

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

АВГУСТ, № 4 (90), 2016 г.

0+

СКОРО В ШКОЛУ:
В отличной форме!

**ПОЛЕЗНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ:**
Главное не победа

ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ:
**Играйте
и еще раз играйте**

АЗБУКА ЧУВСТВ:
Наша сила в единстве

ДЕТСКАЯ ПРИМЕРОЧНАЯ:
Башмачки из сказки

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ:
**«Собери ребенка
в школу»**

3
страница

На снимке: Лиза Ольшевская, 2 года, г. Иркутск.
Фотограф: Наталья Ольшевская



Дата выхода в свет:
01.08.2016 г.



СуперКид

Развлекательно-досуговый
детский центр

ДЕТСКИЙ ГОРОД ПРОФЕССИЙ

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



К вашим услугам:

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

Ждём вас
ежедневно
с 10.00 до 20.00

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

www.super-kid.ru | vk.com/superkidirk | ok.ru/group/5252639365531

Реклама

Дорогие друзья, рады приветствовать вас на страничках августовского выпуска!

Вот и подходят к концу самые долгие, жаркие и веселые каникулы! А как вы провели два первых летних месяца? Гуляли днями напролет, играли с друзьями на свежем воздухе, устраивали пикники на Ангаре и ездили на Байкал? Или же спали до полудня, без будильника, бездельничали и от завтрака до ужина были поглощены компьютерными играми?

Очень надеемся, что две трети каникул наши читатели провели по первому сценарию, а теперь приступили к усиленной подготовке к школе: дочитывают произведения из заданного списка литературы, вспоминают правила по русскому и таблице умножения. И вместе с родителями запасаются учебниками, канцелярией и, конечно, выбирают новую красивую форму!

Уверены, вы все успели вытянуться за лето и повзрослеть до неузнаваемости, посетить удивительные места, открыть для себя много нового и теперь с нетерпением ждете сентябрь, чтобы поделиться с одноклассниками своими знаниями.

А мы желаем вам с пользой провести остаток каникул и зарядиться энергией к новому учебному году!

Коллектив редакции журнала
«Планета детства. Иркутск»

К сожалению, сегодня немало семей, для которых собрать ребенка в школу: купить форму, обувь по размеру, новый портфель и канцелярию – задача непростая. А если семья многодетная и детей школьного возраста несколько, то это превращается в неразрешимую проблему.

Журнал «Планета детства. Иркутск», газета «Бизнес уИК» и Иркутский областной Совет женщин приглашают всех неравнодушных людей присоединиться к благотворительной акции «Собери ребенка в школу!»

Наша цель – помочь приобрести все необходимое к началу учебного года детям из малообеспеченных семей или оказавшихся в сложной жизненной ситуации, а также воспитанникам детских домов.

Помочь вы можете любым из удобных вам способов:

✓ Купить что-либо из нижеприведенного списка и привезти в редакцию журнала «Планета детства. Иркутск» (ул. 2-я Железнодорожная, 8–19) или

29 августа 2016 года на празднике, посвященном Дню знаний, все пожертвования будут переданы детям, которые нуждаются в помощи.

в областной Совет женщин (ул. Горького, 31–202).

✓ Перевести деньги для приобретения канцелярии на расчетный счет:
ИП Кудрявцева Галина Григорьевна
Свидетельство серии 38
№001895832
ИНН 380806719047
Р/с 40802810406710000097
БИК 040173739
К/с 30101810900000000739
Ф-л БАНКА «ТРАСТ» (ПАО)
в г. Барнаул

✓ Перевести деньги для приобретения канцелярии на расчетный счет:
Общественной организации «Иркутский областной совет женщин»
ИНН 3808039420
КПП 380801001

центр раннего развития
Jslot 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 муля, фотостудия, танцы, бисероплетение)

Индивидуальный подход

тел.: 8-908-66-80-369

Св. № 01 от 05.05.2008 г. № 111300010956 от 16.02.2009 г.

Собери ребенка в школу!

Акция действует
с 18 июля
по 28 августа
2016 года.

Телефон для справок:
(3952) 39-78-51, 34-20-81,
8-914-886-15-70.

ОГРН 1023800004898
Байкальский банк Сбербанка (ПАО)
России г. Иркутск
Иркутское отделение № 8586 ПАО
«Сбербанк России» г.Иркутск
р/сч 40703810418350100932
к/сч 30101810900000000607
БИК 042520607

Список самых необходимых канц-товаров, без которых не обойтись ни одному школьнику: тетради, альбомы для рисования и черчения, готовальни, наборы цветной бумаги и картона, обложки, дневники, ластики, шариковые ручки, карандаши, краски, точилки и т.д.

В качестве помощи также принимаются: одежда, обувь, игрушки, книги, спортивный инвентарь, развивающие игры, ранцы и т.д.

Счастливые минуты



На снимке: Оксана и Саша Наумовы, г. Иркутск.
Фотограф: Наталья Ольшевская

Грудное вскармливание – не просто физиологический прием пищи, можно сказать, что это ответственный и приятный момент, когда друг с другом максимально тесно общаются самые близкие люди. В эти минуты наблюдается некое зарождение материнской любви, нежности, теплоты, которые так важны для маленького человека. Пора кормления надолго остается в памяти мамы теплым воспоминанием.

Однако могут возникнуть различные непредвиденные ситуации, когда грудное вскармливание оказывается невозможным. В таких случаях не обойтись без правильно подобранной специально адаптированной смеси.

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.

– 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 продолжить 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).

– В инструкции к смеси написано: «Не разогревать в микроволновке». Хотелось бы уточнить, это как-то сказывается на качестве?



Виктор

С.Н.: Дело не только в смеси. Речь идет о том, что применение микроволновой печи для приготовления или разогрева питания нежелательно для малыша до 3 лет, так как влияние спектра электромагнитных волн СВЧ-печей на здоровье человека изучено недостаточно.

– Подскажите, чем отличается НЭННИ 3 от цельного козьего молока? Если у ребенка аллергия на молоко, можно ли его поить этой смесью? Содержится 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 преобладает бета-лактоглобулин, а в козьем и смесях на его основе – казеин. Причем белки могут быть одинаковые, но

в смеси они обработаны специальным образом, так, чтобы детские, еще не очень зрелые пищеварительные ферменты могли переработать питание.

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

– Каким образом можно предотвратить запоры у ребенка? Питание менять не хочу. Могу ли добавить в одно кормление кисломолочную смесь другого производителя?



Татьяна

С.Н.: Сочетать смеси разных производителей не рекомендуется. Любое искусственное питание может вызвать запор, так как это стресс для пищеварительной системы. Стул нормализуется в течение 1 месяца после перехода на искусственное питание. В этот период можно курсами по 7 дней с интервалом в 4–5 дней давать ребенку по 1/2–1 чайной ложке минеральной воды с магнием (например, «Донат Mg») за 15–20 минут до еды. Внимание: газ предварительно выпустить! Можно оставить налитую в стакан воду на ночь и утром перемешать перед употреблением. Если для нормализации стула этого недостаточно, попробуйте на протяжении 10–14 дней подавать «Креон» – по 1/4 капсулы во время еды 2 раза в день.

– Недавно перешли на смесь НЭННИ с пребиотиками. Малышу питание понравилось – кушает с удовольствием. Но возникла проблема с поставкой: с пребиотиками в наш город не привезли, а другую смесь ребенок есть не хочет. Можно ли дать сразу полную порцию Классики?



Елена

С.Н.: Не желательно. Лучше все-таки вводить постепенно, или хотя бы по 10 мл (вместо 5) каждый день.

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

Будьте здоровы!

«ЭМ-Курунга®» дает здоровье: Мамам будущим – подспорье!

Долгожданное известие о беременности – повод для женщины всерьез задуматься над тем, что она ест, чем дышит и окружает себя в повседневной жизни. С особенной тщательностью и избирательностью будущая мама подходит к составлению собственного рациона питания. Ведь ее малыш заслуживает самого лучшего!

К лучшему, без сомнения, можно отнести продукцию компании «Байкал-Биотех», уникальный состав которой совершенствуется уже более 16 лет! С 2015 года предприятие выпустило на российский рынок продукты нового поколения, выработанные воздействием симбиоза закваски «ЭМ-Курунга®», – «ПЕПТИДЫ МОЛОЗИВА» и «Кумыс Байкал», обладающие более мощным иммуномодулирующим эффектом. Это гипоаллергенные кисломолочные пептидсодержащие полноценные продукты клеточного питания.

«ЭМ-Курунга®» не имеет ограничений ни по возрасту, ни по категориям заболеваний. Поэтому ее можно рекомендовать даже младенцам и женщинам в периоды беременности и лактации.

«Ранняя профилактика дисбактериоза новорожденных состоит в приеме «ЭМ-Курунга®» бере-



ПАТЕНТ №2524437 от 4.06.2014
Декларация о соответствии ТС
№ RU Д-РУ. АГ78.В.26567
Сертификат соответствия РФ
на Сыровотку кисломолочного
напитка «ЭМ-Курунга»
№ С-РУ. АЮ. 68 В 0199
от 26.12.2013



менными и кормящими женщинами; также целесообразно назначение «ЭМ-Курунга®» детям в постнатальном периоде в виде напитка, – подтверждает **Александр Евгеньевич Агапитов**, к.м.н., главный специалист-эксперт по профилактической медицине Министерства здравоохранения Иркутской области, член профильной комиссии по профилактической медицине Министерства здраво-

охранения Российской Федерации, руководитель отдела профилактической медицины ИГМАПО. – Наиболее эффективно использование «ЭМ-Курунга®» с профилактической целью в виде 2–4 курсов в год по 40 дней. Для улучшения пищеварения и снижения токсической нагрузки на печень и почки можно принимать регулярно с приемом пищи».

Секрет красоты для будущих мамочек:

Беременные женщины часто склонны к появлению пигментных пятен на коже лица. Иногда этому способствуют прямые солнечные лучи, а потому злоупотреблять солнечными ваннами нельзя, нужно пользоваться солнцезащитными средствами. Избавиться же от пигментных пятен можно с помощью маски из «ЭМ-Курунга®», в которую добавляют 2 чайные ложки пшеничной муки и 1 чайную ложечку меда. Маску выдерживают на коже 20–30 минут, смывают теплой водой.

**ООО «Байкал-Биотех», г. Иркутск,
ул. Декабрьских Событий, 125,
офис 207, тел.: 8 (3952) 29-22-40, 8-902-51-55-773,
сайт производителя: www.em-kurunga.ru,
e-mail: em-kurunga@mail.ru**

Регистрация

**Предъявителю купона
СКИДКА
10%***



ЭМ-Курунга®

на продукцию компании «Байкал-Биотех»!

**Срок действия акции: с 15 июля по 31 августа 2016 г.*



Время кушать за двоих!



Беременность – особенный период в жизни женщины. Не только потому, что она готовится подарить миру еще одного человека, но и потому, что в этом трогательном положении ей предстоит во многом ограничивать себя любимую, придерживаясь новых рекомендаций относительно режима питания.

Мы предлагаем будущим мамочкам ответить на несколько вопросов, касающихся их рациона, и получить полезные советы от высококвалифицированных специалистов: врача-эндокринолога, ассистента кафедры эндокринологии ИГМАПО Марины Березиной, главного педиатра города Иркутска, главного врача детской поликлиники № 3, врача высшей категории Елены Дядькиной, главного внештатного диетолога министерства здравоохранения Иркутской области, д.м.н., профессора ИГМУ, заслуженного врача РФ Любови Решетник.

1. Входит ли хлеб в ваш ежедневный рацион?

а) Да, конечно!

б) С самого начала беременности стараюсь его не есть, как и другие хлебобулочные изделия, боюсь поправиться.

с) Нет, я его и до беременности не ела – следила за фигурой.

СОВЕТ: Будущей маме важно уметь отличать ценный продукт от источника «пустых калорий».

Например, сдобные хлебобулочные изделия относятся к разряду высококалорийных, которые в меню беременной должны быть резко ограничены, так как пищевой рацион с повышенной калорийностью неуклонно приводит к избыточному весу.

Предпочтение в эти 9 месяцев стоит отдать самому здоровому хлебу – ржаному. Он низкокалорийный, в нем меньше углеводов и больше пищевых волокон, которые снижают содержание сахара в крови и очищают пищеварительный тракт. Ржаной хлеб является составляющим многих лечебных диет, так как 2–3 его кусочка в день нормализуют работу желудка.

Елена Дядькина: К сожалению, многие люди сейчас отказываются от хлеба, боясь поправиться... Уважаемые будущие мамы, запомните: хлеб полезен, полезен и еще раз полезен! Хлебные злаковые содержат все необходимые минералы: медь, селен, магний, натрий, цинк, кобальт, железо, кремний, марганец, калий, йод, фосфор... К тому же хлебное зерно – это витамины А, Е, F, PP, а также группы В.

Хлеб необходим и для нормального пищеварения. Маргарин, или майонез, или что-то еще, что вы мажете на хлеб, скорее всего, окажутся вредными. А хлеб – никогда! Он богат клетчаткой, которая, как метла, выметает из организма все лишнее и вредное. Сама по себе клетчатка не усваивается, а выходит из организма в неизменном виде. Потому я утверждаю: от хлеба не толстеют, а худеют!

Хлеб «Гречишный»

В его рецептуру, помимо полезнейшей муки, которую издавна использовали на Руси, – ржаной обдирной, входит гречневая крупа, что естественным образом делает хлеб необычным и на вид, и на вкус, а еще обогащает состав замечательным

витамином Е, который дарит организму красоту и энергию.

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



2. Часто ли вы испытываете колебания настроения, раздражительность, беспокойство, усталость и расстройство сна, чувство неуверенности в себе?

а) Нет, стараюсь заполнять каждый день только положительными эмоциями.

б) Бывает иногда.

в) Любая мелочь может вызвать резкую смену настроения.

Марина Березина: Получены интересные данные, свидетельствующие, что достаточное потребление ржаного хлеба приводит к улучшению настроения и даже предотвращает развитие депрессии.

Секрет кроется в большом содержании в ржаном хлебе 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.

Хлеб «Дарницкий»

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

Ржаная мука усиливает целебные и питательные свойства хлеба. По питательной ценности рожь выше пшеницы: в ней больше железа, калия, магния, а также витаминов В1, В2, В6, РР и ненасыщенных жирных кислот. Ржаная мука и

хлеб из нее менее калорийны, т.к. содержат меньше крахмала и больше пищевых волокон и пентозана, благодаря чему ржаной хлеб усиливает перистальтику кишечника, способствует выделению из организма канцерогенных веществ и других вредных продуктов обмена. Кроме того, она способствует улучшению структуры мякиша и замедляет процесс черствления.



3. Принимаете ли вы йодсодержащие препараты?

а) Да, по назначению врача.

б) Нет, но стараюсь регулярно есть морепродукты, хотя это, конечно, очень дорого.

в) А зачем?

СОВЕТ: На этапе планирования беременности или в начале первого триместра женщине обязательно надо посетить эндокринолога, сдать анализы на гормоны и пройти ультразвуковое исследование щитовидной железы. Принимать йодсодержащие препараты можно строго по показаниям врача!

Любовь Решетник: Можно включить в рацион более дешевые йодсодержащие продукты. Например, в 2000–2008 гг. абсолютно весь хлеб в регионе обогащался йодом, поскольку мы считаемся йододефицитной территорией. В результате число заболеваний щитовидной железы у детей уменьшилось в 20 раз, а количество малорослых детей сократилось в 6 раз! Но, к сожалению, массовая профилактика закончилась. В настоящее время хлеб, обогащенный йодом, в области найти сложно. И только Иркутский хлебозавод продолжает выпускать хлеб с этой и другими полезными добавками.

Хлеб «Крымский» с морской солью

Поистине уникальный продукт вырабатывается из пшеничной муки первого сорта и ржаной хлебопекарной. Хлеб имеет форму батона с поперечными надрезами и приятный темно-коричневый цвет. Помимо своих основных компонентов – пшеничной и ржаной муки, а также солода и пшеничных отрубей, хлеб «Крымский» содержит глав-



ное свое «богатство» – морскую соль. В ней много полезных для организма витаминов и минералов, а йод – не искусственно добавленный, а абсолютно натуральный. Микро- и макроэлементы, составляющие морскую соль, поддерживают нормальную работу эндокринной, нервной, иммунной и сердечно-сосудистой систем, а также кислотно-щелочное равновесие.

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



Вы задумались о втором ребенке: когда лучше?

«Катя второго родила в 48 лет, а дочери уже 25. Мне 26, сыну 3 года. Девчонки, не пора ли и мне еще подумать о малыше?» – обратилась за помощью к подружкам Наталья Н. Советы посыпались разные, потому что сколько женщин, столько и мнений на этот счет. И универсального метода – когда повторно стать матерью и какой иметь возрастной интервал между детьми – не существует.

Однако в качестве советчиков могут быть не только друзья и знакомые женщины, а медицина и психология, которые подскажут ответ на вопрос.

Ольга Ш., врач

«У меня сестренки нет, у меня братишки нет», – эта песня 80-х годов была самой популярной, когда я росла и была единственной. Бывало, с мнимым братиком даже разговаривала, возвращаясь из школы, придумывала воображаемые игры. Настоящий брат появился только через 14 лет. Я встретила его с большой радостью. Помогала пеленать, купать, кормить из бутылочки. В четыре года научила читать. Теперь я уже сама 19 лет как мама, и второго сына родила спустя 15 лет после первого. Хорошо это или плохо? Наверное, все зависит от того, кого хочет семья. Если планируется, чтобы дети

росли друзьями, то разница между ними должна быть 2–3 года, максимум 3–6 лет. Если предполагается «нянька», то от 10 и выше. Такой я ощущала себя в детстве. Подросткам больше хочется общения со сверстниками, межличностных контактов, а тут получается, что идешь с коляской, тебя представляют уже молодой мамой, а не сестрой.

Когда рождаются дети с разницей в возрасте 14–15 лет, родителям необходимо сделать все, чтобы росли два полноценных ребенка, которые чувствуют, что их обоим любят, а не только маленького. И распределять время после работы тоже на двоих. На самом деле часто бывает наоборот. Естественно, такая разница не проходит бесследно: дети разных поколений, интересы уже не так близки друг к другу. А если еще живут в разных городах, то, конечно, далеко.

Что касается самих женщин, то как врач могу сказать: лучшие второй раз становятся мамами в возрасте от 25 до 37 лет, после 40 сохраняется высокий риск в развитии ребенка. Вероятность рождения малыша-дауна – один к шести. К тому же женский организм готов выносить полноценного ребенка через 4–5 лет после благополучной первой беременности и нормальных родов и только

через 6–7 лет после связанных с родовой деятельностью проблем. Когда в организме мамы есть только минимум «строительного материала» – белков, витаминов, микро- и макроэлементов, он расходуется на малыша, даже если крайне необходим ей самой. Именно поэтому во время беременности в первые 1–2 года после родов у женщин чаще встречаются нарушения здоровья, которые требуют особой помощи врачей».

Майя Л., психолог

«Моему сыну Алексею – 28, дочери Алине – 25. Их рождение не планировалось, они появились на свет просто в любви и согласии. В принципе, я хотела иметь дочку, и было ощущение, что во второй раз, уже в 22 года, пишу именно ее. Пока росли, всего хватало и сложностей, и проблем. Бабушки работали, приходилось крутиться самой. Молодость прибавляла силы, оптимизм вселял надежду и уверенность. Может, поэтому трудности не ощущались. Отношения между детьми складывались безоблачно. Хотя мне приходилось не раз объяснять сыну, что он как старший должен защищать сестренку, проявлять свои джентльменские качества. Алина, в противовес ему, могла похулиганить – например, колесо у машины открутить, он молчаливо, насупившись, бурчал что-то про себя и отходил в сторону. Давал отчет, что она маленькая, и ей все прощается, в отличие от нее, он все уже понимал «повзрослому». На детскую молочную кухню бегал, качал коляску, когда шли в больницу, нес пакеты с вещами. Такой небольшой помощник рос, с которым можно договариваться. До сих пор они живут без разногласий, агрессии и злости. Алешу в школу отправили в 6 лет. Мне сказано было сидеть с обоими дома. Вместе мы рисовали,



**«Счастливый детский сад
«Батейники»»**

Приглашаем детей от 1 до 4 лет

Развивающие занятия
Физкультура
Песочная терапия
Логопед
Педиатр

тел.: 74-99-74
ул. Трилиссера, 60
ул. Тельмана, 38

Режим работы: 9.30 - 19.00, по субботам

«Жар-Птица»

ДЕТСКИЙ САД

г. Иркутск,
ул. Андреева, 8 Г

☎ 96-77-24

Собственная
оборудованная
площадка для прогулок

Размещаемся
в просторном коттедже
в центре города

Адаптация
к детскому саду

Малоконтактные
группы

Индивидуальный
подход

5-разовое питание,
фрукты

- Ясельная группа от 1,5 лет
- Развивающие занятия
- Услуги логопеда



Свидетельство о государственной регистрации № 3814050743 от 15 июня 2016 г. Реклама

лепили, клеили, катались на каруселях, ходили на речку, учились плавать. Я с интересом занималась воспитанием. Компьютеров тогда не было, высоких материальных запросов – тоже. Сын никогда не чувствовал дефицит заботы. Однажды Алина прибежала с улицы и, еще плохо выговаривая слова, стала объяснять, что у Алеши мальчишки отбирали велосипед, он не отдал, ему разбили зубу, а она их вот так – и машет ногой, изображая, как «боролась» с обидчиками, защищая брата.

Если бы Наталья Н. спросила у меня совета – пора ли ей рожать второго и какова оптимальная разница между детьми – сказала бы так: когда мамочка с любовью ждет своего ребеночка, не важен никакой перерыв, она справится со всем. Он долгожданный, желанный, значит, силы появятся поднять обоих. Что детям нужно? Только материнская любовь. Они не думают, есть ли у родителей материальные средства поставить их на ноги. Для них важнее, чтобы мама была в сознании, что созрела для материнства и может проявить всю полноту чувств. Страшно, когда женщина, дарящая жизнь, морально «зеленая», беременность случайная, и она не хочет иметь это нежеланное дитя».

Подобные истории можно нанизывать, как бусинки в ожерелье: с виду одинаковые, но внутри у каждой будут свои плюсы и минусы «по теме». Одни мамы будут искать «уважительные» причины в психологической атмосфере в семье, другие – в финансовом положении, третьи – в здоровье всех родных, а особенно ее самой. Именно хорошее физическое состояние создает наиболее благоприятные условия для

На снимке: семья Ивановых, г. Иркутск.
Фотограф: Анна Окунь



нормального течения следующей беременности. Однако сколько бы мы не говорили о сути вопроса, любая семья найдет свое идеальное решение.

Одна из подруг Натальи Н. дала ей гениальный ответ, который поможет многим: «Мне кажется, здесь нужно прислушиваться только к себе. Ведь, давая советы, люди по-другому смотрят на, казалось бы, одни и те же вещи. Так что не слушайте никого – слушайте сердце».

Людмила Костюкова

По профилактике – **5!**

Веселое, полное солнца и ягод лето подходит к концу. Впереди учебный год со своими радостями и успехами, новые знания и интересные знакомства. Ребяшки, загорелые и повзрослевшие, собираются в школу и детский сад. Самое время нанести визит врачу-стоматологу, убедиться, что зубы здоровы, и провести профилактические процедуры!

Масштабы распространения кариеса поражают воображение – от него страдают даже младенцы (так называемый бутылочный кариес). Как защититься от грозной кариозной эпидемии? Возможно, мы не откроем ничего нового: предотвратить болезнь по-прежнему легче, чем лечить (да и дешевле в разы). Количество кариозных очагов сократится благодаря своевременным профилактическим мерам: регулярному осмотру, запечатыванию фиссур, фторированию, профилактической чистке в клинике и отлаженной домашней гигиене.

Профилактическая чистка

Генеральная уборка требуется даже зубам! Налет и зубную бляшку из труднодоступных для щетки участков нужно регулярно удалять на профилактической чистке в клинике – минимум раз в полгода.

Полезное фторирование

Кисточкой-трубочкой врач наносит на зубки специальный гель. Из него молекулы фтора встраиваются в деминерализованную эмаль, она вновь становится гладкой и особым образом поляризуется. Когда эмаль гладкая, зубному налету на ней трудно удержаться. Фторирование в Стоматологическом центре безопасно (никаких синтетических растворителей), эффективно (гель содержит активный фтор), подходит непоседам (сохнет мгновенно). Мы

рекомендуем фторировать зубки минимум раз в полгода.

Герметизация фиссур

Фиссуры – естественные желобки на поверхности зуба. В этих местах скапливается налет и быстро развивается кариес. Поэтому их мы защищаем особо – запечатываем специальным герметиком. Герметизацию может проводить только опытный врач, поскольку фиссуры должны быть тщательно подготовлены к герметизации. Если патогенные бактерии будут запе-

чатаны, кариес продолжит развиваться под герметиком.

Дети спокойно относятся к этой процедуре – она абсолютно безболезненна. Очень важно не пропустить момент прорезывания жевательных зубов, так как именно в первые месяцы после прорезывания они особенно уязвимы. Вот почему мы рекомендуем посещать стоматолога каждые три месяца.

Правильное питание

Старайтесь ограничить прием сладкого, ведь постоянное присутствие сахара во рту стимулирует размножение микробов и приводит к повышению кислотности. Не приучайте ребенка к леденцам и конфетам. Это касается и мучных продуктов – печений, пирожных; их остатки за счет своей вязкости долго сохраняются на зубах. Оптимально, когда после каждого приема пищи ребенок очищает полость рта (хотя бы жевательной резинкой без сахара). Детям в любом возрасте нужно есть больше сырых овощей и фруктов (моркови, капусты, яблок, груш), это способствует правильному развитию жевательного аппарата.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБУ



Уход за зубами:

5 вещей, которые вы делали неправильно

Несмотря на множество новинок по уходу за зубами, статистика стоматологов-гигиенистов неумолима: лишь 1 человек из 10 соблюдает культуру гигиены полости рта. А ведь тщательный домашний уход снижает риск кариеса на 80 %. Предлагаем разобраться, что же мы делали не так.

1. Выбирали зубную щетку, ориентируясь на ее внешний вид

Удалить налет с зубов способна только щетка и правильная техника чистки. У пасты вторичная роль.

3 признака правильной щетки:

- Щетина мягкая, без резиновых массажеров для десен. Ворсинки расположены плотно, без наклона, кончики из искусственного материала и закруглены.

- Головка щетки небольшая, захватывает 2–3 зуба, для более тщательного очищения.

- Ручка легкая, без выступа под большой палец. Это позволит взять щетку, как пишущее перо, для качественного и щадящего очищения.

2. Не обращали внимания на степень жесткости щетки

- Очень мягкие предназначены для детей и взрослых с заболеваниями слизистой полости рта.

- Мягкие подходят детям после 4–5 лет и взрослым с повышенной чувствительностью зубов.

- Средней жесткости – всем, у кого нет проблем с эмалью.

- Жесткие рекомендованы людям с повышенной склонностью к образованию зубного камня.

3. Меняли щетку раз в год

Срок службы щетки – 2–3 месяца. Даже если она выглядит как новая, через пару месяцев применения на ворсе поселяются колонии вредных микроорганизмов. Совет: меняйте щетку каждые 3–4 месяца и всегда после болезни.

4. Покупали неправильную пасту

Каждому возрасту – свой состав пасты. Для детей до 3 лет паста не должна содержать фтор и абразивы. Она должна мягко очищать зубы ребенка, обладать приятным вкусом и способствовать минеральному созреванию эмали. Пасты для детей от 4 лет должны содержать фториды (фтор необходим для ускорения созревания эмали). Концентрация их в пастах изменяется в зависимости от возраста.

Для ребят постарше – своя паста:

- не содержит агрессивных пенообразователей, таких как лаурилсульфат натрия (SLS);

- допускает небольшое количество фторидов, от 1000 до 1500 ppm;

- паста низкоабразивная и содержит сахарозаменитель;

- хорошо, если в формуле есть экстракты трав, гидроксипатиты (преду-

ждают развитие кариеса) и ферменты (растворяют мягкий зубной налет и остатки пищи).

5. Чистили зубы движениями «вправо-влево»

По данным Всемирной организации здравоохранения, 90 % людей чистят зубы неправильно. Давайте разберемся, как надо.

Как правильно чистить зубы:

- Дважды в день, независимо от приема пищи.

- Зубной пасты наносите чуть-чуть, размером с горошину, иначе пена помешает очистить налет.

- Чистите зубы вертикальными выметающими движениями, от десны к режущему краю зуба. Горизонтальные движения приведут к скоплению налета в межзубных углублениях и повышению чувствительности.

- Жевательные поверхности зубов очищайте горизонтальными движениями от задних зубов к передним. Допускаются движения вперед-назад.

- Проработав все зубы, сомкните челюсти и, слегка нажимая на щетку, выполните круговые движения.

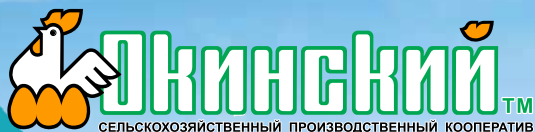
- Не забудьте почистить язык (двигайтесь от корня к кончику), на нем скапливается много микроорганизмов.

- У каждого зуба 5 поверхностей, и две из них щетка не очистит, нужны специальные средства: нить, ирригатор, межзубный ершик.

В течение 30 секунд прополощите рот ополаскивателем. Проведите языком по зубам, если они гладкие – вы хорошо почистили зубы!

**К стоматологу нужно
идти не для того,
чтобы лечить зубки,
а чтобы их сберечь!**





производитель натуральных продуктов для здорового питания



Ряженка, кефир и йогурт Малышу в жару помогут!

Лето для ребенка – пора свежих впечатлений, открытий и свершений. А еще это дачи, моря и речки, пляжи, солнце... и внезапно ухудшившийся аппетит. В знойные дни меняется и интенсивность обменных процессов, и вкусовые предпочтения, поэтому детвора начинает капризничать, отбрыкиваясь от привычных обедов и ужинов.

Уважаемые мамы и папы, не переживайте! Ваше чадо будет сыто и здорово и без «первого, второго и компота». Главное – верно подобрать более легкое питание. Итак, как же правильно кормить дите летом?



Потребность организма в белке для ребенка до 3 лет составляет 4 г в день, с 3 до 6 лет – 3–3,5 г на 1 кг веса ежедневно. При этом доля животного белка должна составлять 2–2,5 г на 1 кг веса.



Адреса фирменных отделов СПК «Окинский» в Иркутске:
Центральный рынок (места 8, 8А, 300, 301, 302), ТЦ «Сезон» (место 8),
рынок «Парус» (пав. 78), ул. Волжская, 3, ТЦ «Кедр»,
рынок «Южный» (пав. 93), ТЦ «Глазковский» (пав. 10),
рынок «Торгсервис» (пав. 12), рынок «Ушаковский» (пав. 52),
ул. Баумана, 233А, павильон в ТЦ «Gregory Mall».



Яйцо специалисты называют «волшебной» едой для карапузов, содержащей витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты.

Мама, я расту!

Конечно, заботливые родители не могут не замечать, что летом их карапуз растет в разы быстрее, чем зимой. Да к тому же и двигается намного больше: играет в подвижные игры, купается, подолгу гуляет на свежем воздухе. И, разумеется, все это связано со значительными затратами энергии. Учтем еще и тот факт, что в жару организм теряет определенное количество микроэлементов и витаминов из-за усиленного потоотделения.

Важнейшее условие правильного питания – обеспечение достаточным количеством белков, особенно животного происхождения. Но, к сожалению, в такую погоду дети с неохотой едят мясные продукты, поэтому, если ребенок отказывается от привычных блюд, необходимо подобрать им достойную замену! И в этом вопросе ваши надежные помощники – творог, яйца, молоко и – особенно! – кисломолочные продукты.

Молоко традиционно считается обязательной частью детского питания, ценным продуктом, который насыщает организм животным белком, является источником жиров, солей, витаминов, необходимых растущему организму.

Молоко само по себе является хорошим источником белка, но эффект можно усилить, добавив в стакан коктейля 1/6 часть измельченного вареного вкрутую яйца или 50 г творога. Перемешанные миксером эти ингредиенты останутся незамеченными малышом, но принесут большую пользу его организму.

Какую именно молочную продукцию покупать? Мы советуем выбирать «Окинское»!

Продукция сельскохозяйственного производственного кооператива «Окинский» – это фермерские продукты из собственного хозяйства, только хозяйства современного, использующего новые технологии. Отсюда домашний вкус и высокая чистота!

И легко, и сытно

Переживающим за здоровье своих крох родителям предлагаем придерживаться такого детского меню:

- Утром дайте кашу на молоке с ягодами или омлет с овощами и бутерброд из зернового хлеба с творогом и фруктами.
- На обед сделайте салат из овощей, заправленный сметаной низкой жирности, зеленые щи с яйцом или окрошку на кефире с мясом. На десерт приготовьте мусс из фруктов.
- На полдник дайте молоко и пирог с фруктовой начинкой.
- На ужин непоседа, который весь день бегал на свежем воздухе, съест и первое, и второе, если днем он ограничил себя в еде. Предложите ему борщ, макароны с творогом и компот или морс из свежих ягод.

От правил не отступать!

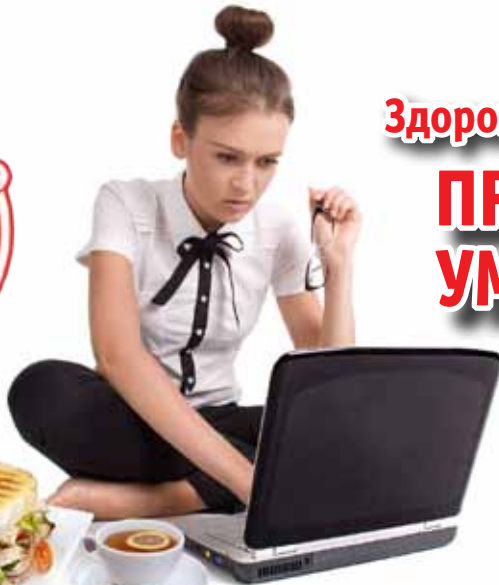
Летом, когда все быстро портится, продукты, предназначенные для дет-

ского питания, необходимо покупать, строго следуя санитарным правилам. Молоко и кисломолочная продукция в местах сбыта должны храниться в холодильниках с температурой от 2 до 4 градусов тепла. Для малышей не стоит приобретать «молочку» на рынках и лотках, где нет холодильников. Не рекомендуется покупать молоко, не прошедшее ветеринарный контроль (у соседей по даче или в деревнях).

При покупке тщательно проверяйте сроки годности и целостность упаковки. В летнее время не храните открытые баночки и молочную продукцию даже в условиях холодильника. В тепле изменения в продуктах, опасные для здоровья малыша, наступают уже за час, в условиях холодильника – за 6–10 часов.

Нам, жителям Иркутской области, повезло: мы каждый день можем покупать свежую, полезную местную продукцию, которую с удовольствием готовит для нашего стола сельскохозяйственный производственный кооператив «Окинский». Особенно хочется отметить их экологичность, короткие сроки хранения, чистоту, отсутствие красителей, консервантов и других «добавок».

Творог не только богат необходимыми витаминами, он легко усваивается организмом и содержит кальций, фосфор, незаменимые аминокислоты, поэтому так ценен для детей и пожилых людей.



Здоровый рацион подростку ПРИБАВИТ СИЛ, УМА И РОСТА!

За счет хлеба на 50 % удовлетворяется потребность организма подростка в витаминах группы В.

Все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми. Однако мало кто из взрослых задумывается над тем, что активность ребенка и его хорошее самочувствие во многом зависят от питания. Особенно важно обратить внимание на коррекцию рациона у подростков. Ведь переходный возраст – время глобальной гормональной перестройки.

Какие же продукты необходимы формирующемуся организму? На этот и другие вопросы о важности поддержания физического здоровья молодых людей нам ответила Валентина ТАРАСОВА, врач-педиатр высшей категории МБУЗ «Детская городская поликлиника № 3».

– Валентина Николаевна, с какого возраста у детей начинается подростковый период? Какие особенности, характерны для данного этапа взросления?

– В современной России подростками признаются лица от 10 до 18 лет. В этот период завершается половое развитие, психологические детские процессы сменяются поведением, характерным для взрослых.

По напряженности процессов, протекающих в организме, подростковый период занимает второе место в онтогенезе после периода новорожденности. Происходит бурный ростовой скачок, сочетающийся с энергичной нейроэндокринной перестройкой и интенсификацией всех функциональных систем организма.

– Существуют ли показатели, по которым можно оценить общее состояние здоровья подрастающего поколения нашей страны?

– Последняя Всероссийская диспансеризация показала, что снижается доля здоровых детей с одновременным увеличением вдвое количества подростков, имеющих хроническую патологию и инвалидность.

Наиболее часто встречаются заболевания эндокринной системы, опорно-двигательного аппарата, нервной и мочеполовой систем. Кроме того, отмечены негативные тенденции в показателях физического развития подростков: замедление темпов роста, уменьшение размеров и массы тела. (Индекс массы тела меньше 18,4 – показатель недостаточности питания – установлен у каждого пятого подростка.)

– Картина, мягко говоря, неутешительная. Но ведь можно скорректировать проблему недовеса путем правильного питания. Какие продукты обязательно должны быть включены в рацион подростка? И почему?

– Как известно, для юного организма характерен быстрый рост и развитие всех органов и систем, процессы роста требуют колоссальных затрат энергии. При большой интенсивности обменных процессов необходимо регулярное поступление в организм достаточного количества белка, незаменимых аминокислот, а также витаминов группы В, участвующих в синтезе белка. Этим требованиям полностью отвечает хлеб – один из необходимых компонентов питания.

Хлеб и хлебобулочные изделия обеспечивают организм энергией и практически всеми необходимыми веществами – белками, углеводами, витаминами, минеральными веществами, а сдоба и ароматные булочки поставляют в организм еще и жиры.

Здоровье подростков – наша общественная ценность, ближайший репродуктивный, интеллектуальный, экономический, социальный, политический и культурный резерв общества.

ХЛЕБ «8 ЗЛАКОВ»

относится к изделиям профилактического назначения.

Правильное сочетание 8 видов муки и 8

злаков придают изделию неповторимый

вкус и аромат хлеба. Богат белками,

витаминами, пищевыми волокнами и

такими микроэлементами, как железо,

фосфор, магний и кальций. Доказано,

что хлеб «8 злаков» улучшает память,

укрепляет нервную систему, улучшает

работу сердца и систему кровообращения.

Всего три ломтика хлеба заменяют 50 %

суточной нормы кальция, 30 % –

фосфора, 66 % – железа.



Поэтому для полноценного питания подросток рекомендуется 120 г ржаного и 200 г пшеничного хлеба в сутки. (Энергетическая ценность 100 г хлеба составляет 210–250 Ккал.)

– *Секрет пользы хлеба скрывается в его удивительном химическом составе?*

– Да, безусловно. Белки в нем представлены такими жизненно важными аминокислотами, как лизин, треонин, метионин, триптофан.

Лизин – незаменимая аминокислота, которая необходима для роста, восстановления тканей, производства антител, гормонов, ферментов. Его недостаток приводит к нарушению кровообращения, снижению количества эритроцитов и уменьшению в них гемоглобина, истощению мышц, нарушению кальцификации костей.

Триптофан поддерживает азотистое равновесие в организме, участвует в образовании сыровоточных белков и гемоглобина, необходим для синтеза никотиновой кислоты.

Метионин относится к липотропным веществам, оказывает влияние на обмен жиров и фосфолипидов в печени, поэтому сложно переоценить его значение в профилактике и лечении атеросклероза. Также участвует в синтезе витаминных группы В.

В хлебе много **глутаминовой кислоты**. Она играет важную роль в обмене веществ, связывает аммиак, который образуется в результате жизнедеятельности нервных клеток, повышает умственную и физическую работоспособность. Благодаря глутаминовой кислоте хлеб обладает уникальной способностью «не приедаться» при ежедневном употреблении.

Витамин В₁ участвует в процессе обмена углеводов. При его нехватке происходит воспаление нервных тканей, что приводит к мышечным болям, спазмам, нарушениям функционирования некоторых внутренних органов. Этот витамин особо необходим подросткам, посещающим спортивные секции, для поддержания умственной и физической деятельности.

Рибофлавин (В₂) принимает участие во всех обменных процессах, влияет на рост, обеспечивает здоровое состояние кожного покрова, волос и ногтей.

Витамин В₃ связан с процессами окисления в организме, его недостаток становится причиной быстрой утомляемости юного организма, раздражительности или резкой смены настроения.

Витамин В₅ способствует расщеплению жировых клеток и необходим для ускорения заживления повреждений кожного покрова и мягких тканей.

Пиридоксин (В₆) влияет на обмен белков, состояние нервной системы и состав крови, способствует укреплению иммунитета.

Витамин В₉ повышает аппетит, улучшает состояние пищеварительной системы, участвует в процессе формирования белых кровяных телец.

Витамин В₁₂ необходим ослабленным детям в период тяжелой болезни в целях укрепления иммунитета и ускорения процессов выздоровления, а еще благотворно влияет на работу мозга и умственную деятельность.

Хлеб важен и как источник минеральных элементов. В нем содержатся калий, фосфор, магний, натрий, кальций, хлор. Хлеб низших сортов содержит много минеральных элементов, особенно полезен, если обогащен йодом и железом.

Хороший вкус и запах свежего хлеба возбуждают аппетит, помогают пищеварению. С ним хорошо усваиваются супы, масло, икра, сыр, различные соусы, джемы, варенье и пр. Таким образом, он служит не только источником калорий и дополнительных факторов питания, но и играет важную роль во всей физиологии питания.

Как видите, нет ничего сложного в организации правильного питания для подростка. К тому же такой рацион подходит и для взрослого организма. Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Подросток должен ежедневно получать 300–400 г хлеба, в том числе не меньше 120 г ржаного, в котором содержатся так необходимые растущему организму витамины группы В и сравнительно много минеральных солей.

ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ «УМНИЦА»

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

Употребление продукта позволяет получить организму все полезные вещества, содержащиеся в хлебе, и восполнить дефицит йода.

Особенно полезен детям, т.к. улучшает память, способствует полноценному развитию.



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

ЖИЗНЬ БЕЗ ПОДДАВКОВ:

что важнее победа или участие?



Здравствуйте! Очень рассчитываем на ваш совет. Не так давно у сыночка появилось новое увлечение – настольные игры, всевозможные «ходилки» с кубиком.

Но проблема в том, что Стасик (4,5 года) совсем не умеет проигрывать. Сразу перестает соблюдать правила, настойчиво предлагает начать играть заново, а если уже проиграл, то может кинуть фишки и кубик и заплакать...

Чтобы любимое занятие не доводило ребенка до слез, мне приходится поддаваться. Муж утверждает, что я неправильно делаю, сам он всегда играет с сыном честно и выигрывает.

Как же лучше поступать в таких ситуациях?

Ирина Швецова

Если дитя проиграло, разрешайте ему выплескивать эмоции. Это очень важно! Можно потопать ногами, покричать, попрыгать или пробежаться. Но договоритесь, что в выплеске агрессии не должны страдать другие люди.

Без лишних предисловий отметим: папа прав. В малыше нужно воспитывать здоровый дух соперничества, а не бесконечное стремление быть лидером. Кидает кубик и не хочет играть? Значит, не надо заставлять его продолжать игру, пусть наблюдает, как играете вы с мужем – один выигрывает, другой принимает пораже-

ние и искренне радуется за победившего. Возможно, на вашем примере Стасик быстрее осознает: проигрывать не страшно.

Рожденный быть победителем

Что же ждет мальчонку, если это осознание так и не посетит его светлую голову? Он будет стремиться из-

бежать проигрыша любой ценой, словно на весах лежит его жизнь. Такие детки в обычных играх «выигрывают» победу у своих сверстников, не замечая, что приносят в жертву более долговременные цели – дружбу, построение хороших отношений с другими мальчиками и девочками.

Вы думаете, что не умеете
ТАНЦЕВАТЬ?



Организационное собрание 2 сентября в 19:00

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

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

танцевальный клуб
Лотос
Танцуйте и будьте счастливы!

Hip-Hop
House
Popping
Dancehall

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

Даже в случае победы они бывают не совсем адекватны. Вспоминаю рассказ соседки о том, как отличился ее пятилетний внук на новогоднем утреннике в детском саду. Когда, согласно сценарию, добрые герои побеждали злую Бабу-Ягу, большинство малышей осознали, что это всего лишь игра. И только Олежа бил переодетого воспитателя всерьез, во всю силу... Родителям и бабушке крепыша, устроившего из праздника бои без правил, было крайне стыдно.

Умение проигрывать как искусство

Так как же обучить умению проигрывать? Вот несколько секретов:

1. нужно сначала воспитать себя». Дорогие мамы и папы, научитесь сами спокойно относиться к собственным проигрышам: воспринимайте их не как катастрофы, а ценный опыт, который можно анализировать.

2. Ни в коем случае не оградяйте ребенка от поражений! Но и не лишайте его возможности выиграть.

Это интересно!

Один японский мудрец встретил маленького мальчика, который хотел научиться играть на скрипке, но педагоги не брались заниматься с ним, так как считали безнадежным. Мудрец попросил ребенка сыграть для него. Маленький скрипач взялся за известную мелодию, но исполнение было просто ужасным. Тогда старец сказал: «Превосходно! А вот так сможешь?» Взял скрипку и наиграл знакомый мотив. «Смогу!» – ответил мальчик. И в этот раз он сыграл значительно лучше.

Вот такое поразительное действие оказывают положительная оценка и поддержка.

Пусть вашей общей целью станет победа не над другими ребятами, а над своими прежними рекордами: не выиграл, но продержался в игре чуть дольше, добежал не первым, но быстрее, чем в предыдущий раз и т.д.

детский сад «СВЕТЛИЦА»

- ПОЛНЫЙ ДЕНЬ
- 5-РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ
- ПРОГУЛКИ, ЭКСКУРСИИ
- РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ
- АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК
- ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ

Осуществляем дополнительный набор детей 2-7 лет

С детьми работают дошкольные педагоги, дизайнер, музыкант, терапевт, логопед. У нас дети знакомятся с миром нравственных ценностей традиционной российской культуры через игры, сказки, пение, экологические игрушки, народные праздники.

г. Иркутск, ул. Свердлова, 21-9 (ост. Художественный музей)
 ☎ 8-914-877-47-48

3. Всегда проявляйте любовь. Нередко детям кажется, что с их успехами напрямую связаны родительская любовь и ее сила. Дайте малышу понять, что ваши чувства не зависят от его неудач. Здесь очень важно не просто подумать: «конечно, я все равно люблю своего родного кроху», а выразить это в словах и действиях.

4. Интересуйтесь детскими делами. Постарайтесь максимально, до мелочей, вникнуть в любимые занятия и интересы сына или дочки. Поняв, какие именно «мелочи» наиболее важны, не забывайте принимать в них активное участие.

5. Обсуждайте с ребенком его неудачи. Делайте это наедине и в спокойной обстановке. Проговорите вслух, почему он повел себя так, а не иначе, поинтересуйтесь его мнени-

ем, вместе решите, что нужно сделать в следующий раз.

6. Никогда не наказывайте за проигрыш ни физически, ни морально.

7. Попробуйте вместе найти такую деятельность, где ребенок был бы успешен.

Победы и поражения сопровождают нас постоянно, являясь естественной составляющей жизни. Однако даже в зрелом возрасте далеко не каждый способен адекватно реагировать на свои удачи и неудачи, выглядеть достойно как в роли победителя, так и в роли проигравшего. Зачастую это приносит неудобства (а иногда и настоящие мучения!) окружающим и, в первую очередь, самому человеку. Поэтому крайне важно помочь ребенку приобрести эти навыки как можно раньше!

Юлия Завьялова

На снимке: Лия и Сергей Тунины, г. Иркутск. Фотограф: Анастасия Бутакова



ТЕСТ


SHOES
ГОУШУЗ
 СЕТЬ САЛОНОВ ОБУВИ

А из какой сказки
ваши башмачки?

Девочка Мальчик

КАКОЙ МУЛЬТГЕРОЙ ВЫЗЫВАЕТ
У ВАШЕГО СЫНОЧКА ЖЕЛАНИЕ
ПОДРАЖАТЬ?

Грезит
подвигами

воинственного Чингачука

Воины индейских племен нуждались в идеальной обуви, позволяющей быть быстрыми и ловкими, не знать усталости и не испытывать неприятных ощущений в ногах. Так появились комфортные и легкие мокасины, такие же, как и мокасины «КОТОФЕЙ»!



Туфли для мальчика
из натуральной
1460 руб. **КОЖИ**

990 руб.

Нарядные
туфельки
для девочки

Готовимся к школе!
СУПЕРЦЕНА*

При выборе ботиночек и туфелек для наших любимых чад мы, в первую очередь, ищем удобную обувь, ведь детские ножки нуждаются в большем комфорте, чем ноги взрослых. И, конечно, обращаем внимание на множество мелочей – наличие супинатора, высоту каблука, материал и так далее. Однако хочется, чтобы новая пара радовала не только пяточки, но еще и глазки. Как же угодить маленьким модникам? Справиться с этим вопросом вам поможет наш тест!



**Абсолютно
все супергерои!**

Ваш мальчишка, без сомнения, оценит ту обувь, в которой он будет бегать быстрее, а прыгать выше, чтобы раньше всех оказываться в эпицентре интереснейших событий! И значит, ваш выбор – кроссовки «СОВЕНОК».





Пеппи Длинныйчулок

Непринужденная авантюристка с первого взгляда влюбится в такие же, как она сама, яркие и стильные кожаные **ботиночки КАРІКА**. Девочка с характером обязательно оценит и удобство, и привлекательный внешний вид.



Обожает проказницу Машу

Маленькой хулиганке будет удобно резвиться и шалить в ярко-розовых **ботиночках фирмы MURSU из текстиля**. Цвет отлично подойдет к ее любимому наряду, а вышивка в виде бабочки и милые цветочки понравятся любой девочке.



КАКОЙ СКАЗОЧНОЙ ГЕРОИНЕЙ ВОСХИЩАЕТСЯ ВАША ДОЧЕНЬКА?



Рампунцель

Активная принцесса, имеющая на все свое мнение, выберет бело-красные **туфельки-балетки BETSY** с тоненьким ремешком.



**Ждем вас
в наших магазинах:**

- ул. 1-я Советская, 31
- мкр. Университетский, 1 Б
- ул. Урицкого, 9
- ТРЦ «КомсоМОЛЛ», 1-й этаж
- ул. Гоголя, 67/6
- ТРК «СильверМОЛЛ», 3-й этаж
- ТРЦ «Карамель», 3-й этаж
- ТРЦ «Юбилейный», 1-й этаж
- ул. Баумана, 214/3



СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ

*Срок действия акции: с 20 июля по 5 сентября 2016 г.

На правах рекламы.



Играйте и еще раз играйте!

Игра очень важна для развития малыша. Об этом знают не только медики, детские психологи, воспитатели, но и родители. Во-первых, она дает развиваться физически, помогает найти общий язык со сверстниками, учит познавать окружающий мир, позволяет расслабиться. Ребячий щелбет во дворах – тому подтверждение. Сейчас он особенно активен, ведь стоят чудесные августовские деньки. Как сделать прогулку с ребенком интереснее? В какие игры поиграть на улице? Давайте спросим об этом мам и пап и возьмем себе на заметку то, что будет самым захватывающим для ваших чад.

На снимке: Артем Курбатов, 9 мес., г. Иркутск.
Фотограф: Дарья Соболевская

Наталья: «Мне кажется, особой изобретательности не нужно. Мяч в пакет – и на улицу. С ним есть много развлечений: толкать ногой, бросать в какую-нибудь емкость или в кольцо. С подростком малышом интересно осваивать понятия съедобное и несъедобное, живое и неживое, фрукты и овощи, перекидывая друг другу мяч. И очень забавно забивать «голы» между двух колышков – импровизированных ворот. Папа у нас обычно выступает в роли судьи на таких «матчах».

Ольга: «Какая прогулка без бега и прыжков?! Если на детской площадке во дворе нет никого, с кем бы мог поиграть мой четырехлетний Максим, мы начинаем развлекаться сами. Чертим прямую линию на тротуаре. Это старт. От нее бежим, например, до ближайшего дерева. Кто быстрее? От дерева – назад. Несколько кругов совершаем вокруг дома. Потом прыгаем с места – кто выше? Увидев наши соревнования, присоединяются другие ребята разных возрастов. Сыну становится еще интереснее. Делаем клумбы – находим камни и обкладываем посаженные цветы и деревья. «Мама, смотри, какой я сильный!» – эти слова как бальзам на душу. А самая распространенная у нас игра из моего детства – прятки. Играем в нее и дома, и на улице. Берем несколько машинок и прячем в укромные места. Можно назвать ее «В поисках сокровищ». Здесь главное – проявить фантазию и научить ориентироваться на местности. «Тайник» иногда находится даже на уровне глаз ребенка».

Зоя: «Недавно дочь участвовала в конкурсе рисунков в торговом центре «Сильвер» и получила благодарность. Сейчас ей 5 лет. А начинали мы с почеркушек на асфальте. Многим детям нравится рисовать мелками. До сих пор в рюкзаке носим набор цветных мелков. К творчеству сразу же присоединяются даже незнакомые дети. Взрослым можно усложнить им занятие – обозначить какую-нибудь тему».

центр раннего развития
В ростях и сказки
Приглашаем детей
от 1 года и старше
Группа полного пребывания
с 7.00 до 19.00 (10-12 т.р.);
Группа выходного дня
ул. Лиственичная, 8 А, тел.: 8-914-911-71-65

Елена: «Мы еще маленькие, поэтому песочница для нас – любимое место отдыха. Здесь лепим куличи, пересыпаем песок из одной емкости в другую, даже изучаем основы математики: в самой песочнице много сыпучего материала, а в игрушечном ведерке – меньше. Но в ведерке все равно больше, чем в формочке. На песке еще рисуем палочкой геометрические фигуры, буквы, цифры».

Сергей: «У нас уже большая коллекция камней с изображением сказочных героев. Из любых «похождений» мы с Кирушей приносим понравившиеся экземпляры. Сначала «на месте» составляем из них различные узоры, слова, а дома разрисовываем. Надо видеть, какое это доставляет удовольствие».

Оксана: «Мы с сыном любим играть в «Мир вокруг нас». Он еще ходит в детский сад, поэтому ему интересно одновременно изучать природу и прислушиваться к звукам. Пусть и ваш малыш скажет, сколько он видит в настоящий момент кругов (солнце, клумбу и т.п.), квадратов (песочница, стол во дворе, стена детского домика на площадке и др.). Когда Шурик устаёт, я его «переключаю» – прошу назвать звуки, которые он слышит (сигналит проезжающая машина, где-то играет музыка, шумит листва на дереве). Задания можно придумывать любые. К игре всегда привлекаем других детей и считаем, кто больше назовет предметов. Я знаю, детям не хватает внимания работающих мам и пап, поэтому стараюсь находить время для личного общения с любимым сыночком».

Игорь: «Папы часто не знают, что придумать для ребенка. Советую возвести шалаш из веток. Отличное занятие на природе. Сюда можно возвращаться на каждой прогулке. Малыш будет горд, что участвовал в строительстве».

Из веток мы соорудили и гнездо для птиц, и даже сделали небольшую декоративную корзинку. Без денежных вложений приобрели детскую вещь, которая теперь используется в хозяйстве».

Галина: «Лето – лучшая пора для наблюдений за живой природой. То, что нам кажется вполне прозаичным и естественным, для малыша – целое открытие. Недавно на деревьях были почки, а сегодня во всю зеленеют листочки. Вчера блестели лужи от дождя, а теперь солнышко их высушило. Несколько дней назад одуванчики «носили желтые сарафанчики», а теперь нарядились в «беленькие платьица». Расскажите, почему так происходит, заодно и выучите новое стихотворение. Собирайте листья для гербария, сосновые шишки, они потом послужат поделочным материалом для занятий дома. Детям нравится следить за поведением насекомых. Показывайте жуков, муравьев и бабочек, обсуждайте, что они делают и зачем. Давайте их в руки и рассматривайте. Учите малыша, что обращаться с ними нужно осторожно, потому что они маленькие и беззащитные».

Валентина: «Для улицы отлично подходят ролевые игры. Например, девочка берет на прогулку коляску с куклой, а мальчик – машину. Так катание приобретет оттенок осмысленности. Кроме того, подобные игры сами по себе занимают детей. Теперь в глазах ребенка не вы ответственный за прогулку взрослый, а он сам заботится о своей игрушке: катает, качает на качелях, кормит песочными куличами, селит в домики».

ПОДВЕДЕМ ИТОГ

Придумывать детские развивающие игры, оказывается, легко, а играть в них – еще проще, было бы желание. Но чтобы каждая прогулка отличалась от предыдущей, и хотелось бы не просто бродить, но и развиваться, перед выходом на улицу желательно составить определенный маршрут, какую-то большую игру-приключение. А если не хватает идей, тогда дайте возможность детям ходить много, в том числе и босиком, по разнообразным поверхностям, бегать в свое удовольствие, не превращая это в обязательство, залезать на все, куда можно залезть, прыгать – чем больше, тем лучше. Играйте в те же игры, что и дома. Никто ведь не запрещает вам вынести с собой побольше игрушек.

А если хотите поделиться личным опытом, в какие оригинальные игры играете с детьми, пишите в журнал «Планета детства». Мы ждем ваших писем и рисунков!

Людмила Балдухова

ЦЕНТР ДЕТСКОГО РАЗВИТИЯ + ПРОДЛЕНКА
СИБИРЯЧКИ



развивающая программа по методу Масабу Игика

– Детский сад – для детей от 1 года, продленка для школьников (1 и 2 смены), арт-студия, психолог, логопед, органики и бумагопластика, подготовка к школе, шахматы, английский язык, проведение праздников.

т.л.: 8-964-350-92-09, 965-695

WWW.CHILD38.RU

г. Иркутск, пр. Маршала Жукова, 4/5

ОГРН 1143850002086 от 27.01.2014 г.

Реклама.



Несмотря на то, что влюбленных называют двумя половинками, а семью – единым целым, отвечая на вопрос: «Какое чувство самое важное во взаимоотношениях?», как правило, называют любовь, уважение, доверие и т.д. Но забываем о главном – о том, что, казалось бы, на поверхности – о единстве.

Именно оно подразумевает под собой наличие тесной связи, основанной на общности взглядов, целей, интересов, сплоченности, солидарности. В доме, где живет это чувство, царит теплая, спокойная атмосфера, а дети ощущают себя в безопасности, чувствуют, что любимы и нужны.

Так как же с первых дней жизни малыша показать ему всю значимость чувства единения, чтобы он понимал: семья, неотъемлемой частью которой он является, – самое важное в жизни?

Родные звуки

Знали ли вы, что младенец, вслушиваясь в окружающие звуки, выделяет человеческие голоса, отдавая предпочтение, конечно, мамину? Оказывается, для него это уникальный «музыкальный инструмент» с неповторимым тембром! Даже самый простой напев в материнском исполнении – сильный психозоциальный стимул. Поэтому первая наша рекомендация: пойте вашей кровиночке колыбельные. В ответ услышите гуканье-агуканье – и вот вы вместе уже крайне милый неделимый дуэт! В момент такого музыкального единения малыш ощущает себя любимым, единственным, защищенным.

Колыбельные песни дают ребенку ощущение любви, нежности, покоя и умиротворения. Благоприятное воздействие оказывают и народные песни.

Пока мы едины – мы непобедимы!

В книге «Ребенок от рождения до года: пособие для родителей и педагогов» под редакцией С.Н. Теплюк описана игра-пляска «Калина» для самых маленьких. Участие в ней должны принимать оба родителя. Возьмите малышку на руки в позу «люлька». То приближаясь с ним к папе, то удаляясь от него, пойте веселую, озорную песню. Не забывайте топтать ногами в ритм музыке. Супруг тоже должен пританцовывать.

На горе-то калина,

Под горою малина.

Ну что ж, кому дело, калина,

Ну что ж, кому дело, малина.

Чередуйте пение с прослушиванием аудиозаписи. Не забывайте, музыкальные фрагменты должны быть короткими, перемежайте их со значительными паузами так, чтобы между ними карапуз успевал проявить свое отношение к происходящему.

Игра-пляска формирует у ребенка теплое отношение к родным, создает атмосферу всеобщей радости и так необходимое каждой семье чувство единения.

Строим «дом счастья»

Пожалуй, ничто так не объединяет, как совместное творчество. Поэтому наше следующее наставление – творите! Например, «постройте» ваш собственный «дом счастья». Для начала вырежьте из листа ватмана форму дома. Получилось? Тогда на заранее подготовленных кружочках-мордочках пусть все члены семьи изобразят свои автопортреты, а затем наклеят на «дом».

Чем больше счастливых моментов, которые вы переживает бок о бок с самыми главными людьми в вашей жизни – членами семьи, тем крепче и теплее будут взаимоотношения.

После предложите загадать одно на всех желание, такое, которое окажется важным и нужным для каждого из вас. Обязательное условие – необходимо советоваться и обсуждать все варианты. Уверены, через какое-то время вы придете к единому мнению, и поймете: все вы хотите быть настоящим счастливыми. И к вам в дом обязательно придет счастье, надо в это просто верить и делать все возможное.

Апликацию повесьте на самое видное в квартире место, чтобы в моменты ссор, разобщенности и непонимания вспоминать, что именно вас так крепко связывает.

Книги – лучшие друзья

Для не особо открытых и общительных ребят, испытывающих трудности в том, чтобы рассказать о переживаниях, необходима особая доверительная атмосфера и эмоциональная поддержка. Скорее всего, таким деткам проще будет раскрыться не среди многочисленных родственников, а наедине с мамой или папой, бабушкой или дедушкой. Например, через обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов.

Вместе пережитая ситуация или вместе прочитанное произведение объединит родителя и ребенка.

Совместное чтение имеет смысл не только, когда в силу совсем юного возраста малыш не знает букв. Оно необходимо и для нахождения новых точек соприкосновения и для того, чтобы младший учился полезному у старшего, перенимал его опыт. Дело остается за малым – за подборкой книг из художественной литературы.

«Винни-Пух»

детский сад

Приглашает
малышей

от 10 месяцев до 5 лет

- Домашняя обстановка
- 5-разовое питание
- Развивающие занятия
- Прогулки
- Закаливание
- Музыкальные занятия
- Хореография с 3 лет

ул. Байкальская, 202/10,

ЖК «Лазурный» (ост. «Лисихан») Реклама.

Тел.: 8-950-110-18-36





На снимке: семья Барабаш, г. Иркутск.
Фотограф: Алена Орлова

Мы обычно восхищаемся в других тем, что нам больше всего нравится в самих себе, и клеймим их за те качества, наличие которых в собственном характере нам трудно признать.

его поведении аккуратности, другой смотрит на это сквозь пальцы. Или же ситуация: отец потребовал от сына, чтобы тот вернулся домой не позднее восьми часов вечера, а мать – на два часа позже...

Требование, которое предъявляется одним из взрослых и тотчас же отменяется другим, перестает быть требованием. Это сбивает ребенка с толку – он не понимает: что можно делать и чего нельзя? В сознании укореняется пренебрежительное отношение ко всяким правилам вообще: «Они устанавливаются просто так, а выполнять их вовсе не обязательно». Думаю, и так понятно, к каким трагическим последствиям данный подход к закону может привести уже повзрослевшее чадо.

Завершить же наши размышления хочется строками Ф.И. Тютчева:

«Единство, – возвестил оракул наших дней, –

Быть может спяно железом лишь и кровью...»

Но мы попробуем спаять его любовью, –

А там увидим, что прочней...

Пусть чувство единения, царящее в вашем доме складывается из любви, заботы друг о друге, желания подстраиваться под интересы близкого человека, умения принимать родных такими, какие они есть.

Юлия Куклина

Не существует вопросов, касающихся воспитания вашего ребенка, по которым нельзя было бы договориться, принять правильное решение, действовать вместе, согласованно.

Упражнение «Зеркало»

Еще одно упражнение для развития чувства единения с окружающими людьми, которое подойдет ребенку лет с 12 (да и взрослому будет весьма полезным). Выберите вместе любого человека из окружения: одноклассника, приятеля со двора, двоюродного брата или сестру, можно остановиться на том, с кем отношения не складываются, – и предложите описать. Получится краткий список основных черт характера. Попросите поставить знак плюс возле тех качеств, которые нравятся, и минус возле тех, что неприятны. А после пусть попробует посмотреть на список и прочесть его еще раз, представив, что кто-то составил его о нем самом. Подросток наверняка узнает о себе немало нового, если осознает, что перечисленные качества честно отражают то, что нравится и не нравится ему в самом себе.

Упражнение займет всего несколько минут, зато поможет осознать: другие

люди не так уж сильно отличаются от нас самих.

Главный закон воспитания

Наверное, каждый родитель не раз задавался вопросом: что самое главное в воспитании? Быть строгим, но справедливым? Или обеспечивать свое чадо самым лучшим? Или стать для него другом? Все это, конечно, очень важно. Однако на первое место стоит вынести родительское единство. Почему?

Отсутствие единых требований – одно из распространенных зол семейного воспитания. Мама и папа, как правило, обладают разными привычками, различным уровнем развития и культуры. Например, один во всем – в одежде, в поведении за столом, в работе – удивительный аккуратист, другой – несколько неряшлив, небрежен. И требования их к ребенку неодинаковы: один настойчиво добивается в

ПОТЕШКИ

центр дневного присмотра за детьми

РАБОТАЕМ ВСЕ ЛЕТО БЕЗ ПЕРЕРЫВА!

Присмотр и уход за детьми

от 1 года 2 мес. до 4 лет

в группах полного дня, в группах

кратковременного пребывания (от 2 часов)

Тел.: (3952) 686-577, мкр. Первомайский, 33/5,

www.Poteshki38.ru



Реклама.

Дайте детям отдохнуть!

Вы хотите, чтобы ваш ребенок на каникулах занимался математикой?

А если начальник предложит вам усовершенствовать профессиональные навыки во время отпуска?

Как вы к этому отнесетесь?

На снимке: Лена Топоркова, 7 лет, г. Иркутск.
Фотограф: Вера Попова



Прочь, усталость!

За прошедший учебный год наши дети ослабли физически, не видя солнца, мало гуляя и двигаясь. Недостаток положительных эмоций при множестве требований и тревог, да еще эта постоянная спешка... Даже самые умные и ответственные ребята, как выражаются учителя, «витают в облаках», «могут учиться, но не хотят». А все дело в том, что им попросту не хватает энергии, которую они должны черпать на прогулках на свежем воздухе, от контрастных водных процедур и ярких впечатлений. Чем активнее дитя, чем разнообразнее его ощущения, тем лучше работает мозг!

Поживите друг для друга

Лет до 11–12 для ребенка крайне важно ощущение надежного дома и стабильности, потому пусть «место летнего обитания» будет по возможности одно. Дети не успевают толком адаптироваться при слишком частых переменах. Одной-двух ярких запоминающихся поездок вполне достаточно для летней программы младшего школьника. А вот две недели у одной бабушки, две – у другой, потом чуть-чуть дома, смена в лагере, а затем уж в отпуск с родителями – явный перебор.

Но отдых всей семьей надо запланировать обязательно. Психологи утверждают: ребенок, еще не вступив-

Пусть ваш ребенок ходит летом босиком по песку, по скошенной траве, утоптанной тропинке и вскопанной земле, гальке – это и мягкое закаливание, и рефлексотерапия. Причем хождение босиком гиперактивных детей успокаивает, а медлительных – тонизирует.

ший в подростковый возраст, любым развлечениям и контактам со сверстниками предпочтет пребывание с родителями. Если вы не можете сейчас себе позволить две недели на курорте, проведите их на даче. Сходите за грибами, поиграйте в футбол-волейбол, поучите сына водить машину, дочку – готовить, шить. Поживите друг для друга, а не для неотложных дел. Напитайте свое чадо любовью, ведь она нужна ему не меньше, чем солнце и фрукты. И не забывайте, приезжая на выходные, интересоваться жизнью вашего маленького отпускника, с кем он проводит время, чем увлечен, о чем грустит.

О праве голоса

Планируя лето, помните: необходимо учитывать мнения и самых младших членов семьи.

Устройте обсуждение, найдите компромисс между его желаниями и возможностями, составьте план каникул. А накануне очередной «передислокации» предупреждайте ребенка. Если же он категорически заявляет «не хочу», выслушайте причину и постарайтесь пойти навстречу.

Учимся играючи

«Так что же, совсем с ними не заниматься летом?» – спросят встревоженные родители. Отвечаем: заниматься. Но иначе, чем в школе, а именно – читать и играть, подготавливая мозг к учебному сентябрю. И здесь нет ничего удивительного. Эти два вида деятельности развивают большинство способностей, необходимых для успешной учебы. Ребенок,

Игра «Я знаю пять имен...» развивает координацию движений, моторику рук, учит классифицировать, активизирует память... Разве в школе это будет лишним? «Дочки-матери» и футбол, «вышибалы», «казаки-разбойники» и только что придуманная ролевая игра по мотивам нового фильма – годится все, лишь бы существовали четкие правила и не было жестокости и унижения.

умеющий играть, меньше тяготится правилами школьной жизни, ему легче воспринимать требования учителя. Знание правил многих игр выводит его на позицию лидера в компании сверстников, а умение объяснить правила развивает речь и логическое мышление.

Если дети сколотили компанию и увлеченно играют, радуйтесь и не прерывайте их. У поколения сегодняшних дошкольников и школьников летние каникулы – это почти единственная возможность компенсировать нехватку в жизни интересной игры.

Есть и специальные развлечения, которые нейрopsихологи даже рекомендуют для ребят с определенными проблемами. Например, если малыш часто пропускает буквы в словах при письме, можно выкладывать их из камешков, писать пальцем на песке и стебельком цветка – друг у друга на спине.

Воспитание читателя

Школьник умеет читать сам, но просит почитать вас? Обязательно выполняйте просьбу! Если сам читает еще

плохо или без особой охоты – тем более. Только не заставляйте! Придумайте разнообразные способы вовлечения в чтение и подбрасывайте их время от времени чаду. Держите под рукой книги, способные, на ваш взгляд, его заинтересовать, а по заданному списку купите... аудиокниги. Доказано, что дети, выросшие на них, вскоре пополняют ряды «настоящих» читателей!

Если занятий не избежать

В случае же, когда на лето задали целый том или надо сдавать осенью какой-то предмет, – оцените силы. Делать это можно только на положительных эмоциях (причем и своих, и ребенка), кроме того, придется быть очень изобретательными. Возможно, вас вдохновит пример одной мамы, изо дня в день писавшей со своим сыном диктанты. Тексты были ее собственные, детективного содержания, к тому же она с успехом использовала «эффект Тома Сойера»*, поэтому за послеобеденное время собирались все соседские мальчишки. Или пример другой мамы, придумавшей ориги-

нальный способ запоминания таблицы умножения с помощью стихов собственного сочинения. Непременно придумайте что-нибудь подобное. Или просто вместе насладитесь отдыхом, теплом и радостью от общения друг с другом.

Здорово, если у ребенка есть возможность плескаться летом в водоеме – в море, пруду или надувном бассейне. Для здоровья имеет значение не размер, а сама водная среда и контраст температур.

Собираясь на дачу, «забудьте» дома планшеты, ноутбуки, уберите подальше смартфоны. Постарайтесь по максимуму ограничить телевизионный просмотр. Щадящий вариант: приезжая на выходные, привозите с собой новый интересный фильм и смотрите его все вместе. А до следующего уикенда техника должна отдохнуть!

Ксения Семенова

* «Эффект Тома Сойера» – способность убедить другого человека выполнить какую-либо работу, да так, чтобы он от этого еще и удовольствие получал. (Эпизод с покраской забора)

Только 3 дня!

ЛОВИ МОМЕНТ!

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ВЫГОДНЫЕ ВЫХОДНЫЕ!

Лови момент в Слата®

Еженедельно с пятницы по воскресенье отличные цены на 3 популярных товара!

В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!



Здравствуйте, уважаемая редакция журнала!

Давно хотела поблагодарить вас за те рекомендации, которые вы даете нам, своим читателям, в каждом выпуске. По себе знаю, насколько важен своевременный совет. И мне, как маме двух девочек 7 и 13 лет, тоже хочется поделиться с другими опытом в достаточно актуальном на сегодняшний день вопросе – покупке школьной формы.

Сразу отмечу, с такой проблемой наша семья столкнулась три года назад, когда форму начали вводить в школе, где учится старшая дочка Эля. Возможно, для нас, родителей, это не стало бы особой проблемой, если бы не уточненный вкус модницы-пятиклассницы... Она восприняла необходимость сей покупки как посягательство на индивидуальность – и ни в какую не хотела ехать по магазинам! Уговорить вышло только к середине июля. Вот мы намучились в тот жаркий день!

Начали поиски достаточно банально – с «Детского континента» (бывший «Детский мир») на Урицкого. Поднялись на второй этаж, там, в 117-м павильоне, продавец-консультант

сходу определила ростовку и дала на примерку сарафанчик, жилетку с клетчатой юбочкой и даже брючный костюм – все от местного производителя. Каждый из комплектов сел идеально. Порадовало, что сшита форма из натуральных качественных тканей. Взрослая часть шопинг-делегации была довольна. Но Элина протянула:

– Скууучно, мам! Я хочу выделяться в классе!

И сколько мы не пытались объяснить дочке, что это всегда актуальная классика, которая никогда не устареет и не выйдет из моды, она и слушать нас не хотела. Отправились мы дальше... Кажется, объехали весь город, исходили все рынки и торговые центры. И, наконец-то, нашли... школьную форму китайского производства из какой-то синтетической ткани, абсолютно не пропускающей воздух. Зато Эля была уверена: в ней она точно станет звездой школьной линейки первого сентября. Пришлось купить, но со строгим условием от папы, что мы вернемся в первый магазин и купим еще жилет с юбкой. Каждый из комплектов стоил три тысячи.

Итак, прошло три года. Синтетический костюм был надет дочкой раза 3–4 в первой четверти. Потом мы заметили, что швы на пиджаке начали расходить. Да и сама «воин модного фронта» (как мы зовем ее дома), пропотев несколько дней, не стремилась больше блистать среди одноклассниц.

Зато приобретенный комплект от иркутской фабрики Элина пронесла полные два года – понравилось ей выглядеть элегантно. Пыталась надевать и потом, но юбка уже стала коротковата. Ни одной катышки, ни зацепочки – как новая! А теперь и младшенькая подросла – через месяц станет первоклассницей. Уже купили ей сарафан той же фабрики, а через пару лет будет донашивать костюм сестры!

Желаю всем читателям – школьникам и школьницам, а также их родителям – успешного учебного года! И всегда быть в отличной форме!

Елена Бородина

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

1 При выборе одежды помните о том, что ребенку придется сидеть в ней за партой как минимум 6–7 часов в сутки. Не покупайте слишком узкие вещи и одежду из синтетических тканей: зимой в ней будет холодно, а летом – жарко.

Стоит отдать предпочтение смесовым тканям – они легко стираются, быстро сохнут, и одежду из них не надо гладить. А еще одежда из смесовых тканей дешевле.

3 Выбирая модный фасон, важно учитывать: даже у самых худеньких детей после того, как они поедят, образуется животик. Поэтому силуэты одежды для школы не должны быть прилегающими или сильно зауженными.

2

Выражение «подготовить ребенка к школе» – это не просто покупка формы, портфеля и тетрадей. Но еще и определенный уровень знаний, которыми будущий школьник должен овладеть до того, как переступит порог учебного заведения. Взволнованная мама хватается за голову: что же делать? И начинает экзекуции обучением. Но так ли они уместны за месяц до начала учебного года? И настолько ли «не готово» к школьным будням дите, которое плохо читает?

Готов или не готов, вот в чем вопрос...

Уважаемые родители, предлагаем вашему вниманию простой тест, благодаря которому вы сможете определить уровень готовности ребенка к школе.

1. Сын/дочь хочет идти в школу?
2. Привлекает его/ее в школе то, что там интересно учиться и можно о многом узнать?
3. Ваше чадо способно самостоятельно заниматься каким-либо делом, требующим сосредоточенности в течение 30 минут (например, работать с конструктором)?
4. Ребенок в присутствии незнакомых чувствует себя свободно?
5. Умеет составлять по рисунку рассказ, не короче пяти предложений?
6. Знает наизусть несколько стихотворений?
7. Изменяет существительные по числам?
8. Умеет читать по слогам или, что лучше, целыми словами?
9. Может считать до десяти и в обратном порядке?
10. Решает простые задачи на вычитание или добавление единицы?
11. Имеет твердую руку (уверенно держит карандаш и т.д.)?
12. Любит рисовать и раскрашивать картинки?
13. Свободно пользуется ножницами и клеем (например, делая аппликации)?

14. Сумеет ли собрать разрезанную фотографию из пяти частей за одну минуту?

15. Знает названия диких и домашних животных?

16. Может обобщать понятия (например, назвать одним словом «овощи» – помидоры, морковь, лук)?

17. Получается ли у него/нее понимать и точно выполнять словесные инструкции?

Результат тестирования зависит от количества положительных ответов («Да») на вопросы теста.

Если их:

14-17 баллов – ребенок вполне готов к школе;

9-13 баллов – сын/дочь многое уже умеет, и следует обратить внимание на содержание тех вопросов, на которые вы ответили «Нет». Именно они подскажут вам, над чем необходимо поработать.

8 и менее баллов – необходимо обратиться к специалистам, ребенок нуждается в значительном внимании и работе с ним.

До начала учебного года осталось всего несколько недель, но это отнюдь не повод начинать с диким фанатизмом обучать, проверять и «натаскивать» будущих первоклассников. Просто сами верьте в успех своих детей и вселяйте в них эту уверенность!

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.

*«Ослепительный свет детства...
долгие десятилетия будет неприметно
для нас самих освещать нам путь».*

О.А. Гантваргер

Дмитрий Сергеевич Лихачев – хорошо знакомое всем нам имя. Академик, замечательный ученый, мудрый человек. Все это свидетельствует о том, что к его мнению стоит прислушаться.

Среди многочисленных монографий есть небольшой томик, в котором он собрал свои мысли из записных книжек разных лет. И удивительно, как часто и подробно он вспоминает свое детство.

Взрослые, мысленно возвращаясь к первым годам жизни, очень радуются, что у них в памяти остались добрые,

светлые картины из прошлого. Вот и Дмитрий Сергеевич с искренним сердцем рассказал о том, как они отдыхали всей семьей на даче в Куоккале, как папа привозил подарки, запомнились ему медвежонок Берчик, книжки с картинками, походы в театр, особенно впечатлил снег, падающий на сцену во время спектакля «Щелкунчик», запах самшита, напоминающий отдых в Крыму, детские стишки, вместе с мамой они читали их наизусть, отдыхая на даче:

*Дети, в школу собирайтесь,
Петушок пропел давно...*

А еще – они вместе пели песенку:

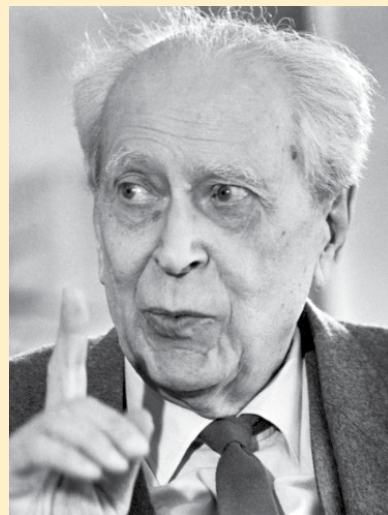
*Травка зеленеет,
Солнышко блестит;
Ласточка с веною
В сени к нам летит.
С нею солнце краше
И весна милей...*

*Прощебечь с дороги
Нам привет скорей!*

Он назвал те моменты счастливейшими в жизни.

У этих воспоминаний есть свое продолжение...

Во время блокады Ленинграда дочери Дмитрия Сергеевича играли лю-



бимым Берчиком, которому была шита генеральская шинель. А слово «прощебечь», столь непонятное в детские годы, он воспринимал тогда как «прощебесь», то есть «прочь с дороги». С годами это забылось. И когда ученый вспоминал свое детство, находясь на Соловках, понял его настоящий смысл.

Много этому человеку пришлось пережить трудностей и испытаний. Однако он не позволил несчастьям сломить его, и сердце не ожесточилось. Помогли, конечно, вера, добрые примеры родителей. А еще – воспоминания из детства.

Так давайте делать добро детям – это наши маленькие братья или сестренки, а может, совсем незнакомые малыши, которые рядом с нами. И пусть счастливые моменты из детства будут добрым

--	--	--	--

для них на всю жизнь.

Ребята! Видимо, вы настолько были увлечены началом летних каникул, что забыли прислать правильный ответ на задание «Школы великих» в прошлом выпуске. Очень ждем ваших ответов!



Ковромастер
компания

Выведение запаха
Въезд на место
Доставка

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

294-130

Ежегодно во многих странах мира проходят выставки ледяных скульптур, причем устраивают их в летнее время. Одна из последних – экспозиция бразильского скульптора Неле Азведу. Он представил на суд зрителей 1200 фигур из льда, инсталляция называлась «Monumentominimo» («Монументомино»). По мнению самого автора, его творчество символизирует быстротечность нашей жизни.

Мне же данное мероприятие напомнило впечатления, которые быстро испаряются. Чего стоят воспоминания о прочитанном наспех, чтобы просто отчитаться о выполненном задании на лето? Они тают так же быстро, как ледяные фигуры на жаре. Что же нужно сделать, чтобы прочитанное оставило память о себе, не стало попусту потраченным временем? Об этом наш разговор.



«Мой Уитмен»

Думаю, хорошее, вдумчивое сочинение на экзамене или в качестве итоговой работы – мечта не одного поколения школьников. «Да, неплохо бы, – скажет кто-то. – Но это так сложно...» «Все в ваших руках!» – отвечу я. И дело не в бесконечном перечитывании работ критиков, что, впрочем, тоже важно. Самое главное – подружиться с автором. Но как это возможно?

«Мой Уитмен» – так назвал свою книгу Корней Иванович Чуковский. В юности будущий детский поэт впервые открыл для себя американского стихотворца, его необыкновенное видение мира, красочный стиль, по-особенному пережил встречу с талантом. Принял его как своего нового собеседника – удивительно непохожего на тех, кто встречался ему

раньше. Так для Чуковского он стал его поэтом, его открытием, поразившим, подарившим яркие впечатления.

Удивительно, что авторы, которые оставили после себя богатое наследие – творчество, могут открываться нам разными гранями своего таланта, а настоящее искусство потому и искусство, что имеет глубину, которая раскрывается перед внимательным, вдумчивым читателем и тоже по-особенному, по-разному.

Очень хочу вас воодушевить, дорогие ребята: подходите к каждому автору как к уникальному явлению в искусстве, как к личности, которая продолжает жить в своих произведениях, к собеседнику, который хочет рассказать вам свою особенную историю. И если эта встреча состоится, тогда и вы сможете сказать:

«мой Пушкин», «мой Драйзер», «мой Вампилов», «мой Окуджава»... И не переживайте, если вам самостоятельно не удалось составить полную картину о писателе. Об этом позаботится школьный учитель. Однако ваше впечатление, ваше открытие – всегда будет ценным багажом, настоящим богатством, которым вы сможете щедро поделиться, отвечая на уроке или составляя текст сочинения, в котором высоко ценится ваше авторское «я».

Желаем успеха и замечательных встреч с истинными шедеврами мировой литературы!

О ваших открытиях напишите нам в небольшом эссе, поделитесь, кто стал вашим писателем, вашим поэтом и почему. Будем ждать с нетерпением.

СибэкспоЦентр

0+

ВЫСТАВКА 2016

ВСЁ для ШКОЛЫ

4-10

АВГУСТА

г. Иркутск, ул. Байкальская, 253А
e-mail: info@sibexpo.ru, www.sibexpo.ru
тел.: (3952) 352-900

Однажды Будде повстречалась Женщина. Она горько плакала из-за своей нелегкой жизни. Будда пообещал помочь ей, если принесет ему горчичное зерно из дома, в котором никогда не знали горя. Ободренная его словами, Женщина начала поиски, а Будда отправился своим путем. Много позже он встретил ее опять – та полоскала в реке белье и напевала. Подойдя к ней, Будда спросил, нашла ли она дом, жизнь в котором была счастливой и безмятежной. На что Женщина ответила отрицательно и добавила, что пощет еще попозже, а пока ей необходимо помочь постирать белье людям, у которых горе тяжелее ее собственного.

Не случайно мы начали с этой мудрой притчи, очень напоминает она судьбу нашей героини. Когда в семье Натальи Рагутской, руководителя областной общественной организации инвалидов «Семейная усадьба», появился ребенок «не такой, как все», было очень непросто. Изрядно поматвавшись по казенным учреждениям с больной дочкой, она поняла: до ее дитя, как и до многих других, дела никому нет...

Так родилась идея создать специальную школу для детей с ограниченными умственными возможностями и социально защищенное поселение для более старших. Задумку поддержали мамы и папы ребятишек со схожими проблемами развития. Заглядывали далеко и решали сегодняшние задачи.

В 1995 году силами родителей была создана общественная организация инвалидов «Семейная усадьба». За более чем два десятка лет она доказала свою значимость и востребованность.

– *Наталья Николаевна, расскажите, какова главная цель «Семейной усадьбы»? Много ли семей обращаются к вам за помощью?*

– Формально это, прежде всего, создание условий для социальной, трудовой и бытовой реабилитации, абилитации, социализации детей-инвалидов и инвалидов с детства с ограниченными умственными возможностями, формирование у них жизненной компетенции. А по сути – наши дети, как и все обычные люди, имеют право и должны нормально жить, обучаться и трудиться. Пусть в меру своих возможностей, но – достойно. Нашими услугами в разные периоды воспользовались десятки семей, в которых растут и воспитываются такие детки. При этом ро-



Усадьба, где любят, заботятся и опекают

дители получили возможность вести нормальный образ жизни и не чувствовать себя изгоями общества.

– *Финансирование столь важной для всего общества деятельности осуществляется за счет государства?*

– В основном за счет родителей... Но в то же время проектам, разрабатываемым и реализуемым «Семейной усадьбой», оказывается помощь на муниципальном, региональном и федеральном уровнях. Средства, получаемые в виде грантов, субсидий, благотворительных пожертвований, направляются на создание и укрепление материальной базы, поддержку уставной деятельности, воплощение в жизнь различных мероприятий. Например, при реализации проекта «Расширяем возможности, повышаем способности» 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 Союзом женщин России. Другой проект с аналогичным названием стал победителем областного конкурса Губернского собрания общественности.

Как особо значимые хочется отметить и такие проекты, как «Семейная гостиная», «Пусть меня научат», «Мастерская Деда Мороза», «Урожайный огород», «Семейный туризм инвалидов»,

«Старшие – младшим» и другие. К их реализации привлекаются родители, наши сотрудники и волонтеры.

– *А где в Иркутске проводятся занятия с детьми?*

– В самом начале они проходили на квартирах, в клубах, случайных местах... В 1997 году городская администрация выделила отдельное помещение в цоколе жилого дома по ул. Чайковского, 4, где мы и находимся до настоящего времени. Силами родителей был проведен капитальный ремонт. На приобретение строительных материалов деньги выделили из внебюджетного фонда администрации Свердловского района. Мы также широко практикуем выездные занятия с детьми.

– *Вы развиваете два постоянно действующих проекта – «Школа» и социальная деревня «Заречная». Давайте остановимся на них чуть подробнее.*

– «Школа» в Иркутске работает как центр дневного пребывания для детей с нарушениями умственного развития. А социальная деревня «Заречная» в селе Усть-Балей Иркутского района – для молодежи и взрослых людей, нуждающихся в постоянном сопровождении. Кроме того, в городе в режиме клубной работы занимаются различными видами рукоделия юноши и девушки, которым необходима поддержка.

**Адрес ИОООИ «Семейная усадьба»
и Центра дневного пребывания («Школы»):
664029, г. Иркутск, ул. Чайковского, д. 4, а/я 6.
Тел.: (3952) 380-462, 8-964-210-96-31**

Кстати, дети сами назвали Центр «Школой», потому что приходят сюда учиться. Здесь они получают представление об окружающем мире, познают себя, приобретают навыки общения и самообслуживания, трудятся и отдыхают, проводят праздники. Добрыми словами родители отзываются о работе педагогов, отмечают позитивные изменения.

В настоящее время мы производим набор в группы. Чем раньше начаты регулярные занятия с детьми, имеющими нарушения развития, тем заметнее результаты.

– *Сколько лет существует социальная деревня?*

– Поиски подходящего места для строительства продолжались более трех лет. И, наконец, в 1999 году «Заречная» была создана, став на тот момент первым социальным поселением Иркутской области. В арендованной усадьбе на окраине поселка Усть-Балей поселились пятеро первых выпускников нашей школы вместе со своими наставниками. С тех пор 10 октября считается днем рождения «Заречной», каждый год отмечаем его как особо значимое для организации событие.

Бизнес-план по созданию социальной деревни был поддержан областными властями, мы получили финансовую поддержку, потому что взяли решить проблему жизнеустройства инвалидов в долгосрочной перспективе. Благодаря средствам из областного бюджета в «Заречной» были построены большой жилой дом и две мастерские.

– *Наталья Николаевна, насколько известно, вы сами занимались проектированием и строительством дома.*

– Это правда. Зная потребности людей с ограниченными возможностями, еще на этапе замыслов и создания проекта, постаралась продумать все до мелочей, чтобы там удобно и комфортно жилось любому человеку с особенностями развития, в том числе и колясочнику. Ребят расселяют в комнаты по одному или по двое. У нас есть все: и большой обеденный зал с просторной кухней, и душевая, и теплые туалеты, и необходимая бытовая

техника. По вечерам собираемся у камина, слушаем живую музыку, поем под гитару.

В ближайшее время в одном из рабочих помещений сделаем перепланировку – и у нас появится хороший спортзал, оборудованный тренажерами. Задумок много: строительство второго жилого дома, гаража. Мечтаем о микроавтобусе – без своего транспорта приходится сложно.

– *Сколько на настоящий момент в деревне воспитанников?*

– Здесь в сопровождении сотрудников в постоянном режиме живут и трудятся десять ребят старше 18 лет, трое из них – выпускники детских домов Иркутской области. На социальную практику регулярно приезжают старшие ребята из Центра дневного пребывания «Семейной усадьбы» (из «Школы») и участники Клуба. В общей сложности это порядка двадцати воспитанников.

Ребята сами занимаются уборкой по дому, в меру своих возможностей трудятся в мастерских: осваивают работу с деревом (создают сувенирные изделия), изучают ткачество, изготавливают свечи, задействованы в подсобном хозяйстве. Есть в деревне свой огород, а нынче даже приобрели двух поросят! Сотрудники же – социальные педагоги, прошедшие обучение в Центре подготовки лечебных педагогов и социальных терапевтов «Мария», и волонтеры – лишь помогают своим подопечным, направляют их.

Стабильность работы «Школы» и социальной деревни «Заречной» обе-

спечивается профессионализмом сотрудников, их ответственностью за свое дело, всесторонней деятельной поддержкой родителей. В основе жизненного уклада – четкий распорядок. Каждый с утра знает свое дело, понимает, чем будет заниматься днем. Вечером мы собираемся на «общем кругу», делимся пережитым, подводим итоги и планируем завтрашний день. Еще по воскресеньям у нас выходит «Деревенская газета», издаваемая с 2000 года, которую создают сами ребята вместе с наставниками.

«Социальная деревня – это не просто место жизни. Это образ жизни, – отметила напоследок Наталья Николаевна. – Здесь одной семьей живут люди, нуждающиеся в заботе и опеке, и те, кто может обеспечить им поддерживаемое проживание».

Трудно переоценить значение того бесценного опыта, который получили здесь и родители инвалидов, и их дети.

«Семейная усадьба» приглашает:

- всех, у кого в семье растет ребенок с нарушениями развития;
- всех, кто хочет попробовать себя в качестве волонтера с детьми и взрослыми с ограниченными возможностями;
- всех, кто хочет стать партнером и оказать любую поддержку.



Адрес социальной деревни:

664000, г. Иркутск, с. Усть-Балей, «Семейная усадьба», социальная деревня «Заречная». E-mail: semeinayausadba@mail.ru

Сайты: www.sem-usadba.ru, www.deti38.ru/index.php?board=44.0



Великие мысли от Боба Марли

*«Твое счастье,
твои успехи, твоя
жизнь, да вообще все
зависит от тебя и
только от тебя.
Только ты решаешь,
быть тебе счастли-
вым или несчастным,
веселым или
грустным, злым или
добрым, одиноким
или популярным. Это
твоя жизнь, поэтому
тебе ею править».*

*«Я верю, что
можно излечить
расизм, зло
и ненависть —
музыкой».*

*«В музыке есть
прекрасная вещь —
когда она попадает
в тебя, ты
не чувствуешь
боли».*

Музыка, которая примиряет

Вот уже неделя, как Сашка не переставал грустить. И грустил как-то по-взрослому, хотя ему исполнилось всего 7 лет. Замыкался в себе, подолгу сидел за закрытой дверью в детской, не отвечал на вопросы домашних. В общем, был выпавшим из жизни семьи. А ведь совсем недавно все дружно забавлялись, дурачились, играли, ездили на пикники.

Началось все с того, что во время последней вылазки на природу Саша сломал ногу. Это привело его в полное отчаяние. Когда все отправились отдыхать в Крым, он остался дома с бабушкой и теперь, посматривая на веселых и загорелых членов семейства, тяжело вздыхал и о чем-то постоянно думал.

Ни для кого не секрет: больше всего на свете мальчишка мечтал покататься в аквапарке. И ведь сколько времени! С самого Нового года! А тут такое... Эх, но что поделаешь? И в очередной раз вздохнув, Шурик пошел в свою комнату.

— *Нужно что-то предпринять. Наш младшенький совсем скис,* — заметил папа.

— *Даже забросил свой любимый саксофон,* — поддержала отца сестренка Кира. — А раньше из рук не выпускал.

— *Не вовремя он принял позу Наполеона,* — поерничал старший брат Игорь.

— *Надо сделать ему что-нибудь приятное,* — отозвалась мама.

И пока Сашка отсиживался в своей комнате, все собрались на семейный совет.

— *Давайте его рассмешим!* — предложила Кира.

— *Ага, пощечочем,* — сострил брат. — Раз он не был с нами в Крыму, может, показать ему наши фотки и видео оттуда?

— *Вот он обрадуется! Тебе бы так...*

— *А я вот что думаю,* — сказала мама, —

мы устроим ему Крым прямо завтра, на даче!

— *А что? Идея!* — отозвался Игорь.

— *Папа достанет гамак, я сделаю коктейль или фреш, Кира будет стоять с опухшим пальмовых веток, а Игорь подберет хорошую музыку — что-нибудь про лето, море, песок...*

— *Идет!* — одобрил папа. — Только Саньку ни слова! Пусть будет сюрприз!

Натурно все были подчеркнута доброжелательны, старались помочь огорченному члену семейства, но слишком много внимания не уделять. Ему, в общем-то, понравилась идея поехать за город.

На даче после обеда Сашке поручили раздобыть новые марки и разложить по альбомам. Это любимое с детства папино увлечение, и мальчик тоже немного интересовался филателией. А семья в то время устремилась выполнять мамини поручения. Через 10 минут все было готово. Папа взял на руки Сашку, принес на полянку возле дома и положил его... в гамак, мама протянула 2 стаканчика с чудесными напитками и согнутой соломинкой, чтобы ее ребенок мог пить полужеле. Кира стала обмахивать его, отгоняя мух. А Игорь включил музыку, которую брат еще не слышал.

— *Что это?* — спросил новоиспеченный «курортник», утопая в блаженстве.

— *Это регги,* — ответил Игорь, — *если тебе нравится, можешь слушать долго, я много накачал, особенно группу «Адис Аббеба».*

Саша млеет от восторга.

— *Спасибо! Я как будто в Крыму. Эх, только моего саксофона здесь не хватает. Вот бы сейчас...*

— *Не вопрос,* — сказал папа. — *Я захватил его с собой!*

Регги (или реггей) — это музыкальное направление, которое сформировалось на Ямайке — острове в Карибском море — в конце 60-х годов, а во всем мире стало известно с начала 70-х. Для его исполнения часто используются электрогитара, бас-гитара, ударные, электроорган, иногда духовые. Это музыка для танцев и релаксации (значит, для расслабления). Поэтому, когда слушаешь регги, рисуется замечательная картина — море, пальмы, песок, пляж, парусник на волнах, солнечные зайчики от отражения лучей солнца в теплых синих волнах.

Первым ярким исполнителем регги стал Боб Марли. У него была особенная судьба. Однажды, когда две воинствующие группировки в его стране уже хотели вступить в конфликт, после его концерта главари поднялись на сцену и пожали друг другу руки. Музыка их примирила. В другой раз, за день до выступления, он был ранен — кто-то стрелял в него. Раны были небольшие. И, поднявшись на сцену, он хотел спеть только одну песню, однако не смог уйти и довел концерт до конца.

О регги говорят как о позитивной, приятной, наполненной искренними нотами музыке, кто-то назвал ее «гениальной поэзией в ритме слабой доли».



Радости не было предела. Наслушавшись музыки, которая произвела особое впечатление, Сашка потом долго импровизировал на своем инструменте. И родные заметили: совсем перестал грустить.

– Ну а теперь пойдёмте пить чай.

До вечера он то играл, то расспрашивал у брата, что это за музыкальное направление.

– А кто сегодня лучше всех исполняет регги? – поинтересовался Сашка.

– Один из самых знаменитых – Матисьяху (его настоящее имя – Мэтью Пол Миллер), еврей американского происхождения. Он получил «Гремми» и долго занимал первую позицию в топ-10 регги-артистов журнала *Villboard*. Он поет очень искренне, мы с папой ходили на его концерт в Москве. У тебя, кстати, отлично получается импровизировать в стиле «регги».

– Да, мне очень понравилось, – и Сашка снова заиграл. – Моя последняя тема называется «Мечта осуществится».

– Вот это другое дело! Мы снова вместе! – обрадовались родственники и начали обнимать друг друга.

Жанна Кустова

Музыка регги – это сочетание элементов народной ямайской музыки, фольклора Латинской Америки и ритм-энд-блюза. На формирование регги влияние оказала также и ска-музыка. Когда из ска-музыки исчезли духовые инструменты и стали применяться электрогитары и бас-гитары, появился регги.



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!**

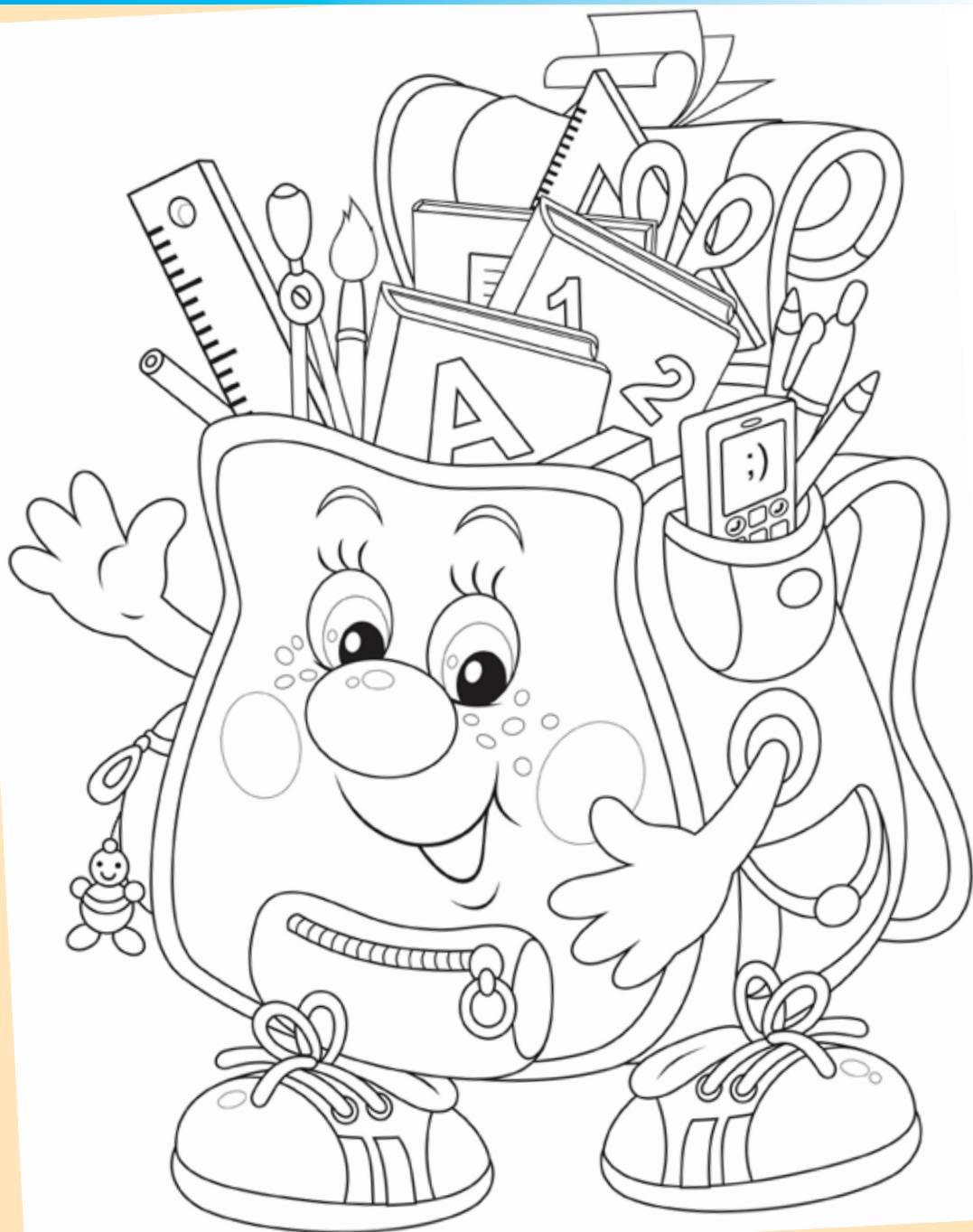
ТК ООО «ЭНЕРГИЯ».
работает на прием
и выдачу по двум адресам
в г. Иркутске:

- ул. Олега Кошова, 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

**Над номером работали:**

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

Литературный редактор – Юлия Куклина

Журналисты: Жанна Кустова, Юлия Куклина,
 Людмила Балдухова, Людмила Костюкова,
 Юлия Завьялова, Ксения Семенова.

Рекламные менеджеры:

Татьяна Гапоненко, Татьяна Токарева,
 ГалинаТаремина.

Рекламно-информационный журнал

«Планета детства. Иркутск»

Юридический адрес учредителя, издателя

ИП Кудрявцева Г.Г.: 664080, г. Иркутск,

мкр. Толкинский, 21-56.

Адрес редакции: 664005, г. Иркутск,

ул. 2-я Железнодорожная, 8-19.

Тел.: (3952) 39-78-51, 38-77-48.

Для корреспонденции:

664080, г. Иркутск, а/я 168,

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

vk.com/planeta_detstva_irk

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

Свидетельство ПИ № ФС13-0060 от

28.05.2007 г.

Свидетельство № 305380823000013.

Журнал распространяется бесплатно и платно в Иркутске и Иркутской области. Информационная продукция категории 0+ **Рекомендованная цена: 70 рублей.**

Отпечатано в ООО «Печатный дом-НСК»

630084, Новосибирск, ул. Лазарева, 33/1,

оф. 305; тел.: (383) 271-01-30

Заказ: 10.07/16-174. Тираж 8000 экз.

Подписано в печать по графику: 18.07.2016 г.

в 18.00, фактически: 18.07.2016 г. в 15.00

Дата выхода: 01.08.2016 г. Номер: №4 (90)

В выпуске журнала 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 ИСЭПП.

Редакция журнала не несет ответственности за содержание и достоверность рекламных материалов, а также за качество печати цветных оригинал-макетов, предоставленных заказчиком.

Оригинал-макеты, подаваемые заказчиком, должны соответствовать следующим требованиям:

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

За стилистику рекламных текстов ответственность несет рекламодатель.



НЕРАВНОДУШНЫЕ, ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

В конце прошлого года Областной совет женщин получил грант на создание «Информационно-методического центра «Женсовет+», который подразумевает создание специализированного сайта, обучение основам интернет-технологий гражданских активистов, развитие общественных инициатив и сопровождение деятельности советов женщин, советов отцов, клубов молодых семей и др. О том, как продвигается реализация проекта, рассказывает председатель Областного совета женщин (ОСЖ) Г.Н. Терентьева.

– Активисты некоммерческих организаций, педагогической, родительской общественности и др. давно нуждались в информационном ресурсе, который бы широко, грамотно и целенаправленно освещал проблемы семьи и детства и пути их решения, помогал молодым родителям в формировании семейных отношений, воспитании детей. Сегодня, спустя более полугода, могу с уверенностью сказать, что Информационно-методический центр и сайт «ЖЕНСОВЕТ+» (baikalwoman.ru) стал основой объединения неравнодушных людей для созидательной деятельности. Воплощение проекта в жизнь способствует повышению уровня их правовой, экономической, психолого-педагогической подготовки, развитию творческого и коммуникативного потенциала. Создана партнерская информационная база электронных адресов общественных объединений из муниципальных объединений Иркутской области. На сайте организована консультационная помощь по обращениям женщин и других граждан, размещены информационно-методические материалы для структурных подразделений ОСЖ по проекту «Ребенок, общество, семья – стратегия, тактика» («РОССТ») и плановым мероприятиям. ОСЖ представлен в социальных сетях: Фейсбук, Твиттер, ВКонтакте, Одноклассники, Инстаграм. О хороших инициативах и добрых делах активистов знает уже довольно широкий круг людей. Это особенно актуально в условиях большой географической протяженности нашей области и недостаточной информированности людей о положительной практике работы общественных объединений в реализации социально значимых проектов и благотворительных акций.

Главное же достижение – в ходе реализации проекта «ИМЦ «ЖЕНСОВЕТ+» в регионе появилась новая информационная площадка для продвижения гражданских и обще-

ственных инициатив, благодаря которой существенно увеличились ресурсы и потенциальные возможности общественных организаций и объединений.

– Что впереди?

– До конца реализации проекта – в октябре текущего года – мы продолжим работу Интернет-школы, проведем итоговую конференцию по теме: «Взаимодействие ОСЖ с органами государственной власти и местного самоуправления, широкой общественностью в реализации государственной семейной политики и поддержки семьи и детства», а в сентябре – общественную презентацию созданных ресурсов и материалов.

И, конечно, нам предстоит не просто освещать текущие события активистов-общественников, а организовывать и налаживать эффективное взаимодействие и обмен опытом их работы друг с другом.

Приглашаю всех неравнодушных людей присоединяться к нам. Будем рады новым союзникам и партнерам в реализации социально значимых инициатив и проектов.





Все формулы НЭННИ в новой экономичной упаковке 800 грамм

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

НАШИ ДЕТИ РАСТУТ ЗДОРОВЫМИ!

www.bibicall.ru

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