятшек, их родителей, воспитателей и работников детсада. Традиционные русские забавы, перетягивание каната, танцы, стихи и загадки, скоморохи – без всего этого Масленицы не представить! По словам родителей, все было дружно, незабываемо, каждый веселился, пел и танцевал как на большой городской площади!

Для дружбы и радости не нужны огромные просторы, ведь правда? Живите ярко! Дарите друг другу праздник!



Приезжайте, будет весело!

Межрегиональный фестиваль зимних волшебников «Ледяная сказка Байкала» пройдет 3-4 марта в Слюдянском районе. Организаторы ожидают прибытия на праздник важных гостей: Всероссийского Деда Мороза, Тол Бабая из Удмуртской Республики и Белого старца Сааган Убгена из Бурятии.

Состоится конкурс Дедов Морозов Иркутской области, в котором каждый участник покажет два домашних задания: визитную карточку и игровую программу для детей.

В первый день мероприятия в Слюдянке на льду Байкала будут спортивные соревнования и народные забавы. А во второй день – испытания на подготовленной организаторами площадке горы Соболиной.

Для посетителей фестиваля готовят хороводы на льду, флешмобы, полевую кухню, горячий чай и сладости, катание на собачьих упряжках, лошадях, тюбах. Все желающие смогут делать фотографии с волшебниками.

реклама 12+

28-31
Марта

Выставка '18

БАЙКАЛТУР

В ПРОГРАММЕ:

- Туризм на Великом Чайном пути
- Объединённые экспозиции предприятий из Китая, Монголии, Кореи
- Работа Чайного павильона
- Фестиваль национального танца
- Фестиваль гастрономического туризма

г. Иркутск, (3952) 35-29-00
www.sibexpo.ru



Сибэкспоцентр



Время спорта

Все чаще современные поколения предпочитают активному образу жизни виртуальный. Компьютерная реальность заменяет им снежки и санки. Что же делать? Как оторвать детишек от любимых гаджетов и увлечь спортом? Попробуем разобраться.

Правильный выбор

Первым делом необходимо определиться с предпочтениями ребенка. Прочитайте вместе с ним полезную информацию о разных видах спорта. Зима богата на таковые: хоккей, фигурное катание, сноубординг, лыжный/санный/конькобежный спорт. Посмотрите передачи. Возможно, дитя найдет своего кумира и захочет быть похожим на него.

Выбирая, обратите внимание на возрастные и физические критерии. Так, **лыжами** можно заниматься детям с 5 лет. Этот вид спорта способствует усилению иммунитета и укреплению мускулов. Подходит как девочкам, так и мальчишкам.

Сноубординг – для ребятшек постарше (с 7 лет). Противопоказан тем, кто страдает астмой.

Если необходимый возраст еще не подошел – не беда. Поговорите с чадом и объясните, что организм нужно подготовить. Как это сделать? Заняться смежными видами спорта. В случае со сноубордингом – прыжки на батуте/в воду, лыжи, скейтбординг.

Личный пример

Часто причиной нежелания идти на каток или горку является обычный страх. Как поступить? Ничто так эффективно не побуждает к действиям как личный пример. Увлеченный человек способен заинтересовать лю-

бого, даже самого скептически настроенного. Если ребенок боится один кататься на коньках, то отправляйтесь на каток вместе с ним. Захватите друзей, так будет даже интереснее. Не бойтесь ошибаться, падать. Никто от этого не застрахован. Главное, помочь испытать неповторимые эмоции и поверить в собственные силы.

Но, если с первого раза увлечь ребенка не удалось, то съездите на базу отдыха одни. А вечером поделитесь впечатлениями. Не скупитесь на детали. Красочный рассказ заставит страх отступить, у мальчишки или девочки появится желание побывать в том же месте и попробовать то, о чем говорил взрослый.

Ваша поддержка

Непрерывно будьте рядом, пока малыш учится. Держите за руку, помогайте найти баланс. Разучите простые движения (в случае с коньками – «гусиный шаг» – ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, носки чуть шире, чем пятки).

Помощь со стороны

Если родительская поддержка не сработала, попросите помощь профессионалов. На катках, как и на лыжных базах, есть тренеры. За час они научат любого азам спортивного мастерства.

В случае с коньками – предусмотрены «пингвины» – приспособления для малышек, пока еще неуверенно стоящих на льду. Катаясь вместе с мультипликационными персонажами, детки получают удовольствие и побеждают страх.

Игра – лучшее средство

Попробуйте по-новому интерпретировать любимые развлечения ре-

бенка. Например, предложите поиграть в догонялки на лыжах.

Главное – без давления

Не навязывайте свое пристрастие к зимним видам спорта. Возможно, вашему любимцу по душе что-то другое. Поощряйте тягу к тренировкам. Волейболом или баскетболом, к примеру, можно заниматься в любое время года.

Вот такие простые советы дает читателям наш журнал.

А что думают по этому поводу взрослые?

Татьяна РЮПИНА, мама двоих детей: *«Вова очень любит компьютерные игры. Проводит за ними все свое свободное время. Чтобы как-то обратить его внимание на спорт, на начальном этапе, я купила одну такую, про лыжников. Теперь каждый вечер мы соревнуемся за право поехать на виртуальную Олимпиаду».*

Светлана СОКОЛОВА, мама троих детей: *«Мы с ребятами с удовольствием смотрим ролики на «YouTube». Очень интересно наблюдать за тем, как делаются те или иные трюки на сноуборде или лыжах. Возникает желание попробовать. Экспериментируем сами, а потом выкладываем результаты в интернет. Всем советуем».*

Ольга МЕТЛЯЕВА, мама двоих детей: *«На мой взгляд, строго подходить к тому, что в тот или иной вид спорта нужно идти в определенном возрасте, не надо. Всегда есть исключения из правил. Так моя дочка в 3,5 уже начала кататься на коньках. На следующий год планируем заняться лыжами. Большое желание – залог успеха!».*

Наталья ГАЙНУДИНОВА, мама двоих детей: *«Чтобы поддержать интерес к зимним видам спорта, мы (родители) пригласили в группу детского садика спортсмена-сноубордиста. Это был мальчик лет 12-ти. Он рассказывал малышам о своих победах и неудачах, показывал кубки, медали. Наши дети подарили ему открытку, сделанную своими руками. Постараемся познакомить их и со взрослыми мастерами спорта в следующем году».*

Любите своих детишек и поддерживайте их во всем. Пусть каждый из них почувствует себя неотъемлемой частью вашей жизни.

До новых встреч!

Анастасия Осколкова

Улыбнемся!



Максиму 3 года:

– Не надо меня трогать, а то у меня голова загрузилась.

Увидел в духовке поставленные мамой кексы:

– Пойдем поиграем, пока они вырастут.

– Баба, как ты будешь сосиску есть, она же длинная.

Показывает на пустую тарелку:

– Папа, посмотри, здесь ноль.

Откусил булочку:

– Столько повидла, аж силы замирают.

– Баба, тебе что-нибудь вкусенькое сказать?

Намазали замороженное масло на хлеб:

– Почему такие большие колбасины?

Макс почти доел макароны с мясом.

Мама говорит: – Молодец!

Макс: – Что ты мне поставишь?

– Пятерку!

– Я спрашиваю, что ты мне поставишь?

Мама опять: – Пятерку!

Макс раздраженно: – Ну, что ты, лайками!!!

Победителя ждет путевка в «Орленок»

Иркутская областная детская библиотека имени Марка Сергеева проводит творческий конкурс «Мы живем вокруг Байкала» для детей в возрасте от 7 до 14 лет.

Состязание направлено на развитие этнокультурной компетентности подрастающего поколения, призвано расширить знания ребятшек об истории, культуре, традициях, обычаях своего народа и народов, проживающих на территории Иркутской области.

Участникам требуется выполнить одно из пяти предложенных заданий:

✿ описать и проиллюстрировать занимательные сюжеты, сценки о традиционном укладе хозяйственной, бытовой и семейной жизни, о народных торжествах, играх, праздничных и религиозных обрядах, традициях и обычаях народов, живущих в Прибайкалье;

✿ проиллюстрировать сказку, легенду;

✿ изготовить или сшить модель куклы в национальном костюме;

✿ создать поделку, показывающую традиционные ремесла народов Прибайкалья, национальную игрушку или макет жилища с помощью различных техник и материалов (роспись, резьба, вышивка, плетение, ручное шитье, ткачество, валяние из шерсти, лепка, керамика, ковка и др.);

✿ снять видеосюжет по мотивам одной из сказок народов, проживающих в Иркутской области. Это может быть сценка, мини-спектакль, театр одного актера, монолог-рассуждение, видеозапись собственного чтения и т.д.

Творческие работы должны поступить не позднее 20 апреля 2018 года. Коллективные проекты не принимаются.

Победители будут награждены дипломами и подарками, а победитель – еще и путевкой во Всероссийский детский центр «Орленок».

Все подробности участия в областном конкурсе «Мы живем вокруг Байкала» можно узнать на официальном и краеведческом сайте библиотеки: iodb.ru или detstvo.irkutsk.ru.

5-8
Апреля

Выставка '18
ИНДУСТРИЯ КРАСОТЫ

г. Иркутск, ул. Байкальская, 253-а
тел.: (3952) 35-29-00

реклама 12+

СибэкспоЦентр
www.sibexpo.ru

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

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

e-mail: irkria@gmail.com; сайт: irkria.ru

vk.com/planeta_detstva_irk

Рекламно-информационный журнал «Планета детства. Иркутск» зарегистрирован Восточно-Сибирским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
 Свидетельство ПИ № ФС13-0060 от 28.05.2007 г.

Журнал распространяется бесплатно и платно в Иркутске и Иркутской области. Информационная продукция категории 0+
Рекомендованная цена: 70 рублей.
 Отпечатано в ООО «Типография Призма», г. Иркутск, ул. Рабочего Штаба, 78/5.
 Тел.: (3952) 482-202. Заказ №
 Тираж 8000. Подписано в печать по графику: 20.02.2018 г. в 18.00; фактически: 20.02.2018 г. в 18.00.
 Дата выхода: 22.02.2018 г. Выпуск № 1(102)

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

ВЕСЕЛАЯ ВДОВА

Оперетта в 3-х действиях
(с1 антрактом)

ЛИБРЕТТО

**Константин
Балакин**

по мотивам пьесы
В. Леона и Л. Штейна

Режиссёр – постановщик
лауреат театральных премий
Константин Балакин
(Санкт – Петербург)

Дирижёр – постановщик
засл. арт. РФ лауреат
Национальной театральной
премии «Золотая маска»
Эхтибар Ахмедов
(Новосибирск)

Сценография и костюмы
лауреат театральных
премий

Елена Вершинина
(Санкт – Петербург)

Хореограф – постановщик
Анна Дмитриенко
(Астрахань)

Художник по свету
засл. работник
культуры РФ
Галина Мельник

Хормейстеры
Наталья Ладыгина
Ульяна Чугуевская

КАССА: 34-21-31, IMT.IRKUTSK.RU

РОСГОСЦИРК ПРЕДСТАВЛЯЕТ



С 10 МАРТА В ИРКУТСКОМ ЦИРКЕ



ЦИРК ЗВЕРЕЙ

www.circus-irkutsk.ru

8 (3952) 24-05-35 0+

Реклама