

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

МАЙ-ИЮНЬ
№3 (104), 2018 г.

0+



16-17
страница

На снимке: победители фестиваля таланта и моды «Сокровище наций – Интербриллиант Мира. Весна-2018»: Илья Шульгин, Ева Горюнова, Яна Шульгина, Маша Тирикова.
Фотограф: Виктория Калашникова

Дата выхода в свет: 31.05.2018 г.

Здравствуй, дорогие читатели!

Наконец-то, дождалось: лето! Вот оно, скромно стоит на пороге, обещая нам столько интересного! Уже первый его день, 1 июня, по традиции будет полон сюрпризов и задорного смеха маленьких жителей города – в День защиты детей все должны веселиться!

Впереди – три месяца школьных каникул, свободы и счастья. А для кого-то они станут только преддверием большой школьной жизни. В новом номере журнала мы поговорим о подготовке к первому классу, подскажем, как душевно и недорого отдохнуть недалеко от дома, вспомним способы защиты детей от летних травм и других неприятностей. Не обойдем стороной и тему полезного пита-

ния, пригласим юных читателей в увлекательное путешествие по просторам мирового океана, поделимся добрыми историями и рисунками.

Конечно, нельзя не вспомнить о прошедшей весне. Она оказалась необычайно богатой на события и впечатления. Всем Иркутском мы чтим участников Великой Отечественной войны, восстанавливали пострадавшие в пожарах леса, вспоминали правила поведения на железной дороге, дружили, творили, укрепляли свои семьи.

Новый, летний выпуск «Планеты» пропитан добром и светом, которым мы с удовольствием делимся с вами, наши верные друзья.

Коллектив редакции журнала «Планета детства. Иркутск»



**Анастасия
Фролова**



Полина Баннова



**Марьяна и Илья
Юргановы**



Дарья Казачкова



*Пришел июнь.
«Июнь! Июнь!» -
В саду щебечут птицы.
На одуванчик только дунь -
И весь он разлетится.*

Самуил Маршак

Николь Машкарова



На курорт с мамой!

Отдохнуть качественно, недорого, недалеко от дома, а главное, с возможностью поправить здоровье свое и своего чада – мечта каждой мамы, отправляющейся в долгожданный отпуск вместе с ребенком. Это особенно актуально сегодня, когда в корне изменился взгляд специалистов на место отдыха.



Врачи не рекомендуют ехать в дальние регионы и страны, особенно с маленькими детьми: приходится менять часовые пояса, климатические условия, употреблять непривычные блюда. После столь дальних путешествий требуется время на адаптацию, а возвращение в привычный режим после отпуска порой становится очередным стрессом для взрослого и детского организма. Родителям стоит помнить об этом.

Недорого поправить здоровье можно и в своем регионе. Коллектив прославленной здравницы «Курорт Усолье» разработал для своих гостей новый продукт – путевку «Мать и дитя». Привлекательна она многими плюсами:

✳ **Оздоровление по бюджетным ценам: стоимость путевки снижена на 30%.**

✳ **Для детей разработано специальное меню с 4-х разовым питанием.**

✳ **До мелочей продумана лечебно-восстановительная программа для мамы и ребенка.**

А самое главное, процедуры проводятся на основе природных лечебных «инструментов». Ни одно море не может сравниться с уникальным соляным рассолом «Курорта Усолье»: в нем без преувеличения, собрана вся таблица Менделеева, а содержание соли в несколько раз больше, чем в морской воде.

Отличный оздоровительный эффект оказывает и илово-торфяная грязь, которую наносят аппликационным методом на определенные участки тела.

Назначенные врачами процедуры помогут:

✳ **Усилить иммунитет.**

✳ **Улучшить кровоснабжение всех органов и систем, в том числе костной, что важно для растущего организма.**

✳ **Поддержать ранимую нервную систему.**

И многое другое.

Для отдыхающих проводятся лечебная физкультура, необходимая при комплексном оздоровлении; электролечение, водные процедуры, разные виды массажа (от механического до классического) и др. И все это – под контролем медицинского персонала.

В свободное от процедур время отдыхающих ждет досуг, организованный с учетом их пожеланий: дискотеки, встречи с вокальными коллективами, экскурсионные поездки.

Славится здравница и хлебосольностью: своя пекарня позволяет удивить самых взыскательных гостей разнообразием свежего хлеба и выпечки, в сезонном меню отдыхающие могут выбрать из нескольких блюд.

Коллектив «Курорта Усолье» всегда с радостью встретит всех желающих!



Полная информация о стоимости путевки на сайте: kurort-ussolye.rf и по телефонам: 8 (395-43) 6-27-55, 8-924-602-14-14

665462, Иркутская область, г. Усолье-Сибирское, ул. М. Горького, 7, curortus@yandex.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

В летние месяцы в пять раз увеличивается количество детей, пострадавших на автодорогах, утверждают травматологи. А если к этому прибавить массу свободного времени, дающего повод часто бывать на улице и дома без присмотра взрослых, то впору на лето объявлять чрезвычайное положение. Как «защитить» ребенка от длинных каникул? Этот вопрос мы задали врачу-травматологу высшей категории Сергею КОСТЮКОВУ.

Немного статистики

– Даже без официальных данных известно, что на летние месяцы приходится пик дорожного травматизма. Мотоциклы, велосипеды, мопеды, скутеры, самокаты, скейты, роликовые коньки – в арсенале активных ребят сегодня любая техника, здесь, как говорится, на что хватает выдумки и возможностей родителей. Печально, что прежде чем купить чаду желанную вещь, они не всегда рассказывают, как использовать ее безопасно для себя и окружающих. Вот и получается: по данным ВОЗ, каждый пятый ребенок после дорожной травмы остается инвалидом, а 260 тысяч ежегодно погибают. 175 тысяч уходят в мир иной из-за утопления. 96 тысяч – из-за ожогов. 45 тысяч – из-за отравлений. 47 тысяч – из-за падений. В Иркутской области каждый год около 60 тысяч детей получают травмы разной степени тяжести. Большинство пострадавших (76%) – ребята старше семи лет, остальные – дошкольного возраста. Эти пугающие цифры должны насторожить мам и пап.

Летом все хотят отдохнуть семьей, съездить на море, уйти в поход, поселиться на даче, привезти детей бабушкам и дедушкам, оставить младших на попечение старших, просто расслабиться, убежав от городского шума... Но как раз расслабляться взрослым не стоит. Как говорится в стихах Валентина Берестова, «Если очень петушиться, можно перышек лишиться».

Бытовые, транспортные и просто летние...

Однажды на прием в травмпункт привели трехлетнюю девочку, вся ладошка ее правой руки была в сильных ожогах. Травма оказалась сугубо бытовой. Дочка делала маме прическу, укладывала волосы шпильками, стоя

за ее спиной рядом с электрической розеткой. Мама обернулась на неожиданный крик и увидела испуганные глаза, бегущие слезы и протянутую ручку с поврежденной ладошкой. Чтобы удовлетворить любопытство, малышка вставила шпильку в розетку. Подобных случаев множество. Привозят детей, упавших с качелей, проглотивших инородные предметы, обварившихся кипятком из чайника, подвернувших ногу на мокром полу в ванной, укушенных собакой.

Обычно летом учащаются случаи падений из окон и балконов. Эта травма отличается наибольшей степенью тяжести и часто приводит к гибели. С конца мая по сентябрь, когда у детей много свободного времени, регистрируется и серьезное количество ДТП. Основной причиной происшествий с участием ребятни зачастую становится несоблюдение элементарных правил дорожного движения: переход дороги в неустановленном месте, игнорирование сигналов светофора, отсутствие на одежде свето-возвращающих элементов.

В жаркие дни подростки обязательно окажутся вблизи водоемов.

Они чаще всего ныряют, не зная глубины, а порой идут купаться, не умея достаточно хорошо держаться на воде. Насчитывается более 150 опасных ситуаций, в которые может попасть ребенок.

Возраст травме не помеха

Среди пострадавших – и малыши, и подростки. У каждого возраста свои особенности развития и поведения, которые обуславливают наиболее распространенные типы травм. Поэтому и существует такая классификация детского травматизма, как возрастная.

Малыши до года не знают, что такое «опасно», но они очень подвижны и, оставшись без внимания старших, «покидают» детские коляски, падают с пеленальных столиков, диванов, получая травмы головы. Следуя природному инстинкту, малыши тянут в рот все, что оказывается под рукой, пытаются проглотить мелкие предметы. Случаи детского травматизма в младенчестве – полностью на совести родителей.



«Если много петушиться,
можно перышек
лишиться»

Наибольшему риску подвержены дети от года до четырех. Они уже научились ходить, осваивать предметы и территорию, но адекватно оценить связанную с постижением мира опасность пока не могут. Потому травмы в основном бытовые – ожоги кипятком, удары током, горошины в ушах или в носу. К ним добавляются серьезные ушибы и переломы от падений, повреждения острыми предметами. Стоит максимально оградить ребенка от опасности: убрать подальше хрупкие и острые предметы, спички, нагревательные электроприборы, химикаты, розетки закрыть специальными заглушками, не подпускать чадо к плите и другой опасной бытовой технике.

Пора рассказать и о степени опасности: спичками и утюгом можно обжечься, ножом – порезаться, а кипятком – ошпариться. Пусть лучше дети узнают обо всем с ваших слов, чем на собственном опыте. И чем старше они становятся, тем большую важность приобретает объяснение правил безопасности.

Всплеск травматизма приходится на подростковый возраст, когда молодые люди горят желанием красоваться безрассудной смелостью перед ровесниками, выглядеть не хуже других. К сожалению, несоблюдение элементарных мер предосторожности приводит к травмам даже там, где их совсем не ждали.

В последние годы печальную статистику по-

полнили новые виды подростковых увлечений – селфи в опасных местах, соревнования в беге через железнодорожные пути перед движущимся локомотивом, проезд на крышах поездов и вагонных сцехах электричек. Жажда свободы оборачивается для молодых людей пребыванием в больничных палатах с повреждениями черепа, переломами пояснично-крестовых костей, разрывами групп мышц и многочисленными ушибами.

Немало травм на счету любителей кататься на безобидных с виду роликах, способных развивать скорость до 60 километров в час. Многие роллеры нередко теряют равновесие и падают, повреждая голову, лицо, спину, живот, руки и ноги.

Рубцы и шрамы – не украшение

Лечение детей – процесс трудоемкий. И здесь «лучше дуть на воду», чтобы предотвратить тяжелые последствия. Полученная в детстве травма может стать причиной стойких нарушений в организме. Так, переломы часто приводят к искривлению или укорочению конечности. Рубцы после ожогов стягивают суставы, ограничивая их подвижность. Недостаточная двигательная активность пальцев после ранения кисти ограничивает в бу-

дущем выбор профессии. После сотрясения мозга пострадавшие многие годы жалуются на головные боли, бессоницу, плохую память, невозможность сосредоточиться.

Если вы, родители, увидели, что ребенок ударился головой, внимательно понаблюдайте за ним – нет ли сотрясения мозга. У нем свидетельствуют тошнота, рвота, апатия или непривычное поведение. Если малыш жалуется на сильную боль в руках, ногах – вероятен перелом. Если затруднено дыхание, исключите попадание мелких предметов в дыхательные пути. В подобных случаях необходимо обязательно обратиться к врачу, специализирующемуся на детских травмах – только он сможет принять правильное решение о лечении.

В предупреждении травм важно повышение уровня физического развития ребенка. Дети ловкие, с хорошей координацией движений редко получают увечья. Поэтому занятия физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями с взрослыми становятся не только средством укрепления здоровья, но и мерой профилактики.

Но пока папы и мамы будут непрощенными, статистика детского травматизма останется неутешительной. Конечно, сложно следить за ребенком 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, но чем он младше, тем важнее не выпускать его из виду. Детский травматизм в летние месяцы – серьезная проблема, но решать ее нужно не только медицинским работникам.

Записала Людмила Балдухова

Падение из окна – далеко не самая частая причина травм у детей. Горки, качели, батуты, любые развлечения – это риск получения травмы.

«Когда дети стоят на голове, то родители встают на уши».
(Современная пословица)



Травма

Ежегодно к врачам поступает порядка 20 тяжелых пациентов. Нестабильные переломы таза, позвоночника, переломы с деформациями стоп, паралитическими синдромами – это все потом требует серьезной ортопедической коррекции, повторных операций на восстановление опорной способности, чтобы ребенок мог ходить самостоятельно.



На снимке: Ксения Филиппова и Глеб Баннов, 9 месяцев

Грудное молоко – самое полезное из всего, что может получить малыш, только что появившийся на свет. Но бывают ситуации, когда переход на смешанное и искусственное вскармливание неизбежен. И тогда родителям предстоит освоить целое искусство: научиться выбирать и дозировать смесь, грамотно менять одну на другую при необходимости, знать о допустимых и запрещенных компонентах.

С ростом ребенка появляются новые вопросы – как совмещать смесь с прикормом, давать ли воду и многие другие. Ориентироваться в порой сложных ситуациях и легко овладеть искусством кормления поможет главный специалист Городского консультативно-методического кабинета по питанию больного и здорового ребенка Департамента здравоохранения г. Москвы, доктор медицинских наук Светлана Николаевна ДЕНИСОВА.

– Здравствуйте, сыну скоро полгода, как правильно переводить с НЭННИ 1 с пребиотиками на НЭННИ 2 с пребиотиками? Нужно ли давать воду, если малыши на смешанном вскармливании и без прикорма (только смесь и грудное молоко)?

Елена

С.Н.: Дети на грудном и смешанном вскармливании очень неохотно пьют воду. Это нормально, но предлагать надо, особенно при увеличении температуры воздуха.

Перевод с одного питания на другое стоит проводить постепенно, точно так же, как при вводе нового продукта. Допустимо начать с 10 мл и прибавлять по 10 мл в день до получения полной порции.

– Дочке 4 месяца, с 2,5 едим НЭННИ 1 с пребиотиками, и все полтора месяца стул очень твердый. Без зарядки в туалет не ходит, очень много срыгивает. Воды пьет достаточно. Планирую давать смесь на коровьем молоке, улучшающую пищеварение, но от НЭННИ отказываться не хочу (очень нравится состав). Можно ли после постепенного введения НЭННИ совмещать смеси на коровьем и козьем молоке, например, утром кормить одной, а остальное время другой?

Светлана

С.Н.: Обильное срыгивание может быть связано с несколькими причинами, наиболее частые из которых рефлюксная болезнь, внутричерепная гипертензия и несоблюдение правил кормления. При подозрении на рефлюксную болезнь ребенка следует проконсультиро-

Искусство вскармливания

вать у гастроэнтеролога. При подозрении на внутричерепную гипертензию – у невролога (невропатолога). Соблюдайте правила кормления: не кормите ребенка в положении лежа. Голова и плечи обязательно должны быть приподняты. После кормления держите малыша в вертикальном положении «столбиком» не меньше 20 минут. Не давайте ему переесть.

У детей на искусственном вскармливании стул нередко имеет склонность к твердому и даже к запору. Чтобы уменьшить твердость, давайте воду – не менее одной порции питания, распределив на весь день. При запорах используйте минеральную воду с магнием – по 5 мл 3 раза в день за 5–10 минут до кормления 7 дней (газ из воды предварительно выпустить, оставив бутылку открытой на ночь в теплом помещении). В течение дня давайте обычную воду. Курсы минеральной воды с магнием повторяйте по 7 дней в течение двух-трех месяцев до нормализации стула.

Сочетать смеси на основе козьего и коровьего молока нежелательно, но допустимо, при условии, что ребенок хорошо переносит оба варианта смесей.

– Сколько продуктов из козьего молока можно съесть за день годовалому ребенку на грудном вскармливании? Можно ли давать, к примеру, 2 раза смесь, 1 раз в неделю йогурт и 3 раза в неделю творожок?



Инна

С.Н.: В год ребенок за сутки должен съесть литр пищи – прикорм всех видов и смесь. Порция молочного и кисло-молочного питания одинакова, неважно, козье или коровье молоко лежит в основе. Если ребенок хорошо переносит питание на основе козьего молока, но есть непереносимость коровьего, то режим, который Вы описали, вполне возможен.

– Скажите, пожалуйста, может ли НЭННИ с пребиотиками вызывать аллергию?



Ирина

С.Н.: В очень редких случаях. Если появилась аллергия, то, скорее всего, придется переходить на полностью гипоаллергенные смеси на основе гидролизата белка. Но такие рекомендации должен дать врач при очном приеме после сдачи всех нужных проб и анализов.

– Сыну исполнилось три года, чем его поить? Пить НЭННИ 3, продолжать его или перейти на сухое козье молоко Бибиколь «Амалтея»? Можно ли давать его в три года и в каком количестве?

Алена

С.Н.: С трех лет ребенок может пить обычное молоко, в том числе «Амалтея». В день может получать 100 мл молока и 100 мл воды с кашей (лучше делать на половинном молоке) и 200 мл молока. Отмечу, что касается это любого молока.

Всех родителей хочу предупредить: каждый случай индивидуален. Поэтому обязательно консультируйтесь с Вашим педиатром. Будьте здоровы!



Галина Панкина из села Баклаши Шелеховского района – одна из тех, кто отважно берет в семью приемных детей и воспитывает их наравне со своими кровными. К четверым своим – Людмиле, Виталию, Лизе и Соне – супруги прибавили семь малышей из детского дома – Данила, Надю, Фариду, Руслана, Колю, Лиду и Вадима. Данил, повзрослев, взял фамилию и отчество опекающего папы. Вот уже 10 лет, как в семейное «гнездышко» залетели первые «кукушата».

Истоки

В нашей семье детей было трое, я – средняя. В детстве мы не задумываемся, почему живем. Есть воздух – дышим. Но он невидимый – как и родительские советы, мудрые слова и поступки. Мы начинаем их оценивать, когда сами становимся взрослыми. Мама Нина Васильевна и папа Виталий Петрович Дергачевы – учителя, живут в Мотях. Их хорошо знают многие жители Шелеховского района. В свои 70 они по-прежнему активны, энергичны, очень легки на подъем. Помню, однажды, когда я училась в классе третьем, сидим, завтракаем, мама вдруг заводит разговор: «Ребятишек бы куда-нибудь свозить». Папа: «Куда?» – «Можно было бы им Ташкент показать». Папа убегает и возвращается через час с сообщением: «У нас вечером поезд». Так провели всей семьей родительский отпуск.

Маме не хватало двух лет для полного стажа, чтобы уйти на пенсию, и

Большое сердце спасет мир

Галина Панкина: «Я хочу научить их жить и успешно развиваться без меня»

она пошла трудиться в детский дом. Однажды вышла после работы, держа за руки двух маленьких мальчиков. Они выросли в их семье. Сейчас один из них выпустился из школы, второй заканчивает 11 класс. Через год, в 2008-м, в этот же шелеховский детдом «Ручеек» привезли родную сестренку одного из малышей. Мы долго «заседали» на семейном совете и решили: хоть родителям и трудно будет воспитывать троих, но детей разлучать нельзя, возьмем девочку к себе. К тому же состояние нашей старшей дочери Людочки ухудшилось (у нее ДЦП, она «коля-сочница»), и мне все равно предстояло уволиться с работы. Так появилась у нас Надя. А Надя дружила с мальчиком из параллельной группы «детского сада» и тоже не хотела с ним расставаться – стал членом семьи и Данилка.

Вырастают крылья

У всех приемных детей обычно бывает отставание в развитии. Оно временное, догоняется и выправляется, если с ребенком постоянно заниматься. Нам пришлось упорно сидеть с каждым. Особенно с Надей. В пять лет она говорила два-три слова и замолкала. Сразу оформили ее в логопедический садик «Буратино». И Дания туда ходил. Там с ними ежедневно занимались дефектолог и логопед, а мы закрепляли задания дома, настойчиво и скрупулезно. И в школу ребятишки пошли уже без диагноза. Оба. У меня до сих пор лежат тетрадки с обведенными клеточками-квадратами, выведенными палочками и крючочками.

По документам у Данила не было никаких заболеваний. А через три года вылезла бронхиальная астма. Да такая, что мы с аппарата «слезть» не могли.



Каждый месяц лежали в больнице. А потом переехали в дом, и то ли места больше стало, то ли река рядом, то ли он подрост – все разом ушло.

За детьми интересно наблюдать, как с течением времени у них «вырастают крылья», они становятся самостоятельными. Помню, Лиза предложила Наде и Дане поиграть «в кухню». Взяла игрушечную кастрюльку, насыпала туда песка, «приправила» травой, сделала печку, включила, стоит, варит. Они спрашивают: «А ты что делаешь?»

«Варю», – говорит. Дети берут подносики: «У вас где получать на кухне еду»? В семье, кажется, мы и не замечаем, как это происходит, кто этому учит и учится. А сейчас, бывает, еще не встали с мужем утром, а уже запах жареной картошки чувствуем. Дети нас опередили и приготовили сюрприз. Они и готовят, и помогают в уборке. У меня всегда чистая обувь. Мальчишки чистят себе и мне заодно, потому что так делает папа.

Как-то ездили с маленькими в ТюЗ. Я обычно не удивляюсь, а гардеробщица заметила, что уже давно не видела такого, чтобы мужчина подавал женщине пальто, и его примеру следовали дети.

Лизе, Наде и Данилу уже по 16 лет исполняется, поэтому с мужем можем куда-то недалеко отъехать – они и Людмилку накормят, и подгузник ей сменят, я спокойна. Но всегда находимся на связи. А если в Иркутске нужно, стараемся, чтобы кто-то из взрослых обязательно остался дома. Старший сын Виталий – наша опора. Он уже вырос, есть семья и свой сын, ждут второго. Если что надо, обязательно поможет.

«Мы времянами задумывались: чья «ДНК» влияла на то, что в наших семьях появлялись приемные дети? Когда составили родословную, выяснилось, что родители мамы были из детского дома. Эта «спиралечка» к нам и вернулась».

Продолжение на стр. 8-9.

Я прошла курсы по медиации. Психолог дала нам тест: нужно было нарисовать свою семью и обозначить в ней себя. Все присутствовавшие на мастер-классе женщины выбрали первое место. Ведущая объяснила, что флаг в руки женщины взяли еще в военные годы, когда мужчины ушли на фронт, и до сих пор не отпускают. Пора освобождать это место для мужа. Я уступаю.

Равнение на папу

Муж – мой крепкий тыл. 26 марта 2018 года у нас была серебряная свадьба. А встретилась с ним, благодаря газете «Номер один», публиковавшей в свое время объявления «хочу познакомиться». Алексей служил тогда на сверхсрочной, а я работала акушеркой в Иркутском роддоме после окончания медучилища. В родзале было какое-то затишье, и я решила посмотреть газету. Увидев предложение познакомиться, тут же написала ответ. Странно – в роддоме нашелся даже конверт. 20 сентября мы встретились, гуляли по набережной, сходили в кино. Потом он приезжал в каждое мое дежурство с огромными яблоками. Коллеги улыбались и советовали присмотреться к парню. Присмотрелась. В конце октября, когда шел пушистый снег, он сделал мне предложение.

Какой он? Очень надежный. У меня никогда не было ощущения, что Алексей подведет, обманет, знаю, если он идет в магазин, то для меня шоколадка обязательно будет. Ко мне всегда обращена протянутая рука, когда выхожу из машины или спуска-

«Когда в 2010 году родилась Соня, старшие чуть не дрались, чтобы погладить пеленки, распашонки, ползунки. Приходилось раскладывать белье на несколько кучек, чтобы всем досталось».

«Все вопросы обсуждаем вместе. Даже обои не будем покупать, если кому-то не нравятся. В любой семье ссоры бывают, у нас это, скорее, не ссоры, а споры».

юсь по лестнице. Папа вкусно готовит, печет пироги, если я уснула, куда-нибудь всех отправит, чтобы в доме стояла тишина.

Он безумно любит старшую Люду. У них какая-то невидимая связь, я не могу справиться, когда судороги и она плачет, стоит ему подойти – и все проходит. Он очень бережно к ней относится. Проснется и идет сразу к дочке, даже если она еще спит.

Бывает, он вспылит, я вспылю. Попытим немного. Муж всегда первым идет мириться. И если он что-то строго сказал детям, я стараюсь его поддержать. Папино слово должно для них иметь вес.



Наказание? Нет, примирение

Муж обожает, когда в жизни все шипит, кипит и пенится. Но до разумных пределов – иначе можно дойти до конфликта. Маленький человечек, повзрослев снаружи, внутри может остаться сиротой. Тут нужен особый подход и такое чутье, чтобы не навредить, а лучше согреть одинокую душу. И как бы дети ни озорничали, строгих мер наказания в семье нет. Стояние в углу, видимо, привычная мера для приемных детей. Коле в нем не скучно. Он успевает со всеми пообщаться, зацепить кого-то или выковырять утеплитель из стен. У нас есть комната примирения. В бойлерной оборудовали помещение под шитье. Там стоит уютный диванчик. Отправляю туда обоих «петухов». Сначала сидят по разные стороны, потом, видимо, надоедает – идут на сближение, а когда оттуда раздается смех, понимаю, что примирились. Раньше часто использовала опыт, полученный на курсах. Давала



детям по листку бумаги и говорила изобразить свое зло. Потом просила поменяться рисунками и попытаться их «перепрофилировать», дорисовать, чтобы получилось смешно. Смеялись все вместе. Иногда просто сажаем шалуна в кресло и просим успокоиться.

Все дети знают, главное для них – учеба. Нравится она кому-то или нет, мы требуем серьезного к ней отношения. Даже любимые кружки и секции откладываем на потом. Подтягиваем учебу – занимаемся дополнительным образованием. И обязательное правило – вести читательский дневник каждый день.

Талантов нам не занимать...

Дети мои все талантливые. Данил влюблен в КВН, Лиза, Лида и Соня учатся игре на пианино в музыкальной школе, Лида и Надя занимаются вокалом, Лиза еще и гитарой. Фарид – очень музыкальный парень. Педагог по вокалу говорит, что у него не было ребенка, который получает такое удовольствие от пения. Фарид вместе с Вадимом играют на баяне. Вадим стал осваивать еще и игру на ложках. Руслана хотим отдать на барабаны. Все рисуют, многие увлекаются театром. Лида (в этом году ей будет 13) учится шить в Доме творчества, в кружке «Мода плюс», шьет с удовольствием. Зажечь их на какое-то доброе дело очень легко. На нашу с мужем серебряную свадьбу они всем гостям сделали прекрасные игрушки-сувениры.

Умеющий слышать да услышит

Старшей в этом году 25, младшей – 8, учеников 9. Уже начали собираться в школу. Раньше я боялась 1 сентября. Покупала все, чтобы появились обновки к началу занятий. Когда на что-то не хватало, приходилось нервничать, изыскивать средства. Сейчас делаем по-другому: готовимся заранее. Только покупку одежды оставляем на август: за лето дети подрастают.

Власти Иркутской области взяли на себя обязательство выплачивать малоимущим семьям разовое пособие в 3000 рублей специально на подготовку к школе. Но на приемных детей эта льгота не распространя-

«Имя нашей семьи внесено в Книгу почетных семей Иркутской области. По-прежнему стараемся участвовать во всех конкурсах: поем, танцуем, рисуем, пишем сценарии, снимаем сюжеты, шьем костюмы».



Данил Снаградми за спортивные успехи

ется. Говорят, что 6240 рублей на содержание приемного ребенка должно хватать. Меня поддержат многие многодетные мамы: не хватает! Поднимаем этот вопрос часто и на всех уровнях, недавно на апрельском форуме приемных родителей, но пока результатов нет.

10 лет как один миг

В доме почти во всю стену висит генеалогическое древо нашей семьи, выпиленное из фанеры, корни его уходят в 18 век. В обширной кроне, где дедушки, бабушки и мы, уютно разместились яблочки – наши дети. Их одиннадцать. Впору изготавливать из полимерной глины пчелок – «пошли» внуки. Когда все сядут рядом, обнимут, думаешь, что бы было, если бы не мамин заразительный пример десяти лет назад. Наверное, очень скучно.

Без проблем не бывает, как и в любой семье. Главное – иметь к ним свой подход, подниматься и начинать решать. 24 мая у троих детей последний звонок. Выпускаемся. Данил идет в 10 класс лицея, а

Лиза и Надя хотят поступать, поэтому ситуация самая острая. Надя собирается учиться на повара-кондитера, а Лиза – на звукорежиссера в кинотехникуме. Ей нравится «общаться» с аппаратурой. 30 июня мужу исполняется 50 лет. Начинается сезон в детских летних лагерях. Так что скучать не придется.

Надеемся, что скоро в Баклашах построят новую школу. Село разрослось. Старая школа работает в три смены. Ребятишек, говорят, в два раза больше, чем нужно по нормам. В этом году обещают начать строительство. Пока тяжело приходится: первая партия учеников уходит в 8 утра, вторая – в 11.20, третья – в 12.30, каждый день время меняется. И кружки как-то надо втиснуть в расписание. Хорошо что в музыкальной школе подстраиваются под нас. У меня муж иногда по двадцать рейсов по Баклашам делает, чтобы всех развезти. А я дома провожаю-встречаю, бывает, сама сажусь за руль.

Почетная семья

В 2016 году в числе других многодетных семей нам посчастливилось выиграть в конкурсе автобус. Ехали из Иркутска домой в воздушных шарах. На следующий день впервые всем составом отправились на Байкал. Теперь мы стали более мобильными.

Имя нашей семьи внесено в Книгу почетных семей Иркутской области. По-прежнему стараемся участвовать во всех конкурсах: поем, танцуем, рисуем, пишем сценарии, снимаем сюжеты, шьем костюмы. В одном пока не можем проявиться – в конкурсе на лучшее подворье. Этому нужно соответствовать, а мы находимся в процессе, благоустраиваемся. Подсобного хозяйства пока нет.

Нам нередко говорят: богатыми хотите стать, детей набираете. Я всегда советую: возьмите сами и тоже богатеите. Родину любят не за то, что она велика, а за то, что она своя. У всех моих детей есть своя семья. Где каждого любят, оберегают, готовят к самостоятельному взрослому пути. Моя цель – научить их всему, чтобы они могли идти по жизни уверенно и развиваться без нас.

Людмила Костюкова.

Фото из семейного архива Панкиных

«Для меня не существует проблем, которые нельзя решить. Нужно посидеть, подумать, может быть, обратиться за помощью. Иногда она приходит оттуда, откуда вообще не ждешь».



Хочешь быть здоровым? Стройным? Кушай хлеб – и будь спокоен!

Пропаганда
здорового
образа жизни
и доступность полез-
ных продуктов –
ведущий фактор
сохранения здо-
ровья.

Сегодня, в XXI веке – веке новых технологий, наноинженерии, освоения космоса и других свершений, о которых ранее человек не мог даже и помыслить, хотелось бы поговорить о... хлебе насущном. Удивлены? А зря! Ведь это не только уникальный продукт питания, но и средство, которое способно защитить современное человечество от серьезнейших болезней.

Сахарный диабет, рак, сердечно-сосудистые заболевания. С каждым годом все больше людей страдают этими недугами, с каждым годом «молодеют» группы риска – и сейчас эти болезни нередки даже среди детей. Поражены все слои населения, что значительно снижает качество жизни и работоспособность. А предотвратить многие беды со здоровьем возможно, лишь наладив рацион питания и обязательно включив в него хлеб.

О неоченимой роли хлеба в нашей жизни мы побеседовали с заведующей кафедрой детских болезней, доктором медицинских наук, профессором, заслуженным врачом РФ Любовью Александровной РЕШЕТНИК.

– Любовь Александровна, назовите основные причины социально-значимых болезней.

– Считается, что в основе любого инфекционного заболевания лежит образ жизни (неправильное питание, ограниченная подвижность, наличие вредных привычек); воздействие факторов внешней среды (холодный климат, экологическая нагрузка и т. д.); наследственная предрасположенность, которая может реализоваться при воздействии каких-либо провоцирующих факторов и, в меньшей степени, доступности и качества медицинской помощи.

– Но ведь даже небольшая приятную наследственность можно «обмануть» и сохранить здоровье на долгие годы.



– Да, согласна. Важнейшие факторы, благотворно влияющие на качество жизни, – это рациональное питание, правильный образ жизни и благополучная экологическая обстановка. Первые два относятся к модифицируемым, то есть к тем, на которые мы можем воздействовать.

ХЛЕБ «НА ЗДОРОВЬЕ»

Это изделие из пшеничной муки 2 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.

Поэтому необходимо заложить основы здорового питания еще в детстве. Доказано, что привычка есть полезные продукты формируется в совсем юном возрасте, и затем человек следует ей до самой старости. Кроме того, и болезни, как правило, имеют свои корни в детстве, начинают проявляться с первых дней новорожденного, весь период его интенсивного роста, а особенно на этапе гормональных перестроек организма человека – в подростковом периоде. Следовательно, профилактические мероприятия, направленные на предотвращение развития социально-значимых болезней, надо начинать с колыбели.

– Почему именно хлеб является одним из неотъемлемых элементов здорового питания?

– Хлеб – самый доступный и недорогой продукт, его потребление в России самое высокое.

Белки, получаемые человеком при употреблении хлеба, – это залог полноценного роста и функционирования эндокринной системы.

Уникален состав. В нем содержится много белка, все основные пищевые компоненты – углеводы, жиры, макро- и микроэлементы, витамины, так необходимые человеку.

По аминокислотному составу белки хлеба занимают одно из первых мест среди всех растительных белков, используемых в питании.

Белки – необходимый компонент ежедневного рациона ребенка. Они жизненно важны для его роста и развития, выполняют различные функции в организме: формируют состав тела, без них невозможен линейный рост, они являются структурным компонентом кости. Белковое строение имеют многие гормоны, образующиеся в организме: гормон роста и другие гормоны гипофиза и гипоталамуса, инсулин; аминокислоты, которые организм получает в процессе переваривания хлеба, необходимы для синтеза гормонов щитовидной железы, жизненно важных для полноценного умственного развития ребенка.

Углеводный состав хлеба особенно интересен, так как помимо крахмала, являющегося колоссальным источником энергии для растущего организма, хлеб (особенно ржаной, отрубной) содержит значительное количество клетчатки или пищевых волокон.

– Чем чревато низкое содержание клетчатки в рационе современного человека?

– К сожалению, это способствует развитию многих заболеваний... Достаточное же потребление хлеба с отрубями предупреждает развитие многих опухолей желудочно-кишечного тракта, ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний.

В последнее время данной проблематике посвящается все большее количество научных работ как отечественных, так и зарубежных авторов. Интерес ученых вызывает возможность профилактики тяжелых неинфекционных заболеваний путем модификации питания и образа жизни человека.

– А можно ли есть хлеб людям, страдающим ожирением?

– Нужно! Говоря об углеводном составе хлеба, нельзя не отметить еще одно его важное качество. Он (за исключением белых сортов) имеет низкий гликемический индекс. Это значит, что при употреблении «правильного» хлебобулочного изделия не бывает значимого повышения сахара в крови после еды. Ржаной хлеб просто незаменим в питании людей, страдающих сахарным диабетом и

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



ожирением. Кроме того, он приводит еще и к формированию длительного чувства сытости и увеличению интервалов между приемами пищи.

К сожалению, большинство современных продуктов являющихся рафинированными, не содержат клетчатки, и даже после употребления большого количества пищи через короткое время человек начинает испытывать чувство голода. Это важный фактор, способствующий перееданию и развитию ожирения.

Хлеб содержит очень мало жиров, а это еще один фактор профилактики ожирения и сосудистых заболеваний.

– Может ли хлеб похвастаться большим содержанием витаминов?

– Однозначно. Здесь практически все витамины группы В, а также витамины-антиоксиданты: А в виде ретинола и бета-каротина, Е (его еще называют «витамином молодости») и холин – вещество, необходимое для работы нервной системы и формирования интеллекта.

Хлеб имеет важное значение в профилактике ряда заболеваний, связанных с микроэлементной недостаточностью. С помощью хлеба возможна профилактика анемии, болезней щитовидной железы, сердечнососудистых заболеваний.

Макроэлементный состав представлен кальцием, необходимым для роста и обновления костей, магнием, являющимся антистрессовым и кардиопротективным веществом. Эти элементы очень важны для питания населения, живущего в Прибайкалье (питьевая вода, используемая в нашем регионе, ультрапресная, и содержание кальция в ней в 3 раза ниже оптимального, а магния в 8 раз).

В хлебе также немало калия, необходимого для работы сердца. Он участвует в процессах секреции ряда гормонов, например, инсулина.

– Любовь Александровна, какие еще рекомендации могли бы вы дать нашим землякам, а особенно родителям – по формированию детского меню?

– Покупайте хлеб полезный – серый и черный, с добавлением отрубей. Обращайте внимание на этикеточные надписи и выбирайте хлеб обогащенного состава (с йодом, железом, фолиевой кислотой и др.)

В настоящее время потребление ржаного хлеба становится элементом здорового образа жизни, являясь незаменимым и весьма недорогим средством профилактики многих серьезных заболеваний. Народная мудрость «Без хлеба сыт не будешь» подтверждена и объяснена научными данными.

Однако поговорку хочется дополнить: «Без хлеба не будешь не только сыт, но и строен и здоров».

**ХЛЕБ
«ДАРНИЦКИЙ»**
Вырабатывается из смеси ржаной обдирной и пшеничной муки 1 сорта на густых заквасках по традиционной технологии. Ржаная мука усиливает целебные и питательные свойства хлеба.





«До свидания, детский сад» – еще вчера пели будущие школьницы на первых выпускных, родители смахивали слезы радости и на время забывали о тревогах. Но балы завершились, как и детсадовская жизнь, где дошколята были под бдительным присмотром воспитателей. Начинается новая эпоха, вчерашние детсадовцы должны стать самостоятельными и организованными. Сделать это в одночасье у них не получится – не стоит и мечтать. Но впереди целое лето, и малышам нужно помочь повзреть, чтобы они могли с гордостью носить звание первоклассника, который твердо скажет: «Я сам!»

Список того, что школьник должен уметь делать без помощи взрослых, довольно внушителен. И это не только выполнение заданий на уроках и дома, сборы рюкзака, подъем и одевание, но и самые элементарные – уход за собой и своими вещами.

Хорошо, если семилетка сам ест и одевается. Не спешите смеяться – очень многие дошколята делают это только с участием мамы: опаздывающим на работу взрослым проще одеть малыша и убрать за него посуду. Но в школе никто не будет завязывать ему шнурки, говорить «Вымой руки». Вот почему важно «прожить» все этапы дня первоклашки еще до 1 сентября.

Сам себе хозяин

Летом давайте ребенку выбирать, как провести время, что надеть на улицу, когда лучше гулять и садиться за задания для дошколят. Если не получается – направляйте подсказками и советами, но не явно, чтобы у малыша было ощущение, что все это его взрослое решение.

«Доброе утро!»

В первую очередь стоит отработать утренний ритуал – научиться просыпаться и вставать по звонку будильника, умываться и чистить зубы, застилать постель, одеваться. Чтобы был стимул, придумайте мотив: повесьте плакат с написанными на нем днями недели и отмечайте звездочками выполненные ритуалы. Сделал все сам – получил небольшое вознаграждение в конце недели, например, прогулку на роликах по набережной. Так появится заинтересованность делать все самостоятельно неделя за неделей, а к концу лета, глядишь, привычка уже вступит в силу.

Шнурки и застежки

С первого дня учебы одеваться и раздеваться придется самостоятельно: снимать и убирать вещи в гардероб, переобуваться в туфли и спортивную обувь... Сейчас самое время научиться завязывать шнурки и застегивать сапоги, аккуратно убирать шапку и шарф, складывать школьную одежду, чтобы не помялась за урок физкультуры.

Переодевание в спортивную форму лучше заранее отработать в игровой форме – ставить «рекорды», засекая время одевания. Важный совет: покупайте одежду и обувь для школы, выбирайте наиболее удобную – на молнии или липучках.

За столом

Следующий этап – работа над приемом пищи и всем, что с ним связано. Привития навыков личной гигиены мало – стоит обучить чадо тщательно жевать, не сорить вокруг, не возить локтями по столу и есть не так медленно, как многие привыкли в саду. Это потребует времени, поэтому начать стоит прямо сейчас. Не спешите делать ребенку множество замечаний

за обедом – раз за разом давайте ему больше свободы и хвалите за успехи.

«Можно выйти?»

Еще один важный пункт – посещение туалета. Самообслуживание здесь – пожалуй, наиболее нужный навык. Заботливые мамы привыкли ухаживать за ребенком всегда и везде, но в школе ему никто не поможет. Поэтому важно объяснить, как правильно следить за собой, оставаться аккуратно заправленным, обязательно мыть руки после каждого похода в уборную. А еще первоклашка должен уяснить, что для посещения туалета есть перемены, но при необходимости нужно поднять руку на уроке и спросить: «Можно выйти?», и никто за это не накажет.

Собираем рюкзак

Научите чадо правильно и аккуратно собирать рюкзак перед школой и после уроков, проверять, не забыл ли он что-то. До начала занятий полезно играть дома в игру «Спешу на самолет». Выложите все из портфеля, и пусть «пассажир» аккуратно соберет в него вещи, оденется для выхода на улицу. С каждым разом сокращайте время, за которое участник должен справиться с заданием и «успеть на свой рейс», а быстрые сборы поощряйте приятными призами.

Выбор за тобой!

Первоклассник должен научиться самостоятельно делать выбор. Это касается и личных расходов: уметь распоряжаться карманными деньгами, совершать небольшие покупки без участия взрослых. Для привития навыка давайте небольшую сумму и смотрите, как он ей распоряжается. Говорить, на что тратить деньги, не стоит, лучше тактично заметить, что бы вы сделали с этой суммой. Хорошо поможет старая добрая игра в магазин.

«Абонент недоступен»

Пришло время научить будущего первоклашку пользоваться телефоном. Купить лучше самый простой мобильник, который не вызовет желания отвлекаться на него на уроках и переменах и никого «не заинтере-

сует». Оговорите ситуации, когда малыш может вам позвонить (стало плохо, забыл дома что-то важное, отменили урок).

Летом контролируйте, куда он звонит, что отправляет. Пополняйте баланс на маленькую сумму, чтобы ее хватало для связи с вами. Заблокируйте отправку сообщений на платные сервисы, объясните, что не стоит отвечать на звонки с незнакомых номеров. Научите следить за зарядом батареи, регулировать звук и не выключать телефон без надобности, чтобы родители не впадали в панику, если абонент недоступен.

Островок свободы

Ярче всего почувствовать себя взрослым поможет личное пространство. Заблаговременно организуйте рабочее место будущего школьника, вместе выберите рабочий стол и аксессуары к нему – лампу, ящички для хранения, подставки, письменные принадлежности.

Приучайте «хозяина» самостоятельно убирать вещи на свои места после занятий, следить за чистотой поверхности и полочек. Чтобы было проще, используйте записки-напоми-

налки, расписание уроков, расписание дня, крепить их можно на магнитную или пробковую доску над столом. Эти мелочи помогут лучше и быстрее организовывать детское время.

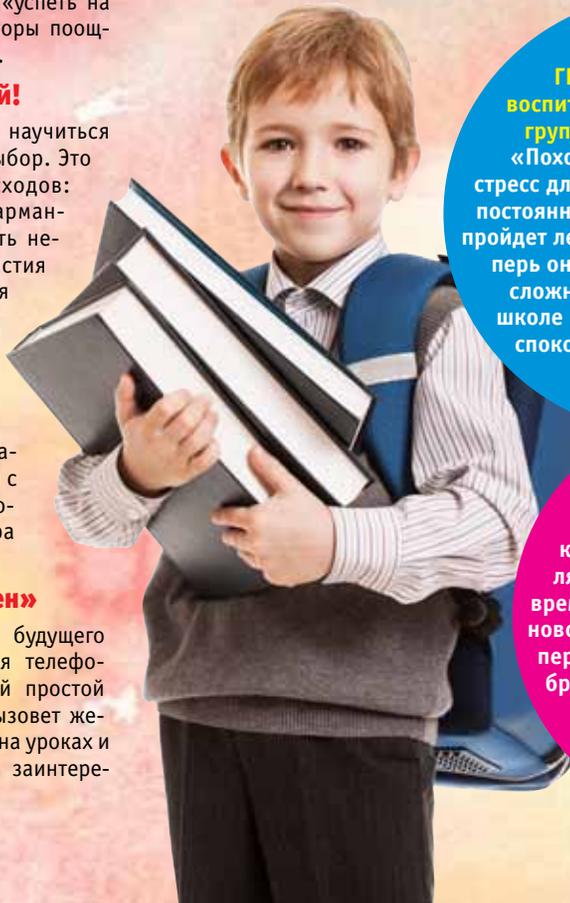
Один дома

И напоследок коснемся самой волнительной темы. Во всех школах учеба заканчивается по-разному: где-то дети отправляются домой после четвертого урока, где-то работает продленка, но в любом случае первоклассники обычно полностью освобождаются к 16–17 часам и нередко им приходится несколько часов проводить дома одним. Научите правилам поведения.

К первому сентября школьник должен хорошо понимать, сколько времени придется ждать родителей и чем себя занять, как безопасно разогреть еду, какими бытовыми приборами пользоваться, а какими нет. Обучите, как вести себя в экстренной ситуации, кому звонить, к кому из соседей обращаться за помощью.

Определите границы дозволенного, исходя из своих представлений о безопасности, и сформировать их сейчас самое время.

Ольга Грудина



Оксана Алексеевна ГЕРАСЬКИНА, педагог, воспитатель подготовительной группы детского сада №68:
«Поход в первый класс – всегда стресс для ребенка. Поэтому не стоит постоянно напоминать ему о том, что пройдет лето – и все изменится, что теперь он взрослый, и жизнь станет сложнее. Сведите разговоры о школе к минимуму, пусть малыш спокойно отдыхает и набирается сил».

Обычно явная подготовка начинается в середине августа, когда родители покупают форму и обувь, канцелярские принадлежности. В это время уже пора обозначить, что все новое – для школы, обсудить, какие перемены ждут семью, вместе выбрать место для новой одежды и вещей, чтобы ребенок мог следить за ними без помощи взрослых.

Как помочь таланту

Дорогие родители, лето - прекрасное время больше общаться с вашими детьми, лучше узнать их, а заодно выяснить, какими дарованиями наделен каждый, ведь неодаренных детей не бывает.

Наблюдения подскажут, какой кружок, студию или секцию предложить своему чаду, ведь талант нужно возвращать и лелеять, как розу маленького принца.

Очень важно распознать талант!

Поистине справедливые слова. Хорошо, когда рядом с одаренным, подающим надежды человеком оказался тот, кто заметит, увидит скрытый потенциал и поможет сделать первые шаги для его развития.

Знаменитая в свое время потрясающе талантливая Авдотья Истомина, которую воспел в «Евгении Онегине» его гениальный автор, свои первые шаги в искусстве сделала, будучи еще совсем малышкой. Девочка из бедной семьи (ее воспитывала одна мама) впечатлила полкового флейщика (сегодня мы назвали бы его флейтистом), который играл плясовую мелодию. Услышав музыку, девочка начала танцевать. Да так мило, грациозно и изящно, что он решил походатайствовать о принятии ее в балетную школу. С того дня началась большая карьера великой балерины, ученицы прославленного Дидло, первой в России и одной из первых в мире вставшей на пуанты. В танце она была по-настоящему счастлива.

Порой талант меняет судьбу и взрослого человека. Пример тому – кардинальные изменения в жизни Николая Дмитриевича Кашкина, в дальнейшем профессора Московской консерватории. Молодой человек, обладавший незаурядными способностями к точным наукам, ехал в Петербург, чтобы поступить в университет и посвятить себя математике. В поезде встретил преподавателя консерватории. В разговоре выяснилось, что Кашкин – всесторонне образованный, даровитый, знающий. Ему сделали неожиданное предложение посвятить себя музыке и работать в прославленном учебном заведении, где преподавали С. И. Танеев, П. И. Чайковский, Н. Г. Рубинштейн, А. Г. Рубинштейн... На что он с радостью согласился. И был вполне счастлив и благодарен такому повороту судьбы. О нем остались прекрасные воспоминания его знаменитых учеников.

Одаренность может проявляться в раннем возрасте – начиная с 1–2 лет, в юности, а может и гораздо позже (Людмила Улицкая, например, начала писать романы в 50).

Талант никогда не будет раскрыт, если между родителями и ребенком нет доверительных отношений!

Вот такая замечательная миссия – помочь найти себя, реализоваться возложена на вас, уважаемые родители. И чем раньше вам удастся распознать задатки таланта в своих детях, тем больше у малышек будет возможностей раскрыть свое дарование во всей полноте.

Почему мы привели два таких разных примера? Дело в том, что одаренность может проявляться в раннем возрасте – начиная с 1–2 лет, в юности, а может и гораздо позже (Людмила Улицкая, например, начала писать романы в 50).

Ну, если так, то незачем беспокоиться о талантах с раннего возраста, скажете вы. Попробую с этим не согласиться. Ведь все, что вы вложите в ребенка с детства, потом поможет ему состояться, возможно, в том направлении, о котором вы и не подозревали. Однако ваши старания не будут напрасными. Ведь талантливый человек талантлив во всем. И те умения, богатые впечатления, опыт, поощряемое желание учиться сослужат хорошую службу, станут прекрасным багажом, который обязательно пригодится.

Психологи советуют родителям быть внимательными к своим чадам, наблюдать за ними и делать выводы. Если малыш, услышав музыку, сразу начинает танцевать, у него есть чувство ритма, он подражает певцам, это значит, что у него склонности, которые очень желательно развивать в музыкальной школе. Если, остановившись на полпути в садик, он пристально рассматривает грейдер, дома любит что-то собирать из деталей конструктора, стоит заняться конструированием, подыскать для него подходящий кру-



жок. Ребенок очень подвижен, много прыгает, любит делать зарядку, стремится сесть на шпагат – хорошо отдать его в спортивную секцию. Любит устраивать дома представления, концерты, инсценировки, проводит время у зеркала, наблюдая за своей мимикой, – отведите его в театральную студию...

Не требуйте высоких результатов

В выборе кружков и секций нужно быть внимательными к интересам детей (таланта без интереса не бывает). И тут папам и мамам нужно проанализировать свои мотивы. Если очень хочется, чтобы малыш добился того, чего не смогли родители, это приведет к не самым лучшим последствиям. Психолог Ирина Ландо также предостерегает: «Отдавая ребенка в секцию, не стоит требовать от него высоких результатов. Такие дети никогда не бывают первыми!» К тому же нужно обязательно помнить: талант никогда не будет раскрыт, если между родителями и ребенком нет доверительных отношений!

Очень хорошо сразу договориться, насколько долго будет проходить проба занятий в кружке или секции. И. Ландо советует сводить ребенка на первые три, чтобы он смог почувствовать, нравится ли ему здесь, интересно ли.

Психолог Наталья Барложецкая советует договориться с чадом на предмет того, чтобы остаться в кружке до первого результата (итоговой работы, рисунка на выставке, до выхода спектакля и т.д.). Так ребенок учится доводить начатое дело до конца. И тут важно вспомнить о том, что усердие, выдержка – как раз то, что необходимо в данной ситуации.

Психолог Анджела Дакуорт, профессор Пенсильванского университета, отмечает, что именно сочетание страсти к познанию и усердие приводит одаренных людей к успеху. Конечно, природный талант необходим, но именно твердость характера определяет, сможет ли «урожденный гений» чего-то добиться. Внимательней присмотритесь к любому успешному человеку, и вам станет ясно: никому ничего не давалось даром.

Если вы отдали ребенка в кружок или секцию, будьте готовы: могут наступить периоды кризиса. Педагог слишком серьезно что-то сказал, с ребятами вышел небольшой конфликт... Помогите справиться с проблемой, проявите такт, заботу, поддержите, если нужно, воодушевите. Особенно если выбранное занятие дает хорошие результаты, есть первые успехи, «зарывать» талант не стоит. Очень важно создавать условия, чтобы дарование развивалось и приносило плоды.

Сегодня на сцене Иркутского ТЮЗа можно посмотреть замечательный спектакль «В контакте». Судьба главного героя – одаренного юноши – чуть не сложилась трагически. Просто мама посчитала, что заниматься любимым делом сыну не стоит, это слишком пыльно и отнимает много времени. Благо нашелся человек, который помог таланту не погибнуть. А ведь как здорово быть таким человеком! Чего я вам, дорогие родители, искренне желаю.

Ольга Смирнова

Два брата ищут семью

Чужих детей не бывает!



Кирилл Т. (февраль 2012 г.) – добрый, спокойный, внимательный, рассудительный. Уважителен к взрослым, хорошо ладит со сверстниками. Увлекается рисованием, лепкой, конструированием. Навыки самообслуживания сформированы, аккуратен, поддерживает порядок в своей комнате, все просьбы и поручения выполняет ответственно.

Антон Т. (август 2014 г.) – спокойный, бесконфликтный, ласковый, доброжелательный. Проявляет интерес к рисованию, лепке, красочным книгам. Навыки самообслуживания сформированы, аккуратно складывает свои вещи, убирает за собой игрушки.



По всем вопросам усыновления, создания приемной семьи, оформления опеки (попечительства) обращайтесь в отдел опеки и попечительства граждан по Заларинскому, Аларскому и Нукутскому районам Межрайонного управления министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области №3 по адресу: Иркутская обл., р.п. Залари, ул. Ленина, д. 101 г, кабинет №7, телефон: (39552) 2-11-49.

Бриллиантовые – это талантливые дети Иркутской области, которые еще вчера не имели высоких титулов и званий, а сегодня могут похвастаться и ими, и эксклюзивной короной, украшенной чешским хрусталем.

Виват, бриллиантовые!

Девять представителей Иркутска, Зимы и Ангарска: четверо ребят, трое сопровождающих родителей, двое взрослых-участников вернулись из Чехии, где проходил VII весенний сезон международного фестиваля таланта и моды «Сокровище наций – Интербриллиант Мира. Весна-2018».

Знай наших, Европа! Именно эти слова хотелось сказать всем по возвращении наших земляков. Они ехали показать, на что способен сибирский талант, и показали. Все вернулись с большими наградами. Хотя соперничать приходилось с представителями Румынии и Украины, Казахстана и Японии, разных регионов Чехии.

Десятилетнюю иркутянку Еву Горюнову уже окрестили «звездочкой», блеснувшей на европейском небосклоне. Именно она выиграла грант номиналом 650 евро от агентства «ProobrazKids» на участие в данном проекте. В Чехии она дважды завоевала Гран-при и первое место как Absolute miss Interbrilliant. Одиннадцатилетний Илья Шульгин получил титул Absolut mister Top Model, став первым, в талантах – вторым. Его сестренка, четырехлетняя Яна Шульгина не только не отстала от брата, но и поравнялась с ним и ушла вперед. У нее три награды: она Absolut miss Model, Best talent и Super miss Interbrilliant. Оба ребенка из Зимы.

Самой маленькой участницей фестиваля стала трехлетняя Машенька Тирикова из Иркутска. Ее первое выступление на большой сцене театра королевского замка в городе Подебрады и попадание почти в «де-



сятку» – второе место в конкурсе Miss Interbrilliant и третье – в Top Talante Interбриллиант Мира.

Если переводить иностранные слова на русский язык, то в рамках мероприятия прошли несколько конкурсов: таланта и моды для детей от 3 до 18 лет, юных моделей, таланта для солистов и коллективов и конкурс для мам.

Данный представительный форум уже с бородой – ему 11 лет, наша команда представляет Россию только второй год. Но, как видим, успешно. В отборочном туре, который провело иркутское модельное агентство «Proobras Kids», участвовали 17 юных дарований. Поехали четыре. Не так много, как представителей Чехии, но тем более почетно.

Как рассказала директор модельного агентства и руководитель группы Юлиана Брандер, желающих могло быть и больше. Хотели посоревноваться и юные жители Красноярска и Читы. Но отборочный тур в Иркутске проходил в течение месяца, поэтому не каждый мог отлучиться от дома на такое время. Этот факт побудил руко-

водство агентства сократить время на подготовку до недели.

Успешно выступили не только наши дети, но и взрослые. Такое грандиозное мероприятие вдохновило всех. Фестиваль – не конкурс красоты, это праздник моды и таланта. Оценивались костюмы и главное – умение их подать, войти в образ, можно сказать, «слиться» с одеждой, показать, насколько ты раскрепощен на сцене перед многочисленной аудиторией, как владеешь мимикой, искусством движений. Мы везли костюмы национальные, вечерние, для пижамной и итальянской вечеринок, для «белого выхода» и демонстрации таланта. Все они шиты иркутскими дизайнерами.

Сам конкурс не ограничивался шоу и показательными выступлениями, принимающая сторона организовала большую экскурсионную программу с поездками по площадям и старинным улочкам загадочной красавицы Праги, с прогулками на теплоходе по реке Влтава, знакомством со знаменитым курортом Карловы Вары, с дегустацией блюд местной кухни. И как бы



Ева Горюнова



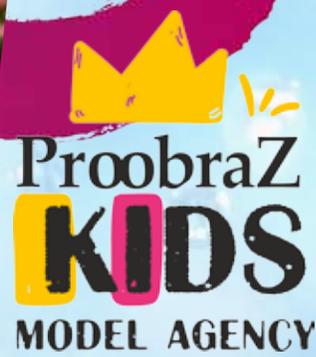
Яна Шульгина



Маша Тирикова



Илья Шульгин



Фридриха Энгельса, 8
 Инстаграмм:
 @proobrazkids
 Телефон:
 (3952) 68-20-31

ни были прелестны эти прогулки, цветочное окружение из тюльпанов, сирени и сакуры, благостное впечатление осталось от новых знакомств, встреч с людьми, дружелюбной и спокойной атмосферы.

Чехи назвали свой фестиваль «Сокровищем нации», но помогли и нам выявить эти сокровища, только свои. И если даже маленькие участники за время взросления изменят свои мечты и не пойдут дальше развиваться в модельном бизнесе, полученный заряд поможет им идти по жизни уверенно и достойно.

Агентство постаралось для этого. В школе моделей есть дисциплины «Актерское мастерство», «Фотопозирование», «Хореография», каждый месяц проводятся фотосессии, в под-

ростковых группах добавляются учеба по стилистике, макияжу, прическам. Детям такие занятия по душе. Проводят их, конечно, профессионалы своего дела – команда фотографов, визажистов, стилистов. В успехах воспитанников есть и их заслуга. Вот так постепенно «взрослое» агентство открыло еще и детское направление. И, как мы видим, не ошиблось.

Гостеприимные хозяева фестиваля не оставили ребят без подарков. Им вручались большие мягкие игрушки, пакеты с канцелярскими товарами, сувенирами, украшениями. И венцом всего были, конечно, короны со вставками из чешского хрустала, сделанные для конкурса по специальному заказу.

Желанием развиваться дальше, оказывается, полны не только родители. Ребятишки уже говорят о новых поездках и турнирах. Ближайшее событие – форум моделей в Турции. Агентство приступает к набору маленьких талантов, способных заявить о себе в полный голос. Отборочный тур в Иркутске пройдет в июле.

Погасли огни театра королевского замка города Подебрады, где проходил гала-концерт, а совсем скоро зажжется свет рампы уже на турецкой сцене. Будем открывать новые «звездочки»!

Людмила Костюкова



ЗОЛОТО дегустационного конкурса – у Иркутского хлебозавода

С 25 по 28 апреля в выставочном комплексе «Сибэкспоцентр» прошла самая вкусная и ароматная выставка весны «Сибпродовольствие-2018». В мероприятии приняли участие более 85 компаний из Иркутска и Иркутской области, Красноярска, Томска, Омска, Краснодара, Барнаула, Бурятии, Монголии, Белоруссии, Китая и Кореи. Активным участником форума стал и Иркутский хлебозавод.

В рамках выставки по традиции прошел закрытый дегустационный конкурс «Иркутская новинка». Мероприятие является ежегодным и содействует продвижению на региональный рынок высококачественных продуктов питания и напитков, внедрению высокоэффективных технологий производства продуктов питания с применением качественного, экологически чи-

стого сырья. В этом году 16 предприятий представили экспертной комиссии 37 образцов продукции, среди которых были молочная и рыбная, мясные полуфабрикаты, кондитерские изделия, хлеб и различные напитки.

Хлеб «Житный» от Семеныча и хлеб «Утренний», выдвинутые торговой маркой «КаСеС» Иркутского хлебозавода для участия в конкурсе «Иркутская новинка», стали победителями. Две золотые медали вручены предприятию по итогам дегустационного конкурса.

Две золотые медали в дегустационном конкурсе «Иркутская новинка» в рамках выставки «Сибпродовольствие» получил Иркутский хлебозавод.





Хлеб «Утренний» – яркий, как солнышко

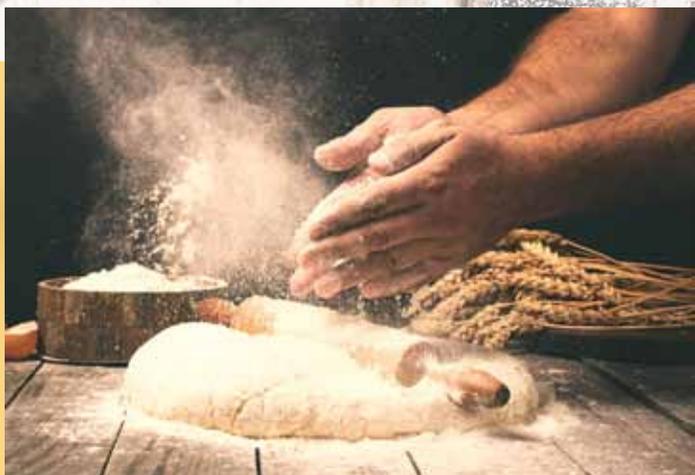
В составе продукта множество полезных и необходимых для организма человека ингредиентов, в том числе аскорбиновая кислота! В новинке также содержатся ядро подсолнечника, семена льна и кунжута, овсяные хлопья, манная крупа и даже сушеная морковь!

Такой богатый набор составляющих этого изделия делает его поистине уникальным. Убедиться в этом вы можете сами: заказывайте и покупайте хлеб «Утренний» в магазинах города.

Оригинальная округлая форма хлеба «Утренний», его удобный диаметр идеально подходят для приготовления бутербродов. А специальные бороздки позволяют резать продукт ровно, выдавая аппетитные кругляши вашего любимого хлеба.

Хлеб «Житный» от Семеныча

Это очень красивый и действительно вкусный пшенично-ржаной хлеб, изготовленный без использования хлебопекарных дрожжей на натуральной молочнокислой закваске. При приготовлении «Житного» от Семеныча используются также отруби и два вида солода – ржаной и ячменный. А это значит, что употребление хлеба «Житного» от Семеныча поможет повысить иммунитет и восстановить жизненно важные процессы в организме. Такой хлеб эффективен для снижения избыточного веса, при этом содержит большое количество витаминов и микроэлементов, оптимальное сочетание белков и углеводов. Хлеб «Житный» от Семеныча – прекрасный образец сочетания традиций и современности. Замечательным образом в нем отразились мировые пекарские традиции.



**ПОВОДЫЙ ХЛЕБ,
ИЗГОТОВЛЕННЫЙ
БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ХЛЕБОПЕКАРНЫХ
ДРОЖЖЕЙ
НА НАТУРАЛЬНОЙ
МОЛОЧНО-КИСЛОЙ
ЗАКВАСКЕ**



ИРКУТСКИЙ ХЛЕБОЗАВОД
КаСес

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

Посадите дерево или лучше десять

В акции «Посади дерево» в Иркутской области, приуроченной к Всероссийскому дню посадки леса, приняли участие около тысячи человек – студентов и школьников, депутатов и руководителей разных уровней, представителей трудовых коллективов. 19 мая на территории Гороховского лесничества, на месте сгоревших в предыдущие годы лесов, на участке общей площадью в 20 гектаров активисты высадили около 80 тысяч сеянцев сосны. 1040 из них были приобретены на личные средства президента России В.В. Путина. Основная часть средств на приобретение и посадку деревьев собрана через проект «Маракуйя».

Акцию по масштабному восстановлению леса проводит Общероссийский народный фронт совместно с областным лесхозом министерства лесного комплекса региона, общественным учреждением «Добровольная пожарная охрана Иркутской области», ПАО «Почта Банк» при поддержке региональной и муниципальной власти.

«В этом году мы посадим еще больше деревьев не только в Иркутской области, но и в соседних регионах, пострадавших от пожаров, в том числе в Бурятии», – подчеркнул координатор Центра общественного мониторинга ОНФ по проблемам экологии и защиты леса, депутат Госдумы РФ Николай Будув.

А мэр Иркутска Дмитрий Бердников отметил: «Никто кроме нас не спасет нашу планету, наш край, наш регион от экологических бедствий. Поэтому посадив дерево, десяток, сотню деревьев, мы делаем большой задел на будущее и показываем пример всем остальным, как это сделал наш Президент».

Руководитель Исполкома ОНФ в Иркутской области Елена Зубун поблагодарила участников за то, что в выходной день они отложили свои дела и приехали возрождать лес. «Это наше большое общее дело. Ведь не зря леса называют «зелеными легкими» планеты. Мы уверены, что здесь вырастет красивый здоровый лес, и он будет радовать всех!» – сказала она.

Общероссийская акция «Посади дерево» проводится уже не первый год. Так, в 2017 году в Иркутской области восстановили лес на площади 130 тысяч гектаров. Абсолютное большинство высаженных сеянцев сосны – более 400 тысяч – прижилось.

**В 2017 году
в Иркутской
области восстановили
лес на площади
130 тысяч
гектаров.**

Ежегодно в России из-за лесных пожаров гибнет несколько миллионов гектаров леса. Одним из лидеров печального рейтинга стала Иркутская область: в 2014 году здесь сгорело 782 тыс. га лесов, в 2015 – 522 тыс. га, в 2016 – 744 тыс. га, в 2017 – 255 тыс. га. Примерно такая же площадь лесов в регионе ежегодно уничтожается во время незаконных рубок. Похожая картина наблюдается и в остальных российских регионах, прежде всего, в Сибирском и Дальневосточном федеральных округах. В ОНФ подчеркивают: чтобы площади восстановленных лесов по масштабам приближались к площадям погибших, необходима поддержка добровольцев, их участие в таких акциях, как «Посади дерево».



IT-проект «Маракуйя» – специальный сервис, с помощью которого желающие могут выбрать на карте участок, количество деревьев и оплатить посадку пластиковой картой или через платежную систему. После оплаты заказ поступает профессиональным лесничим, которые готовят почву, приобретают саженцы и при участии добровольцев производят посадки, после чего ухаживают за новым лесом в течение пяти лет.



Дорогие ребята! Помните, в «Маленьком принце» Экзюпери есть необычный рисунок, похожий на шляпу? На самом деле это удав, проглотивший слона. Это, конечно, выдумка, однако давайте не будем спешить. Перед вами необычный обитатель океанических глубин – большерот. Он способен заглотить крупную добычу, гораздо большую, чем он сам, благодаря огромному рту. Наверное, он потом приобретает совсем иную форму. Немного похожая картина получается, почти как у знаменитого писателя. И так, на этот раз мы приглашаем вас перенестись из джунглей Мадагаскара на просторы мирового океана. Здесь мы найдем обитателей Тихого океана. Приятно повстречаться с хорошими знакомыми, но еще интереснее делать для себя открытия.

С нетерпением ждем ваши правильные ответы на вопрос: «Кто есть кто?». Ответы присылайте на почту: irkria@gmail.com. Первый отгадавший получит приз.

Наталию Зюзину, первой приславшую правильные ответы о жителях, населяющих далекий Мадагаскар, в редакции ждет приз – книга Марии Артемьевой «Поющее Эхо».



Вспомнили все правила поведения!

Дорогие ребята, в начале лета для вас отличная новость! В конце мая завершился конкурс рисунков «Железная дорога – не место для игр!», который совместно с журналом «Планета детства. Иркутск» организовала Восточно-Сибирская железная дорога.

Мы были приятно удивлены количеством работ, присланных на конкурс: получено больше ста рисунков со всех уголков Иркутской области и Республики Бурятия – работы в разных техниках и жанрах. Но больше всего порадовало то, что юные авторы вспомнили все важные правила поведения на железной дороге. Надеемся, что вы хорошо запомнили их и при любом удобном случае будете рассказывать родственникам и друзьям!

Итак, пришло время назвать победителей:

3 место заняла Софья Чупановская из Иркутска, 2 место у Юлии Поповой, жи-

тельницы областного центра, а победителем стала Мария Шляева из Вихоревки Братского района.

Как и обещали, тройке призеров мы вручим наши ценные подарки.

А приз зрительских симпатий от журнала «Планета детства. Иркутск» достался Милене и Илье Казновским из Ангарска.

Награждение состоится в ваш главный праздник – День защиты детей!

Мы ждем всех 1 июня в 12.00 на Детской железной дороге, расположенной на острове Юность в Иркутске!

Перед каникулами железнодорожники еще раз напоминают основные правила, которые нужно соблюдать, находясь вблизи магистрали. Пожалуйста, запомните их:

✧ Проезд и переход граждан через железнодорожные пути допускается только в установленных и оборудованных для этого местах.

✧ При проходе и переходе через железнодорожные пути необходимо пользоваться специально оборудованными для этого пешеходными переходами, тоннелями, мостами, железнодорожными переездами.

✧ Перед переходом пути по железнодорожному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося поезда, локомотива или вагона.

✧ При приближении движущегося поезда, локомотива или вагона следует остановиться, пропустить, и, убедившись в отсутствии подвижного состава на соседних путях, продолжить переход.

✧ Ни в коем случае нельзя подлезать под вагоны и залезать на них.

✧ Нельзя прикасаться к проводам, которые протянуты над путями и проходят по земле.



Юлия Попова, 2 место



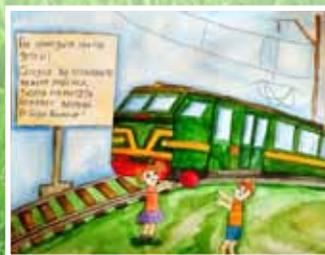
Мария Шляева, 1 место



Софья Чупановская, 3 место



Милене и Илье Казновские,
приз зрительских симпатий



Чтобы не случилось беды, всегда неукоснительно соблюдайте правила поведения на железной дороге!

Возможности добра безграничны

Как же быстро пролетела долгожданная весна, а вместе с ней завершился и наш теплый и душевный конкурс «Я делаю добро!», приуроченный к Году добровольца и волонтера в России. В нем приняли участие дети и целые семьи, приславшие в редакцию свои рассказы, плакаты и рисунки.

«Если каждый будет делать добро в пределах своих возможностей, возможности добра станут безграничными», – говорил известный писатель Фазиль Искандер. И действительно: порой так немного нужно сделать, чтобы жизнь окружающих нас людей стала чуточку проще, светлее, ярче.

В своих письмах наши юные читатели рассказали о своем вкладе в акцию: кто-то приютил беспомощного щеночка, кто-то зимой кормил птиц, перевел через дорогу бабушку, участвовал в субботнике, играл с собаками в приюте...

Как всегда, выбрать лучших было непросто. Все рисунки оказались глубокими, трогательными и заставили



снова подумать о том, что мы можем сделать во благо близким людям, братьям нашим меньшим, городу и целой планете.

Особо хотим отметить работы Ильи Ермолаева и его семьи, заботящейся о бездомных животных; Ксюши Шевчук, напомнившей вечное правило «Берегите природу», и Арины Медведевой, подарившей свою заботу крошечному щенку.

Благодарим за участие всех ребят. Посмотреть работы победителей и участников можно в нашей группе Вконтакте в специальном альбоме «Я делаю добро!» vk.com/album-58223568_253386928

Давайте с теплотой относиться друг к другу, помогать в беде и всегда помнить, какое это счастье – творить добро!



Арина Медведева



Ксюша Шевчук



«По страницам детских книг»

Победители и участники конкурса рисунков «По страницам детских книг», итоги которого были подведены в прошлом номере, получили в подарок книги иркутской сказочницы Валентины Максимовой «Доброе слово» и экземпляры журнала «Планеты детства. Иркутск» со своими иллюстрациями. Нам особенно приятно, когда юные читатели откликаются на все наши мероприятия. Берите пример с талантливых ребят, делитесь своими работами, и, возможно, ваши рисунки и фотографии тоже украсят страницы журнала!

На фото: Илья Ермолаев, Алиса Шкляренко, Юлия Линькова и Ксюша Шевчук.

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.

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



Добрый день, редакция журнала «Планета детства»!

Меня зовут Илья Ермолаев, мне 7 лет. Мы с мамой решили принять участие в конкурсе «Я делаю добро!» и рассказать о нашем папе.

Папа всегда говорит, что если хочешь, чтобы мир стал лучше, начни с себя. Мы творцы этого мира, в котором помимо нас есть птицы, звери, деревья, цветы... Им нужна забота, любовь, ласка... Особенно в заботе нуждаются бездомные собачки и кошки, вынужденные из-за халатности людей скитаться по улицам или жить в приютах в тесных клетках.

В детстве папа всегда приносил домой щенков и котят, выхаживал их и отдавал добрым людям, а еще он вылечил голубя, у которого было сломано крыльышко... Сейчас, уже став взрослым, он не перестает заботиться о бездомных животных.

Несколько лет назад мы встретили на прогулке замерзающего от холода пса (немецкая овчарка). Барон, так мы его назвали, был стар, сильно исхудал, хвост у него был обморожен... Мы взяли собаку себе и выхаживали несколько месяцев, сделали операции, потом нашли ее хозяина. Очень жалко было возвращать такого умного и хорошего пса, но думаю, он и его хозяева были нам благодарны.

Там, где мы сейчас живем, стаями по улицам бегают бездомные собаки. Многие родители опасаются за детей, и в нашем районе неоднократно проводились отлов специальными службами. Собак поместили в питомники-приюты. Не многие знают, как там плохо! С папой мы ездим в такие приюты, привозим корм, берем собак на выгул...

Доброте не нужно учиться, ее нужно растить в своем сердце. Мы не учимся у нашего папы, мы просто делаем, как он, и уже даже мой младший братик не может пройти мимо бездомной собачки, не обняв ее, не погладив, а свою собственную собаку Летицию считаем членом семьи – она наша нянька!

В праздники, на дни рождения желают многого, а наши поздравления всегда начинаются со слов «Добра вам!»

Добра вам и вашим семьям!



На снимках: Семья Ермолаевых,
немецкая овчарка Летиция (Летька)



Алена Немчинова



Гоша Шишкин

Память из поколения в поколение

9 мая Иркутск отметил самый торжественный, яркий и вместе с тем самый грустный и пронзительный праздник – 73-ю годовщину Победы в Великой Отечественной войне. В этот день вся страна вспоминала павших и живых, воинов и мирных жителей – всех, благодаря кому была завоевана Великая Победа. Прошло уже семь десятилетий, но события той поры не забыты, память о трагических днях передается из поколения в поколение, и мы бережно храним ее в своих сердцах.

Подтверждением стала грандиозная акция «Бессмертный полк», в этом году в ней приняли участие 65 тысяч иркутян и гостей города! Вы только представьте! Потребовался почти час, чтобы участники смогли пройти по площади графа Сперанского!

В центре Иркутска состоялся грандиозный парад Победы с участием раритетных мотоциклов и автомобилей, современных бронетранспортеров, комплекса «Тайфун», пусковой установки зенитно-ракетного комплекса и другой техники. Одной из изюминок празднования стала реконструкция Сталинградской битвы. Весь день горожане несли цветы к Вечному огню, сердечно поздравляли фронтовиков и дарили им красные гвоздики. Завершился День Победы красочным восьмиминутным салютом.

Не остались в стороне от празднования и наши юные читатели. Весь месяц они присылали в редакцию свои рисунки и рассказы о фронтовиках. Спасибо всем за трогательные работы! Ваше активное участие еще раз доказывает нам, взрослым, что никто не забыт, ничто не забыто!





Клод Моне, «Женщина с зонтиком»

Нешуточные страсти французских художников

Здравствуйте, наши юные читатели! Сегодня я предлагаю вам поговорить и о музыке, и об изобразительном искусстве. Знаете, оказывается, совсем непросто быть человеком искусства, талантливым и ответственным за свой талант! Это не просто слова. Подтверждение – жизнь многих замечательных людей. В частности, импрессионистов: художников и композиторов, с которыми я хочу вас познакомить. Их жизнь, мало знакомая простому обывателю – настоящее посвящение искусству и... неплохой пример для нас.

«Жизнь порой полна неожиданных открытий и больших испытаний», – так думала я, сидя в своей комнате и размышляя над идеей своего проекта. Скоро заключительный урок по импрессионизму. Сажу, стараюсь что-то придумать. Хочется сказать что-то новое, не повториться. Вот оно – настоящее испытание. Да, тема непростая. И я углубилась в музыку. Решила выучить что-то из Дебюсси, Равеля. Моя скрипка – как дорогой сердцу собеседник, с особенной, тонкой душой. Не дает унывать. Я часто доверяю ей свои мысли и настроение.

Дебюсси – потрясающий композитор. Его музыка – это не страсть, не описание ярких образов, характеров. Она как настроение, сошедшее с картин Моне, Ренуара, Дега, Сезанна. Излучающая свет живопись – излучающая свет музыка. Это ощущение, которое вызывает шум моря, изгиб горизонта, шелест ветра в листве, разлитые повсюду теплые, яркие лучи солнца, это свежий воздух, наполнивший все вокруг, насыщенный свежестью, ароматом трав, цветов...

На этой прекрасной ноте меня прервал мой брат.

– Че, музицируешь? Опять в грезах?

– Да, а что?..

– Нет, ничего, просто зашел сообщить, что наши выиграли. Это было потрясно!

– А я думаю об импрессионистах, скоро итоговый урок, готовлю свой проект, презентацию... ну, в общем, все такое.

– Любишь ты эти все оттенки, нюансы, танцы-манцы. В этом нет ничего героического. Спели, сыграли, нарисовали...

– Ну, не скажи. Героизма в этом хоть отбавляй.

– В чем? В импрессионизме? Барышни, цветочки, листочки... Ха-ха.

– Для импрессионистов выжить уже было героизмом.

– Хм, я даже не подозревал об этом.

– Ты читал повесть Гоголя «Портрет»?

– Да, конечно.

– Помнишь, как талантливый художник был сломлен, раздавлен. А от его таланта ничего не осталось?

– Ну, предположим.

– Примерно в такой же ситуации были французские художники середины XIX века. Модные в то время салонные портреты, хорошо и богато обставленные, написанные в мастерских по всем правилам академического искусства, стоили дорого и пользовались популярностью у покупателя.

Однако новое поколение талантливых живописцев ни за что не соглашалось продолжать старую традицию, хотя это сулило им большое состояние. Импрессионисты*, как их в шутку прозвали после появления на выставке картины Клода Моне «Впечатление» («Impression»), вышли на природу. Их главными действующими лицами стали не богатые заказчики, а воздух, солнечный свет, впечатления, внутренние ощущения, которые они передавали на своих полотнах. Академическое искусство для них стало душным, сковывающим. Они боролись за право быть самими собой.

Но публика не привыкла к тому, чтобы персонажи картин не смотрели на зрителя, были заняты живым общением, стояли боком или часто спиной к тем, кто обзревает картины, да еще и часто далеко не в центре, а где-то сбоку, поодаль, когда часть платья отрезана и оказалась за пределами шедевра... Как кадр фотографа, фрагмент жизни.

На выставках картины импрессионистов воспринимались с насмешками, издевательски. Поговаривали, как выразился один журналист, что такие работы побуждают людей на улице кусать друг друга. На аукционах работы принимали с воем.

Не многие современники ценили новое направление в искусстве. А тех, кто принял и понял, как Дюран-Рюэль**, были единицы. Будучи коллекционером, он взял под свое покровительство художников-импрессионистов, покупал их работы, организовывал персональные выставки. Вот строки из письма Эдгара Дега Дюран-Рюэлю: «...Работаю не покладая рук, скоро у меня будет кое-что готово для Вас. Предаюсь горестным размышлениям об искусстве, из-за которого я всю жизнь, до самой старости, сижу без денег. Тем не менее, смогу показать Вам кое-что новое и довольно сильно продвинутое...»

Первые успех у импрессионистам пришел только в девяностые годы,

когда их маршан***, как они называли Дюран-Рюэля, отправил картины художников-новаторов в Америку. К тому времени уже не стало Эдуарда Мане, а Клод Моне пережил кризис, когда хотел свести счеты с жизнью.

Вот тебе и барышни-цветочки.

Надо отдать должное, Дюран-Рюэль заботился о картинах, даже когда ему угрожала опасность. Спасая семью от надвигающейся войны, он не бросил ни одного шедевра. И, кстати, проявляя благотворительность, он не считал свои силы и в конце жизни практически был на грани разорения.

– Да, страсти нештучные. А я думал, что в истории искусства все так безоблачно.

– Ты мало знаешь об этом.

– Похоже на то. А что ты сейчас играешь?

– Дебюсси.

– Он тоже импрессионист?

– Да. Вот послушай.

И полилась мелодия, в которой звучали шелест листвы, шум ветра и даже солнечные зайчики...

– А Дебюсси тоже доставалось за его творчество?

– Чуть не выгнали из консерватории. Учитель по композиции, проверяя работу Клода, на глазах у всех перечеркивал его партитуру, а потом, когда оставался один, всматривался, вслушивался в его музыку и говорил: «Как здесь все неправильно, но как искренне».

– И что ты решила, есть идея для проекта?

– Пока думаю.

– Ну, желаю успеха. Пойду, прочитаю что-нибудь про импрессионистов. Мне уже интересно.

– Может, у тебя возникнет идея?

– Подброшу, – сказал брат и удалился.

Вечером все собрались за ужином.

– Ну, что нового? – спросил папа.

– Дружно изучаем импрессионистов.

– Да? Это вам интересно?

– Благодаря Свете. Она готовит проект и погрузилась в тему.

– И как успехи? – поинтересовалась мама.

– Неплохо. Вот только идеи нет. Не за что зацепиться.

– А что ты знаешь об общест-
встве иррегуляристов? Я наткнулся на это, когда читал письмо Ренуара Дюран-Рюэлю, – заметил брат.

– Слушай, это же идея! Вот оно! – воскликнула я. – Мы представим иррегулярность в искусстве, о которой говорили импрессионисты.

– А что это? – спросил папа.

– Ренуар говорил, что природа не терпит регулярности.

– Ну, как же это? А осень-зима-весна... день-ночь... По-моему, он не прав.

– Это так, но если понаблюдать, то легко можно заметить: все творения бесконечно многообразны – нет одинаковых листочков на деревьях, нет одинаковых снежинок, один глаз всегда отличается от другого, даже на самом красивом лице, дольки апельсина – все разные, всякая красота обязана своим очарованием именно этому многообразию. Ренуар говорил, что работа художника не должна быть схожа с трудом чертежника. Я, помню, об этом читала. Почему готические архитектурные шедевры настолько прекрасны? В них нет ни одной безупречно прямой линии, украшения не точно круглые и квадратные.

Я поняла, мы представим произведения в разных видах искусства – в музыке, изобразительном искусстве, вышивке (у нас Таня хорошо вышивает), в архитектурном проекте. И везде покажем иррегулярность – близость к природе. Это точно идея импрессионистов. Ура! Мы спасены!

И я хлопнула по ладони брата в знак благодарности и поддержки!

Жанна Кустова

*Импрессионизм (фр. impressionnisme, от impression – впечатление) – одно из крупнейших течений в искусстве последней трети XIX – начала XX веков, зародившееся во Франции и затем распространившееся по всему миру.

**Поль Дюран-Рюэль – коллекционер, дружил с художниками, оказывал им моральную и финансовую поддержку. В своей галерее он выставлял их картины, прилагая немалые усилия к тому, чтобы они продавались. Он был единственным торговцем картинами, на которого могли рассчитывать художники из «Салона отверженных».

***Маршан (фр. Marchand) буквально «торговец», в частности: торговец картинами.

Два дня на счастье

Когда жаркое лето уже так близко, что наступает на пятки, начинаешь задумываться о лучшем его сценарии, строить планы, представлять в мелочах долгожданный отпуск. И хорошо, когда он есть, когда можно собрать чемоданы и улететь на пару недель. А что если на безграничное счастье всего два дня – долгожданный уикенд, который начинается вечером в пятницу и длится так недолго? Сделать драгоценные дни незабываемыми для всей семьи можно и не слишком далеко от дома, без перелетов и дальних дорог. «Планета детства» выяснила, где любят проводить летние выходные жители нашего города.

ЛИСТВЯНКА

69 км от Иркутска. 1 час в пути.

Иркутск-Листвянка – пожалуй, самый любимый маршрут иркутян в выходные. Посидеть в живописном местечке у воды, посетить Байкальский музей, нерпинарий, дендрарий с редкими видами растений, увидеть крупнейший в стране солнечный телескоп, прослушать экскурсию в обсерватории – выберите сами, что сделать в первую очередь.

Любителям активного отдыха доступны дайвинг, экскурсии на хивусе, аренда квадрациклов. В Листвянке начинается знаменитая тропа до Больших Котов, по которой опытные туристы любят уходить в путешествие на несколько дней.

За комфортный отдых в поселке придется платить: предусмотрена сумма за аренду беседок и вход в пикниковые зоны (**от 50 до 150 руб.**). Для ночлега есть отели и базы отдыха, недорогие апартаменты в частном секторе. За номер в гостинице придется отдать **от 2500 руб.** за человека, за место в хостеле или гостевом домике – **от 500–750 руб.**, за коттедж на одну или несколько семей – **от 10 тыс. руб.**

УТУЛИК

140 км от Иркутска. 2 часа в пути.

Поселок на южном берегу Байкала привлекает желающих недорого отдохнуть, зарядиться энергией озера, полакомиться ягодами и рыбой. Утулик стоит на одноименной реке рядом с горами Хамар-Дабана. Двух дней хватит, чтобы совершить пешие прогулки вдоль берега Байкала, дойти до небольшого водопада на реке, посмотреть монумент «Ухо Байкала», Алюминиевый дом, музей Байкала и сады Ириды, прокатиться на катере.

Река Утулик подойдет для купания и сплава на байдарках. Красивейшая панорама от Култука до Листвянки предстанет с вершины горы Соболиной, куда доставит вас подъемник.

В поселке есть туристические базы, гостиница и отели. Ночлег на турбазе обойдется **от 750 руб.** с человека, семейный номер – **от 800 руб.**, гостиница – **от 1300 руб.** Дом на семью – **от 5000 руб.**

ТЕПЛЫЕ ОЗЕРА

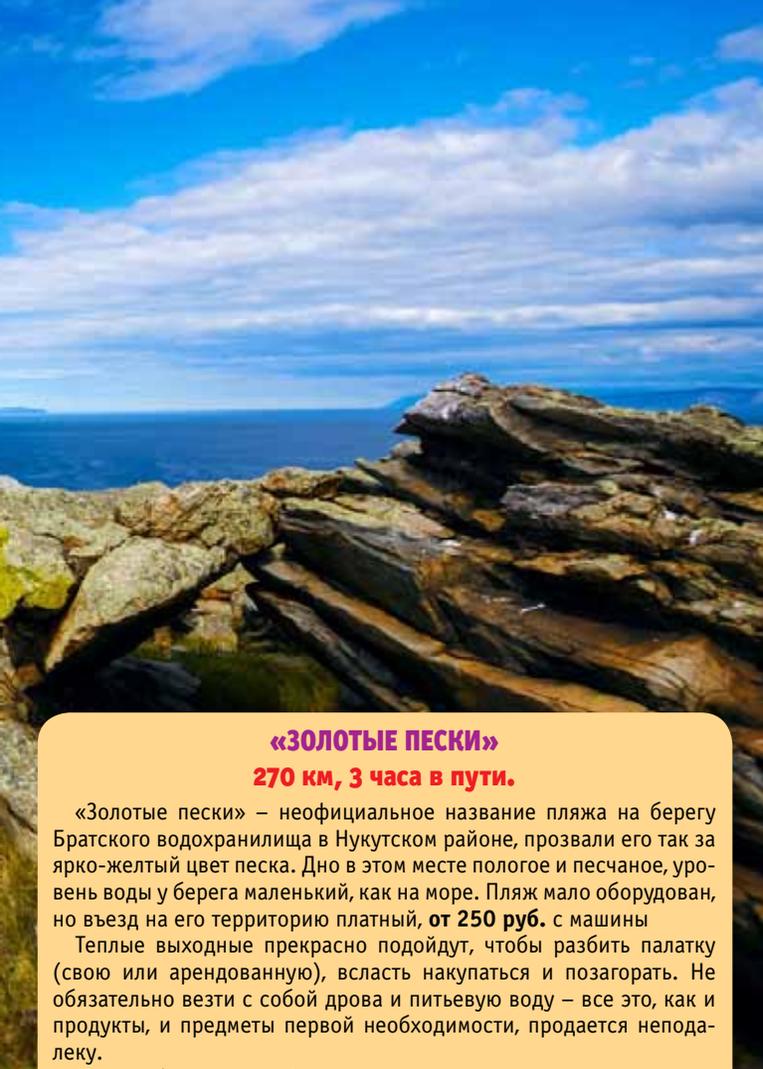
(с. Выдрино)

186 км. 2,5 часа в пути.

Название объединяет три озера – Изумрудное, Мертвое и Сказка. Между собой они не связаны, летом вода в них прогревается до 28 градусов, купаться приятно и ночью, и в дождь. Рядом находится река Снежная, смешанный лес с огромными тополями, ствол которых обхватят только несколько человек, взявшись вместе.

Счастье семейного отдыха на озерах таится в купании, катании на катамаранах, в пеших прогулках и экскурсионных турах на Шапку Мономаха (гора высотой 600 м), Верблюжью гору (656 м), вершину Сопки Любви.

На территории работают базы отдыха. Сутки для семьи с ребенком в летнем домике обойдутся в **1100–1400 руб.**, в бревенчатом домике – **от 2500 руб.** Четырехместный номер двухэтажном доме – **от 2700 руб.** Самостоятельно разбивать палаточные лагеря у озер запрещено, и «дикари» останавливаются на ночлег на берегу реки Снежной. Плата за это составляет около **500 руб.** за машину и столько же за палатку.



МАЛОЕ МОРЕ

**250 км от Иркутска,
4–4,5 часа в пути.**

На живописный участок Байкала, отделенный островом Ольхон, иркутяне едут в основном за отдыхом у воды – летом она прогревается до 22-23 градусов. Из развлечений популярны катание на велосипедах, катамаранах, яхтах, байдарках, рыбалка, пешие прогулки в Сарминское ущелье.

Стоимость экскурсий начинается **от 700 руб.** за пеший поход на 2-4 часа. Большинство турбаз предоставляют своим постояльцам бесплатную обзорную экскурсию по местным достопримечательностям. Малое Море пестрит турбазами и гостиницами дворами, цены на размещение начинаются **от 400 руб.** в домиках с удобствами на улице. Есть и апартаменты **от 12000 руб.** с бассейном на территории и прекрасным видом на озеро.

«ЗОЛОТЫЕ ПЕСКИ»

270 км, 3 часа в пути.

«Золотые пески» – неофициальное название пляжа на берегу Братского водохранилища в Нукутском районе, прозвали его так за ярко-желтый цвет песка. Дно в этом месте пологое и песчаное, уровень воды у берега маленький, как на море. Пляж мало оборудован, но въезд на его территорию платный, **от 250 руб.** с машины

Теплые выходные прекрасно подойдут, чтобы разбить палатку (свою или арендованную), всласть накупаться и позагорать. Не обязательно везти с собой дрова и питьевую воду – все это, как и продукты, и предметы первой необходимости, продается неподалеку.

Для любителей комфорта есть аренда деревянных домиков **от 900 руб.**, номеров на турбазе для 4 отдыхающих – **от 2500 руб.** в сутки. Бывалые туристы подсказывают, что найти ночлег несложно и у предприимчивых местных жителей, тут цены зависят не только от условий, но и от настроения хозяев.

АРШАН

212 км от Иркутска. 2,5-3 часа в пути.

Поселок на территории Бурятии давно привлекает иркутян. И пусть многие приезжают сюда по путевкам в санаторий на пару недель, ваших выходных хватит, чтобы сходить в горы, подышать свежим воздухом, посетить водопады и священные места, покатавшись на лошадях.

Главная достопримечательность Аршана – водопады реки Кынгарги. Ближайший из двенадцати находится менее чем в полчаса ходьбы от поселка по хвойному лесу. В числе популярных мест – древние вулканы, минеральный источник Субурга, камень «Престол Чингис-хана», Аршанский дацан, термальные источники.

Поселок богат на пансионаты и гостевые дома, ночлег здесь – на любой вкус и кошелек. Выбирайте: снять место в деревянном домике за **400 руб.** с человека, остановиться в номере эконом-класса за **1300 руб.** или провести ночь в пентхаусе за **8000 руб.**

ОЛЬХОН

**255 км, 4-4,5 часа пути плюс
переправа МРС – Ольхон.**

Отдых на самом большом острове Байкала станет поистине незабываемым, однако для самостоятельных туристов путешествие сюда – задача непростая. Но если вам не страшна дальняя дорога и ожидание на паромной переправе (порой оно занимает больше 10 часов!), то смело планируйте экскурсии по острову. Идите пешком, берите в аренду велосипед или отправляйтесь на прогулку на катере до мыса Хобой (**1500 руб.**), обзорную экскурсию по Ольхону (**600 руб.**), прогулку на лошадях (**4500 руб.**).

Для ночлега подойдут гостиницы с благами цивилизации, не запрещено ночевать и в палатках прямо на берегу Байкала. В разгар сезона номера в гостиницах стоят **от 2500 руб.** с человека, отдельный домик – **3500 – 12000 руб.**

Короткий уикенд на природе можно провести ярче и насыщеннее долгого домашнего отпуска. В этом деле главное – тщательно спланировать поездку, составить план дня и позаботиться о комфорте ночью. Семейный автомобиль, запас нужных вещей, провизии и хорошее настроение – почти все, что понадобится для лучших воспоминаний о приближающемся лете.

Ольга Грудина

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.

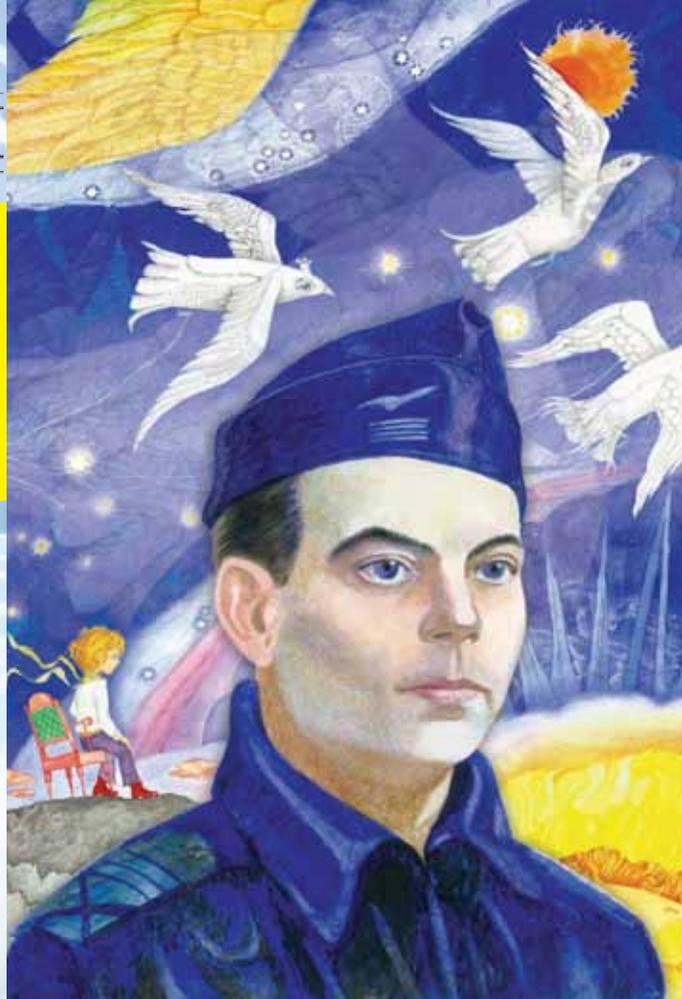
Наши юные читатели! Сегодня для вас новое задание. Прочитайте этот текст, в конце постарайтесь заполнить пустые клетки. Приз будет вручен тому, кто первым сообщит правильный ответ по тел.: 39-78-51.

Зоркое сердце Сент-Экзюпери

Есть такое качество сердца, которое мне кажется очень ценным. Если его нет, очень трудно разговаривать с человеком, доверять свои мысли, быть с ним откровенным. Слово, обозначающее это качество, в русском языке произошло от древнерусского старославянского, обозначавшего «близкий».

Почему мы решили поговорить об этом? Читая биографию Антуана де Сент-Экзюпери, особенно чувствуешь, что это качество было главным в душе и характере писателя. Подтверждений тому немало: это и его теплые, добрые письма маме, совсем без тени лукавства, и его отношения с друзьями и просто с теми, кто был рядом. Он заботился о людях, рискуя жизнью. Когда Сент-Экз, как его называли, служил летчиком в Марокко, он совсем не жалел себя. Летал на далеко не совершенной в то время технике, чтобы помочь попавшим в крушение – не важно, в Андах или Сахаре. Когда его товарищи попадали в плен, любыми способами пытался помочь, однажды даже хотел выкрасть их, но у него не получилось. Зато удалось договориться с теми, чьими узниками они оказались.

Туземцы видели в нем это качество, поэтому доверяли! Однажды, когда ему грозила опасность, люди из племени ночью прокрались в место ночлега



французского авиатора, подняли его на руки, закрыли рот и вынесли, так как знали, что в это место пробирается вражеское племя. Наутро в небе появился французский самолет, который сбросил флаг с предупреждением, что в этой зоне находится опасно. И если бы ему не помогли, летчик и друг племени погибли бы в расвете лет, а мы так и не прочитали бы лучшие его книги. К тому времени он написал только один роман, из которого были опубликованы лишь некоторые главы.

Экзюпери, как маленький принц, приручал животных: хамелеона, лань и даже лисенка-фенека, который живет в пустыне. А о своих подопечных авиаторах говорил, что они для него как цыпленок, а себя называл наседкой, которая о них заботится.

Думается, если бы писатель не обладал этим ценным качеством, он не смог бы покорить наши сердца своим «Маленьким принцем». Мы говорим об

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

Над номером работали:
Главный редактор – Г.Г. Кудрявцева.
Дизайн и верстка – Наталья Кондратьева.
Корректор – Ольга Грудина.
Журналисты:
 Жанна Кустова, Людмила Коспокова,
 Галина Тарелина.
Рекламные менеджеры:
 Галина Тарелина,
 Вероника Свердлова.

Рекламно-информационный журнал
 «Планета детства. Иркутск»
Юридический адрес учредителя, издателя
 ИП Кудрявцева Г.Г.: 664080, г. Иркутск,
 мкр. Топкинский, 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
 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.

Журнал распространяется бесплатно и платно в Иркутске и Иркутской области.
 Информационная продукция категории О+
Рекомендованная цена: 70 рублей.
 Отпечатано в ООО «Типография Призма», г. Иркутск, ул. Рабочего Штаба, 78/5.
 Тел.: (3952) 482-202. Заказ №
 Тираж 5000. Подписано в печать по графику: 28.05.2018 г. в 18.00; фактически: 28.05.2018 г. в 18.00.
 Дата выхода: 31.05.2018 г. Выпуск № 3 (104)

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

Три важных совета для иммунитета!

Все родители мечтают о том, чтобы их малыш как можно реже болел. Но чем старше становится ребенок, тем более активную социальную жизнь он ведет: посещает детский сад, различные развивающие занятия, затем идет в школу. И везде неизбежно встречается с множеством вирусов и бактерий. С одной стороны, это неплохо, ведь иммунитет вырабатывается и крепнет именно в таких «столкновениях». С другой – постоянные инфекции могут перегрузить еще не сформировавшийся организм, ослабить, привести к хроническому кашлю или тонзиллиту. Как же быть? Вот три простых, но очень эффективных правила, которые помогут мамам и папам справиться с этой проблемой.

1 Что у вас в холодильнике?

Питание ребенка должно быть разнообразным, включать все виды продуктов: крупы, бобовые, овощи и фрукты, мясо и рыбу, молочные изделия, семечки и орехи. Отлично, если главное место на столе отведено овощам и фруктам из вашей местности, не забыты сухофрукты, квашенные продукты, варенье, мармелад, пастилу, варить детям компоты и морсы.

Но недостаточно просто подобрать компоненты рациона, необходимо правильно их приготовить. И здесь весомый фактор – качество посуды. Seriously стоит отнести к такому критерию, как возможность готовки с

малым количеством жира и воды, а лучше совсем без них. Важно, чтобы каждый ингредиент готового блюда сохранял не только вкус, но и максимум содержащихся в нем витаминов.

2 Какую воду пьете?

Огромное значение имеет выбор воды: какую пьет семья, на какой готовит еду и напитки – чай, кофе, морсы, компоты. В настоящее время ее качество, даже бутилированной детской, упало, а оно, как известно, во многом определяет уровень иммунитета и состояние нашего здоровья в целом. Прекрасный вариант – пить и готовить пищу на воде, прошедшей обработку специальной системой очистки воды и соответствующую СанПин.

Для стирки белья ребенка, уборки детских комнат и мытья ванночек, игрушек и посуды прекрасно подойдут средства от бренда Amway Home, которые безопасны для использования с первых дней жизни малыша*.

3 Нюансы чистого дома

✓ Периодически протирайте ручки дверей, выключатели, ровные поверхности в доме многофункциональными моющими средствами, причем особенно тщательно и часто, когда дома есть больной с насморком и кашлем.

✓ Регулярно – в идеале раз в месяц – стирайте не только постельное белье, но и шторы, подушки и одеяла с синтетическим наполнителем, а также не забывайте про детские мягкие игрушки. Для последних применяйте жидкие средства и обязательно детские – те же, которые используете для одежды малыша.

✓ Проветривайте дом, по возможности оставляйте приоткрытой форточку или ставьте окно на проветривание. Жара и повышенная сухость отрицательно действуют на легкие человека.

На правах рекламы

*По результатам отчета об оценке безопасности использования средств Amway, проведенного Федеральным Государственным Автономным Учреждением «Научный Центр Здоровья Детей», в 2016 году. Результаты отчета применимы к: DISH DROPS™ Таблетки для посудомоечных машин, DISH DROPS™ Концентрированная жидкость для мытья посуды, DISH DROPS™ Порошок для автоматических посудомоечных машин – с первых дней жизни, L.O.C.™ Многофункциональное чистящее средство, L.O.C.™ Чистящее средство для ванных комнат – с 2 месяцев.





Органик-пюре БИБИКОЛЬ с козьим творожком



- Органические овощи, фрукты и ягоды
- Нежный творог из козьего молока, произведенного в органических фермерских хозяйствах Германии
- Без соли, сахара и искусственных добавок
- Очень вкусно, сытно и полезно



www.bibicall.ru