

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

АПРЕЛЬ-МАЙ, № 2 (88), 2016 г.

0+

ПОЗДРАВЛЯЕМ
С ДНЕМ ПОБЕДЫ!

ПОСТ № 1:

Вечная память героям!

ПОЛЕЗНАЯ ПСИХОЛОГИЯ:

Агрессия как протест

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ:

Вся правда о «молочке»

УМНИКИ И УМНИЦЫ:

Миссия «Сохранить Байкал»

На снимке: Никита Луковников, 5 лет, праправнук Героя Великой Отечественной войны, награжденного Орденом Красной Звезды, Василия Степановича Дажинова.
Фотограф: Марина Опарина, г. Иркутск

Дата выхода в свет: 04.05.2016 г.

Конкурс
стр. 23



СуперКид

Развлекательно-досуговый
детский центр

ДЕТСКИЙ ГОРОД ПРОФЕССИЙ

*Больница, почта, салон красоты, супермаркет, полиция,
кафе, фотостудия, ветеринарная клиника, стройка!
Теперь детские мечты становятся реальностью!
Играй с удовольствием! Мечтай по-настоящему!*



К вашим услугам:

- Игровая комната
- Комнаты для проведения дней рождения
- Комната развития * Комната творчества * Кафе
- Игровые кабинеты по интересным профессиям

Ждём вас
ежедневно
с 10.00 до 20.00

мкр. Университетский, 60 (2-й этаж), тел.: 75-46-57, 75-48-57

www.super-kid.ru | vk.com/superkidirk | ok.ru/group/525263936551

Реклама

Здравствуйте, дорогие читатели!

С начала Великой Отечественной минуло 75 лет. Все меньше людей, для которых трагические события 1941–1945 годов стали частью биографии, а значит, все меньше тех, кто может из первых уст рассказать о войне... Дедушки и бабушки нынешних школьников не воевали, они тогда сами были мальчишками и девчонками, чье детство выпало на страшные военные и послевоенные годы. И да, возможно, они не расскажут о фронте и о боях, но поведают о том повседневном мужестве, которое тоже приближало Победу, о чувстве долга перед Родиной. Не в каждой семье сохранились фотографии тех времен, в большинстве – только слова, передаваемые, как в далеком прошлом – от дедов к внукам.

Ребята, слушайте и запоминайте, чтобы ваши дети могли рассказать своим, почему 9 Мая – День Победы.

Уважаемые ветераны Великой Отечественной войны, поздравляем Вас с Днем Победы!

Сколько лет прошло с того счастливого майского дня, а все равно каждый год 9 Мая сердце ликует от радости и сжимается от печали. Желаем Вам здоровья, счастья и мирного неба. Пусть всегда окружает Вас любовь, уважение и забота близких, чтобы жизнь была спокойной, счастливой и радостной! Низкий Вам поклон.

Коллектив редакции журнала «Планета детства. Иркутск»



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

Приглашаем детей от 1,5 лет и старше

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



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

Летняя площадка

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

Индивидуальный подход

тел.: 8-908-66-80-369

Св-во о гос. регистрации № 1113850055956 от 16.12.2009

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**



Клиника,
которая дает своим пациентам
самое лучшее!

АКЦИЯ
ДО КОНЦА МАЯ

**г.Иркутск, ул. Пискунова, 54, оф. 1,
тел.: (3952) 68-58-25, e-mail: dento-d@bk.ru**

ШАГ 1 Позвони по телефону: **68-58-25**

ШАГ 2 Скажи кодовое слово **“улыбка”**

ШАГ 3 Зарегистрируйся как участник **специальной программы!!!**

~~3000 руб.~~

1400 руб.
скидка более 50%*



В ПРОГРАММУ ВХОДИТ:

- ✦ **Бесплатная диагностика всех проблем полости рта**
- ✦ **Бесплатное покрытие зубов укрепляющим фторлаком вам и вашим детям**
- ✦ **Профессиональная чистка (air flow) со скидкой более 50% (по желанию)**

Реклама ЛО-38-01-001642

*Условия акции: скидка распространяется на профессиональную чистку зубов. Акция действует до 31.05.2016. Подробности по тел.: 68-58-25

Всегда ль дает здоровье молока коровье?



На снимке: Анастасия, Полина и Вадим
Плугины, г. Иркутск
Фотограф: Николай Тавельский

Наверное, каждый из нынешних родителей в детстве любил напевать песенку из кинофильма «Мэри Поппинс, до свидания» – «33 коровы»:

*День за днем промчалось лето,
Очень вырос наш поэт,
Ведь молочная диета
Благотворна для поэтов,
Если им всего шесть лет.**

И никогда ни у кого не вызывал сомнений тот факт, что «молочная диета» полезна для будущих поэтов, космонавтов, водителей и врачей, будь им год, шесть или 12 лет. Мы с пеленок рассказываем деткам о целебных свойствах молока и его производных: «Хочешь вырасти настоящим богатырем? Пей молочко!»

Это действительно базовый продукт в рационе питания ребенка. Ни для кого не секрет, что основным «источником молока» в промышленном производстве являются коровы. Любой малыш знает, как выглядит Буренка, и радостно тянет «Му-у», указывая на нее пальчиком в детской книжке. Однако далеко не каждая мама представляет, насколько многолика современная «молочка». И, отводя чадо в детский сад или провозжая в школу, даже не сомневается, что там ребенок получает исключительно качественные продукты питания, соответствующие всем ГОСТам и техническим регламентам. Но так ли обстоят дела на самом деле?

В середине марта эту и многие другие темы обсудили участники круглого стола, посвященного вопросам качества поставляемой молочной продукции по государственным контрактам в учреждения образования, здравоохранения и соцзащиты. На совещание были приглашены представители Министерства сельского хозяйства Иркутской области, управления Роспотребнадзора и Россельхознадзора, ветеринарной службы, директора ангарского и иркутского комбинатов детского питания, МУП Детская молочная кухня г. Иркутска, а также сельхозпроизводители.

Как по маслу...

Встреча неслучайно прошла в канун проведения электронного аукциона, который должен был определить, кому предстоит во втором квартале кормить молочной продукцией наших детей в детсадах, школах, лагерях, санаториях и т.д. Ведь в середине февраля Иркутскую область всколыхнула неприятная новость: в рамках госзакупки в Приангарье поставляли фальсифицированное масло!

– На сегодняшний день в 7 учреждениях выявлено фальсифицированное масло, – уточнила **Ирина Сгибнева**, начальник отдела надзора за условиями воспитания и обучения управления Роспотребнадзора Иркутской области. – Когда конкурсы выигрывают поставщики и производители, которые заведомо занижают стоимость молочной продукции, в том числе масла, понятно, что это фальсифицированный продукт, так как масло не может стоить дешево.

По сообщению Министерства сельского хозяйства области, при проведении аукционов на поставку масла коммерческие организации снижают цены на 50–70 % от начальной цены контракта, что ставит под сомнение качество и подлинность поставляемого продукта.

Всего в 2015 году и начале текущего года снято с реализации полтонны молочной продукции. Областное управление Роспотребнадзора отнесло к фальсифицированному маслу следующих иркутских и ангарских производителей: ООО «Маслозавод», ООО «Сибмаслопродукт», ООО «Игара», ООО «Фаворит», ООО «Молочный мир». Данные предприятия, указанные на упаковках товара как производители масла, не осуществляют деятельность по заявленным адресам, там попросту отсутствуют цеха по фасовке. Также выявлено фальсифицированное масло, поступающее из других регионов. Это продукция ИП Судаловская из Бурятии, ООО «Фабрика Фаворит» из Новосибирска и ООО «Ува молоко» из Ижевска.

За качество надо платить

Дешевая молочная продукция просто не может быть действительно молочной – об этом в один голос твердили участники круглого стола. Например, все то же сливочное масло занимает первое место среди «молочки» по объему подделок. Приготовленный из натурального молока продукт получается очень дорогим по себестоимости. Но так как масло пользуется спросом, его стремятся производить и те, у кого молочного сырья нет или очень мало. На упаковке, разумеется, настоящий состав не указывают, ведь если написать, сколько молочного жира попало в пачку, ее никто не купит.

– Очень обидно, когда наше масло лежит на полках, потому что оно стоит достаточно дорого. Нужно понимать: необходимо 10 тонн молока для того, чтобы получить одну тонну масла, – поделилась на встрече **Светлана Кузьминых**, начальник лаборатории молочного завода ООО «Иркутский масложирокомбинат».

Пальма первенства у пальмового масла

Удешевляют «молочку» недобросовестные производители, добавляя в ее состав жир растительного происхождения – пальмовое масло. Оно относится к разрешенным пищевым добавкам, даже существует как самостоятельный съедобный продукт. Правда, есть одно большое «НО». Покупая молоко, мы стремимся купить именно его, а не молочно-содержащий продукт. И свойства у него должны быть соответствующие.

Особенно вредны растительные жиры для малышей. Пальмитиновая кислота, содержащаяся в пальмовом масле, плохо усваивается. Это связано с высокой температурой плавления: детский организм просто не в состоянии, так сказать, «переплавить» его и уж тем более извлечь из него полезные вещества.

Пальмовое масло обладает свойством улучшать вкус, поэтому у ребенка формируется зависимость именно от продукта с пальмовым маслом. Он нравится больше, кажется гораздо вкуснее, и юный гурман просто начинает отказываться от более полезных и натуральных продуктов в пользу продуктов с вредным пальмовым маслом.

После всего вышеизложенного вполне логичным окажется вопрос родителей: «Как бы сегодня, чтобы нашего ребенка в саду не накормили таким маслом?» Участники встречи советовали, прежде всего, не впадать в панику. Шансы, что именно в детсаду ваше чадо наестся фальсификата, гораздо меньше, чем то, что вы собственноручно приобретете некачественный продукт в магазине за 30 рублей.

Поэтому, стоя у прилавка, внимательно изучайте состав на этикетках:

- выбирайте товар, в названии которого есть слово «натуральный»

Как в домашних условиях определить качество молока? Недобросовестные производители разбавляют молоко водой, чтобы снизить затраты на производство. Проверить качество можно самостоятельно. Капните в молоко любой спиртовой раствор. Если молочные хлопья не появились, перед вами фальсификат.

или аббревиатура ГОСТ (пальмовое масло добавляют чаще по ТУ);

- словосочетание «Высший сорт» или «Первый сорт» также свидетельствует о качестве;

- вас должно насторожить уменьшительно-ласкательное название. В «сгущеночке», «сырке» и «сметанке» явно есть добавки;

- расширенный состав имеет «молочный продукт»;

- покупайте продукты с коротким сроком годности;

- и помните: натуральная пища не может быть очень дешевой, к сожалению.

Иркутские молочные реки

Еще одна рекомендация, прозвучавшая во время круглого стола, – отдавать предпочтение продуктам местного производства. По признанию первого заместителя министра сельского хозяйства области **Александра Кириленко**, сам он пьет только наше молоко. По-моему, достаточно весомый аргумент.

Аналогичными оказались позиции и Роспотребнадзора, и руководителей комбинатов детского питания.

– С местными производителями работать очень удобно. Во-первых, находятся они в шаговой доступности. Не надо думать, как доставят к нам молоко. И мы знаем, что эти люди никуда не побегут, не поменяют юридические адреса, ответят за свою продукцию, так как дорожат репутацией. К тому же у них полный набор продуктов, который нас совершенно удовлетворяет, – подчеркнула **Елена Сидорчук**, директор МАУ «Комбинат детского питания» г. Ангарска.

Александр Кириленко озвучил и глобальную задачу Министерства сельского хозяйства: к 2021 году начать производить не менее 700 тыс. тонн молока, чтобы на 100 % удовлетворить потребность населения области. Пока же этот показатель не превышает 465 тыс. тонн. И всем нам остается ждать и верить, что нынешнее поколение детей в ближайшие пять лет будет питаться в школах и детсадах (да и дома тоже) полезными молочными (!) продуктами.

Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки, будьте бдительны, выбирая в магазинах тот или иной продукт, не доверяйте дешевым аналогам – производить молочную продукцию по благотворительной цене, себе в ущерб, никто не станет.

И, конечно, будьте здоровы!

Юлия Кукина

*Слова: Наум Олев.

Музыка: Максим Дунаевский

На снимке: **Василина и Софья Хропых, в Иркутске**
 Фотограф: **Наталья Ольшешская**





«Улыбнись, подросток!»



Привет, дружище! С каждым годом ты становишься все взрослее – и вот достиг замечательного и очень сложного переходного возраста. Мама и папа замечают бурные перемены в твоём характере и поведении, а сам ты видишь лишь изменения во внешности и, возможно, даже сомневаешься из-за этого в собственной привлекательности...

А, между прочим, зря! Гони прочь комплексы! Не давай им мешать учебе, спорту, общению со сверстниками и хорошему настроению!

Сегодня мы поговорим о привлекательной улыбке, очень важном факторе успеха в твоей жизни! Научим заботиться о состоянии зубов, их здоровье и белизне. И, надеемся, после нашего разговора, ты самостоятельно примешь решение посетить стоматолога и будешь следовать его советам.



ЗУБЫ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ!

Знаешь ли ты, что твои зубы устроены иначе, чем зубы взрослых? Что они очень уязвимы, потому что еще растут? Нет? Тогда предлагаем подробнее познакомиться с анатомией подростковых зубов.

Главное отличие незрелого зуба – это огромная пульпа (нерв) и тонкие, пронизываемые, слабоминерализованные твердые ткани – эмаль и дентин. Отсюда и особенности протекания стоматологических болезней: из-за уязвимости эмали, кариес развивается стремительно и быстро переходит в пульпит (воспаление внутренних тканей зуба). Так как слой твердых тканей тонкий, зубы очень хрупкие и подвержены травмам. Корни короткие, каналы широкие, стенки корней тонкие, поэтому зуб не способен выдерживать серьезную нагрузку. После прорезывания постоянному зубу требуется еще несколько лет, чтобы окрепнуть.

Основная задача врача при лечении формирующегося зуба – сохранить его жизнеспособность и дать возможность «дозреть». Эмаль должна набрать толщину, а корни вырасти и окрепнуть. Это возможно, только если в зубе останется нерв. Поэтому первое, что делает врач в случае подросткового пульпита или травмы зуба, – пытается сохранить живым нерв (пульпу), хотя бы его часть, применяя специальные биосовместимые материалы. В помощь стоматологу – удивительная жизнеспособность тканей пульпы. Процессы регенерации в подростковом зубе протекают в разы интенсивнее, чем у взрослого, и нередко пульпа восстанавливается даже после серьезной травмы.



ЗУБЫ БУДУТ РОВНЫМИ!

Кому, как не подрастающему поколению, знать, насколько важно хорошо выглядеть и нравиться сверстникам. И тут очень могут помешать кривые зубы и неправильный прикус, из-за которого нарушается симметрия лица, появляется привычка ходить с открытым ртом, что нередко сопряжено с неправильным дыханием и частыми респираторными заболеваниями... Сложно нормально пережевывать пищу, что может стать причиной нарушений пищеварения.

Но не стоит отчаиваться: твой возраст – самый благоприятный для исправления прикуса и выравнивания зубов! Сам процесс протекает быстрее, чем у взрослых, а результат более стабильный, с минимальными усилиями он остается на всю жизнь.

Про пугающие металлические скобы и пластинки можно забыть – их времена прошли. Мы предлагаем пациентам широкий выбор различных методов и средств для исправления прикуса, начиная с преертодонтических приспособлений до брекет-систем. Их подбор осуществляется в зависимости от возраста, клинической ситуации, пожеланий и возможностей пациента.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХ



ЗУБЫ БУДУТ КРЕПКИМИ И ЧИСТЫМИ!

Заметил, что резко увеличилось количество мягкого налета на зубах или даже появились зубные камни и бляшки? Не удивляйся, это происходит на фоне изменений состава слюны, а еще при чрезмерном употреблении крепкого чая и кофе. Фиссуры (углубления на поверхности жевательных зубов) очень глубокие, имеют скрытые полости, где легко скапливается налет.

У нас есть для тебя комфортное и приятное на вкус спасение – процедура профессиональной гигиены и профилактики. Щадяще воздействуя на зубы и десны, она поможет победить налет. Твои зубки станут гладкими, чистыми, немного белее и на долгое время снизится их чувствительность.



КАКОГО ВРАЧА ВЫБРАТЬ?

Мама и папа собираются вести тебя к взрослому врачу, к которому ходят сами? Не лучшее решение. Пока тебе нет 18 лет, лучше обратиться к детскому стоматологу, профессионалу, ориентированному на лечение незрелых зубов.

Почему нужен детский врач:

- такой специалист хорошо знает и учитывает особенности организма подростка;
- владеет методиками лечения именно несформированных зубов, которые еще продолжают расти;
- имеет хорошие навыки общения с юными пациентами;
- к нему обращаются даже с годовалыми малышами, поэтому у него особенно чуткие руки, а само лечение малоинвазивное, щадящее здоровые ткани зуба;
- имеет специальное образование для работы с детьми.



ЛЕЧИМ ДАЖЕ ВО СНЕ

Иногда бывает страшно лечить зубы, но не надо этого стесняться. Мы каждый день видим взрослых пациентов, которые до ужаса боятся даже заходить в кабинет к стоматологу. Для таких случаев в нашем арсенале – лечение «во сне»! Так называют стоматологический наркоз, для которого используется самый безопасный на сегодняшний день препарат-гипнотик – севоран. Он не токсичен, не накапливается в организме (дышать выхлопами в пробке гораздо вреднее!), не вызывает привыкания, рекомендован аллергикам и пациентам, страдающим тяжелыми заболеваниями.

«Во сне» мы лечим даже самых маленьких пациентов!

Хотя с использованием наркоза связаны определенные риски, при четком соблюдении всех мер предосторожности и рекомендаций врача это безопасная процедура.



Не забывай: своевременные профилактика и лечение – залог твоей красивой улыбки!



Зубы с детства бережем – хлеб усердно мы жуем

О взрослых проблемах детских зубов сегодня мы поговорим с врачом-ортодонтом, кандидатом медицинских наук, преподавателем кафедры стоматологии ФПК и ППС ИГМУ **Татьяной СПАСИЧ**.

– Татьяна Анатольевна, объясните столь поразительный факт: современная стоматология развивается семимильными шагами. Каждый год на Международных и Всероссийских стоматологических выставках мы видим огромное количество новейших препаратов и материалов, головокружительное по возможностям стоматологическое оборудование, но при этом более 87 % современных детей страдают кариесом и зубочелюстными заболеваниями. Как такое может быть?

– В ответ могу привести не менее впечатляющие данные: геологи и палеонтологи находят черепа древних людей, у которых зубы не имели никаких признаков загнивания, а эмаль была значительно толще и крепче, чем у современного человека.

Дело в том, что наши предки ели грубую и минимально обработанную пищу, а значит, хорошо и много жевали твердые продукты. Зубы же современников начинают портиться уже в детстве.

Исследования ученых доказывают: почти у каждого шестилетнего ребенка молочные жевательные зубы испорчены полностью или частично, либо удалены.

Всем хорошо известна поговорка «готовь сани летом, а телегу – зимой». Она очень актуальна и с точки зрения ухода за зубами наших детей. Ведь чем раньше и тщательнее мы начнем уделять этому внимание, тем здоровее будут зубки у подрастающего поколения.

– В чем причина больших бед в маленькой ротовой полости? И что предопределяет устойчивость молочных зубов к кариесу?

– «Золотое время» для предотвращения порчи зубов – месяцы до рождения и дошкольные годы. Именно на маму ложится ответственность за то, насколько плодотворно пройдут эти периоды, особенно пора беременности и грудного вскармливания.

Дефекты, обнаруживающиеся в зубах ребенка, как правило, являются результатом погрешностей в рационе матери до рождения ребенка и его неправильного питания в младенческом возрасте. Диета цивилизованных женщин сегодня не обеспечивает потребность организма в дополнительном количестве макро- и микро-нутриентов в период вынашивания.

– А что можете сказать по поводу личной гигиены? Достаточно ли простой чистки зубов?

– Безусловно, она очень важна. Паста, нить, бальзам, ирригатор – все это необходимые средства по уходу. Однако зубам нужен коктейль из таких витаминов, как А, Е, С, D, РР, группы В, и обязательно кальций, магний, фосфор и кремний. В первую очередь об их недостатке организм сигнализирует крошащимися зубами, кровоточащими деснами и развитием кариеса.

Также необходимо учесть, что наш организм населяет большое количество микроорганизмов, как полезных (их приблизительно 99 %), так и патогенных, то есть болезнетворных (их всего лишь 1 %). Они находятся в

Хлеб «Мамма Миа»

Рекомендован женщинами, заботящимися о своем здоровье и здоровье детей. Состав хлеба идеально удовлетворяет потребности женского организма в витаминах и минеральных веществах. «Мамма Миа» имеет приятный мягкий вкус и доставляет истинное удовольствие.

постоянном взаимодействии между собой. Полезные – защищают от всевозможных заболеваний, поддерживая в норме обменные процессы. Если болезнетворные «атакуют», например, полость рта – появляются кариес, пульпит, гингивит, стоматит и другие. Тогда говорят: микрофлора (сбалансированная совокупность микроорганизмов) нарушена.

Пища, богатая минеральными солями и витаминами (А, С, D), оказывает весьма благотворное влияние на формирование детского организма, на структуру зубной эмали и ее резистентность к кариесу, в частности.

До рождения ребенка полость рта совершенно стерильна, и только через 7 часов после рождения появляется 7 видов микроорганизмов, через 10 дней – 21 вид. Через 12 дней начинает формироваться постоянная микрофлора. Если заботиться о здоровье зубов и десен, микрофлора ротовой полости практически

не меняется. При нерациональном питании возникает дисбиоз (качественное и количественное изменение нормального состава бактерий).

– Как восстановить и поддерживать микрофлору полости рта в норме?

– Во-первых, выполнять элементарные гигиенические процедуры (утром и вечером, после приема пищи, в течение 2–3 минут тщательно чистить зубы, после еды споласкивать рот водой). Во-вторых, хотя бы раз в год посещать стоматолога, чтобы проверить состояние зубов и десен. В-третьих, уделять особое внимание питанию.

В развитии детского организма большую роль играет полноценное питание, неотъемлемой частью которого являются зерновые продукты – основной источник пищевых волокон – клетчатки. Злаки – это кладезь витаминов (групп В и Е) и минералов (магний, железо, кальций, селен и фосфор). Также они содержат антиоксиданты, отсутствующие в других продуктах, витамины группы В, фолиевую кислоту, магний, железо, селен, калий, кальций, фосфор.

Обычно злаковые культуры в рацион ребенка вводятся в виде каш – рисовой, кукурузной или пшеничной, потом могут добавляться во фруктовое или мясо-овощное детское питание.

Для ребят старшего возраста необходим цельнозерновой хлеб или хлеб с отрубями. Отруби – это оболочка зерна, в которой содержится много питательных элементов. Они отлично насы-

щают организм витаминами и клетчаткой. В отрубном и цельнозерновом хлебе сохраняется до 90 % питательных веществ. Такой продукт обеспечивает организм витаминами группы В, железом, магнием, фосфором.

– Чем чревато исключение из меню продуктов, требующих интенсивного пережевывания?

– Такое питание препятствует нормальному формированию зубочелюстной системы. Твердая пища приносит особую пользу детям, отличающимся так называемой ленью жевания. Для вялой жевательной мускулатуры просто необходима эффективная гимнастика, которая гарантирует правильное формирование прикуса. К тому же сам акт жевания грубой и богатой волокнами пищи помогает самоочищению ротовой полости.

К нерациональным продуктам относятся пирожные и другие сладости, которые, прилипая к зубам и полости рта, с трудом с них очищаются. Это может привести к поражению кариесом, преждевременной порче и потере молочных зубов.

Состояние зубов подобно зеркальному отображению состояния здоровья системы пищеварения и всего организма в целом.

Пусть правильное питание, в том числе с продукцией от Иркутского хлебозавода, станет залогом здоровья вас и ваших детей!

Хлебобулочное изделие «Умница»

В его состав входит йодказеин, аналог природного соединения йода с белком молока.

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



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

Про нашу сегодняшнюю героиню даже слагают стихи:

*Чих за чихом, насморк, слезы,
сотрясают всю меня.
Прочь от «вирусной» угрозы
разбежалась вся родня.
Я всего-то шкаф протерла,
с книжек пыль смахнула чуть.
Аллергия и поперла
нагонять такую жуть.*

Видимо, не на шутку достала она автора. И не только его. За последние десятилетия аллергия стала болезнью цивилизации. По различным данным, от нее страдают от 10 до 20 % населения нашей планеты. Собственно, аллергия – это неадекватная реакция иммунной системы на вполне безобидные вещества, которые организм вдруг ни с того ни с сего начинает воспринимать враждебно.



На снимке: Вадим Яицкий, 7 лет, г. Шелехов
Фотограф: Вероника Дедович

Аллергия, аллергия, будь подругой, ствяжись!

«С книжек пыль смахнула чуть»... К большому сожалению, книги являются не только источником знаний. Скапливающаяся на них пыль – один из самых распространённых на сегодняшний день аллергенов (наряду с домашним клещом). Последние данные Российской академии медицинских наук заставляют изменить отношение к семейным реликвиям в виде старых книг.

Самые тяжелые формы заболевания – аллергическая бронхиальная астма, анафилактический шок, аллергические поражения пищеварительного тракта и других внутренних органов.

Оказывается, зафиксированы даже смертельные случаи в результате сильных аллергических реакций, вызванных книжной пылью. В группе риска находятся в первую очередь работники библиотек и архивов, в меньшей степени известны случаи серьезных последствий среди владельцев раритетных и антикварных изданий.

На обложках книжек накапливается пыль, на страничках нередко появляется плесень, при этом она не всегда видна для глаза. Аллергические реакции провоцируются клещами, грибами и продуктами их жизнедеятельности. Любимая среда

их обитания – это темное, пыльное, малопроветриваемое помещение, набитое рухлядью, книгами, игрушками, «украшенное» старыми коврами и мягкой мебелью. У людей, живущих в таких условиях, появляются как аллергия на книжную пыль, так и на пыль бумажную. А если еще и дом сырой, то здесь уже не только клещи, но и плесень заведется.

Симптомы аллергии напоминают ОРВИ или ОРЗ: навязчивый насморк, слезотечение, першение в горле, конъюнктивит. Поэтому врач может ошибочно назначить лекарства от простудных заболеваний, которые не принесут облегчения. Особенность аллергии в том, что ее симптомы могут проявиться единожды по непонятной вроде бы причине, а могут повторяться из года в год. У детей, как правило, на внешние раздражители организм реагирует очень бурно, поэтому непереносимость пыли и клещей выражается у них сильным чиханьем и лающим кашлем. И оставлять эту болезнь без внимания нельзя. Приобретенный ринит и кашель, вызванные аллергическим заболеванием, без лечения могут вырасти в астму.

Как вылечить аллергию на книжную пыль? К сожалению, сегодня нет средств для эффективной помощи пострадавшим от деятель-

ности книжных паразитов. Таблетки от аллергии на пыль еще не придумали.

И предпосылки болезненной реакции организма на некоторые вещества еще не до конца ясны. Ведь стоит аллергику выйти на улицу, как его состояние сразу улучшается, и недуга как будто не бывало. Поэтому человека можно оградить от аллергена, убрав симптомы с помощью лекарственной терапии или же приучиться к аллергену. Если удастся избежать контакта с провоцирующими факторами, то другие виды лечения его ни к чему.

Выбор фармацевтических препаратов небольшой. Обычно назначаются антигистаминные средства и кортикостероиды (гормональные лекарства) – маленькими курсами в тяжелых либо запущенных случаях. Они прекращают «бурную деятельность» по выработке гистамина и снимают симптомы аллергии. Прекращается насморк, кашель, успокаиваются кожные реакции. Безусловно, лечение ребенка (медикаментозное и травами) необходимо осуществлять только с разрешения врача-аллерголога.

Не считая лечения аллергии, нужно поддерживать организм в тонусе. Свежий воздух, холодная

вода, правильное питание, активные движения – все это повышает устойчивость к аллергии, в том числе и к аллергии на пыль.

Электронным книгам пророчат сегодня светлое будущее. Но что же делать с драгоценными семейными библиотеками, собираемыми несколькими поколениями людей, ведь они давно стали визитными карточками дома, которые говорят об интеллекте хозяев? Выбросить любимые с детства книжки и перейти на электронные? Выход есть – содержать свою библиотеку в чистоте.

Вот что советуют аллергологи:

* Генеральную чистку домашней библиотеки проводить не реже двух раз в год.

* Вынув книги из шкафа, разложить их на застеленном газетами полу. Губкой, смоченной в теплой воде с небольшим количеством антистатика, протереть книжные полки, а затем вытереть их сухой тканью. Включить пылесос на самый маленький режим и обработать каждую книгу, осторожно перелистывая запыленные страницы. Протереть обложку чуть влажной губкой, а затем насухо

байкой или фланелью. Через 30 минут, когда книги просохнут, расставить их на прежние места.

* Если хотя бы на одной книжке появилась плесень (беловатые или голубоватые разводы с так называемым запахом древности – характерным «дыханием сырого подвала»), нужно просмотреть все издания. Удалить с них разводы губкой, смоченной в растворе пищевой соды (4 чайные ложки на стакан воды), зачистить влажной салфеткой и высушить на воздухе (но не на солнце) в открытом виде.

* Проверить, нет ли плесени на книжных полках (такое вполне может случиться, если, например, заливают соседи). Протереть заплесневевшие поверхности тем же содовым раствором и дать просохнуть два дня.

* Расставляя книги, соблюдать главный принцип: они должны стоять свободно. Чтобы предохранить их от сырости и плесени, разложить на полках таблетки активированного угля.

Желательно держать книги на застекленных полках. В спальне ребенка не должно быть обилия открытых полок с литературой. В доме, где живет аллергик, необходимо как можно чаще проветривать и убирать помещение; соблюдать минимализм в интерьере (это позволит уменьшить количество пыли); регулярно стирать мягкие игрушки с использованием гипоаллергенных средств; рекомендуется промывать нос солевым раствором, который смывает аллергены со слизистой оболочки и хотя бы на некоторое время облегчит состояние.

Аллергическими реакциями и заболеваниями страдает 25–30 % детей. В структуре аллергической заболеваемости преобладающей является респираторная и кожная аллергия, значителен удельный вес клинических форм аллергии с тяжелым течением. Так что лучше принять профилактические меры и радоваться, что ваш малыш растет здоровым и непримчивым к болячкам.

Людмила Балдухова

Текст подготовлен при участии врача-педиатра высшей категории Елены Владимировны Павлуцкой.

PS. Напоминаем, что при выборе мер профилактики и борьбы с заболеванием, обязательно советуйтесь с ведущим педиатром.

Каждый случай индивидуален.

Св-во о гос. регистрации № 31038503490092 от 15.12.2010 г.

Дошкольный центр развития Смайлики

У нас работают:

Группы полного пребывания
с 8:00 до 19:00

Группа неполного пребывания
Группа продлённого дня

В каждой группе по 12 – 14 детей.

Оздоровительные процедуры.

Пятиразовое питание.

Развивающие занятия.

Индивидуальный подход.

😊 Комфортные условия

😊 Психолог, логопед

😊 Музыка

😊 Хореография

😊 ИЗО-студия

😊 Английский язык

Детская улыбка
бесценна.
Об остальном
мы позаботимся.



г. Иркутск,

ул. Байкальская, 107а/5

тел.: 8-983-408-31-97

Св-во о гос. регистрации № 1113850059566 от 16.12.2011. Реклама

«О, превосходнейший в мире балда!»

Если у мальчика нет возможности пинать мячик, он будет пинать других детей. Это мнение об агрессивных детях чешского психолога Зденека Матейчика. Что же такое детская агрессия, как она проявляется и что делать родителям, чтобы эта проблема не переросла младенческий возраст?



Однажды вечером, играя дома, внук неожиданно накинулся с кулаками: «Баба, если ты мне не дашь машинку, я тебе глаз выколю». Ребенок тут же забыл, что произнес, а у родителей от такого выпада действительно чуть «глаз не выпал». Как выяснилось позже, в его группу в детском саду ходит мальчик, у которого агрессивная речь естественно льется, подобно весеннему ручейку. И на замечания воспитателя он реагирует, не стесняясь, подобными же выражениями.

Детскую агрессию взрослые замечают очень рано, но начинают бить тревогу, когда многое уже упущено. А причины ее коренятся в самом обществе, в котором насилие стало восприниматься как норма. Телевизионные каналы, будто соревнуясь, пестрят сообщениями о шантаже, катастрофах, разбойном нападении, драках, терактах. Даже герои мультиков изощряются друг перед другом в степени страшилок. Печально, но факт: у современных детей наблюдается рост числа жестоких игр.

Агрессия как протест

По мнению психологов, наиболее сильные проявления агрессии свойственны именно детям младшего возраста. Проявляется она в громком плаче грудного младенца. Малышу в чем-то отказали, и это его сильно раздражает. А поскольку дети ранимы и беззащитны, их легко обидеть или обмануть. И в большинстве случаев детская агрессия – всего лишь протест против поведения взрослых, отстаивание своих границ и прав. Обычно она нарастает на протяжении всего дошкольного возраста и только к семи годам идет на спад. Считается, что ребенок к этому времени, уже научившись разрешать конфликты другими способами, «выпускает пар» в игровых ситуациях. Очень многое в период детской агрессии зависит от реакции на нее родителей. И тут малышам нужны, скорее, помощь и понимание, чем строгость и наказание.

Когда метод кнута противопоказан

Надо ли вообще наказывать за агрессивное поведение? Американские психологи провели эксперимент, пытаясь установить связь между шлепками, которыми родители награждали маленьких агрессоров, и степенью проявления их агрессивности. В результате оказалось: дети, которых наказывали, вели себя гораздо более жестоко со сверстниками в детском саду, чем те, что не знали рукоприкладства. После взбучки ребенок, возможно, и перестал бы, например, драться во дворе или портить вещи в доме, но эта загнанная внутрь агрессия обязательно проявилась бы: не дома, так в детском саду, не в виде драки, так в виде обидных прозвищ в адрес сверстников или активного сквернословия.

Однако мамы и папы не должны оставлять без внимания приступы агрессии их чада. Драку на детской площадке надо пресекать сразу, терпеливо объясняя, почему не следует толкаться или вырывать из рук игрушки. Необходимо с самых первых «выходов в свет» учить поступать правильно. Если ваш бандит постоянно ссорится со сверстниками, есть повод обратиться за консультацией к детскому психологу.

И еще один важный момент, на который можно опираться, воспи-

центр раннего развития
В ростях и сказки

Приглашаем детей
от 1 года и старше

Группа полного пребывания
с 7.00 до 19.00 (10-12 т.р.)

Группа выходного дня

ул. Лиственичная, 8 А, тел.: 8-914-911-71-65

Свидетельство о регистрации № 311581502700108 от 25.09.2014 г.

тывая малыша, склонного к агрессии: научите его использовать избыток энергии в «мирных целях». В литературе описан такой случай. Однажды учителя и родители заметили необычный всплеск агрессивности всего первого класса. Обычно воспитанные и миролюбивые дети, приходя в школу, вдруг начинали кричать друг на друга и толкаться, мальчики дрались между собой и с девочками, не проходило и дня, чтобы кому-нибудь не разбили нос. Тогда в классе были организованы игровые уголки, детям купили кегли и мячики, конструкторы, наборы для рисования. На переменах учителя устраивали для них игры-соревнования, каждому было чем заняться. Агрессивность в классе постепенно сошла на нет – ребятам стало некогда и незачем выяснять отношения.

Очень важно культивировать в семье атмосферу теплоты, заботы и поддержки. Чем более уверенным в себе станет ребенок, тем реже будет испытывать гнев, зависть, тем меньше в нем останется эгоизма.

Большие трудности маленьких агрессоров

Детки, склонные к агрессии, изначально отличаются от ровесников большей вспыльчивостью, непокорностью, дерзостью, мстительностью. Им свойственны самоуверенность, недостаток внимания к чувствам окружающих. Агрессивный ребенок не умеет отстаивать свои интересы в споре, не умеет проигрывать, поэтому кричит, требует, хитрит, плачет, нецензурно ругается. Произносить ругательства он может, едва научившись говорить, правда, не понимая, что они означают. Отчитывать за использование неприличных слов или запрещать их произносить бессмысленно. В разы полезнее будет объяснить, что употреблять подобные выражения неприлично, ведь таким образом он оскорбляет всех присутствующих.

В известной сказке «Старик Хоттабыч» герой Волька в сердцах обозвал Хоттабыча балдой, а когда тот спросил, что это значит, объяснил: «Балда – это что-то вроде мудреца». И был очень смущен, когда Хоттабыч публично обратился к нему со словами: «О, превосходнейший в мире балда!» Иногда мамы и папы ведут себя так же, как Волька, придумывая «культурные» объяснения неприличным словечкам.

Маленький Гуру

Широкий ассортимент переносок для детей: слинги с кольцами, шарфы, эрго-рюкзаки

г. Ангарск, 188-й кв., ТД «Юность», пав. 77
Запись на слингоконсультацию по тел.: +79149013244.
Присоединяйтесь
 ОК В Instagram WhatsApp
следите за новостями:
www.malgury.ru

Реклама

Как же быть? Игнорировать проявления гнева или осудить за подобные чувства, а может, просто согласиться с тем, что дети имеют право злиться и выходить из себя? Согласно исследованиям психологов, те ребята, кому взрослые помогали справиться с отрицательными эмоциями, обгоняют своих сверстников в интеллектуальном и физическом развитии. Поэтому самым верным решением со стороны заботливых родителей будет помочь маленькому человеку осмыслить его чувства.

В повседневной жизни невозможно избежать столкновения с жестокостью. Но крайне важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им. Однако если вы фанаты фильмов ужасов и боевиков, то и ваш ребенок тоже их полюбит. А если бить собаку на глазах у малыша, нечего удивляться, что через некоторое время он начнет мучить животных, а потом и людей. Дети – максималисты, и, получив урок цинизма в детстве, они не станут задумываться над тем, что чувствует их жертва. Только личным примером, развивая у ребенка сочувствие, сопереживание, стремление помочь тем, кто слабее, можно противостоять волне агрессии, захлестывающей детей с экранов телевизоров, мониторов компьютеров и страниц популярных газет и журналов.

Успехов вам на этом пути!

Людмила Костюкова

Детский садик «Киски-Ириски»

НАБОР ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ЛЕТ
Приятные цены!
Группа выходного дня

ПОСЕЩЕНИЕ:
 * ПОЧАСОВОЕ
 * ПОЛДНЯ
 * ПОЛНЫЙ ДЕНЬ

Акция на адаптацию*

Тел.: 624-304, 8-902-177-29-34

Реклама
 *Акция действует до 31.08.2016. Смена распространяется на адаптирующую группу №14385008400093

Приятного аппетита!



На снимке: Артем Курбатов,
г. Иркутск
Фотограф: Дарья Соболевская

Малышу исполнилось 6 месяцев. Он до сих пор кушает мамино молоко, но вы понимаете: пора вводить прикорм. Когда же лучше начинать? Педиатры считают полгода оптимальным возрастом для знакомства с «взрослыми» продуктами, ведь желудок и кишечник малютки уже готовы к приему другой пищи. Однако все индивидуально и из любого правила есть исключения. Если вес младенца стабильно не дотягивает до нормы, тогда врач может предложить вам прикармливать кроху уже в 4,5 месяца. А вот при аллергии посоветует подождать с изменением рациона до 7 месяцев.

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

— Здравствуйте! Моему малышу 3,5 месяца, он полностью на грудном вскармливании. При кормлении у меня болезненные ощущения, поэтому педиатр предложил начать вводить прикорм уже через месяц, т.е. раньше положенного. Я бы хотела на ночь попробовать давать смесь НЭННИ Классика (вместо ночных кормлений грудью), а после введения прикорма постепенно отказаться и от дневного докорма! Посоветуйте, пожалуйста, можно ли так сделать.

Наталья

С.Н.: Можно. Важно, чтобы введение смеси происходило постепенно, начиная с 5 мл и прибавляя по 5 мл каждый день. После того, как введете смесь, приступайте к введению прикорма. Это также необходимо делать без спешки.

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

Вероника

С.Н.: НЭННИ 3 – это смесь, адаптированная к детскому пищеварению. Цельное молоко (и коровье, и козье, и кобылье, и буйволицы) ребенок сможет принимать не раньше 3-летнего возраста. Все виды молока и смеси, кроме гидролизированных, содержат молочные белки:

бета-лактоглобулин, казеин, альфа-лактоглобулин. Разница заключается в том, какие именно преобладают в том или ином молоке и в смесях. Например, в коровьем и в смесях на его основе превалирует бета-лактоглобулин, а в козьем и смесях на его основе – казеин. Причем белки могут быть одинаковые, но в смеси они обработаны специальным образом, так, чтобы детские, еще не очень зрелые пищеварительные ферменты могли переработать питание.

В ряде случаев при употреблении разного вида смесей формируется перекрестная реакция, поэтому при аллергии на молочные белки у ребенка старше года необходимо полностью исключить все молочные продукты на срок от 1 до 3 месяцев (чтобы выключить перекрестную реакцию) и уже после пробовать вернуть смесь на основе козьего молока.

— Нашему малышу 3 месяца, полностью на искусственном вскармливании (кушал другую смесь). В конце первого месяца появился атопический дерматит, начались запоры, аллергия на щечках не проходила. Решили попробовать НЭННИ 1 с пребиотиками. Подскажите, через какое время можно увидеть положительную динамику? И чем отличается смесь НЭННИ 1 с пребиотиками от НЭННИ Классика?

Елена

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

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

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



InfoLife

Способности, заложенные природой

Уникальное тестирование способностей

по отпечаткам пальцев

**Вы гениальны!
Докажем за 5 минут!**



Здоровье

Генетические особенности, наследственные болезни и влияние алкоголя.



Психология

Психологический портрет и рекомендации по развитию.



Совместимость

Семейные взаимоотношения и адаптационные возможности в коллективе.



Спорт

Физические способности и рекомендации по занятиям.



Профориентация

Специальность - какое направление деятельности выбрать?



Физиология

Семейные взаимоотношения и адаптационные возможности в коллективе.

Патентное свидетельство № 2013610569
Сертификат соответствия 1028647



**Раскройте
ваши
способности!**

**ТЕСТИРОВАНИЕ
можно пройти
по адресу:
ул. Лермонтова, 281/2,
ЦП «Радуга», тел.: 42-54-67
Выездное тестирование:
+7 924 700 70 48**

Дети – это огромное счастье. И чем их больше, тем счастливее семья. Так вот, среди моих знакомых есть одно очень примечательное и, несомненно, счастливое семейство: мама, папа и целых четыре сыночка! Старшему одиннадцатый год, а самому маленькому – всего два с половиной. Как вы уже догадались, с таким отрядом хозяйке дома скучать не приходится, тряпка и веник – ее постоянные спутники. Пока убирает пролитый чай за одним, второй раскидывает по квартире наполнитель из кошачьего лотка, а третий вытирает после еды руки об обои. И как ни старается мама, дома у них, по ее собственному выражению, – «хронический сынарник»...



На снимке: Арсений Крюков, г. Иркутск;
Фотограф: Наталья Ольшевская

«Сынарник» в доме: как приучить к чистоте и порядку

Маленький Принц из любимой многими сказки Антуана де Сент-Экзюпери говорил: «Встал лоутру, умылся, привел себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету». К этому же необходимо приучать с первых дней жизни и каждого ребенка.

Сегодня попробуем вместе разобраться, как превратить отряд разрушителей в Маленьких Принцев, привить им аккуратность и любовь к чистоте, как доходчиво объяснить, что фантики от конфет надо выбрасывать, а не оставлять их лежать на столе или диване, а игрушки – аккуратно расставлять на отведенные для них места.

Рано не поздно

Едва научившись ходить, малыши начинают подражать взрослым. Лапочка дочка «вытирает пыль» на телевизоре своим носовым платком (совсем как мама!), а мальчишка-карапуз после наблюдений за папой старательно прибавляет к стене свой рисунок тапочком. И каждый готов до слез спорить, пытаясь отвоевать у родителей право помыть тарелку. Только в таком нежном возрасте человек способен получать искреннее наслаждение от наведения порядка. И крайне важно не упустить этот момент!

Часто в ответ на хозяйственную инициативу детей мы говорим: «Не лезь», «Не мешай», «Тебе рано», «Иди, поиграй. Ты еще маленький». Пройдет всего несколько лет и диалог с отпрыском будет иным: «Ты должен», «Убери», «Сколько можно тебе говорить, ведь ты уже взрослый». Но теперь он не хочет, не убирает, капризничает, плачет, потому что не привык.

Хотите, чтобы ребенок соблюдал порядок? Постарайтесь включить уборку в режим дня, чтобы она стала столь же привычной процедурой, как мытье рук или поцелуй перед сном.

Аккуратность в наследство

Всем с детства известна мудрость: скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты. Однако судить о человеке можно и по той обстановке, в которой он живет. Не надо иметь экстрасенсорные способности, чтобы предугадать отношение к порядку и чистоте детей, выращенных в бардаке. Аккуратность – не врожденная черта характера, а приобретенное качество. Покажите нам свой дом, и мы скажем, какими вырастут ваши дети...

Поэтому прежде, чем ужасаться хаосом в детской комнате, зайдите

на кухню, проверьте чистоту окон и подоконников, вспомните, когда вытирали пыль со шкафов, как часто выносите мусор. Если раковина не заполнена грязной посудой, стекла окон прозрачны как слеза, а прибираетесь вы несколько раз в неделю, то, возможно, в воспитании допущены другие, не столь очевидные на первый взгляд, ошибки.

Не воспитывайте лень!

Ваш ребенок – школьник: задают много, спрашивают строго... Заботливая мама говорит: «Можешь ничего по дому не делать, только учись хорошо и делай уроки». Знакомо?

Не желая обременять скучными делами по дому, вы воспитываете в ребенке лень. А ведь (как бы странно это не прозвучало) убирать за собой и самостоятельно себя обслуживать – жизненно необходимые привычки. Застилая кровать, он учится дисциплине, вынося мусор, ответственности. И то, и другое поможет и в учебе, и в будущей самостоятельной жизни.

Вот еще ряд рекомендаций, соблюдение которых сформирует у чада устойчивую привычку поддерживать дома чистоту:

1. Устраивайте детскую так, чтобы наводить порядок в ней было легко.

Для кукол, мягких зверушек, машинок подойдут открытые стеллажи и полки. Мелкие игрушки, кубики, конструкторы и прочие сокровища удобно складывать в большие корзины или коробки.

2. Вместе составьте расписание дня, не забыв про спецпункт – «Наведение порядка». Тогда каждый вечер вы сможете апеллировать к этому свидетельству ваших договоренностей.

3. Уборка станет веселее, если делать ее под любимую музыку.

4. Призовите на помощь сказку. Расскажите малышу, что вечером к нему в гости собирается прийти Оле-Лукойе, известный сказочник. Но добрый гномик – очень большой чистюля. Увидев беспорядок, он так расстраивается, что не может вспомнить ни одной увлекательной истории.

5. Не угрожайте: «Не уберешь – выброшу все игрушки в мусор!», лучше напомните: если не заботиться о своих «друзьях», бросать их где попало, однажды ночью (ведь по ночам игрушки оживают) они могут обидеться и уйти.

Простые правила

На самом деле поддерживать опрятный вид в детской комнате, как и во всем доме, крайне просто. Важно неукоснительно придерживаться свода простейших правил, которые будут понятны даже самым маленьким:

- Если что-то взял – положи потом на место.
- Если что-то открыл – закрой.
- Если что-то уронил – подними.
- Если что-то снял – повесь затем на место.
- Если что-то испачкал – почисти.

ПОРЯДОК - это...

... удобно. Когда ничего не забываешь, а нужные вещи находятся на своих местах. Малыш любит рисовать, поэтому вся его комната завалена художественными шедеврами? Купите несколько папок с разделителями, и пусть во время следующего приезда бабушки с дедушкой ребенок продемонстрирует им свои произведения, а вы порадуетесь вслух: как удобно показывать гостям альбом, в котором аккуратно все хранится.

... необходимо. В учебе аккуратность пригождается при умении писать в прописях, обводить по пунктиру, проверять ошибки в диктанте и при выполнении многих других заданий. Хвалите кроху за то, что не зашел за контур, раскрашивая картинку, а школьника – за то, что обошелся без помарок, переписывая упражнение из учебника. Получив хорошую оценку за аккуратное выполнение работы, дети прочувствуют всю важность тщательного подхода.

... приятно. Отличная мотивация для детей – гости-сверстники, которых ему нравится приглашать в свою чистую комнату. Пусть ваш дом будет открыт для друзей, и тогда чадо начнет с удовольствием наводить порядок перед их визитом.

Воины чистоты

Кстати, а моя знакомая большая семья нашла свой рецепт избавления от «сынарника». Папа мальчишек – офицер, и для каждого из ребят он – образец для подражания. Поэтому мама придумала игру, где сыновья – рядовые, а сама – главнокомандующий. «Командирским» голосом она выдает конкретные и понятные детям распоряжения. За каждое выполненное повышает их в званиях.

– Например, говорю: «Вытереть пыль с телевизора». Сын отвечает: «Есть!» Бежит, вытирает. Прибегает обратно, докладывает: «Ваше приказание выполнено!» Проверяю, хвалю и повышаю в звании. Был рядовой, стал сержант. Дальше – новые задания и новые звания. Нередко и до маршалов доходим! – поделилась со мной счастливая мама четырех помощников по хозяйству.

Еще раз хотелось бы подчеркнуть: дети не рождаются ленивыми, ленивыми их делаем мы, взрослые. Собственным примером показывайте дочкам и сыночкам, что аккуратность – крайне полезное для жизни качество. Придумайте свой способ наведения чистоты, который понравится каждому члену семьи. И, наконец, поймите: никто не идеален, а беспорядок – это не причина для ссор. Любите и берегите друг друга.

Мира и порядка в вашем доме!

Юлия Кукина

Magic White
Косметическое отбеливание зубов

Белоснежная улыбка за 20 минут

- * 100% результат
- * Доступная цена
- * Безопасно
- * Без боли
- * Без повышения чувствительности эмали

Тел.: 89246018948

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

© otbelvanie_zubov_irk
© otbelvanie_zubov_irk

© все о гос. регистрации № 31531900003132 от 19.04.2016

ИП Ладуренко А.В. Рязань

Вспоминая свои школьные годы, я поражаюсь, насколько из-за непонимания той или иной ситуации мы, дети, были жестоки... Во втором классе к нам перевели мальчика. Новенький оказался вполне себе смысленным, учился только на «хорошо» и «отлично». Однако все его выходы к доске вызывали у класса бурю эмоций. Забавно было смотреть и слушать, как он начинал раскачиваться из стороны в сторону, заикаться и через слово вставлять «ЭТО». Особенно смешно слово-«паразит» вплеталось в строки стихов: «Чем жарче, это, день, тем сладостей в бору, это, дышать сухим смолистым, это, ароматом...» Количество его коронных «ЭТО» увеличивалось в геометрической прогрессии вместе с нашими возрастающими эмоциями...*

«Только не к доске!»,



или как побороть страх выступить перед классом

Потом и в студенческую пору я не раз встречалась с яркими проявлениями фобии выступления перед аудиторией. Например, один мой одноклассник бледнел и покрывался потом. И, честно, смешно, как в школе, уже не было.

На самом деле многие люди в годы учебы проходили через подобную трудность, и далеко не все смогли преодолеть ее успешно. Есть у меня и знакомые счастливицы, которые не просто легко с этим чувством справляются, но даже получают удовольствие от прилива адреналина. Но их, увы, немного.

Однако распространенность проблемы – не причина, чтобы махнуть на нее рукой. Ведь страх выступить напрямую взаимосвязан сначала с успеваемостью в школе, затем в вузе, а после и с возможностью достичь успеха на работе.

На пути к «исцелению»

Первое, что следует сделать, – объявить войну страху во всеуслышание, то есть сознаться себе самому и окружающим: проблема действительно существует. Это намного проще, чем кажется, ведь,

скорее всего, одноклассники и учителя сами давно все поняли.

«Мне проще написать ответ, чем рассказать его у доски. Когда я стою перед классом, мне становится плохо – пересыхает горло, все выученное забывается», – такое признание опытный педагог обязательно примет к сведению и пойдет навстречу. Например, может разрешить отвечать с места. Или же позволит сначала писать ответ на обратной стороне «крыла» доски, а потом уже читать его.

Шаг за шагом

Итак, ты – тот самый ученик, для которого нет худшего в мире наказания, чем вызов учителя отвечать у доски. Уже успел признаться себе: «Я боюсь, и это нормально»? Вслух? Если да, то давай свою руку – и мы вместе пройдемся по дороге преодоления твоей фобии.

Шаг 1. Ты направляешься отвечать и вдруг чувствуешь: перехватило дыхание. Это и есть первое проявление страха. Здесь на выручку придет простейшая дыхательная гимнастика: несколько раз подряд глубокий вдох и медленный выдох.

Шаг 2. Найди точку опоры. Плотно прижми ступни к полу – почувствуй твердую почву под ногами.

Шаг 3. Почему-то очень часто человеку, который боится выступать, настойчиво советуют расслабиться. Обычно способ этот не срабатывает, так как все забывают одно из основополагающих правил йоги: прежде чем расслабиться, надо сконцентрироваться! Поэтому постарайся напрячься изо всех сил: сожми кулаки, почувствуй напряжение во всех мышцах. И только потом можешь максимально расслабиться.

Шаг 4. Обычно перед выступлением стеснительный человек впадает в некоторую протрацию. Поэтому важно сказать себе: «Стоп!» – и мысленно ответить на 3 вопроса: «Кто я? Где я? Что я собираюсь сделать?» Как ни странно, это очень эффективный способ собраться и сконцентрироваться на поставленной задаче.

Шаг 5. Понятно, что «плавать» на глазах у всего класса и страшно, и унижительно. Поэтому надо все-таки зубок знать то, о чем соби-

раешься говорить, – то есть учить стихи, теоремы и правила. Выучил? Тогда пошли дальше.

Шаг 6. Думай о том, что ты готовился к выступлению. И не переоценивай требовательность аудитории – не факт, что каждый из твоих товарищей вчера также усердно корпел над учебниками.

Шаг 7. Что предпринять, если кто-то из одноклассников мешает выступать (паясничает, громко выражает несогласие), а учитель его почему-то не останавливает? Лучше всего обратиться к забияке напрямую, например, сказать: «Я выражаю свое мнение, но ты имеешь право считать по-другому».

Игра на опережение

Хорошая тактика – предвосхитить вызов к доске. Вероятно, ты не всегда готовишься к каждому уроку, досконально изучая тему. Но можно предположить, что учитель спрашивает того, кто давно не выходил к доске. И лучше вместо неожиданного «сюрприза» сделать ответ у доски для себя предсказуемым: заранее отлично подготовиться, самому вызваться и получить заслуженную хорошую отметку.

Советы для родителей

Уважаемые взрослые, если ребенок поделился с вами, что при выходе к доске все внутри него сжимается, и он не может отвечать даже на вопросы, которые выучил, постарайтесь со всей серьезностью подойти к решению

Если хотите помочь ребенку, не жалейте времени и сил на то, чтобы устраивать семейные чтения. А еще лучше – организовать домашний театр. Дети должны принимать во всем этом самое активное участие: много читать вслух в присутствии всех домочадцев, исполнять главные роли в семейных постановках.

проблемы. И, пожалуйста, придерживайтесь следующих несложных правил:

1. Не высмеивайте свое дитя.
2. Не отмахивайтесь от его страха.
3. Не говорите, что ведет себя глупо.
4. Не обвиняйте в трусости (особенно мальчика).
5. Не стыдите.
6. Не твердите, что ничего тут страшного нет, бояться нечего.
7. Не ставьте в пример других детей.

«Жила-была девочка, похожая на тебя...»

Давно доказано: обычные нотации не способны что-то кардинально изменить в сознании маленького человека. Но если те же мысли упаковать в «подарочную обертку» в виде рассказа, они становятся действенными.

Клинический психолог и писательница Дорис Бретт предлагает родителям самим придумывать и рассказывать дочкам и сыночкам сказки о девочках и мальчиках, похожих на них. Согласно этому методу, дети учатся на примере героев преодолевать трудности. Например, ваша любимая Наденька очень боится отвечать у доски. Расскажите ей историю про Настеньку, которая точно также когда-то боялась, а потом стала лучше готовиться к урокам, репетировала перед зеркалом, как будет отвечать, а в классе смело тянула руку и, наконец, поверив в свои силы, навсегда попрощалась со страхом.**

Автор «психотерапевтических историй» для детей Дорис Бретт дает такую рекомендацию: «Работая с застенчивыми детьми, важно не только научить их соответствующим социальным навыкам, но и укрепить, стимулировать их чувство собственного достоинства... Полезно, например, составить список их положительных качеств и способностей. Исключительно важна похвала. Доказывая своему ребенку, что вы о нем высокого мнения, вы можете ему изменить мнение о самом себе».

Впрочем, главный совет для маленьких и больших скромников – не бояться своих ошибок. Пословица гласит: никогда не ошибается только тот, кто ничего не делает. Без разницы: читаете вы стих у школьной доски или отчитываетесь на рабочем совещании – будьте уверены в себе и своих знаниях. Вокруг такие же точно люди, которым также не чуждо ничто человеческое, а ошибаться – это очень по-человечески.

Юлия Завьялова

* Иван Бунин «Детство»

** Подробно этот метод можно изучить в книге Дорис Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя...»

Детский центр

АНТОШКА

Приглашаем детей от 1,5 до 6 лет

- * Пятиразовое питание
- * Развивающие занятия: ИЗО, лепка, аппликация, хореография, музыкальные занятия, конструирование, окружающий мир и многое другое (все расходные материалы включены в стоимость).

Расписание занятий для каждой группы составлено индивидуально, с учетом возрастных особенностей детей

- * Продленка для первоклассников
- * Активные игры в группе и на свежем воздухе.

Во дворе дома располагаются 2 отличные детские площадки

ОПЛАТА: ПОЧАСОВАЯ, ЗА ДЕНЬ ПРЕБЫВАНИЯ, АБОНЕМЕНТ НА МЕСЯЦ

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!
ПЕРВЫЕ 3 МЕСЯЦА ОПЛАТА – 8 000 руб.*
НАБОР В ГРУППЫ ОГРАНИЧЕН

Режим работы:
8.00–19.00, в будни

ул. Академика Курчатова, 3
(1-й этаж административного здания)

тел.: **67-76-47**

ОГРН 30438123000171 ИНН 38120129031

*Акция действует до 31.08.2016 г.

Реклама

На снимке (слева направо с первого ряда): Игорь Дворников, Елизавета Логинова, Максим Черников, Юлия Шеренкова.

Вечная память героям

10 мая 1975 года на мемориальном комплексе Славы в честь иркутян, погибших в годы Великой Отечественной войны, установлен почетный комсомольско-пионерский Пост № 1.

Сегодня своими впечатлениями с нами поделится одна из лучших часовых города, ученица школы № 12 г. Иркутска **Елизавета Логинова**, для которой несение караула на мемориале – не просто почетное право, но и добрая семейная традиция.

– Про Пост № 1 я узнала, когда была еще совсем маленькая. О том, как несли Вахту Памяти, рассказывали мои мама и тетя. Затем это ответственное дело продолжил брат, за ним – сестра. Поэтому я с детства мечтала последовать их примеру. Став старше, смогла осуществить мечту.

– Лиза, расскажи, как проходит отбор среди учеников. Или берут каждого, кто захочет?

– Не скажу, что отбирают очень строго. Главное – желание, насильно никого не заставляют и изначально готовят к труду. Ребята идут самые разные, объединяет лишь одно – добросовестное отношение и понимание, что будет нелегко.

– А как ты попала в лучшую смену?

– Поставила себе цель. Старалась, тренировалась дома перед

зеркалом или, если сказать точнее, везде, где только можно. И вот, меня заметили руководители и предложили попробовать.

Лучшая смена – это очень ответственно и волнительно: мы – 5 человек (1 разводящий и 4 часовых) – представляем лицо своей школы. И именно нам в великий праздник предоставлено почетное право нести караул на мемориале у Вечного огня – символа вечной памяти солдатам, которые отдали свои жизни в боях за Родину, за семью, за нас, за будущее России!

Когда заступаешь на вахту Памяти, испытываешь огромную гордость за свою страну. Понимаешь, насколько ты благодарен ветеранам Великой Отечественной войны, и за 15 минут успеваешь обдумать много важных вещей.

– Насколько я знаю, всех, кто стоит в лучшей смене, награждают. Какие подарки вы получаете?

– По городу отбирают 8 лучших смен часовых Поста № 1. Из них выделяют самую-самую. Именно ее ждет почетный переходящий приз.

Конкурс «Лучшая смена часовых Поста № 1» проводится традиционно в канун празднования Дня Победы, начиная с 1996 года! Победители получают право нести караул на мемориале 9-го Мая.

Год назад мемориальный иркутский Пост № 1 отметил свое 40-летие. За это время, сменив 88 тысяч часовых, сам он практически не изменился.

Ежегодно на вахту Памяти заступает более полутора тысяч старшеклассников города! Поэтому совсем не удивительно, что слова клятвы юнармейцев знает не одно поколение иркутян: «... клянусь быть достойным памяти павших. Клянусь оправдать доверие педагогов и учащихся своей школы, если же я нарушу клятву, пусть меня постигнет осуждение моих товарищей».

Также всем ребятам, несущим вахту в День Победы, вручается нагрудный знак «отличника», в прошлом году нам, кроме этого, подарили большие книги о Великой Отечественной войне.

Почетным нагрудным знаком награждают перед 9 мая, а вот главный приз лучшей смене вручают по окончании Дня Победы.

– Как у тебя получается все совмещать? Ведь в 11-м классе большая нагрузка, но и к конкурсу на лучшую смену нужно готовиться основательно.

– Вопрос распределения времени сейчас очень важен. Учиться стараюсь хорошо, правда, выполнять все домашние задания, к сожалению, не всегда удается. Делаю упор на нужные мне предметы. А к конкурсу на лучшую смену мы готовимся на переменах, собираемся вечерами. Как только потеплеет, будем тренироваться на улице. Договариваемся с ребятами и нашими руководителями и вместе ищем удобное время для встреч.

– Лиза, спасибо за самый интересный рассказ. Я думаю, многие ребята, прочитав это интервью, захотят последовать твоему примеру.

А вам я желаю удачи и победы в конкурсе. Вы большие молодцы!

Беседовала Анна Понамарчук

Фотограф: Инга Бабыкина

**ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ
НЕРАВНОДУШНЫХ
РОДИТЕЛЕЙ!**



*** Запишитесь на пробное бесплатное занятие.**

У нас нет зубрежки и скучных правил, на занятиях дети в игровой форме решают интересные задачи, тем самым получая развитие серьезных навыков. Эффект и польза увеличиваются в разы при работе с обоими полушариями мозга, что и происходит во время урока.

Что такое ментальная арифметика?

Это захватывающая программа развития умственных способностей при помощи арифметических вычислений на особых счетах. Во-первых, происходит стимуляция мелкой моторики, также ребенок наглядно представляет результаты вычислений.

Навыки, меняющие жизнь!

Ищете новую эффективную помощь для развития своего ребенка? Желаете, чтобы он учился легко, стал организованнее и получал удовольствие от уроков? Не хотите ограничиваться знаниями только школьной программы, а ждете именно общего развития, которое поможет во всем? Тогда **курсы центра развития интеллекта «Пифагорка»** – для вас!

**ПРИГЛАШАЕМ
ДЕТЕЙ
ОТ 4 ДО 16 ЛЕТ**

Во-вторых, задействованы обе руки в равной степени, и ведется работа воображаемого счета в уме.

Но уже в первые месяцы вы сможете увидеть осязаемые результаты!

Что в итоге?

Программа рассчитана на два года. К ее завершению ребенок сможет: свободно складывать, вычитать, умножать и делить в уме двух- и даже трехзначные числа.

*** Приглашаем в летние группы. Запись началась!**

Что еще?

- развивается скорость и качество мышления, а значит, во всех видах умственной деятельности ребенок чувствует себя уверенно;
- тренируется интуиция, повышается вероятность выбора правильного пути и поступка;
- улучшается организованность, собранность, самостоятельность и самооценка.

**Позвольте вашему ребенку стать
СЧАСТЛИВЫМ
и УСПЕШНЫМ
сегодня – в школе,
завтра – при поступлении
в ВУЗ и обучении,
в будущем – в работе,
бизнесе и творчестве,
всегда – при решении любых
жизненных задач.**

Научиться считать в уме – не основная цель нашей программы, а полезный побочный эффект, главное – помочь детскому мозгу развиваться! А это уже основа для успешной деятельности как в школе, так и в жизни!

*** Занятия проводятся с элементами методики скоротения и мнемотехники.**

**Наши адреса: ул. Советская, 27, ТЦ «Невский», офис 6,
ул. Дальневосточная, 22/3**

Тел.: 8 (3952) 97-18-87, 97-77-00

Подробности на сайте: irkutsk.pifagorka.com

В [pifagorka_irk](https://vk.com/pifagorka_irk)



[pifagorka_irk](https://www.instagram.com/pifagorka_irk)



Каждая встреча с Байкалом для меня – целое событие. Потрясающая красота, необозримый простор, мощь, бодрящая свежесть переполняют душу. И это при редкой встрече, когда появляется возможность выбраться из города. А как же чувствуют себя ребята, которые живут и учатся на Байкале? «Вот им-то повезло!» – думаешь невольно.



Из Листвянки с любовью

Диалоги об ЭКОЛОГИИ
Листвянская СОШ
№ 3 январь 2016 года
Газета для тех, кому не безразлична живая природа

Ева Нижегородцева
Не особо охраняемые территории
1 стр.

Влада Коровякова
Почему горела Песчанка?
2 стр.

Мария Каськова
Прежде и теперь...
3 стр.

Человек
Из дальних степей вор
4 стр.

Поездка в Листвянку на этот раз была нацелена не только на то, чтобы полюбоваться великолепными видами. Мне предстояла встреча с юными журналистами, издателями школьной газеты «Диалоги об экологии», и состоялась она совсем не случайно: на протяжении 5 лет ребята занимают призовые места в районных и областных конкурсах школьных экологических газет. Лучшие их выпуски были отмечены особо: в 2014 г. они взяли 1-е место на областном конкурсе, в 2015 г. – 2-е, а в нынешнем – 1-е в Иркутском районе, за что получили диплом победителя.

В Листвянке мы встретились с редактором газеты Евой Нижегородцевой, издателями Владой Коровяковой и Марией Каськовой, а также с другими участниками команды. Ребята рассказали о работе над газетой, о том, как они выбирают темы, проводят исследования, делают фотографии и рисунки. Они гордились тем, что их работа была признана лучшей на уровне области и Иркутского района.

Мы обсудили экологические проблемы Байкала, в частности, проблему загрязнения озер и рек. Ребята рассказали о том, как они собирают мусор на берегу и стараются не оставлять его там. Они также упомянули о том, что в Листвянке есть несколько охраняемых территорий, где можно увидеть редкие виды животных и растений.

Ето Полина Кравкль, она занимается издательским делом третий год, Ева Нижегородцева, Влада Коровякова, Маша Каськова – второй, Коля Чепелев – новичок, но уже занял в редакции прочную позицию – он и журналист, и дизайнер.

Радуются ребята, что живут на Байкале, много о нем читают, знакомятся с последними исследованиями ученых, работающих на озере.

– Для нас Байкал родной, это часть нашей души, – признаются дети. И какую же они испытывают боль, когда видят, что озеро загрязняется стоками, когда узнают о пожарах, становятся свидетелями того, как туристы мусорят на берегу, а местные жители отстреливают кедровок, сетуя на то, что те съедают слишком много орешек.

Чтобы изменить ситуацию, поделиться переживаниями, призвать жителей и гостей Прибайкалья береечь уникальный объект природы, они и издают газету, в которой приглашают всех к диалогу.

– Наш девиз – «Сохранить Байкал!», – рассказывает Маша Каськова. – Очень больно смотреть, как люди, отдохнув на озере, оставляют после себя мусор, как ради куска асфальта, который прокладывают дополнительно вдоль дороги, вырубают деревья – часть прибайкальского леса.

С искренним сожалением вспоминают юные авторы о большом

О фаунах

Не особо охраняемые территории

Владимир Сидоров
Виды животных Байкала
1 стр.

Ева Нижегородцева
Не особо охраняемые территории
1 стр.

Влада Коровякова
Почему горела Песчанка?
2 стр.

Мария Каськова
Прежде и теперь...
3 стр.

Человек
Из дальних степей вор
4 стр.

Владимир Сидоров
Виды животных Байкала
1 стр.

Ева Нижегородцева
Не особо охраняемые территории
1 стр.

Влада Коровякова
Почему горела Песчанка?
2 стр.

Мария Каськова
Прежде и теперь...
3 стр.

Человек
Из дальних степей вор
4 стр.



Семинар для юных журналистов

пожаре, который уничтожил лес в бухте Песчаная. Об этом и о других бедах пишут в своих статьях. И ни один их материал не оставляет равнодушным. За что им огромная благодарность.

Много и иных хобби у издателей-школьников – Ева занимается дополнительно английским языком, Маша – в изостудии осваивает технику рисования на камне и тесте, Влада ходит в танцевальную студию, Полина тоже увлекается танцами, а еще – вокалом, общается к изобразительному искусству, пишет стихи и прозу. Коля осваивает компьютерные программы. И все же их главным увлечением остается журналистика!

Из всех событий, которые ребятам запомнились за последнее время, с большим энтузиазмом они отметили поездку в парк-отель «Звездный». Тогда состоялась встреча с профессиональными журналистами и учеными: Виталием Рябцевым, орнитологом, кандидатом биологических наук, сопредседателем ИРОО «Байкальская Экологическая Волна», Светланой Добрыниной, начальником отдела экологического просвещения ФБГУ «Заповедное Прибайкалье» и шеф-редактором издательской группы «Восточно-Сибирская правда» Натальей Мичуриной, которые провели для школьников мастер-классы и беседы, давали ценные советы, как стать успешным в публицистике. Не случайно уже сегодня, будучи подростками 12–14 лет, они грезят о профессии журналиста. Желаем им, чтобы их мечта обязательно осуществилась.

На прощание ребята подарили небольшой камешек – один из многих, что лежат на берегу озера. Но этот оказался особенным – в форме сердечка. «Надо же, – подумала я, – сколько лет изо дня в день Байкал точил его, чтобы показать людям свою любовь».

Давайте же и мы будем платить ему тем же!

**С умниками из Листвянки
беседовала
Жанна Кустова**



Дорогие наши читатели!

Не сомневаемся: вы уже назубок выучили правила безопасного поведения на железной дороге, ведь на протяжении двух лет мы вместе читали о них сказки, сочиняли стихи и даже придумывали героев для мультфильмов. А теперь настала пора вам поделиться своими знаниями с другими мальчишками и девчонками.

Восточно-Сибирская железная дорога объявляет новый конкурс «Нам с кроссвордом по пути – в скором поезде летим!» для самых эрудированных и сообразительных маленьких пассажиров!

**ВНИМАНИЕ-ВНИМАНИЕ!
От ВСЖД задание!**

**Составь самый оригинальный
КРОССВОРД о железной дороге,
ее истории или правилах безопасности
и пришли в редакцию журнала
«Планета детства. Иркутск».**



С 1 мая и до 1 сентября 2016 г. мы ждем ваши кроссворды. Авторы лучших работ будут награждены подарками от ВСЖД!

**Ваши творения ждем
по адресу: г. Иркутск,
ул. 2-я Железнодорожная,
8–19.**

**Почтовый адрес:
664080,
г. Иркутск, а/я 168.
Электронная почта:
irkria@gmail.com**

Победителю, занявшему I место, достанется замечательный набор для кемпинга! За II место вас ждет набор путешественника, а за III место – набор «Записки путешественника». Приз зрительских симпатий вручат автору работы, признанной лучшей голосованием в группе нашего журнала в «ВКонтакте» (https://vk.com/planeta_detstva_irk).



Конкурс проводится в рамках компании по профилактике детского травматизма на Восточно-Сибирской железной дороге. Итоги подведет межведомственная рабочая группа по предупреждению производственного травматизма.

Сибири здравница «Усолье» подарит всем гостям здоровье!

На планете есть особые уголки, где за сотни лет до появления официальной медицины черпали здоровье наши предки. Одно из таких – курорт «Усолье», славящийся уникальными природными рассолами и илово-торфяными грязями, обладающими сильным рассасывающим и противовоспалительным эффектом. Курорт дарит пролежившимся радость материнства и отцовства, но известен и другими возможностями оздоровления. Он находится в часе езды от Иркутска, в городе Усолье-Сибирском.

Минеральные воды и лечебные грязи, близкие по свойствам грязям Мертвого моря, сделали этот небольшой городок полноценным курортом Сибири. Про санаторий «Усолье» говорят: о здоровье людей здесь заботится сама природа. Соляной раствор, содержащий целую палитру необходимых человеку элементов, насыщает организм тем, чего ему больше всего не хватает. Сероводород улучшает кровоснабжение, биологически усвояемый бром восстанавливает нервную систему. Пока грязи устраняют локальные проблемы (боль в суставах, неспособность забеременеть), рассол укрепляет весь организм и помогает победить назревающие недуги.

Санаторий «Усолье» объединил в себе уникальные природные дары и 168-летний опыт оздоровления.

Ценят курорт «Усолье» за душевный покой, с которым уезжает каждый, кто пожил на берегах Ангары в старинных корпусах первой в Иркутской области здравницы.

В царское время от Иркутска до Усолья ходил паром, чтобы возить всех желающих оздоровиться. А в самом городе, как и полагается курортной Мекке, в разгар сезона поднимались цены на сдаваемое жилье. Слава усольского курорта гремела и в советские годы. Сюда на отдых и оздоровление приезжали

из Красноярского края, Читинской и Кемеровской областей, Бурятии и даже европейской части страны.

Здоровье нельзя купить ни за какие деньги. Медицинский персонал курорта уверен: благоразумные люди предпочтут природные методы оздоровления уколам и таблеткам.

Женщин, победивших в «Усолье» бесплодие, уже и не счесть, так же, как и ребятишек, появившихся на свет благодаря уникальной целебной силе местной природы.

В санатории «Усолье» подчеркивают: наиболее эффективно сочетание ванн и грязей курорта при борьбе с такими заболеваниями, как радикулит, невроз, болезни суставов и позвоночника, послеоперационных спаек и рубцов, укрепление иммунитета часто болеющих детей, а также избавление от ЛОР-заболеваний, хронических бронхитов, сколиоза, нарушений осанки, ДЦП, гинекологических заболеваний. При сопутствующих патологиях и в дополнение к основному оздоровительному курсу здесь проводят физиолечение: есть процедурный кабинет, зал лечебной физкультуры, отделение лаборатории, кабинет психотерапии, соляная камера, в отделении гидропатии отпускается циркулярный и восходящий душ, душ Шарко, подводный и вихревой душ-массаж.

Но о курорте, как известно, надо вспоминать до того, как болезнь перешла в хроническую стадию. А лучше всего вернуться к системе профилактики и регулярно находить время для восстановления сил и здоровья, ведь в санатории «Усолье»

можно просто отдохнуть душой и телом от городской суеты, пробок, стрессов и других факторов, ведущих к хронической усталости. Единение с природой, здоровая пища, особая живительная атмосфера курорта – отличный способ восстановить силы и предотвратить развитие различных болезней.

Нужно на себе испытать чудодейственное влияние на организм усольских солей, ведь собственный опыт дороже и ценнее любых слов.

На курорте действуют программы: «Здоровые ноги», «Антицеллюлитная», «Антистресс» и т.д. Можно воспользоваться услугами косметического кабинета, кофейни, сауны, бани, просто хорошо отдохнуть и даже поиграть в бильярд.

Санаторий «Усолье» сохраняет особое лицо, уют и теплое обаяние старины. Сохраняются деревянные корпуса в парковой зоне, простые, но удобные и с достаточным комфортом. Возводятся новые деревянные коттеджи: одно-, двух- и четырехкомнатные. Осуществляется запланированная реконструкция. Особо славится у отдыхающих местное питание: повара здесь готовят профессионально, творчески и по-домашнему вкусно!

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

Лицензия № ЛО-38-01-001918 от 17 сентября 2014 г.



«Чем вкусненьким порадовать любимое дитя?»

Так назывался конкурс, объявленный совместно с Иркутским хлебозаводом в прошлом выпуске. Читателям – и маленьким, и большим – мы предложили пройти тест, чтобы безошибочно определить самое любимое лакомство торговой марки «КаСеС», а затем рассказать о нем.

Отзывы нам прислали и в прозе, и в стихотворной форме, а самые юные читатели свою симпатию выразили рисунками, которыми мы не могли не поде-

литься с вами! Особенно отличились ребята из Иркутского детского дома-интерната № 2, малыши из детского сада № 77 и девочки из иркутских школ.

Победителем компетентное жюри единогласно признало Ольгу Шашкову из города Шелехова, маму трехлетнего крохи Максима. В своем стихе она «прославила» и ушки, и круассаны, и пироги, и пончики... Одним словом, Максимка и его семья обожают и покупают исключительно продукцию от «КаСеС»!

Юбилейное...

Кроха любит похрустеть,
С печенюшкой посидеть,
Всех подружек угостить,
Чаю сладкого налить.

Кроха знает, кроме «ушек»,
Можно много чего скушать.
Вот вам сырный круассан
Изогнул румяный стан.
Вот припудрил пончик носик -
Нежный запах нам привносит.
Вот ватрушки и пирог.
Вам – брусничка, нам – творог.
Вам – вкусняшки-мармеладки,
Нам привет от Кузи сладкий.

Ну, а всем на круглый год
Пусть запасы создает
С виду молодой и крепкий
Юбилар – хлебозавод.
Хлеб – ведь свято, это да!
Без него нам куда!



Аня Верхозина



Кристина Селезнева



Даша Половинкина



Даша Васильева



Марина Ключенок



Катя Полкова

Призы и сладкие подарки от Иркутского хлебозавода получил каждый участник конкурса 27 апреля на выставке «Сибпродовольствие. Сибвесна» в Сибэкспоцентре!



Лиза Иванова



Вика Иванова

Внимание! К следующему выпуску задание!



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

С нетерпением ждем ваши работы!

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

Совсем недавно областным советом женщин (ОСЖ) Приангарья подведены итоги очередного традиционного конкурса «Женщина, меняющая мир». Участие в нем приняли активистки женского движения из 29 муниципальных образований, представив на суд жюри результаты реализованных в своих городах, селах, деревнях конкретных и актуальных дел.

Победители и призеры в номинациях «В интересах семьи и детей», «Духовность и

культура», «Бизнес и предпринимательство», «Демократия для всех» в торжественной обстановке были награждены ценными призами и дипломами ОСЖ.

Ито же эти люди, достигшие успехов не только в своей профессиональной деятельности, но и самозабвенно на протяжении многих лет занимающиеся общественной работой? Давайте познакомимся с ними – героинями нашего времени.

Семья Козыревы+: «История, которую мы написали сами!»

«Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми».

Оскар Уайльд

Член поселкового совета женщин, поэтического клуба «Вдохновение» при Центральной библиотеке, член районного клуба «Землячество» при районном краеведческом музее, участница хореографического коллектива «Грация» при ДК «Железнодорожник», неоднократный победитель районных и областных конкурсов, руководитель детского общественного объединения «Риск» («Ребята Инициативные, Серьезные, Коммуникативные») и кружка для школьников «Гитара по кругу»...

И это все о ней – о педагоге-организаторе и учителе русского языка и литературы средней школы № 1 п. Чунский Чунского муниципального образования **Наталье Федоровне Козыревой**, матери большого семейства, в котором воспитываются шестеро детей.

Представляя свою семью, наша героиня отметила:

– Артистизм и таланта нам не занимать. Старший сын Саша отлично играет на гитаре, сочиняет музыкальные альбомы, замечательно рисует. Настя учится в музыкальной школе, играет на фортепиано, гитаре, сочиняет стихи. Радик снимает и монтирует видеоролики, увлекается хип-хопом. Надя, Лена и Оля занимаются хореографией. Я сочиняю песни, папа любит слушать музыку, смотреть кинофильмы, а еще он – хороший критик нашего творчества. Но самое главное – все это мы делаем с удовольствием, дружно.

Первое, что приходит в голову после услышанного: какие талантливые, похожие и дополняющие друг друга люди! И вряд ли кто сможет догадаться: четверо детей в семье – приемные. У них, когда-то социально неадаптированных ребятишек из неблагополучных семей, воспитанников Лесогорского дома-интерната, вот уже четыре года как появился по настоящему свой дом, про который они поют песню на стихи Эдуарда Асадова под гитару:

Дом – это там, куда готов

Ты возвращаться вновь и вновь:

*Преданным, добрым, нежным,
Злым, еле живым...*

Дом – это там, где вас поймут,

Там, где надеются и ждут,

*Где ты забудешь о плохом, –
это твой ДОМ!*

Как все начиналось...

Однажды, прочитав в местной газете о восьмилетней девочке Наде из детского дома, с трудным и неуживчивым характером, которую на протяжении четырех лет никто никогда не навещал, не звонил и не писал писем, но которая очень мечтала обрести семью, Козыревы поняли: они хотя бы попытаются сделать ее счастливой.

Взяли малышку к себе, окружили теплом, вниманием, заботой. А потом... потом в гости зашел мальчишка. «Послужной» список у пятнадцатилетнего Родиона был впечатляющий: стоял на учете в комиссии для несовершеннолетних, числился во Всероссийском розыске из-за постоянных побегов из интерната. Да и в тот день он был «в бегах»... Заму-

ченный, затравленный, резкий. Уговорила приглядеться к нему дочка Настя. Сначала попытались найти семью, готовую взять над парнем опеку, но оформление не состоялось: потенциальные родители не прошли проверку на соответствие.

– Было больно смотреть в потухшие глаза подростка, – вспоминает Наталья Федоровна. – Подумали и решили: где трое, там и четвертый не помешает.

И тут выяснилось: в Лесогорском интернате находятся еще две родные младшие сестренки подростка. А по закону детей нельзя разделять. Пришлось принять всех троих.

Откуда такая смелость, – спросите вы?

Ответ можно найти в словах самой героини:

– Более двадцати лет работая с детьми из неблагополучных семей, я всегда думала, как было бы хорошо, если бы детишки попали в нормальные жизненные условия, и из них выросли хорошие, успешные люди. Вот мы с мужем и решили реализовать на практике этот опыт. Конечно, понимали, какую ответственность берем на себя! Не скрою, в первое время было нелегко, многое пришлось пережить, ко многому привыкать и приучать, прививать порой элементарные правила поведения, выстраивать по-новому отношения. Дети были сложные...

Оля практически не говорила, даже не улыбалась, тяжело адаптировалась к школе. Родион – ко «всем прочим его заслугам» – не привык к тому, что в семье есть режим, что у каждого – свои права и обязанности, что надо



Фото из семейного архива Н.Ф. Козыревой

вовремя приходиться домой. Лена была очень застенчива, не шла на контакт... А еще все трое – второгодники.

Поэтому на первое место поставили учебу. Ежедневный контроль над учебным процессом, совместное решение возникающих проблем, привитие активной жизненной позиции – все это в итоге дало положительный результат. Сегодня они учатся на «хорошо» и «отлично», участвуют в школьных и районных мероприятиях, занимаются в кружках «Любительский театр», «Цветоводство», «Гитара по кругу», «Школьная газета», танцуют в хореографическом ансамбле «Вдохновение», посещают спортивные секции.

Например, Оля любит танцевать, за участие в отборочном туре областного фестиваля «Байкальская звезда» получила благодарственное письмо от Министерства социального развития.

Лена участвует в олимпиадах по литературе и английскому языку, а еще на ее счету 18 выступлений в составе танцевального коллектива на школьных и районных мероприятиях.

Родион – прирожденный режиссер. С группой ребят из кружка «Любительское видеотворчество» создал видеосериал «С днем рождения, Чунский район». Их работа даже победила в районном конкурсе. А еще мальчик подготовил ролики о семье, о своих творческих увлечениях (паркур, звукозапись собственных песен), видеоклипы к любимым песням, фильмы о друзьях...

Надя, как и остальные дети, поет, танцует, не пропускает олимпиады по русскому языку, имеет грамоты и дипломы за участие в различных школьных, районных, областных мероприятиях.

Одним словом: успешны, вежливы, активны, общительны.

А что же родные дети?

Александр, окончив с золотой медалью школу, а затем медицинский вуз, работает педиатром, имеет свою семью. Настя – отличница, учится в 11 классе, закончила музыкальную школу по классу фортепиано. Любит исполнять песни под гитару.

Кстати, увлечение гитарой передается всем детям от МАМЫ Натальи Федоровны – это ее хобби. Более десяти лет ведет она в школе кружок «Гитара по кругу», где ребята не только учатся играть на инструменте, разучивают и сочиняют стихи, песни, но и неоднократно становились победителями районных музыкальных и поэтических фестивалей. Еще есть у Козыревых сокровенная мечта – организовать семейный инструментальный ансамбль. Дело за малым, говорят они, – за инструментами.

Секреты воспитания Козыревых

Уважение и взаимопонимание, творчество, любовь и личный пример отношения друг к другу, к жизни, к окружающим – вот на чем строятся отношения в этом доме.

Директор Чунской школы № 1 Н.Н. Хавратова считает: «Семейное воспитание, построенное через развитие творческих способностей в данной семье, – это их оптимальное решение».

А еще – традиции. Главная – семейный совет, на котором решаются самые актуальные вопросы: и успеваемость отслеживается, и дисциплина каждого, и занятость в системе дополнительного образования, и участие в творческих конкурсах, спортивных соревнованиях, и выполнение домашних поручений, и то, какое поощрение за успехи организует глава

семьи Сергей Владимирович: поездки ли, экскурсию или отдых на природе.

Другая – бережно собирать и хранить крупницы истории семьи – воспоминания и о предках, и о сегодняшнем дне. Например, Настя записала воспоминания бабушки Галины Николаевны Сальной о войне: как она, будучи маленькой девочкой, украла в немецком госпитале бутылочку с зеленкой, чтобы лечить раненного бойца, и как ее до полубоморочного состояния избили фашисты... Сын Александр сочинил стихотворение «Бабушкины руки». Приветствуются и воспоминания приемных детей – ведь теперь это одна большая семья, а значит – одна общая история.

В доме Козыревых хранят и передают по женской линии из поколения в поколение древние рецепты приготовления необыкновенных прабабушкиных блюд: борща и лепешек.

Говорят, чтобы человеку выполнить свою миссию на земле, надо построить дом, воспитать сына, посадить дерево... А еще показать хороший, добрый пример и повести за собой. Такой вот творческий и неравнодушный человек, позитивно смотрящий на окружающий мир, умеющий вести за собой, пользующийся авторитетом и у детей и у родителей, – Наталья Федоровна Козырева. Женщина, которая на деле способна изменить не только мир, но и судьбу тех, кого взяла под свою опеку.

А что нужно детям? Любовь, материнская ласка, отцовская забота. Все это в полном объеме получает каждый ребенок большой семьи Козыревых.

Галина Кудрявцева

Ах, этот котильон!

– Мама, мама, что я нашла! – воскликнула Соня и прибежала в кухню, где заканчивались последние приготовления к обеду. – Смотри!

– Да это ж наш семейный альбом. Ему больше ста лет. Здесь хранятся фотографии твоей прабабушки Ати, ее мамы, папы, братьев и сестер, подруг. После обеда мы обязательно посмотрим его вместе.

Соня едва дождалась чая, то и дело поглядывала на старинный бархатный альбом с золотым тиснением. Казалось, каждая минута тянулась целую вечность. Но вот счастливый момент настал. Рассматривая старые фотографии, девочка восхищалась и удивлялась:

– Какие все они красивые – особенные прически, кружевные платья! А почему у этого дяденьки неправильные очки?

– Не очки, а пенсне, раньше такие носили. А знаешь, кто это?

– Какой серьезный!

– Твой прадедушка Александр Николаевич. Он был талантливым художником, имел награды от Петербургского общества поощрения искусств. Его картины хранятся в художественном музее. С Атей они были прекрасной парой.

– А как они познакомились?

– Это особая история. В былые времена, лет 150 назад, в крупных городах России проводились балы.

– Как в сказке «Золушка»?

– Да, и каждая девушка, приглашенная на бал, чувствовала себя настоящей принцессой. К нему готовились заранее – шили платья: на такой праздник обязательно нужен был новый наряд. Разучивали танцы – полонез, мазурку, вальс. Кстати, вальс сначала запрещали как не совсем приличный для светского общества, так как партнеры, исполняя его, находились слишком близко. Неприличным считался и отказ от приглашения. Говорят, наша прабабушка отлично танцевала, вообще была очень музыкальной и прекрасно играла на рояле.

И вот однажды, прибыв на бал, она заприметила высокого, красивого молодого человека, и ей безумно захотелось получить от него приглашение.



На снимке: Ева Грищенко, г. Иркутск.
Фотограф: Ольга Зима

– Красавцем оказался мой прадедушка? Он, конечно, пригласил ее...

– Да. Их встреча в тот вечер состоялась, как только начался котильон.

– А что это такое?

– В конце бала молодые пары под музыку мазурки или польки танцуют, но прежде происходит веселая игра, в которой партнеры выбирают себе пару... наугад. Это и есть котильон.

Так вот. В центр зала принесли большую коробку, из которой свешивались разноцветные ленты. Потянув за конец, можно было определить, с кем предстоит танцевать. Ты уже поняла,

о чем мечтала наша дорогая Атя? И тут случилось чудо! С другого конца ленты оказался Александр Николаевич. Как же они оба были счастливы, когда закружились под музыку. Прадедушка рассказывал, как он танцевал мазурку на балу в Петербурге, видел великую княгиню Александру Георгиевну, невесту Александра III, и отметил, что Атя очень на нее похожа.

Какое же для них наступило разочарование, когда прозвучали последние звуки мелодии.

Но вот распорядитель бала вносит новые предметы для котильона. На

МАЗУРКА – польский народный танец. Характеризуется быстрым темпом, трехдольным размером. В конце XVIII века она получает распространение как балльный танец во многих странах Европы. В мазурке ведущая роль принадлежит кавалеру, он выбирает фигуры, движения, меняет темп. Дама должна уметь легко лететь по залу, уметь схватывать движения и переходы, предлагаемые кавалером.

ПОЛЬКА – один из наиболее популярных национальных чешских танцев родом из Богемии. Полька, исполняемая парами по кругу, построена на мелких движениях, полшагах, легких прыжках с поворотом. Название происходит от чешского слова *půlka* – «полловина», «полшага».

Попав из Богемии в Вену, полька проникает в Париж. Редкому танцу выпадала честь произвести такую сенсацию и заставить о себе столько говорить чуть ли не по всему земному шару, как это случилось в 1844 г. с полькой.

КОТИЛЬОН – балльный танец французского происхождения. Ранний вид котильона известен с XVIII века, тогда он состоял только из одной фигуры. Особое распространение получает в середине XIX века в странах Европы и в России. К этому времени он усложняется, в нем появляется огромное количество фигур. Музыкальной основой котильона служили популярные в то время танцы – вальс, мазурка, полька.

Особую прелесть котильона составляло то, что не нужно было делать официальное приглашение на танец. Большинство фигур выдумывалось с целью соединить кавалеров и дам в пары совершенно случайным и неожиданным образом.

этот раз – венки и жезлы. Задание следующее: девушки бросают в воздух венки, а кавалеры с помощью жезла их ловят. Чей венок пойман – с той и должно танцевать. Угадай, чей венок поймал прадедушка?

– Атин?

– Конечно! На этот раз звучала полька.

– Его придумала жительница Польши?

– Это наиболее популярный национальный чешский танец родом из Богемии. Он состоит из несложных вращательных, подпрыгивающих движений и легких поворотов танцующих пар. Полька позволяет повеселиться от души! Наши влюбленные были так счастливы, им казалось, что в большом зале только они одни и прекрасная фея танца, помогающая людям насладиться счастьем и передать друг другу чувства, которые их просто переполняли.

В тот вечер игры котильона продолжались – и всегда теперь они оказывались вместе.

– А какие танцы еще танцевали?

– Кадриль.

– Такой простонародный танец?!

– Не только. Кадриль распространена у многих европейских народов, она получила свое название из-за того, что группы танцующих образовывали маленькие «четыреугольники» из двух пар (каре). Родина танца – Франция, где он был популярен в салонах особенно в эпоху Наполеона.

– Представляю, как им было весело! А потом они поженились?

– Да. Это была очень счастливая и красивая пара.

– Мама, я тоже хочу научиться танцевать – и польку, и мазурку, и кадриль. Ты меня научишь?

– Конечно, милая.

– А еще я мечтаю о таком же платье, какое было у Ати! И раз-два-три... Раз-два-три... Ах, если бы я только могла попасть в сказку, чтобы очутиться на балу!

– Доченька, мы с тобой обязательно попадем на бал, и не в сказке, а на самом деле!

Жанна Кустова



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

ЭНЕРГИЯ

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

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



**МЫ СЭКОНОМИМ
ВАШЕ ВРЕМЯ!**

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

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

ДИЗАЙН-СТУДИЯ
ПОШИВ И РЕМОНТ
ОДЕЖДЫ

Курсы

АТЕЛЬЕ

Тасла

☎ 660-206

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

Реклама

Частный детский сад
«Затейники»

Приглашаем детей от 1 до 4 лет тел.: 74-99-74
Развивающие занятия ул. Трилиссера, 60
Физкультура ул. Тельмана, 38
Песочная терапия
Логопед
Педиатр

Режим работы: 7.30–19.00, по будням

Реклама

0+



ВЫСТАВКА 2016

**МИР СЕМЬИ
СТРАНА ДЕТСТВА**

11-13
МАЯ

Фонд поддержки детей

Иркутск, ул. Банковская, 253а
тел.: (3952) 338-223
e-mail: info@silbexpo.ru www.adexpi.ru

СИБЭКСПОЦЕНТР

Специальный проект
ОТКРЫТКА ВЕТЕРАНУ!

ТРУЖЕНИКУ ТЫЛА И ВСЕМ, КТО ВНЕС СВОЙ ВКЛАД
В ВЕЛИКУЮ ПОБЕДУ

1941
1945

С 1 по 11 мая 2016 г.
ВОЗЬМИТЕ ОТКРЫТКУ
НА ЛЮБОЙ КАССЕ
СУПЕРМАРКЕТА
"СЛАТА"

Спасибо Вам
за мирное небо!

1941
1945

ПОДАРИТЕ ЧАСТИЧКУ
ТЕПЛА И РАДОСТИ
ВСЕМ, КТО
УЧАСТВОВАЛ В ЭТОЙ
ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЕ!

Спасибо за Победу!
Помним! Гордимся!

Ждем Вас на праздничные мероприятия, посвященные
Дню победы, по адресам:
г. Братск, ул. Крупской, 58, ТЦ «Проспект», 7 мая в 12.00
г. Ангарск, 8 мкр., дом 10, стр. 124, 7 мая в 12.00
г. Шелехов, 1 мкр., 625, ТЦ «Солнечный», 7 мая в 12.00
г. Иркутск, мкр. Первомайский, 54, 6 мая в 12.00
г. Иркутск, ул. Советская, 176 Б, 7 мая в 12.00

Слата

Реклама

На снимке: Никита Луковников, 5 лет, г. Иркутск. Фотограф: Марина Опарина.

Над номером работала:
Главный редактор – Г.Г. Кудрявцева
Дизайн и верстка – Татьяна Гелтова
Корректор – Юлия Кукулина
Литературный редактор – Юлия Кукулина
Журналисты: Жанна Кустова, Юлия Кукулина,
Людмила Балдухова, Людмила Костоюкова,
Юлия Завьялова, Анна Пономарчук.
Рекламные менеджеры:
Татьяна Гапоненко, Татьяна Токарева,
ГалинаТарелина.

Рекламно-информационный журнал
«Планета детства. Иркутск»
Юридический адрес учредителя, издателя
ИП Кудрявцева Г.Г.: 664080, г. Иркутск,
мкр. Топкинский, 21–56.
Адрес редакции: 664005, г. Иркутск,
ул. 2-я Железнодорожная, 8–19.
Тел.: (3952) 39-78-51, 38-77-48.
Для корреспонденции:
664080, г. Иркутск, а/я 168,
e-mail: irkria@gmail.com; сайт: irkria.ru

В 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.
Свидетельство № 305380823000013.

Журнал распространяется бесплатно и
платно в Иркутске и Иркутской области.
Информационная продукция категории 0+
Рекомендованная цена: 70 рублей.
Отпечатано в ООО «Печатный дом-НСК»
630084, Новосибирск, ул. Лазарева, 33/1,
оф. 305, тел.: (383) 271-01-30
Заказ №: Тираж 8000 экз.
Подписано в печать по графику: 28.04.2016 г.
в 18.00, фактически: 28.04.2016 г. в 16.00
Дата выхода: 04.05.2016 г. Номер: №2 (88)

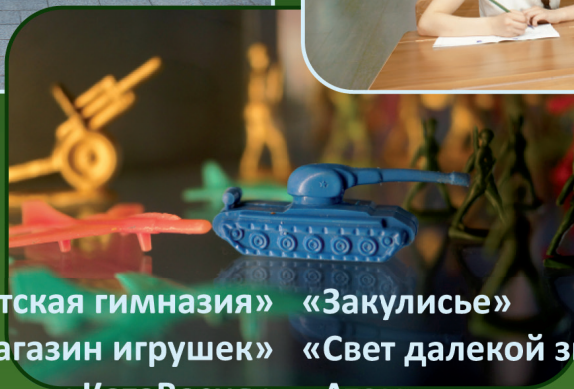
Редакция журнала не несет ответственности за содержание и достоверность рекламных материалов, а также за качество печати цветных оригинал-макетов, предоставленных заказчиком. Оригинал-макеты, подаваемые заказчиком, должны соответствовать следующим требованиям:
размер – отвечающий заказанному рекламному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

ДЕТСКИЙ МУЗЕЙ

0+



Иркутский областной краеведческий музей
приглашает иркутян и гостей нашего города
в Детский музейный центр
посетить постоянно действующие экспозиции,
тематические мероприятия, интерактивные экскурсии
и познавательные программы.



«Иркутская гимназия» «Закулисье»
«Магазин игрушек» «Свет далекой звезды»
«КатаВасия» «Атом»
«Эрудит - шоу» «Дети войны»
«Не все коту Масленица» «Школа выживания»

В музее работает игровая комната
для совместного посещения детей с родителями.

адрес: г. Иркутск, ул. 3 Июля, 21Б (130 квартал).

Тел.: (3952) 259-822

e-mail: otdel-dmc@mail.ru

сайт: www.museum-irkutsk.ru.



ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ



НАШИ ДЕТИ РАСТУТ ЗДОРОВЫМИ!

Единственное в России детское питание на основе цельного козьего молока из фермерских хозяйств Новой Зеландии

www.bibicall.ru

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. Овсяная БИБИКАША на основе натурального козьего молока и смеси НЭННИ рекомендована к употреблению с 5 месяцев. Пюре с козьим творожком манго-банан рекомендовано к употреблению с 6 месяцев. Реклама. Товар сертифицирован.