

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

# ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

ИЮНЬ-ИЮЛЬ, № 3 (89), 2016 г.

0+

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ:**

Дачные приключения

**СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ:**

Слово, тепло, любовь

**СУПЕРДЕТИ  
В ИРКУТСКЕ:**

Таланты ищут таланты

**КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ:**

Из ангелочка  
в капризулю

**ПРИБОЩАЕМСЯ  
К ИСКУССТВУ:**

Танцуем чарльстон

**НАШИ ЗВЕЗДОЧКИ:**

**История маленькой**

**художницы**

20-21  
стр.

На снимке: Даша Бордюгова, 7 лет.  
Фотограф: Игорь Лапенков



Дата выхода в свет:  
10.06.2016 г

ЦЕНТР ИНТЕНСИВНОГО  
ОБУЧЕНИЯ

Slavio



- «ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ» – в минигруппе
- «ЛЕТНЯЯ РАЗВИВАЮЩАЯ ПЛОЩАДКА» – в минигруппе для детей 7–10 лет
- Персональные тренинги «ЧТЕНИЕ, ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ»
- Курсы быстрого чтения

● ПСИХОЛОГ ● ЛОГОПЕД

ЗАПИСЬ НА ДИАГНОСТИКУ

тел.: (3952) **960-447** [slavio.ru](http://slavio.ru)

г. Иркутск, ул. Степана Разина, 5,  
ДЦ «Сан-Рома», оф. 302

центр раннего развития

Jslit 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



# ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

В ПРОГРАММЕ:

ПОСЕЩЕНИЕ МУЗЕЕВ,  
ВЫСТАВОК, КИНОТЕАТРОВ, ЗООПАРКОВ,  
ЭКСПЕРИМЕНТАРИЙ  
И МНОГО ДРУГИХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ.

Для детей 6-12 лет

5-РАЗОВОЕ  
ПИТАНИЕ

4 СЕЗОНА

- 13 мая - 17 июня
- 20 июня - 15 июля
- 18 июля - 12 августа
- 15 августа - 31 августа

• ВАШ СЕЗОН

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ  
НА ОГОРОЖЕННОЙ  
ПЛОЩАДКЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК-ПЯТНИЦА  
с 8 до 19 часов  
ул. ДЫБОВСКОГО, 8/12

**401-523**



# Вот оно какое, наше лето!

«Леоновский бриз» базируется на берегу Малого моря – в заливе Тугай, который со всех сторон закрыт от ветров и располагает песчаным пляжем и чистой водой.



Время проведения лагеря:  
10–24 июля 2016 г.



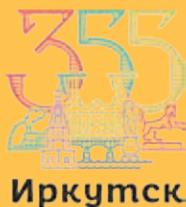
## Оздоровительный лагерь «Леоновский бриз» – это:

- ✓ живописная природа и чистейший воздух;
- ✓ квалифицированные педагоги, врачи, психологи;
- ✓ купание в Байкале, солнечные ванны, прогулки по уникальным местам;
- ✓ шестьюразовое питание;
- ✓ проживание в деревянных домиках;
- ✓ баня и душ с горячей и холодной водой;
- ✓ охраняемая территория.

Подарите ребенку прекрасную возможность активно провести лето на свежем воздухе в веселой компании сверстников, поправить здоровье и восстановить утраченные в течение учебного года силы – отправьте его в оздоровительный лагерь на берегу озера Байкал, в заливе Тугай.

Телефоны для справок: 997-907, 666-312. Наш адрес: г. Иркутск, ул. Пискунова, 160

Лицензия № 7159 от 22.10.2014 г. выдана Службой по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области. Реклама.



## С юбилеем, любимый город!

Погода преподнесла шикарный подарок Иркутску к его 355-летию, видимо, специально для того, чтобы на юбилейный день рождения явились все долгожданные гости – жители столицы Приангарья и не только.

К началу праздника, стартовавшему 4 июня в 10 утра, подоспели самые активные и спортивные ребята. У памятника Александру III прошла массовая зарядка, которую проводил олимпийский чемпион по бобслею Алексей Негодайло. Вскоре свою работу начали детские интерактивные площадки. И понеслось! События шли одно за другим – только успевай!

Несомненно, важнейшим и красочным эпизодом дня было костюмированное шествие. На острове Юность открылся летний джазовый сезон, главным участником которого стал народный артист России Игорь Бутман. А

вечером сотни иркутян отправились к скверу им. Кирова, где дал концерт сам Денис Мацуев вместе с Губернаторским симфоническим оркестром.

Завершился первый праздничный день красочным фейерверком!

В воскресенье народные гулянья продолжились фестивалем семейного творчества «4 стихии под небом Иркутска», открытием «Литературного квартала», прошли книжные выставки, презентации, открытый микрофон для иркутских писателей, исполнителей авторской песни. В девятый раз горожане приняли участие в «Дне мыльных пузырей», где соревновались в ловкости и силе.

Фотографы: Дарья Матвеева, Иван Непомнящих, Наталия Казакова



У кого-то он начинается в два, у кого-то – почти в четыре. У одних быстро заканчивается, у других длится больше полутра лет. Главное – он всегда наступает. Кризис трех лет. О нем слышала, наверное, каждая мама, но, как и автор пришедшего к нам письма, большинство оказывалось не готово:

*Здравствуйте. Уже нет сил справляться со своим трехлетним чадом... Например, гуляем с Богданом, он просится на руки, а я не могу взять. Тут же начинаются крики, топот ногами, в итоге – сын бежит в противоположную сторону, не слыша ни моих уговоров, ни объяснений. Может упасть на землю и лежать до тех пор, пока не надоест. Поднимать – бесполезно.*

*Или же лезет в ледяную воду. Останавливаю: «Нельзя, заболеешь!» – и снова рев, истерика. И так со всем, что опасно для здоровья: розетками, плитой, кипятком.*

Диана Архипова



На снимке: Богдан Архипов, 2 года 6 месяцев, с мамой Дианой и папой Алексеем. Фотограф: Евгений Погапов

## Жизнь с Великим Нехочухой

Прежде всего, Диана, хотим вас поздравить! Ваш малыш преодолевает первый рубеж на пути к взрослению. Это один из самых важных периодов в жизни любого человека – время осознания себя как личности. Все, что сейчас происходит с ним, ХОРОШО и ПРАВИЛЬНО!

### Из ангелочка в капризулю

Еще вчера ласковое послушное дитя боялось отпустить вашу руку, с удовольствием бежало исполнять все поручения, а сегодня перед вами – маленький бунтарь, трудноуправляемый и донельзя самостоятельный. И если о чем-то попросить, он специально сделает все наоборот. Вы его зовете – он убегает, пытаетесь одеть потеплее – раздевается, отправляете прибрать игрушки – еще больше разбрасывает. И, кажется, отпрыск забыл все слова, кроме «Нет!», «Не хочу», «Не буду», «Я сам».

*Замяукали котят:*

*«Надоело нам мяукать!*

*Мы хотим, как поросята,*

*Хрюкать!»*

*А за ними и утята:*

*«Не желаем больше крякать!*

*Мы хотим, как лягушата,*

*Квакать!»*

Никого вам не напоминают герои стихотворения Корнея Чуковского?.. Так вот. Если ваш котенок трех лет от роду (или около того) тоже «захрюкал»,

будьте готовы и к другим проявлениям кризиса.

### Семь бед – один ответ

Психологи обобщили негативные проявления в поведении трехлеток. Итак, основные симптомы:

#### 1. Негативизм.

На любое предложение вы слышите «нет».

– Сынок, пойдем гулять?

– Не-ет! Не пойдем!

– Ну хорошо, тогда дома поиграем.

– Не-ет! Не хочу дома!

Причина отказа проста – это предложили взрослые. На самом деле малышу хочется гулять, но ведь не он это предложил...

Кризис может быть как ярко выраженным, так и слабым, но он обязательно должен наступить. Когда это произойдет, радуйтесь – ваш ребенок развивается нормально!

#### 2. Упрямство.

«Какой невоспитанный ребенок!» – думаем мы в магазине о дитяти, разрывающемся от плача из-за того, что мама отказала ему в покупке. Причина же, скорее

всего, не в банальной невоспитанности, а в трудном возрасте. И кроха-дебошир настаивает на чем-то не потому, что хочет, а потому, что он потребовал – и уже связан своим первоначальным решением.

**3. Строптивость.** Карапуз вдруг восстает против обычных дел, которые раньше выполнял без проблем. Категорически отказывается умываться, кушать, снимать уличную обувь, заходя домой.

**4. Своенравие, стремление к самостоятельности.** Он горит делать сам все, что умеет и не умеет. Многие пока не получается, но гордость не позволяет обратиться за помощью к маме или папе, ведь он и сам уже взрослый!

**5. Протест, бунт.** В доме объявлено военное положение, всем членам семьи кажется, что над ними злостно издевается маленький тиран. Например, бросает игрушки.

– Подними! – командует бабушке.

– Нет уж, сам подними.

– Не могу-у! Ты подними! – и истерика.

**6. Обесценивание.** То, что было дорого, внезапно теряет цену. В лексиконе появляются плохие слова. Может начать грубить взрослым, которых до этого очень уважал. Например, сказать дедушке, что он его сейчас ударит, обидно обзывать сестру или даже маму.



## Совет от участницы нашей группы

В контакте

*«О, у нас это было очень тяжело. Сначала. Потом я стала читать разные статьи. Там все как один пишут: минимум негативных эмоций от мамы. И никаких «нет»! Все через «да»: «Да, но позже», «Да, но когда будут деньги». Я просто перестала взрываться. Уходила в кухню и выпускала там пар. Приходила и ласково все решала. Как только сама перестала кричать и ругаться, ребенок стал мягче. Все лечится любовью. Но с умом!»*

Ольга Грудина

**7. Деспотизм.** Самопровозглашенный царь начинает требовать, чтобы все плясали под его дудку. На вооружении у манипулятора безудержные рыдания, дерзкие обращения, капризность.

### Мастер на все руки

Чтобы благополучно пережить кризис трех лет, маме придется освоить целый ряд специальностей, возможно, непреодолимо далеких от ее основной профессии. Неожиданно? И пусть. Новые навыки никогда не бывают лишними, особенно, когда отпуск по уходу за чадом подходит к концу.

Представьте: вы – **PR-менеджер**. Постарайтесь заинтересовать чадо, нарисуйте яркие образы, в результате которых ребенок поступит так, как требуется вам. Если сын не желает идти на улицу, расскажите, что там вы покатаетесь с его любимой горки, покормите птичек и т.д. Уверены, после этого он сам захочет скорее выбежать гулять.

Или же почувствуйте себя настоящим **дипломатом**, перед которым стоит задача государственной важности – не допустить развязывания военных действий. Ищите компромиссы! Карапуз не хочет что-то делать вместе с вами (кушать, купаться, мерить одежду) – не заставляйте, предложите это другими словами попозже или попросите кого-нибудь другого пора-

Старайтесь избегать ситуаций, когда малыш может ответить «нет». Не давайте прямых указаний: «Одевайся, мы сейчас пойдем гулять», а создайте иллюзию выбора: «Мы будем играть в песочнице или пойдем на горку?»

ботать вашим заместителем. «Ты не хочешь идти со мной купаться? Хорошо, не пойдешь! А можно тогда папа посидит с тобой в ванной?»

Несомненно, не обойдет вас стороной и опасная работа МЧС-ников, пожарных, врачей «скорой»... Тут количество «экстренных вызовов» будет прямо пропорционально количеству усвоенных крохой (с вашей помощью) категорических запретов: нельзя переходить дорогу не за руку, нельзя играть с плитой и т.п.

Чадо любит устраивать выступления при широкой публике? Тогда на вас выпадает еще и роль человека, опускающего занавес и уносящего актера домой. И, конечно, вам предстоит освоить ремесло **аниматора**.

### Что наша жизнь? Игра!

Разнообразьте совместную развлекательную программу игрой под названием «Все наоборот». Правила просты: крохе предлагается определенное задание, а он должен выполнить его наоборот.

Сначала потренируйтесь на любимом занятии. Малышу нравится рисовать – начните с «противоположного» цвета. Пусть солнышко станет синим, дерево – красным, трава – оранжевой. Или же поиграйте со словами: называйте бабушку – дедушкой, маму – папой, кошку – собакой.

Затем по аналогии можете прокручивать жизненные ситуации: «не будем сегодня чистить зубы», значит – будем и т.п. Ребятенку, переживающему кризис, это покажется довольно интересным, так как соответствует бунтарскому настроению. А если в его адрес еще поступят похвальные слова, то восторгу не будет предела.

### Дурачьтесь!

Ничто так не сближает, как совместное дуракавальние. Помните, как сами были беззаботным ребенком. Такое несерьезное времяпрепровождение позволит капризному трехлетке ощутить себя равно-

## Правила для взрослых:

- ✓ Не говорите, что нельзя делать, говорите, что можно.
- ✓ Уберите из взаимоотношений с детьми агрессию.
- ✓ Принимайте его таким, какой он есть.
- ✓ Не меняйте своих решений, идите до конца.
- ✓ Поощряйте хорошее поведение, плохое – игнорируйте.
- ✓ Дайте возможность ребенку набить шишки, получить собственный жизненный опыт и т.д.

правным членом семьи, где нет главных и подчиненных.

К примеру, это может быть игра со словами, когда всем предметам вы присваиваете увеличительные суффиксы и проговариваете их названия более громким голосом: «Пойдем кушать вкусный-превкусный **БОРЩИЩЕ**».

Чем же полезен такой прием? Совсем недавно маленький человек понял: благодаря речи он может идти наперекор родителям. А сейчас взрослые помогают сделать ему новое открытие: оказывается, это может быть еще и смешным!

### Фантазиям – дорогу!

Дети в 3 года охотно верят в чудеса, поэтому фантазируйте, придумывайте игры, через которые кроха будет вас слушаться.

Помните гениальный подход к завтраку директора детсада Трошкина в фильме «Джентельмены удачи»? Ребятяня не хотела кушать, а в итоге дружно все слопала, узнав об отмене завтрака и предстоящем полете в космос!

**Творческий подход в воспитании ребенка сэкономит ваши нервы и поможет сформировать правильное поведение любимых дочек и сыночков в непростой период кризиса!**

Юлия Кукина

Родителям трехлеток рекомендуем следующую литературу, использованную нами при подготовке статьи: С.В. Чиркова «Родительские собрания в детском саду».

Младшая группа. 3-4 года; Е. Кудина «Практическая психология дошкольного возраста».

ТЕСТ  
ОТ



Здоровенький и умненький малыш – огромное мамино счастье. И шансы стать самой счастливой возрастают, если начать заботиться о ребенке еще до его появления на свет. Долгие 9 месяцев и первое время после родов женщине необходимо тщательно следить за своим питанием: теперь это не просто завтрак, обед и ужин, а ценные кирпичики, из которых складываются иммунитет и интеллект самого родного в мире человека.

Мы предлагаем будущим мамочкам ответить на несколько вопросов, касающихся их рациона, и получить полезные советы от высококвалифицированных специалистов: главного внештатного диетолога министерства здравоохранения Иркутской области, д.м.н., профессора ИГМУ, заслуженного врача РФ **Любови Решетник**, врача-эндокринолога, ассистента кафедры эндокринологии ИГМАПО **Марины Березиной**, врача-диетолога, д.м.н., профессора кафедры гигиены труда и гигиены питания ИГМУ **Инны Тармаевой**.

# Время кушать за двоих!

## 1. Стараетесь ли вы удовлетворить потребность в витаминах за счет своего меню?

Ежедневно ем различные продукты растительного и животного

Не уверена в качестве своего питания, поэтому принимаю синтетические витамины по совету врача.

Честно говоря, не слежу за этим.

**Марина Березина:**  
«Ржаной хлеб считается весьма необходимым и полезным продуктом питания. Ежедневное его потребление позволяет получить столь ценные для организма белки и углеводы, а также комплекс витаминов и минералов».

### Хлеб заварной «Купеческий» с изюмом

Ржано-пшеничный с зерновыми смесями (функциональные хлеба). Содержание ржаной муки – 80 %. Продукт богат клетчаткой. Изюм придает изделию сладковатый привкус.



## 2. Для большинства людей сладкое – это источник отличного настроения. А чем вы балуете себя во время беременности?

Стараюсь вообще исключать сладкое. Мне кажется, не существует полезных кондитерских изделий.

Ем фрукты, ягоды, а еще мармелад и зефир!

Не ограничиваю себя – ем все, что хочу.

**Инна Тармаева:**  
«Из всех сладостей мармелад считают самым «правильным». Это низкокалорийная сладость, в которой совсем нет жира. Мармелад даже рекомендуют использовать в лечебно-профилактическом питании для людей, занятых во вредных производствах. Агар-агар полезен для щитовидной железы благодаря содержащемуся в нем йоду. Он также содержит кальций, цинк, витамины E, K и B<sub>5</sub>».

**СОВЕТ:**  
Имейте в виду, избыточное количество углеводов может отложиться в виде жировой ткани. Вес ребенка будет увеличиваться, что может вызвать осложнения во время родов. К тому же после рождения у крохи могут наблюдаться аллергические высыпания.



В мармелад, который изготавливают специалисты Иркутского хлебо-завода, входит агар, или агар-агар, – натуральный продукт, получаемый из красных и бурых водорослей и образующий в водных растворах плотный студень.

Мармелад Иркутского хлебозавода «Летний» и «Трехслойный» – продукт ручной работы. В его рецепт также включены сахар-песок, питьевая вода, яблочное пюре, патока, пищевые красители и ароматизаторы, идентичные натуральным.



### 3. Принимали ли вы фолиевую кислоту (витамин В<sub>9</sub>) на этапе планирования беременности? А сейчас?

Конечно, по совету врача, у которого я наблюдаюсь.

**Любовь Решетник:** «Верная рекомендация специалиста. При анализе базы лабораторных тестов областного клинично-консультативного диагностического центра, выяснилось: каждая 4-я девочка, вступающая в детородный возраст в Иркутской области, имеет дефицит фолата. Особенно большое количество таких людей в городах экологического неблагополучия: Ангарск, Иркутск, Братск, Шелехов, Саянск, Черемхово, Усолье-Сибирское».

Нет, зато стараюсь кушать побольше листовой зелени – петрушку, шпинат.

**Любовь Решетник:** «Необходимо учитывать: в процессе приготовления пищи под воздействием высоких температур 90 % драгоценного витамина В<sub>9</sub> разрушается, а короткое сибирское лето ограничивает наше население в источниках фолиевой кислоты».

Нет. А зачем?

**Любовь Решетник:** «Низкая обеспеченность организма женщины фолиевой кислотой отрицательно сказывается на образовании белка у эмбриона, особенно в первые 5 недель беременности, когда будущая мать еще не знает о своем «интересном положении». Классическим примером порока, который формируется у будущего ребенка при дефиците у матери витамина В<sub>9</sub>, является дефект нервной трубки – спинномозговая грыжа. Ее страшные последствия – развитие водянки мозга (в т.ч. у каждого третьего – задержки умственного развития), пороки стопы и колена, хронические инфекции мочевого пузыря и почек, недержание мочи и кала».



Тем, у кого нет возможности круглый год есть свежую зелень и другие источники витамина В<sub>9</sub>, на помощь пришел Иркутский хлебозавод, и теперь на прилавках магазинов можно найти и купить продукт ежедневного потребления – хлеб «Мамма Миа» – с фолиевой кислотой.

Он рекомендован представительницам прекрасного пола, заботящимся о своем здоровье и здоровье будущих детей. Его состав идеально удовлетворяет потребностям женского организма в витаминах и минеральных веществах. К примеру, витамин D важен для функционирования иммунной системы. Кальций необходим для укрепления костей и зубов. Магний вносит значимый вклад в энергетический обмен веществ и мышечную функцию. Фолиевая кислота, снижающая усталость, особенно важна во время беременности.

Изделие содержит ценные зерновые продукты, такие как пшеничный и ржаной шрот, семена масличных культур – подсолнечника, кунжута и льна.

В следующем выпуске вас ждет продолжение теста, а также множество полезных советов от врачей.

**ЗАО «Иркутский хлебозавод»**  
г. Иркутск, ул. Польских Повстанцев, 1.

Телефоны отдела продаж: (3952) 33-54-69, тел./факс: 33-13-79,  
сайт: [www.kases.ru](http://www.kases.ru)

На правах рекламы.



На снимке: Эва Буйлина, 6 дней, г. Иркутск.

В официальной педиатрии бытует мнение, что желудок младенца ночью должен «отдыхать». Вот и качают бедные мамы своих орущих малышей, подсовывая им то укропную водичку, то пустышку, потому что время кормления, дескать, еще не пришло. Но посмотрите – в животном мире ни одна мать не делает равномерных промежутков между кормлениями своих новорожденных детенышей. Так и организм ребенка вполне приспособлен к непрерывному поступлению мамино молока, которое очень быстро переваривается.

Ночные кормления важны и для питания карапуза, и для его нервной системы. Поэтому не бойтесь кормить свое ненаглядное чадо ночью и вместе наслаждайтесь сладкими снами.

На вопросы родителей о грамотном выборе питания, учитывающем мельчайшие особенности конкретного ребенка, а также о 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.

## Сладких снов, малыш!

– Здравствуйте. Сын с рождения на смешанном вскармливании, прикорм ввели в 7 месяцев, тогда же грудное вскармливание полностью прекратили. Ест НЭННИ Классика. Сейчас ему почти год, никак не можем избавиться от ночного кормления.

**Ирина**

С.Н.: Ночное кормление нередко «задерживается» у малышек даже до 3 лет. Пищеварительная система созревает у каждого по-своему, поэтому переход на следующую формулу лишь условно приурочен к 1 году, но при этом питание можно продолжать еще как минимум 5–6 месяцев. Иногда отмене ночного кормления способствует вечерняя прогулка не менее 1 часа и сытный ужин. Например, каша с мясом. При этом количество мяса может быть небольшим – 10–15 г (2–3 чайные ложки).

– Сколько смеси должен съедать месячный ребенок и сколько раз в сутки его необходимо кормить?

**Анастасия**

С.Н.: Суточная доза смеси для месячного малыша должна составлять около 600 мл. Этот объем может быть поделен на 5–7 кормлений. В 2 месяца малышке положено съесть не менее 800 мл за 24 часа. Последующий объем вы можете просчитывать самостоятельно по формуле:  $800 + 50x(p-2)$ , где  $p$  – возраст ребенка (в месяцах). Полученное количество смеси делят на 5–6 кормлений в зависимости от потребности дитя. К полугоду объем молока (или смеси) составит 1 литр. Данную норму превышать не рекомендуется.

Если вы кормите грудью, необходимо контролировать количество молока, съедаемое за один прием. Такой контроль можно осуществить путем взвешивания дитя до и после кормления в той же одежде или пеленках, не меняя подгузник. Другой способ – сцеживать молоко в бутылочку, но этот способ чреват тем, что малыш может отказаться сосать грудь. Контроль объема питания надо проводить при каждом кормлении в течение 3–5 дней. Помимо количества молока, на самочувствие влияет и его качество. Последнее в какой-то степени можно оценить по цвету. Голубоватый оттенок означает, что молоко нежирное – и ребенок останется голодным. Повысить жирность возможно, улучшив питание матери (включить в рацион говядину или говядину, нежирную свинину, а также сливочное масло). Главное – не перестараться – не вызвать аллергию у крохи. Важно, чтобы мамочка достаточно спала.

Другой вариант – ввести дополнительно смесь, то есть перейти на смешанное вскармливание. Смесь необходимо вводить очень медленно, начиная с 5 мл и прибавляя по 5 мл каждый день. Порции смеси должны входить в общий объем кормлений за сутки.

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

**Александр**

С.Н.: НЭННИ 3 – это смесь, адаптированная к детскому пищеварению. Цельное молоко (и коровье, и козье, и кобылье, и буйволицы) ребенок сможет принимать не раньше 3-летнего возраста. Все виды молока и смеси, кроме 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 исключить перекрестную реакцию) и уже после пробовать вернуть смесь на основе козьего молока.

– Хотим перейти на НЭННИ с пребиотиками, поскольку у дочки частые запоры. Не вызывают ли пребиотики привыкание?

**Светлана**

С.Н.: Пребиотики оказывают благотворное влияние на работу кишечника, а также укрепляют иммунитет, поэтому НЭННИ с пребиотиками рекомендуется для малышек со склонностью к запорам. Данные компоненты привыкания не вызывают.

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

**Будьте здоровы!**



# Сделаем счастливыми наших детей

**25 некоммерческих организаций в России и Казахстане получат финансирование от благотворительного фонда Amway «В ответе за будущее» на общую сумму свыше 29 миллионов рублей**

**В** 2016 году благотворительный фонд «В ответе за будущее» совместно с фондом поддержки и развития филантропии «КАФ» выбрал 22 победителя конкурса грантов из России и 3 из Казахстана. Конкурс был разделен на две части и ориентирован на поддержку проектов сопровождения приемных семей с детьми до 18 лет и на передачу опыта между специалистами служб сопровождения. Разделение конкурсной программы позволяет не только поддерживать сильные службы сопровождения приемных семей, но и способствовать развитию подобных организаций в различных регионах, нуждающихся в экспертной помощи по выстраиванию эффективной работы с приемными семьями.

Организации-победители конкурса получают грант в соответствии с их нуждами в размере от 500 000 до 1 500 000 рублей. В списке победителей и сибиряки.

**Благотворительный фонд «В ответе за будущее» был открыт компанией Amway в 2013 году. С момента основания он реализует благотворительную программу «С любовью к детям», направленную на укрепление института семьи, профилактику сиротства, в том числе вторичного, продвижение принципов ответственного родительства, оказание помощи родителям в налаживании отношений с детьми. С мая 2014 года фонд начал реализацию программы «С заботой о природе», задача которой – сохранение и очистка водных ресурсов России.**

**Евгений Цурпал, директор ГБУ Новосибирской области «Центр развития семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»:** «В этом году наш проект «Счастливая мама – счастлив ребенок» направлен на профилактику эмоционального выгорания у при-

емных родителей, которые уже на протяжении 5–7 лет воспитывают детей. Мы на практике убедились в том, что для успешного воспитания требуются не только знания в области педагогики и психологии, но и умение родителей заботиться о себе и своих потребностях. Когда приемные родители хорошо себя чувствуют, вовремя отдыхают и получают удовольствие от любимых занятий, то и по отношению к детям они применяют адекватные воспитательные меры и просто хорошо заботятся о них. Без финансовой помощи фонда реализация данного проекта в этом году была бы невозможна. Благодарим фонд поддержки и развития филантропии «КАФ» и БФ Амвэй «В ответе за будущее» за предоставленную возможность для воплощения нашего проекта в жизнь».

**Любовь Горбунова, председатель совета общественной организации с. Мельниково Шегарского района Томской области «Рука в руке»:** «Уже третий год подряд наша деятельность по сопровождению приемных семей в сельской местности поддержана программой «С любовью к детям». В этом году мы выходим на новый уровень: внедряем новые методы и технологии сопровождения наших благополучателей».

**Елена Альшанская, президент фонда «Волонтеры в помощь детям-сиротам»:** «Мы очень рады, что наш фонд второй раз получает поддержку программы «С любовью к детям» для работы с семьями, которые приняли детей с особыми потребностями. Сейчас в стране устраивается в семьи около 60 тысяч детей-сирот в год, но из них менее 2 тысяч с серьезными проблемами здоровья. Большинство таких детей по-прежнему годами живут в учреждениях. Для того чтобы их брали в семьи, нужны программы и службы, которые будут оказывать помощь семьям после принятия особого ребенка».

Вторая группа ребят, которые редко попадают в семьи, – это подростки. На ноябрь 2015 года в детских домах находилось 77 % детей старше 10 лет.

Именно поэтому экспертный совет

**Фонд поддержки и развития филантропии «КАФ» – некоммерческая организация, цель которой – способствовать вовлечению общества в благотворительность на пользу людям и местным сообществам во всем мире. В России «КАФ» работает с 1993 года. Ежегодно он управляет более 20 благотворительными программами в тесном сотрудничестве с ведущими российскими и международными компаниями и фондами. За время работы в России фонд реализовал более 300 инициатив, направленных на решение самого широкого спектра социальных проблем по всей стране.**

конкурса делал особый акцент на выборе проектов по сопровождению приемных семей из самых сложных категорий: с приемными детьми с особенностями в развитии и с приемными детьми-подростками.

Гармонизация взаимоотношений между приемным подростком и родителями – очень сложная тема, потому что, согласно статистике, от приемных подростков родители отказываются чаще всего».

**Анна Сошинская, президент БФ «В ответе за будущее»:** «Сегодня тема вторичного сиротства стоит как никогда остро. Многие семьи берут на воспитание детей, но, к сожалению, не все могут справиться с возникающими при этом трудностями. Конкурс грантов позволяет структурно и комплексно решать проблему вторичного сиротства в России. Ведь для успешной социализации ребенка недостаточно просто устроить его в семью, еще необходимо поддержать эту семью и сохранить ее, поскольку в ситуации возврата у ребенка будет еще более сильная травма, недоверие миру и меньше шансов на успешную социализацию».

**Подробнее о конкурсе грантов можно узнать на сайте фонда Amway: в-ответе-за-будущее.рф**

# Лето дачное, стань удачным!

Наступило долгожданное лето, солнечные дни так и манят подышать лесным воздухом на дачу. Детям здесь раздолье. Можно бегать босиком, рвать овощи с грядки, гонять мяч, не слушаться занятых работой родителей – и наслаждаться свободой! Поэтому ребятня ждет начала дачного сезона ничуть не меньше взрослых.

«О, мои дети! – вспоминает прошлое лето одна из знакомых мамочек. – Старшенький изводил требованием поиграть и почитать именно в тот момент, когда я вычищала землю из рта младшего. Он ел все ягоды с кустов, не глядя на цвет и не обращая внимания на вкус. Распознал морковку и хрумкал ее прямо с ботвой. Он вбивал гвозди в крыльцо, а я наступала на них босыми ногами. В редкие минуты отдыха младший требовал, чтобы я держала его подмышки, а он будет прыгать... прыгать... прыгать!»

Но дача – это не только море удовольствий для малышей, но и куча проблем. И, в первую очередь, они касаются детской безопасности.

## Поиски приключений

Пусть они не всегда заканчиваются благополучно, зато их хоть отбавляй! На качелях хочется взлететь непременно выше небес, прыгнуть с высоты, не думая о приземлении, догнать kota на дереве, спрятаться в укромный уголок от взрослых, без которых благополучно вылезти назад уже невозможно. Ни мамам, ни папам никогда не угадать, к чему в следующий момент приложит руки подрастающий член семьи. Отсюда 70 % детских травм связаны с падениями. Царапины, ушибы, переломы подстерегают там,



На снимке: Тимур Иимев, 2 года 6 мес., г. Иркутск.  
Фотограф: Татьяна Иимева

где вырыты ямы, неправильно устроены качели, где не закончено строительство, где нет главного – достаточного родительского внимания.

С появлением во дворе ребенка очень многие, казалось бы, безобидные вещи становятся по-настоящему губительными.

Поэтому каждый сантиметр дачного участка взрослым необходимо рассмотреть с новой точки зрения. Чтобы чистый воздух, солнце, свежие овощи помогли детям пополнить запасы здоровья и положительных эмоций, а не наоборот.

«Крепка изба запором, а двор – забором», – гласит народная мудрость. Большой мир за изгородью гораздо интереснее, и многие юные исследователи не хотят ограничиваться своими родными сотками. Чтобы не разыскивать беглецов в лучшем случае по всему дачному кооперативу, а в худшем – по окрестным лесам и населенным пунктам, убедитесь, что в ограде нет «лазов», а вход и въезд надежно

запираются, и малыш не сможет их открыть самостоятельно.

Дети обожают покорять вершины. Но не позволяйте им забираться на забор, недостроенные объекты и высокие ступеньки.

Если вы используете гравий, лучше на какое-то время отказаться от него в пользу других материалов, так как у малышей велик соблазн тащить все в рот.

## Когда вода не друг, а беда

Печальный статистический факт: каждый год в России тонут от тысячи до двух тысяч детей. И некоторые из них гибнут прямо на дачном участке – в колодцах, емкостях для полива и даже в надувных бассейнах.

Прошло много лет, но не забывается страшный случай, произошедший на соседней даче. В разгар воскресного дня у молодой пары пропал трехлетний ребенок. В поисках был занят чуть ли не весь дачный кооператив. Два дня добровольцы обследовали каждый овраг, все постройки, крутые берега. Уже решили: его унесло быстрым течением близлежащей речки. Но малышку все же нашли... в бочке с дождевой водой, вкопанной в землю. Вероятно, малыш наклонился посмотреть, что таит в себе таинственная муть, и опрокинулся вниз. По утверждению медиков, «кувыркаются» детки из-за того, что «центром тяжести» у них является не середина тела, а голова.

Поэтому когда нет возможности обойтись на даче без водного источника, надо обязательно позаботиться

An advertisement for a center for early development. The text is in Russian. It features two cartoon illustrations of children: a girl with red hair sitting on a bench and a boy with red hair holding a flower. The text includes the name of the center, an invitation to children aged 1 and older, and contact information.

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. Лиственничная, 8 А, тел.: 8-914-911-71-65

**Ковромастер**  
компания

Выведение запаха  
Выезд на место  
Доставка

Химчистка: грязезащитных покрытий, ковров,  
мягкой мебели, матерчатых штор/жалюзи,  
мягких игрушек, подушек, одеял.

294-130

о полной безопасности любопытного карапуза, чтобы не случилось подобной беды.

### Кусачая опасность

Клещи – очередная проблема дачников. Ранняя весна как сигнал этим насекомым: пора вставать! Они уже давно проснулись и ждут свою жертву. Специалисты бьют тревогу: в нашем регионе численность этого опасного возбудителя инфекционных заболеваний растет с каждым годом. Поэтому как можно чаще осматривайте играющего на улице ребенка – клещи долго выбирают место для укуса, и их можно заметить заблаговременно. Дача находится в лесном массиве? Тогда тем более не забывайте надевать правильную одежду и обрабатывать себя и малыша средствами для защиты! Кстати, если территория вашего участка обработана, но не огорожена, клещей могут занести бродячие собаки. Да и сами они представляют еще одну «кусачую опасность».

Очередная возможная неприятность, поджидающая на даче, – осы. Открывая дачный сезон, проверьте все постройки и крупные деревья – осы особенно агрессивны вблизи своих гнезд. Распространены случаи, когда осы и пчелы жалят в язык или губы, попав в емкость со сладким питьем, а родители подают его крохе, не заглянув в чашку. Привлекает насекомых и запах созревших и перезревших фруктов.

### Морковка с грядки

Ай да ягодка! Ай да морковка! Мы часто хвалим урожай, выращенный своими руками, который можно съесть с куста или прямо с грядки у крыльца.

«Вот уж пришлось побегать прошлым летом, – услышала я разговор двух женщин. – Дети вырывали из земли морковку, а чтобы смыть с нее грязь, полоскали в баке с запасами воды. Младшенькому я мыла морковку

кипяченой водой, это его и спасло. Что спасло соседскую девочку, до сих пор остается для меня тайной, может, она съела меньше моркови, не знаю. Но на следующий день к вечеру у моего первенца поднялась температура 39 и 6, а из лекарств оказалась только половинка таблетки анальгина»...

Все нужно мыть! Такая прописная истина, о которой и говорить много не стоит. Просто необходимо определиться, что для вас важнее – здоровье родного ребенка или «перекус» в складчину с инфекцией.

### Ну-ка, солнце, ярче брызни!

«Золотыми лучами обжигай!» – поется в Спортивном марше. Но как бы нам не хотелось погреться на солнышке после мрачной зимы, «обжигаться» не стоит. Несмотря на то, что слова «загоревшие» и «окрепшие» по отношению к детям – практически синонимы, всегда помните: солнце, отвечающее за производство витамина D, может нанести серьезный вред.

Не забывайте про панамки, шляпки, кепки, а в полуденные часы, когда ультрафиолетовое излучение максимально, уведите кроху в тень. Если деревья в саду еще недостаточно большие, чтобы давать полноценную защиту от солнца, соорудите навес или поставьте зонт.

**И все-таки не превращайте дачную жизнь малыша в одно сплошное «нельзя». Дети с природой даже больше на «ты», чем мы, взрослые. Им необходимо укромное местечко, свой сказочный мир, где они могли бы играть, развивать фантазию, отдыхать, при этом не чувствуя постоянного надзора. Создать такой уголок для маленького ребенка не трудно. Делайте его с любовью, согласно возрасту чада и совершенно безопасным. Удачи на вашей даче!**

Людмила Балдухова

### Что делать если... (Советы родителям)

✓ Малыша укусила оса – постарайтесь как можно быстрее вытащить жало (пинцетом или руками), место укуса протрите водкой или спиртом и охладите льдом или холодной водой. Если выражен отек или очень сильное покраснение, возможно, это аллергическая реакция – обратитесь к врачу.

✓ Ребенок перегрелся на солнце: стал вялым, капризным (детки постарше, как правило, жалуются на головокружение, головную боль). Немедленно унесите его в тень, осторожно охладите тело и голову слегка теплой водой. Если малыша лихорадит или у него судороги – срочно к врачу!

✓ Укусило дикое животное: рану промойте мыльным раствором и обратитесь в медпункт для решения вопроса о прививке от бешенства.

✓ Обнаружили присосавшегося клеща – извлеките его как можно скорее! Не тяните резко. Если под рукой нет пинцета, насекомое можно просто обхватить кусочком бинта, марли или ваты поближе к хоботку, затем аккуратно потянуть вверх, вращая при этом вокруг своей оси. Если клещ присосался в неудобном для извлечения месте, удалите его, как сможете, даже если он порвется, это лучше, чем тратить длительное время на поиски помощи. Место присасывания протрите спиртом, а затем удалите остатки стерильной иглой (например, прокаленной на огне) так, как удаляется обычная заноза. Кожу обработайте настойкой йода или спиртом.

✓ Ребенок переохладился, хорошенько разотрите его полотенцем и дайте выпить горячего чая.

✓ При ссадинах, порезах, царапинах рану обильно промойте трехпроцентным раствором перекиси водорода, затем обработайте зеленкой. Если у ребенка еще нет прививок от столбняка (АКДС), а рана сильно загрязнена землей, песком или очень большая, обратитесь в ближайших медпункт для решения вопроса о прививке от столбняка.



Для ума простой рецепт:

# «С аппетитом кушай хлеб!»

**К**огда в конце учебного года родители с ужасом обнаруживают на последней странице дневника двойки и тройки, их чадо из ненаглядного превращается в безответственное и ленивое. И многим мамам и папам невдомек, что проблема может заключаться в неверно составленном детском меню, т.е. в недостаточном или неправильном питании для мозга активно растущего человека.

На самом деле в силах взрослых помочь ребенку стать умнее и внимательнее, составив сбалансированную диету. И в перечне полезных для интеллекта продуктов наш давний знакомый – ржаной хлеб. Что уж, казалось бы, можно еще добавить? Ведь это очень простой вид пищи. Но не торопитесь. О его непревзойденной ценности сказано еще не все!

В Великобритании ученые провели оценку пищевых пристрастий в соотношении с уровнем интеллекта у 17 000 детей, родившихся в 1970 г. Спустя 10 лет проверили их умственные способности с помощью теста IQ. А по достижении возраста 30 лет у половины из них исследовали уровень физической активности и пищевые пристрастия.

Оказалось, люди, показавшие в детстве высокий интеллект, проявляют большую физическую активность во взрослом периоде жизни и придерживаются более здоровой диеты, потребляя в том числе больше ржаного хлеба и в то же время значительно меньше чипсов,

хлеба из очищенной муки, пирожных и бисквитов.

О других научных открытиях, интересных фактах, а также о том, чем еще так полезен ржаной хлеб, мы побеседовали с врачом-эндокринологом, ассистентом кафедры эндокринологии ИГМАПО Мариной Березиной:

– Ржаной хлеб считается весьма необходимым и полезным продуктом питания. Ежедневное его потребление позволяет получить столь ценные для организма белки и углеводы, а также комплекс витаминов и минералов.

Это основной источник сложных углеводов, являющихся главным энергетическим субстратом. Ржаной хлеб содержит клетчатку и гемицеллюлозу, которые организмом человека практически не усваиваются (усвояемость клетчатки – около 10 %). Несмотря на данный факт, им, особенно клетчатке, принадлежит важная роль в процессе пищеварения – усиление перистальтики кишечника, что способствует более быстрому прохождению пищи по желудочно-кишечному тракту. Благодаря своим свойствам клетчатка и гемицеллюлоза замедляют всасывание углеводов и холестерина, чем предотвращают быстрый подъем сахара крови, а также способствуют профилактике атеросклероза.

– *Кому в первую очередь рекомендуется включить в свой ежедневный рацион ржаной хлеб?*

– С медицинской точки зрения, он является важным компонентом здорового меню. Этот продукт рекомендован всем, кто следит за своим рационом и придерживается принципов правильного питания.

Несомненно, ржаной хлеб должен присутствовать на столе людей с избыточной массой тела и ожирением, большим сахар-



**Употребление ржаного хлеба в количестве 100–300 г/день обеспечивает необходимую суточную потребность организма в клетчатке.**

## **ХЛЕБ «ДАРНИЦКИЙ»**

Вырабатывается из смеси ржаной обдирной и пшеничной муки

1-го сорта на густых заквасках по традиционной технологии. Ржаная мука усиливает целебные и питательные свойства хлеба.



ным диабетом. При его употреблении дольше сохраняется чувство насыщения, позднее появляется голод и желание поесть. В состав ржаного хлеба в достаточном количестве входят витамины группы В. Без них невозможна миелинизация нервных волокон (миелин – необходимый компонент для проведения нервных импульсов). А поскольку у пациентов, страдающих сахарным диабетом, миелинизация снижена, витамины группы В им жизненно важны.

– *Получены интересные данные, свидетельствующие, что достаточное потребление ржаного хлеба приводит к улучшению настроения и даже предотвращает развитие депрессии. Чем можно объяснить сей факт?*

– Содержанием в ржаном хлебе большого количества витаминов группы В, а также в его аминокислотном составе. Витамины принимают участие в выработке серотонина – «гормона удовольствия». При его дефиците у человека появляются такие симптомы, как апатия, плохое настроение, неудовлетворенность собой, что может привести к «заеданию» переживаний большим количеством сдобы

и тем самым провоцировать нежелательный набор веса. Ржаной хлеб, с этой точки зрения, как один из основных источников витаминов группы В, является прекрасным профилактическим средством.

– *В последние годы активно изучается роль продуктов питания в профилактике онкологических заболеваний. Что по этому поводу можно сказать о ржаном хлебе?*

– По данным зарубежных исследований, ржаной хлеб содержит биологически активные соединения, которые являются антиоксидантами и потенциально обладают антиканцерогенным действием. Так, в Исландии было проведено исследование, в котором участвовали более двух тысяч мужчин в возрасте старше 67 лет. С помощью разработанных анкет они оценивали пищевые привычки в разные периоды жизни. Оказалось, ежедневное употребление ржаного хлеба в подростковом возрасте связано с уменьшением риска развития рака предстательной железы. У женщин такие исследования проводились по поводу рака молочной железы. Было установлено: употребление ржаного хлеба у женщин в период менопаузы может являться средством профилактики рака молочной железы.

В настоящее время потребление ржаного хлеба становится элементом здорового образа жизни, являясь незаменимым и весьма недорогим средством профилактики многих серьезных заболеваний.

Рекомендуем и вам, дорогие читатели, пересмотреть рацион питания всей семьи, обязательно обогатив его «правильной» продукцией от Иркутского хлебозавода, чтобы в новом учебном году школьные подвиги вашего ребенка вызывали исключительно чувство гордости.

**Люди с более высоким интеллектуальным уровнем серьезнее относятся к своему здоровью и имеют более здоровые пищевые привычки.**

### ХЛЕБ «БОРОДИНО»

Основная особенность – содержание ржаной муки 55 % и смеси «Бородино». Богат клетчаткой.

Корочка отделана кориандром, что придает изделию аромат восточных пряностей. Рекомендуем употреблять со щами и борщом.

### ХЛЕБ РЖАНОЙ ДИАБЕТИЧЕСКИЙ

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

**Присутствие в ржаном хлебе аминокислоты триптофана – предшественника серотонина – вполне сопоставимо с его содержанием в мясе и молочных продуктах.**



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

# Есть такое слово – надо!

**Н**едavno познакомилась с произведением Л. Пантелеева под названием «Честное слово» про одного мальчишку и его поступок. Рассказчик не успел узнать ни имени героя, ни кто его мама и папа, даже лицо не разглядел толком, но впечатлением, произведенным на него совсем юным – лет семи – парнишкой, не мог не поделиться.

Поздним вечером в парке он услышал чьи-то тихие всхлипы, а затем и увидел безутешно плачущего ребенка возле каменного домика (то ли какой-то будки, то ли сторожки). Мальчик долго не называл причину слез и категорически отказывался уходить из парка. Позже все-таки признался: он – часовой...

*«Я на скамейке сидел, а тут какие-то большие ребята подходят и говорят: «Хочешь играть в войну?» Я говорю: «Хочу». Стали играть, мне говорят: «Ты сержант». Один большой мальчик... он маршал был... он привел меня сюда и говорит: «Тут у нас пороховой склад – в этой будке. А ты будешь часовой... Стой здесь, пока я тебя не сменю». Я говорю: «Хорошо». А он говорит: «Дай честное слово, что не уйдешь».*

И, конечно, маленький мужчина дал честное слово, не понимая, что ребята решили над ним жестоко подшутить.

Разумеется, никто из них так и не пришел за весь день сменить нашего часового. А чувство долга не позволяло ему покинуть «охраняемый объект»...

**И**менно этому чувству предлагаю посвятить сегодня нашу рубрику. Говорят, невозможно ступить ни шагу по земле, не соприкоснувшись с долгом, который необходимо исполнить. И вы, дорогие читатели, скорее всего, сталкиваетесь с ним каждый день. Мальчишки и девчонки учат уроки, потому что это их долг как учеников. Взрослые же зарабатывают деньги, чтобы прокормить семью, заботятся о детях.

**Долг – добровольное моральное обязательство, особая форма благодарности и желание приносить пользу окружающим.**

## Стержень настоящего человека

Конечно, не исключено, что ничего из вышеперечисленного вы не делаете и вообще живете по принципу «я никому ничего не должен»... Однако надеюсь, это не про вас. Ведь такие люди равнодушны к чужому горю, заботятся лишь о своем благополучии.

К счастью, среди огромного количества эгоистов, чья хата с краю, есть и те, кто никогда не откажет нуждающимся. И помогают они другим без каких-либо видимых причин. На природные поступки толкает их чувство долга, качество присущее лишь настоящим личностям. Именно благодаря ему существуют семьи, государства, нации, да и все человечество.

## Первые ростки

Когда же зарождается столь специфичное, истинно человеческое качество? Мамина забота о новорожденном – это и есть акт надления будущей личности долгом перед семьей. Я родился и вырос, стало быть, я должен своим родителям, людям меня воспитавшим. В дальнейшем чувство трансформируется в потребность заботиться о своих близких и о Родине.

В книге «Нравственное воспитание в детском саду» В.И. Петровой и Т.Д. Стульник приводятся следующие рекомендации: *«В 4–5 лет у детей начинает формироваться чувство долга. Простейшие представления о нем неотделимы от соответствующего поступка, а также от того, что раньше обозначалось словами «ты должен». Формированию чувства долга способствует переключение детей с интересной игры на обязательное дело. Это требует специальной подготовки. Воспитатель должен пояснить, «почему и что мы сейчас должны сделать». При этом нужно дать детям время внутренне подготовиться к завершению игры и переходу к другому виду деятельности».*

Затем ребенок идет в школу и у него появляются новые обязанности, основная из которых – выполнение домашних заданий. Именно нелюбимая многими учениками «домашка» вносит свою лепту в воспитание чувства долга, ответственности и обязательности. Школьник знает: завтра у него физика, алгебра и литература. Значит, нужно прочесть главу из учебника, решить несколько задач и изучить произведение. Он должен это сделать, несмотря на то, что товарищи вышли гулять и кричат под окном: «Выходи!»

Грамотные родители с младших классов внушают: сначала домашнее задание, а потом гуляй, сколько душе угодно.

**Маленький Гуру**

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

г. Ангарок, 188-й кв., ТД «Юность», пав. 77  
 Запись на слинго-консультацию по тел.: **+79149013244.**  
 Присоединяйтесь

ОК В Т В  
 следите за новостями:  
[www.malgyry.ru](http://www.malgyry.ru)

**Долг – это ответственность человека перед своей совестью и перед обществом.**

**На снимке: Рома Боровик, 3 года 9 мес., г. Иркутск.  
Фотограф: Екатерина Кукс**

### **Стать примером!**

Воспитание в собственной кровинке чувства долга – очень сложная и трудоемкая работа, в основе которой – личный пример. Дите должно видеть: мама и папа с уважением и любовью относятся к бабушкам и дедушкам, проявляют заботу и в отсутствии старших членов семьи отзываются о них исключительно с положительной стороны.

Помните строки из стихотворения Самуила Маршака: «Пусть добрым будет ум у вас, а сердце умным будет»? Сделать свое сердце умным по отношению к горячо любимому чаду – вот что самое трудное: быть ласковым без назойливости и строгим без мелочной придирчивости.

### **Возвращают – берите!**

Каждый малыш и подросток подсознательно (а иногда и вполне осознанно) старается «погасить долг» перед родителями. И задача взрослых – понять и принять. Будь то улыбка младенца, неловкие попытки карапуза помочь по хозяйству, советы от старших детей и просто старания быть хорошим сыном или дочерью.

К сожалению, обычно все это остается незамеченным и добрые побуждения быстро проходят... А их место занимают ошибочные обоснования родитель-

ской заботы: «на самом деле никто никому ничего не должен», «мне в любом случае должны были это дать», «я не просил, чтобы меня рожали».

Поэтому, уважаемые мамы и папы, не оказывайте родному человеку медвежью услугу – позволяйте ему «гасить долг» перед вами и никогда (!) не попрекайте тем, что даете.

### **Стремясь к вершинам**

Для более наглядного представления, что же такое долг, предложите ребенку нарисовать «дерево жизни». Пусть корень будет моментом его рождения, ствол – дальнейшей жизнью, ветви – задачами, которые он ставит перед собой: личные, образовательные, профессиональные, нравственные, творческие, государственные. И, наконец, самое важное – вершина дерева – то, к чему стремится дите. Вершин, скорее всего, будет несколько – он/она как семьянин, как специалист, патриот, спортсмен, музыкант и просто честный человек. А яблоки (или другие плоды) условно примем за дела и поступки, по которым судят в обществе.

Изображая дерево, обсудите, какие ветви сделать потолще, попрочнее, а какие, наоборот, можно нарисовать тонкими и хрупкими. В зависимости от того, какие цели и задачи ваше чадо считает главными в жизни, определяется его личное предназначение.

### **Фундамент личности**

У чувства невыполненного долга есть даже особый показатель, о существовании которого знает любой карапуз. Удивлены? Тогда попробуйте вспомнить, когда вы говорили кому-либо (или слышали в свой адрес): «Совести у тебя нет».

Давайте вместе представим ситуацию. Нашел Человек чужой кошелек.

А в нем – столько денег, что ему, жившему на пороге бедности, на всю жизнь бы хватило! И вдруг он еще больше обрадовался... Как думаете, чему?

Надеюсь, вы правильно догадались: обнаруженной в портмоне визитке хозяина с адресом, по которому находку можно вернуть. Иначе – сытая и безбедная жизнь за счет чужого горя была бы для Человека сплошной мукой. Мукой совести. Именно она и есть тот самый внутренний голос, который подсказывает, как в той или иной ситуации будет хорошо поступить, а как плохо.

### **С любовью к родной земле**

Чувство долга перед Родиной и патриотизм также закладываются в раннем детстве в семье, когда мама поет малышу перед сном народную песню, а папа рассказывает о героическом военном прошлом страны и читает книги о героях Великой Отечественной войны, когда родители хранят как самое святое фотографии и письма с фронта их деда.

Затем любовь к Родине и чувство долга перед ней закрепляется в школе, где от учителей и из прочитанных книг ребенок узнает о прошлом и настоящем России, о ее культуре, о людях, которыми гордится целый народ.

Любовь к Родине – это гордость за свою страну и народ, за ее культурные и социальные достижения, уважение к историческому прошлому, готовность к самопожертвованию во имя родной земли.

75 лет назад, когда фашистская Германия без объявления войны напала на Советский Союз, именно чувство благородной ответственности за судьбу своей страны сделало русский народ непобедимым.

**«Кто, если не мы?»** – таков девиз людей долга. Они становятся волонтерами, донорами, устраивают благотворительные акции, организуют фонды помощи детям, оставшимся без попечения родителей, борются с раком, одиноким старикам, бездомным животным и т.д.

**А еще это поистине счастливые люди, ведь они испытывают радость от исполнения своего долга!**

**Юлия Завьялова**

# «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома»

За счастьем не надо бежать, говорят мудрецы, надо лишь выбрать СВОЮ дорогу, и счастье будет идти рядом. Елена Викторовна Колесникова начала ее искать со школьной скамьи. Но нашла свой путь только спустя время. Понадобился не один год, чтобы доказать: самое сложное в любой профессии – быть ни на кого не похожим. Сегодня она имеет почетные грамоты, дипломы, в том числе департамента образования Иркутской области, администрации Шелеховского муниципального района, признание родителей как педагог-психолог школы № 1 города Шелехова, благодарности учеников, вместе с ней участвующих в делах районного волонтерского отряда «Шелехов – Сделай Доброе Дело» (СДД), добрые слова юных исследователей, постигающих под ее руководством азы научной деятельности. У нее крепкая семья, трое своих детей и 900 «школьных». Это ли не счастье?! Хотя от счастья, считает Елена Викторовна, нет никаких ключей, дверь всегда открыта... Совсем недавно она стала участницей областного конкурса «Женщина, меняющая мир».



словами, сколько поступками, своим образом жизни, примерами, укладом семьи. Я не припомню, чтобы они мне указывали или запрещали. Просто родители хранили хорошие традиции.

– *Какие?*

– Те, которые продолжают в моей семье. Это уважение к старшему поколению, забота о бабушках и дедушках. Все анекдоты про свекровь и тещу для нашей семьи не актуальны. Мы любим поездки, прогулки, походы, занятия спортом. Часто бываем на Байкале. Один сын предпочитает волейбол, другой – футбол. Дочь танцует, туризмом занимается, лыжами, на соревнованиях за лицей выступает. Лично я уже пятнадцатый год посещаю спортзал. А зимой у нас традиционно – лыжи, коньки.

– *На что в вашей семье запрет?*

– Наверное, на грубость. Ее никогда не было ни в родительской семье ни с чьей стороны, ни в моей.

– *Как так получилось, что, мечтая о педагогике, вы вдруг пошли в политехнический и работали инженером-технологом в цехе сборки военных самолетов?*

– В школе мечтала стать учителем младших классов, как мама. Мне казалось, она родилась педагогом. Иначе более сорока лет в одной школе не проработаешь. Но папа сказал: «В свой педагогический ты всегда успе-

ешь». И посоветовал поступить в Иркутский политехнический институт. Его авторитет сыграл свою роль. По распределению попала в Новосибирск, на авиационный завод. Но потом поняла: клепки, заклепки – это не мое.

– *Получилось так, что первым делом самолеты, а девочки потом?*

– Мальчики потом. В Новосибирске познакомилась с будущим мужем. Мы уже 28 лет вместе. Родила двух сыновей и дочь. Старший Алексей работает на предприятии СУАЛ-ПМ, средний Роман трудится в бухгалтерии управления образования Шелеховской администрации системным администратором. Младшая Элина учится в Шелеховском лицее. Какой для себя выберет путь, пока не знаю. Но она очень активная, участвует во всех делах моего волонтерского отряда «Шелехов – СДД».

– *Тяжело было возвращаться в школу, в которой десять лет учились, мама работала?*

– Наоборот, я только сюда и хотела после учебы в Иркутском институте повышения квалификации работников образования. Сейчас школа № 1 – мой второй дом, я здесь уже 21 год. В ней по восемь лет проучились все мои дети, прежде чем перейти в лицей, каждый класс, коридор и лестница знают маму.

– *Неужели женщина может изменить мир?*

– Я думаю, мир может изменить только женщина. Деловая, активная и одновременно женственная. И обязательно мать, поскольку любая мама хочет добра своим детям, а дети и есть наше будущее.

– *Ваше кредо «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома». Как давно вы пришли к этому убеждению?*

– Я с ним и живу. Если дома хорошо, естественно, добро перетекает в мир. Доброта – единственное одеяние, которое никогда не ветшает. А если человеку плохо в семье, он несчастлив, то вряд ли сможет что-то теплое отдать окружающим.

– *Каждый получает два воспитания: одно ему дают родители, делясь своим жизненным опытом, другое, более важное, он обретает сам. Какого воспитания было больше в детстве – мамино или папиного?*

– Нас с братом воспитывали, как все поколение тех времен, не столько

– Сколько детей уже прошло через вас?

– Не считала. Человек 40–60 – моя ежегодная коррекционная работа. Это ребята, нуждающиеся в квалифицированной помощи психолога в развитии, с ними я систематически веду занятия. Особенность современных школьников – более свободное отношение к дисциплине, к жизни в целом, в том числе к педагогам и школе. Во времена нашего детства мы были убеждены: учитель – вообще не обсуждаемая тема. Он выше всех на голову стоял. Сейчас ученики пытаются свои семейные особенности привнести в школу. Не всегда хорошие. Проблемных ребятшек стало много.

– В фильме «Доживем до понедельника» один из учеников писал: счастье – это когда тебя понимают. Всегда вас понимают дети и родители?

– Нет, конечно. С детворой общаться легче. А взрослые часто сопротивляются: им очень трудно принять, что проблема ребенка – это, в первую очередь, их проблема. Если выходим в беседе на то, что надо на себя посмотреть, на отношения с детьми, признать, что ими совершена ошибка, они обижаются. Легче считать: виновата улица, друзья или школа.

– Что труднее всего дается в отношениях с подрастающим поколением?

– Общаться с ребенком, который не хочет раскрываться. Он получил какую-то психологическую травму в семье и находится в своей скорлупе наедине с собственными внутренними проблемами, потому и не готов никому доверять.

– Для вас это минус в работе или привычная ситуация?

– Скорее, обычная. К сожалению, волшебных палочек у нас нет.

– Если кратко, чем занимается отряд «СДД»?

– Работаем по двум направлениям: пропаганда здорового образа жизни и социальная помощь одиноким пожилым людям. Организуем и проводим акции «Твори добро на радость детям», «День пожилого человека», «Георгиевская ленточка», «Нет курению», «Здоровье своими руками», «Делай правильный выбор». Проводим игровые мероприятия в детских садах и школах Шелехова, районные слеты волонтеров и еще немало дел, которые с удовольствием выполняют дети. Особо они любят доставлять приятные эмоции ветеранам войны и одиноким пожилым людям: помогают прибрать квартиры к зиме и ко Дню Победы, делают своими руками подарки к Новому году, Дню защитника Отечества, 8 Марта, помогают навести чистоту в Совете ветеранов Шелеховского района.

– Вы уверены, что добро может спасти мир?

– Я верю, что, неся добро в душе, мы можем сдерживать поток агрессивности, нервозности, раздражительности в современном темпе жизни. А ребята, как минимум, получают заряд добра и несут его в себе.

– Занимаясь научно-исследовательской работой, вы и детей привлекаете к аналитической деятельности. Это дополнительная нагрузка?

– Это, так сказать, для души. В силу востребованности приходится больше уделять времени проблемным ребятам, а исследовательская работа проводится с учащимися более высокого уровня знаний.

– Много таких?

– К сожалению, не так много, как хотелось бы, но звезды есть. Александра Федулина, Вероника Яковлева и Мария Карбышева, к примеру, победили в соревновании молодых исследователей по Сибирскому федеральному округу в Красноярске. Кристина Осипова и Александра Федулина заняли третьи места в международной научно-инновационной конференции «Открытой в себе ученого» в Санкт-Петербурге.

– Темы для исследований диктуете им вы?

– По-разному. Вот зацепила ребенка тема «Одиночество в подростковом возрасте», стали «раскручивать» вместе. Других заинтересовала проблема толерантности подростков. А факторы, влияющие на учебную мотивацию старшеклассников, мы изучаем уже одиннадцать лет.

– И что, есть перемены?

– Раньше дети делали акцент на личность учителя, сейчас – больше на технологию преподавания.

– Вы задавались вопросом: зачем пришли в свою профессию?

– Есть такая хорошая шутка: педагог – не профессия, а диагноз. Как раз про меня сказано.

При подготовке материала используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 01.04.2015 № 79-рп и на основании конкурса, проведенного Фондом ИСЭПИ.

Беседовала  
Людмила Костюкова

Фото из семейного архива  
Е.В. Колесниковой



Сначала их было двое: Света + Саша. Прошло несколько лет, и к этому несложному выражению прибавилось новое: Мила + Дима + Патрина + Ринат... В конце Соловьевы не ставят точку, для них там только многоточие. И, рассказывая о приемных детях, они мечтают: когда-нибудь Приангарье станет территорией без детей-сирот.

### Начало

Александр не верил, что жену ему пошлет сам Господь Бог. Жил своей жизнью, в которой не было места постоянству и настоящей любви. И даже тогда, когда перевернул свои привычки на 180 градусов, не обращал внимания на Свету. Да и ее это не особо огорчало. Однажды уже была замужем, успела познать предательство мужчины, поэтому слушать о ком-либо другом не хотела.

Встретились они в Библейском институте в Иваново. Она местная, из «города невест», он приехал из Фурманова. Но разглядели друг друга только на конференции в Москве. Александр вдруг увидел, какой свет идет от этой женщины со светлым именем.

...Соловьевы уже 19 лет вместе. «Мы сразу решили, что у нас будут и свои, и приемные дети. Даже когда нас было двое, я варила обед непременно в самой большой кастрюле!» – поделилась хозяйка ныне большой семьи.

### Первый, второй...

Милашка, так зовут близкие старшенькую Людмилу, появилась у супругов первой. Сейчас ей 12 лет, а когда ее увидела Светлана, ей был год и девять месяцев. Родная мать заразила малышку серьезной болезнью и скрылась в неизвестном направлении. Отец умер. А Света, будучи волонтером в инфекционной больнице, мыла там окна, полы, стены, убирала территорию, меняла брошенным ребятишкам подгузники и, глядя в их неулыбчивые лица, боролась со спазмом в горле, чтобы не разрыдаться. Бесчувственно смотреть на одиноких малышек было невозможно. Но вот дошла очередь до



## Шесть сердец - одна семья

молчаливой девчушки в белых кудряшках... и сердце дрогнуло. Когда ее увидел и Александр, тоже защемило в груди: она наша доча!

Лечить пришлось долго. Молящими глазами Мила смотрела на свою приемную маму и повторяла: «Лекарства такие невкусненькие». Но они спасли ей жизнь. И, подрастая, она уже обнимает и целует полюбившихся домашних «лекарей».

**«Мы сразу решили, что у нас будут и свои, и приемные дети. Даже когда нас было двое, я варила обед непременно в самой большой кастрюле!»**

Димаске 1 июня исполнилось 8 лет. Под опекой Соловьевых он оказался десятимесячным. Тоже с диагнозом. «Я был в шоке, увидев его на фотографии, – так похож на меня в детстве», – с удовольствием вспоминает Александр.

Патрине – 9. У нее где-то есть и

братья, и сестры. Много их. Девочка вспоминает, когда однажды в детдом пришла ее проводить целая ватага родственников, их даже не пустили всех сразу. Больше в памяти ничего не осталось. Лишь опекунам хорошо известно, в каких условиях провела она свои первые годы жизни. Теперь ее не узнать: весела, болтлива, волосы колечками, вытянулась за пару лет в благодатной среде – стала выше всех ребятишек.

Ринат совсем недавно попрощался с садиком и 1 сентября пойдет в школу. Забрать его из детского дома удалось 31 декабря три года назад. Уже готовились документы, чтобы отправить его на лечение в Братск. Супруги Соловьевы не скрывают радости – стоит вопрос о полном снятии диагноза с мальчика.

Светлана не раз слышала от многих: зачем берете больных? Одним они пытаются объяснить, перед другими просто пожимают плечами. Однозначно ответить на вопрос невозможно. Каждому встречному не расскажешь, что жизнь в казенном доме – далеко не рай, что и без болячек воспитанники, как подранки, обделенные теплом, вниманием и любовью. Она с детдомовскими дружила еще в школе. Часто собирались вместе, бывала у них «в

гостях», из-за чего однажды пострадала: была бита старшими – «чтобы не ходила». Потому что «домашняя».

Света и Саша – люди верующие. Они решили, что должны выйти из зоны комфорта, ограничить себя в отпусках и каких-то материальных благах, но помочь детям правильно развиваться, найти то, чего лишены, объединить в одно целое под названием семья, с мудростью и сердечностью относиться ко всему, что дано.

Александр уверен: «Для нас семья, когда ребенок просыпается утром и может объять папу с мамой, поцеловать нас, а мы – их. Нам не верится, что где-то среди чужих людей они смогли бы жить счастливо».

### **Секрет? Самое мудрое есть самое простое**

Хорошо быть строгим, но лучше быть добрым, а еще лучше справедливым – вот и весь сказ. Но чтобы принести славные плоды, надо подобно дереву пустить глубокие корни. У Соловьевых пока нет своих детей. Но «веточки», которые уже приросли к их дереву, зеленеют и цветут. Потому что стоит это дерево на прочной основе: на вере, на волевом, ответственном и добром мужчине, на трудолюбивой и любящей детей женщине, у которой в родословной только племянников в Казахстане более двух десятков.

Слово, тепло, любовь – такой «инструмент» кого хочешь поставит на ноги и пробудит интерес к жизни. Успех зависит от того, сколько времени ребятишки провели в детских домах и в каком возрасте туда попали. Успели ли озлобиться, впитать дух неродного дома или же смотрят на все испуганно, с непониманием и злобой. Патрина находилась вне приемной семьи всего около трех месяцев, Ринат – несколько лет. Девочка ничего не запоминала, многого не знала. Однажды ее попросили на кухне подать дуршлаг, она растерялась: а что это такое? Ринатик первое время не ел, а хватал еду, не пережевывая. Запасы хлеба под подушкой хранил как святыню. У него были проблемы с речью, он отставал в развитии. Когда логопед в детском саду узнала, что раньше мальчик совсем плохо разговаривал, а теперь уже готовится к школе, похвалила родителей.

Александр считает, воспитывать детей нужно не столько словом, сколько собственным примером.

Ребятишки не любят слушать, им нравится подражать. Копируют все нужное и не нужное – на улице, в школе, дома. Поэтому папа у них не употребляет спиртное (и свадьба была безалкогольной), не курит, отлично играет на гитаре – он профессиональный музыкант, если нужно поговорить о чем-то с малышами по душам, опустится на колени, чтобы не возвышаться. Мама есть мама. Она и воспитатель, и психолог, и лекарь, и водитель автомобиля. На ней можно повиснуть в объятиях, прошептать тайну на ушко, она все поймет и пожалеет, если ей сказать правду.

**Хорошо быть строгим, но лучше быть добрым, а еще лучше справедливым – вот и весь сказ.**

30 мая у Александра Львовича был день рождения. Исполнилось 43 года. Ранним утром он еще находился в постели, а вся семья уже налетела с поздравлениями. Дети пели и танцевали вместе с мамой. А вечером пили чай с тортом и конфетами, ели мороженое и наверняка никто из них не вспомнил, что где-то по белому свету скитаются лишенные родительских прав их биологические мамы.

У Милы музыкальный слух, и девочка поделилась мечтой – купить ударную установку, на которую они с папой уже начали копить деньги. Дима хочет научиться обращаться с гитарой и играть, как папа. Музыкальный коллектив, в котором по молодости выступал Александр в родном Фурманове, существует до сих пор и недавно отметил свое 25-летие.

Девочки, естественно, наблюдают, как мама шьет, готовит, как одевается.

Семья участвовала в областном фестивале приемных родителей в Иркутске и нарядилась Бременскими музыкантами. Светлане, конечно, досталось больше всех, кроме работы над сценарием, сама шила костюмы собаки, кота, петуха и ослика. Научить любить то, что сам не любишь, невозможно. Поэтому удовлетворение от выступления было всеобщее.

## **Наедине с мечтой**

Семья Соловьевых – не единственная в Иркутской области, где растут опекаемые дети. И, судя по статистике, с каждым годом их становится все больше. Наверное, что-то позитивное меняется в обществе, раз люди не боятся усыновлять, брать под опеку неродных детей.

«Но это не героизм, не сиюминутная вещь, – рассуждает Александр. – Все нужно тщательно взвесить и продумать, чтобы сделать первый шаг». Они сами долго советовались и сознательно приняли решение – в их семье ребенок будет знать, что его здесь всегда ждут, любят, за него борются, за него молятся.

А трудности? Их не избежать, если относиться к взятым на себя обязательствам с ответственностью. И первые связаны с образованием детей. Сейчас все они – школьники. Приходится много заниматься с каждым. Школьная программа не рассчитана на длительное повторение пройденного, а ребятишкам, чтобы выполнить новое задание, сначала необходимо вспомнить предыдущее, проработать его и только тогда идти вперед.

Но супруги не отчаиваются. Наоборот. Думают о полном усыновлении детей. Кстати, Мила решила, что в 14 лет сменит фамилию и станет Соловьевой. А все вместе мечтают о своем доме на земле, где можно будет открыть дверь и очутиться на природе, не смотреть по телевизору любимый фильм «Возвращение Мухтара», а держать такого же во дворе и учить его всем премудростям.

**Слово, тепло, любовь – такой «инструмент» кого хочешь поставит на ноги и пробудит интерес к жизни**

Главное предназначение родителей – показать ребенку правильный путь в жизни, где в приоритете не изобилие в одежде, не власть и влияние, а духовное богатство, чистота помыслов и формирование волевых качеств, чтобы слова и поступки не расшатались с убеждениями и ценностями.

**Людмила Костюкова  
Фото из архива семьи Соловьевых**

# «У меня вдохновение...», или история маленькой художницы с большим талантом

7 апреля в иркутском детском саду № 220 ОАО «РЖД» со светлым и очень теплым названием «Солнышко» открылась персональная выставка юной художницы Даши Бордюговой. Хозяйке экспозиции всего 7 лет, однако, в ее творческой копилке уже немало достижений.

– Мы всегда знали, что будем воспитывать творческого человека. Когда ожидала появления дочки на свет, я читала вслух стихотворения Максимилиана Волошина и Сергея Есенина, посещала картинные галереи и слушала классическую музыку, – вспоминает Дашина мама. – С первых дней жизни Дашеньки, мы показывали ей красоту природы нашей страны: прелесть игры ветра в листве деревьев, журчание прохладного ручья в горах Кавказа... А в 3 годика услышали: «У меня вдохновение и надо срочно завершить картину, иначе потом забуду, что хотела нарисовать!»

После тех слов малышки в семье укрепилось убеждение: растет настоящая художница. Прошло четыре года, и на ее счету уже свыше ста работ маслом, гуашью, акварелью, пастелью.

## О том, что вдохновляет

Больше всего Даша любит рисовать своего питомца – кота Рыжика, его силуэт можно найти во многих созданных девочкой пейзажах. По собственному признанию юной художницы, она получает неиссякаемый поток творческой энергии от игры с пушистым питомцем, от общения с преподавателями по живописи и заботливыми воспитателями детского сада «Солнышко», и, бесспорно, нежность, забота, любовь мамы и папы – самые важные источники вдохновения.

Родилась Дарья в Москве, выросла в Сочи, а сейчас вместе с родителями живет в столице Приангарья. И в каждом из городов у нее свои педагоги по живописи. В Иркутске с молодым дарованием занимается учительствующий ученик Елена Граф, в детском саду –



Татьяна Валерьевна Кольган, а в Сочи Даша посещает занятия в уютной студии-мастерской художника Ирины Владимировны Гершун.

Два года назад, когда нашей героине было всего 5 лет, она одержала победу в конкурсе «Мой город Сочи», в котором жила на тот момент, и ее картину «Цветущий абрикос» напечатали в календаре «Сочи-2015». В творческом багаже также I место в конкурсе «Мои четвероногие друзья», II – во Всероссийском конкурсе «Защитники Отечества» (в номинации «Рисунки. Воспитанники ДОУ»),

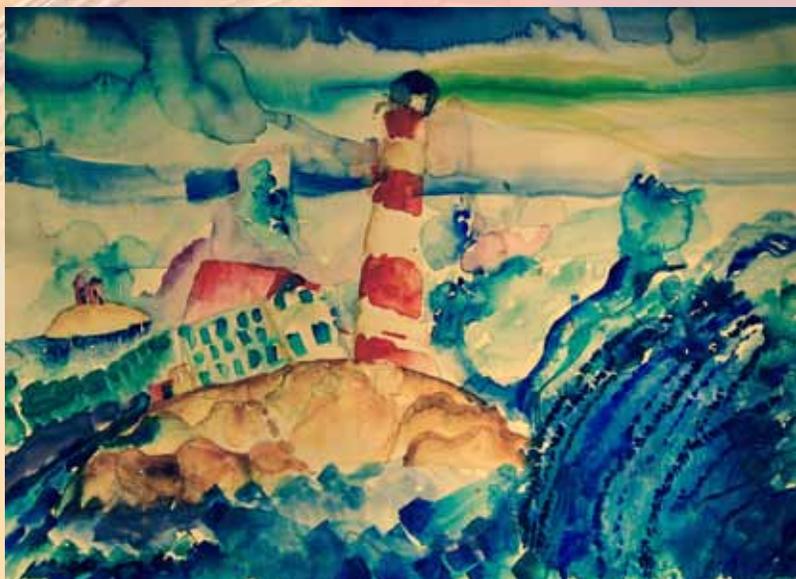
III – в конкурсе рисунков «Кошка, которая гуляла сама по себе», а также диплом лауреата I Всероссийского конкурса творческих работ «Все профессии нужны, все профессии важны».

## Талант по наследству

В каких семьях рождаются и воспитываются одаренные дети? Конечно же, в дружных, в которых царят любовь и понимание, прислушиваются к желаниям ребенка, способствуют развитию его способностей, в которых мама и папа – такие же неординарные и талантливые люди, нашедшие свое предназначение и преданные делу жизни.

Вот, например, папа Даши – Артем Бордюгов – строитель! Он участвовал в строительстве железнодорожной ветки аэроэкспресса до аэропорта Шереметьево, Олимпийского объекта – совмещенной автомобильной и железной дороги Адлер–Красная Поляна, а сейчас выполняет стратегический для страны проект – реконструкцию БАМа. За достижения в профессиональной деятельности у Артема Бордюгова есть грамоты и благодарственные письма от Президента Российской Федерации В.В. Путина, Министра строительства Российской





Федерации М.А. Мень, главы г. Сочи А.Н. Пахомова, Председателя Воронежской городской думы С.М. Колиуха, Президента ОАО «РЖД» В.И. Якунина.

Дашина мама – Анна Минакова – эколог и международный оценщик по зеленым стандартам строительства. Она контролировала соблюдение международных экологических стандартов на Олимпийских объектах в Сочи, была волонтером на Российско-Китайских играх 2015 г. в Иркутске. Как и у главы семейства, у нее много грамот и благодарностей за добросовестную работу: Президента Международного Олимпийского Комитета Т. Баха, Президента Российской Феде-

рации В.В. Путина, заместителя Председателя Правительства Российской Федерации Д.Н. Козака и заместителя Председателя Правительства Иркутской области В.Ю. Дорофеева.

**Также Даша пишет стихи. И здесь красота окружающего мира – основной источник для вдохновения.**

*Белогривый конь бежит  
И копытами стучит,  
Грива вьется на ветру.  
Я догнать его хочу!  
Закопаться в гриве той  
И найти себе покой...  
Бьет копытом в землю он  
И закату шлет поклон.*



«Хотела бы искать кости динозавров в пустыне Гоби, а моя дочка ездила бы со мной»;

«Я мечтаю учить детей вокалу и рисованию, буду так же нежно общаться с учениками, как мои учительницы»;

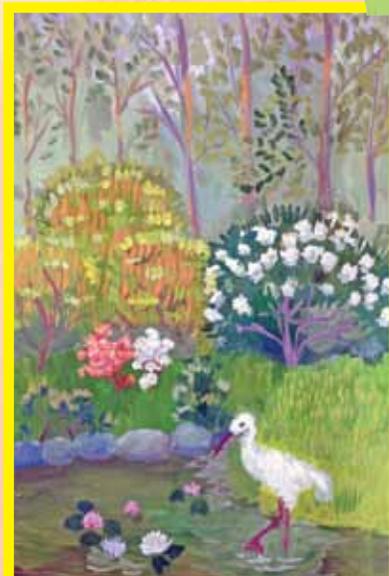
«Хорошо бы работать в зоопарке: прибирать за животными, кормить и гладить их»;

«А еще я буду художником: не надо каждый день ходить на работу и можно все время ласкать и обнимать своих детей»;

«Я призову людей и спасу деревья от вырубки!»

**Персональная выставка в столь юном возрасте – большая заявка на красочное будущее, вне зависимости от того будут ли краски и кисти во взрослой Дашиной жизни. А пока желаем ей, как человеку, увлеченному рисованием, вдохновения, свежих идей, освоения новых изобразительных техник и, конечно, красивых картин!**

Юлия Куклина



### Мечты и планы

Кем же Даша мечтает стать, когда вырастет? Художницей? Или изобразительное искусство перейдет в разряд хобби, а сама она хочет пойти по стопам родителей? Тут пока все очень неопределенно, поскольку детство – пора мечтаний и безоблачных грез. Тем не менее, у нее есть некоторое видение своего будущего:

«Построю современный приют для котов и кошек, еда и вода животным будет подаваться автоматически. Мама свяжет для всех красивые коврики»;

«Буду работать в аэропорту, чтобы через сканер проверять вещи и спасать людей от взрыва бомб»;





С большим успехом прошел гастрольный тур Всероссийского благотворительного фонда «Поколение М» по городам нашей необъятной страны. Каждый талантливый ребенок получил реальную возможность выступить на грандиозном гала-концерте «SUPER Дети», прошедшем в Москве в День защиты детей – 1 июня.

На протяжении нескольких месяцев ребята загружали видеоролики со своими номерами в группу проекта в социальной сети. Авторы лучших, отмеченных наибольшим количеством «лайков», наградили бесплатной поездкой в столицу для участия в концерте. Один из таких счастливых билетиков вытянула Видана Шабунина из нашей области, исполнившая лучший танцевальный номер. С чем мы ее и поздравляем!

Когда-то обычные (но, несомненно, одаренные) мальчишки и девчонки, прославившиеся после участия в популярном телешоу «Голос. Дети» и других детских вокальных конкурсах, прилетели в столицу Приангарья в рамках масштабного турне «SUPER Дети в твоём городе», цель которого – отыскать новые таланты.

### «Мы – команда!»

Так говорят о себе эковцы, признавая, что при этом они все абсолютно разные, даже в музыке у каждого свои предпочтения: Даше по душе рок, Полине – джаз, мужской половине коллектива – попса. Однако у всех любовь к пению проснулась в раннем детстве и не покидала их ни на мгновение, несмотря на то, что сомнения иногда возникали.

# СУПЕРДЕТИ

## в нашем городе!

**В мае многие иркутские тинейджеры обновили аватарки на личных страничках в социальных сетях. Еще бы! Как не похвастаться перед сверстниками фотоснимками со своими кумирами, такими же юными, но уже известными на всю страну: Грэгори, Ранэлем Богдановым, Эриком Кролом, Дашей Волосевич и Полиной Романовой. Восходящие звезды продюсерского центра «Эколь» и лидеры проекта «Поколение М» исполнили любимые хиты, ответили на вопросы поклонников, раздали автографы и сфотографировались со всеми желающими!**

– Ребята, а были моменты, когда хотелось бросить вокал и заняться чем-нибудь другим?

– Наверное, каждого посещали такие мысли, когда что-то не получалось: ты пытаешься из последних сил, но у тебя ничего не выходит, – поделилась воспоминаниями Полина Романова. – И уже хочется бросить пение, бежать, начинать что-то новое... А потом или родители, или же наш продюсер и педагоги приводили в чувства.

Ранэль подхватил:

– Да, тут уже понимаешь: ты столько занимался вокалом, столько сил и времени потратил, что так просто сдаваться нельзя.

– Про что больше всего нравится петь?

– Я люблю петь про жизнь, именно про нее мои песни, – серьезно ответила Даша. На что Эрик возразил:

– А мне кажется: все песни о любви.

– Репертуар сами себе выбираете?

– Когда как. С продюсером, конечно, согласовываем и с педагогом по вокалу.

### Прививка от «звездной болезни»

Когда между песнями из зала прозвучал вопрос, обращенный к Ранэлю: «Почему ты такой красивый?» – мальчик, пожав плечами, со смущением ответил: «Не знаю», я поняла: «звездная болезнь» этим детям не грозит. Однако решила спросить, как они спасаются от данной «заразы». Отвечали хором, наперебой:

– Это очень страшно... Но у нас хороший продюсер – наша вторая мама – Татьяна Викторовна, которая, если что, защитит нас от нее. Были случаи, из-за которых зазнавшихся ребят даже выгоняли... И считаем, абсолютно правильно. Ведь завышенная самооценка очень мешает творческому развитию.

### Дети как дети

– А правда, что самый юный участник вашего коллектива не любит кушать ничего, кроме огурцов и колбасы? Ранэль, чем же ты питаешься на гастролях?

Все засмеялись:

– У него райдер специальный – огурцы и колбаса!

А Ранэль добавил:

– Еще мороженое люблю.

– Стартовал ваш масштабный тур по городам, но вот интересно, а как же школа, ведь учебный год еще не закончился?

– Лично у меня сейчас уже каникулы, – отрапортовал Грэг.

– Для моей семьи приоритет падает на школу. Учеба – прежде всего, – ответила Даша, и Эрик с ней согласился:



– Мне кажется, у всех так.

– А мои родители говорят: занимайся творчеством, потому что это твоя будущая профессия, – возразила Поля. – Для нас школа всегда была во втором плане. Просто стараюсь совмещать концерты и гастроли с учебой. И вроде получается, уже даже вошло в привычку.

– При этом Полина Романова – отличница! – отметили ребята.

– Я не отличница...

– Одна четверка не считается!

А вот, по мнению Грэга, мальчикам категорически нельзя забывать про учебу, посвящая себя исключительно вокалу:

– У нас впереди такой период как мутация голоса (когда голос ломается), после которого, возможно, вообще не сможешь петь. Крайне трудно предугадать: будешь в итоге певцом или нет. Поэтому пренебрегать школой и знаниями, которые она дает, не стоит.

### Напутствие от кумиров

– Среди читателей нашего журнала много творческих ребят. Какой совет вы бы могли дать начинающим музыкантам?

– Работать день и ночь, постоянно открывая в себе новое, искать свежие творческие пути. И обязательно учить сольфеджио. Это очень пригодится, потому что без него куда не поступишь, вообще ничего не получится, если дальше ты серьезно намерен связывать с музыкой свою жизнь.

### О несбывшейся мечте

Ранним утром следующего дня эковелсы улетели в Москву, так и не познакомившись со всеми достопримечательностями края. Во время нашей беседы супердети жалели, что «жемчужину Сибири» увидели лишь из окна самолета.

– Мы в Иркутске впервые. Конечно, мечтали побывать на Байкале, но, к сожалению, пока не получится. Из-за плотного и насыщенного графика совсем нет времени, да и очень устали после долгих перелетов... Зато мы зарядились от замечательной публики не меньше, чем смогли бы зарядиться от озера Байкал, – отметил Грэгори.

Кстати, после концерта иркутские поклонники порадовали звезду 2-го сезона проекта «Голос. Дети» байкальской водичкой в бутылке.

**Надеемся, большая сцена не испортит ребят, и они останутся такими же милыми, добрыми и открытыми. И еще не раз приедут к нам в гости!**

Юлия Куклина,  
фото автора



**Грэгори (Георгий Долголенко),  
14 лет, г. Москва**

Участник проекта «Голос. Дети» (2-й сезон), юный посол Олимпиады в Сочи, представитель от России на международном детском фестивале языка и культуры в Албании.



**Ранэль Богданов, 11 лет, г. Казань**

Участник проекта «Голос. Дети» (2-й сезон), представитель от России на международном детском фестивале языка и культуры в Австралии.



**Эрик Крол (Саарян),  
15 лет, г. Краснодар**

Участник дуэта «Онлайн Music», национального отборочного тура детского Евровидение (Украина) и проекта «Супердети», а также телевизионных проектов «Школа музыки», «Голос. Дети» (2-й сезон).



**Даша Волосевич,  
12 лет, г. Углич**

Исполнительница кавер-версии на песню В. Цоя «Кукушка», набравшей более 5 млн. просмотров.



**Полина Романова,  
15 лет, г. Москва**

Участница проекта «Голос. Дети» (2-й сезон), лауреат джазового фестиваля «Jazz Parnas» и «Тутти Джаз».

## Школа великих

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

Наши юные читатели! Сегодня для вас новое задание. Прочитайте этот текст, в конце постарайтесь заполнить пустые клетки, ответ обязательно сообщите нам. Мы ждем ваших звонков по телефону редакции: (3952)39-78-51. Приз будет вручен тому, кто первым сообщит правильный ответ.



Не знаю, как сегодняшней молодежи, но юным поколениям 50-х, 60-х, 70-х был хорошо знаком странный чудак – человек маленького роста в черном котелке, в неряшливом костюме и рваных ботинках – великий комик, который до упаду смешил поклонников немого кино. Но мало кто знает, каким тяжелым был его путь к успеху: к миллионным контрактам, двум Оскарам, постоянным предложениям сниматься в кино, к признанию во многих странах. В то время – в эпоху Первой мировой войны и всеобщего кризиса – он являлся самым высокооплачиваемым актером. А начиналось все со скудной жизни в бедных кварталах Лондона.

Первое выступление на сцене состоялось во время концерта его матери. Она часто болела, и когда во время исполнения песни сорвала голос, малыш выскочил на сцену и допел за нее. Умиленные и пораженные зрители стали бросать из зала монеты. А он, оказавшись перед публикой, понял: сцена – его призвание.

Все детство и юность начинающий артист работал за милостыню. Когда мамы не стало, он долго вспоминал ее и то, чему она научила. Ханна Чаплин имела артистический дар подражания. Особенно хорошо владела мимикой. Когда маленький Чарли во время болезни лежал в постели, она рассказывала и показывала, что происходит на улице. Смешные уроки запомнились ему на всю жизнь и пригодились при исполнении многочисленных ролей.

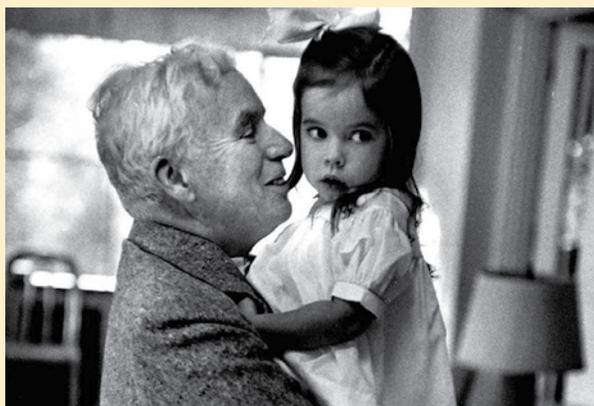
Будучи 76-летним умудренным, почтенным человеком, Чарли Чаплин написал письмо своей 21-летней дочери. Это очень искренние слова, читая их сегодня, мы видим глубину сердца великого актера.

*«Девочка моя!*

*Сейчас ночь. Рождественская ночь. Все вооруженные войны моей маленькой крепости уснули... Твой портрет – здесь на столе, и здесь, возле моего сердца. А где ты? Там, в сказочном Париже, танцуешь на величественной театральной сцене на Елисейских полях. Я твой отец, Джеральдина! Я Чарли, Чарли Чаплин! Знаешь ли ты, сколько ночей я просиживал у твоей кровати, когда ты была совсем малышкой, рассказывая тебе сказки.*

*Я смотрел на твоё личико, слушал удары твоего сердечка. Множество сказок рассказывал я тебе в те далекие ночи, но свою сказку – никогда. А она тоже интересна. Это сказка про голодного шута, который пел и танцевал в бедных кварталах Лондона, а потом собирал милостыню. Я познал, что такое голод, что такое не иметь крыши над головой. Больше того, я испытал унижительную боль скитальца-шута, в груди которого бушевал целый океан гордости, и эту гордость больно ранили бросаемые монеты.*

*В полночь, когда ты выходишь из огромного зала, ты можешь забыть богатых поклонников, но не забывай спросить у шофера такси, который повезет тебя домой, о его жене. И если она беременна, если у них нет денег на пеленки для будущего ребенка, положи деньги ему в карман. Я распорядился, чтобы в банке оплачивали эти твои расходы.*



*В семье Чарли не было такого грубияна, который обругал бы извозчика или надсмеялся над нищим, сидящим на берегу Сены. Я хочу, чтобы ты никогда не знала бедности. С этим письмом посылаю тебе чековую книжку, чтобы ты могла тратить сколько пожелаешь. Но когда истратишь два франка, не забудь напомнить себе, что третья монета – не твоя. Она должна принадлежать незнакомому человеку, который в ней нуждается.*

*Мне хочется, чтобы произошло чудо, и ты действительно все поняла, что я хотел тебе сказать.*

*Целую тебя, Джеральдина. Твой Чарли.  
Декабрь 1965 г.»*

Это очень ценное качество –

--	--	--	--

о ближнем, особенно если он не может ответить тебе тем же, – великий актер сохранил на всю жизнь.

В данной статье использованы фрагменты письма Ч. Чаплина. Полный текст вы можете найти на сайте: [www.softmixer.com/2011/10/blog-post\\_3932.htm](http://www.softmixer.com/2011/10/blog-post_3932.htm)



**– А вы любите путешествия?  
– Кто ж не любит?! – ответит  
каждый наш читатель. Ведь так  
здорово – отправиться в другую  
страну на комфортабельном  
самолете или пароходе. Если же  
пустить в путешествие с  
целью совершить научное  
открытие, как это сделал в  
1947 году замечательный  
ученый, отважный норвежец  
Тур Хейердал и его спутники,  
дело меняется кардинально.**

# На плоту через океан!

вах и на Таити такие статуи известны под общим названием Тики, – пишет Хейердал. – Сравнивая большие каменные статуи на нескольких островах Южного моря с такими же в Перу, мы часто находим большое сходство». Лица статуй имеют черты белой расы – прямой узкий нос и тонкие губы, потому что сами скульпторы не принадлежали к малазийской группе народов. Нигде не было найдено и следов развития данного мастерства. Прибывшие на остров Пасхи уже были профессионалами по созданию колоссаль-

ли справиться с ветром, который чуть не отнес плот к безводным островам на экваторе. Однако их смелость была вознаграждена созерцанием величественной красоты океанских просторов, наблюдением стай дельфинов и маленьких лоцманов. Лицом к лицу путешественники столкнулись с китовой акулой (похожей мордой на большую жабу). Морских хищников они угощали остатками от обеда, подвесив на веревке, отчего океанские страшилища, как псы, прыгали за желаемым лакомством. Летучие рыбы сами за ночь залетали к ним на плот, пополняя дневной провиант. А еще участники экспедиции ловили золотых макрелей, изображение которых привело в недоумение островитян, даже не подозревавших об их существовании. Большое путешествие увенчалось успехом! Пересечь Тихий океан на плоту – это возможно!



В Полинезии гости были приняты очень тепло – для них устроили настоящий пир. А когда стало известно: на острове умирает



мальчик от большого нарыва на голове, путешественники по рации связались с врачом из Лос-Анджелеса и, получив консультацию, спасли жизнь малыша.

Каждое утро и вечер все 127 жителей острова Рароа, где остановились отважные путешественники, по традиции пожимали руки дорогим гостям. А еще здесь существовал

обычай надевать по праздникам на шею и голову венки из белых ароматных цветов. Покидая остров, нужно было бросить венки в лагуну, чтобы обязательно вернуться. Так и сделали наши герои в надежде на новую встречу.

После возвращения домой Тур Хейердал был настолько переполнен впечатлениями, что написал замечательную книгу под названием «Путешествие на Кон-Тики». Очень советуем прочитать.

Жанна Куцова

Подтвердить гипотезу норвежского исследователя об американском происхождении жителей Полинезии – такая задача стояла перед экспедицией. Внимательно посмотрев на глобус, вы увидите:

между полинезийскими островами и Южной Америкой расположен Тихий океан, при этом было достоверно известно – у жителей Перу и других стран Тихоокеанского побережья мореходных судов не было. Тогда 5 норвежцев и 1 швед решили доказать: предки полинезийцев прибыли из Америки на обыкновенном... плоту!

Почему Тур Хейердал и его спутники начали свой путь из Перу? Очень просто. Именно здесь сохранились огромные статуи с изображением длинноухих древних жителей Южной Америки (подобные тем, что и сегодня мы можем увидеть на о. Пасхи). Людей, пришедших с востока, называли «длинноухими», так как они, подвешивая к мочкам тяжести, искусственно удлиняли уши практически до плеч. Эти таинственные «длинноухие» были перебиты, когда на остров явились «короткоухие».

«Интересно, что на Маркизских остро-

ных статей.

И еще одна подробность: здесь росли сладкий картофель, батат, кумара, привезенные из Америки. Эти сведения не давали покоя, хотелось все хорошенько проверить и обязательно доказать истинность мысли ученого.

Итак, плотик, на котором отважные исследователи решили отправиться в путешествие, был сделан из бальзовых деревьев. Выбор на них пал не случайно – в высушенном виде такой материал легче пробки! Незамысловатое «судно» даже получило свое громкое имя – Кон-Тики – в честь древнего вождя-прародителя, в свое время приехавшего на острова.

Оставшись без всякой поддержки в открытом океане на 103 дня, наши герои прошли через немалые испытания – попав в шторм, суме-



# Время безопасных путешествий



**Урок о правилах безопасного поведения для учеников школы № 6 г. Бирюсинска**



**Акция «Дети и железная дорога» на ДЖД. Гостям из Якутии дарят буклет о правилах безопасности и сувениры**

Дорогие друзья, поздравляем вас с началом летних каникул! Мы вместе с вами радуемся наступлению чудесной поры, ведь впереди море солнечных дней, игры на свежем воздухе, походы в лес, поездки на дачу и к бабушке в деревню и, конечно, путешествия на поезде! За учебный год вы очень повзрослели, и, возможно, некоторым из вас родители доверят самостоятельно отправиться в поездку, в том числе по железной дороге.

Надеемся, учителя в школе и старшие члены семьи рассказали вам, как правильно себя вести на вокзале и перроне, в электричках и поездах. Но главное, что вы, ребята, должны запомнить – это быть внимательными и осторожными, слушать объявления о приближающихся составах, ни в коем случае не затевать игры вблизи железной дороги, не отвлекаться на мобильный телефон и обязательно снимать наушники.

Железнодорожники обращаются не только к детям, но и к родителям: **«Уважаемые взрослые! Мы очень рассчитываем на вашу помощь! Не оставляйте малышей без присмотра, особенно вблизи объектов железнодорожной инфраструктуры. Дети не всегда способны правильно оценить ситуацию и распознать опасность.»**

**Объясняйте правила безопасности, научите ребенка ориентироваться вблизи железной дороги, быть дисциплинированным, осторожным и осмотрительным! Помните, если**

**вы сами нарушаете правила, ребенок будет поступать также, поэтому призываем не подавать дурной пример.»**

Чтобы не случилось беды, важные правила, которые сэкономят жизнь, железнодорожники рассказывают детям, когда приходят к ним на уроки в детские сады и школы, на летние площадки и Детскую железную дорогу (ДЖД).

В течение лета юным пассажирам малой магистрали Иркутска будут напоминать основы безопасного поведения во время экскурсий.

## А пока мы вместе освежим память:

**Нельзя играть на платформе и железнодорожных путях!**

**Ни в коем случае нельзя пролезать под вагонами!**

**Нельзя заходить за линию безопасности!**

**На вокзале и в других многолюдных местах надо держать за руку взрослого.**

**Нельзя выглядывать из окна вагона, просовывать в него руки, голову. Из-за составов, идущих по соседнему пути, можно получить серьезную травму!**

**Переходить через пути нужно только по мосту или по специальному переходу.**

**Нельзя залезать на вагоны и локомотивы и трогать провода. Высокое напряжение, которое проходит по проводам, – невидимо, но способно мгновенно воспламенить любого, кто к ним прикоснется или приблизится.**

**ПОМНИТЕ! ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА – ЗОНА ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ!**



**Однажды в программе «Городок» актеры разыграли довольно забавную ситуацию. Один историк – яркий поклонник азиатской культуры – был покорен красотой мозаики, выполненной древними армянскими мастерами. Узнав об этом, местный житель решил сделать приятное гостю – разобрал ее на мелкие кусочки, сложил в мешок и... принес в подарок! Какое же великое разочарование постигло ученого!**

Реклама

*Art  
на  
Тришкиной*

художественный магазин и багетная мастерская

г. Иркутск, ул. 5-й Армии, 48  
г. Иркутск, ул. Желябова, 16/1

<http://vk.com/arttri> +7 3952 331 646  
nnp4839@mail.ru +7 3952 649 633

## Творим от души!

Да, прелесть мозаики в том и заключается, что каждый ее фрагмент находится на своем месте, а вместе они составляют прекрасную композицию.

В древности в качестве материалов для мозаик использовали ракушки и камешки. Изначально они служили для выравнивания полов. Восхитившись и удивившись красоте, которая получалась, люди перенесли эти творения на потолок, а затем и на стены.

Составить мозаику не так уж просто. Сначала необходимо создать изображение, подобрать сочетающиеся между собой цвета и обязательно все хорошо закрепить, чтобы композиция сохранилась надолго.

Дорогие папы и мамы! А что, если вам предложить своим крохам составить мозаику самостоятельно? Для начала – из простой бумаги или картона. Подыщите рисунок. Это может быть страница из разукрашки или же изображение совсем простого предмета, выполненное самим ребенком, – цветок в вазе, домик с трубой, машинка или саламандра на песке...

Теперь, когда основа готова, выберите вместе цвета, которыми будете украшать рисунок. Нарежьте много бумажек размером 0,5х0,5 см. Лучше, чтобы края были не ровными, а немного закругленными. Так получится более аккуратная композиция. Если фон готов, на него можно наносить изображение с помощью маленьких «камешков» – бумажек.

Желательно, чтобы малыш сам определил, как разместить кусочки будущей мозаики. Примерьте – расположите их, не приклеивая. А затем – на каждый нанесите аккуратно клей (лучше использовать клей-карандаш) и зафиксируйте фрагменты.

Постарайтесь, как в настоящей мозаике, оставлять небольшое расстояние между кусочками. Пусть всю композицию карапуз составляет сам, если же не будет с чем-то справляться, помогайте, но без фанатизма.

Итак, готов маленький шедевр, который может украсить комнату, а если работа удалась на славу, поместите ее под стекло – и у вас получится замечательный подарок,

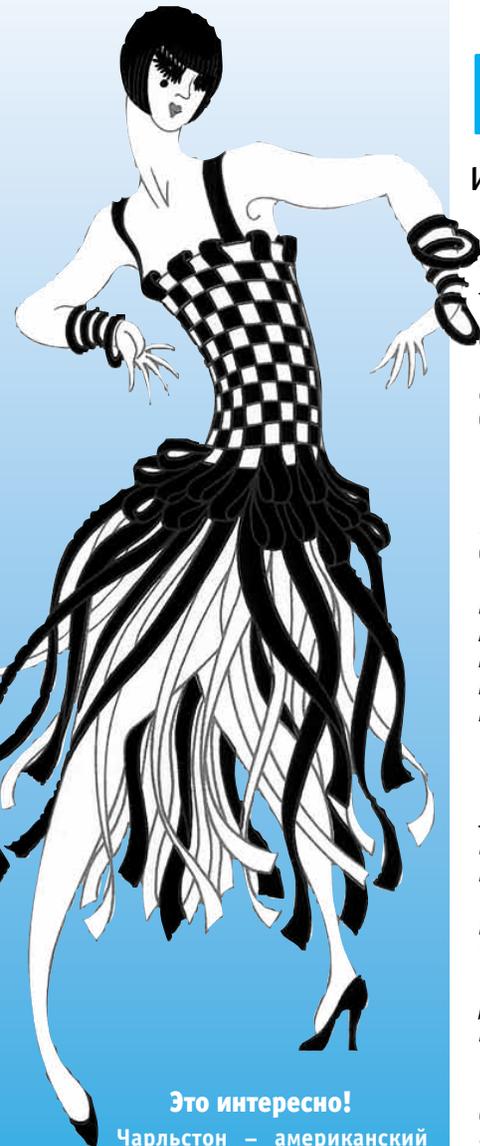
который порадует бабушку. Ей будет очень приятно!

Так незаметно вы будете трудиться над развитием мелкой моторики ребенка – а значит, над развитием речи, поспособствуете формированию вкуса и воспитанию чувства прекрасного. Всю пользу от данного творческого процесса переоценить сложно. К тому же время, проведенное вместе, – превосходное вложение в укрепление ваших отношений, в будущую дружбу с ребенком, которая окажется столь необходимой, когда чадо начнет подрастать.

Августа Крамская



На снимке: Эллина и Дарья Поповы, г. Иркутск.  
Фотограф: Евгения Башкуева



### Это интересно!

Чарльстон – американский бальный танец, в основу которого положены негритянские танцы, одна из форм джазовой музыки. Похож на быстрый фокстрот. Ритм характеризуется острыми акцентами, поворотами стопы одной или обеих ног носками внутрь и обратно. Был популярен в начале XX века. После забвения вошел в моду в период 60–70-х годов.

Город Чарльстон известен не только как родина одноименного танца. Здесь снимали фильм «Унесенные ветром». Поэтому сегодня, прогуливаясь по его улицам (даже виртуально), невольно вспоминаешь героев знаменитой киноленты.

# Бабушкина идея, или «А не станцевать ли нам чарльстон?»

Уже два дня Алиса не находила себе места. Слушала музыку, часами напролет искала что-то в Интернете, падала в наушниках на диван и тихо бормотала себе под нос: «Не то, не то...»

Все домашние были поглощены своими неотложными делами, и только бабушка с беспокойством поглядывала на девочку, не понимая, что случилось и в силах ли она помочь. Оказавшись с внучкой на кухне, женщина решила: самое время поинтересоваться, в чем проблема. Но Алиса опередила:

– Я вижу, бабуль, что ты переживаешь за меня. Сама не нахожу себе места. Мы решили провести в классе танцевальную вечеринку. А тему придумать не можем. Была уже дискотека 80-х, 70-х.

– Проведите дискотеку 60-х.

– Очень смешно.

– А ты напрасно сердиться. 60-е – это чудесное время. Мы тогда танцевали шимми, был в моде степ, а особенно – чарльстон.

– Чарльстон? А что это такое? Его придумал Чарли? Может быть, Чаплин?

– Родина танца – американский город Чарльстон, штат Южная Каролина, поэтому и название такое.

– А кто же его придумал?

– Существует множество версий. Согласно одной, он появился благодаря чернокожим докерам из этого города, сторонники другой настаивают: его

сочинили воспитанники детского приюта. В любом случае корни чарльстона уходят в афроамериканские танцы.

– А он очень сложный?

– Вообще нет. Им увлекались все слои населения. Но официально нигде не обучали. И когда богатые люди хотели освоить его движения, просили помощи у своей прислуги – кухарок, прачек, потому как те овладевали премудростями танца быстрее. Чарльстон – энергичный, легкий, задорный и весьма милый. Это джазовый танец.

– Джаз? Моя слабость...

– По-настоящему чарльстон прославил Жозефина Бейкер. Она блистала в «Негритянском ревю», с которым выступала и в Париже. Благодаря ей Европа открыла для себя чарльстон и просто «заболела» им. Жозефину тогда называли «черной жемчужиной», «черной поэзией».

– Ты так рассказываешь, будто видела ее своими глазами.

– К сожалению, не видела, но моя мама была на ее концертах и делилась впечатлениями со мной.

– Вот здорово!

– У нас даже сохранился автограф знаменитой певицы.

– Ух ты. Теперь я, кажется, знаю, какую вечеринку мы организуем в школе, а назовем ее «Танцуем как звезды!»

– Да, это была звезда 20-х. Тогда

В начале прошлого века в Штатах был настоящий бум новых афроамериканских танцев. Некоторые утверждали, что чарльстон появился примерно так: кто-то шел по улице, увидел оригинальные движения танцующего чернокожего, запомнил их и повторил. По подобной причине появилось тогда много танцев, примечательно, что они были похожи на движения животных, которые копировали чернокожие исполнители. Например: фиш тейл – «рыбий хвост», тарки-трот – «индюшачий шаг», гризли-бэар – «медведь гризли», булфрэг-хоп – «прыжок лягушки», посэм-трот – «шаг олоссума», паппис-тейл – «щечный хвост», банни-хаг – «объятие кролика», игл-рок – «орлиная скала», чикен-скрэтч – «курица лапой».

Удивительно изобретательный народ: до того, как на свет появились джазовые танцы, афроамериканцы развлекались танцем кекуок (буквально – шествие с пирогом). В кекуоке шаги исполнялись между кусочками пирога, лежащими на полу, а корпус отклонялся немного назад, имитируя походку несущего большой пирог. Так появился танец-соревнование – кто «пройдет» лучше. Победитель получал мороженое, а позже начали вручать пироги.



На снимке:  
Пелагея Арсентьева, 8 лет, г. Иркутск.  
Фотограф: Наталья Ольшевская

«катилась» первая волна увлечения чарльстоном. Через 15–20 лет его забыли, а в 60-е все заново влюбилось!

– А ты его тоже танцевала?

– Еще как! Мне даже вручили приз за его исполнение. Чарльстон один из первых позволил танцевать без пары! Что было просто неслыханно! К тому же партнера во время танца можно было менять.

Если вы будете исполнять чарльстон на сцене, вам понадобится специальная одежда – для девушек: прямое (неприталенное) платье выше колена, небольшая шляпка (похожая на панамку) с маленькими полями и длинные круглые бусы, а юношам можно сшить полосатый костюм и подобрать плоскую круглую шляпу.

Все же главный успех чарльстона – фонтанирующая радость, энергия! Итак, запомни: нужно быстро поворачивать стопы одной или обеих ног носками внутрь и обратно. Смотри...

Тут внучка и бабушка стали увлеченно повторять движения чарльстона. Через минуту вся семья собралась на кухне.

– У нас что, дискотека?

– Да! 60-х! – с радостью воскликнула Алиса, обняла бабушку и побежала в свою комнату. От ее печали не осталось и следа. Назавтра весь класс Алисы «заболел» чарльстоном. А вы?

Жанна Кустова

## Кстати!

Особым явлением XX века стал танец Фреда Астера. Его стиль был уникален. Для танцора как бы не существовало границ между различными направлениями, он органично соединял их в единое целое: джаз, степ, бальный танец. Баланчин говорил: Астер для него – идеал танцора. Многие годы он выступал с другой звездой Голливуда – Джинджер Роджерс. Она пришла на студию с Бродвея, где была непревзойденной исполнительницей чарльстона.



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](http://www.nrg-tk.ru)

# Литературная страничка

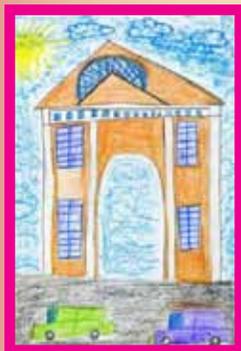
*В первую субботу июня Иркутск отметил свое 355-летие.*

*И мы от всей души хотим поздравить юбиляра! Желаем развития и процветания!*

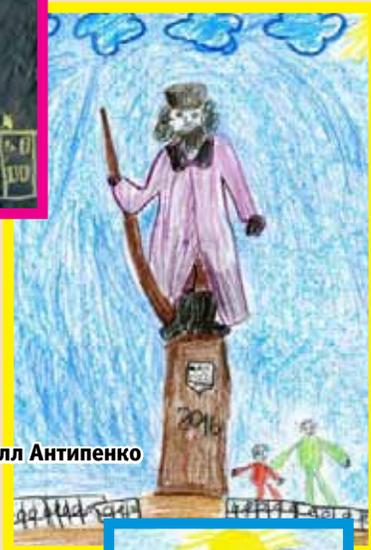
*Счастья, успехов, ярко будущего, веселых праздников и талантливых детей тебе, любимый город!*



**Аня Шмагарёва**



**Матвей Поляков**



**Кирилл Антипенко**



**Варя Окаевич**



**Александра Макарова**

В День рождения принято говорить о виновнике торжества. Так какой он, наш Иркутск? А.П. Чехов, проезжая его по дороге на Сахалин, писал своим близким: «Из всех сибирских городов самый лучший – Иркутск... Превосходный город. Совсем интеллигентный».

И действительно, самый лучший! Многие гости и жители отмечают, что он очень похож на северную столицу нашей страны. Как и Санкт-Петербург, находится на берегу реки, и даже не одной. Архитектура старого Иркутска также выполнена в стилях барокко, ампира и классицизма. А еще у нас много музеев, театров, парков, скверов и фонтанов.

Самые активные маленькие иркутяне – воспитанники детского сада № 77 г. Иркутска – прислали в редакцию журнала рисунки родных улиц и дорогих их сердцам мест. Правда, у нас есть чем полюбоваться?

## Внимание! Новое задание!

Ребята, вот и наступила пора увлекательных прогулок и веселых забав в кругу сверстников. И, наверное, неслучайно именно летом весь мир отмечает два очень похожих праздника – День друзей (9 июня) и День дружбы (30 июля).

Еще древнеримский философ Цицерон говорил: «В мире нет ничего лучше и приятнее дружбы; исключить из жизни дружбу – все равно, что лишить мир солнечного света». Ждем от вас стихотворения, рассказы на тему «Дружба – это чудо!», портреты лучших товарищей и рисунки о том, как вы вместе проводите время.

**Внимание! Фотографии и рисунки детей можно присылать также по электронной почте: [irkria@gmail.com](mailto:irkria@gmail.com)**

### Над номером работали:

Главный редактор – Г.Г. Кудрявцева  
Дизайн и верстка – Наталья Кондратьева  
Корректор – Юлия Кукина

Литературный редактор – Юлия Кукина  
Журналисты: Жанна Кустова, Юлия Кукина, Людмила Балдухова, Людмила Костюкова, Юлия Завьялова, Августа Крамская.

### Редакционные менеджеры:

Татьяна Галоненко, Татьяна Токарева, ГаминаТарелина.

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](mailto:irkria@gmail.com), сайт: [irkria.ru](http://irkria.ru)

[vk.com/planeta\\_detstva\\_irk](http://vk.com/planeta_detstva_irk)

Рекламно-информационный журнал «Планета детства. Иркутск» зарегистрирован Восточно-Сибирским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС13-0060 от 28.05.2007 г.

Свидетельство № 305380823000013.

Журнал распространяется бесплатно и платно в Иркутске и Иркутской области. Информационная продукция категории 0+ Рекомендованная цена: 70 рублей. Отпечатано в ООО «Летучий дом-НСК» 630084, Новосибирск, ул. Лазарева, 33/1, оф. 305, тел.: (383) 271-01-30 Заказ 10.06/16-128. Тираж 8000 экз. Подписано в печать по графику: 09.06.2016 г. в 18.00, фактически: 09.06.2016 г. в 14.00 Дата выхода: 10.06.2016 г. Номер: №3 (89)

Редакция журнала не несет ответственности за содержание и достоверность рекламных материалов, а также за качество печати цветных оригинал-макетов, предоставленных заказчиком. Оригиналы-макеты, подаваемые заказчиком, должны соответствовать следующим требованиям:

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

За стилистику рекламных текстов ответственность несет рекламодатель.

**ПЕРВЫЙ ГАСТРОНОМ**

☎ **34-20-91**

Реклама. ИП Лутникова В.В. Подлежит сертификации

**КАКИЕ  
КАНИКУЛЫ  
БЕЗ ТОРТА?!**

Заявки принимаются  
с 8.00 до 18.00 по телефону:

☎ **8-914-907-49-36**

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



**Иркутск**



## **НАШИ ДЕТИ РАСТУТ ЗДОРОВЫМИ!**

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

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

**Внимание! Со второй половины 2016 года меняется дизайн упаковки смесей НЭННИ. Уникальный состав смесей остается прежним.**

Лучшее питание для младенца - грудное молоко. Перед введением прикорма проконсультируйтесь со специалистом. Адаптированные смеси на основе натурального цельного козьего молока НЭННИ 2 с пребиотиками рекомендованы к употреблению детям от 6 месяцев до 1 года. Основа BIBIKASHA на основе натурального козьего молока и смеси НЭННИ рекомендованы к употреблению с 6 месяцев. После 6 месяцев прикормом козьего молока-банан рекомендовано к употреблению с 6 месяцев. Рацион. Товар сертифицирован.