

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

# ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ, № 1 (95), 2017 г.

0+

*С Днём защитника  
Отечества!*

**ГОСТЬ НОМЕРА:**  
За большие перемены

**ПОЛЕЗНАЯ ПСИХОЛОГИЯ:**  
Лекарство от лени

**КОНКУРС ДЛЯ ШКОЛ:**  
Уголок безопасности

**ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ:**  
Кнут или пряник

**ВКУСНО И ПОЛЕЗНО:**  
Ржаной хлеб для ума

**МАМИНА ШКОЛА:**  
К врачу без слёз

**ПРИБЫЩАЕМСЯ  
К ИСКУССТВУ:**  
Откуда ты родом,  
гармонь?

Дата выхода в свет:  
14.02.2017 г.

На снимке: Рома Боровик,  
г. Иркутск.  
Фотограф: Юлия Евтихова





## Натуральное цельное козье молоко АМАЛТЯ® из Новой Зеландии

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

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

**К**огда люди долго не видятся, при встрече они искренне, глядя друг другу в глаза, говорят: «Как я рад, что мы, наконец, встретились! Как мне тебя не хватало!» Будь наш журнал человеком, он точно так же обнял каждого из вас и был бы несказанно счастлив, что вы вновь листаете его страницы.

## **Наши добрые и верные читатели!**

Помните, рассказывая вам о наступающем новом годе, мы говорили, что он предоставит юным исследователям широкое поле для деятельности. Его творческая натура позволит раскрыть немало талантов и дарований и оставить яркие впечатления в судьбе каждого. Уверены, все это уже претворяется в жизнь. Очень хотелось бы обо всех ваших замечательных событиях узнавать как можно раньше и больше. Давайте дружить! Присылайте любимые фотографии, радуйте нас плодами своего творчества!

В январе были подведены итоги вкуснейших предновогодних конкурсов, и в феврале мы наградили победителей подарками от нас, коллектива редакции газеты «Бизнес уиК» и журнала «Планета детства. Иркутск», и компании Аmway.

Среди подписчиков группы «ВКонтакте» – «Детский новогодний стол» – первым стал Артем Курбатов и его

фруктовый «Ёжик». Лучшим маленьким поваренком была единодушно признана Даша Филиппова, приготовившая салат «Петушок» (соревновались читатели журнала «Планета детства. Иркутск»). Победительницей в состязании «Самый оригинальный рецепт» стала Екатерина Петухова (среди читателей газеты «Бизнес уиК»).

И еще один приз – от редакции – мы не могли не вручить Тае и Рае Пенто, ведь позы, приготовленные вместе с мамой малышками, которым всего по два годика, без внимания не смог оставить никто из коллег.

Спешим сообщить, что в этом номере мы объявляем о начале очередных творческих конкурсов, все подробности о них вы найдете, прочитав журнал от корочки до корочки.

А пока вы читаете, мы уже начали готовиться к скорому, уже весеннему, свиданию с вами!

### **Что еще важно!**

**Нам часто звонят, спрашивая, где найти журнал. Лучший способ – оформить подписку у нас в редакции. И тогда каждый номер вам будет доставляться на дом.**

**Звоните, пишите, обсудим, расскажем!  
(3952) 39-78-51, 387-748, 8-914-886-15-70.**

**На снимке: Маша Коваленко,  
Эмилия Толмачева,  
Варя Чубаровская,  
Максим Чубаровский.  
Фотограф: Лариса Коваленко**



# ЛЕКАРСТВО ОТ ЛЕНИ, или откуда берутся нехочухи?



## Инструкция по применению

Что же такое лень? В словаре русского языка говорится: это отсутствие желания работать, делать что-то. По другим источникам, «недостаток трудолюбия», «потребность в экономии энергии», «стойкое нежелание совершать волевое усилие», «стремление отказаться от преодоления трудностей». Несмотря на то, что подобным диагнозом страдают не только дети, но и взрослые, общество рассматривает лень как порок.

## Симптомы «болезни»

Ребенок вял, непослушен, на просьбы родителей убрать за собой посуду, помочь по дому, сделать уроки и т. д. отвечает: не хочу. Порученные дела выполняет вполсилы, не желает напрягаться и пытается избегать трудностей. Часто ссылается на усталость.

## Фармакологические свойства

Положительных результатов можно добиться только в том случае, если выяснить причину подобного состоя-

ния. По мнению психологов, каждый ребенок индивидуален, поэтому причин может быть множество: недостаток мотивации в поступках. Любимое чадо с малых лет ограждали от возможности постучать с папой молотком, помочь маме по дому, самостоятельно принять решение по какому-нибудь вопросу, в результате проявилось отсутствие интереса и умения трудиться. Лень может быть проявлением страхов или эгоизма, особенностей душевного состояния, желания привлечь к себе внимание, чрезмерной физической и умственной нагрузки, а также протестом против постоянных просьб взрослых. Ее союзник – авитаминоз вместе с нарушением режима дня.

## Показания к применению

Если вы заметили, что у вашего малыша или подростка (поскольку порок может донимать в любом возрасте) есть схожие симптомы, не торопитесь идти на прием к психиатру, психологу или неврологу. Это тот случай, когда взрослым необходимо отбросить свои дела и, чтобы не довести ситуацию до серьезного последствия – депрессии, по-дружески поговорить с детьми, уделить им больше внимания, хотя бы какое-то время побыть с ними «на одной волне». Попытаться найти «золотой ключик», который поможет открыть запертую дверь в их ум и души. Как правило, мамы и папы следят, чтобы ребенок был накормлен, физически здоров, но не задумываются о том, что творится у него в голове. Первостепенной задачей должно стать не решение проблемы лени и несобранности, а устранение стены отчуждения и недоверия между детьми и миром взрослых.

## Противопоказания

Повышенной чувствительности со стороны принятых мер не обнаружено. Однако следует помнить: от лени, как и от любой дурной привычки, невозможно избавиться за один день. Поэтому наберитесь терпения.

## Способы применения «лекарства»

**1.** Урегулируйте расписание дня ребенка – оставьте ему достаточно свободного времени, не пытайтесь занять его чем-то полезным каждую минуту. Чем младше возраст, тем больше времени должно быть для игр

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

Реклама

и развлечений. Постарайтесь сами почувствовать ту грань, за которой он начинает утомляться и терять интерес к занятиям. Не прилепляйте к нему ярлык лентяя.

**2.** Подумайте о мотивации к полезным делам. По возможности помогите детям найти интересные, веселые, увлекательные занятия. Включайтесь с ними в совместные игры. Но не гасите их инициативу.

**3.** Отучая лениться, будьте сами позитивнее, легче относитесь к своим делам. Ребенок все видит и делает выводы.

Если родители часто лежат на диване и не являют собой образчик трудолюбия, то и от ребенка вряд ли стоит чего-то хотеть. Но бывает и наоборот: и мать, и отец постоянно крутятся «как белка в колесе», но при этом непрестанно твердят: «Я тоже не люблю свою работу, мне не хочется туда ходить и просыпаться в семь утра, но я несу эту ношу – так что и ты выполняй свои обязанности». То же самое насчет бытовых дел: «Да, мыть посуду скучно и однообразно, но я ради тебя это делаю!», «Я даже на выдохных спины не разгибаю – все для

чистоты и красоты в доме, а ты чего расселся?!»

**4.** Постарайтесь не злоупотреблять такими «ленивыми видами отдыха», как компьютер и телевизор.

**5.** Закрепите за ребенком ряд полезных дел, при этом не используйте труд в качестве наказания и не доделывайте за ним оставленное на потом.

Конечно, в каждой конкретной ситуации действенны будут различные меры. Одним из родителей пришла в голову забавная мысль – воспользо-

ваться помощью Р. Киплинга, точнее, его стихотворением в переводе Маршака. Стих отпечатали на бумаге и отправили по почте на имя дочери. Есть в нем такие строки: «... У всех, кто слоняется праздный, немой, кто слоняется праздный, немой, кто слоняется праздно, грязный, помятый горб, невиданный горб, комматый, кривой, безобразный».

Девочка в первый момент удивилась: «Ой, как он узнал все это про меня?» Стоит отметить, испытанное потрясение оставило положительный след. Ищите и вы другие остроумные способы договориться с ребенком.

### Фармакотерапевтическипсихологическая группа

Если уж совсем не хватает фантазии и умения понять - почему, отчего и как произошли непонятные перемены в детском организме, пользуйтесь услугами профессиональных знатоков. Читайте литературу специалистов в области психологии:

- \* Ш.А. Амонашвили «Гуманно-личностная педагогика»,
- \* Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»,
- \* В.Л. Леви «Лекарство от лени»,
- \* С.Л. Соловейчик «Учение с увлечением»,
- \* статьи клинических психологов Андрея и Анны Князевых.

### Особые указания

Если ваша кровинушка с головой «ушла» в решение какой-то важной задачи, забросив на время другие дела, – не переживайте, потому что вы уже победили лень. Ибо у нее есть и положительные качества. Как говорил Жорж Фейдо: «Если ты ленив и упорен – ты непременно чего-нибудь добьешься». Но до этой взрослой мысли маленькому человеку еще надо дорасти.

Людмила Костюкова

### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

#### Знакомство во сне

Американские ученые провели эксперимент с младенцами от 10 до 73 часов от роду. Малыши во сне слышали сигналы, после которых следовало неприятное дуновение воздухом над лицом, заставлявшее их жмуриться. Спустя 20 минут спящие вздрагивали, заслышав сигнал, но уже без дуновения воздуха, что означало: они его узнавали и связывали с предыдущими эпизодами.

belta.by



На снимке: Богдан Добкевич, 1 год,  
г. Иркутск.  
Фотограф: Наталья Ольшевская

**Первый год – самый важный период жизни малыша! Это время интенсивного роста, активного развития интеллекта, мышления, зрения и слуха, формирования иммунитета. А двигателем происходящих с карапузом положительных изменений является сбалансированный рацион, который помогает ему гармонично развиваться и получать новые навыки. Именно поэтому при подборе детской смеси или при переходе с одного типа вскармливания на другой так важна консультация педиатра.**

**На вопросы родителей о грамотном выборе питания, учитывающем мельчайшие особенности конкретного ребенка, а также о кормлении деток 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 гидролизованных, содержат молочные белки бета-лактоглобулин, казеин, альфа-лактоглобулин. Разница заключается в том, какие именно преобладают в том или ином молоке и в смесях. Например, в коровьем и в смесях на его основе преобладает бета-лактоглобулин, а в козьем и смесях на его основе – казеин. Причем белки могут быть одинаковые, но в смеси они обработаны специальным образом, так, чтобы детские, еще не очень зрелые пищеварительные ферменты могли переработать питание.

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

## Еда – двигатель прогресса!

– Сыну 2,5 мес. Начала постепенно переводить его с грудного вскармливания на НЭННИ 1 с пребиотиком, но на 3-й день появились небольшие покраснения и шелушения на лице (щеки, подбородок). Что это может быть? Адаптация или аллергия? Подождать еще или переходить на другую смесь? Стоит ли пробовать НЭННИ Классика?

**Светлана**

**С.Н.:** В период адаптации к новому питанию возможны подобные реакции организма. Не торопитесь менять смесь, так как каждая новая – это очередной стресс для организма. Замедлите введение: наращивайте порцию не каждый день, а каждые 3–4 дня (например, сегодня дали по 5 мл в каждое кормление, завтра по 5 мл в каждое кормление и так 3–4 дня, с 5-го по 8-й день по 10 мл в кормление, с 9-го по 12-й по 15 мл и т.д.). Благодаря медленному введению адаптация пройдет легче. Ни в коем случае нельзя резко заменять одно питание другим. В среднем на замену уходит от 7 до 10 дней. При слабости пищеварительной системы этот процесс может занять до 3 недель. Возможно, у вашего чада ферментная недостаточность, поэтому подобный – более постепенный подход – вам придется применять при введении прикорма.

– С 3-месячного возраста дочка ела НЭННИ 1, в полгода перешли на НЭННИ 2. Сейчас ей уже 10 месяцев. Кожных высыпаний и других аллергических реакций ранее на смесь не было, со стулом тоже не наблюдалось проблем. В 8,5 месяцев ввели творог на основе коровьего белка – и появилась аллергия. Творог отменили, высыпания прошли и эозинофилы в крови стали в пределах нормы, но педиатр советует убрать и смесь на козьем молоке, объясняя это тем, что может быть перекрестная аллергия. Подскажите, пожалуйста, насколько это достоверно, неужели аллергия на НЭННИ может появиться спустя 8 месяцев?

**Марина**

**С.Н.:** Существует теория перекрестного реагирования между видами молока разных животных, однако, формирование реакции на смесь через восемь месяцев употребления представляется маловероятным. Другое дело, что продукты на основе коровьего молока могут сами по себе вызывать аллергические реакции. Помимо этого, возможны псевдоаллергические реакции на продукты из коровьего молока, но не из-за аллергии, а просто из-за того, что белки коровьего молока представлены более крупными молекулами, чем в козьем, поэтому труднее усваиваются. Поскольку не было аллергии на козье молоко, то вполне возможно, со временем пищеварительная система ребенка приспособится и к коровьему молоку.

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

**Будьте здоровы!**

Помните те времена, когда ваш 4-месячный кроха дремал во время визита к педиатру или же просто спокойно лежал на столе для осмотра? Та беззаботная пора осталась в прошлом. Когда сегодня вы отправляетесь на прием с вашим годовалым карапузом, он закатывает истерику и категорически отказывается сидеть спокойно. В чем причина такого поведения? По словам педиатра Елены Ермолаевой, «маленькие детки месяцев до 5 нормально реагируют на посещение врачей, а вот дети постарше уже начинают вести себя иначе при виде белого халата, особенно когда запомнят, что он связан с неприятными ощущениями. Вы только представьте, насколько малышу трудно понять, почему его мама, которая еще несколько секунд назад была такой доброй и ласковой, вдруг держит его и не защищает от злой тети, которая так и норовит потрогать и пощупать его? Кроме того, дети в этом возрасте очень активны. Силой заставить их сидеть в кабинете доктора практически невозможно. Они всячески начинают протестовать, доказывая право на свободу действий и телодвижений».

Что же делать? Как научить малышку не бояться медиков и всего, что связано с ними? Вот несколько советов.

**Расскажите о добром докторе.** Если чадо любит чтение, найдите красочную детскую книжку Чуковского «Айболит» и вместе почитайте ее. Старайтесь заинтересовать малыша сюжетом.

**Играйте в «больницу».** Приобретите в «Детском мире» специальный детский набор медицинских инструментов. Возьмите, например, мишку и скажите, что у него болит горло и его надо полечить. Сами выступите в роли пациента и покажите, как надо действовать: пусть малыш втянется в игру и станет «врачом» для своего «пациента». «Прежде чем пойти с дочкой к педиатру, я купила в аптеке специальный шпатель для ос-



## Почему дети боятся врачей?

**Как сделать, чтобы поход к педиатру был максимально безболезненным для ребенка**

матривания горлышка и разрешила ей осмотреть себя, а затем мы поменялись ролями, – рассказывает Елена, мама 13-месячной Ирочки. – В итоге во время последнего посещения поликлиники доктор был приятно удивлен тем, что моя девочка была такой послушной пациенткой».

**Избегайте походов в поликлинику по понедельникам и пятницам.** Конечно, если нет острой необходимости. Обычно именно в эти дни у кабинетов врачей скапливается больше всего народа. Причем среди здоровых детишек, пришедших на медосмотр, в одной очереди сидят и родители с больными детьми. По возможности старайтесь записываться на прием в другие дни недели, в первые часы после полудня.

**Начните с ваших вопросов.** Прежде чем доктор начнет осмотр вашей кровиночки, задайте ему несколько вопросов. Это поможет малышу освоиться, и он больше не будет переживать, что все внимание доктора сосредоточено только на нем.

**Захватите с собой игрушку.** «Некоторые дети чувствуют себя более спокойно и уютно, когда видят, что их любимому кролику или мишке осматривают ушки, а затем только прикасаются к ним. Другие детки успокаиваются, когда в начале осмотра я измеряю давление их маме или папе, а потом уже начинаю заниматься ими», – говорит педиатр Елена Ермолаева.

**Спланируйте быстрый уход.** Наверняка после планового врачебного осмотра ваш егеза захочет поскорее оказаться дома. И это желание лучше выполнить как можно скорее. Перед походом к врачу наденьте на карапуза удобную одежду, которую можно будет легко снять и обратно надеть на него. И не тратьте время на то, чтобы постоять в очереди в регистратуре, чтобы записаться на следующий прием. Лучше сделать это по телефону.

**Не требуйте от маленького непоседы соблюдения этикета – здороваться с доктором и вести себя «как взрослый».** Пусть он осмотрится в кабинете, привыкнет к незнакомому человеку. Если ребенок испугается и заплачет, нельзя ругаться и шлепать по попе. Обнимите и постарайтесь успокоить ревущее чадо, помогите ему преодолеть свой страх и подружиться с врачом!

### МАМИНЫ ХИТРОСТИ

**Люда, 30 лет, г. Ангарск**

«В последний раз мы были у врача с моей полуторогодовалой дочкой, я провела ей «осмотр» еще до того, как это сделал доктор. Положила Лизу на стол, проверила ей горлышко, послушала дыхание. После этого она спокойно реагировала на врача».

**Алина, 31 год, г. Иркутск**

«Когда мой годовалый сынишка Иван начинает вертеться и хныкать на столе для осмотра в кабинете у педиатра, я начинаю петь ему его любимые песенки. Это успокаивает малыша и переключает его внимание с доктора на меня».

### ВНИМАНИЕ, БАКТЕРИИ!

Как ни странно, детская поликлиника и кабинет врача – место, где обитает множество всевозможных микробов и бактерий. Вот почему не стоит разрешать ребенку трогать игрушки в комнате, предназначенной для осмотра. На ших мог кто-то чихнуть, они могли упасть на пол и т.д. Если малыш все-таки трогал их, обязательно протрите ему ручки специальным антибактериальным гелем, который можно приобрести в аптеке.



# Развивайте интеллект – выбирайте ржаной хлеб!



Употребление  
ржаного хлеба в  
количестве 100–300 г  
в день обеспечивает  
необходимую суточную  
потребность орга-  
низма в клетчатке.

**О**дин ребенок без особых усилий запоминает длинные стихи, знает номера телефонов родителей, имена-отчества всех родственников (и даже очень дальних), разбуженный ночью может рассказать любую теорему, а другой постоянно жалуется на свою рассеянность и забывчивость... Вот только само дитя не виновато в слабости своей памяти, ведь на работу мозга влияют разные факторы – от наследственности до питания. И если генетику обмануть практически невозможно, то улучшить память при помощи правильного питания вполне реально!

Сегодня речь пойдет о давно всем знакомом ржаном хлебе. Что уж, казалось бы, можно еще добавить? Ведь это очень простой вид пищи для нашего стола. Но не торопитесь. О его непревзойденной ценности сказано еще не все!

## ХЛЕБ

### «ДАРНИЦКИЙ»

Вырабатывается из смеси ржаной обдирной и пшеничной муки

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



В Великобритании ученые провели оценку пищевых пристрастий в соотношении с уровнем интеллекта у 17 000 детей, родившихся в 1970 г. Спустя 10 лет проверили их умственные способности с помощью теста IQ. По достижении возраста 30 лет у половины из них исследовали уровень физической активности и пищевые пристрастия. Оказалось, что люди, показавшие в детстве высокий интеллект, проявляют большую физическую активность во взрослом периоде жизни и придерживаются более здоровой диеты, потребляя в том числе больше ржаного хлеба и в то же время значительно меньше чипсов, хлеба из очищенной муки, пирожных и бисквитов.

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

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



(группы А, В, Е, Н, РР) и минералов (цинк, марганец, фтор, молибден, железо, калий, сера, магний, кальций).

Данный продукт богат углеводами – главными источниками энергии. Ржаной хлеб содержит клетчатку и гемицеллюлозу, которые организмом человека практически не усваиваются (усвояемость клетчатки – около 10 %). Несмотря на это, им, особенно клетчатке, принадлежит важная роль в процессе пищеварения – усиление перистальтики кишечника, что способствует более быстрому прохождению пищи по желудочно-кишечному тракту. Благодаря своим свойствам клетчатка и гемицеллюлоза замедляют всасывание углеводов, чем предотвращают быстрый подъем сахара в крови.

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

– С медицинской точки зрения, ржаной хлеб является важным компонентом здорового питания. Его употребление рекомендовано всем, кто следит за своим рационом.

Несомненно, ржаной хлеб предпочтителен для людей с избыточной массой тела и ожирением, большим сахарным диабетом. При его употреблении более длительное время сохраняется чувство насыщения, позже появляется голод и желание поесть.

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

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

и тем самым провоцировать нежелательный набор веса.

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

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

**В настоящее время потребление ржаного хлеба становится элементом здорового образа жизни, являясь незаменимым и весьма недорогим средством профилактики многих серьезных заболеваний. Питайтесь правильно – развивайте интеллект!**

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

## ХЛЕБ ДЛЯ ТОСТОВ

**Пшенично-ржаной. Образец удачного сочетания традиций и современности.**

**В состав продукта входит солод, что придает ему неповторимый вкус и аромат. Ржаная мука является источником углеводов, содержит витамины группы В и необходимые микроэлементы.**



## ХЛЕБ РЖАНОЙ ДИАБЕТИЧЕСКИЙ

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



# «Метод кнута»: бить нельзя жалеть



Можно ли наказывать ребенка за провинность? И, если да, то как? Эти вопросы волнуют многих молодых мам. Для начала поделюсь точкой зрения одного знакомого молодого человека: «Почему женщина не наказывает своего мужа, который приходит поздно и не всегда делает так, как ей удобно? Как можно бить ребенка, которому нет и трех-четырёх-пяти лет? Бейте равных себе!» Казалось бы, после такого высказывания можно поставить точку в теме. Однако все не так просто.

## Били заслуженно, но...

**Наталья:** «Кроме боли и обиды, я ничего для себя не вынесла из родительских наказаний. Иногда даже хотелось сделать назло, накажут – пусть, зато я получила то, что хотела. Еще в школе дала себе слово: когда у меня будут свои дети, никогда не позволю себе их так унижать. Это действительно унижение – справился, потому что взрослый, потому что сильней, других аргументов, видимо, не хватило, проще было схватиться за ремень».

**Татьяна:** «Меня наказали один раз ремнем. Впредь я не делала таких проступков, знала, что значит перейти границу дозволенного».

**Ирина:** «Да, было подобное. Обычно мне отвечивали подзатыльники, якобы не сдержавшись. Свою дочь воспитываю по-другому».

**Николай:** «Отец у меня строгий, я уже по тону голоса понимал, что напроказничал. Может, раза три-четыре били ремнем за двойки в дневнике. Но точно помню, что получал заслуженно. Повлиял ли ремень на мою учебу? Как минимум появилось желание не приносить больше из школы плохих оценок. Но дети разные: одни воспринимают наказание нормально, другие ожесточаются».

Николай прав: какого-то ребенка наказывать вовсе не стоит, он и слово веское поймет, для другого порка ремнем – что-то само собой разумеющееся и не вызывающее беспокойства, третий всю жизнь «сожжение на костре» помнить будет. Так как поступать мамам и папам?

Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего (сладостей, компьютера, поездки на природу, встречи с друзьями), чем делая ему плохое.

## Особенности детской психики

В силу возраста малыши не умеют передавать чувства словами. В результате начинают капризничать, истерить, не слушаться взрослых. Шлепок по «мягкому месту» зачастую кажется родителям наиболее простым и эффективным для успокоения непоседы. Но давайте вспомним одно из главных открытий Фрейда. Он первым обнаружил связь эрогенных зон с психикой. Поэтому прежде, чем поднять руку, задумайтесь, какие последствия может повлечь за собой физическое воздействие на неокрепшее психическое состояние. Если, конечно, не хотите столкнуться с серьезными проблемами, для решения

## Profimed ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- Тонометры и запчасти к ним
- Слуховые аппараты
- Аппараты для физиотерапии
- Небулайзеры (ингаляторы)
- Глюкометры
- Массажеры (ручные и электрические)
- Стоматологические материалы
- Реабилитация (коляски, ходунки, трости, костыли и т.д.)
- Бандажи, корсеты, антиварикозное и корректирующее белье
- Медицинская одежда
- Дезсредства и товары по уходу за больными

г. Иркутск, ул. Лермонтова, 341/4, (3952) 62-33-68  
г. Ангарск, ул. К.Маркса, 36, (3955) 52-33-68

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**«Трудный» ребенок  
нуждается в помощи,  
а не в критике  
и наказаниях.**

которых придется прибегать к помощи профессиональных психологов. Увы, картину, когда мама, пытаясь унять рев чада, кричит на него, дергает за руки, нередко приходится наблюдать в общественных местах. Результат, как правило, один: еще больший поток слез, еще громче ор.

Подростковый период не менее сложный. Тинейджер может без причины нагрубить, обидеть, вступить в перепалку. В это время даже у самых стойких родителей лопаются терпение. Однако даже в этом случае, считают психологи, наказание необходимо как следует обдумать.

Помимо возрастных особенностей, нельзя забывать и о других нюансах. Так, например, очень важно учитывать состояние ребенка – он может плохо себя чувствовать, быть голодным или невыспавшимся. Огромную роль играет эмоциональное состояние: злость, обида, раздражение от того, что ничего не получается, ощущение, что никто не любит и не слушает, – все это мешает контролировать себя. Разумнее в данной ситуации успокоить чадо, найти подходящие слова, разобраться в случившемся, что произошло и почему.

Физические методы воздействия не только не дадут желаемого результата, но и могут привести к самым трагичным последствиям, вплоть до полной потери контакта с ребенком и его побега из дома. Воспитывая рукопри-

кладством, мамы и папы фактически расписываются в собственном бессилии. Ведь человек прибегает к нему только в том случае, если никаких других аргументов у него не осталось. А дети очень тонко чувствуют это.

### Что говорят психологи?

Специалисты единодушны в одном: наказание побоями формирует стойкое чувство вины. На короткое время ребенок, конечно, станет послушным, но в тот же момент начнет ненавидеть своих родителей. И эта ненависть с каждым ударом будет увеличиваться. Растет и озлобленность на окружающих. Подрастая, он утвердится во мнении: обижать слабых просто необходимо. Так стоит ли ломать жизнь самому дорогому на свете человеку лишь потому, что он сделал то, что вам не понравилось?

### Воспитание без криков и наказаний

В многодетной семье шелеховчанки Елены Григорьевны не бывает ни родительских криков, ни ссор, ни унижений, ни жестких наказаний детей. И даже проблемы – как воспитывать: кнутом или пряником – у них нет. Для Елены главное: «Детям нужно так питаться материнской и отцовской любовью в раннем детстве, чтобы у них была точная уверенность: что бы с каждым не произошло, его в семье

примут, поймут, никогда не бросят, если даже он ошибся. Всегда поддержат».

Вырастить хорошего человека, без двоедушия и двойных стандартов, – самое важное для родителей. А пороки, страсти, трудности можно победить. Обо всем говорится подробно и честно, как на исповеди. За нечаянный проступок – «казнить» не надо. И дети знают, а их семеро в семье, в любой трудный момент взрослые выслушают, разберут ситуацию на кусочки, да так, что на душе потеплеет, дадут оценку поступку, посоветуют, как поступить, приглубят. Сейчас и старшие стараются воспитывать на этих принципах младших. Они меньше, слабее, значит, им надо помогать. Здесь принято уважать желания и мнение, быть настоящим другом и любить. Именно любить, а не навязывать свою любовь в то время, когда кому-то хочется побыть в одиночестве. Благодаря этому многие вопросы решаются сами собой, в первую очередь, что можно, а что нельзя дома и за пределами родных стен. Мама Елена убеждена: «Не только родители многое дают ребенку, но и он им. Прежде всего, став родителем, обретаешь смысл жизни – этого уже достаточно, чтобы запастись терпением и любовью».

Вот теперь можно поставить точку.

Людмила Балдухова

**Важный момент:  
любое наказание должно  
начинаться с выяснения  
мотивов.**

**200 м<sup>2</sup> ИГРОВАЯ  
ВЕСЕЛЬЯ!!!  
АКЦИИ:**

«СУПЕРВЫПУСКНОЙ»  
• 3-часовая аренда,  
• 45-минутная программа:  
2 аниматора + диджей,  
• дискотека со светомузыкой  
и мыльной пушкой,  
• х-box,  
• сервировка стола  
фарфоровой посудой.  
Всего за 8000 рублей!

«СВЕТЛЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ»  
• 3-часовая аренда,  
• 40-минутная программа  
аниматора,  
• дискотека со светомузыкой  
и мыльной пушкой,  
• х-box,  
• сервировка стола  
фарфоровой посудой  
Всего за 5000 рублей!

Мкр. Березовый (Аldангородок), д. 153  
**92-32-92**



# Чтоб не знать с зубами бед, кушай хлебушек в обед!

Что может быть прекраснее улыбки ребенка? Только лучезарная улыбка малыша, демонстрирующая здоровые зубки! Увы, 87 % современных детей страдают кариесом и зубочелюстными аномалиями.

Давайте вместе разберемся, как и с какого возраста необходимо ухаживать за полостью рта и зубами малень-

кого человека, чтобы избежать нарушений их правильного формирования, а поможет нам в этом новый тест от Иркутского хлебозавода, разработанный при участии врача-ортодонта, кандидата медицинских наук, преподавателя кафедры детской стоматологии и ортодонтии ИГМАПО **Татьяны СПАСИЧ**.

## 1. Когда следует начинать следить за зубками ребенка?

**а) С возраста, когда молочные зубы начнут меняться на постоянные.**

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

**б) С первых дней жизни.**

**Татьяна Спасич:** «Дефекты, обнаруживающиеся в детских зубах, как правило, являются результатом погрешностей в рационе матери до рождения ребенка и его неправильного питания в младенческом возрасте. Диета современных женщин сегодня не обеспечивает потребность организма в дополнительном количестве макро- и микронутриентов в период вынашивания».

**в) До рождения малыша.**

К сожалению, многие молодые мамы даже не догадываются, что профилактика кариеса у малышки должна начинаться еще во время беременности – на этапе внутриутробного развития зубных зачатков. Очень важно, как у плода сформируются ткани будущих зубов, насколько они будут минерализованы.

## ХЛЕБ «МАММА МИА»

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



## 2. Как поддерживается личная гигиена ротовой полости карапуза?

**а) Просто чистит зубы детской пастой.**

**б) В нашем арсенале: паста, нить, бальзам, ирригатор.**

**Татьяна Спасич:** «Безусловно, все это необходимые средства по уходу. Однако для здоровья зубов, помимо гигиенического ухода, требуется пища, богатая минеральными солями и витаминами (А, С, D). Правильно составленный рацион оказывает благотворное влияние на формирование детского организма, на структуру зубной эмали и ее резистентность к кариесу, в частности».

Рекомендуем посетить детского стоматолога, который подробно расскажет о средствах по уходу за зубами и ротовой полостью.

### ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ «УМНИЦА»

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

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



## 3. Крошащиеся зубы, кровоточащие десны и кариес. Какая-нибудь из перечисленных проблем знакома вашему малышу?

**а) Да. Но ведь это всего лишь молочные зубы, и они все равно выпадут.**

**б) Несколько молочных зубов уже пришлось вырвать. Теперь мы постоянные пациенты стоматолога.**

**в) Надеемся, никогда не столкнемся, тщательно следим за гигиеной и правильно питаемся.**

Ошибочно верить, что взамен больных кариесом молочных зубов вырастут здоровые и крепкие. Крошащимися зубами, кровоточащими деснами и развитием кариеса организм сигнализирует о недостатке таких витаминов, как А, Е, С, D, РР, группы В, а также о дефиците кальция, фтора, магния, фосфора и кремния. Без этого «коктейля» безупречной улыбки у вашего крохи не будет никогда.

**Татьяна Спасич:** «Чтобы восстановить и поддерживать микрофлору полости рта в норме, необходимо придерживаться нескольких правил. Во-первых, выполнять элементарные гигиенические процедуры (утром и вечером, после приема пищи, в течение 2–3 минут тщательно чистить зубы, после еды споласкивать рот водой). Во-вторых, хотя бы раз в год посещать стоматолога, чтобы проверить состояние зубов и десен. В-третьих, уделять особое внимание питанию. Детским зубам необходим хлеб, приготовленный по традиционным технологиям, как на Иркутском хлебозаводе».

## 4. Входят ли в детское меню продукты, требующие интенсивного пережевывания?

**а) Никогда не придавали этому значения.**

**б) Нет, ребенку не нравится твердая еда.**

**в) Конечно! А еще стараемся избегать продуктов, которые портят зубы.**

**Татьяна Спасич:** «Напрасно. В качестве примера приведу одни впечатляющие данные: геологи и палеонтологи находят черепа древних людей, у которых зубы не имели никаких признаков загнивания, а эмаль была значительно толще и крепче, чем у современного человека.

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

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

К нерациональным относятся рафинированные продукты (пирожные и другие сладости), которые, прилипая к зубам, с трудом с них очищаются. Это может привести к поражению кариесом, преждевременной порче и потере молочных зубов.

Состояние зубов подобно зеркальному отображению состояния здоровья системы пищеварения и всего организма в целом. Пусть правильное питание, в том числе с продукцией от Иркутского хлебозавода, станет залогом вашего прекрасного самочувствия и здоровья ваших детей!

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

**?** – Валентина Васильевна, расскажите о вашем первом распоряжении в наступившем году?

– Оно касалось организации учебно-воспитательного процесса, точнее – соблюдения температурного режима в школах. Начались крещенские морозы, и от родителей поступало немало обращений. Нас просили разъяснить, при какой температуре дети могут посещать учебные заведения. Были подняты нормы СанПиНа, что очень актуально на сегодняшний день: у нас много детей «на подвозе», поэтому мамам и папам немаловажно, как одеть ребенка, отправлять его в школу или перестраховаться.

**?** – Чем порадуете область?

– Глобальных изменений в системе не будет, мы все-таки по содержанию образования больше подведомственны Министерству образования и науки Российской Федерации. Но определенные новшества есть. Что касается ЕГЭ, в некоторых экзаменах не будет тестовой части. В пилотном режиме определенные регионы опробуют ЕГЭ по русскому языку с устной частью. Приангарье не вошло в эту категорию, посмотрим, что получится у наших коллег.

Второй год проводим региональный чемпионат «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia). Область вошла в движение в 2015-м, тогда участие принимали рабочие профессии для студентов техникумов, колледжей, вузов. В этот раз мы расширяем компетенции: вместо пяти их будет 12. И впервые проводим чемпионат для школьников с 10-летнего возраста – Junior Skills. Это интересное, зрелищное и очень важное мероприятие, обеспечивающее популяризацию рабочих профессий. Надеемся, оно позволит устранить имеющийся кадровый голод.

Положено начало серьезному научно-образовательному проекту – созданию в регионе детского технопарка «Кванториум».

В прошлом году начали формирование видеотек в муниципалитетах, в образовательных учреждениях, они появились в Иркутске, Усть-Илимске, Братске. Работа в данном направлении продолжится.

Красивые и современные школы открыты в поселках Качуг и Залари на 350 и 500 мест, к 1 января на феде-

## Валентина Перегудова: «Задача педагогов и родителей – увидеть талант детей»



У министра образования Иркутской области, как и у всех педагогов, два новых года – 1 сентября начинается очередной учебный, а 1 января – финансовый. Какие события ему сопутствовали? Что за новшества ждут образовательные учреждения Приангарья? С этими и другими вопросами мы обратились к главному педагогу области.

ральные средства возвели большую школу на 1275 мест в жилом комплексе «Эволюция» в Иркутске, 1 сентября она уже примет учеников. Получили средства на строительство образовательного объекта в микрорайоне Молодежный.

**?** – Наблюдается ли в настоящее время приток профессионалов?

– После введения новой системы оплаты труда можно сказать,

что да. По распоряжению Президента России заработная плата учителя должна равняться средней по региону. Мы эту «линейку» выдерживаем. Ни для кого не секрет, мало молодых ребят идет в школы. Низок приток специалистов-мужчин, в основном, это учителя трудового обучения, физкультуры. Поэтому важен полный комплекс социальных гарантий, в котором не только достойная зарплата, но и возможность получить

жилье. Для работников социальной сферы в нашем городе строится общежитие, где большее количество квартир будет отдано педагогам.

**?** – *С 2017 года планируется введение в школах новой дисциплины – астрономии.*

– Это не новый предмет, раньше он входил в курс физики и на него выделялся час в неделю. Так должно быть и сейчас. Но сначала надо подготовить учителей, учебно-методическую базу, чтобы предмет не преподавали, к примеру, учителя физкультуры.

**?** – *С новым предметом увеличится и без того большая нагрузка на детей.*

– Так и мир не стоит на месте. И мы развиваемся, и дети. Нагрузка, действительно, нешуточная, но если хотим вырастить всесторонне развитого человека, он должен иметь определенные знания и широкий кругозор.

**?** – *На какой стадии сегодня находится разрекламированный проект «Умная школа»?*

– Сейчас ведется проектирование и этим занимаются инвесторы. Строительство начнется в 2018 году. На этой неделе было заседание градостроительного совета, на котором ООО «Умная школа» рассказывало о проекте. По их задумке 1 сентября 2020 года дети зайдут в новый комплекс. 3,5 миллиарда рублей инвесторы предполагают затратить на объект со всей его «начинкой».

Министерство образования Иркутской области отвечает за разработку содержания образования в школе. Мы занимаемся этим вместе с Министерством социального развития, опеки и попечительства. Оно подбирает приемные семьи, которым предстоит проживать на территории комплекса.

**?** – *Умные школы, умные дети. Психологи считают: все дети одаренные. Стоит ли кого-то выделять, тратить дополнительные средства, создавать программы поддержки?*

– Я тоже считаю, что у нас ребята безгранично талантливы. Когда посещаешь школу, детский сад, видишь, как малыши и поют, и танцуют, и лепят, и разбираются в робототехнике. Поддерживать таланты одно-

значно нужно. И программы для одаренных деток должны быть. Нам, взрослым, обязательно необходимо помогать в развитии их способностей. Поэтому и проводятся олимпиады, научно-практические конференции, телевикторины «Умницы и умники», новомодные РобоФесты.

**?** – *Каков Ваш совет родителям таких ребят?*

– Совет родителям всех детей без исключения: любить своего ребенка, помогать ему раскрывать таланты. Если бы не отцы и матери таких знаменитостей, как Денис Мацуев или Мария Шарапова, они не стали бы столь известными музыкантом и спортсменкой. Талант нужно суметь увидеть. И это задача наша – педагогов и родителей.

**?** – *Как относитесь к фразе «где родился, там и пригодился»?*

– Хорошо. Считаю, человек должен «пригодиться» там, где живет, там, где получил образование. Хотя у нас много детей уезжает, думая, что где-то лучше. А потом возвращаются, чтобы работать, применять свои силы, знания, навыки.

**?** – *Ситуация с отъездом молодых людей не вызывает тревогу?*

– Вызывает. Но мы работаем над данной проблемой. Эту задачу поставил перед нами и губернатор. Чтобы молодые ребята, которые успешно сдали ЕГЭ, победили в региональных и российских олимпиадах, оставались в регионе, обучались в иркутских вузах, предполагается ввести ежемесячную губернаторскую стипендию. Ее будут получать лучшие выпускники, которые придут в наши вузы 1 сентября 2017 года.

**?** – *А что предусматривает программа «Доступная среда»?*

– В первую очередь, создание условий для обучения детей с ограниченными физическими возможностями, инвалидов. В прошлом году в программу включили 4 дошкольных, 3 общеобразовательных учреждения и одну организацию дополнительного образования. На эти цели предоставлена субсидия из федерального бюджета в размере 14,2 миллиона рублей, из областного – 4,5 миллиона, из местных бюджетов – 2,1. Реализация мероприятий позволила, к примеру, в иркутской коррекционной школе №1

установить входную группу для колясочников, получить оборудование для сенсорной комнаты, аппаратно-программный комплекс для кабинетов психолога, логопеда.

**?** – *Валентина Васильевна, накаляется ситуация с будущими первоклассниками. Говорят, чтобы записаться в школу, ночью занимают очередь. Неужели все так и обстоит?*

– Количество первоклассников растет с каждым годом. В 2014-м их было чуть больше 33 тысяч. В прошлом – 37 с половиной тысяч. В нынешнем мы ожидаем такую же или чуть большую цифру. Ажиотаж создают родители. У нас есть распоряжение Министерства образования и науки РФ, где сказано, что в первую очередь в образовательные учреждения принимают первоклассников по месту жительства и только потом – при наличии свободных мест – могут быть зачислены дети из других районов. Но я хочу отметить, что для ребенка-первоклассника более важно выбрать учителя, а не школу, чтобы педагог совпадал с ребенком по каким-то психологическим моментам и дал хорошую базу. А потом уже можно искать для детей образовательное учреждение с углубленным изучением отдельных предметов согласно наклонностям. Поверьте мне, в любой школе микрорайона по месту жительства есть одаренные преподаватели. Я мало встречала учительских коллективов, где была бы слабая начальная школа. Это доказывают результаты различных, в том числе всероссийских, проверочных работ, независимой оценки качества образования, основных государственных экзаменов, единого государственного экзамена.

Так что в нынешнем году мы и воспитываем детей, и занимаемся их образованием, и строим, и думаем о школах будущего в рамках долгосрочного проекта «Большая перемена».

– *Желаем осуществиться всем планам Министерства.*

Беседовала Людмила Костюкова

Горячая линия по вопросам ЕГЭ в г. Иркутске – (3952) 24-12-60 (пн. – пт. с 09.00 до 18.00).  
Телефон приемной Министерства образования Иркутской области:  
8(3952) 33-13-33

## УГОЛОК БЕЗОПАСНОСТИ НА ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГЕ

**Дорогие читатели!**

Вы всегда с большим энтузиазмом встречаете конкурсы, которые проводит Восточно-Сибирская железная дорога, поэтому мы с удовольствием представляем вам новый конкурсный проект «Уголок безопасности на железной дороге». К участию приглашаются все общеобразовательные учреждения региона!

*Как таблицу умноженья  
И порядок букв в словах,  
Помни правила поведенья  
На вокзалах, в поездах!*

Свои таланты и фантазию каждый ученик может проявить, объединившись всей школой или классом, и создать красочный информационный стенд, чтобы поделиться знаниями с другими ребятами и взрослыми.

**С 10 февраля**

**до 20 мая 2017 года**

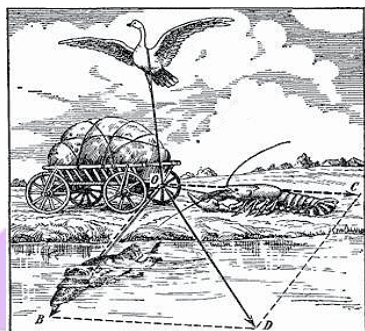
**ждем фотографии ваших проектов. За самые лучшие идеи школам-победителям будут вручены призы от Восточно-Сибирской железной дороги.**

Снимки работ отправляйте по адресу: г. Иркутск, ул. 2-я Железнодорожная, 8-19. Почтовый адрес: 664080, г. Иркутск, а/я 168. Электронная почта: [irkria@gmail.com](mailto:irkria@gmail.com)



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

На правах рекламы



## Занимательная физика Где ныне воз?

**История о том, как «лебедь, рак да щука везти с поклажей воз взяли», известна всем. Но едва ли кто пробовал рассматривать эту басню с точки зрения механики. Результат получается вовсе не похожий на вывод баснописца Крылова.**

Перед нами механическая задача на сложение нескольких сил, действующих под углом одна к другой. Направление сил определено в басне так:

«... Лебедь рвется в облака,

Рак пятится назад, а щука тянет в воду».

Это значит, что одна сила, тяга лебедя, направлена вверх; другая, тяга щуки (ОВ), – вбок; третья, тяга рака (ОС), – назад. Существует еще четвертая сила –

вес воза, которая направлена отвесно вниз. Басня утверждает, что «воз и ныне там», другими словами, что равнодействующая всех приложенных к возу сил равна нулю.

Равнодействующая (OD) должна увлечь воз в реку.

Так ли это? Посмотрим. Лебедь, рвущийся к облакам, не мешает работе рака и щуки, даже помогает им: тяга лебедя, направленная против силы тяжести, уменьшает трение колес о землю и оси, облегчая тем вес воза, а может быть, даже вполне уравновешивая его, – ведь груз невелик («поклажа бы для них казалась и легка»). Допустив для простоты последний случай, мы видим, остаются только две силы: тяга рака и тяга щуки. Само собой разумеется, что вода находилась не впереди воза, а где-нибудь сбоку (не потопить же воз собрались крыловские труженики!). Значит, силы рака и щуки направлены под углом одна к другой. Если приложенные силы не лежат на одной прямой, то равнодействующая их никак не может равняться нулю.

Поступая по правилам механики,

строим на обеих силах ОВ и ОС параллелограмм, диагональ его OD дает направление и величину равнодействующей. Ясно, что эта равнодействующая сила должна сдвинуть воз с места, тем более, что вес его полностью или частично уравновешивается тягой лебедя. Другой вопрос – в какую сторону сдвинется воз: вперед, назад или вбок? Это зависит уже от соотношения сил и от величины угла между ними.

Когда сила лебедя не уравновешивает веса воза; воз и тогда не может оставаться неподвижным. При одном только условии он имеет возможность не сдвинуться под действием этих трех сил: если трение у его осей и о полотно дороги больше, чем приложенные усилия. Но это не согласуется с утверждением, что «поклажа бы для них казалась и легка».

Во всяком случае, Крылов не мог с уверенностью утверждать, что «возу все нет ходу», что «воз и ныне там». Это, впрочем, не меняет смысла басни.

Статья подготовлена по материалам книги Я. И. Перельмана «Занимательная физика»



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.

В 2017-м году исполняется 80 лет со дня рождения замечательного писателя, драматурга Александра Вампилова. Вряд ли сегодня найдется в наших краях человек, не слышавший это имя. За свою непродолжительную жизнь – почти 35 лет – он создал немного произведений. Однако, удивительное дело, о нем написано гораздо больше статей, брошюр, книг. Как вы думаете, почему?

Мне хорошо запомнился один фрагмент из воспоминаний друга и однокурсника Вампилова по университету Андрея Григорьевича Румянцева. Студенты из их группы часто собирались вместе – обсуждали прочитанное, читали собственные произведения, делились мыслями о литературе. Однажды, после такой встречи в домике, где жил будущий драматург, расходились уже глубокой ночью. Андрей Григорьевич, вернувшись в студенческое общежитие, дабы не потревожить спящих однокурсников, забежал в комнату для общих собраний, пустовавшую в ночное время, и стал записывать то, что услышал от Александра Вампилова.

Еще до школы Саша отличался глубоким знанием литературы, читал много, имел свое мнение, которое всегда было особенно ценным.

## Школа великих

Вампилов был человеком с богатой душой и редким талантом. С ним всегда было интересно. Он обладал замечательным чувством юмора. И если видел чьи-то слабые стороны, никогда не превозносился.

Надо сказать, что Александр был скромным, одевался просто. Когда наш земляк оказался в гостях у прославленного столичного режиссера Г. Товстоногова, сын театрального деятеля, увидев нового человека в доме, решил, что это слесарь пришел починить трубы.

Вот такой портрет составляется из воспоминаний, которые сегодня мы можем прочитать. Но это еще не все. У Вампилова было замечательное качество, одно из главных в характере. Он умел

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

Никогда не был равнодушным к трудностям, которые переживали те, кто рядом.

В первые дни после окончания Литературного института им. Горького все выпускники в знак прощания со студенческой жизнью сжигали свои старые тетрадки, черновики. Один драматург из Грозного так разошелся,



Портрет Александра Вампилова  
(художник Ю. Квасов)

что заодно сжег и свою пьесу для детей, которую уже ждали в театре на его родине для постановки. Обнаружив это, он со слезами прибежал в комнату, где были Александр с друзьями. Саша только спросил, о чем было произведение. Тут же закипела работа: Вампилов раздал задания – каждому написать сцену из сказки, трудился и сам. Потом собрал, мастерски доработал, вскоре все было готово. Каково же было удивление виновника пропажи, когда ему вручили новую детскую пьесу. Он по-настоящему чувствовал себя счастливым, увидев, что она получилась даже лучше, чем была. Родовались все вместе!

Александр Вампилов всегда ценил отношения с близкими – родными, друзьями. И если по какой-то причине появлялась натянутость или холодность в общении, первым шел на примирение, хотя и не был виноват в размолвке. В своем блокноте он записал: «Я люблю людей, с которыми все может случиться». В ответ на это А. Г. Румянцев написал в своей книге: «Он видел нас такими, какие мы есть, и хотел, чтобы мы были лучше. Он любил нас, и сам он достоин того же».

Жанна Кустова,  
Статья подготовлена по материалам  
книг А. Г. Румянцева

Памятник Александру  
Вампилову в Иркутске.  
Фото: Кирилл Фалеев.



# Литературная страничка



Приветствуем вас, друзья! А вы согласны со словами из любимой многими песенки, что «папа может все, что угодно»? Еще бы! Ведь папа просто по определению самый смелый, сильный, храбрый. Каждый отец достоин звания Защитник Отечества. И, кстати, некоторые мамы тоже!

Своим видением настоящих героев с нами поделились ребята из иркутского детского сада № 77. Здорово, что есть такие защитники. И все же пусть не будет бед и войн, чтобы нашим любимым папам, дедушкам, дядям и старшим братьям не приходилось брать в руки оружие!



**Вероника  
Пилюгина, 7 лет**



**Макар Горохов,  
6 лет.**



## 23 ФЕВРАЛЯ

Когда лежит на речках лед  
И вьюга мчится вдали,  
Чудесный праздник нам несет  
Задумчивый февраль.  
Наступит праздник всех солдат,  
Защитников, бойцов.  
Поздравить будет каждый рад  
И дедов, и отцов!  
Я нарисую пароход,  
Где папа капитан.  
Отважно папа мой плывет  
Из дальних-дальних стран.  
Я нарисую самолет,  
Где папа командир.  
И дни, и ночи напролет  
Спасает папа мир.  
Я нарисую пистолет  
И всадника в седле.  
Я знаю: лучше папы нет  
Героев на земле!



**Даша Новоселова,  
6 лет**



**Вероника Шейкина,  
6 лет**

## Внимание! Новое задание!

Ирина Гурина

Ребята, слышите шаги приближающейся весны? Значит, совсем скоро будем отмечать первый весенний праздник – Международный женский день! И, конечно, каждый из нас 8-го числа хочет удивить и порадовать маму. Давайте вместе украсим Литературную страничку мартовского выпуска прекрасными цветами! Присылайте нам свои рисунки и поделки на тему «Букет для любимой мамочки».

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](mailto:irkria@gmail.com)



Здравствуй, дорогие читатели, те, кто заглядывает в эту рубрику и берет наши идеи на вооружение! Мы очень рады первой встрече в новом году.

Итак, добро пожаловать в мастерскую «Планеты детства»! Не за горами очередные праздники – замечательные, радостные, запоминающиеся. Значит, всех снова ждут чудесные сюрпризы и подарки. В пору и самим начинать готовить презенты для близких и дорогих сердцу людей.

Сегодня мы хотим поделиться с вами универсальной идеей – она подойдет для каждого торжества и любого его виновника. Подарком, который предлагаем подготовить, можно осыпать и маму, и папу, и брата, и сестренку, и бабушку, и дедушку. «Уф! Да разве так бывает?» – спросите вы. Ответим уверенно: «Именно так! Потому что фотоальбом под названием «Золотые страницы» может порадовать любого!» Итак, за дело.

Берем самый скромный альбом для фотографий, который нам предстоит превратить в роскошную книгу истории жизни. Для работы используем клей ПВА. С его помощью прикрепляем на обложку кружево (можно по горизонтали – по верхнему и нижнему краю). Для прочности покрываем его поверхность тем же клеем.

Сверху всю обложку, в том числе и кружево, декорируем хорошо смятой папиросной бумагой. А чтобы она не размокла и не порвалась, не допускайте излишков клея. Обязательно придавите, очень аккуратно, это предотвратит образование пузырей. Просушите. Затем обычной

Реклама

*Арт  
на  
Троицкой*

---

**ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ МАГАЗИН**

г. Иркутск, ул. 5-й Армии, 48  
г. Иркутск, ул. Желябова, 18

<http://vk.com/arttri> +7 3952 331 646  
[nnp331646@yandex.ru](mailto:nnp331646@yandex.ru) +7 3952 649 633

## Делаем страницы жизни ЗОЛОТЫМИ!

кистью или щетинным флейцером нанесите золотой акрил (не разбавляя). Лишнюю краску необходимо снять резиновым шпателем. Работайте быстро, не забывайте очищать шпатель. Дайте поверхности просохнуть. Можно покрасить золотом и срезы страниц.

Следующий этап. Возьмите чистую сухую кисть, на палитру из кусочка пищевой фольги налейте немного битума и каплю льняного масла. Полученной смесью покройте всю обложку. Излишки снимите шпателем.

Битум сохнет несколько дней. Хорошо просушенную поверхность покройте акриловым лаком.

Остается преподнести подарок, кому вы задумали. И пусть это маленькое произведение искусства принесет своему обладателю истинное удовольствие, храня в себе фотографии самых счастливых и памятных моментов.

Статья подготовлена по материалам журнала «Деко»

На снимке: Алена и Арина  
Гринько, г. Иркутск.  
Фотограф: Наталья Ольшевская



Здравствуйте, дорогие юные читатели. Поистине, «О сколько нам открытий чудных готовит просвещения дух...» Вы, наверное, помните, как в прошлом номере журнала мы рассказывали вам о празднике русского искусства, который устроили наши герои, используя в своем выступлении музыку Игоря Стравинского. Сегодня давайте заглянем в другую аудиторию и познакомимся с новыми персонажами, занятыми подготовкой своего выступления. Надеюсь, с ними вы тоже подружитесь, а еще, возможно, узнаете что-то новенькое из области музыкального искусства.

Итак, добро пожаловать в 8 «б», по настоящему увлеченный музыкой!

– Ребята! Внимание! Как я понимаю, моя идея создать свой классный оркестр получила всеобщее одобрение? – спросил многозначительно Сева.

Со всех сторон слышались слова, радующие сердце юного музыканта. Третий год жизни он посвящает освоению различных музыкальных инструментов. И надо сказать, что у него это здорово получается. Сначала была гитара, потом ударные, сейчас берет уроки игры на фортепиано и флейте. Говорят, он хочет создать свой ансамбль. Возможно, такой замысел у него есть в планах, но достаточно отдаленных. Сегодня Сева деловито расхаживает по классу и спрашивает, как откликнулись ребята на его предложение исполнить что-нибудь русское народное, ведь они тоже готовились к празднику русского искусства.

Класс разделился на 4 группы. Каждая должна была выбрать инструмент для исполнения. Каково же было удивление, когда первая отдала предпочтение стиральной доске!

– И что же, вы все, 5 человек, будете играть на стиральных досках?

– Да, – отозвались ребята. – А почему бы и нет?

– Хм, – задумался Сева.

– А что? Раскрасим в русском стиле, натянем их на ляжки через плечо. Выйдем на сцену как ни в чем не бывало. А потом, когда будет наша тема, – достанем из-за спины – и сыграем от души! Вот это по-нашему!

– Все, конечно, замечательно. Но известно ли вам, уважаемые, что стиральная доска – не исконно рус-

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

## Второй день в гимназии, или Удивительные открытия 8 «б»

ский инструмент. Впервые на нем начали играть в новом Орлеане благодаря Клифтону Шенью.

Все так и ахнули:

– Не может быть!

– И тем не менее это так.

– Ого! Но ведь они так хорошо прижились у нас. И многие народные песни, мелодии просто немыслимы без досок.

– Так, спасибо за сюрприз. Слушаем, что приготовила вторая группа.

– У нас – популярный русский народный инструмент – тила!

– И что же, вы ее уже освоили?

– Да, вполне сносно. Играем с увлечением, исполняем русские напевы.

– Стойте! Вы что, не поинтересовались, что тила – тоже не русский народный инструмент?

– Как? Не может быть! Мы столько раз видели ее в русских ансамблях.

– Поясняю, – деловито заявил Сева. – Тила впервые была использована как музыкальный инструмент в США.

– Неужели мы потратили столько времени напрасно?

– Что же теперь с вами поделаешь... А вы? – с осторожностью спросил Сева у третьей группы.



– Что мы... мы играем на гармошках... губных. У нас даже есть свои инструменты, так что дело сыграно.

– Вот это да! Гармошка австрийского происхождения.

– Вообще-то, мы знаем. Но это оказалось нам ближе всего. И кто же сегодня на губной гармошке не исполняет русские народные мелодии. Вот послушайте!

– Послушаем вас чуть позже.

– Так, ну что у вас плохого? – с иронией поинтересовался Сева у последней группы музыкантов.

– У нас все просто! Мы втроем играем на русских гармошках. Вот! И никаких претензий к нам быть не может!

У Севы совсем опустились руки. Что же это получается? В нашем замечательном оркестре, собравшемся исполнять русские народные мелодии, нет ни одного исконно русского инструмента!

– А гармонь?

– Она родом из Берлина! Вот так-то.

– Слушайте, у нас какие-то «Иванушки-интернешнл» собрались, – воскликнул Вова.

– А я могу сыграть на гусях! – воскликнула радостно Майя.

– И это слабое утешение. Ведь гусли – это род арфы, которая появилась в Древней Греции.

– Вот это да! – ахнули все.

– А я думаю, в этом что-то есть. Оркестр русских народных инструментов совсем не русского происхождения – наше ноу-хау, – предложила Ева.

– И как мы это назовем?

– Не знаю, может быть, «Русские иностранцы»?

– Сыграем «Камаринскую» и еще пару композиций.

– И сопроводим стихами Пушкина!

– Йес! – сказал Петя.

И все засмеялись.

Долго репетировали ребята, получили уникальный оркестр. Каждому инструменту дали возможность солировать. В общем, были довольны все – и слушатели, и юные музыканты.

И как же удивлялись зрители, когда артисты поведали об истории своих инструментов. За что 8 «б» получил особую награду – приз за оригинальность и глубокие познания в области русского искусства.

Жанна Кустова



**ЭНЕРГИЯ**

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

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

**МЫ СЭКОНОМИМ  
ВАШЕ ВРЕМЯ!**

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

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

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

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

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

Э. Григ

# СТОЙКИЙ ОБЫЧНЫЙ СОЛДАТИК

Балет в 1-ом действии

www.imt.irkutsk.ru  
касса: 34-21-31



**НОВАЯ ПРЕМЬЕРА В ИРКУТСКОМ МУЗЫКАЛЬНОМ ТЕАТРЕ –  
ОТЛИЧНЫЙ ПОВОД ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ С РЕБЕНКОМ!**

Журнал «Планета детства. Иркутск» создается с любовью и трепетом для интеллигентных и думающих родителей, которые идут в ногу со временем. У нас всегда актуальные и интересные статьи, авторские материалы и интервью.

Мы стремимся быть путеводителем по вопросам детства, незаменимым справочником по детским товарам и услугам. Наше издание является связую-

**ВНИМАНИЕ, ПОДПИСКА!**

щим звеном между родителями и квалифицированными специалистами в области здравоохранения, детской психологии, развития ребенка и т.д.

**СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ:**

**1 месяц – 70 рублей,**

**3 месяца – 210 рублей,**

**6 месяцев – 420 рублей,**

**1 год – 840 рублей.**



Теперь вы можете оформить подписку и получать новые выпуски с доставкой на дом.

Закажите его непосредственно в редакции нашего журнала по адресу:

**г. Иркутск, ул. 2-я Железнодорожная, 8–19.**

**Более подробную информацию**

**можно получить по тел.:**

**(3952) 39-78-51, 387-748, 8-914-886-15-70**

**e-mail: irkria@gmail.com.**

**Над номером работали:**

**Главный редактор** – Г.Г. Кудрявцева

**Дизайн и верстка** – Наталья Кондратьева

**Литературный редактор,**

**корректор** – Юлия Кукулина

**Журналисты:** Жанна Кустова,

Юлия Кукулина, Людмила Бадухова,

Людмила Костоюкова,

Юлия Завьялова.

**Редакционные менеджеры:** Татьяна Гапоненко,  
Татьяна Токарева, Галина Тарелина.

Редакционно-информационный журнал

«Планета детства. Иркутск»

**Юридический адрес учредителя, издателя**

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

мкр. Толкинский, 21–56.

Свидетельство № 305380823000013.

**Адрес редакции:** 664005, г. Иркутск,

ул. 2-я Железнодорожная, 8–19.

Тел.: (3952) 39-78-51, 38-77-48.

**Для корреспонденции:**

664080, г. Иркутск, а/я 168,

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

**vk.com/planeta\_detstva\_irk**

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

Свидетельство ПИ № ФС13-0060 от

28.05.2007 г.

**Журнал распространяется бесплатно и**

**платно в Иркутске и Иркутской области.**

Информационная продукция категории 0+

**Рекомендованная цена: 70 рублей.**

Отпечатано в ООО «Типография Призма»,

г. Иркутск, ул. Рабочего Штаба, 78/5.

Тел.: (3952) 482-202. Заказ №

Тираж 8000. Подписано в печать

по графику: 09.02.2017 г. в 10.00;

фактически: 09.02.2017 г. в 18.00.

Дата выхода: 14.02.2017 г. Выпуск № 1(95)

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

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

За стилистику рекламных текстов ответственность несет рекламодатель.



# Amway с любовью к детям: стартовал конкурс грантов по сопровождению приемных семей

Фонд Amway\* «В ответе за будущее» совместно с Фондом поддержки и развития филантропии «КАФ» запускает ежегодный конкурс на лучший проект среди некоммерческих организаций. Проводится он с целью профилактики вторичного сиротства и развития деятельности по устройству детей-сирот в семьи уже пятый год. В этот раз расходы на реализацию программы составят 14,5 млн рублей.

уровня родительских компетенций у опекунов и усыновителей, а также профессиональное развитие, обучение и отработка методик по сопровождению семей для повышения устойчивости некоммерческих организаций, работающих в области семейного устройства и сопровождения в разных регионах России».

За предыдущие годы существования программы «С любовью к детям» было выдано 102 гранта и награждено 66 некоммерческих организаций. Была оказана поддержка государственным и муниципальным учреждениям по сопровождению приемных семей из различных регионов России: Брянской, Вологодской, Иркутской, Калининградской, Липецкой, Мурманской, Нижегородской, Новосибирской, Оренбургской, Псковской, Ростовской, Смоленской областей, Башкортостана, республик Бурятия, Карелии, Татарстана и Москвы.

Благотворительный фонд «В ответе за будущее» был основан компанией Amway в 2013 году. С момента основания фонд реализует благотворительную программу «С любовью к детям», направленную на укрепление института семьи, профилактику сиротства, в том числе вторичного, продвижение принципов ответственного родительства, оказание помощи родителям в налаживании отношений с детьми. Также фонд активно развивает экологическую программу «С заботой о природе» и программу в поддержку женского предпринимательства «С верой в будущее».

Конкурс 2017-го года не затрагивает административные центры, он направлен на поддержку проектов именно из малых городов России, где особенно остро стоит проблема нехватки квалифицированных специалистов и ресурсов для помощи приемным семьям.

Акцент делается на проекты по сопровождению семей с приемными детьми с особенностями в развитии (ОВЗ) и детьми-подростками. Что неслучайно: по статистике, от приемных подростков родители отказываются чаще всего, а дети с ОВЗ реже всего устраиваются в приемные семьи.

«Конкурс грантов нацелен на то, чтобы снизить количество возвратов детей из приемных семей в детские учреждения, – поясняет Анна Сошинская, директор благотворительного фонда Amway «В ответе за будущее». – Основные критерии успеха мероприятия – это повышение

Фонд поддержки и развития филантропии «КАФ» – социально ориентированная некоммерческая организация, зарегистрированная в 2012 году. Миссия фонда – способствовать тому, чтобы общество все активнее и с большим эффектом участвовало в благотворительности на пользу людям и местным сообществам. «КАФ» работает в широком спектре направлений, среди которых управление благотворительными программами, организация грантовых конкурсов, консультационные проекты и проведение исследований. Ежегодно реализует более 20 благотворительных программ в тесном сотрудничестве с ведущими российскими и международными компаниями, а грантовый фонд в 2015/16 финансовом году составил более 266 млн рублей. Фонд «КАФ» дважды получал субсидии Министерства экономического развития РФ (в 2013 г. и в 2015 г.).

РОСГОСЦИРК  
ВАРШАВСКИЙ

с 28  
ЯНВАРЯ

# ЦИРК

0+

Иркутский  
государственный цирк  
ул. Пролетарская, 13.



## ШОУ СЛОНОВ ВЕЛИКАНОВ

8-800-700-02-71

FORMA KASSY.RU  
[kassy.ru](http://kassy.ru) 436-000

8-983-548-55-48





# Когда компьютер – член семьи

Вы знаете, в какое государство переехали Мистер Макс и Мисс Кэти, юные блоггеры из русскоязычного Ютуба? Можете разбудить спящего слона или попасть на Фабрику шаров? Если нет, в первый раз слышите об этом, значит, с вашими детьми все в порядке.

Когда я спросила соседскую пятилетнюю мальчугана: «Кто в вашей семье главный – папа или компьютер?», он без раздумий указал на гаджет. Присутствовавший при этом отец расстроился и даже немного обиделся на отпрыска... Как быть, если «восставшая машина», захватила власть в вашем доме? Да и стоит ли пытаться побороть «компьютерные иги»??

Пару десятков лет назад о столь распространенных ныне плодах цивилизации мы и не слышали. Говорят, компьютеры были, но только в отдельных НИИ и расчетных центрах, а занимали целую комнату. Н советское детство тоже прошло без них. СССР считался самым читающим государством, а мы с энтузиазмом ходили на каток, играли в лапту, казаки-разбойники, города, прыгали через скакалку, ходили в лес за ягодой, и, только когда на улице темнело, во дворах раздавалось: «Домой».

Можно было бы рассказать, как, будучи школьниками, мы создали дворовый штаб, членами которого были и младшие ребята, и подростки. Как в 8 часов утра «горнили» сбор и шли по делам: помогали копать картошку пожилым людям, убрали квартиры ветеранам войны и труда, играли с малышами, когда взрослым надо было отлучиться. На каждый день составлялось расписание. Сейчас это никому не интересно... То ли дело планшет, с которым можно и есть, и в ванне мыться, современный смартфон, где и интернет, и игры, и офисные программы, и графические редакторы – любые приложения, которые просветят, дадут возможность пообщаться с друзьями, научат, как вести себя, заполнят «белые пятна» в познании мира. Единственное, что они не могут, это погладить по голове, обнять, приласкать, утешить, уложить спать, поспидев с ним на краешке кровати. А что,



**Щелкая мышкой по разным ссылкам, мальчишки и девчонки попадают не только в мир положительных эмоций. Даже в детских – с виду безобидных – играх есть факты унижения, подавления, убийства. Чтобы добраться до нужной цели, надо расправиться с людьми и животными, раздавить массу машин, избавиться от других участников действия. Вживаясь в роль, ребенок начинает путаться – что хорошо, что плохо, в чем проявляется добро и зло?**

родителям это тоже сегодня не надо? «Интернет, интернет! Какой ты интересный.

В интернете куча игр – поиграем вместе!» – горячо написала четвероклассница Настя. Дети уже посвящают Всемирной сети свои четверостишия. И, как говорится, по заслугам...

## Откуда грубость и агрессия?

Часто задают такой вопрос психологам обеспокоенные мамы. Оттуда же! Специалисты утверждают: уже на четырнадцатой минуте сидения за компьютером у ребенка проявляется

беспокойство и растерянность, а на двадцатой подавляется деятельность центральной нервной системы. Он уже не слышит родительских замечаний, попадая в зависимость от другого «члена семьи».

Взрослые настаивают: нельзя обижать младших, грубить старшим, лучше вежливо разговаривать со сверстниками... А что в интернете? Там не стоят над душой, чтобы выучил в первую очередь уроки, нет домашних проблем, а есть советчики, которые везде были, все видели и готовы вывести из любой сложной ситуации. Не наказывая, и тем самым еще больше завлекая в свои сети. И этот мир становится реальным, а жизнь вокруг – картонной подделкой.

Работа по дому игнорируется, мнение взрослых ни во что не ставится, появляются проблемы со школой. Не случайно в последнее время участились случаи избиения подростками сверстников, стрельбы уже по живым мишеням, печального суицида.

Многие родители могут возразить: не стоит гсущать тучи. У одних мам ребенок научился читать именно благодаря компьютеру. Букварь его не

привлекал. Знаю семью, где малыш, едва научился ходить, а уже знал, как работает планшет. Правильно, при разумном подходе дети будут быстро развиваться, в нынешних условиях иначе нельзя. Когда отец или мать регулируют их пребывание в сети, ограничивают их во времени, организуют смену занятия, они никогда не обеспокоятся последствиями, о которых предупреждают психологи.

### **Вредная перспектива**

У людей в белых халатах свое особое слово на этот счет. Многочасовое сидение на одном месте, малоподвижность, замедляют обмен веществ в растущем организме. Неправильная поза в течение большого промежутка времени нарушает осанку, причиняет боль в области шеи, спины, поясницы, способствует развитию сутулости. Постоянное давление на нижнюю часть спины может привести к травме позвоночника. Расстояние меньше чем 60–70 сантиметров от монитора, яркость экрана увеличивают нагрузку на зрение. Любитель полазить по сайтам начинает жаловаться на рези, жжение в глазах, головные боли. Компьютер легко «делится» электромагнитным облучением. Не без вреда. Конечно, современные мониторы не имеют тех недостатков, которыми были напичканы произведенные до 1997 года. Но кто сегодня взял на себя полную ответственность, что излучения нет?

### **Чародейство**

Осовременивая детство наших чад с помощью гаджетов, мы только отнимаем его у них. Взрослые вечно куда-то торопятся, что-то не успевают, им постоянно не хватает времени. А когда дети «зависают» в компьютере или телевизоре, радуются, что есть время подумать о себе. Ныне редкая картина: папа, дурачащийся вместе с малышами, совместные игры на полу с машинками, строительство мостов из кубиков или конструктора.

**Врез:** Мы перестали разговаривать со своими детьми, объяснять им элементарные вещи, знакомить с играми своего детства.

Наше участие в жизни собственных продолжателей рода становится предельно ограниченным и заключается чаще всего только в обеспечении их материальных потребностей. Придет время, и они не будут нуждаться в нас...

Очень интересный пример приводит в книге «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» ее автор, известный ученый и талантливый педагог Юлия Гиппенрейтер. Все мы знаем сказки Корнея Чуковского, его переводы стихов. Но мало кому известно, что в доме детского писателя был такой порядок: Корней Иванович после многочасовой работы выходил к детям и «чародействовал». Как вспоминает его дочь Лидия Чуковская, «он охотно играл с нами и в самые распространенные, общепринятые, незамысловатые игры: в палочку-выручалочку, перегонки, снежки, даже в кучу малу: ни с того, ни с сего хохот, толкотня, клубок тел на полу, визг...

Он научил нас играть в шахматы и шашки, разыгрывать шарады, ставить пьесы, строить из песка крепости и запруды, он поощрял игры – кто выше прыгнет, кто дальше пройдет по забору или по рельсу, кто лучше спрячет мяч или спрячется сам; играя с нами в городки, скакал на одной ноге до калитки и обратно. Он превращал в любимую игру уборку письменного стола».

Вот всем совет от великого человека и руководство, как действовать, чтобы компьютер не стал единственной родственной душой нашим детям. Ребятня любит задачки на сообразительность. Придумывайте их, берите из того же интернета, только заранее. Решайте вместе с ребенком, если трудно. Сколько весит кирпич, если он весит один килограмм, и еще полкирпича? Помогайте найти рациональное решение. Только не говорите сразу «полтора», это привычный ответ, но неправильный. Читайте вместе книги. Посещайте спортивные секции. Устраивайте пикники на природе. Слушайте звуки вокруг. Ходите в кино, музеи, знакомьтесь с достопримечательностями города, их в Иркутской области достаточно. И тогда у вас все получится. А начинать идти навстречу рожденному тобой никогда не поздно.

**Людмила Балдухова**