

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

ИЮЛЬ-АВГУСТ
№4 (105), 2018 г.

0+

ПО ДОРОГЕ ЗНАНИЙ:
Собираем первоклашку

СКОРО В ШКОЛУ:
Простые правила
для пап и мам

КУПАЛЬНЫЙ СЕЗОН:
как вести себя на воде

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:
Плюсы и минусы
летнего отдыха

ДЕСЯТИЛЕТИЕ ДЕТСТВА:
Крепкая семья –
надежная опора

ЭТО ИНТЕРЕСНО:
Привет из прошлого

На фото: Кира Калашникова, 6 лет.
Фотограф: Александр Черненко

Дата выхода: 01.08.2018 г.

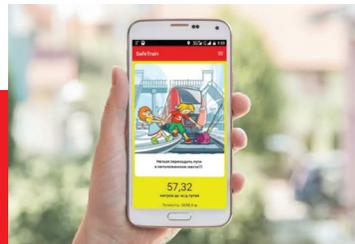


Главная награда – знание правил поведения на железной дороге!

Победителей конкурса детского рисунка «Железная дорога – не место для игр!» наградили в начале лета! Участие в нем приняли школьники и дошколята из Иркутской области и Республики Бурятия, которые прислали более 120 работ. Организатор конкурса – Восточно-Сибирская железная дорога вручила авторам луч-

ших творений призы и дипломы, а редакция журнала «Планета детства» подарила приз зрительских симпатий.

Железнодорожники выражают огромную благодарность всем, кто прислал свои работы! И надеются, что вы хорошо повторили правила поведения на путях и вспомните их, когда окажетесь вблизи магистрали.



А еще мы советуем всем ребятам и взрослым пользоваться специальным мобильным приложением «Берегись поезда!». Его очень легко скачать на смартфон. Когда до рельсов останется менее 70 метров, на телефоне заблокируется любая музыка, при приближении к железнодорожным путям менее чем на 50 метров сработает звуковое и визуальное оповещение, а также вибросигнал.

Родители могут активировать специальную функцию в настройках и получать СМС, в случае нахождения ребенка в опасной зоне. Это удобная программа создана, чтобы люди всегда были внимательны на железной дороге. Знание правил и современные разработки помогут Вам оставаться в безопасности!

На правах рекламы



Начальник службы охраны труда ВСЖД Иван Макаркин вручает приз Юлии Половой из Иркутска, занявшей 2-е место



Победительница конкурса Мария Шилева (г. Вихоревка, Братский район)

15-19 Августа

Выставка '18

реклама 6+

ВСЁЗНАЙКА

ВСЁ для школы ВСЁ для родителей ВСЁ для детей

г. Иркутск, ул.Байкальская, 253А
тел.: +7(3925) 35-29-00

СибЭкспоЦентр
www.sibexpo.ru

Добрый день, дорогие читатели!

Первая половина лета пролетела незаметно, еще половинка – и вперед, в осень, за новыми знаниями, приключениями и опытом. А сейчас наступает самая горячая пора для родителей школьников, особенно – будущих первокурсников. Предстоит не только собрать портфель к 1 сентября, но и подготовить всю семью к незнакомому этапу взрослой жизни. На страницах нового номера «Планеты детства. Иркутск» вы найдете советы, как войти в него без ненужных потерь, эмоциональных и материальных, чтобы в наступающем учебном году добиться успехов и поставленных целей.

Еще несколько недель – и закончатся последние летние смены в лагерях и санаториях, отдохнувшие ребята вернутся домой, соскучившись по мамам и папам. Рекомендации наших специалистов помогут вам правильно «встретить» повзрослевших малышей и без стресса вернуть их в привычный ритм.

Поговорим и о безопасном поведении у водоемов, к сожалению, этим летом тема продолжает оставаться острой и злободневной. А еще вспомним любимые детские развлечения нынешних мам и пап, познакомимся с традициями воспитания детей в разных странах, порассуждаем о полезном питании и многом другом. Оставайтесь с нами, наслаждайтесь теплыми деньками, а все полезное и нужное мы уже подготовили специально для вас.

С уважением, коллектив редакции журнала «Планета детства, Иркутск».

ПЕРВЫЙ ГАСТРОНОМ

КОНДИТЕРСКИЙ ЦЕХ

С днём
Знаний!



КАКОЙ
ПРАЗДНИК
БЕЗ
ТОРТА?!

Заявки принимаются
с 8.00 до 17.00 по телефону:

☎ **34-30-32, 8-914-946-78-10**

Всегда в наличии:

📍 **Центральный рынок, место № 234**

📍 **ТЦ «Ручей», бульвар Рябикова, 32 Г**

Карла Маркса, 21 (вход с ул. Горького)

инстаграм: [first-gastronome](#),
[www.gastronom-1.com](#)

БОЛЬШОЙ ВЫБОР
ПИРОГОВ

из рубленного, дрожжевого теста:
мясные, рыбные, сладкие, капустные...



Иркутский хлебозавод: покупатели выбирают полезный хлеб

В 80-е годы Иркутский хлебозавод выпускал всего три сорта хлеба, теперь в ассортименте предприятия около 50 наименований одних только хлебов, не считая сдобы, вафель и слоеной выпечки. При этом заводу удалось не только сохранить традиционные технологии в производстве хлеба, но и расширить линейку полезных продуктов.

Хлеб играет важную роль в профилактике ряда заболеваний, связанных с микроэлементной недостаточностью. С помощью хлеба возможна профилактика анемии, болезней щитовидной железы, кардиоваскулярных заболеваний.

Каждый год, по словам генерального директора Иркутского хлебозавода **Ивана БЫКОВА**, предприятие выпускает три-четыре хлебных новинки, и некоторые из них становятся лидерами продаж.

– Многие наши покупатели очень серьезно относятся к качеству и составу продуктов, стараются выбирать более полезное и натуральное. Поэтому лет десять назад мы начали выпускать так называемые функциональные хлеба, которые направлены на поддержание здоровья и обеспечение человека необходимыми элементами. Так, хлеб «На здоровье» и батон «Умница» обогащены йодказеином, что особенно важно для нашего региона. Очень популярный хлеб «Мамма Миа» содержит витамин Д, кальций, магний и фолиевую кислоту, поэтому полезен для женщин. За последние годы доля функциональных хлебов в общем объеме нашей продукции выросла в разы.

Но все же самым полезным, по твердому убеждению специалистов Иркутского хлебозавода, остается ржаной хлеб. И хотя по объему потребления он заметно уступает пшеничному, спрос на ржаной хлеб в последние годы растет.

– В ржаном хлебе содержится больше калия, магния и аминокислот, чем в пшеничном, – говорит начальник производственно-технологической лаборатории **Валентина**

НЕСТЕРУК. – Два-три кусочка

хлеба в день для взрослого человека могут покрыть потребность во многих витаминах.

Основа ассортимента хлебозавода – это, прежде всего, традиционные виды хлеба: первый сорт, второй и «Дарницкий», в общем объеме производства на них приходится около 70% выпуска.

– Основные сорта хлеба мы выпускаем по той же технологии, что и 30 лет назад, – дополняет она. – Замешивается опара, затем долгое брожение, потом добавляется мука, тесто делится на заготовки, расстается и выпекается. Весь цикл, от замеса до выхода готового хлеба, занимает 10–12 часов. И все – под контролем специалистов. Процесс длительный, трудоемкий и затратный, поэтому большинство производителей хлеба от него отказались. Но только не Иркутский хлебозавод. В результате предприятие продолжает выпускать вкусный, правильный и полезный хлеб.



Хлеб «НАРОДНЫЙ»

Вырабатывается традиционным способом из смеси пшеничной муки 1-го сорта и ржаной обдирной муки с добавлением пшеничных отрубей. Здоровый образ жизни и отруби стали сегодня чуть ли не синонимами – диетологи всего мира рекомендуют отруби к употреблению как ценнейший продукт, помогающий продлить молодость и избежать множества хронических заболеваний. Полезны отруби и взрослым, и детям, и мужчинам, и женщинам. Еще великие медики древности – Гиппократ и Авиценна назначали их своим пациентам для лечения различных заболеваний.

тии зерна, в том числе у региональных производителей, и сами в течение года мололи муку. Но мельница устарела, и мы были вынуждены ее закрыть. В Приангарье выращивают хорошее зерно, но, к сожалению, в области нет ни одного промышленного мелькомбината, поэтому нам приходится закупать муку в других регионах. Мы отбираем ее по качеству, соответствию нашим технологиям, ищем не где дешевле, а где качественнее. Сейчас печем хлеб из

муки Алтая, Красноярского края, Новосибирской области. Очевидно, что доставка сырья – это дополнительные расходы, что, конечно, сказывается и на стоимости конечного продукта.

Не меньшее значение имеет и технологичность оборудования. Недавно завод запустил новую современную батонную линию, а это значит, что скоро предприятие порадует покупателей новинками в ассортименте.



Хлебулочные изделия с витаминами и железом «ОТ МИХАЛЫЧА»

Регулярное употребление продукта нормализует обмен веществ, повышает иммунитет организма, активизирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает деятельность нервной системы, защищает от инфекционных заболеваний, способствует профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом железа. Кроме того, хлебулочные изделия обладают высокими вкусовыми показателями, улучшенной структурой и качеством мякиша.



Хлебулочные изделия «УМНИЦА»

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

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



Хлеб «МАММА МИА»

Рекомендован представительницам прекрасного пола, заботящимся о своем здоровье и здоровье будущих детей.

Состав «Мамма Миа» идеально удовлетворяет потребностям женского организма в витаминах и минеральных веществах. К примеру, витамин D важен для функционирования иммунной системы. Кальций необходим для укрепления костей и зубов. Магний вносит значимый вклад в энергетический

обмен веществ и мышечную функцию. Фолиевая кислота, снижающая усталость, особенно важна во время беременности.

«Мамма Миа» богат балластными веществами.

Изделие содержит ценные зерновые продукты, такие как пшеничный и ржаной шрот, семена масличных культур – подсолнечника, кунжута и льна. Благодаря им хлеб «Мамма Миа» имеет приятный мягкий вкус.

Хлеб «УТРЕННИЙ» – яркий, как солнышко

В составе продукта множество полезных и необходимых для организма человека ингредиентов, в том числе аскорбиновая кислота! В новинке также содержится 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: закажите 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.



ПОДОВЫЙ ХЛЕБ,
ИЗГОТОВЛЕННЫЙ
БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ХЛЕБОПЕКАРНЫХ
ДРОЖЖЕЙ
НА НАТУРАЛЬНОЙ
МОЛОЧНО-КИСЛОЙ
ЗАВАСКЕ

Жизненный
от Семёныча



ИРКУТСКИЙ ХЛЕБОЗАВОД
KaCeC

На правах рекламы.

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



Окинский™

СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КООПЕРАТИВ



Лето для ребенка – пора свежих впечатлений, открытий. А еще это дачи, моря и речки... и внезапно пропавший аппетит. В знойные дни меняется и интенсивность обменных процессов, и вкусовые предпочтения, поэтому важно подобрать более легкое питание. Нам, жителям Иркутской области, повезло: мы каждый день можем покупать свежую, полезную местную продукцию от Сельскохозяйственного производственного кооператива «Окинский». Особенно хочется отметить их экологичность, короткие сроки хранения, чистоту, отсутствие красителей, консервантов и других «добавок».

Мама, я расту!

Родители замечают, что летом карапуз растет быстрее, чем зимой. И двигается намного больше: бегаёт, плавает, активно гуляет на свежем воздухе, затрачивая значительное количество энергии. А еще в жару организм теряет определенное количество микроэлементов и витаминов из-за усиленного пототделения. Поэтому важно обеспечить детский организм достаточным количеством белков, особенно животного происхождения. Потребность в белке для ребенка до 3 лет составляет 4 г в день, с 3 до 6 лет – 3–3,5 г на 1 кг веса ежедневно. При этом доля животного белка должна составлять 2–2,5 г на 1 кг веса.

В жаркую погоду дети неохотно едят мясные продукты, отказываются от привычных блюд. Достойной заменой им могут стать творог, яйца, молоко и кисломолочные продукты. Какие именно покупать? Мы советуем выбирать продукцию Сельскохозяйственного Производственного Кооператива «Окинский»! Это

фермерские продукты – яйцо, молочная продукция, мясопродукты – из собственного хозяйства, современного, использующего экологически чистое сырье и новые технологии. Отсюда домашний вкус и высокая чистота!

И легко, и сытно, и вкусно

Летом есть прекрасная возможность дополнять детское меню ягодами, фруктами, зеленью.

Несколько советов для летнего меню:

- Утром хороша каша на молоке с ягодами или омлет с овощами и бутерброд из зернового хлеба с творогом и фруктами.

- На обед подойдет салат из овощей, заправленный сметаной или йогуртом низкой жирности, зеленые щи с яйцом или окрошка на кефире с мясом. На десерт можно приготовить мусс из фруктов.

- На полдник предложите ребенку хлопья и йогурт; кефир с печеньем, желе, творожные запеканки с яблоками, сырники или суфле.

- Ужин должен быть легким, это может быть овощное рагу; картофельное пюре с паровой котлетой; запеканка из цуккини с отварной рыбой. Дополнительно – свежие овощи, зелень.

- Летом при покупке продуктов важно строго следовать санитарным правилам. Для малышей не стоит приобретать «молочку» на рынках и лотках, где нет холодильников, а также у соседей по даче или в деревнях, где нет ветеринарного контроля.

Необходимо тщательно проверять сроки годности и целостность упаковки. Открытую баночку лучше сразу использовать. В тепле опасные для здоровья

**Выбирайте натуральные продукты
от СПК «Окинский»!**

Продукты от «Окинского» для летнего меню

малыша изменения в продуктах наступают уже за час, в условиях холодильника – за 6–10 часов.

Яйцо мы рекомендуем «окинское», свежее, полезное. Доставляется до потребителя оно собственным автотранспортом на следующий день после снесения, в отличие от привозного из соседних регионов, которое добирается до нас в жаркие летние дни по железной дороге несколько дней. Для детского питания такое яйцо не подходит.

Будьте внимательны!

Не отступайте от этих правил!

Адреса фирменных отделов СПК «Окинский» в Иркутске:

Центральный рынок
(места: 8, 8А, 300, 301, 302),

ТЦ «Сезон» (место 8),
ул. Шпачека, 12/7, (Иркутск-2),
рынок «Парус» (павильон 78),

«Южный» (павильон 93),
ТЦ «Глазковский» (павильон 26),

рынок «Торгсервис»

(павильон 12),

рынок «Новый»,

павильон в ТЦ «Gregory Mall»

(ул. Баумана, 233).



Выбирайте натуральные продукты от СПК "Окинский"!

«Йогурт фруктовый»
Кисломолочные продукты, вырабатываются из пастеризованного молока с добавлением сахара и натуральных фруктовых наполнителей путем сквашивания заквасками.

«Снежок»
Кисломолочный продукт, вырабатывается из пастеризованного молока с добавлением сахара путем сквашивания заквасками.

«Ряженка»
Питательный продукт, приготавливается свежего молока и сливок.

теперь в новой удобной упаковке

Полноценные продукты для людей, ведущих активный образ жизни, а также для пожилых людей. Имеют полезные свойства, содержат витамины: Д, В1, В2, В6, С, Е, богаты белком, фосфором

При слове «школа» нас бросает в дрожь



Вновь обратиться к теме подготовки к первому классу нас подвигло письмо Натальи Н. Она пишет: «1 сентября сын пойдет в школу. Уже сейчас боюсь этого. Вы бы видели, что происходило с ним, когда он несколько раз подряд пересматривал дома диск с записью прощания с детским садом! Он так рыдал, будто произошло великое несчастье, твердил при этом одно: «Не хочу в школу, не пойду в школу!» Что делать? А если этот страх останется надолго?»

Удивительно, что подобные истерики происходят с ребенком, посещающим дошкольное учреждение. Обычно детсадовские воспитанники не испытывают страха перед школой: как правило, они уверены в себе, активны и любознательны, умеют дружить и могут с легкостью наладить взаимоотношения с одноклассниками. Но если есть сигнал, стоит в нем разобраться.

Настроение мальчика понятно: наверняка у него богатое воображение и он представил, как плохо ему будет без друзей, без привычного окружения воспитателей и даже без игрушек, которые стоят на знакомых местах, без игровой комнаты, где можно бегать, прыгать, выяснять отношения. Разве мы, взрослые, легко расстаемся с тем, к чему привыкли? А тут ребенок. На выпускном в детском саду даже эмоционально устойчивые дети начинали рыдать – сказывался страх перед неизвестностью. И, как итог – фразы, вызывающие у мам панику: «Не хочу идти в школу, хочу остаться в детском саду».

К сожалению, автор письма не одинок. Многие мамы, чьи дети станут первоклассниками, тревожатся и волнуются. Помочь разобраться в ситуации мы попросили психолога детского сада «Золотой ключик» Татьяну ЧИСТОФОРОВУ.

Услышать самого себя

В нашем садике в начале учебного года мы проводим диагностику среди будущих первоклассников: выявляем уровень готовности каждого к школе. Это не умение хорошо читать и писать, воспитателей больше волнует, как ребенок мыслит, развиты ли у него психические процессы по возрасту, ориентируется ли он на листе бумаги, в пространстве, в собственном теле. Например, вот как мы определяем фонематический слух: среди картинок, на которых изображены солнце, со-

бака, зонт, самолет, ваза, цыпленок, роза, «подготовишки» должны найти те, где слышится звук «с». Есть и другой тест: хороший-плохой я. Прошу детей выбрать два любимых цвета карандаша и два нелюбимых. Любимыми они рисуют хорошего себя, нелюбимыми – плохого. Потом всеми четырьмя карандашами изображают себя самого какой есть! По тому, что за цвета преобладают, смотрим, все ли в порядке у ребенка с самооценкой. У большинства детей в этом возрасте присутствует напряжение. Это видно по тому, как они штрихуют рисунок.

Результаты входящей диагностики дают возможность выделить тех, у кого уровень ниже среднего. С ними ведется индивидуальная работа, разговариваем с родителями, вместе определяем, над чем нужно особенно потрудиться. Чтобы подготовить деток к школьной адаптации, когда свобода сменяется подчинением правилам жизни, проводим групповые тренинги, обычно в игровой форме.

Начинаем с начала

К семи годам у выпускника дошкольного учреждения должна быть хорошая общая осведомленность – в каком городе, стране он живет, знает ли адрес, фамилию, кто его родители, где работают? Назовет ли домашних животных? Бывает, среди домашних

обитателей перечисляют черепашек, хомячков и рыбок, объясняя это тем, что живут они дома, значит, домашние. Часто возникают проблемы с обобщением. Говорю: машины, трамвай, самолет, вертолет, каким одним словом это обозначить? Какие виды транспорта бывают? Молчание. А самое тревожное – очень скудный словарный запас. Ребенок не может составить рассказ по картинке, называет только то, что видит. Я всегда говорю родителям: читайте больше, рассуждайте о прочитанном, пусть слушатель расскажет, о чем рассказ или сказка, поймет главную мысль автора. Пополнив словарный запас, он будет легче вербально озвучивать свои мысли.

Перед выпуском беседую с ребенком при родителях. Спрашиваю: «Хочешь идти в школу?» Кто-то отвечает «да», кто-то «не знаю». «Как ты думаешь, что хорошее дает школа?» Одни считают, что перемены или рюкзак новый, другие – знания.

Когда прошу определить, где лучше учиться – дома с мамой или в школе с учителем, процентов 15 хотят дома с мамой, остальные – в школе. Это говорит о том, что родители с будущим учеником общаются и объясняют, что учитель знает больше.

Чтобы первокласснику было интересно в школе, не стоит усердствовать, обучая его чтению и письму. В детском саду даются только предпосылки к учебной деятельности, чтобы он мог воспринимать информацию, которую даст учитель. Когда малыш идет в первый класс и владеет навыками письма и чтения, у него пропадает интерес к учебе. В то время как другие дети соединяют слоги, он начинает вертеться в разные стороны: ему это не нужно. Как говорил известный детский психолог Л.А. Венгер, быть готовым к школе – значит быть готовым научиться читать и писать.

Нарисуй школу

Если вам, родители, интересно, как представляют школу ваши детки, сядьте рядом и попросите ее изобразить. «Помощниками» будут те же любимые и нелюбимые цвета карандашей. Рисуйте всеми четырьмя. И потом попробуйте сами проанализировать, какого цвета больше. Если преобладают нелюбимые, вероятно, в данный момент ребенок психологически не готов к школе.

Что делать?

Находить время и доверительно беседовать с ним, как с взрослым.

Часть «первоклассной» жизни

Дети ориентируются на наше к ним отношение, при этом выстраивая собственное. Если взрослые верят в них, то и они неизбежно начинают верить в себя. Если их поддерживают, поощряют каждое достижение, особенно самостоятельное, то и они стараются адекватно себя оценивать, тем самым давая повод к появлению мотивации к обучению.

Попробуйте сами «перевести» ребенка из детского сада во взрослую жизнь. Для этого устройте дома праздник, на котором вручите сыну билет или медаль школьника. Чаще говорите другим людям, как бы хвастаясь, «...мой сынок такой взрослый, уже скоро пойдет в школу, представляете?» Заводите подобные разговоры так, чтобы сам «взрослый» был рядом и все слышал.

Создайте для ребенка «зону ближайшего развития», но не делайте за него то, с чем он может справиться сам. Будьте рядом при решении сложных задач, в том числе, конечно, и игровых. Помогайте там, где необхо-

димо, но не мешайте додуматься до нужного ответа самому, без помощи взрослых.

Несмотря на то, что впереди школа, не прекращайте играть: для младшего школьника игра остается витамином роста и развития. Читайте веселые книжки о школе, предлагайте объяснить поступки героев, рассказать, кто прав, а кто нет, формируйте доверительную атмосферу.

Хорошо, если завтрашний ученик заранее познакомится с учителем «глаза в глаза». Сейчас работают пришкольные лагеря отдыха. Советую прийти, посмотреть на школу, попроситься в класс. Если повезет, здесь можно встретиться со своими будущими одноклассниками. Смело говорите правду о школе, о ее преимуществах перед детским садом и, конечно, о трудностях. Но не делайте из них «страшилок». Станьте другом вашему первокласснику, ведь только вы можете помочь преодолеть страх, сделать школьную жизнь насыщенной положительными эмоциями и радостью.

Желаю всем родителям, в том числе и Наталье, успеха на этом пути!

Людмила Костюкова

Старайтесь покупать одежду и все школьные принадлежности с ним вместе, пусть выбирает себе рюкзак, пенал, ручки, тетрадки те, что ему понравились.

Настройтесь на то, что вам предстоит быть всегда рядом, пока у любимого чада не сформируются самостоятельные навыки обучения. Последовательность действий, режим дня, малейшие достижения – все это должно стать частью вашей «первоклассной» жизни.



«Билет» в школу

Сколько стоит собрать первоклашку

До начала учебного года остается все меньше дней, и это неизбежно вызывает приступы беспокойства у родителей первоклашек: «Какого цвета блузки покупать?», «Сколько тетрадок, какие краски нужны?» Родительские чаты пестрят нервными сообщениями, предприимчивые мамы сравнивают цены, сомневаясь в выборе.

«Планета детства» не могла оставить без внимания животрепещущую тему и разобралась, сколько средств и на что предстоит потратить родителям новоиспеченных школьников.

Собирать старшую дочь в первый класс я начала еще зимой. Но оказалось, в этом вопросе много непонятного, оставалось дожидаться первого родительского собрания в надежде получить нужную информацию. Да, после разговора с учительницей все стало чуточку понятнее: форма единая для всего класса, общий сбор на рабочие тетради, белые футболки на физкультуру... Но столько всего нового пришлось узнать самой, в процессе покупки необходимых вещей!

Школьная одежда

В каждой иркутской школе сегодня принята своя форма: в одних строгая, с эмблемой учреждения, она шьется на заказ для всего класса; в других носят просто классическую одежду. В нашей родителям позволено определять цвет формы для класса – черный, синий или красный в клетку. Посоветовавшись, мы выбрали темно-синие сарафаны для девочек и брюки с жилетом для мальчиков. Взяли на весь класс не самые дорогие, но качественные – за **2200 рублей** для девочек и **2800** для мальчиков.

Самостоятельно покупаем белые блузки и рубашки (опытные мамы советуют взять как минимум три, одну нарядную, остальные попроще), еще одни брюки или юбку на смену; однотонные колготы (для девочек), майки и трусики (3–5 штук).

Сменная обувь: здесь цена зависит от предпочтений и возможностей семьи. Туфли желательно брать со светлой подошвой, чтобы не оставляли трудно стираемых следов на полу. Для занятий физкультурой берем легкие кроссовки на липучках, однотонную белую футболку, темные спортивные брюки, носки.

Получается такая арифметика:

- Школьная форма – 2000–3500 руб.
- Брюки или юбка на смену – 1500 руб.
- Блузки или рубашки – 1000*3=3000 руб.
- Колготки для девочек – 200*4=800 руб.
- Комплект белья – 250*4=1000 руб.
- Туфли – 1000–2500 руб.
- Кроссовки – 800–1500 руб.
- Белая футболка – 300–500 руб.

Брюки для физкультуры – 500–800 руб.

Носки для физкультуры – 50*2=100 руб.

В моем случае удалось сэкономить на блузках – взяла их до начала ажиотажа по **700 руб.**, качественные колготки повезло найти на летней распродаже по **140**.

Делаем вывод: если постараться, можно уложиться в **11 тысяч**, и это будет минимальная сумма за качественную одежду и обувь к учебному году.

Важные принадлежности

Главный атрибут школьной жизни – конечно, портфель. Вот уж где выбор настолько велик, что разбегаются глаза. Вполне качественный ранец, отвечающий основным требованиям, можно купить за **1200–1700 руб.** Но многие родители отдают предпочтение предложениям известных производителей за **3500–5000**. Важна все же не цена портфеля, а его характеристики. Для первоклассников лучше выбирать ранец с жесткой спинкой и широкими лямками, с несколькими отделами: для папки размером А4, для тетрадей и карманом для пенала.

Вместе с портфелем ежедневно будет использоваться мешок для сменной обуви. Продаются такие в детских и спортивных магазинах, средняя стоимость – **400–500 руб.** Столько же в среднем стоит и вместительный пенал. Выбрать можно на молнии, с одним или двумя отделениями, с кармашком или без – все на усмотрение первоклассника и родителей.

Для уроков понадобятся 5 тетрадей в косую линию и столько же в клетку, обложки для рабочих тетрадей и учебников. Несколько ручек, синие и цветные, простые карандаши, ластик, точилка для карандашей, линейка, папка размером А4 для бумаг и папка для тетрадей формата А5.

Для рисования покупаем альбом, гуашь, цветные карандаши, акварельные краски, банку-непроливайку для воды, три кисти разной толщины: толстую, среднюю и тонкую.

Для уроков труда нужны специальная папка, пластилин, доска для лепки, цветная бумага, белый и цветной картон, ножницы, клей ПВА, клей-карандаш, кисть для клея.

Выбирая канцелярию средней ценовой категории от российских производителей, уложимся в **1500–2000 руб.** У придирчивых родителей, предпочитающих зарубежные марки, сумма может достигнуть **4000**.

Рабочие тетради обычно приобретают организованно на класс, стоимость зависит от программы обучения и количества тетрадок. В нашем случае сбор составил **1500**, в эту сумму вошла и необходимая канцелярия для класса (бумага, запасные ручки, клеенки для рисования и лепки).

Итак, общая сумма при выборе качественных, но без изысков портфеля, мешка для обуви, пенала и канцелярии составит около **4500 руб.** Плюс принятый в школах взнос **1500–3000**.

Канцелярские принадлежности берите без броских узоров и рисунков: яркие цвета отвлекают от усвоения информации.

Первоклассники бывают рассеянными, и чтобы вещи не терялись, подписывайте их и проверяйте каждый раз, когда приходите забирать ребенка.



Школьная одежда
от 8300 руб.

Ранец
1200–1700 руб.

Туфли
1000–2500 руб.

Канцелярия
1500–2000 руб.

Кроссовки
800–1500 руб.

Форма
для физкультуры
900–1400 руб.

Мешок
для сменки
400–500 руб.

Стол
2800–7000 руб.

ИТОГО:
19400–27900 руб.

Стул или кресло
2500–3000 руб.

Рабочее пространство

Место для занятий должно настраивать на рабочий лад, поэтому оборудовать его стоит с умом. Лучше купить специальный письменный стол с полкой и удобный рабочий стул. Цена на самые простые модели в Иркутске начинается от **2800**, столы с удобными ящиками и полочками стоят дороже – **4500–7000 руб.** Еще **2500–3000** предстоит отдать за стул или регулируемое по высоте кресло. Качественную настольную лампу можно приобрести в пределах **700–1000 руб.**

Для хранения учебников, тетрадей, школьных принадлежностей понадобится книжная полка (**от 2000 руб.**) или тумбочка, если в столе нет ящиков (**примерно 3000**). Подставка под книги (**от 100 руб.**), органайзеры, стаканчики для карандашей и канцелярии – здесь цена зависит от желаний хозяина пространства. Неплохо повесить в комнате расписание уроков, наглядные таблицы и алфавит.

Таким образом, организовав пространство школьника, хорошо бы уложиться в **10 000 руб.** Сумма достаточно внушительна, поэтому я не жалею, что занялась подготовкой еще зимой. Сейчас моя будущая школьница привыкает к рабочему месту, а я не переживаю о предстоящих тратах.

Полезные мелочи

Помимо перечисленного, первоклашке понадобятся: дневник, касса букв и цифр, циркуль (это лучше заранее уточнить у учителя), закладки для книг, блокнот, стикеры, маркеры, пачка белой бумаги, влажные салфетки, щетка для обуви... Возможно, школьнику придется брать с собой обед, тогда приготовьте контейнер для бутербродов и многоразовую бутылочку для питья. Если вы слишком строго выбираете обязательные принадлежности, то пусть эти вещи малыш «купит» сам, это обеспечит приятный настрой на предстоящий учебный год.

Подводя итог...

Получается, на подготовку первоклассника к школе из семейного бюджета уйдет минимум **15500 рублей** (канцелярия, одежда, портфель). Еще столько же понадобится на подготовку рабочего места, взнос в школу, мелочи для удобства. Верхнюю границу этих сумм представить невозможно: чем состоятельнее родители, тем дороже товар им предлагает производитель.

Еще есть время обдумать каждую мелочь, разумно, чтобы не закупить лишнего в приступе паники. И пусть подготовка к школе станет приятным процессом для всех членов вашей семьи!

Тетради
нужны не-
гладкие, пока ре-
бенок учится писать.
Глянцевые листы по-
дойдут для старших
детей.

Ручки
лучше ку-
пить с резиновым
наконечником у ос-
нования, чтобы они
не выскальзывали.



Ржаному хлебу – хвала!

Мы продолжаем разговор о таком давно знакомом продукте, как ржаной хлеб. Что уж, казалось бы, можно еще добавить, ведь это очень простая пища для нашего стола. И происхождение его более чем простое – он выходец из крестьянского быта. Но не торопитесь! О его непревзойденной ценности сказано еще не все!

Об интересных фактах и исследованиях нашим читателям рассказывает врач-эндокринолог, ассистент кафедры эндокринологии ИГМАПО Марина БЕРЕЗИНА.

Ощутимая польза

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

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

Ежедневное употребление ржаного хлеба полезно больным сахарным диабетом с точки зрения профилактики осложнений. Без витаминов группы В невозможна миелинизация нервных волокон (миелин – необходимый компонент для проведения нервных импульсов). А поскольку у пациентов, страдающих сахарным диабетом, миелинизация снижена, витамины группы В им жизненно необходимы. Таким образом, ржаной хлеб является весьма полезным продуктом для профилактики поздних осложнений диабета.

Подальше от депрессии

Получены интересные данные, свидетельствующие, что достаточное потребление ржаного хлеба приводит к

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

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

улучшению настроения и даже предотвращает развитие депрессии.

Это происходит благодаря содержанию в ржаном хлебе большого количества витаминов группы В. Они принимают участие в выработке серотонина – «гормона удовольствия». При его дефиците у человека появляются такие симптомы, как апатия, плохое настроение, неудовлетворенность собой, что может привести к «заеданию» этих переживаний большим количеством сдобы и тем самым провоцировать нежелательный набор веса. Ржаной хлеб с этой точки зрения, как один из основных источников витаминов группы В, является прекрасным профилактическим средством.

Для здоровья в зрелости

По данным зарубежных исследований, ржаной хлеб содержит биологически активные соединения, которые являются антиоксидантами и потенциально обладают антиканцерогенным действием. Так, в Исландии было проведено исследование, в котором участвовали более двух тысяч мужчин старше 67 лет. С помощью разрабо-

танных анкет они оценивали пищевые привычки в разные периоды жизни. Оказалось, что ежедневное употребление ржаного хлеба в подростковом возрасте связано с уменьшением риска развития рака предстательной железы. У женщин такие исследования проводились по поводу рака молочной железы. Было установлено, что употребление ржаного хлеба у женщин в период менопаузы может являться средством профилактики рака молочной железы.

Умная привычка

В Великобритании проводилось интересное и важное исследование. У 17 000 детей, родившихся в 1970 году, спустя 10 лет с помощью теста IQ (коэффициент интеллектуального развития) проведена оценка умственных способностей, у 8 282 из них по достижении 30 лет был определен уровень физической активности и оценены пищевые пристрастия. Оказалось, что люди, показавшие в детском возрасте более высокий уровень интеллекта, проявляют большую физическую активность во взрослом периоде жизни и придерживаются более здоровой диеты, потребляя, в том числе, больше ржаного хлеба и значительно меньше чипсов, хлеба из очищенной муки, пирожных и бисквитов. Можно сделать вывод, что люди, обладающие более высоким показателем IQ, серьезнее относятся к своему здоровью и имеют более здоровые пищевые привычки.

Таким образом, ржаной хлеб сейчас становится элементом здорового образа жизни, являясь незаменимым (и при этом весьма недорогим) средством профилактики многих серьезных заболеваний.

Пропаганда
здорового образа
жизни и доступность
полезных продуктов –
ведущий фактор со-
хранения здоровья.

Хлеб
имеет важное
значение в профилак-
тике ряда заболеваний,
связанных с микроэлемент-
ной недостаточностью. С помо-
щью хлеба возможна профи-
лактика анемии, болезней
щитовидной железы,
кардиоваскулярных
заболеваний.

ХЛЕБ РЖАНОЙ ДИАБЕТИЧЕСКИЙ

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



ХЛЕБ «ДАРНИЦКИЙ»

Вырабатывается из смеси
ржаной обдирной и пшеничной
муки 1 сорта на густых заквасках
по традиционной технологии.
Ржаная мука усиливает
целительные и питательные
свойства хлеба.



«Десятилетие детства» в Иркутской области официально стартовало 15 мая 2018 года в Международный день семьи. Прокомментировать это событие мы попросили председателя Иркутского областного совета женщин Галину ТЕРЕНТЬЕВУ, заместителя председателя Общественной палаты Иркутской области, заслуженного учителя Российской Федерации. Пять лет она возглавляет региональное отделение Союза женщин России, которое работает по программе «Равенство. Развитие. Мир в XXI веке». Одна из семи подпрограмм – «Крепкая семья – стабильное государство». Поэтому поднимаемыми вопросами совет занимается на протяжении всей своей истории.

 – Галина Николаевна, назовите самые интересные проекты прошлых лет, касающиеся детства.

– Все наши тематические мероприятия в поддержку детства, начиная с 2014 года, объединены в базовый системный проект «Ребенок, общество, семья – стратегия, тактика» («РОССТ»), который направлен на объединение усилий и ресурсов государственных и общественных структур – советов женщин, советов отцов, клубов молодых семей – в решении вопросов улучшения положения детей в Иркутской области. Это подпроекты: «Приангарье – наш общий дом», «Отцы и дети», «Родительский долг», «Родительский открытый университет», «Наставничество – как путевка в жизнь» и другие. Некоторые из них вошли сегодня в региональный план по реализации «Десятилетия детства».

 – Что нового внес в деятельность совета Указ Президента о «Десятилетии детства»?

– Этот документ определяет политику государства на ближайшие десять лет. В большой план вошли программы, которые приняты в ходе реализации Национальной стратегии действий в интересах детей в РФ на 2012–2017 годы, но чей срок вышел за рамки стратегического документа. Это Концепция государственной семейной политики в РФ до 2025 года, Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года, Стратегия развития индустрии детских товаров до 2020 года.

Приангарье – наш общий дом



Также должна быть обеспечена взаимосвязь «Десятилетия детства» с другими документами, определяющими приоритетные направления государственной политики, включающими в себя вопросы детства. В их числе Концепция социально-экономического развития РФ до 2020 года, Концепция демографической политики РФ до 2025 года, приоритетные проекты в области образования, культуры, спорта, воспитания.

Я была в составе рабочей группы по разработке регионального плана «Десятилетия детства», и нам удалось включить в него проекты, реализуемые Иркутским областным советом женщин.

 – Какие конкретные направления взяты советом на перспективу и на ближайший – нынешний год?

– Мы будем продолжать наш системный базовый проект «РОССТ» и еже-

годно дорабатывать его новыми тематическими линиями в зависимости от актуальности задач текущего периода. Сейчас в работе три грантовых проекта: «Родительство – долг и дар», «Наставничество – как путевка в жизнь» и «Родительство – главная миссия на земле».

Как видно из названий, они направлены на утверждение в обществе ответственного материнства и отцовства путем широкого вовлечения родителей в деятельность филиалов Родительского Открытого Университета. Сегодня в регионе на базе школ и детских садов успешно работают 336 его филиалов в 26 муниципальных образованиях Иркутской области с общим охватом более 30 тысяч родителей.

Важным направлением считаем работу советов отцов и советов женщин по организации наставничества над подростками из неполных и неблагополучных семей. В этом проекте задействовано 55 наставников и более 500 детей в 21 муниципальном образовании. Наставники в свободное время не только занимаются с ребятами спортивно-массовой работой, туризмом, краеведением, но и учат мальчишек и девочек полезному и нужному делу, благодаря которому они приобретают необходимые жизненные навыки: помогают работать в строительных бригадах и в отрядах МЧС, занимаются печным и столярным делом. Для подростков организованы

Школа ведения домашнего хозяйства «Хозяюшка», парикмахерское и швейное дело, мастер-классы от отца «Умельцы». Наставники вместе со своими подшефными оказывают помощь ветеранам, строят корты и спортивные площадки, делают немало других общественно полезных дел.

Мы поддерживаем эти инициативы, ежегодно проводим областные конкурсы «Родителями не рождаются, родителями становятся», «Ответственное отцовство», отмечаем тех, кто не жалеет сил и времени на общение с детьми и подростками, которым необходима дополнительная поддержка взрослых.

Все это и есть ранняя профилактика социального сиротства – особенно острой для Иркутской области проблемы. По числу детей-сирот мы занимаем третье место в России. Наша задача – сохранение и бережение семьи, создание безопасных и комфортных условий для детей в семье, в школе, в обществе.

Поэтому еще одним важным направлением считаем работу с отцами и матерями – злостными неплательщиками алиментов своим детям и оказание помощи таким неполным семьям с детьми. По количеству долгов по алиментам мы одни из первых в стране: в Иркутской области такой долг составляет около 5 млрд. рублей.

Так что проблем много. И срок для их решения отмерен Президентом – максимум 10 лет.

 – *Один в поле не воин. Кто будет вашим союзником в таком большом общем деле?*

– Мы не такие уж одинокие. Сегодня в рядах Иркутского областного совета женщин более 7 тысяч активистов, 330 советов женщин на местах, 49 советов отцов, 17 клубов молодых семей, 15 индивидуальных предпринимателей.

Областной совет женщин является учителем ряда общественных организаций и объединений, которые возглавили члены президиума: 00 «Солдатские матери Прибайкалья» – 22 отделения (Т.А. Бабкина), Ассоциация многодетных семей «Берегиня» – 31 отделение (Г.П. Солянкина), Благотворительный фонд «Семья Прибайкалья» (Д.А. Дель).

Тесно сотрудничаем с Уполномоченным по правам ребенка в Иркутской области, с Комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав Иркутской области, с

Управлением Федеральной службы судебных приставов по Иркутской области, а также со СМИ.

У нас много надежных партнеров в государственных и правоохранительных структурах, в системе образования и социальной защиты населения. Только при реализации проекта «Родительский открытый университет» заключено 336 четырехсторонних соглашений – по числу открытых в области филиалов – между Иркутским областным советом женщин, Педагогическим институтом ИГУ, органами управления образованием и образовательными организациями (детскими садами и школами).

Ощутимую поддержку нашим структурным подразделениям оказывают органы местного самоуправления Ангарска, Усолье-Сибирского, Саянска, Свирска, Тулуна; Балаганского, Заларинского, Зиминского, Качугского, Нижнеудинского, Тайшетского, Усольского, Черемховского, Чунского, Аларского, Боханского районов. Потому и актив наш в этих муниципальных образованиях действенный и эффективный, некоторые из них уже участвуют в Президентских грантах и побеждают (Зиминский район)!

 – *Быть с проблемами семьи на «ты» непросто: надо знать их изнутри. Какие впечатления остались от Вашего собственного детства? В какой семье Вы росли?*

– Мое детство, конечно, было не очень обеспеченным, но воспоминания о нем самые светлые и добрые. Росла в трудные послевоенные годы в рабочей семье: отец – водитель-дальнобойщик, мама – бухгалтер. Помню, как долго мы достраивали свой дом в Грозном, в котором родители оказались в военные годы, как с детских лет трудилась с младшим братом в фруктовом саду и огороде, как продавали собранный урожай, развозили нурий, чтобы купить обновки к школе. Мы многое умели, заработанное своим трудом – ценили.

Во дворе дома отец придумал и сделал много разных игровых приспособлений – карусель, турник, даже небольшой бассейн и астрономическую обсерваторию, как он ее называл, с подозрительной трубой. Был свой маленький зверинец, где жила всякая живность: семейство ежей, журавль и сокол со сломанными крыльями, которых мы выхаживали, черепахи, попугаи.

В нашем дворе собиралась вся улица. Часто в долгие летние вечера детвора до полуночи засиживалась с взрослыми в беседе под виноградником, проводя шашечно-шахматные турниры или семейные уличные концерты. Всем было интересно и весело.

Учились с братом хорошо. Отец, приходя с работы, всегда находил время спросить, как прошел день в школе, какие оценки получили. Он говорил своим друзьям и родственникам, что дочка, когда вырастет, будет директором школы, а сын – директором завода. В жизни так и получилось.

Мама всегда брала отпуск, когда мы с братом сдавали экзамены, подкармливала нас с друзьями своими бесподобными борщами и пирогами во время сессий. Поэтому моя особая благодарность родителям за то, что они верили в нас, в наши способности и старались делать все, чтобы мы успешно реализовались в жизни.

Свою семью мы с мужем старались строить примерно так же: в любви, в заботе, в труде. Выросли две дочери, которые получили хорошее образование, создали свои семьи, уже многого добились. Сейчас у нас четверо внуков, которым тоже стараемся прививать непреходящие жизненные ценности.

 – *Как Вы думаете, сможет «Десятилетие детства» решить все проблемы, стоящие перед семьями с детьми?*

– Десять лет – это довольно большой срок. И немалая часть проблем, несомненно, решится. Через десять лет мы не должны говорить о том, что в нашем регионе наибольшее число детей-сирот, что долг по алиментам самый большой, что мы никак не можем решить вопросы гибели детей на дорогах, на пожарах, в быту, детских суицидов, что мы – в числе лидеров по заболеваемости ВИЧ.

Но одновременно нам необходимо понимать, что процессы формирования и утверждения в обществе духовно-нравственных, семейных ценностей, ответственного родительства не решаются быстро. Нужна кропотливая и системная работа. Поэтому мое главное пожелание всем – не быть равнодушными, не заикливаться только на выполнении своих должностных инструкций, когда речь идет о проблемах детей. Жизнь сложнее даже самых проработанных планов.

Людмила Костюкова

Купальный сезон

Чтобы отдых не превратился в кошмар

Длинные школьные каникулы вызывают большое беспокойство у спасателей: надолго оставаясь без присмотра взрослых, дети нередко становятся жертвами несчастных случаев. В жаркие дни, когда от зноя негде не укрыться, они готовы охлаждаться в воде даже там, где установлены знаки «Купание запрещено», не всегда зная элементарные правила поведения на воде. В результате часто отдых превращается в кошмар.

Печальная статистика

За первый месяц лета в Иркутской области на воде погибли четыре ребенка, 14-летний подросток и более 50 взрослых. Впереди самое жаркое и опасное время, на которое приходится пик происшествий на воде. Поэтому хотим напомнить и детям, и родителям правила поведения вблизи водоемов, рассказать о признаках, по которым можно понять, что ребенок (или взрослый) нуждается в незамедлительной помощи.

Минута на спасение!

Когда человек тонет, он не издает резкого и пронзительного крика о помощи, как считает большинство людей. Если вы проводите время на воде или на берегу, то должны четко понимать, по каким признакам можно определить, что человек тонет. Эти признаки доктор наук Франческо Пиа назвал «инстинктивной реакцией утопающего»:

1. За исключением редких случаев, тонущий физиологически не способен позвать на помощь: его голова попеременно уходит под воду и появляется над ее поверхностью. Времени, когда рот человека находится над водой, достаточно только для того, чтобы выдохнуть и вдохнуть воздух.

3. Тонущий не может размахивать руками, чтобы привлечь внимание, как и контролировать движения рук. Он инстинктивно вытягивает их в стороны в попытке оттолкнуться от воды. Это позволяет ему всплыть на



поверхность, чтобы только вдохнуть, в этот момент он не способен совершать осмысленные движения.

4. От начала и до конца, пока действует инстинктивная реакция, тело человека остается в вертикальном положении. Если подготовленный спасатель не вытащит пострадавшего из воды, он может продержаться у поверхности от 20 до 60 секунд, перед тем как полностью уйти под воду.

Но все это вовсе не означает, что человек, зовущий на помощь и отчаянно размахивающий руками, вас обманывает – скорее всего, у него приступ паники в воде, который далеко не всегда предшествует инстинктивной реакции утопающего и зачастую длится совсем недолго. В отличие от настоящего утопления, люди, подвергшиеся такой панике на воде, способны помочь своим спасателям – к примеру, ухватиться за спасательный круг.

Предотвратить беду

Когда вы находитесь на берегу или в воде, а особенно, если с вами дети, не спускайте с них глаз, не отпускайте одних в воду. Запомните признаки, которые позволят понять, что человек в беде:

- Голова погружена в воду, а рот находится у самой ее поверхности.
- Голова откинута назад, рот открыт.
- Стеклообразные, пустые глаза не фокусируются или закрыты.
- Волосы закрывают лоб или глаза.

Донесите до ребенка!

Каждый ребенок должен знать правила поведения на воде. Владение ими может спасти жизнь не только ему, но и его близким.

Категорически запрещено находиться вблизи водоема и купаться без сопровождения взрослых!

Запрещено играть в тех местах, где можно упасть в воду.

Если не умеешь плавать или плаваешь плохо и неуверенно, не заходи на глубокое место, не плавай на надувных матрацах или камерах.

Не ныряй в незнакомых местах, с мостов, обрывов и других возвышений.

Не заплывай за буйки.

Не устраивай в воде игр, связанных с захватами.

Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.

Нельзя заходить в воду в местах, где установлены знаки «Купание запрещено!»

В экстремальной ситуации зови на помощь взрослых или звони с мобильного телефона по номеру «112».

• Держится в воде в вертикальном положении, не совершая движений ногами.

• Дышит часто и поверхностно, захватывает ртом воздух.

• Пытается плыть в определенном направлении, но безуспешно.

• Пытается перевернуться на спину. Поэтому, если человек падает в воду и все выглядит нормально, не стоит успокаиваться. По возможности спросите: «У вас все в порядке?» Если человек хоть что-то ответил, тогда, возможно, ему ничего не угрожает. Если видите пустой взгляд, у вас есть всего полминуты, чтобы вытащить жертву из воды.

Родители, запомните: дети, играющие в воде, шумят. Если они перестали шуметь, вытащите их из воды и узнайте, что случилось.



Спасатели Иркутской области призывают жителей быть бдительными и обращать внимание на оставленных без присмотра детей вблизи водоемов, лесных массивов, на проезжей части. Ваша внимательность может спасти детскую жизнь!

Тибетские правила воспитания, которые стоит прочесть!



Воспитание ребенка – очень простое занятие. К тому же, не на день – два, а как минимум на пару десятков лет. Наверное, нет ни одного родителя, который бы не задавался вопросом, как правильно воспитывать свое чадо.

В каждой стране есть свои правила, сегодня мы расскажем, на что, в первую очередь, обращают внимание в Тибете. Возможно, следует прислушаться к этим мудрым советам, чтобы вырастить гармонично развитую личность.

Для начала запомните раз и навсегда, что ни в коем случае не следует бить и унижать ребенка. Единственная причина, по которой детей бьют – это то, что малыши не могут дать сдачи. Согласитесь, это подло.

Первый период: до 5 лет

С ребенком нужно обращаться, «как с царем». Нельзя ничего запрещать, только отвлекать. Если он делает что-то опасное, то сделать испуганное лицо и издать испуганный возглас. Такой язык ребенок понимает прекрасно. В это время закладываются активность, любознательность, интерес. Малыш еще не способен выстраивать длинные логические цепочки. Например, он разбил дорогую вазу и не понимает, что для покупки такой же нужно много работать и заработать денег. Наказание он воспримет как подавление с позиции силы. Вы научите его не бить вазы, а подчиняться тому, кто сильнее. Вам это нужно?

Второй период: с 5 до 10 лет

В это время с ребенком нужно обращаться, «как с рабом». Ставить перед ним задачи и требовать их выполнения. Можно наказывать за невыполнение (но не физически). В это время активно развивается интеллект.

Ребенок должен научиться прогнозировать реакцию людей на его поступки, вызывать положительное отношение к себе и избегать проявления отрицательного. В это время не бойтесь нагружать ребенка знаниями.

Третий период: с 10 до 15 лет

Как с ним обращаться? Как с равным. Не на равных, а именно «как с равным», так как вы безусловно имеете больше опыта и знаний.

Советуйтесь с ним по всем важным вопросам, предоставляйте и поощряйте самостоятельность. Свою волю навязывайте в «бархатных перчатках», в процессе обсуждения, подсказками, советами.

Если вам что-то не нравится, акцентируйте его внимание на негативных последствиях, избегая прямых запретов. В это время формируется самостоятельность и независимость мышления.

Подростковый период: с 15 лет

Относитесь к нему с уважением. Воспитывать ребенка уже поздно, остается только пожинать плоды своих трудов.

Какие последствия может вызвать несоблюдение этих правил?

Если угнетать малыша до 5 лет, вы подавите его жизненную активность, интерес к жизни, интеллект. Приучите его бездумно и привычно подчиняться грубой силе. Сделаете из него легкую жертву для всякого рода негодяев.

Если вы будете продолжать «сюсюкать» после пяти, он вырастет инфантильным, неспособным к труду и к духовным усилиям.

Если опекать ребенка, как маленького, после десяти, он вырастет неуверенным, будет зависимым от более самостоятельных друзей, которые не всегда могут оказывать нужное влияние.

Если не будете уважать после пятнадцати, то он вам этого не простит и уйдет навсегда при первой же возможности.

Лето, как известно, – это маленькая жизнь. Хотя, это для нас, взрослых, она маленькая. Что же говорить о ребенке, у которого каждый день полон открытий – и особенно летом!

Новые места, новые события, новые впечатления... Все вокруг меняется, и эта новая обстановка, разумеется, меняет самого ребенка. Казалось бы, родителям стоит только радоваться за него. Да и за себя тоже – малыш отдан в надежные руки любимой бабушки, воспитателей в детском лагере или санатории. Здоровье его крепнет, впечатлений – море, да и взрослые могут, ни о чем не беспокоясь, «заняться собой». Нет, вы, конечно, скучаете по своему малышу, ждете его возвращения, готовите что-нибудь вкусненькое к приезду. Каким он вернется? Наверное, загорел, вытянулся, соскучился по родным, по дому? О чем интересном он вам расскажет?

Поговорим об этом с психологом Василисой МАСЛЕННИКОВОЙ.

Из дурного общества

И вот наступил долгожданный день. Вы встречаете свое дорогое дитя и... не узнаете его! О боже, кто это? Тот, кого вы отправляли на отдых, был спокойным, ласковым, послушным, строил домики из конструктора, возился с хомячками, любил сказки и мультики. Что за хулиган к вам приехал? Капризничает, грубит, ему ничего не интересно, все время рвется гулять. А как он стал разговаривать!

Что-что, и эти слова знает? Вот набрался! Мамина рука тянется за кор-

Вернулся из лета

валолом, папина – за ремнем... И все в один голос проклинают тот день, когда им пришло в голову отпустить от себя дорогое чадо и подвергнуть его тлетворному влиянию дурного общества...

Думайте о хорошем

Что же случилось? Не стоит преувеличивать размеры катастрофы – ребенок не изменился столь кардинально, как вам с перепугу кажется, и вовсе он не испортился. Просто повзрослел. Иногда, говорят психологи, это происходит именно так. Теперь же вам – с тактом и любовью – предстоит, как хорошему скульптору, «отсесть все лишнее». Главное – обойтись без радикальных мер. Никаких нотаций, гнева и угроз. Фразы вроде «Лето закончилось! Хватит! В саду (в школе) тебя быстро на место поставят!» – это не выход. Ничего, кроме ответного раздражения и еще больших капризов, такие речи у ребенка не вызовут.

Поразмышляйте не спеша – ведь не только дурные качества, которые сразу бросились вам в глаза, приобрел малыш за лето. Он действительно, как вы и ожидали, вырос, окреп, загорел! И стремится теперь, вырвавшись на время из-под родительской опеки, быть взрослым и самостоятельным.

Просто это стремление приняло весьма уродливые формы. Понятно – вас же не было рядом... И вот – бабушка разбаловала, причила к вседозволенности. Или встретились новые товарищи (в лагере или на деревенской улице), которые научили «не тому». Бывает...

Попробуйте найти плюсы

За лето в детском лагере помимо «новых слов» и чрезмерной самостоятельности ваш ребенок наверняка приобрел и полезные навыки. Теперь он запросто может убрать за собой постель, накрыть на стол, самостоятельно решить, во что одеться, быстро застегнуть все крючки и пуговицы, завязать шнурки. Скорее всего, он научился делать зарядку, плавать. Возможно, там у него были какие-то поручения, например, ухаживать за цветами, и теперь он лучше вас разбирается, как вырастить на балконе петунью. Может быть, он ходил в какой-то кружок и теперь умеет выпиливать лобзиком или вышивать крестиком. Одним словом, нет сомнения, что хоть что-то полезное и разумное в детском лагере он приобрел.

Не вините бабушку

Как утверждают психологи, бабушки – это совершенно особая категория воспитателей. Они не несут той ответственности за ребенка, что родители, поэтому ничуть не боятся слишком его избаловать, забота лется рекой. А вот пожинать плоды этого потока приходится родителям.

Малыша как подменили, он будто забыл все, чему его долго учили: убирать за собой игрушки, самостоятельно одеваться и т. д. Бабушкина ласка была настолько щедрой, что теперь он стал привередничать за столом и требовать ежесекундного внимания к себе. Но все же чему-то он научился? Если он провел лето в деревне или на даче, то наверняка помогал пилить и колоть дрова, возиться на огороде, ездил со взрослыми на рыбалку или на сенокос – да мало ли в деревенской жизни самых раз-

Главное – обойтись без радикальных мер: никаких угроз, нотаций и гнева!

Ваша задача – помочь ребенку вернуться в привычную среду.





ных забот! И даже если косить, полоть и доить в обычной жизни ему впредь не потребуется (хотя – кто знает?), само ощущение, что тебе доверили что-то важное, очень ценно для ребенка.

Что такое плохо

Что же касается дурных привычек, которые привез собой ребенок из «мест отдыха» – об этом тоже можно поговорить. Только спокойно, без скандалов. Ведь, скажем, научившись у ребят в деревне или в лагере рассказывать малопрстойные анек-

доты и радостно делясь с вами своими приобретениями, он не превратился в исчадие ада.

Да, приспособился человек к новым обстоятельствам, не очень понимая, «что такое хорошо и что такое плохо». Так объясните ему, что в приличном обществе такого не рассказывают. Тем более, если быть честными с самими собой, вспомните, разве в вашем детстве в лагере все вокруг (да и вы в том числе!) были такими уж кисейными барышнями, белыми и пушистыми? Другими словами, все, что от вас требуется – помочь ребенку бы-

стрее вернуться к привычной жизни, привычным правилам, где разговаривают, употребляя исключительно нормативную лексику, не спят до обеда, как разрешала бабушка, моют руки перед едой и не проводят на улице круглые сутки.

Делайте все, как раньше, как всегда, до каникул. Привычная тарелка с мишкой, любимое одеяло и, конечно, любимые игрушки, по которым он тоже успел соскучиться... Он уезжал, с ним происходило столько нового, а любимый дом терпеливо ждал его приезда. Сказка и мамин поцелуй на ночь, пробуждение под ласковые голоса родителей – все это даст ребенку чувство покоя и защищенности, столь необходимое для адаптации к повседневной жизни. Только помните, что за день-два ваше чадо вряд ли адаптируется к «рабочему» ритму жизни: четкому режиму сна и прогулок, ранним вставаниям, ежедневным обязанностям в школе или в садике. Для того чтобы «переключить» его на традиционный распорядок дня и привычные правила, потребуется неделя, а кому-то из детей – две или даже три. И провести это время стоит не в нотациях, а в совместных действиях по подготовке к школе или садiku.

Наверняка вам есть что купить для будущих занятий – тетрадки, альбом для рисования, карандаши, фломастеры, краски, цветную бумагу, пенал, новый ранец, новую одежду. А может быть, несмотря на все его провинности, и новую игрушку. Да, лето закончилось, но ведь детство – продолжается!



Оказывается, в первой половине года дети растут в три раза быстрее, чем с сентября по декабрь. В холодное время года организм сосредоточен на накоплении жировой ткани, которая предохраняет от переохлаждения. А вот летом этот запас человеку ни к чему, поэтому все силы организма направлены на рост. Ему способствуют свежий воздух, подвижные игры на улице и множество фруктов и овощей.

В волшебном мире диафильмов



Длинное лето у бабушки – время открытий и знакомств с неизведанным, пора приключений, поисков сокровищ, удивительных находок. И речь идет не только о лете за городом, в живописном местечке с озерцом и покосившимся от времени домиком. Нет, найти тайные сокровища можно в доме любой бабушки: почти каждая хранит (пусть не в тяжелом старинном сундуке, а в обычной коробке) воспоминания о детстве своих уже взрослых детей – нынешних мам и пап. Отправиться в «далекое» прошлое в нучатам будет очень интересно!

Привет из прошлого

В кладовой моей мамы вещи стоят стройными рядами, коробки подписаны ярким маркером, и найти нужную сокровищницу не составит труда. Дождь за окном затянулся на несколько дней, и тем вечером нам с детьми ничего не оставалось, как, вооружившись фонариками, отправиться на поиски необычных приветов из прошлого. Вот «Детские игрушки Оли», мои старые куклы в нарядных платьях, рядом «Книги со стеллажа», сказки разных стран и народов, энциклопедии и рассказы. А что в этой коробке? «Фильмоскоп, пленки». Такого слова мои малыши еще не слышали – «фильмоскоп»! Десятиминутное сражение с несколькими слоями упаковки, и вот перед двумя парами детских глаз – большая, просто очень внушительная коллекция непонятных баночек с «фотопленкой» и он... очень странный прибор, похожий на маленький проектор.

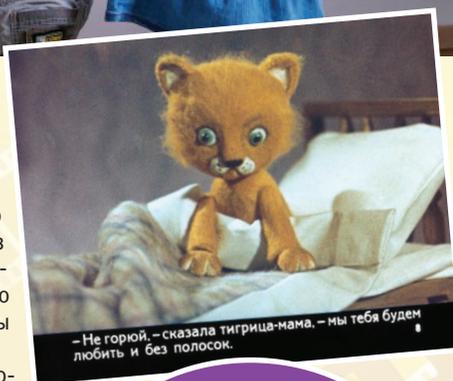
Фильмоскоп, диапроектор, прибор для показа диафильмов – называйте,

как хотите, но, думаю, многие вспомнят этого короля дождливых вечеров, великого сказочника, вокруг которого собирались всей семьей на очередной «киносеанс» тогда, в 90-е годы прошлого века. Этот синенький аппарат из толстого металла и сегодня выглядит прекрасно, родители бережно хранили его все эти годы. Только бы работал!

Вносим в комнату, включаем в розетку – о чудо, лампа горит! Предлагаю выбрать пленку. Не до конца понимая, что происходит, дочь перебирает невзрачные баночки с почти одинаковым содержанием. Читает надписи: «Три поросенка», «Дом гнома, гном дома». Ой, а вот моя любимая «Про тигренка Бинки, у которого исчезли полоски»! Берем ее! Вставляем в диапроектор, закрываем шторы, выключаем свет... Вокруг темнота, и только на одной стене появляется яркое, до дрожи знакомое: «Однажды тигрица-мама решила испечь праздничный пирог».... И мы погружаемся в сказку...

Драгоценный помощник

В детстве диапроектор был, наверное, у половины моих друзей. Все ходили в гости друг к другу и зимними вечерами смотрели сказки. Диафильмы были разные: веселые и серьезные, для малышей и совсем взрослых – с большим количеством текста под картинкой. Были и страшные, почти триллеры, как «Клубочек шерсти», и грустные, от которых хотелось плакать, как «Сказка про маму». Но мы смотрели их снова и снова – и



Маленький секрет: можно включить понравившийся кадр диафильма, подойти к стене с листочком, чтобы картинка с пленки ровно легла на лист, и обвести рисунок карандашом по контуру. Так получится картинка один в один с оригиналом. Останется только раскрасить!

одни, и с родителями, и большой детской компанией.

И вот сейчас, спустя больше 20 лет, мои дети, не отрывая глаз от стены, медленно передвигая пленку, следят за приключениями главных героев. Вижу интерес и радость, ведь это священнодействие – не просто легкое развлечение, а прекрасное, во многом полезное занятие для малышей.

Все потому, что диафильм – просто идеальный формат для зрителей двух-трех лет. Статичные картинки, связанные в единую историю, меняются медленно, не наносят вреда психике, как быстрая смена видео-

ряда в мультфильмах. А если говорить о развитии речи, воображения, памяти, образного мышления, то диафильм не уступит никакому развивающему мультику или обучающей программе. Это просто прекрасные помощники в эстетическом воспитании, ведь картинки ко многим из них рисовали известные детские художники, произведения которых восхищают десятилетиями.

Диафильмы тренируют образное мышление и фантазию, пробуждают интерес к чтению. Просмотренную историю всегда можно обсудить с родителями после окончания, а еще лучше в процессе угадывать развитие сюжета, комментировать действия героев, развивая речь, логику, учась оценивать ситуации.

А еще просмотр диафильмов – это целый ритуал. Чтобы история ожила, нужно дождаться вечера, созвать желающих в комнату, устроить импровизированный экран, вставить пленку, подождать, пока нагреется диапроектор, погасить свет и погрузиться в волшебство. Такие уютные посиделки всей семьей еще больше сближают малышей и взрослых, наполняя пространство любовью. Что может быть приятней и безмятежней, чем сидеть с мамой и папой в темноте, слушая историю, рассказываемую их головами.

Современные аналоги

Сегодня достать обычный диапроектор не так-то просто. Не все бабушки хранят эти реликвии у себя, большинство попросту избавились от них, как и от старых поцарапанных пленок. Но не стоит отчаиваться, в интернете можно найти несколько вариантов диапроекторов и серию диафильмов к ним. Разновидностей на сегодня не много, но выбрать можно.

Самый распространенный вариант – **диапроектор Regio**, к которому подходят старые советские пленки. От своих предшественников отличается безопасностью в использовании. Лампы в нем заменены на светодиоды, а тяжелый металлический корпус – на более легкий. Дети могут включать его без контроля взрослых. Цена на него начинается **от 6500 рублей**. Работает как от сети, так и от батареек.

Похожий вариант – диапроектор «Светлячок» для пленочных диафильмов. Он оснащен специальным ремешком, позволяющим брать его с

собой. От своего «собрата» отличается тем, что работает только от батареек, выполнен из пластика, без применения металла. Также воспроизводит любые пленки, советские и современные. Цена – **от 5000 рублей**. Набор диафильмов для этих двух проекторов можно найти в сети. Коробочка с шестнадцатью пленками обойдется **от 1300 рублей**, отдельный диафильм – **от 95**.

Есть и более бюджетный вариант, звуковой мини-диапроектор «Светлячок», который воспроизводит и озвучивает диафильмы. Правда, совместим он только со специальными картриджами в виде барабана (каждый стоит около **500 рублей**), помимо слайдов они имеют чип со звуковой дорожкой. Аппарат автоматически листает кадры и озвучивает подписи к ним. Работает от батареек. Цена начинается **от 3000**.

Найдутся и предложения о продаже старых советских диапроекторов. Но поскольку последний фильмоскоп был выпущен почти 30 лет назад, сейчас довольно трудно встретить аппарат в действительно хорошем состоянии. Как правило покупаемые с рук проекторы требуют чистки от пыли и грязи сна-

ружи и даже внутри. В них часто бывают сломаны детали. Поэтому стоит быть очень внимательными при покупке «раритета». Но если в вашем окружении есть умельцы, способные заменить лампы, прочистить линзы и вернуть проектор к жизни, смело можете рассчитывать на вторую жизнь старенького аппарата.

Оказывается, волшебство намного ближе, чем можно представить! Может быть, в старом шкафчике в доме вашего детства залежался удивительный прибор, способный утихомирить и погрузить в чтение даже самых неугомонных непосед? Попробуйте подарить им один вечер за просмотром «хитов» вашего детства. И увидите – скоро они сами будут рисовать «билеты» на «киносеансы», созывать друзей, а потом наперебой пересказывать приключения главных героев. Так случилось у нас, и как же радостно, что однажды вечерние поиски увенчались такой драгоценной находкой!

Ольга Грудина



Литературная страничка

Яркие мелочи жаркого лета

Дорогие мамы и папы, вы еще не забыли свои детские летние ощущения? Это чувство безграничной свободы и счастья, когда дни – бесконечные, вода – самая теплая (даже если посинели губы), а разбитые коленки – ничему не мешающие мелочи. Помните, как лето казалось целой жизнью, со своими правилами, новыми друзьями, интересными открытиями; когда сердцу дорога каждая травинка и букашка, когда дождь – не помеха смелым планам, а палящее солнце не способно заставить убежать в тень?

Вот и участники нашего творческого конкурса «Ах, лето красное!» показали в своих рисунках, что это для них – пора яркая, красочная. Удивительное время сочных арбузов, разноцветных ягод, пышных букетов, знакомства с жизнью насекомых и обитателей рек и озер, пора

далеких путешествий, батутов, велосипедов, когда не страшны ни зной, ни пыль, ни комары и мухи.

Посмотреть на лето глазами ребенка – значит, окунуться на время в атмосферу безмятежности и свободы. Увидеть мелочи, которых не замечали раньше, улыбнуться теплему ветру, рассмеяться от брызг из лужи, поймать капли дождя и солнечного зайчика, найти второй конец радуги, посмотреть на солнце через темное стеклышко и почувствовать счастье от того, что жизнь такая удивительная!

Цените теплые деньки, их осталось так немного, но столько приятного может подарить нам, взрослым и детям, каждый из них!



Даниил Алексиеенко



Рита Морозова



Ксюша Фомина



Артем Грудинин



НОВОЕ ЗАДАНИЕ

Ребята! Конкурс «Ах, лето красное!» продолжается!
Ждем ваш творческий отчет о летних каникулах.



Над номером работы:
Главный редактор – Г.Г. Кудрявцева
Дизайн и верстка – Наталья Кондратьева
Литературный редактор,
корректор – Ольга Грудинина.
Журналисты: Галина Тарелина,
Людмила Костоюкова,
Ольга Грудинина.
Редакционные менеджеры: Галина Тарелина,
Людмила Болдухова.

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 № Ф013-00660 от 28.05.2007 г.

Журнал распространяется бесплатно и платно в Иркутске и Иркутской области. Информационная продукция категории O+ 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: 12.07.2018 г. в 18.00; фактически: 12.07.2018 г. в 18.00. Дата выхода: 01.08.2018 г. Выпуск № 4 (105)

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

Каждая мама думает о здоровье своего ребенка и всячески старается оградить его от опасностей. Аллергия – распространенное заболевание среди маленьких детей, и одна из ее причин – реакция на стиральные порошки.

Об особенностях стирки одежды для малышей сегодня расскажет педиатр, неонатолог, кандидат медицинских наук, приглашенный эксперт Amway Mama, Анна Викторовна Левадная.

– Почему у ребятнишек бывает аллергия на стиральный порошок?

– Детская кожа в силу анатомических особенностей очень чувствительна к раздражающим веществам, входящим в состав продуктов бытовой химии. Риск развития аллергических контактных заболеваний у детей намного выше, чем у взрослых. Реакция возможна на любой порошок, поэтому необходимо внимательно следить за состоянием кожи при смене стирального средства.

– В чем вред обычного порошка и хозяйственного мыла для детских вещей?

– Оптические отбеливатели, мыло, красители, ароматизаторы и отдушки в составе порошков могут вызвать раздражение за счет образования свободной щелочи.

Хозяйственное мыло – сильная щелочь, которая неблагоприятно воздействует как на ткани, так и на кожу рук, и в виде мыльной стружки плохо вымывается. Я бы рекомендовала не использовать его при стирке детского белья.

– Можно ли использовать стиральный порошок в капсулах?

– Нельзя. В них содержится больше нежелательных компонентов: от 15 до 30% анионных поверхностно-активных веществ (А-ПАВ), мыло, меньше 5% фосфатов, оптические отбеливатели и ароматизирующие добавки, и концентрация стирального порошка на одежде оказывается выше.

Правильно стираем детскую одежду

Лучше не использовать средства для взрослых или порошок в капсулах при стирке детской одежды, хотя бы до 12-14 лет!

Кроме того, при неосторожном обращении капсула может лопнуть, а ее содержимое попасть на кожу или на слизистые малыша.

– Какую полезную информацию на упаковке надо знать?

– Отсутствие фосфатов, фосфоритов, фосфонатов (ухудшают вымывание ПАВ из тканей), анионных поверхностно-активных веществ (А-ПАВ) или содержание их до 5%.

Именно А-ПАВ растворяют пятна, поэтому детский порошок может стирать хуже, зато он безопаснее для кожи. Чем больше ПАВ, тем больше образуется пены.

Очень важно, чтобы вещества вывелись из тканей во время стирки, а не оставались в них (хуже всего они выходят из хлопка и шерсти).

Самое главное! На упаковке должно быть указано, что средство гипоаллергенное и подходит для детей (0+).

– Как стирать детское нижнее белье?

– Можно использовать детский порошок, но с опцией «дополнительное полоскание» (не менее 7-8 минут, же-

лательно несколько раз и в горячей воде, особенно для нательного белья). Допустимо добавление гипоаллергенного кондиционера для белья, разрешенного для детей.

– Несколько общих советов по стирке детских вещей...

– Сегодня продаются разные средства: в порошках, жидкие (гели). При безопасном составе оба этих вида бытовой химии хороши. Однако жидкие выполаскиваются лучше и, как правило, их легче дозировать.

– Стирайте детским порошком и свою одежду, с которой соприкасается кожа ребенка.

– Отдавайте предпочтение концентрированным составам, это более экономично, так как их хватает надолго.

– Не перегружайте машинку, следуйте установленным объемам.

– Не насыпайте слишком много порошка. Соблюдайте инструкции, не повышайте концентрацию А-ПАВ!

И главное: всегда держите бытовую химию вне зоны досягаемости детей!

В рамках проекта компании Amway – Amway Mama – мы представляем продукцию, которая поможет женщинам заботиться о своей семье на высоком уровне. Amway Mama тщательно следит за экологичностью дома, качеством воды, пользой продуктов и здоровьем всех членов семьи, особенно детей.

Концентрированное жидкое средство для стирки детского белья с кондиционирующим эффектом SA8™ BABY получило новую упаковку с логотипом Safer Choice от EPA.

Агентство по защите окружающей среды США (EPA) присвоило компании Amway официальный титул «Партнер 2017 года программы Safer Choice». SA8™ BABY соответствует стандартам, его компоненты безопасны для людей и окружающей среды, одобрено педиатрами и разработано специально для детского белья: отсутствуют красители и оптические отбеливатели. В состав входит алоэ вера. Продукт содержит биоразлагаемые поверхностно-активные вещества и энзимы, а также компонент на основе натурального кокосового масла, благодаря чему эффективно удаляет грязь и стойкие пятна, при этом делая белье мягким.

Жидкое средство для стирки бережно заботится о ткани и цвете вещей. SA8™ BABY эффективно отстирывает грязь при температуре 15–70 °С и является идеальным решением для машинной и ручной стирки как в холодной, так и в горячей воде. Полностью сохраняет свои очищающие свойства при замачивании белья на ночь и совместимо с другими стиральными средствами линейки AMWAY HOME™ SA8™.

ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ ПРИГЛАШАЕТ ВАС ПОСЕТИТЬ «МУЗЕЙ В.Г. РАСПУТИНА»

Экспозиция посвящена жизни и творчеству русского писателя
Валентина Григорьевича Распутина

В музее можно увидеть рабочий кабинет писателя, его личные вещи, фотографии, документы, кино- и видеоматериалы о событиях из жизни и творчества Валентина Григорьевича, интерактивную панель с генеалогическим древом рода Распутиных, электронный словарь народных слов из произведений писателя. Мы также предлагаем школьникам интерактивные мероприятия.

ЗАНЯТИЯ В МУЗЕЕ

- «Читаем рассказы Валентина Распутина вместе» с проведением викторины. Возраст 8-13 лет
- Интерактивное занятие по рассказу «На реке Ангаре». Возраст 8-13 лет
- «Байкал Валентина Распутина». Об экологии и защите озера писателем. Для 5-8 классов
- День Матери в «Музее В.Г. Распутина», 25 ноября. О матери и бабушке в жизни и творчестве писателя. Мастер-класс по изготовлению подарка своими руками. Возраст 7-11 лет

ПРОГРАММА «УРОК ЛИТЕРАТУРЫ В МУЗЕЕ»

- «На урок вместе с Валентином Распутиным» (по рассказу «Уроки французского»). Для 6 классов
- «Художественный мир повести "Прощание с Матёрой" Валентина Распутина». Для 11 классов
- «Время в повести "Прощание с Матёрой" Валентина Распутина». Для 11 классов
- «Женские образы в творчестве Валентина Распутина» (по рассказу «Женский разговор»). Для 8 классов

ПРОГРАММА «КЛАССНЫЙ ЧАС В МУЗЕЕ»

- «Валентин Распутин: выбор жизненного пути». Для выпускников школы. Для 9-11 классов
- «Валентин Распутин и Александр Вампилов: дружба двух классиков». Для учащихся 8-11 классов
- История создания фильма «Прощание». О творческом союзе Валентина Распутина и Ларисы Шепитько. Для 9-11 классов
- «Валентин и Светлана Распутины: пятьдесят лет вместе». Для 11 классов

ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПРОВОДИТСЯ КВЕСТ ПО ЭКСПОЗИЦИИ ОТДЕЛА

г. Иркутск, ул. Свердлова, 20
Справки по телефону: 8(3952) 25-98-25
e-mail: vgrasputin@iokm.ru

vgrasputin.ru
museum-irkutsk.com
#ИркутскийКраеведческий

