

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ, № 7 (93), 2016 г.

0+

С Новым годом!

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО:
Новогодний подарок

ПОЛЕЗНАЯ ПСИХОЛОГИЯ:
В чем сила прощения?

ДЕКРЕТ С ПОЛЬЗОЙ:
Итоги форума
«МамаPRO»

АЗБУКА ЧУВСТВ:
Досье на Зависть

НЕУДОБНЫЕ ВОПРОСЫ:
Пойманы с поличным

ВЫБИРАЕМ РЕПЕТИТОРА:
Знания с доставкой
на дом

**ПРИБОЩАЕМСЯ К
ИСКУССТВУ:**
Русский характер
в балете

Дата выхода в свет:
12.12.2016 г.

На снимке: Алина Цацкевич, г. Иркутск.
Фотограф: Евгения Ерохина

Детский
гороскоп на
2017 год!

На снимке: Яна Хабардина, г. Иркутск.
Фотограф: Наталья Ольшевская



Наши любимые друзья, дорогие читатели!

Мы желаем вам легкого, беззаботного нового года, чистого белого снега, который пахнет счастьем и сказкой, веселых каникул, румяных от мороза щек!

Не забудьте про одну из главных зимних забав – катание с ледяных гор! И вас, дорогие мамы и папы это тоже касается, ради такого дела можно даже выпросить у ребенка снежок, клятвенно пообещав обращаться с ним аккуратно. Не отказывайте себе в эту волшебную пору в радостях, пусть слегка несолидных для взрослого человека, но таких нужных любому родителю!

Всех поздравляем с наступающим Новым годом и Рождеством!

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

УПАКОВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
лента клейкая,
пакеты фасовочные, майки и др.

ПОДАРОЧНАЯ УПАКОВКА:
банты, ленты, бумага, пленка, пакеты,
сумки, коробки, футляры для ювелирных изделий

ПЛЕТЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ:
корзины, коврики, циновки, кашпо, вазы и др.

ЦВЕТОЧНАЯ УПАКОВКА

СВЕЧИ:
праздничные, подарочные, новогодние, свадебные и др.

ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ ТОВАРЫ:
мешки мусорные и др.

УСЛУГИ ПО УПАКОВКЕ

ОПТ: г. Иркутск, ул. Байкальская, 249-118.
тел. (3952) 247-282

РОЗНИЦА: г. Иркутск, ул. Литвинова, 17, ТК,
пав. 41 (1 этаж), пав. 2 (цоколь)

E-mail: belousovav@mail.ru www.irk-upak.ru

Реклама

Воспитание успешной личности начинается в детстве!

**ПРИГЛАШАЕМ
В ШКОЛУ МОДЕЛЕЙ!**
(от 5 до 13 лет)

- ✓ Модельный шаг
- ✓ Основы хореографии
- ✓ Актерское мастерство
- ✓ Основы макияжа и прически
- ✓ Участие в выставках
- ✓ Подготовка к городским мероприятиям и конкурсам
- ✓ Отчетные концерты
- ✓ Грамоты и сертификаты за участие

ул. Советская, 176 Б,
ТЦ «Триумф» (правое крыло).
Тел.: (3952)97-17-99

10% скидка Предъявителю купона –

Акция действует с 12.12.16г. до 31.01.17г.

Реклама

Дорогие друзья, жители столицы Приангарья и всей нашей области!

Примите самые теплые, искренние и сердечные поздравления с наступающим 2017-м годом!

Остается позади еще один год, отмеченный многими важными событиями в жизни страны, города и каждой семьи. Для меня 2016-й тоже стал значимым – я заявила на выборы в высший орган государственной власти. К сожалению, не прошла в Госдуму, но

огорчаться и опускать руки нет времени, ведь по-прежнему остаюсь депутатом Городской Думы и лидером партии «Справедливая Россия» в Иркутской области. Впереди большие планы, воплощать которые предстоит вместе с вами!

И в наступающем году первоочередными для меня остаются те же вопросы, которыми я занимаюсь вот уже много лет: помощь социально необеспеченным гражданам, пристальное внимание буду обращать на решение проблем здравоохранения, питание детей в школьных столовых. Нельзя забывать о тружениках тыла, о ветеранах боевых действий, Детях войны. У меня в разработке закон о декретных выплатах матерям-одиночкам, разведенным мамам, чтобы повысить им пособие до 5 тысяч рублей, пока ребенку не исполнится 3 года. Есть и другие идеи, которые необходимо воплощать в жизнь, ведь речь идет о насущных проблемах сотен тысяч людей. А пока, в преддверии глав-

ного праздника года, мы готовим подарки своим избирателям.

Надеюсь, что и вам хорошие моменты уходящего года запомнились больше, чем плохие. Давайте все, что нас может огорчать, оставим в прошлом. Когда часы пробьют двенадцать, мы шагнем в новый год с надеждой и верой в лучшее будущее. Пусть грядущий год несет мудрость, взаимоуважение и понимание. Важно верить в то, что все будет хорошо. Но просто верить мало, нужно стремиться к этому.

Очень хочется, чтобы в наступающем году был мир, тепло и свет в каждом доме, любовь в сердцах, благополучие и достаток в семьях. Берегите себя и тех, кто дорог вам.

Лариса Егорова,
лидер «Справедливой России»
в Иркутской области, помощник
депутата Госдумы, член Центрального
совета партии, участница
благотворительных программ,
действующий депутат
Думы города Иркутска

«Жар-Птица»

ДЕТСКИЙ САД

г. Иркутск,
ул. Андреева, 8 Г

☎ 96-77-24

Размещаемся
в просторном коттедже
в центре города

Собственная
оборудованная
площадка для прогулок

Малокомплектные
группы

5-разовое питание,
фрукты

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





Новогодние сладости без аллергической опасности

А вы, друзья, чувствуете уже по-волшебному сладковатый запах приближающегося новогоднего чуда? Все взрослые в декабре ждут перемен к лучшему. А детки? Конечно, подарков и сладостей! Однако проще здесь все только на первый взгляд... Увы, но долгожданное угощение от Деда Мороза может принести не только удовольствие и радость, но и аллергию, диатез, отравление. Поэтому к выбору вкусного сюрприза для самых

маленьких следует подходить с особой осторожностью.

Нередко доводится слышать от мамочек, как им пришлось изменить семейную развлекательную программу в каникулы, потому что карапуз «обсыпало» по непонятной причине. Но, как ни странно, оказывается, виновника кожной реакции они сами вручили любимому дитячке под бой курантов. Чем же руководствоваться при выборе вкусняшек, чтобы не испортить праздники своими руками?

Все должна быть мера!

Даже новогодние торжества – не повод разрешить чаду есть лакомства безо всяких ограничений. Не забывайте: сладкое в больших количествах очень вредно. Его суточное потребление (в любом виде) для детей первых лет жизни должно составлять не более 40 граммов, а для мальчишек и девочек постарше – около 70 граммов.

Разумеется, это должны быть 40 и 70 граммов чистой пользы! Что в них включить? Конечно, мармелад! В основе его изготовления лежит сахарно-паточный сироп, желатин и пектин. Желатин укрепляет мышцы, стенки

сосудов, благотворно воздействует на кожу. Пектин ускоряет вывод токсинов и холестерина из организма, способствует быстрому очищению кишечника. Малышам его можно употреблять в пищу уже с двухлетнего возраста!

– Из всех сладостей мармелад считают самым «правильным», – рассказывает врач-диетолог, доктор меди-

цинских наук, профессор кафедры гигиены труда и гигиены питания ИГМУ **Инна ТАРМЕВА**. – Это низкокалорийная сладость, в которой совсем нет жира. Мармелад даже рекомендуют использовать в лечебно-профилактическом питании для людей, занятых во вредных производствах. Агар-агар полезен для щитовидной железы благодаря содержащемуся

Самое главное правило, которому необходимо следовать родителям, – лакомства должны быть разработаны специально для детей, а в их составе не должно быть красителей и синтетических ароматизаторов. Как, например, в продукции Иркутского хлебо-завода, изготовленной на местном сырье.

В мармелад, который изготавливают специалисты Иркутского хлебозавода, входит агар – натуральный продукт, получаемый из красных и бурых водорослей, полезный благодаря содержащемуся в них йоду.



в нем йоду. Он также богат кальцием, цинком, витаминами Е, К и В5.

Вам, уважаемые взрослые, остается только выбрать, какому мармеладу больше обрадуются ваши детки – «Летнему» или «Фруктовому»!

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

На поиски правильных лакомств

К сожалению, на российском рынке большое количество некачественных сладостей. Покупая готовый «Сундучок от Деда Мороза», родители не могут быть уверены в пользе содержимого. Поэтому мы настоятельно рекомендуем собирать подарки самим, проверяя срок годности



лакомств и их качество. Это поможет предотвратить отравление залежалой продукцией или изделиями с большим количеством красителей и консервантов.

Положите в волшебный мешочек под елочку вафельные изделия и торты торговой марки «КаСеС». Они не раз имели честь представлять российскую продукцию на всемирно известной германской выставке «Зеленая неделя», на международной выставке в Москве «Золотая осень» и, конечно же, на «Агропромышленной неделе» в столице Приангарья. И всякий раз на форумах вафельная коллекция иркутского производителя становилась победителем конкурсов! Тонкие, почти прозрачные, вафельные слои с изумительной начинкой буквально тают во рту и никого не оставляют равнодушными. Вафельки «Хрустик Му» обязательно принесут в каждый дом радость и удовольствие.

Прекрасно дополнит подарок глазированной «Звездочка» – вафелька

со вкусом тертого ореха, цельного молока и ароматом миндаля. А вафельный торт «Хрустик НОВОГОДНИЙ» станет главным украшением вкуснейшего сюрприза от Деда Мороза!

Отгадайте загадку:

*Это печенье в глазури обычно,
В виде лепешки,
фигурки привычной.*

Ароматное, сладкое...

Ставь быстро чайник,

Если к столу принесет кто-то...

!жннрцП

Не забудьте, отправляясь в новогодние каникулы к кому-нибудь в гости, захватить с собой рождественские пряники! Иркутский хлебозавод готов воплотить любую вашу фантазию – кондитеры-виртуозы изготовят пряники «Медовые» и «Имбирные» на заказ: желаемого размера и самых разнообразных форм. Такой аппетитный сувенир придется по вкусу и малышам, и взрослым.

Дорогие мамы и папы, уважаемые бабушки и дедушки, в новогодние праздники кто-то из вас предстанет в качестве доброго волшебника Деда Мороза, кто-то проверит, каково это быть Снегурочкой. Но каждому выпадет шанс примерить роль инспектора. Отнеситесь к ней как можно серьезнее: не позволяйте врагу, угрожающему здоровью вашего крохи, проникнуть в его сладкий подарок!

Собирая сладкий новогодний презент из продукции торговой марки «КаСеС», вы не только готовите вкусный сюрприз для своего малыша, но и получаете уверенность в том, что именно ваш подарок окажется самым полезным!

С наступающим Новым годом!

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

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

Выявить и обезвредить



На снимке: Илья Дубинский, 7 мес., г. Иркутск.
Фотограф: Лариса Коваленко

Ни один заботливый и любящий родитель не оставит без внимания изменения, которые происходят с его крохой. Как правило, это радостные события, связанные с ростом и формированием маленького человека. Но, к сожалению, приходится сталкиваться и с неприятными моментами. А самой распространенной проблемой является... аллергия у грудничка. Нередко мамы, кормящие грудью, ошибочно считают: их дитя застраховано от этого недуга. Увы, все не так просто: аллергены могут содержаться и в грудном молоке. При первых признаках аллергической реакции необходимо максимально быстро обратиться к специалисту, чтобы выявить и исключить из рациона опасные вещества.

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

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

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

– Можно ли готовить творог на основе смеси НЭННИ 3? Врач посоветовал делать козий, так как у ребенка (1 год) аллергия на белок коровьего молока. Но на творог из пастеризованного козьего также возникла аллергия. Смесью НЭННИ 3 употребляем ежедневно по 500–600 мл.



Марина

С.Н.: Творог из НЭННИ 3 делать можно. Вводите его постепенно, начиная с 1 ч.л. в

день. При склонности к реакциям нельзя давать сразу полную порцию. Это касается всех новых продуктов питания.

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



Анастасия

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

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

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

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

Будьте здоровы!

Декрет – время маминых побед!

Уникальный форум прошел в Иркутске 26 ноября. На нем присутствовало около ста мам, многие со своими детьми. И даже организатором этой большой встречи стала мама двоих детей Юлия Шахова. «МамаPRO» – ее очередной проект, собравший под одной крышей молодых женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком. Она решила помочь таким, как сама, реализовать себя в любимом деле. Роль только домашней хозяйки, по ее убеждению, – очень мало.

«Мне просто не сидится дома. Люблю что-нибудь организовать большое, массовое. Летом провели семейный фестиваль в усадьбе Сукачева, в котором приняли участие более трехсот семей, – рассказала Юлия. – Мой новый проект должен зажечь молодых мам. Поднять их активность. Когда идет такое мощное внутреннее движение, жить хорошо и интересно. Можно ведь просто сидеть дома, не «париться» и заниматься только детьми и мужем. А можно так распределить время и силы, чтобы успешно справляться с домашней нагрузкой и самой быть самодостаточной».

Юлия нашла себе подобных не только в Иркутске, но и в области. И они пришли ей помочь. Точнее – всем желающим их услышать. Получился глубокий разговор на темы бизнеса, открытия своего дела, как не попасть в ловушки рынка фриланс-услуг, как не чувствовать себя виноватой, откуда черпать энергию. В вопросах продвижения бизнеса в Инстаграме, разработки сайтов помогли и папы.



Немало интересного узнали слушатели от мамы четверых детей, владелицы консалтингового бизнеса **Василины Абу-Навас**. Тема ее выступления: «Как успеть все сделать и сохранить самое важное в жизни»? О возможности освоить новую профессиональную сферу, будучи в декрете, говорила автор тренингов по личной эффективности и самореализации для мам **Анастасия Морозова**. Не оставила равнодушными маркетолог, аналитик из Ангарска, многодетная мама **Анна Каправчук**. 93% мам хотят открыть свой бизнес, но больше половины из их числа боятся это сделать. Такие цифры привела **Вера Урбанова**, имеющая собственное промо-агентство, и поделилась своими секретами, как сама пришла к успешной деятельности.

Соучредитель четырех компаний **Евгений Кузнецов** рассказал в своем выступлении о тонкостях продвижения бизнеса в Инстаграме. Немало вопросов задали слушатели и начальнику отдела под-

держки предпринимательства Комитета экономики администрации г. Иркутска **Светлане Васильевой**.

Не возьмемся перечислять всех коучей, психологов, специалистов в области семьи и детства, посетивших форум в качестве экспертов. Кроме заседаний в двух залах, в течение дня шли индивидуальные консультации, мастер-классы по рисованию хной и макияжу, изготовлению изделий из полимерной глины и фоторамок. Активно работало «Детское пространство» – площадка со всевозможными играми для детей, мамы которых заседали.

Организуя подобные мероприятия, Юлия Шахова мечтает пробудить в душах молодых женщин желание быть активными. И искрящиеся жаждой действовать глаза мам, участниц форума, их теплые отзывы явно намекают: мечтам Юлии суждено сбыться!

Людмила Костюкова,
фото автора

Валерия: «Пока я не планировала открывать что-то свое, ребенку год и девять месяцев. Хочу продолжить трудиться бухгалтером на прежнем рабочем месте. Только нужны новые силы и знания, как все совместить. На форуме познакомилась с женщинами, для которых это не проблема. Их не останавливает ни кризис в экономике, ни бытовые трудности. Позавидуешь такой энергии, подвижности, горению. Хорошо, что подобные встречи проводятся у нас, в Иркутске».

Александра: «Мои ожидания оправдались. Что я хотела услышать – услышала. И в «ловушки», о которых шла речь, попадала, и дома не всегда понимание находила, поэтому перешла работать в офис. Да, я работающая мама, хотя ребенку полтора года. Занимаюсь подбором персонала на фрилансе. Мне форум дал много полезной информации».

Марина: «С первым ребенком я отсидела дома как положено по закону. Вышла на работу и опять забеременела. Почувствовала, что не смогу снова ограничиваться одним домом. Я мама ищущая. Когда второму ребенку исполнилось два года, пошла трудиться. С некоторыми ведущими мастер-классов знакома лично. Всегда с удовольствием слушаю выступления Василины о гармоничной самореализации и материнстве, поиске себя. Тем, кто хочет начать свое дело, посоветовала бы взвешенности и конкретики в выборе судьбы: если твоя миссия быть только мамой, будь ей, никому ничего доказывать не надо. Если же ты – мама, жена и сотрудник, решай: чем раньше над этим задумаешься, тем быстрее реализуешься».



производитель натуральных продуктов для здорового питания



С продуктами СПК «Окинский» ЗИМА НЕ СТРАШНА!

Древнегреческий врач Гиппократ утверждал: еда должна быть лекарством, а лекарство – едой. Прошло немало времени, но выражение не теряет актуальность, становясь все более злободневным. Покупая еду в торговых центрах и супермаркетах, мы вовсе не задумываемся о ее составе и сроках годности. А ведь, заполняя холодильники всем, что красиво упаковано и разрекламировано, можем нанести непоправимый вред здоровью всей семьи!



Адреса фирменных отделов:

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»

С наступлением холодов организм испытывает серьезный стресс: недостаток витаминов, воздействие вирусов, переохлаждение – все это не лучшим образом сказывается на самочувствии. Однако правильное питание поможет укрепить иммунитет и избежать многих болезней. Как же в океане продуктового изобилия выбрать самое полезное? Ответ прост – доверяйте только производителям, прошедшим проверку временем.

Сельскохозяйственный производственный кооператив «Окинский» больше полувека производит натуральные качественные продукты, которые высоко ценят и любят сибиряки. **Это белое и коричневое яйцо**, богатое витаминами. Качество и вкус здесь обеспечиваются наличием технологий смешивания зерновых и трав с собственными, экологически чистых полей. СПК «Окинский» – единственное предприятие в регионе, закупившее и использующее технологию обогащения яйца природным йодом: курочка получает его с кормами, и уже в яйце йод становится природным, то есть усваивается организмом в нужном количестве.

Съедая ежедневно 2 таких яйца, человек покрывает дефицит йода в организме примерно на 50 %. Кроме того, яйцо содержит витамины: А, альфа-каротин, бета-каротин, витамины группы В: В₁, В₂, В₆, В₁₂, D, E, H – и микроэлементы: железо, фосфор, цинк, фтор, необходимые для повышения иммунитета.

Регулярное употребление в пищу «йодированных» яиц позволяет:

- улучшить работу щитовидной железы;
- стабилизировать обмен веществ;
- укрепить иммунитет.

В продуктовой корзине «Окинского» и **молочные продукты**. Молоко дают племенные коровы, пасущиеся на полях

в экологически чистом таежном районе. Предприятие оборудовано немецкой техникой, позволяющей бережно заготавливать корма: травы аккуратно срезаются, сохраняя соцветия, просушиваются, упаковываются в рулон и хранятся всю зиму, не утрачивая полезных свойств. Сбалансированный высококачественный корм, применяемый в СПК, позволяет молочной продукции храниться дольше – и это безо всяких химических добавок!

Современный молочный завод производит продукцию высокой степени чистоты. Для людей, ведущих здоровый образ жизни, – низкокалорийные **кефир, молоко, сметана, напитки из сыворотки**. Для любимых детишек – **йогурт, бифидок, бифивит, сырочки и другие**.

В широком ассортименте **мясная продукция** «окинцев»: вареные и копченые колбасы, деликатесная продукция – карбонат, копченая грудинка и прочее. Все готовится из собственного сырья. Мясное производство на «Окинском» начинается с того, что на фермах предприятия выращивают скот. После того, как буренки или поросята при откорме достигнут нужного веса, их отправляют на забой. Цех забоя расположен на территории предприятия. Он оснащен современным импортным оборудованием, которое полностью отвечает всем требованиям техники безопасности и санитарно-гигиеническим нормам.

– До того, как вся готовая продукция попадет на прилавки, обязательный «ритуал» – контроль качества, – рассказывает **Марина Метельская**, начальник отдела технического контроля СПК «Окинский». – Не первый год у нас действует интегрированная система менеджмента безопасности пищевой продукции по Международному стандарту ISO 22000:2005 на производство яиц курицы и пище-

Иркутская область – один из регионов, где проблема йододефицита стоит очень остро, и, по мнению врачей, наиболее эффективной является массовая йодная профилактика – внесение йода в продукты питания.

вых. По остальным видам продукции, мясной и молочной, внедрена система ХАССП, подразумевающая анализ рисков и критических точек при производстве продуктов.

Кроме того, пищевая лаборатория осуществляет контроль на протяжении всего цикла производства: прием сырья, составляющие продукта, технология производства, упаковочный материал и выход. Такое доскональное исследование на всех этапах – гарант не только безопасности товара, но и основной критерий покупательского спроса.

На молочном заводе работает лаборатория – неотъемлемая составляющая отдела технического контроля, где также осуществляется контроль собственного производства. Трудится бесперебойно и санитарно-ветеринарная лаборатория, с разрешения которой мясо поступает на переработку.

Полный цикл производства на СПК «Окинский» – от собственных ферм до готовой продукции – создает благоприятные условия для развития местных производителей, продукцию которых на сегодняшний день становится покупать выгоднее.

Самое главное, натуральные и свежие продукты – отличный источник крепкого здоровья каждого: и большого, и маленького!





На завтрак, ужин и обед дошколята просят хлеб!

Практически все малыши дошкольного возраста по своему пристрастию к хлебу делятся на две группы: на тех, кто любит хлеб, и на тех, кто хлеб обожает. В чем же причина? Диетологи утверждают: у детей с мучными изделиями особые отношения. Однако длятся они недолго – лет до семи. Дальше ребенок воспринимает все хлебные продукты точно так же, как взрослый. Ограничивать здоровых карапузов в хлебе специалисты не советуют, понимая, что детский организм – система чувствительная и отлично регулирующая свои потребности. Как ни удивительно, за банальным «хочу хлеба» скрывается потребность в срочном пополнении запасов

витаминов группы В и целого комплекса минералов. А съедая свою порцию, кроха все это восполняет.

Давайте вместе разберемся, чем полезно мучное и какую важную функцию в рационе питания маленького человека оно выполняет, а поможет нам в этом новый тест от Иркутского хлебозавода, разработанный при участии специалистов в области педиатрии и питания: главного педиатра города Иркутска, главного врача детской поликлиники № 3, врача высшей категории **Елены Дядькиной**, врача-педиатра высшей категории детской городской поликлиники № 3 **Валентины Тарасовой**.

1.

Любит ли ваше чадо хлеб? Если да, то какой хлебобулочной продукции для детского стола вы отдаете предпочтение?

а) Нет, у нас в семье «малоежка», все ест с боем.



Валентина Тарасова: «Было бы совершенно неправильно оценивать пищевую ценность хлеба лишь с точки зрения его химического состава, не принимая во внимание такие свойства, как вкус и аромат, пористость мякиша и внешний облик. Хороший вкус и запах свежего хлеба возбуждают аппетит и способствуют пищеварению.»

б) Просто обожает! Неужели есть какие-то особенности у хлеба, предназначенного для детей?



Иркутский хлебозавод рекомендует употреблять детям продукцию функционального назначения.

Вырабатывается она по традиционным рецептам, на основе натуральных ингредиентов и обладает множеством полезных для здоровья свойств: способствует повышению устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, увеличению его защитных функций, повышению тонуса и работоспособности.

Главная цель предприятия – производство безопасного, а значит, здорового продукта.

в) Хлеб не очень любит. А вот мучные кондитерские изделия – это наша слабость!



Иркутский хлебозавод позаботился и о сладкоежках, выпустил полезные лакомства: **мармелад «Летний», вафли диабетические** и многое другое.

Хочется отметить, что при производстве не используются искусственные пищевые добавки, эмульгаторы вкуса и консерванты.

2. Как давно ребенок сдавал общий анализ крови? Каков уровень гемоглобина и количество эритроцитов?

а) Обследуемся регулярно. Выполняем все рекомендации педиатра, поэтому результаты анализов как у космонавта!

б) Давно не сдавали анализы. Не могу ответить точно.

с) Стараемся часто обследоваться. У дитя пониженное содержание гемоглобина в крови.

Елена Дядькина: «Недостаточность эритроцитов или гемоглобина свидетельствует о таком заболевании, как анемия. Одной из основных причин ее развития может стать дефицит железа. К другим причинам относятся недостаточность витамина В₁₂, врожденные пороки производства эритроцитов, протекающее или недавно перенесенное инфекционное заболевание, отравление свинцом, хроническое воспаление. Недостаток гемоглобина приводит к тому, что клетки получают мало кислорода для развития и роста.

Лечение анемии у детей должно проводиться под контролем педиатров. Здесь крайне важна правильная организация питания. Продукты, содержащие железо, вовсе не редкость. Поэтому их включение в меню ребенка не составит большого труда. Но особое внимание следует обратить на присутствие в ежедневном рационе традиционного ржаного хлеба. В нем содержится 3,9 мг железа на 100 г».

Обязательно пересмотрите свой подход, многие заболевания проще преодолеть в юном возрасте. А показатели анализов подскажут вам, что необходимо скорректировать в распорядке дня и режиме питания.

3. Наблюдаются ли у вашего ребенка нарушения обмена веществ? Учитываете ли вы это при выборе хлеба для него?

а) Нередки запоры.

В таком случае ему показан хлеб с отрубями, который, как правило, рекомендуют для улучшения перистальтики кишечника в случае запоров, а также детям старше 3–5 лет с избыточной массой тела. Но каждый вариант должен индивидуально рассматриваться специалистами.

Дети любят мучное, потому что чувствуют: это полезно! Ваша задача, мамы и папы, – нежно направлять их, прививать хороший вкус и разнообразить меню исключительно здоровыми продуктами – такими, которые с любовью и заботой обо всех нас производит (вот уже 80 лет!) Иркутский хлебозавод.

Приятного аппетита!

б) Нет, с этим проблем не бывает.

При отсутствии проблем с ЖКТ детям в возрасте 3–7 лет в течение суток предписано получать 80–110 г пшеничного хлеба и 40–60 г ржаного. Если до семи лет предпочтение стоит отдавать пшеничному (белому) хлебу, то после 7 перевес должен постепенно сдвигаться в сторону изделий с содержанием ржаной муки и отрубей. Это связано с развивающейся пищеварительной системой у дошкольника и необходимостью формирования правильных пищевых привычек.

Хлеб ржаной диабетический

Низкокалорийный продукт! С отрубями. Содержит 85% ржаной муки. Богат клетчаткой.



Хлебобулочное изделие с витаминами и железом «От Михалыча № 1»

Иркутский хлебозавод – единственное предприятие в регионе, которое его производит. Основная особенность изделия состоит в том, что в его состав входит 8 витаминов (В₁, В₂, В₆, В₁₂, Е, РР, фолиевая кислота, В-каротин) и минеральное вещество – железо.

Регулярное потребление хлебобулочных изделий «От Михалыча № 1» обеспечивает:

- ✓ нормализацию обмена веществ;
- ✓ нормальное функционирование сердечно-сосудистой системы;
- ✓ улучшение деятельности нервной системы;
- ✓ защищенность от инфекционных заболеваний;
- ✓ хорошее настроение и энергичность;
- ✓ профилактику заболеваний, обусловленных дефицитом железа.



Хлеб «На здоровье»

Это изделие из пшеничной муки 2-го сорта. Оно содержит 10% отрубей и комплексную пищевую добавку – йодказеин.

Отруби обладают свойством поглощать токсины и аллергены, способствуют укреплению иммунитета, снабжают организм клетчаткой, ценными белками и витаминами.



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

«У них есть, а у меня нет...»

«Снова Алинке досталась роль Снегурочки! Ну почему ей вечно дают главные роли? На прошлом вечере была ведущей... – жаловалась 11-летняя Света маме. – И, кстати, выступила отвратительно. Мы с девочками обсуждали – все думают так же!»

Когда Светлана была помладше, ей хотелось куклу как у Настьки, потом она возжелала платье как у Лильки, затем стала мечтать иметь столько же подруг, сколько их у Варьки, ездить на областные олимпиады, как «зубрилка» Людка. Из года в год круг желаний иметь что-то как у кого-то, быть на чьем-то месте (ведь она больше

достойна!) рос, охватывая все большее количество ребят. И вот, в преддверии Нового года, захотелось пощеголять на школьном вечере в кокошнике Снегурочки.

«На родительском собрании попробую договориться с классной, чтобы в следующем году тебе досталась эта роль», – попробовала успокоить девочку мама.

«В следующем? Ты что издеваешься?» – взвизгнула Света, обидевшись на весь мир, и убежала рыдать в свою комнату. Лежа в слезах на кровати, она думала, что и родители могли ей достаться получше: более пробивные – как у Стаса, более обеспеченные – как у Лены и Никиты. Даже мама могла бы быть красивее, как у той самой ненавистной Снегурочки – Алинки.

Главная героиня нашей статьи сегодня тоже не Света (надеемся, она нас простит), а жгучее и неприятное чувство, имя которому – **Зависть**. Мы стараемся разобраться, где и как она зарождается, что удобряет почву для роста, укрепляет ее стержень, как она может разрастись по всему сознанию человека, когда с ней никто не борется, какие страшные последствия за собой влечет.

Досье на Зависть

Кто такая? Это стремление обладать тем, что принадлежит другому. Гнетущее, тяжелое – как «пудровая гиря» – чувство, с которым жить невыразимо тяжело.

В чем обвиняется? Завидается цепким усом, вползает в душу, разъедает все нутро подобно язве.

Кого выбирает в жертвы? Не щадит ни взрослых, ни детей. Но к последним особо жестока. Не дает спокойно расти и развиваться, идти своей дорогой, заставляет оглядываться, осматриваться исподлобья, сравнивать и желать.

Соучастники – мы, взрослые, те, кто сравнивает, потребляет и стремится к каким-то заоблачным идеалам. Дети же просто берут пример с нас, и вот она – детская зависть – собственной персоной тут как тут.

Откуда родом

В корне детской зависти лежит обычная неудовлетворенность. Живет себе карпуз спокойно, всем доволен – и вдруг обнаруживает у другого нечто, что ему так нравится, что непременно хочется иметь самому. И вот здесь появляется зависть...

То же самое происходит, когда ребенок начинает завидовать чужому успеху. Например, сверстник победил

на соревнованиях, получил приз и всеобщее признание, а на него никто не обращает внимания. Привет, Зависть! Ему тоже хочется быть замеченным и оцененным по достоинству.

В некоторых случаях именно неуверенность в себе и своих силах является первопричиной для проявления столь негативного чувства. Детям с низкой самооценкой кажется: они во всем хуже других, и ничего не остается, как завидовать. Такие сомнения мешают им предпринять необходимые действия, чтобы стать лучше, или добиться тех результатов, которые вызывают зависть.

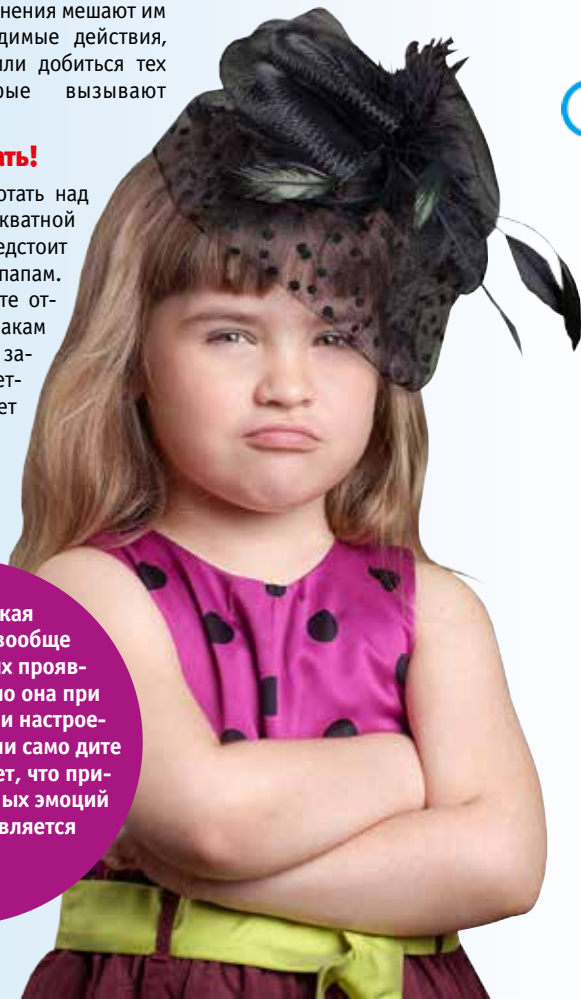
Не проморгать!

И, разумеется, работать над формированием адекватной самооценки у чада предстоит заботливым мамам и папам. Но для начала давайте отметим, по каким признакам можно распознать зависть? Обычно у детворы она проявляет себя в следующем:

Иногда детская зависть может вообще не иметь внешних проявлений, но все равно она при этом портит жизнь и настроение. В такой ситуации само дите даже не подозревает, что причиной его негативных эмоций на самом деле является зависть.

1. Практические действия: порча, уничтожение или изъятие предмета зависти. Например, малыш в песочнице с гневом растаптывает чужие игрушки только потому, что у него таких нет, или разрывает рисунок одноклассника в детском саду за то, что тот получил похвалу воспитателя.

2. Имитация – попытка воссоздать объект зависти. Если крохе очень нравится новая железная дорога,



которую подарили его приятелю, он начинает требовать у родителей купить точно такую же. Или же фантазирует, что у него она уже есть – рассказывает маме и папе, как он с ней играет.

Дети с высокой самооценкой не кланчат по мелочи и не берут чужого – своего некуда девать, да и свое дороже и милее!



На снимке: Арина Петрова, г. Иркутск.
Фотограф: Вероника Дедович

Научите малыша осознавать свои чувства. Объясните: здесь нечего стыдиться, так как всем свойственно время от времени злиться, сердиться и, конечно же, завидовать. Важно не поддаваться этому чувству, а понять его. Признание, что ты завидуешь – уже полдела по избавлению от этого нехорошего чувства.

3. Критика проявляется в показательном обесценивании объекта зависти: «Ничего особенного», «Все бы так смогли, а некоторые и получше!», «У тебя некрасивая кукла, у меня дома красивее есть».

4. Игнорирование, своего рода попытка защитить самого себя. Если карапуз завидует новому конструктору, который принес в садик кто-то из малышей, он специально пытается оказаться как можно дальше от желаемой вещи: отказывается собирать, демонстративно не разговаривает с его владельцем, убегает, чтобы поиграть с другими детьми и т.д.

5. Маскировкой зависти часто пользуются дети постарше (7–16 лет). Совсем малыши на это просто не способны. Такую зависть сложнее всего распознать. Завистливый ребенок не будет радоваться за своего друга или подругу, которым родители купили новую игрушку или модный гаджет, но если владелец игрушки потеряет или сломает ее, то завистник с огромным удовольствием посочувствует его горю.

А вы узнали среди перечисленных симптомы Светиной «болезни»? Как должны были повести себя ее родители? Что ответить на желания девочки? Нет, не сейчас. А тогда, года в

три, когда она только начала требовать такие же игрушки, как у других.

Как не заразить?

Как часто вы, дорогие мамы и папы, в негативном ключе обсуждаете приобретение своих знакомых, критикуете окружающих и сравниваете их? Нередко? Тогда не удивляйтесь, что ваше чадо превращается в завистника. Сколько бы вы ни говорили ему о том, что это негативное и разрушающее чувство, пока вы сами не перестанете завидовать другим – не перестанет завидовать и он.

Помогите раскрыть его личный потенциал. Если ребенок будет занят каким-либо делом, то времени для зависти просто не останется.

На примере отрицательных персонажей из книг («Сказка о рыбаке и рыбке» и «Сказка о царе Салтане» А.С. Пушкина, русская народная сказка «Барин-кузнец» и т.д.) покажите малышу, к чему приводит зависть.

Развивайте в ребенке ощущение уверенности в себе, хвалите, называйте все его положительные стороны, тогда и он

начнет позитивно относиться к окружающим. А отсутствие каких-то вещей перестанет воспринимать как тяжелое испытание, он будет счастлив просто от того, что его любят.

Нет права на ошибку

Чтобы не развить в дочке или сыночке чувство зависти, ознакомьтесь с тем, что никогда не стоит делать:

● **Сравнивать с другими детьми.** Иначе малыш начинает жить с постоянной оглядкой на сверстников, а иногда и шантажировать родителей.

● **Создавать культ вещей.** Некоторые взрослые, видя, что у другого ребенка появилась новая игрушка, сразу же стремятся купить своему такую же, надеясь, что тогда зависть им не овладеет. Однако со временем детские запросы все растут и растут, а мама с папой попадают в порочный круг.

● **Учить ребенка хвастаться.** Пытаясь повысить самооценку своего отпрыска, родители покупают ему все самое-самое, чтобы тот чувствовал себя особенным. Как только он приходит в школу в дорогой модной одежде, за ним устремляется толпа ребят, мечтающих общаться с «крутыми». Сам «крутой» крайне быстро привыкает к привилегированному положению, а в итоге вырастает, так и не поняв простую истину: настоящую любовь и уважение можно заполучить только делами и поведением, а никак не дорогими вещами.

Напоследок хочется отметить. Почему-то в случаях, когда кто-то завидует, все осуждают именно его, не обращая внимания на сам объект зависти. Уважаемые родители, не пропускайте мимо ушей такие детские заявления: «Завтра покажу свой новый планшет в классе, пусть все завидуют». Подобное желание возникает, когда ребенок жаждет, чтобы его, наконец, заметили и оценили. Видимо, ваше чадо недополучает внимание и любовь дома, поэтому компенсирует это чужой завистью. А она, как ни странно, в любых делах плохой союзник...

Юлия Завьялова

Использованная литература:
О. Маховская «365 + 1 правило современных родителей на каждый день счастливого года»,
Е.П. Ильин «Психология зависти, враждебности, тщеславия»,
Л.Б. Шнейдер «Семья: оглядываясь вперед»

Просить. Прощать. Благодарить

Три простых составляющих одного целого – нашей жизни. И в то же время три великих умения, которыми мы, взрослые, овладеваем порой слишком поздно. А дети? Умеют ли они не таить обиды, разбираться в конфликтной ситуации, со спокойной душой просить прощение? Мудрецы считают, что слабый человек не может прощать, это свойство только сильного. Значит, родительский удел – проявить силу, вовремя оградить своего ребенка от гнева и ненависти.

В чем сила?

Шел детский праздник по случаю дня рождения. Мама четырехлетнего именинника хвасталась достижением сына – он начал заниматься самбо, стал смелее. Пока она расплывалась в улыбке, объект ее гордости уверенно отнимал игрушку у малыша. А, услышав замечание в свой адрес, «самбист» со своим трофеем убежал в другую комнату.

«Постоять за себя» – неплохое качество, нужное в современном мире. Но тут главное не переборщить, обучая детей отвечать силой на силу: не уступать никому, не чувствовать себя виноватым ни при каких обстоятельствах. Даже карапуз, не умеющий толком ходить, должен понимать: ударил маму погремушкой – ей больно – это плохо. Дал поиграть любимую машинку другому – хорошо, потому что еще один ребенок стал счастливее.

Дипломаты из песочницы

Психологи утверждают: необходимость извиняться перед тем, кого обидел, – не пустая формальность. Первые социальные отношения скла-

Один маленький мальчик, когда его спросили, что такое прощение, дал неожиданный, но потрясающий ответ: «Это аромат, который дарит цветок, когда его топчут». Вот здесь родителям впору умиляться и радоваться.



Ты прощаешь других не для того, чтобы излечить их. Ты прощаешь других, чтобы излечить себя. А вы забудьте — и станет праздник.

А вы простите — и будет Праздник.

Чак Хиллиг

На снимке: Александра и Ева Матафоновы, г. Иркутск.
Фотограф: Виктория Семенкина

дываются уже в песочнице, где зарождается дружба, разгораются нешуточные конфликты: «Это мое! Отдай!» От того, насколько быстро и безболезненно ребенок научится самостоятельно разрешать подобные споры, во многом зависит его «безоблачное» детство. Ведь с годами количество контактов будет только расти, а столкновений все сложнее избегать.

О сложностях произношения

Как научить чадо извиняться? В первую очередь надо понять, почему так трудно произнести: «Простите, я больше так не буду»? Как правило, это происходит потому, что он пока еще не осознает свою вину, или боится, что его не простят, а наоборот, накажут, и, наконец, просто из упрямства. Тут верные помощники – взрослые, которые его воспитывают. И если в их мире не принято извиняться, то ребенку приобрести данное умение нелегко. Все мы не святые, и, бывает, отмахиваемся от ребенка, когда ему необходимо пообщаться, срываем на нем свое плохое настроение, часто думая, что родительский авторитет непреерекаем.

«Прощение дарит легкость»

По этому поводу хочется рассказать притчу «Учитель и картошка», в которой говорится о том, почему нам нужно учиться прощать. Ученик попросил учителя найти для него такой жизненный принцип, чтобы всегда быть в хорошем настроении, никогда не злиться. В ответ учитель попросил воспитанника принести картофель и прозрачный пакет. «Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, – сказал он, – то возьми картофелину, напиши на ней имя человека, с которым произошел конфликт, и положи овощ в пакет. Его ты должен всегда носить с собой. И когда на кого-нибудь будешь обижаться, добавляй очередной клубень». Нет ничего проще, подумал ученик, но глубоко ошибся.

Через какое-то время пакет отяжелел. К тому же те плоды начали прорастать, зацвели, некоторые стали портиться и издавать резкий запах. Людям оказалось неприятно находиться рядом с ним.

«Понимаешь, мой дорогой друг, то же самое происходит и в

Программа развития детей от года

- Хореография
- Развитие творчества
- Гимнастика
- Коррекция речи (логопед)
- Боевые искусства
- Подготовка к школе

★ Современная методика обучения
★ Комплексный подход к развитию вашего ребенка



ОГРН 1163850038991 от 17.08.2016 г.

ул. Дзержинского, 10
тел.: 68-07-65, 8-952-628-07-65
malenkiyprints.irk

твоей душе, – разъяснил учитель. – Поступки превращаются в привычки, привычки – в характер, который рождает зловонные пороки. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот груз»...

Согласитесь, и мы, взрослые, особо не задумываемся, сколько картофеля порой носим с собой. А прощение обид дарит нам легкость, освобождает от психологического груза и дарует радость жизни.

Обижаться вредно!

Если посмотреть на проблему с точки зрения медиков, то и они скажут: прощение бережет наше сердце. Участники одного эксперимента должны были восстановить в памяти случай, когда их жестоко обидели и что они в ответ страдают и мстят. Затем им предложили простить виновного, попытаться найти объяснение поступку, признать, что у всех людей есть свои слабости... Кардиограммы и результаты томографа показали: отрицательные эмоции и обида усиливают сердцебиение и повышают артериальное давление, а умение человека сочувствовать и понимать окружающих немедленно смягчает стресс.

В семье Ларисы Калужной, бабушки двух внуков, принято каждый день перед сном просить друг у друга прощение. Поначалу этот процесс смущал ее: не потеряется ли смысл слов от

ежедневного повторения? Однако она решила попробовать сначала со своих отношений с мальчишками.

Однажды старший Коля весь вечер придирался к младшему Ване по всяким пустякам, лежал в постели с недовольным лицом, а когда пришло время просить друг у друга прощения, неожиданно заявил, что бабушку он не простит. Лариса, пока ехала к себе домой от внуков, долго размышляла: что сделала не так. И пришла к выводу, что дулся Коля не только на нее, но и на брата. И она подала для этого повод: ругала старшего внука в присутствии младшего, хвалила и ставила его в пример...

Пока размышляла, зазвонил

Не секрет, что дети учатся, глядя на поведение мамы и папы. Если взрослые члены семьи не спешат извиняться, то не стоит ждать искренних извинений от малыша, который хочет походить на родителей.

ее телефон: «Бабушка, прости меня, пожалуйста». «Дорогой Коленка, я тебя прощаю, и ты меня прости, я тебя очень люблю».

Все-таки полезная вещь – мобильный. Есть еще одна полезная «машина» – компьютер, где при желании можно найти сайты известных психологов и православных деятелей, которые расскажут пошагово, с чего начать учить детей извиняться, что предполагает правильное извинение, как приучить к сочувствию и разъяснять весь негатив последствий. Но прежде чем взять в руки «мышку», родителям необходимо самим понять: прощение — великий дар, который ничего не стоит, но он приближает нас к порогу мудрости.

Людмила Костюкова



На снимке: Дмитрий, Евгения и Ярослав Балкановы, г. Иркутск.
Фотограф: Евгения Башкуева

Прощение подобно спасательному кругу, который в ситуации обиды не даст утонуть в потоке гнева и агрессии, избавит нас от тяжких муз, которые мы часто несем через всю жизнь.

Под крылом

Что общего у хозяина наступающего 2017-го года и наших деток? Любопытство! А это значит, Петух предоставит юным исследователям широкое поле для деятельности. Его творческая натура позволит раскрыть немало талантов и дарований. Главное, чтобы мамы и папы были не слишком заняты и успели рассмотреть в своих ненаглядных цыплятках особые задатки и способности!



Овен

Не исключено, что родители маленьких непосед в 2017-м году будут озадачены поиском волшебного эликсира от раздражительности и плаксивости.

А «лечатся» недуги очень просто – увлекательной игрой и новым занятием.



Полина Егошина



Рак

Звание «Великий Почемучка» в этом году заслуженно достается этим ребятишкам! Миллион самых неожиданных вопросов в самые неподходящие моменты – вот чего стоит опасаться мамам и папам (безлимитный интернет вам в помощь!).



Егор Баландин



Телец

«Вижу цель – не вижу препятствий!» – девиз наступающего периода. Телята будут идти напролом и отстаивать собственные права. Поэтому не удивляйтесь, если в середине года у них ухудшится отношение с некоторыми сверстниками.



Маша Коваленко



Лев

Настоящие «хвостики» мамы и папы! Они будут не только повторять слова, но и копировать жесты. Организуйте досуг карапуза таким образом, чтобы он сам себя смог занять. Это поможет в дальнейшем адаптироваться в кругу ровесников.



Паша Емцев



Близнецы

Талант в ребенке не утаишь! Год обнаружит все скрытые способности чада, которые непременно нужно развивать. Отлично пойдет обучение новым навыкам. Что делать родителям? Заряжать энергией – качественно и вкусно кормить!



Никита Осипов



Дева

Хвалить и поддерживать – пожалуй, основной совет на год родителям. Звезды советуют поощрять любовь к чтению и книгам, но не забывать и об играх в компании. А еще маленькие девы проявят повышенную самостоятельность (не пугайтесь!).



Артем Курбатов



Огненного Петуха

Огненный характер, который будет присущ этому году, оставит яркие впечатления в жизни каждого. Но нельзя забывать: кроме шумных праздников и бурных споров, он требует высокого уровня исполнительности и ответственности за взятые обязательства. Поэтому не стоит ничего откладывать на потом, нужно все делать своевременно. Тогда год окажется богатым на отличные результаты.



Весы

В своем море жалости и сочувствия весы-добряки будут готовы искупать всех: и бездомных животных, и сказочных героев. Поэтому, если это ваш единственный ребенок, заведите ему домашнего питомца. Кроме того, сообразительность и ум притянут их к технике, что станет отличным поводом записать ребенка в соответствующий кружок.



Женя Ермолович



Егор Поляков



Козерог

Что в наступающем году не будет давать покоя пытливым умам юных упрямецев? Конечно, учеба! Задача же мам и пап – отвлекать детей от постоянного чтения книг. Крепкое здоровье и отличное настроение невозможны без полноценного отдыха.



Скорпион

Противостоять рвению этих малышей опасно для жизни. У них вдруг появится непреодолимая тяга к знаниям. Вполне вероятно, что предстоящий год раскроет в вашем чаде все предпосылки стать светилом отечественной науки.



Рая и Тая Пенто



Радмир Щербаков



Водолей

Не любите по несколько раз повторять одну и ту же просьбу? Наберитесь терпения! Ваши непоседы не только на месте не будут способны усидеть, но и хоть сколько-нибудь воспринять информацию, получаемую от вас, взрослых.



Стрелец

Кто там снова на вершине пьедестала? К кому можно отнести олимпийское «быстрее, выше, сильнее», дописав в конце «всех»? Повышенная физическая выносливость и энергетический потенциал стрелчат словно намекают: бегом в спортивную секцию!



Коля Егошин



Вика Самсоненко



Рыбы

Миролюбивые мечтатели проявят в год Петуха невиданную ранее активность. Грядет очень хороший период для ребяташек – им по зубам будет и гранит науки, и спортивные рекорды. Даже роль души компании не испугает маленьких тихонь.

Пойманы с поличным, или «А что это вы тут делаете?»

Есть ли жизнь (читать: интимная жизнь) после рождения ребенка? «Конечно», – ответит любая счастливая семейная пара. Тех же, кто, продолжив единожды род человеческий, с чувством выполненного долга забывает, «откуда берутся дети», счастливыми назвать сложно.

Пока новорожденный сладко сопит в колыбели, его мама и папа спокойно могут заниматься чем угодно. Конечно, если на это есть силы и желание. А вот когда малыш подрастет, тут становится интересно... Интересно, разумеется, малышу, в то время, как в головах родителей и в их спальне поселяется целый рой страхов: «Вдруг дитя забежит в комнату в самый неподходящий момент», «Мы же его испугаем!», «Это будет травма на всю жизнь...», «Как объясняться в случае чего?»

Чтобы к данной проблеме вы, уважаемые взрослые, подошли во всеоружии, мы, совместно с психологом **Инной АБДУЛОВОЙ**, подготовили несколько советов, которые, надеемся, помогут избежать неприятных последствий.



Любви все возрасты покорны?

Прежде, чем давать какие-либо рекомендации, немного разграничим детей по возрастным группам, ибо это имеет большое значение. Первый промежуток – с рождения и примерно до года – время, когда кроха еще не может самостоятельно пере-

двигаться и вставать, поэтому факт «подглядывания» здесь можно исключить.

Второй период охватывает время от года и до садика. Если ребенок уже умеет сам вставать в кроватке, то, разбуженный шумом родителей, может увидеть процесс. Дальше реакция неизвестна. Поэтому не стоит экспериментировать над детской психикой: если спите в одной комнате, не полнитесь зонировать пространство, повесив шторку или поставив между вами мебельную стенку.

Мнение психолога: «Малыш может очень сильно испугаться, «застукав» маму и папу. Не исключено даже, что инцидент спровоцирует психологическую травму. Причина этому – непонимание происходящего и восприятие картины как акт некой агрессии. В детском воображении один из родителей предстает в образе агрессора, второй – жертвы. Именно поэтому важно сразу, не откладывая «на потом», объяснить: папа и мама так любят друг друга».

Осторожно – дошколята!

Следующая возрастная группа – ребяты до 6–7 лет, активно познающая мир и интересующаяся абсолютно всем. Вам кажется, что ваш почемучка крепко заснул? Не спешите расслабляться! Если уж он проснется,

то тут простой колыбельной не отделаетесь. Придется рассказывать, что вы делаете и зачем. Хотите – говорите правду, нет – придумывайте. Но будьте уверены: просто так от вас не отстанут!

Мнение психолога: «Ребенку, заставшему родителей за странным занятием, лучше дать четкие и простые ответы на все вопросы. Поймите: самое главное в данном случае – доверительные отношения. Если чадо почувствует, что его обманывают, доверие пропадет. Поэтому, как бы вам ни было неудобно в настоящий момент, не увиливайте от разговора, не переводите его на другую тему, постарайтесь не смущаться и не придавать беседе излишнюю эмоциональную окраску. Нельзя ругаться и кричать!»

Опасность этого возраста еще и в том, что дети активно обмениваются информацией в саду и на детской площадке. Поэтому о ваших любовных «похождениях», вероятно, узнают не только бабушки-дедушки, но и весь двор.

С детьми школьного возраста также необходимо держать ухо востро. Становится жутко интересно, что происходит по ночам за закрытой дверью спальни, совпадает ли это с увиденным в интернете или рассказанным друзьями.

На снимке: Артем, Вера и Ванечка Поповы, г. Иркутск.
Фотограф: Татьяна Ивашкевич



Если вы услышали, что ваша кровинка беспардонно рассказывает окружающим об увиденном в спальне, лучше не останавливайте. Взрослые уже давно все поняли, а нервное «замолчи!» только заострит внимание: что-то тут не чисто.

Говорим «нет» панике

Увы, это случилось... Ребенок забегал в комнату в щекотливый момент. Как вести себя в такой ситуации? Во-первых, вспомните знаменитую фразу Карлсона (недаром он называл себя мужчиной в самом расцвете сил): «Спокойствие, только спокойствие!»

Удивление, интерес, страх, чувство вины, обида и непонимание – это далеко не полный список тех эмоций, которые испытывает ваше чадо, случайно заглянувшее в мир взрослых. Ни в коем случае не кричите на него и не ругайте друг друга. Малышу можно сказать: «А мы массаж друг другу делаем!» – и попросить выйти. Главное – не показывать неловкость и взволнованность. Одевшись, отправляйтесь к ребенку узнать, от чего тот проснулся. Возможно, он захотел в туалет или попить водички. Отведите по его потребностям и уложите спать.

Если карапуз начнет спрашивать, чем вы занимались, можно ответить, что папа делал маме массаж, или придумать свою версию в этом духе. Но не вздумайте говорить, что вы играли! Во-первых, ребенок не поймет, почему его не взяли в игру, а во-вторых, начнет пробовать играть так с другими детьми.

Но то, что «удовлетворит» совсем маленького, не подойдет для чада постарше. Здесь уже вполне приемлем такой вариант разговора: «Мы не заметили, как ты вошел. Ты испугался? Все в порядке, ничего страшного не произошло. Просто я люблю твоего папу, а он любит меня. Нам нравится быть вдвоем. Так бывает у всех родителей и вообще у взрослых людей, просто детям не положено видеть это. Мама и папа разговаривают, целуются и обнимаются – это нормально, и, кстати, благодаря этому появляются дети. Нам с папой повезло, и у нас есть ты».

Желательно, чтобы с ребенком поговорили оба родителя, иначе он будет подозревать, что папа (мама) на него сердится.

Если же сын или дочь уже вступили в подростковый период, то в такой ситуации нет потребности в теорети-

Больше чем игрушки
more than toys

УНИКАЛЬНЫЙ МАГАЗИН РАЗВИВАЮЩИХ ИГРУШЕК

Продукция из экологически чистых материалов, в основном из древесины, сертифицирована.

★ **тел.: 8(3952)66-45-45**

г. Иркутск, ул. Советская, 58/1
МТЦ «Новый», 2-й этаж

График работы: с 10:00 до 22:00

ВПЕРВЫЕ В ВАШЕМ ГОРОДЕ!!!

СКАЖИ #СЧАСТЬЕВДЕТЯХ

И ПОЛУЧИ СКИДКУ 15%

WWW.morethantoy.ru

Перелетим

ческом «вводе в тему». Инцидент произошел из-за вашей непредусмотрительности – достаточно будет извиниться, а с ребенком побеседовать о соблюдении личных границ.

Спать вместе нельзя отдельно!

Если вы задумались, где же поставить запятую, то, скорее всего, уже приучили своего кроху спать вместе с вами. Однако учтите, к трем годам ему следует отлучить от «взрослой» кровати.

Вот что по данному поводу говорит психолог **Инна Абдулова**: «Примерно в этом возрасте начинает формироваться так называемый «Эдипов комплекс», когда родитель противоположного пола становится для ребенка образцом будущего возлюбленного. В семье

даже может начаться настоящая война за него с родителем своего пола. Тут необходимо соблюсти очень тонкую грань: с одной стороны, не оттолкнуть и не отвергнуть (иначе в будущем ваш отпрыск будет выстраивать отношения только с тем, кто его отвергает), с другой стороны, объяснить: мама/папа – супруг, любимый человек, прочно занимающий свою позицию. А у малыша – своя роль в семье и его, несомненно, любят не меньше, но по-другому. Стоит подчеркнуть это и территориально, выделив сыну или дочери отдельное спальное место. Таким образом, вы с детства привьете понятие о психологических и личных границах».

Напоследок хочется отметить: в близости между супругами нет ничего постыдного и аморального. Любите и дорожите друг другом, не стесняйтесь проявлять нежность и заботу, наслаждайтесь проведенным вместе временем. И помните: в любящей семье ребенок однозначно будет счастливым, даже если его взору случайно предстанет нечто «запретное».

Юлия Куikliна

Меры предосторожности:

1. Приучите ребенка к простому, но такому важному правилу: если дверь в любую комнату закрыта, то надо стучаться, независимо от времени суток и степени родства.
2. Если вы проживаете в однокомнатной квартире, поставьте вашу кровать так, чтобы малыш, просыпаясь, не видел, что на ней происходит. Можно повесить разделяющие комнату шторы, поставить ширму или же устроить перестановку мебели, разграничив спальное место шифоньером.
3. Установите на межкомнатных дверях ручки с защелками или засовы.
4. Согласитесь, запертую дверь объяснить чаду в разы проще, чем картину, которая предстанет перед ним, если дверь откроется.
4. Еще очень полезно в доме, где обитают детки, завести семейное правило хранения тайн. И все, что происходит в семье, не должно обсуждаться с бабушками-дедушками и друзьями в песочнице или в садике.

Практически все лето одна моя знакомая – мама шестиклассника – с ужасом ожидала начала нового учебного года. Для нее совместная с ребенком подготовка домашних заданий – серьезнейшее испытание нервной системы на прочность. И проходит она его редко успешно... А впереди седьмой класс, когда дружным хором войдут в их жизнь алгебра, геометрия, физика и химия – и здесь уж добросовестная родительница при всем желании вряд ли поможет. Поэтому, как она сама признается, вся надежда только на репетиторов...

Но кого выбрать своему ребенку в добрые помощники? Возможно ли получить качественные знания с доставкой на дом за умеренное вознаграждение? Чего ждать, а чего не стоит от таких занятий? И, конечно, когда будут заметны первые результаты? Во всем этом мы постараемся разобраться сегодня.

Свой среди своих

Наиболее простой способ подправить четвертные оценки и наверстать упущенное по программе – договориться о занятиях после уроков с учителем по тому самому предмету с «обидными» отметками.

Обычно школьные преподаватели с радостью берутся помочь отстающим за сравнительно небольшую плату, причем нередко прямо в стенах родной школы.

Преимущества перечислять можно долго. Мамы и папы избавляются от необходимости каждый день с боем проверять, выполнено ли домашнее задание по «запущенному» предмету. А у учителя и ученика появляется возможность познакомиться поближе и наладить отношения.

Теперь о минусах. Во-первых, по закону у педагога должна быть лицензия на оказание платных услуг. Но на деле подобные занятия чаще всего оказываются «нелегальными». Во-вторых, всегда есть опасность, что оценки станут выше не потому, что у ребенка знаний стало больше, а по-

ОБЪЯВЛЕНИЕ

**Репетиторство
по русскому языку.
Преподаватель с опытом
работы в вузе.
Тел.: 8-950-084-17-78**

Реклама



На снимке: Лена Топорова, г. Иркутск.
Фотограф: Вера Попова

Идеальный «домашний» учитель

тому, что учитель старается продемонстрировать пользу от его занятий с вашим чадом. Поэтому если вас интересуют именно знания, все-таки надежнее брать репетитора «со стороны».

Из соображений экономии

Вспоминать хоть иногда о бедных студентах стоит не только друзьям, подружкам, но и тем мамам и папам нерадивых школьников, кто ограничен в средствах. В среднем по столице Приангарья учащиеся высших учебных заведений просят от 250 до 350 рублей за урок.

Минус такого способа ликвидации пробелов в знаниях – у них нет опыта преподавания. Но оценим достоинства: энтузиазм и старательность при низких ценах. И потом, студенту гораздо проще найти общий язык со школьником – сам недавно был таким же.

«Пациенты» репетиторов

Принято считать: контингент репетиторов – двоечники. Но это заблуж-

Общение один на один помогает педагогу отметить наиболее часто встречающиеся трудности и ошибки подопечного, а также определить, что было упущено несколькими классами ранее.

дение! Часто к ним за помощью обращаются ребята, которые всерьез интересуются каким-то предметом. Кстати, Леша, сынишка той самой моей знакомой, вдруг захотел стать... стюардом. Чем не мотивация углубить знания по иностранному языку, позанимавшись с репетитором?!

Горячая пора

Озадачиваться поиском репетитора для поступления в вуз необходимо как минимум за полгода. То есть сейчас. Здесь есть свои нюансы.

Занятия с учителем из школы могут оказаться не очень эффективными: он вряд ли знаком со спецификой и требованиями выбранного вуза. Штудирова объявления в Интернете, можно также здорово промахнуться. Ведь отличить аса высшей категории от некомпетентного дилетанта сразу трудно. А время терять нельзя.

Надежнее всего нанять преподавателя из «вашего» вуза или же призвать на помощь студентов средних курсов.

По всем параметрам

1. Мужчина или женщина. При выборе опирайтесь на желания ребенка, спросите, кого бы он предпочел.

2. Опыт и квалификация. Чем выше уровень образования у вашего отпрыска, тем потребуются более квалифицированный репетитор.

3. Место расположения, доступность. Это весьма важный фактор, поскольку возможны пробки на дорогах – и в результате задержка преподавателя на занятие. Поэтому, чем ближе к вам он будет проживать/работать, тем проще всем.

4. Репутация. Она, без лишних слов, должна быть незапятнанной.

Контрольные вопросы

Далеко не каждый человек, называющий себя преподавателем, является таковым в душе. Поэтому, чтобы вы нашли хорошего наставника, мы поделимся секретными вопросами, которые любого «самозванца» помогут вывести на чистую воду.

Какими методиками преподавания вы владеете?

У школьных учителей нет возможности организовывать учебный процесс согласно предпочтениям каждого учащегося. А вот репетитор может адаптировать занятия под нужды конкретного ребенка, определив, как лучше тот воспринимает информацию: на слух, визуально или

кинестетическим образом (на собственном опыте), и всегда подберет нужную методику обучения.

Как вы собираетесь помочь моему ребенку?

Хотя сам вопрос может показаться достаточно провокационным для человека, который еще даже не видел ученика и не знаком с его успеваемостью, вы узнаете ход мыслей преподавателя и сможете по достоинству их оценить.

Хороший репетитор никогда не обещает за несколько занятий сделать из вашего отпрыска гения.

Почему вы занимаетесь репетиторством?

Наиболее эффективными преподавателями являются люди, увлеченные обучением, – те, которых вдохновляют успехи учеников. Хотя чаще репетиторство – всего лишь дополнительный источник дохода. Идеальный наставник будет заинтересован не только в деньгах, но и в прогрессирующем росте ребенка.

Есть ли у вас рекомендации?

Учтите: отзывы незнакомых вам людей могут быть очень хорошими и довольно информативными, но далеко не всегда правдоподобными.

Способны ли вы привить навыки самообучения?

Основная задача репетиторства – научить детей понимать и ценить сам процесс учебы, который поможет им самостоятельно преодолевать все препятствия.

Иллюзии, прочь!

Правильные ответы на каверзные вопросы получены, первое занятие прошло на ура. Прекрасно, вы нашли для ребенка подходящего репетитора! Но это не означает, что отныне все проблемы решатся сами собой. Вот несколько типичных заблуждений на этот счет.

1. Решатся все проблемы с успеваемостью. Ничему нельзя научить, всему можно только научиться. Педагог лишь поможет ра-

Кстати, репетитор может быть необходим застенчивому ребенку. В школе такой ученик постесняется при всем классе что-то переспросить и уточнить у преподавателя. В результате новый материал остается неувоенным. А «домашнего» учителя чего бояться?..

зобраться в том материале, который ребенок по каким-то причинам не усваивает на уроках в школе. Но если ваш отпрыск не понимает, что учеба нужна именно ему, никакие дополнительные занятия не решат данной проблемы. Задача родителей – объяснить школьнику, почему ему необходимо хорошо учиться и какую роль в этом будет играть его новоиспеченный помощник.

2. После первых же занятий в дневнике появятся хорошие отметки. Положительные результаты начнут появляться только месяцев через 5–6. Почему такой долгий срок? Во-первых, ребенок не сразу адаптируется к новой форме работы. Во-вторых, устранение пробелов в знаниях занимает, как правило, много времени.

Случается, что родители просят репетитора: «Вы уж напишите, пожалуйста, быстренько за нее (него) сочинение, а то нам сегодня некогда, а работу завтра сдавать». Конечно, высокие отметки в журнале или дневнике ребенку обеспечены, но хороших, прочных знаний по предмету у него в таком случае не будет.

3. Хороший репетитор способен «вытянуть» любого. Есть проблемы, решить которые не в состоянии даже самый замечательный «домашний» учитель. В первую очередь речь идет о детях с отставанием в развитии, которые по тем или иным причинам обучаются в обычной школе. Но репетитор – не психолог, не психотерапевт и не дефектолог.

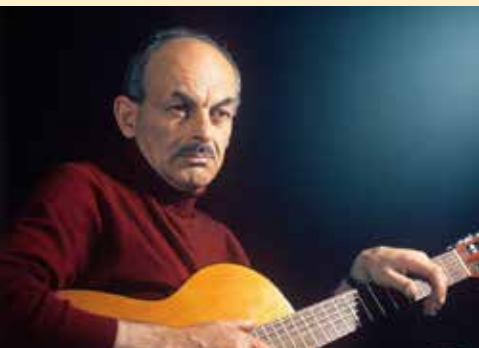
Ирина Артемьева

Засаекаем!

- В погоне за знаниями не стоит забывать о подростковой физиологии.
- Среднестатистический 7–10-летний ребенок способен эффективно заниматься лишь в течение часа и не более 2–3 раз в неделю.
- Школьники 11–15 лет могут высидеть на занятиях по 2 часа подряд. При этом желательно, чтобы таких занятий было не более двух в неделю.



Настоящий профессионал в данном деле – это, прежде всего, человек, знающий, как сделать трудные вещи понятными, умеющий заинтересовывать своим предметом и легко ладящий с детьми. А еще он обладает безграничным терпением и большим чувством уважения к своим ученикам.



Среди многочисленных поэтов и писателей XX века есть имя, которое воспринимается как родное многими поклонниками его творчества. Удивительно, слушая впервые стихи и песни этого автора, люди чувствовали где-то внутри, в своем сердце: написанные строки – это рассказ об их жизни. (Возможно, и сегодня кто-то не останется равнодушным к искренности замечательных, неповторимых произведений известного поэта и примет как адресованное лично им.)

Имя его – **Булат Окуджава**. Знаменитые песни к кинофильмам «Белорусский вокзал», «Соломенная шляпка», «Ваше благородие, госпожа разлука...», «Давайте говорить друг другу комплименты...», «Виноградную косточку в теплую землю зарю...»...

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

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

Школа великих

Все они – часть нашей жизни, родные, их нельзя вычеркнуть, удалить из памяти. Более того, по силе таланта и даже по схожести в поэтической судьбе, его сегодня сравнивают с Александром Блоком.

На долю Булата Шалвовича выпало немало испытаний: в 13 лет лишился родителей, воспитывался у своей тети, воевал, был ранен, в первые годы учительства жил в неимоверно трудных условиях, а когда пришла известность, встречал много резкой критики. Несмотря ни на что он нашел свое призвание и остался ему верен до конца.

Будучи автором и исполнителем своих песен, он писал рассказы, повести, романы. В его сердце до последних дней были живы воспоминания о замечательной встрече с Пастернаком, которым просто восхищался, – это особенно придавало сил.

В один из дней, когда Окуджава уже стал известным: его знала вся страна, альбомы с песнями были опубликованы в Париже, – в редакцию «Литературной газеты» зашла молодая журналистка. Увидев поэта, очень растерялась и подумала: «Здесь гений. О чем я буду с ним разговаривать?» Вскоре от ее растерянности не осталось ровным счетом ничего. Булат Шалвович обладал замечательной способностью – создавать вокруг себя атмосферу непринужденности и дружелюбия. Это качество можно охарактеризовать как

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

И даже когда ему напоминали что-то замечательное из его выступлений, не придавал таким комплиентам особого веса, чтобы снискать еще больший авторитет, а иногда просто отшучивался. В общем, не требовал себе славы. Наверное, это и есть признак гениальности.

Конкурс маленьких поварят Amway

Стать поваром хоть на часок – об этом мечтают почти все дети. Наблюдая за мамой, готовящей праздничный ужин, малыш представляет себе, как однажды он вдоволь повозится с тестом, нарежет целую гору красивых морковных кружков, поэкспериментирует со специями... Что ж, на свете нет ничего невозможного и, как известно, все мечты когда-нибудь сбываются! Причем, в нашем случае ждать придется недолго – журнал «Планета детства. Иркутск» и компания Amway объявляют о старте конкурса маленьких поварят!



Условия простые:

- 1. Кто готовит?** Мальчишки и девчонки (под присмотром мам, конечно же).
- 2. Что в меню?** Здесь никаких ограничений! Включите ваше воображение. Чем необычнее и креативнее, тем лучше.
- 3. Делаем фотографии.** Одну или две в процессе приготовления. И одна готового кулинарного шедевра с самим шеф-поваренком.
- 4. Когда и куда отправлять конкурсные работы?** Ваши фотоотчеты и рецепты ждем до 18 декабря 2016 года.

Присылать можно на электронный адрес: irkria@gmail.com; по почте: 664080, г. Иркутск, а/я 168; либо привезти к нам в редакцию: г. Иркутск, ул. 2-я Железнодорожная, 8–19. Авторы самых вкусных идей и ярких фотографий будут награждены подарками от Amway, а их снимки опубликованы в одном из следующих номеров журнала «Планета детства. Иркутск».

Пути к успеху, или как подготовить удачную презентацию!



*«На каждую минуту презентации
нужно потратить час подготовки».*

Уэйн Барграф

Сегодня каждый школьник и для выступлений перед классом, и для участия в конференциях имеет замечательные возможности, которые нашим дедушкам и бабушкам даже не снились! Проекторы, ноутбуки в один щелчок отобразят на экране все, что вы хотите представить: таблицы, графики, диаграммы, рисунки, картины, фотографии... Однако презентовать успешно какую-либо тему – дело достаточно сложное. Не случайно за решение данной проблемы взялись многие умы. Так каков же он, путь к успеху, что нужно знать какие нюансы учитывать? Своими секретами поделилась доктор философии, магистр психологии Сьюзан Уэйншенк в книге «100 главных принципов презентации». Представляем некоторые из них.

Не стоит подавать слишком большой объем информации на одном слайде, в один момент – один пункт.

Для последовательного раскрытия темы нужно понимать, что интересно слушателям.

Провести презентацию – это иногда то же, что подойти к компании незнакомцев и с энтузиазмом начать делиться своими идеями. Поэтому, в первую очередь, введите присутствующих на уроке, конференции и т.д. в курс дела.

У слушателей, как правило, есть желание искать, познавать что-то новое. И очень важно в первые 60 секунд привлечь их внимание, заинтересовать своей темой, объяснить, насколько значимо то, о чем вы хотите рассказать.

Не ждите, что аудитория запомнит каждое ваше слово. Если вы подготовили полезную информацию, повторите ее несколько раз во время презентации, а потом раздайте дополнительный материал, распечатанный на бумаге.

Для легкости восприятия демонстрируйте рисунки, графики, диаграммы, комиксы, фотографии...

В группе, классе, в зрительном зале могут присутствовать представители как западной, так и восточной культуры. Интересно, что первые лучше воспринимают фото, для них главное изображение на слайде-рисунке. А вторые – больше смотрят на фон. Поэтому будьте внимательны в выборе фона и главного изображения! Важно все!

Зачастую хорошо запоминается вступление и заключение.

Если вы хотите, чтобы ваши слушатели отметили для себя середину, разбейте ее на части, сделайте вступление и заключение к каждой. Так в памяти останется больше вступлений и заключений, а в целом – ценной информации.

Самые замечательные мысли, представленные в беспорядке, портят впечатление о презентации.

Чтобы подготовленные сведения хорошо улеглись в головах присутствующих, используйте упражнения.

Если презентация не закончится вовремя (даже самая интересная), будет казаться, что она длилась целую вечность.

Продолжительность выступления не должна превышать 20 минут!

Если тема интересная, внимание слушателей будет сосредоточено 10 минут, если нет – 7 секунд!

Поэтому через каждые 7 минут переходите на другое место в аудитории, либо приводите интересный пример, либо рассказывайте истории, либо задавайте вопросы, либо делайте паузы... В общем – добавляйте что-то непредсказуемое!

Никогда не раскрывайте сразу несколько тем. 30 % времени ум слушателя где-то блуждает. Чем увлекательнее речь, тем «блуждания» меньше!

Желаем вам быть успешными в ваших выступлениях! И если у вас есть свои ценные идеи, как подготовить хорошую презентацию, обязательно нам напишите. Они будут опубликованы на страницах журнала.



«С книжных страниц на киноэкраны»:

приключение длиною в фильм

Для многих мальчишек и девочек из Иркутского района 2016-й год запомнится как Год российского кино благодаря прошедшему в октябре конкурсу иллюстраций. Изучая взаимодействие книг и кинематографа, ребята вместе с любимыми литературными героями отправились в увлекательнейшее путешествие с книжных страниц на экраны. И судя по тому, что на суд жюри было представлено 103 рисунка, остались довольны!

Что же рисовали конкурсанты? Одни изображали героев былин, народных и авторских сказок, басен Крылова, другие разукрашивали новыми красками картинки из великих трудов А.С. Пушкина и А.Н. Толстого, произведений зарубежных авторов: «Красавица и чудовище», «Алиса в стране чудес», «Золушка» и др. Вспомнили дети и советские мультфильмы: «Ну, заяц, погоди!», «Чебурашка и крокодил

Гена», «Трое из Простоквашино». А иллюстрации к «Анне Карениной» и «Герою нашего времени» заставили задуматься о смысле бытия и вечности. Но самое приятное: многие школьники посвятили свое творчество сказкам местного населения из сборника «Байкала-озера сказки».

Нелегкая участь оценивать работы досталась учредителю мероприятия – Ресурсно-методическому центру, а также районному Центру развития творчества детей и юношества. Несколько лучших рисунков мы решили продемонстрировать вам, друзья, на нашей Литературной страничке.

Дорогие родители, бабушки, дедушки, педагоги и все-все-все, знакомьте своих детей, внучат, учеников с самыми достойными произведениями мирового кинематографа, обсуждайте увиденное, вместе рисуйте картины по мотивам особо понравившихся фильмов – и увидите, как быстро детвора будет учиться добру, дружбе, любви!

Ирина Семеней



Татьяна Ицакова,
6 класс



Александра
Дубровина, 11 класс



Арина Тарасова,
6 класс

Внимание! Новое задание! «Я рисую Новый год»

Еще совсем немного и мы дождемся самый волшебный праздник, а за ним день за днем потянется совсем новый, еще ни разу ни кем не прожитый 2017-й год! А каким его представляете вы? Каких сюрпризов ждете от него? Может быть, именно в наступающем году сбудутся ваши заветные мечты! Давайте вместе заглянем немножко в будущее и нарисуем, какими же будут следующие двенадцать месяцев.



Адрес редакции: г. Иркутск, 664005, ул. 2-я Железнодорожная, 8–19
(ост. «Курорт «Ангара»), тел.: (3952) 39-78-51, 38-77-48, 8-901-640-60-19.

Почтовый адрес: 664080, г. Иркутск, а/я 168.

Внимание! Фотографии и рисунки детей можно присылать также по электронной почте: irkria@gmail.com

Раннее утро, за окном темно, хочется еще поспать. Но именно в такое время наступает момент, когда маме или папе необходимо сделать решительный шаг и... нарушить сладкий сон малыша. Немалый усилий требуется деткам, чтобы открыть глазки и встать с постели в ответ на уговоры и просьбы.

И тут родителям можно применить свои творческие способности в полной мере!

– Давай-ка, вставай, ты помнишь, кто тебя дожидается и очень скучает? Мурлыка уже проснулась, сидит на полочке и хочет, чтобы ты пришла и погладила ее, помыла шерстку и умылась вместе с ней. Пойдем скорее!

Такое вступление придется кстати, если накануне, в воскресенье, или перед каким-нибудь праздником вы преподнесли ребенку небольшой сюрприз, сделанный своими руками, – и подарок оказался по душе! Тогда он, без сомнения, поможет ободрить чадо и заставит поспешить на встречу с ним. Еще один большой плюс: карапуз не любит умываться с мылом – симпатичная игрушка решит и эту проблему!

Вам нужно побыстрее разбудить мальчика? Напомните ему о... машинке, которую обязательно утром необходимо помыть.

Что за игрушки? – спросите вы. Раскрываем секрет. Затея совсем несложная. И даже недорогая.

Увлечение, распространенное среди жителей южных стран (родина его Тайланд), называется «карвинг» – вырезание удивительных фигур из фруктов и овощей. Мы же предлагаем вам применить данную технику, используя обычное мыло. С помощью ножа, резака и небольшого бруска мыла (лучше глицеринового) могут появиться на свет очень симпатичные фигурки, которые будут каждое утро ожидать встречи с маленьким посетителем ванной комнаты. Они обязательно станут ее украшением и непременно поднимут настроение.

Итак, за дело.


Возьмите кусочек мыла, достаточно

Реклама

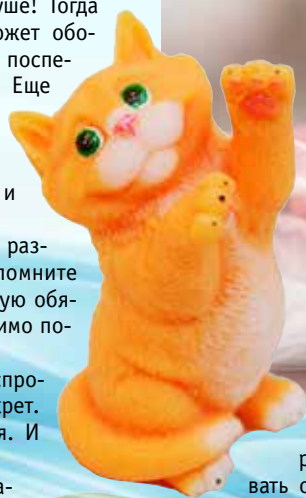


художественный магазин и багетная мастерская

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

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

Встаем рано легко, или милый сюрприз



свежего и мягкого. Для работы можно использовать обычный нож. Обрежьте лишние части с боковых сторон по 2 см в длину и 1 см в ширину. Нанесите контуры животного, например, котенка. Аккуратно сформируйте ушки высотой примерно 5 мм. Сбоку отрежьте кусочек шириной 1 см и, наметив середину, отделите дугообразным движением крупную полоску, с другой стороны – также отрежьте кусочек, но на треть, остальное оставьте для хвостика. Наметьте его вдоль фигурки.

Сначала на бумаге попробуйте нарисовать глазки, усы, нос... Затем – перенесите на брусок. Остатки соберите в

мешочек (ни в коем случае не выбрасывайте их в раковину, может получиться засор). Добавьте лапки с коготками. По бокам сделайте надрезы, которые будут изображать шерстку. Подровняйте нижнюю часть, чтобы фигурку можно было поставить. В завершение – привяжите на шею котенку яркую ленточку – и презент готов.

Из мыла можно изготовить щенка, сову, пингвина, машинку, улитку, черепаху... Особенно легко сделать выбор, если вы знаете, какими игрушками увлечен малыш больше всего.

Итак, дерзайте! Желаем успеха и надеемся, что каждое утро для вашей семьи станет немного приятнее.

Статья подготовлена по материалам издания из серии «Уютное хобби»

На снимке: Вика Перфильева, г. Иркутск.
Фотограф: Наталья Ольшевская



Дорогие ребята, сегодня мы с вами поговорим о русском искусстве. Это важная, большая и очень ценная часть всего мирового наследия.

Русское музыкальное искусство создавалось, в первую очередь, народом говорил великий композитор Михаил Иванович Глинка, и скромно добавлял: «мы – художники (музыки) только аранжируем ее». Вот почему в балете Стравинского и других мастеров русской классики можно услышать и мелодии «Камаринской», «Вдоль по Питерской», «Ах, вы сени», «Не лед трещит, не комар пищит»... Все они замечательно отражают русский характер и юмор, умение вволю повеселиться, поприрадовать! Такая культура поистине обогащает.

Итак, несколько идей для тех, кого наша тема заинтересовала. Надеемся, они окажутся полезными.

– Тихо, тихо, тихо! – раздался голос учительницы, незаметно для всех вошедшей в класс. Шум стоял такой, что окружающие были обеспокоены: с 8 «а» творится невообразимое. А собственно, удивляться нечему – ведь это самый творческий класс в гимназии. Именно они были инициаторами и организаторами недавнего нашумевшего праздника – бала пушкинских времен. Не успели отдохнуть от одного грандиозного события, как приближалось другое. Во втором полугодии решили проводить дни русской культуры «Сияние России», какое ежегодно организуют в городе. Сразу же закипела работа – классный руководитель объявила о конкурсе идей. Ведь за победу была назначена неплохая награда – поездка в Санкт-Петербург. Класс разделился на несколько групп, и теперь бурное обсуждение не прекращалось.

Когда все успокоились, Аделаида Евгеньевна предложила заслушать защиту каждого проекта, обсудить, проголосовать – и так выбрать лучший.

Группа мальчиков предложила показать приемы русского рукопашного боя и рассказать его историю.

– Интересно, – отозвалась классный руководитель. – Какие еще будут предложения?

Другая компания выступила с инициативой – снять фильм о русской культуре. Однако большого количества голосов эта затея не получила.



На снимке: Алина Курбака, г. Иркутск.
Фотограф: Лариса Коваленко.
Визажист: Екатерина Семенова

Один день в гимназии, или танцуем русский балет!

И тут слово попросила Софья. Все как будто только и ждали, когда она представит свой проект. Соня серьезно занимается балетом и мечтает стать балетмейстером.

– Я предлагаю... поставить фрагменты балетов. С моей хореографией. Все очень оживилось.

– И что, мы все встанем на пуанты? – с иронией спросил Никита, который любил над всеми подтрунивать.

– Балет? Это же скучно и не всем понятно, – заметил Вася, знаменитый боксер в классе.

– Балет – великое искусство, которое развивали Истомина, Павлова, Карсавина, Нижинский, Морис Бежар...

– Разъясни, что ты конкретно предлагаешь, – обратилась к Соне учительница.

– В 1911 году – 105 лет назад – впервые на сцене появился балет, который стал шедевром русского классического искусства – благодаря Игорю Стравинскому¹, Александру Бенуа² и Михаилу Фокину³. Я говорю о «Петрушке» – русских потешных сценах в 4 картинах.

– Если я не ошибаюсь, Петрушка – герой народных гуляний во многих странах.

– Да, но «Петрушка» Стравинского стал самым ярким отражением русской культуры в симфонической музыке.

– Интересно, интересно, и как ты себе это представляешь? Мы же не можем танцевать как в балете. Вот будет смешно... И какое же место мы за такое получим?

– Ангрейд, – сморозил Вова. Он всегда говорил это слово, не вникая в его смысл.

– Вы не выслушали меня до конца. Я не предлагаю ставить весь балет, а только его сцены. И пуанты (по моему проекту) здесь не нужны никому. Главную роль я беру на себя. А все остальные – народ, который пришел на массовые гулянья. После первой постановки Стравинский был не очень доволен тем, что действия толпы не были хорошо продуманы и стали полной импровизацией. Мы можем избежать ошибки Михаила Фокина и продумать действия каждого: кто-то продает бублики, кто-то показывает фокусы, кто-то представляет кукольный театр и т.д.

– А что будешь делать ты?

– Исполнять танец Петрушки.

– Ты его уже придумала?

– Да, конечно, и даже немного по-репетировала.

– И это весь твой проект?

– Нет, конечно. Годом раньше, в 1910 г., был поставлен балет-сказка «Жар-птица», либретто написал М. Фокин. Она была восторженно принята в Париже.

– И ее мы тоже будем танцевать?

– Да. Главную партию я хочу предложить Даше. В отрывке нам понадобится Иванушка, который будет перелазить через забор в надежде поймать Жар-птицу, но потом пожалеет и отпустит ее. А когда на него нападут нечистые силы – Кашей и его свита – и захватят в плен Ивана, Жар-птица прилетит и заставит всех плясать до изнеможения, чем и поможет своему освободителю. Исполнять «поганые пляски», так их назвал автор, совсем несложно! Зато смотрится это очень колоритно и смешно. Потом Иван найдет яйцо, в котором сокрыта жизнь повелителя темного царства, разобьет его – так Кашей и рассыплется. В конце все силы тьмы побеждены. Тут оживут царевичи, которые были превращены в камни, и выйдут на свободу красны девицы, которые были в заточении.

– А можно послушать хоть немного музыку Стравинского?

– Да, конечно, я приготовила фрагменты.

Когда зазвучали разудалые, мощные, сочные аккорды из «Петрушки», ребята сразу начали представлять, как будет выглядеть их выступление. Ведь музыка гениального компози-

тора очень точно рисует сказочных героев. Образы колоритные, их не спутаешь ни с какими другими. Звучание оркестра построено так, что его нельзя, замедлив, привести к плавному окончанию. Это как бесшабашное веселье, которое можно только оборвать. Мелодии «Жар-птицы» тоже заинтересовали – неповторимые, русские и тоже ярко рисующие образы балетасказки.

– Интересно, – отозвался Платон, – у меня ощущение, что я вижу музыку ушами.

– Да, в этом гениальность Стравинского.

– А как ты предлагаешь начать наше выступление? – спросила учительница.

– Я хочу весь проект назвать «Картинки с выставки». Можно подготовить виртуальную выставку на основе наших работ, посвященных природе и культуре России. Сделать видеоряд, показать картины, сопровождая их стихами С. Есенина, И. Никитина, А. Пушкина. Последние – посвятить русской сказке. И затем – проиграть фрагменты балетов. Закончить можно гуляниями из «Петрушки» и всех угостить баранками и чаем из самоваров.

– В общем, мне нравится, – прозвучал голос с последней парты.

– Ну, что? Голосуем?

Так благодаря 8 «а» в день «Сияния России» в гимназии звучала музыка Стравинского, под которую лихо отплясывали сначала школьники, а потом и преподаватели. И сегодня ребята живут в ожидании поездки в Северную столицу. Между собой они договорились набраться там новых впечатлений и удивить всех. Впрочем, как всегда!

Жанна Кустова

1 Игорь Федорович Стравинский – русский композитор, дирижер и пианист. Один из крупнейших представителей мировой музыкальной культуры XX века.

2 Александр Николаевич Бенуа – русский художник, историк искусства, художественный критик. Имя Бенуа связано с высшими достижениями «серебряного века» отечественной культуры.

3 Михаил Михайлович Фокин – русский солист балета, русский и американский хореограф, считающийся основателем современного классического романтического балета.

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



ЭНЕРГИЯ

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

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



**МЫ СЭКОНОМИМ
ВАШЕ ВРЕМЯ!**

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

- ул. Олега Кошевого, 63;
- ул. Ракитная, 16 А.

**Склад на прием груза
в районе Автовокзала.**

**Тел.: (3952) 500-948,
8-800-700-70-00.**

Сайт: www.nrg-tk.ru

Пусть поэзия действует так же, как и музыка

Зачем детям дошкольного возраста учить стихи?

Выпускницы института благородных девиц должны были знать на память и цитировать более полутора сотен стихов. Родители могут возразить: их детям далеко до выпускного, они еще ходят в детский сад. Но вот педагоги придерживаются другого мнения: дошкольный возраст – особенный, это самая «питательная среда» для развития памяти ребенка. Такая же точка зрения и у воспитателя шелеховского детского сада № 17 «Золотой ключик» Елены Николаевны КАРАСЕВОЙ.

«Сейчас мои «звездочки» уже в средней группе, а стихи мы начали учить еще год назад, когда только они переступили порог нашего учреждения. Случалось всякое – дети забывали слова, некоторые вообще молчали перед своими одноклассниками, хотя безошибочно могли рассказать стихотворение мне наедине. Но к началу весны отдельные малыши группы «Звездочки» успешно приняли участие в конкурсе чтецов стихов Агнии Барто. Чувствовалось сразу: в тех семьях, где ребенку уделяется много времени, с ним играют, читают книжки, разговаривают и обсуждают прочитанное, дети рано начинают правильно выговаривать слова, лучше запоминают.

Вряд ли мне кто-то возразит, если скажу, что заучивание стихотворных строк расширяет кругозор дошкольников, обогащает их словарный запас,

формирует навыки правильного произношения слов и отдельных фраз, учит восприятию поэзии, воспитывает культуру речи и, что немаловажно, развивает память. О пользе стихов можно говорить много, но нужно запомнить одно: они не бесполезны. Учите вместе, развивайте личность маленького человека – и вы добьетесь успеха.

Хочу привести убедительную цитату «по теме» В.Г. Белинского. Он писал: «Читайте детям стихи, пусть ухо их приучится к гармонии русского языка, сердце преисполнится чувством изящного, пусть поэзия действует на них так же, как и музыка».

Может оставить равнодушными малышей. Они с удовольствием готовятся ко всем утренникам, даже обижаются, если кого-то обходят при раздаче четверостиший. В нашей группе 30 человек. Конечно, невозможно во время занятия выучить стихотворение с каждым, выслушать, поправить, да не раз, чтобы он понял и смысл, и значение выражений. Поэтому мы всегда обращаемся за помощью к родителям: вывешиваем в группе методические рекомендации, новые стихи для домашнего закрепления. И сами радуемся, когда видим у детей положительный результат.

Британские ученые провели исследования и доказали: если разучивать каждый день несколько строчек, то биохимические процессы мозга значительно усиливаются.

А чтобы тренировка памяти и понимания проходила успешно, стихи должны соответствовать возрастным особенностям ребят. Для самого начала подойдут потешки, прибаутки, скороговорки, небылицы. С ростом ребенка меняется реакция на окружающий мир, и к раннему дошкольному возрасту – 3–4 годам – малыши запоминают легкие, необычные, яркие произведения. В этот период желательно выбирать короткие произведения, состоящие из глаголов и существительных. Быстрее всего запоминаются четверостишия о знакомых предметах, игрушках и животных. Причем родителям лучше читать их вслух по несколько раз, в умеренном темпе. Если каждый день рассказывать, например, во время умывания один и тот же стишок, то через некоторое время сын или дочка начнут говорить за вас окончания строчек, а потом и сами будут его повторять полностью.

В средний дошкольный возраст – 4–5 лет – у наших воспитанников появляется четкая мотивация действий. Поэтому и стихи для них усложняются. Попробуйте вечерами или в выходные дни разыграть с ребенком какую-нибудь сценку по итогам прочитанного или почитайте с ним по ролям.

В 5–6 лет стихи можно подбирать более объемные, с использованием сложных понятий. Неплохо было бы задавать вопросы по содержанию, чтобы дошкольник пытался отвечать.

Так он плавно перейдет к школьному возрасту со сформировавшимся логическим мышлением.

Семилетки – без пяти минут первоклашки. Они успешно могут заучивать «длинные» стихи – в 4–5 четверостиший, рисовать героев, обсуждать их поступки, выражать на этот счет свою точку зрения.

Если ребенок не желает учить стихи, заставлять и настаивать, конечно же, не следует. Вообще не нужно относиться к заучиванию стихотворения как к сложной и серьезной работе. Не требуйте от малыша, чтобы он сидел и внимательно слушал вас – наоборот, пусть он играет и рисует. Потом попросите его повторять за вами. Некоторые родители записывают «выступления» своих чад на магнитофон, потом дарят записи бабушкам и дедушкам, каждый раз стимулируя на новые произведения. При нынешнем обилии всевозможной аудио- и видеотехники в семьях легко можно увлечь детей заучиванием стихов, устраивая с ними запись, импровизированные концерты.

Большинство ребят очень любят такие мероприятия, и стихи учат с большой охотой. Импровизируйте, небольшие четверостишия могут стать волшебным заклинанием или паролем для входа в волшебный замок, построенный ребенком накануне.

Идете в выходные дни гулять – по дороге читайте стихи, потом повторяйте вместе под счет шагов – ведь они так ритмичны!

Часто мамы спрашивают, с каких авторов стоит начинать домашние «уроки». Мы рекомендуем легкие для заучивания произведения Корнея Чуковского, Самуила Маршака, Агнии Барто, Елены Благиной, Сергея Михалкова. Их стихи учат добру, сочувствию и справедливости. Когда ребенок подрастет, можно переходить и к классическим произведениям, лучше выбрать отрывки из известных произведений А. Пушкина, Н. Некрасова, Ф. Тютчева. А когда у детей в дошкольном возрасте будет

ЦЕНТР ДЕТСКОГО РАЗВИТИЯ + ПРОДЛЕНКА

СИБИРЯЧКИ

развивающая программа по методу Масабу Инука

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

т.л.: 8-964-350-92-09, 965-695

www.child98.ru

г. Иркутск, пр. Маршала Жукова, 4/5





Реклама. ОГРН 114-3850002086 от 27.01.2014 г.

приличный запас выученного наизусть, им в школе намного легче придется запоминать не только объемные произведения, но и разные правила, формулы. Значит, и адаптация пройдет гораздо проще. Полученный навык будет влиять на всю их дальнейшую жизнь, на отношения со сверстниками, на подход к любому делу. Но для этого нужно приложить максимум родительского внимания, сил

и времени, и тогда ребенок скажет «спасибо» за то, что вы вселили в него веру в свои силы, показали, что он способен на многое».



На снимке: Дима Шестаков. Фотограф: Екатерина Куку



НА ЗАМЕТКУ

Накануне новогодних праздников у многих родителей появляется еще одна «головная боль»: надо помочь ребенку выучить стихотворение. Вот вам, дорогие мамы и папы, на заметку один простой, но очень эффективный прием под названием «ЭХО».

Разучивая стихотворение, каждую строчку повторяйте два раза: первый – с вопросительной интонацией, второй – так, как в тексте стихотворения. Получится необычный диалог, в котором и вопрос, и ответ совпадают:

- Вы:** Наша елка высокая?
 - Ребенок:** Наша елка высокая!
 - Вы:** Наша елка велика?
 - Ребенок:** Наша елка велика!
 - Вы:** Выше папы?
 - Ребенок:** Выше папы!
 - Вы:** Выше мамы?
 - Ребенок:** Выше мамы!
 - Вы:** Достает до потолка?
 - Ребенок:** Достает до потолка!
- Каждое повторение в этом приеме – очередной

Записала Людмила Костюкова



ИРКУТСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР им. Н.М.Загурского

с 21 декабря по 8 января

Кот в Сапогах

Новогодняя сказка в театре!

Музыка Е. Шашкина

Либретто Е. Муравьева,
по мотивам сказки Ш. Перро
Режиссёр И. Млякишева
Балетмейстер Е. Бусаргина
Художник А. Штепин
Художник по костюмам
Н. Убрятова
Художник по свету
засл. работник культуры
Г. Мельник

начало спектаклей
в 10.00, 13.00, 16.00



0+



Спонсор спектакля
ООО "Газпром добыча Иркутск"

Family Club Для детей и взрослых



Студия живописи
и прикладного
искусства
«Солнечный зайчик»



для мальчишек:

- резьба по дереву
- владение инструментом
- столярное дело
- кораблестроение



для девочек:

- рукоделие
- уроки молодой хозяйки

Мастерские «Уроки труда»

Школа пантомимы «Пластилин»

для детей
и взрослых

- Пластика
- Актёрское мастерство
- Грим
- Ритмика



Запись в группы по телефону: 976-176, 8-914-903-69-48 www.familyclub38.com

Реклама

Над номером работали:
Главный редактор – Г.Г. Кудрявцева
Дизайн и верстка – Наталья Кондратьева
Литературный редактор,
корректор – Юлия Куклина
Журналисты: Жанна Кустова, Юлия Куклина,
Людмила Бадухова, Людмила Косюкова,
Юлия Завьялова, Ирина Семеней, Ирина
Артемьева.

Рекламные менеджеры: Татьяна Галоненко,
Татьяна Тохарева, Гамина Тарелмина.

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

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 «Типография Призма»,
г. Иркутск, ул. Рабочего Штаба, 78/5.
Тел.: (3952) 482-202. Заказ №
Тираж 8000. Подписано в печать
по графику: 07.12.2016 г. в 18.00;
фактически: 07.12.2016 г. в 18.00.
Дата выхода: 12.12.2016 г. Выпуск № 7 (93)

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

Юлия Сероглазова

Мою полы, а Елисей (3,5 года) посмотрел на меня и говорит: «Ммммм, УБИРАШЕЧКА ты моя!»

**Маша Сутемьева**

Сварила кашу на завтрак. Матвей пришел, посмотрел в тарелку и сказал: «Нет, эта каша не подходит!» И ушел из кухни. Ресторанный критик растет:)

**Анастасия Сыроватская**

Из услышанного в детской больнице.

В очереди сидят мама с дочкой (на вид года 4). Мама спрашивает:

- Как тебя зовут?
- Алишина!
- А как зовут маму?
- Ксюша!
- А папу?
- Андрей!
- А братика?
- Сыночек!

**Лена Доронова**

У нашей бабушки живет кошка. Изучаем животных, я спрашиваю у Тани (на тот момент ей было 4 года):

- Кто родственник волка?
- Собака и лиса.
- А кто родственник кошки?
- Баба Люда!

Оля Сахненко

Пришли на первое занятие по танцам, все новое, непривычное. Переодеваемся в раздевалке. Вдруг забегают девочки постарше, в купальниках, Евгения (4 года) с любопытством их разглядывает и выдает, показывая на одну из девочек: «Я такая голая, никуда не пойду!»

**ПЕРВЫЙ ГАСТРОНОМ****34-20-91****ТОРТЫ**
ПО ТРАДИЦИОННЫМ
РЕЦЕПТАМ

Заявки принимаются
с 8.00 до 18.00 по телефону: ☎ **8-914-907-49-36**

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



Натуральное цельное козье молоко АМАЛТЕЯ® из Новой Зеландии

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



www.bibicall.ru