

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

Июнь-июль, № 4 (97), 2017 г.

0+

ПО ДОРОГЕ ЗНАНИЙ:
Что надо знать
первоклашке

ПОЛЕЗНАЯ ПСИХОЛОГИЯ:
Чем заняться летом

РЕДАКЦИОННАЯ ПОЧТА:
Полезные секреты мамочек

ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ:
6 способов взаимопонимания
с детьми

ПРИБОЩАЕМСЯ К ИСКУССТВУ:
Открытия юного музыканта

На снимке: Олеся Григорьева, 4месяца, г. Иркутск.
Фотограф: Елена Капуста

Дата выхода в свет: 24.06.2017 г.



На снимке: Екатерина и Артур Гопп.
Фотограф: Наталья Ольшевская

Здравствуйте, дорогие друзья!

Чудесные летние каникулы! Как же долго ждали их девочки и мальчишки. Теперь каждый день можно наслаждаться отдыхом: загорать, купаться, встречаться с друзьями, гулять, ездить в гости, путешествовать, набираться новых впечатлений, чтобы перед школой почувствовать себя отдохнувшими и понять, что эти три месяца прошли не зря.

А еще, ребята, не забудьте о хороших книгах и обязательно прочитайте наш журнал. Надеемся, что и вы, и ваши родители найдете в нем много интересного.

Кстати, если вы не поздравили своих пап, можете сделать это сегодня. С чем? Да с тем, что они у вас есть.

18 июня во всем мире отмечается День отцов. У нас пока этот праздник неофициальный, но разве нужны для признания роли родителя какие-то законы? В этот день отцам семейств дарят подарки, самодельные открытки, читают стихотворения и песни, которые в исполнении милых карапузов просто не могут не вызвать счастливой улыбки или застлать глаза пап блеском скупой мужской слезы.

Мы тоже не остались в стороне. Помните, в прошлом номере давали вам задание: нарисовать рисунок на тему «Папа – мой лучший друг». Конкурс проводился совместно с Иркутским областным советом женщин и многими другими общественными организациями. Пришло столько замечательных рисунков с портретами любимых пап от детей разных возрастов! О победителях мы расскажем в следующем номере журнала.

А сегодня знакомим вас с нашими папами – читателями и, конечно, желаем им быть настоящими ОТЦАМИ!

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



ВСЁЗНАЙКА

8-13
АВГУСТА
2017

В ПРОГРАММЕ ВЫСТАВКИ:

- РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ШОУ
- ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
- ТВОРЧЕСКИЕ МАСТЕРСКИЕ

ВЫСТАВКА - ПРАЗДНИК
**ДЛЯ ДЕТЕЙ
И РОДИТЕЛЕЙ!**

СибЭкспоЦентр



664050, г. Иркутск
ул. Байкальская, 253 А



(3952) 352-900



www.sibexpo.ru

Реклама

На снимке: Александр и Маша Коваленко.
Фотограф: Лариса Коваленко



На снимке: Владимир, Тая и Рая Пенто.
Фотограф: Анастасия Сыроватская



**ПАПА -
МОЙ ЛУЧШИЙ
ДРУГ!**



На снимке: Алексей и Артём Курбатовы.
Фотограф: Юлия Манакова



На снимке: Иван и Семён Томашовы.
(Фото из семейного архива)



На снимке: Николай и Настя Бурловы.
(Фото из семейного архива)





Окинский™

СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КООПЕРАТИВ

производитель натуральных продуктов для здорового питания

Мамочкин блог: делимся секретами!



О чем мечтает каждая заботливая мама, любящая жена, да и просто обычная женщина, когда летнее солнышко занимает на небе свое законное место, у детей начинаются каникулы, а на горизонте уже маячит долгожданный отпуск? Конечно же, о том, чтобы всё – пусть недолгое, но такое желанное – сибирское лето ребятишки были сыты и здоровы, муж доволен, а сама... сама я должна быть красивой и стройной, ведь впереди пляжный сезон!

Признаюсь, есть у меня в арсенале секреты счастья близких и рецепт эликсира, который и талию сделает тонкой, и глаза супруга еще более влюбленными. И, по уже сложившейся доброй традиции, сегодня поделюсь ими в своем «мамочкином блоге».

И жажду утолит, и все беды победит!

Мало что может сравниться с холодным кефиром в знойный день! Но есть одно правило выбора данного продукта, которое знают далеко не все: лучше кефира может быть только «живой» кефир, приготовленный на кефирных грибах! Для своей

семьи я выбираю только такой – **обезжиренный кефир от СПК «Окинский»**, полезный и низкокалорийный. Где его нахожу? Тут все предельно просто: на рынках или в магазине рядом с домом – в любом уголке Иркутска!

В составе классического представителя этого чудотворного напитка только молоко и закваска на кефирных грибах. Поэтому и срок годности невелик – всего 5 дней. Видите на упаковке кефира другого производителя «более 20 суток»? Оставляете его на полке магазина: в составе консерванты!

Кефир, полученный из закваски на кефирных грибах, действует как



метла – вычищает из нашего организма весь «хлам», накопленный из-за неправильного питания. Нормализует и восстанавливает микрофлору желудочно-кишечного тракта. Также он выводит соединения тяжелых металлов, которые попадают к нам в организм из атмосферы вместе с выхлопными газами. Вот такой скромный супергерой и верный друг вашего организма!

Хотите быть здоровыми, стройными и красивыми? Вперед за обезжиренным кефиром от СПК «Окинский»!

Чтобы жизнь была слаще!

Что поможет отдохнуть летом на полную катушку и зарядит наших малышей на энергичные игры со сверстниками во дворе? Разумеется, лакомства! Я за то, чтобы любой продукт был полезен, а моим маленьким сладкоежкам лишь бы повкуснее. Но наши споры прекращаются, когда на столе оказывается нежнейшее **шоколадное масло от «Окинского»!** Вот такая сладкая батарейка, чтобы бегать и прыгать, лазить по деревьям и гонять за мячом!

Да еще и с тем самым сливочным вкусом из советского детства! Казалось, ничего прекраснее просто нельзя придумать. А теперь и наши дети могут наслаждаться натуральным шоколадным маслом от местного производителя. Кстати, оно продается и на развес, что существенно экономит семейный бюджет, когда в доме никто не в силах отказаться от такого бутербродика...

Вероятно, многие из сидящих на диете мамочек сейчас воскликнут: «А как же фигура? Ведь масло содержит большое количество жиров!» Согласна, но ведь это «хорошие» жирные кислоты, необходимые для человеческого организма. И, что самое важное

Нам, мамочкам Иркутской области, повезло: мы каждый день можем баловать свои семьи свежей, полезной местной продукцией, которую с удовольствием готовит для нашего стола сельскохозяйственный производственный кооператив «Окинский». Особенно хочется отметить их экологичность, короткие сроки хранения, чистоту, отсутствие красителей, консервантов и других «добавок».



и для взрослых, и для деток, они полностью – на все 100%! – усваиваются организмом. Кстати, жирность шоколадного масла от СПК «Окинский» – 62%, что на 10,5% меньше, чем у масла «Крестьянского».

Содержащиеся в сливочном масле витамины А, В, С, D и Е оказывают исключительно положительное влияние на рост и состояние ногтей, волос, кожи, костей и мышц.

Так что, дорогие мои, наслаждайтесь по утрам бутербродом, щедро смазанным шоколадным маслом от СПК «Окинский».

Анна В., счастливая мама, любимая жена

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

Молочная продукция СПК «Окинский» теперь и в магазинах «Саянский бройлер»:
 ул. Байкальская, 320,
 ул. Сибирская, 27,
 «Омулевского»
 (Советская, 148),
 «Перекресток»
 (ул. Баумана, 233 А),
 ул. Новаторов, 7 А,
 м-н Университетский, 70,
 м-н Университетский, 5,
 м-н Юбилейный, 16,
 ул. Дальневосточная, 144,
 ост. «Школа 23»
 (ул. Советская, 85 А),
 ул. Депутатская, 15,
 ост. «Площадь Декабристов»
 (Дек. Событий, 103),
 ул. Трилисера, 57 А,
 м-н Берёзовый, 113
 (р.п. Маркова),
 ост. «Подстанция»
 (ул. Р. Люксембург, 223 А),
 «Эдем» (Красноярская, 71),
 «Луговое» (Маркова),
 ул. Дивная, 5





Ответственная мама должна знать: ПРИ ЕЕ ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ РОДИТСЯ ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ



Здоровый малыш – это, в первую очередь, награда маме за ее труды. А шансы получить ее в разы возрастают, если начать заботиться о маленьком человеке еще до его появления на свет. Согласно последним исследованиям, как недоедание, так и несдержанность в приеме пищи влияет на риск развития различных заболеваний у ребенка в будущем.

Поэтому на протяжении всей беременности и первых месяцев после родов женщине необходимо тщательно следить за своим питанием.

О том, почему так важен правильно составленный рацион беременной и к каким проблемам может привести недостаточное питание, ответственным родителям рассказывает заведующая кафедрой детских болезней, д.м.н., профессор ИГМУ, Заслуженный врач РФ Любовь Александровна РЕШЕТНИК.

– Сегодня центром внимания диетологии, наряду с другими, является концепция пищевого программирования. Ее суть заключается в том, что питание человека на ранних критических этапах развития предопределяет (программирует) особенности и состояние структур тканей и органов, их функционирование, характер обмена веществ на протяжении всей последующей жизни и, как следствие, предрасположенность к различным заболеваниям. Чем интенсивнее процесс роста и обмена веществ, тем в большей степени выражено влияние неблагоприятных факторов и недостаточности питания. Наибольшие темпы роста и развития человека имеют место на внутриутробном этапе жизни. Подсчитано, что если бы после рождения человек прибывал в росте и

весе такими же темпами, как до рождения, то масса его была бы больше, чем масса Земли. Поэтому второй особенностью внутриутробного этапа жизни является исключительная ранимость под влиянием неблагоприятных факторов и, в том числе, недостаточности питания.

– *Расскажите, пожалуйста, подробнее о последствиях недостаточного внутриутробного питания и маловесности при рождении. Настолько ли они страшны?*

– Ретроспективный анализ летальности в зависимости от веса тела человека при рождении, проведенный Д. Баркером (1995 г.) в графстве Хартфордшир (Англия), показал, что лица, рожденные с весом тела менее 2,5 кг, оказались подвержены риску смерти до 65 лет от сердечно-сосудистых заболеваний, что в 1,5 раза

ВАЖНО!

Взаимосвязь недостаточного внутриутробного питания и маловесности при рождении, обусловленной задержкой развития во время беременности, увеличивает риск нездоровья в последующей жизни. В 4–10 раз возрастает вероятность развития острых заболеваний и смерти от них в любом периоде жизни, а также провоцирует:

- * сохранение недостатка питания и маловесности на длительный период;
- * отставание в росте;
- * нарушение памяти, интеллектуального развития, поведения;
- * хронические заболевания желудочно-кишечного тракта;
- * повышение холестерина и ишемическую болезнь сердца;
- * артериальную гипертонию;
- * хронические заболевания легких;
- * сахарный диабет;
- * хронические болезни почек.

выше, в сравнении с рожденными с весом 4 кг.

Данное же исследование показало: низкая масса при рождении предопределяет риск нарушений углеводного обмена и частоту диабета у мужчин старше 60 лет. Риск заболеть диабетом у рожденных с массой менее 2,5 кг в 3 раза больше, чем у

лиц, чей вес составлял 4 кг.

В дальнейшем появилось большое количество работ аналогичного характера, подтверждающего вышеописанный факт. Анализировалась заболеваемость 70 297 медицинских сестер в США. Оказалось: частота прединфарктных состояний сердца у пациенток, рожденных с массой менее 2,5 кг, составляет 15 %, а с массой более 3,2 кг – 4 %, т.е. в 4 раза выше.

Анализ историй развития 14 611 человек, появившихся на свет с 1915 по 1929 гг. в Швеции, выявил: дефицит каждых 1000 г при рождении повышает на 70 % риск прединфарктных состояний у мужчин. Также была доказана отрицательная связь между массой при рождении и показателями артериального давления в последующей жизни.

Добавление фолиевой кислоты в рацион питания женщин детородного возраста снижает риск рождения малышей с синдромом

Дауна на 50–60 %.

– А что касается девочек, рожденных недоношенными, с очень низкой массой, существуют какие-либо угрозы, связанные с их будущим материнством?

– К сожалению, и здесь специалисты отмечают повышенную смертность новорожденных, тяжелые дыхательные расстройства и нарушения зрения у детей в последующей жизни.

– Любовь Александровна, и все-таки не совсем понятны механизмы влияния питания на будущее здоровье человека. Как они осуществляются?

– Реализуются механизмы через воздействие отдельных компонентов пищи на состояние и функцию генов. В настоящий момент науке известно 3 таких вещества: фолиевая кислота (витамин В₉), витамин В₁₂, холин.



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» богата 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.

Наиболее изученным фактором негативного влияния на плод является недостаток фолиевой кислоты. Низкая обеспеченность организма женщины ею отрицательно сказывается на образовании белка у эмбриона (зародыша), особенно в первые 5 недель беременности, когда будущая мать еще не знает о своем «интересном положении». Классическим примером порока, который формируется у будущего ребенка при дефиците у матери фолиевой кислоты, является дефект нервной трубки – спинномозговая грыжа. Она развивается, если окружающие спинной мозг позвонки не смыкаются полностью, образуя щель в позвоночнике. Ее страшные последствия – это развитие водянки мозга (в т.ч. у каждого третьего – задержки умственного развития),



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.





ЭТО ВАЖНО!

Каждая женщина детородного возраста, планирующая когда-то иметь детей, должна включить в свой ежедневный рацион питания свежий укроп, петрушку, кинзу, шпинат – источники фолиевой кислоты.

пороки стопы и колена, хронические инфекции мочевого пузыря и почек, недержание мочи и кала. В мире ежегодно рождается 300–400 тысяч таких деток. Американцы подсчитали: содержание одного ребенка-инвалида обходится бюджету страны в 65–125 тысяч долларов в год. Итог – бесплатное назначение фолиевой кислоты всем женщинам детородного возраста в нескольких штатах США. Благодаря данной мере количество детей с выше описанным пороком развития уменьшилось на 1 000.

Трудно даже переоценить значение такой профилактики на сценарий жизни отдельного человека, материальные, этические и эмоциональные аспекты жизни семьи и общества.

Последующие популяционные исследования, проведенные в Непале,

где 5 тысячам беременных женщин назначался витамин В₉, доказали увеличение среднего веса новорожденных и уменьшение числа младенцев с весом менее 2,5 кг. Его назначение при планировании зачатия и в первый триместр в Нидерландах привели к снижению риска маловесности плода.

Зависимость возникновения лейкоза (рака крови) у ребенка от обеспеченности фолиевой кислотой его матери во время беременности показал почтовый опрос, проведенный в Австралии. О ее добавлении в питание и снижении риска аутизма у детей в 2013 г. сообщил один из известнейших новостных медицинских порталов.

Чем дольше женщина на этапе подготовки к беременности получает фолиевую кислоту, тем у нее наблюда-

Хлеб «8 ЗЛАКОВ»

Хлеб относится к изделиям профилактического назначения. Правильное сочетание 8 видов муки и 8 злаков придает изделию неповторимый вкус и аромат. Богат белками, витаминами, пищевыми волокнами и такими микро-элементами, как железо, фосфор, магний и кальций. Доказано, что хлеб «8 злаков» улучшает память, укрепляет нервную систему, стабилизирует работу сердца и системы кровообращения. Всего три ломтика хлеба заменяют 50 % суточной нормы кальция, 30 % – фосфора, 66 % – железа.



ется меньше риск угрозы прерывания беременности, недоношенности, преждевременной отслойки нормально расположенной плаценты в процессе вынашивания плода.

– Давайте все же вернемся к нашей сибирской действительности. Как обстоят дела в Иркутской области? Проводились ли какие-либо исследования на местном уровне?

– Источниками фолиевой кислоты в основном являются растения. Наибольшее ее количество содержится в листовой зелени темной окраски – петрушке и шпинате, а также в сырой печени и сырых дрожжах. Однако в процессе приготовления пищи под воздействием высоких температур 90 % драгоценного витамина В₉ разрушается, а короткое сибирское лето ограничивает наше население в источниках фолиевой кислоты. Так, при анализе базы лабораторных тестов областного клинико-консультативного диагностического центра (гл. врач – к.м.н. И.Б. Ушаков), выяснилось: каждая 4-я девочка, вступающая в детородный возраст в Приангарье, имеет дефицит фолата. Особенно большое количество таких людей в городах экологического



Согласно концепции пищевого программирования, характер питания плода и детей раннего возраста программирует особенности метаболизма на протяжении всей последующей жизни и, как следствие, предрасположенность к заболеваниям.

неблагополучия (Ангарск, Иркутск, Братск, Шелехов, Саянск, Черемхово, Усолье-Сибирское).

На территории нашей области реализуется программа обеспечения беременных женщин полноценным питанием из социально незащищенных групп, закреплённая законом № 118. В соответствии с ним, беременные женщины с индексом массы тела менее 18,5 (вес в ки-

лограммах, разделенный на квадрат роста в метрах), документально доказавшие свою принадлежность к вышеобозначенным группам, получают специальное питание с повышенным количеством фолиевой кислоты.

– *А как же остальные? А как те, кто не знает о пищевом программировании или не планировал беременность?*

– Вынуждена признать, у этих женщин часто рождаются дети с пороками развития. При анализе 19 историй болезни малышей, оперированных по поводу врожденных спинномозговых грыж в Иваново-Матренинской детской больнице в 2010 г., мы констатировали, что только 1 мама получала фолиевую кислоту, но с 7 недель беременности, когда дефект уже сформировался.

В интернете размещено 62 тысячи сообщений по поводу связи между обеспеченностью витамином В₉ и пороками нервной

трубки у новорожденных. Незнание будущих матерей не освобождает их от ответственности за нездоровье их детей.

Но не хотелось бы заканчивать наш разговор на столь грустной ноте. Тем, у кого нет возможности круглый год есть свежую зелень и другие источники витамина В₉, на помощь пришел Иркутский хлебозавод (Председатель Совета директоров – почетный пекарь России, заслуженный работник пищевой индустрии РФ С.С. Каракич), и теперь на прилавках магазинов можно найти и купить продукт ежедневного потребления – хлеб «Мамма Миа» – с повышенным содержанием фолиевой кислоты.

Желаем будущим мамам родить прекрасных и здоровых деток.

Надеемся, советы от нашего эксперта помогут вам!



Хлеб «НА ЗДОРОВЬЕ»

Это изделие из пшеничной муки 2-го сорта. Оно содержит 10 % отрубей и комплексную пищевую добавку – йодказеин. Отруби обладают свойством поглощать токсины и аллергены, способствуют укреплению иммунитета, снабжают организм клетчаткой, ценными белками и витаминами.

Один из основоположников отечественной педиатрии А.Ф. Тур писал: «Правильное питание детей является фактором большого профилактического значения, без которого нормальное развитие ребенка оказывается невозможным. Во многих случаях питание используется как фактор лечебный».



**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**



На снимке: Захар Греков, 2 месяца.
Фото из семейного архива

Самые важные вопросы родителей о детском здоровье возникают по мере взросления малышей: почему ребенок плохо кушает, мало прибавляет в весе, не наедается, когда переводить и на какое питание, какую выбрать смесь. И вопросам этим, кажется, нет конца. Мамы волнуются и переживают, не задумываясь, что их нервное состояние передается крохам, в итоге, плохо отражается на здоровье обоих. Поэтому мы продолжаем нашу рубрику, в которой публикуем ваши обращения и советы главного специалиста Городского консультативно-методического кабинета по питанию больного и здорового ребенка Департамента здравоохранения г. Москвы доктор медицинских наук Светланы Николаевны Денисовой.

– Нам 5 месяцев, на искусственном вскармливании. Кушаем смесь НЭННИ 1 с пребиотиками, съедаем меньше суточной нормы. Нужно ли давать витамин Д, или он есть в смеси в полном объеме? Задалась этим вопросом, т. к. на коже появились красные высыпания. Возможно, что передоз витамина Д? Даем Вигантолеттин.

Ольга, г. Иркутск

С.Н.: Смесь НЭННИ 1 с пребиотиками сбалансирована по витаминному и минеральному составу, поэтому дополнительный прием витамина Д не обязателен, особенно в осенне-летний сезон. Исключение составляет диагноз – рахит. В этом случае педиатр, наблюдающий ребенка, назначает необходимую лечебную или лечебно-профилактическую дозу. Как правило, витамин Д прописывают в профилактических целях в зимнее время года. В Вашем случае нужно знать, как давно появились высыпания по отношению к приему смеси и к приему «Вигантолеттина». Если ребенок принимает их более 3 недель, то маловероятно, что высыпания связаны с ними. Рекомендую проанализировать прикорм, если уже начали давать, проверить средства по уходу за кожей ребенка, стиральный порошок, который используете при стирке детских вещей, новые игрушки и другие предметы, находящиеся в окружении малыша. Кроме того, у детей до 1 года бывает кожная форма поллиноза (реакция на цветение деревьев и трав). Если высыпания не проходят, покажите педиатру, наблюдающему ребенка.

– С 2,5 месяцев наша Даша ест НЭННИ 1 с пребиотиками, сейчас ей уже 4, и все 1,5 месяца стул сильно твердый, сама, без зарядки, в

Налаживаем процесс

Советы и рекомендации специалиста

туалет не ходит. Также срыгивает, ну очень много. Воды пьет достаточно. Планирую начать давать смесь на коровьем молоке, которая хорошо влияет на пищеварение, но и от НЭННИ не хочется отказываться (уж больно состав хороший). Можно ли после постепенного введения новой смеси совмещать смесь на коровьем и козьем молоке? Например, утром одной, а в остальное время другой.

Марина, г. Иркутск

С.Н.: Обильное срыгивание может быть связано с несколькими причинами, наиболее частые из которых: 1. рефлюксная болезнь, 2. внутричерепная гипертензия, 3. несоблюдение правил кормления. При подозрении на рефлюксную болезнь ребенка надо показать гастроэнтерологу. При подозрении на внутричерепную гипертензию потребуются консультация невролога (невропатолога). Правила кормления состоят в следующем:

1. Нельзя кормить в положении лежа! Голова и плечи обязательно должны быть приподняты.
2. После кормления ребенка надо подержать в вертикальном положении – «столбиком» – не меньше 20 минут.
3. Ребенок не должен переедать.

На искусственном вскармливании стул нередко имеет склонность к твердому и даже к запору. Чтобы уменьшить твердость, надо обязательно давать воду в количестве не менее одной порции питания, воду распределить на весь день. При запорах желательнее использовать минеральную воду с магнием (продается в аптеках) и давать по 5 мл три 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 продолжать давать обычную воду. Повторять курсы минеральной воды с магнием по 7 дней в течение 2–3-х месяцев до нормализации стула.

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

– Пили НЭННИ 3. Сейчас сыну 3 года. Что делать? Продолжаем НЭННИ 3 или перейти на сухое козье молоко Бибиколь «Амалтея», 400 г? Но там на упаковке написано – «Мамино здоровье». А детям с 3 лет можно? И сколько раз в день?

Виктория, г. Ангарск

С.Н.: С 3 лет ребенок может употреблять обычное молоко, в том числе «Амалтея». В день с кашей – 100 мл молока + 100 мл воды (кашу лучше делать на половинном молоке) и 200 мл молока. Молоко – любое.

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

Будьте здоровы!



ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

У нас двое детей. Периодически они болеют, и врачи прописывают им лекарства, которые раз от разу копятся. Чтобы не путаться, не покупать лишнее и не использовать просроченное, я завела коробку, куда кладу все лекарства и список, в котором отмечаю срок годности каждого. Со списком даже к врачу хожу, чтобы не выписывал новый аналог, а нашел подобное у меня.

Лиана Валуева, г. Ангарск



САМАЯ МАЛЕНЬКАЯ «ЧАШКА»

Долго мы пытались научить пить из чашки нашу Настюшу. И никак у нее не получалось. Тогда моя мама принесла старинную рюмку из толстого зеленоватого стекла и сказала, что из подобной училась пить в детстве я. У рюмки и объем меньше, и держать ее удобнее, и пролить труднее. А урюнись – не разобьется, такое стекло толстое. Настеньке очень понравилось пить из рюмки, потому что стало хорошо получаться.

Таисия Смирнова, г. Ангарск



НЕ ОБМАНЕШЬ - НЕ НАКОРМИШЬ

Совершенно игнорируя овощи в любом виде (кроме картошки), трехлетний Филипп любит мясо, особенно котлеты. И поскольку без овощей рацион растущего ребенка недостаточен, мне, по совету диетолога, пришлось обманывать сына. Теперь, проворачивая через мясорубку мясо для котлет, я добавляю в фарш все самое полезное: вареную морковку, шпинат, фасоль, даже свеклу.

Филипп ест и нахваливает!

Дарья Безотчетнова,
г. Иркутск

НА ЗАМЕТКУ МАМЕ



ЗАВТРАК АРИСТОКРАТОВ

Чтобы Маша (2 года) и Руслан (4 года) не забывали, как себя вести во время еды, я сделала несколько познавательных картинок, которые прикрепила магнитами к холодильнику. На картинках изображены дети, моющие руки, повязывающие салфетку, правильно держащие вилку и нож, мальчик, наливающий чай девочке, и т. п. Теперь мои малыши, когда едят, поглядывают на холодильник – он прямо перед их носом – и «воспитываются».

Евгения Бабанова, г. Шелехов



КАК ПАПА ГНЕЗДЫШКО СВИЛ

Наша Наденька (6 мес.) уже выросла из колыбельки, но вот беда – детская кроватка ей еще широка. Она просто терялась на ней, ей было неудобно и, по-моему, даже холодно. Тогда наш папа придумал обкладывать ее во время сна валиками, и она оказывалась как в мягком гнездышке. А со временем будем валики раздвигать.

Мария Батницкая, г. Иркутск

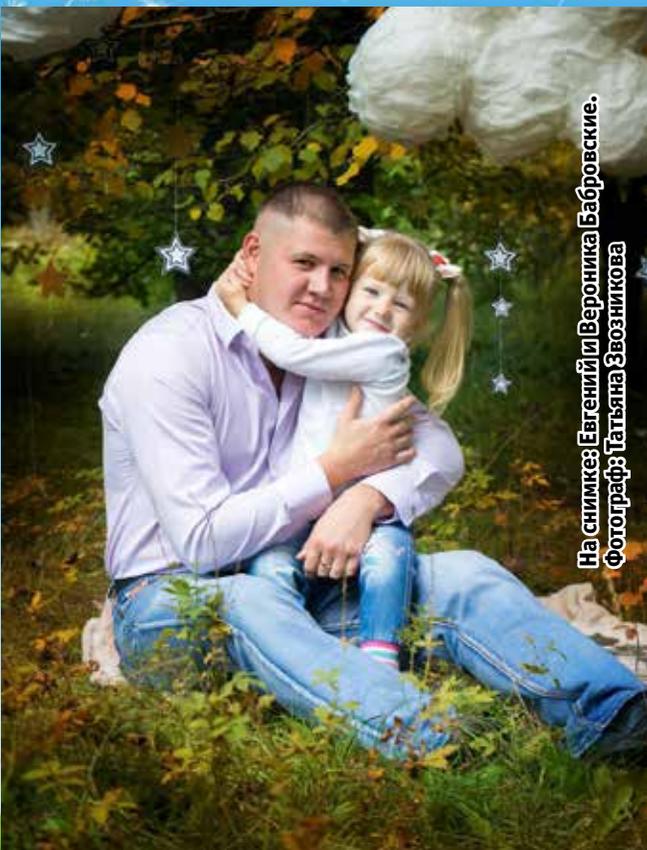


ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ

Мой совет прост, но в воспитании сына (Игорь, 3 года) очень мне помог.

Как правило, дети, устав играть в кроватке или манеже, выбрасывают все игрушки «за борт». Как быть? Привяжите к ним веревочки, потянув за которые малыш сможет самостоятельно втащить игрушки обратно.

Елена Колесова, г. Иркутск



На снимке: Евгений и Вероника Бабровские.
Фотограф: Татьяна Звонникова

Странный вопрос – скажете вы, родители. А вот на собеседовании с будущим первоклассником он из разряда традиционных. Так что же должен знать и уметь выпускник детского сада? Чтобы получить профессиональный ответ, мы обратились к старшему воспитателю шелеховского детского сада №17 «Золотой ключик» Наталье ПУШКИНОЙ.

? – *Наталья Викторовна, если мамам учить дошколят читать и писать, тогда чем будут заниматься учителя?*

– У всех образовательных учреждений общие задачи. Мы, воспитатели детских садов, начинаем соответствующую подготовку, когда детки находятся еще в младшей группе. В 2–3 года изучаем цвета, форму предметов, пробуем рисовать, разучиваем стихи, разрабатываем речевой аппарат, развиваем зрительную и умственную память, внимание, организуем игры разного типа. И так идем по нарастающей. Все навыки и умения стараемся подвести к должному уровню.

? – *Уточните, пожалуйста, а что вы подразумеваете под «должным уровнем»? Знать буквы и цифры?*

– Согласно образовательному стандарту, читать будущий первоклассник не обязан. Но разве плохо, если он умеет? Настоящая подготовка к школе означает – научить ребенка понимать вопросы и искать ответы, оставаться спокойным, уметь находить решение проблемы, которая встает перед ним. Но я считаю, перегружать знаниями, конечно, не следует. Как, впрочем, и совсем не готовить к школе.

? – *1 сентября почти 50 ваших воспитанников станут учениками. На ваш взгляд, они готовы сесть за парты?*

– Данные мониторинга показали, что можно дать утвердительный ответ и по интеллектуальной, и по психологической, и по физической готовности. Разумеется, каждый малыш индивидуален, да и степень развития у каждого своя, но, тем не менее, результат работы воспитателей, психолога, логопеда, физрука отлично виден. И он хороший.

? – *Какие умения нужны семилетке, чтобы не отстать в учебе?*

– Он должен знать информацию о себе и родителях, домашний адрес,



На снимке: **Женя Сахненко, 4 года.**
Фотограф: **Анна Головина**

Кого больше – птиц или воробьев?

уметь рассказать о том, где живет, в каком государстве, ориентироваться во времени и во временах года, различать дни недели и цвета, иметь представление о животном и растительном мире, успешно оперировать понятиями «лево – право», уверенно рассказывать, чем любит заниматься, и понимать: зачем идет в школу...

? – *А что насчет основ математики?*

– Сев за парту, первоклассник уже должен считать от 1 до 10 и обратно, выполнять счетные действия в пределах десяти, знать, где больше – меньше, узнавать простые геометрические фигуры, сравнивать предметы

по ширине, длине, высоте. Предпосылки к учебной деятельности мы формируем у себя, в детском саду. Наши педагоги стараются обучить и навыкам письма, и азам чтения. Многие дети к выпуску успешно отличают звуки от букв, гласные от согласных, читают по слогам, без труда рассказывают прочитанный текст, рисуют не только по клеточкам и точкам, легко дорисовывают отсутствующую половину симметричного рисунка, уверенно держат карандаш в руке, контролируя написанное, видя строку.

Поскольку в школе на уроках придется длительное время сидеть за партой и находиться в статичном по-

ложении, что непривычно для малышей, учим их координировать движения, развивать мышечную силу.

? – «Расставаясь, не прощаюсь!» Такая фраза звучала на выпускных праздниках в группах. Что это значит?

– У нас есть традиция – взаимодействовать с учебными заведениями, в которые идут наши выпускники, то есть с шелеховскими школами №№ 2, 14, 4. Стараемся дать учителям подробную информацию о каждом ребенке, о его семье. Потом педагоги два раза в год приглашают нас в классы, знакомят с достижениями ребят в учебе и дополнительном образовании.

? – Учителя часто вас критикуют?

– Бывает по-разному. В основном, мы радуемся за своих детей.

? – Наталья Викторовна, как педагог с двадцатилетним стажем, поделитесь секретом, в какой области дошкольной подготовки больше всего трудностей?

– На первом месте – речевое развитие. Многие приходят с плохой речью, а иногда и совсем не говорят. К сожалению, такая картина имеет прогрессивную тенденцию. В подобных случаях стараемся индивидуально помочь и родителям, и детям, а когда трудности выходят за рамки нашей компетенции, отправляем малыша на медико-психологическую комиссию, в 1-й речевой детский сад.

К сожалению, у детсадовцев речевое развитие всегда ниже по уровню, чем остальные – познавательное, художественно-эстетическое, социально-коммуникативное, физическое. Но мы общими усилиями высококвалифицированных специалистов стараемся ломать этот стереотип.

У нас очень хороший спектр медицинских услуг – все работает на оздоровление детей. И солевая шахта, и загар при лампе, и травяные чаи, и кислородный коктейль.

? – А сами вы спрашивали: хотят ли детки в школу?

– Конечно. Такую диагностику психолог проводит обязательно в присутствии родителей. Я тоже побывала на подобной «процедуре», поскольку сын первоклассник. С ним провели тестирование, нарисовав картину двух школ и спросив, в какую

бы он предпочел пойти? В одной подразумевались длинные, но интересные уроки, короткие перемены, там ставят оценки. Во второй – весело, вместо оценок дают конфеты, уроки коротенькие, перемены большие. Я была в напряжении и думала, что выберет «веселую», где конфеты дают. И ошиблась: остановился на той, в которой интереснее. Специалист сделала вывод, что психологически мой мальчик готов к школе.

? – А родителей чему учите?

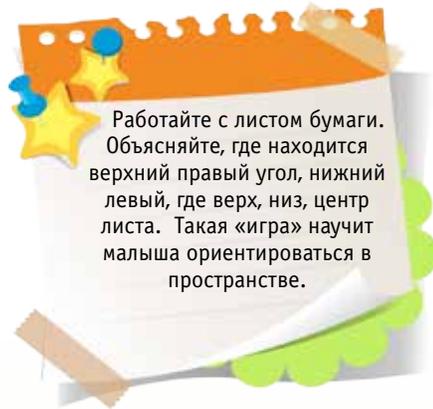
– В течение года приглашаем пап и мам на четыре мероприятия открытого родительского университета: «Адаптация детей к детскому саду», «Будущий первоклассник», «Развиваемся вместе», «Мир детский – мир взрослый», в которых принимают участие психологи, медики, учителя школ. Рассказываем о портфолио, как его правильно заполнять во время пребывания ребенка в садике, насколько после этого важно передать в школу, чтобы учитель знал, на что способен малыш, какими талантами богат, в каких мероприятиях «Золотого ключика», города и даже края участвовал.

? – Какие советы дадите родителям первоклассников?

– Есть родители, которые нагнетают ситуацию, пугая ребенка: тебя там засмеют – ты не умеешь ни читать, ни писать. Своим поведением, завышенными требованиями и упреками они больше наносят вред психике, чем приносят пользу.

Конечно, и говорить, что в школе все будет здорово, не следует. К определенным трудностям надо готовить. Но после выпускного не стойте над душой своего чада.

Лучше поработайте с мелкой моторикой: учите шнуровать обувь, застегивать пуговички, собирать разбросанные мелкие предметы. Любой психолог или логопед скажет, что чем



Работайте с листом бумаги. Объясняйте, где находится верхний правый угол, нижний левый, где верх, низ, центр листа. Такая «игра» научит малыша ориентироваться в пространстве.

лучше работают руки, тем быстрее развивается речевой аппарат. Больше читайте с ребенком, чтобы он умел слышать, пересказывать прочитанное. Но занимайтесь играючи. Именно через игры дети познают мир. Развивайте внимание, память, мышление, воображение. Все это пригодится.

Обязательно обратите внимание на оздоровление, чтобы ребенок оставался крепким и здоровым к тому моменту, когда перешагнет порог школы.

И еще. Некоторые взрослые убеждены: чем больше они загружают свою кровинушку, тем лучше... И записывают и на гимнастику, и на танцы, и в художественную школу, и в спортивную секцию. В результате еще не стойкие детские организмы не выдерживают столь активной физической нагрузки.

Дайте ребенку полноценно развиваться – это самое главное. Но не отнимайте у него детство. Пусть наслаждается – играет, гуляет, бегает, прыгает. Не перегружайте его кружками, дошкольными курсами. Вы сами в состоянии подготовить малыша к школе. Нужно просто проводить с ним больше времени. Беседуйте, слушайте, отвечайте!

Беседовала Людмила Костюкова

А вы знаете,
КАК ДЕЛАТЬ МУЛЬТИКИ И ИГРЫ?
Хотите научиться?



Школа юных программистов
для детей от 7 лет

Спешите на первое занятие
в июне и августе.

Звонить с 09.00 до 21.00
по тел.: 8-950-071-01-12,

kubrubik.ru, vk.com/kubikrubik38



Сайт в соц. сетях:
№ 31738500020348 от 20.03.2017 г. Репалла

Отдыхать или читать – вот в чем вопрос!

Уверены, что школьники единогласно проголосовали бы за первый вариант, и вопрос отпал бы сам собой! Но взрослых не оставляют сомнения: позволить детворе отложить на лето гранит науки и прикрыть его аккуратно тем самым списком литературы или же продолжить контролировать тщательное выполнение всего заданного на каникулы? Попробуем разобраться вместе с вами, мамы и папы!

«Читать лучше каждый день»

Своим мнением с нами поделилась **Лариса ВАСИЛЬЕВА**, учитель высшей категории:

«Я считаю, во время летних каникул крайне важно не забывать про книги. Читать художественную литературу нужно каждый день, минимум 30 минут. Причем для учеников первого и второго классов полезнее читать именно вслух. А вот что именно, тут строгих рамок, как мне кажется, ставить не нужно. Если ребенку интересно то, что не входит в школьную программу, или то, что ему предстоит проходить лишь через несколько лет, пусть читает. И это, без сомнения, пойдет на пользу.»

Теперь коснемся занятий по учебникам. Увы, на каникулах они наводят на детей тоску. Но благо сегодня очень много дополнительной литературы по всем предметам, ее и стоит использовать летом. Такого рода занятия можно устраивать нечасто – достаточно и раза в неделю.

Естественно, летом важно отдыхать. Но стоит вспоминать и про уроки, особенно по тем предметам, с которыми были сложности. Учитель сразу видит, кто из школьников «отключился» полностью на три месяца, а кто порой все же вспоминал пройденное. Последним легче начинать новый учебный год».

«Оценкам – нет, режиму – да!»

А вот какой точки зрения придерживается академик Российской академии образования, доктор биологических наук, профессор, директор Института возрастной физиологии **Марьяна БЕЗРУКИХ**: «От безделья и неорганизованного режима дети устают гораздо больше, чем от разумного чередования отдыха, физических нагрузок, занятий по интересам и игр. Поэтому важно, чтобы ребенок не страдал от «ничегонеделания». Но это не значит, что он и летом должен жить в системе «занятия–задания–оценки».

Нужно ли детям летом повторять учебный материал? Мое мнение, необязательно. Конечно,

если школьник часто болел и многое пропустил, тогда стоит «подчищать хвосты», но и в этом случае занятия не должны стать поводом для конфликтов. Пусть он сам выберет для них время, но не более 30–40 минут в день (малышам – 15–20). Заниматься дольше нецелесообразно, важнее регулярность (ежедневно или через день). Главное, чтобы ребенок не выполнял работу механически, а понимал, что и как делает.

Совет: ПЛАН НА ДЕНЬ

Отсутствие плана на день (неделю, месяц) создает ситуацию неопределенности. А дети, в отличие от взрослых, не в силах самостоятельно организовать свой день. И здесь без помощи мам и пап им не обойтись!

Неплохо заинтересовать его чем-то, придумать приз за выполненные задачи, и лучше, если это будет поощрение за пройденный цикл, а не за каждый «урок».

Летом детям хочется отдохнуть от

ежедневных школьных стрессов и неудач. Не ставьте оценки за выполненные задания и доверьте проверку самому ребенку. Это полезный опыт, воспитывает самостоятельность и ответственность.

Разговор о чтении требует особого внимания. Школьники любого возраста получают на лето большой список рекомендованной литературы. Чтобы выполнить эту программу, читать нужно ежедневно. К сожалению, современные дети читают через силу, часто плохо понимая текст. И в подавляющем большинстве случаев это не их вина, просто так учили, что не научили... В описанной ситуации сложно жадать «лобви к чтению», а значит, надо искать варианты, как увлечь, чем заинтересовать.

Летние занятия могут быть очень эффективными, если не становятся причиной конфликтов между детьми и родителями!»

Помогите ребенку спланировать день, придумайте вместе, чем ему заняться. От безделья тоже можно устать!

На снимке: София Юркова, 7 лет, г. Иркутск.
Фотограф: Вероника Дедович



Как часто из-за пустякового повода между родителями и детьми разгорается скандал, портятся отношения, одни стараются доказать свою правоту, другие не соглашаются! Знакомо? А ведь зачастую нам, взрослым, просто нужно правильно отреагировать на настойчивое желание малыша привлечь внимание или узнать, о чем он просит.

Итак, дорогие папы и мамы, предлагаем вам несколько простых, но весьма ценных подсказок на каждый день. Это поможет легко прийти к взаимопониманию с маленькими членами вашей семьи. Желаем успеха!

1 Не мешайте!

Часто мамы сетуют на отсутствие свободного времени. А в ответ на вопрос: «Чем занимается ребенок?» – отвечают: «Ерундой какой-то! Сидит в песочнице и возит веревку. Приходится сидеть с ним и лепить куличики». А вот и зря! Чадо в этот момент рассматривает след на песке, оставляемый веревкой. Это для него почти как изучение логарифмов – очень глубокое исследование, которое ни в коем случае не стоит прерывать! Для родителей же – это свободное время.

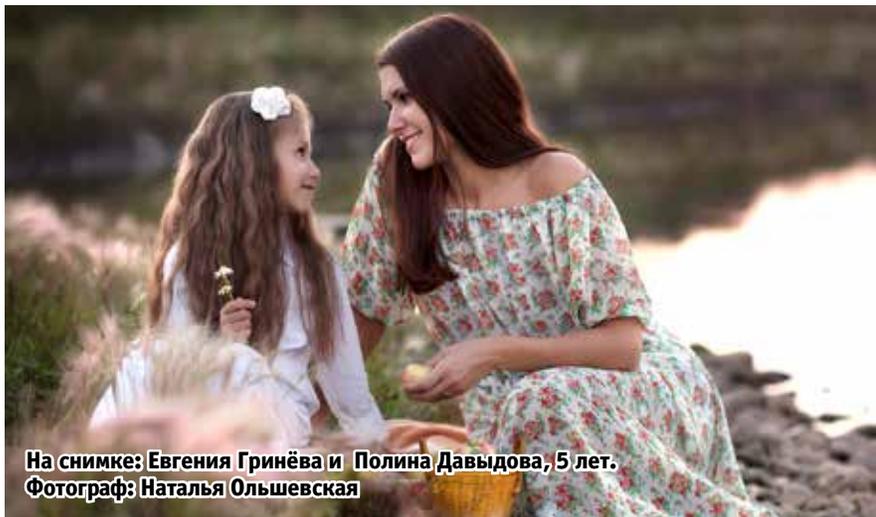
2 Никаких «дай, я сделаю вместо тебя»!

Представьте себе годовалого ребенка, который старательно насаживает на палку кольцо пирамидки. Пыхтит, старается, но получается у него не очень. Мама не выдерживает и насаживает кольцо вместо чада. Что делает малыш? Откладывает пирамидку в сторону и больше играть ею не хочет. Потому что неинтересно.

3 Свои правила

Например, общеизвестная игра в прятки. Один закрывает глаза, другой прячется, и его ищет первый. И вдруг ребенок предлагает сделать все по-другому: «Давай закроем глаза и будем друг друга искать». Вот так проявляются креатив, фантазия, инициатива. Но очень часто малыш слышит в ответ: «Так в прятки не играют». И тут впору подумать: а почему? Почему нельзя поиграть так? Назовите такую игру по-другому, если это для вас принципиально. Не упустите повод вместе «покреативить»! А вдруг придуманная вашим карапузом игра ока-

6 способов облегчить отношения с ребенком!



На снимке: Евгения Гринёва и Полина Давыдова, 5 лет.
Фотограф: Наталья Ольшевская

жется интереснее, чем простые, обычные прятки.

4 Уточняйте

«Мама, дай мне твои бусы». Первый порыв, который возникает, – сказать: «Бусы не игрушка». Остановитесь и поинтересуйтесь у ребенка, что, собственно, он с этими бусами собирается делать? «Я хочу возить машинку, и мне нужно к ней что-то привязать». Отлично, вы вместе подбираете подходящую веревку, и малыш радостно играет своей машинкой. А какой конфликт мог бы получиться?

- Не дам бусы.
- Дай бусы!
- Да как ты себя ведешь? Прекрати истерику!..

5 Слушайте и слышите

Сталкивались с такой ситуацией: две подруги идут, разговаривают, а рядом бежит ребенок и ноет: «Мам, ну мам, ну м-а-а-м...»? Раздражает, не правда ли? Причем всех, кто за этим наблюдает! Попробуйте отреагировать сразу на первое же «мам». Вполне вероятно, что он в туалет хочет или попить. Или что-то очень простое, что легко тут же исполнить и не доводить жуткое нудение до рева и ругани. А может, он увидел красивую птицу (машину, дерево) и просто хочет показать вам, поверьте, для него это сейчас очень важно. Он покажет,

и вы сможете спокойно продолжать разговаривать.

6 Обсуждайте планы

Наступил долгожданный выходной. Папа мечтает посмотреть футбол, мама – пообщаться с подругой, а ребенок – сходить в зоопарк. Если не договориться с утра о планах, то конфликт к вечеру обеспечен. Поэтому за завтраком мама говорит: «Сегодня с утра мы поедем в зоопарк, потом ты поспишь (с тобой посидит папа, я займусь своими делами), а после сна мы пойдем играть во двор (а папа будет смотреть футбол)».

И ребенку все понятно. План ясен, и он спокойно согласен доесть нелюбимую кашу – ведь потом исполнится его желание: он поедет в зоопарк!

Василина Веселова



Награды для самых любознательных



Как мы и обещали, в конце мая состоялось подведение итогов конкурса «Уголок безопасности на железной дороге» среди общеобразовательных учреждений. За рвение к полезным знаниям наградили даже малышей-дошколят!

В соревновании приняли участие почти 50 школ и детсадов! Очень здорово, что конкурс перешагнул границы Приангарья: свои уголки безопасности подготовили даже ребята из республики Бурятия. Среди конкурсантов оказались коллективы как из городов, так и сельских поселений, находящихся вдали от железной дороги.

По мнению членов жюри, строгих, но при этом самых справедливых, многочисленные участники отличились креативным подходом к выполнению своих проектов, а также любознательностью и стремлением поделиться со сверстниками собственными знаниями по правилам поведения на железной дороге.

На стендах красовались рисунки и фотографии, стихи и рассказы собственного сочинения. Выбрать победителей было сложно. И, тем не менее, эксперты выделили самых талантливых и старательных.

Лучшим признан Уголок безопасности учащихся 2 «Г» класса школы № 42 г. Иркутска. Ребятам вручен сертификат на праздник от «Школы научной магии».

II место и аппарат для мыльных пузырей получили воспитанники группы № 4 детсада № 12 г. Черемхово.

III место и зеркальный диско-шар достался участникам конкурса из



Учащиеся 2 «Г» класса школы № 42 г. Иркутска

Хомутовской школы № 1. Эти призы были учреждены железнодорожниками. А все конкурсанты получили дипломы участников.

Приятные сюрпризы приготовили и мы, редколлегия журнала «Планета детства. Иркутск». В социальной сети «ВКонтакте» наибольшее число голосов набрала работа семиклассников школы № 24 г. Иркутска, следом за ними – Уголок безопасности от третьеклассников Большереченской средней школы (Бурятия). Победителей номинации «Приз зрительских симпатий» порадовали годовыми подписками на издание и сладкими подарками от Иркутского хлебозавода.

Специальным призом за оригинальность подачи награждены учащиеся 2 класса Замзорской средней школы Нижнеудинского района.

После торжественной церемонии награждения призеры отправились в путешествие по детской железной дороге!

На ВСЖД профилактике травматизма уделяют особое внимание. К примеру, реализуется инвестиционная программа по строительству пешеходных переходов, ограждению железной дороги. Сотрудники ВСЖД проводят уроки безопасности в образовательных учреждениях в границах магистрали. Совместно с транспортной полицией железнодорожники проводят профилактические рейды на станциях, где пресекают попытки людей перейти железнодорожные пути в неподобающем месте, раздают таким нарушителям информационные памятки и говорят с ними о безопасном поведении на железной дороге.



Награждение победителей





Кедровка с берега Байкала

В лесу у берега великого и могучего озера Байкал живет себе птичка. Птичка-невеличка – Кедровка.

Любимое занятие ее – прыгать с ветки на ветку. Очень любит птичка-невеличка орешки, семена елочек и сосенок, которых великое множество растет у Байкала.

Целыми днями летала она себе по лесу, щебетала...

Пришло время Кедровке гнездовать да птенцов высиживать. Нашла на лесной полянке могучий кедр и принялась на нем домик себе обустроить. Собирала в кучу травку, ветки, мох и лишайники.

Большое гнездо получилось, крепкое. Высиживала Кедровка своих деток несколько дней.

В одно прекрасное летнее солнечное утро вылупились птенчики у заботливой птички-мамы. Приносила она им в своем клюве орешки, размягчала их и кормила.

Подрастали детишки-птенчики, учила их мама самостоятельности: летать, собирать вкусные семена, лакомиться жучками, долгоносиками – вредителями хвойных деревьев.

Как-то вылетели из гнезда птенчики и полетели за мамой, учились держать крыло. И с каждым днем все дольше и дольше был их свободный полет, пролетали они над гладью синего могучего озера, залетали в чащу

и возвращались в свое гнездо на могучем кедре.

Однажды приехали в лес люди, на ту самую полянку, чтобы отдохнуть в тени кедра. Купались в чистой голубой воде озера, ловили рыбу и жгли костер. А когда уезжали, никто не заметил что остался непотушенный уголек... Пригнал ветер сухую траву, и начался пожар. Все сильней и сильней разгорался огонь. Переходил от одного дерева к другому и добрался до кедра, на котором было гнездо Кедровки. Горел весь лес. Ужас охватил лесных жителей.

Кедровка со своими птенчиками металась, не зная, куда ей лететь, как спасти своих деток от едкого удушливого дыма. Устремились они вдоль озера, пока не увидели чистое небо. Уставшие и голодные залетели в тайгу, чтобы найти себе новый дом и продолжать жить, летать, щебетать, выводить новых птенчиков.

Как жаль им было любимый лес, свою полянку, свой кедр.

Берегите лес! Охраняйте природу!

Катя Фомина,
ученица 1 «В» класса лицея № 36
ОАО РЖД, призер городского
литературно-художественного
конкурса творческих работ «Живи,
Байкал!» в рамках IX городского
интеллектуально-
познавательного конкурсного
марафона «Созвездия Байкала-2017».



Премия Президента за изучение птиц

Воспитанник объединения «Друзья леса» шелеховского центра творчества Вячеслав Зыков за победу в 20-й региональной научно-практической конференции «Исследователь природы Восточной Сибири» удостоился премии Президента РФ.

Юный ученый изучал скопления птиц в Шелехове и их роль в экологии. За уникальность и практическую значимость своей работы Вячеслав был удостоен также диплома Министерства образования и науки РФ.

К слову, мальчик продолжает исследовательскую деятельность и уже прошел конкурсный отбор на обучение в школе-семинаре «Академия юных» в Абхазии, куда поедет этим летом.

По материалам
ИА «Телеинформ»

КОНКУРС!

Заглянем в будущее

Мы уверены, ребята, что вы с большим удовольствием проводите время на природе. Как это здорово: побегать по мягкой травке, поиграть в волейбол, побродить по мелким заводям, погулять в теплой речке, забраться на высокую гору, наблюдая закат или встречая рассвет! Но в эти минуты, наверное, никто из вас даже не задумывается о том, что и лес, и горы, и речки, и озера нуждаются... в защите, охране. Согласитесь, если к этому великому богатству относиться небрежно, его можно и потерять.

Чтобы такой беды не случилось, многие люди – любители природы – трудятся не покладая рук: собирают мусор, проводят акции в защиту нашего великого Байкала, лесов и рек, строят заводы по переработке мусора. Они думают о будущем.

А вы, повзрослев, как будете охранять природу? Пофантазируйте! Возможно, кто-то изобретет робота, который на большой скорости станет подлетать к каждому, у кого окажется в руках мусор, чтобы забрать его? Или появятся такие зоопарки, как в книжке про Мэри Поппинс, только в них будут комфортно чувствовать себя и люди, и животные?

За лучшие идеи и проекты – вручаем призы!

Ждем ваши заявки на конкурс. Обо всем подробно расскажите – нарисуйте, напишите, а мы опубликуем ваши идеи на «Литературной страничке». Вероятно, вы воплотите их в жизнь, когда станете большими, а может, взрослые, узнав о замечательном проекте, уже сейчас загорятся идеей, и мы увидим вашу мечту осуществленной уже в ближайшее время! Дерзайте!

Адрес редакции: г. Иркутск, 664005, ул. 2-я Железнодорожная, 8–19 (ост. «Курорт «Ангара»),
тел.: (3952) 39-78-51, 38-77-48, 8-901-640-60-19. Почтовый адрес: 664080, г. Иркутск, а/я 168.
Внимание! Фотографии и рисунки детей можно присылать также по электронной почте: irkria@gmail.com

Наконец-то, лето! Долгожданное, любимое, веселое, замечательное! Но вот беда – оно, как всегда, пролетает незаметно быстро. Так и хочется заранее глубоко вздохнуть. Однако есть хороший способ не дать ему ускользнуть, исчезнуть в прошлом быстро и незаметно. Это завести свой дневник.

– Опять дневник? – спросите вы, наши юные читатели. – Пора отдохнуть от школы.

– Нет, нет! Я не предлагаю завести еще один школьный. Я говорю о дневнике впечатлений.

Многие из вас отправятся в путешествие. И как здорово запастись небольшим «томиком» с чистыми листами. Записывайте то, что увидите, – самое интересное и удивительное: услышанные истории или чьи-то яркие воспоминания, а может, это будет несколько строк о встрече с замечательным человеком, наброски песни или музыки собственного сочинения... – у кого какое вдохновение. Одно знаю точно: так вы сможете не растерять замечательные моменты, сохранить их для себя и щедро поделиться ими с друзьями. А любимое время года не окажется незаметно пролетевшим. Благодаря таким путевым заметкам оно надолго останется с вами и позволит еще много раз пережить те прекрасные мгновения. (А еще здорово поможет справиться с сочинением на тему «Как я провел лето», и даже получить от работы над ним удовольствие.)

Хотя не исключаю, что кто-то из вас сейчас желает возразить:

– Хорошо тем, кто в каникулы отправится в поездку. А вот мне все три месяца предстоит провести дома. И никакой дневник впечатлений точно не понадобится!

Ни за что не соглашусь со столь грустными мыслями! Впечатлений – ярких, неповторимых, ценных – можно набраться, не уезжая в далекие края. Как получилось в жизни нашего героя.

Очень сильно заболела бабушка, и родители, как нарочно, подолгу были в отъезде. Поэтому лето у Кирилла оказалось... не самым выдающимся. К счастью, бабушкино состояние вскоре улучшилось, но поездки все же пришлось отменить, родителям – работать, а лучшему ученику музы-

кальной школы – сидеть все лето дома. Хорошо, хоть можно отсыпаться вдоволь. Да и любимая скрипка не оставляла в покое душу мальчишки – пела по-прежнему нежно, искренне и с любовью.

Кирилл был очень увлеченным музыкантом, и даже немного сочинял. А с приходом тепла так мечтал отправиться в путешествие, набраться новых впечатлений и написать свою небольшую первую сонату. И теперь – пребывал в некотором разочаровании, отчего постоянно тихонько вздыхал.

– Ты уже придумал тему для сонаты? – спросила мама, уходя на работу.

– Да где уж тут. Пожалуй, получится соната кухни или дворовая соната...

– Ты не оригинален: у Чюрлениса, например, есть «Соната ужа», а у Скарлатти «Фуга кошки».

– Это что-то новенькое.

– Сынок, я к тому, что за вдохновением не нужно ходить далеко!

– Спасибо, подумаю об этом, – пообещал Кирилл и побежал скорее узнать в Интернете, что это такое – «Соната ужа», «Фуга кошки», да и вообще, кто такой Чюрленис. Имя Скарлатти было ему знакомо.

Удивительные люди эти музыканты. Оказывается, Скарлатти написал свою фугу, запечатлев звуки, которые издала его кошка, пройдясь по клавиатуре клавесина. Ух ты! Интересно попробовать, что «сыграет» наша Муся, если ее отправить гулять по клавишам фортепиано? Думаю, не стоит откладывать! Так для Кирилла начался день открытий.

Он побежал за Мусей, посадил ее на колени и пригласил пройти по клавишам. Но кошка не поддержала идею юного композитора. Тогда



На снимке: Илья Константинов, 7 лет, г. Иркутск.
Фотограф: Вероника Дедович

Открытия не выходя из дома!

Кирилл взял ее передние лапки и стал сам ими играть, нажимая на клавиши. Пушистую артистку такой подход совсем не вдохновил, и она старалась скорее убежать, чтобы заняться своими делами.

— Эх ты! — сказал разочарованно Кирилл. — Как можно быть такой не музыкальной?!

Мужья гордо подняла хвост, прыгнула на клавиатуру и была такова. Вот тут мальчик понял, что свою кошку он очень недооценивал. Она сыграла полноценный аккорд! Кириуша быстро его записал и решил обязательно поимпровизировать на эту тему. Позже выяснилось, что до него подобным увлекались многие музыканты. Чюрлёнис, например, однажды попросил свою ученицу сыграть несколько звуков — любых! И думал, что, вероятно, прозвучит нечто невразумительное. Однако он услышал довольно стройный, красивый аккорд — и на его основе написал пьесу, посвященную той самой воспитаннице.

Кирилл знал, что каждая нота имеет аналогичное буквенное название. И тут его ждало еще одно открытие: оказывается, в свое время Бах зашифровал собственное имя в партитуре, и теперь, исполняя его произведения, можно «сыграть» имя композитора. Удивительно, а ведь многие: Шуман, Римский-Корсаков, Чюрлёнис и другие — зашифровали в музыке имена друзей и даже писали произведения, состоящие только из тех нот, которые входят в избранное имя. Тут Кирилл решил, что обязательно напишет свою пьесу-посвящение кому-то из товарищей и полюбившемуся композитору.

Следующим открытием для мальчика стало то, что Чюрлёнис был гениальным литовским композитором и художником. Начиная музыкант включал одно за другим его произведения и рассматривал картины. Это было просто потрясающе!

«В лесу», «Море», «Прелюд» созданы огромным талантом! Позже он

Микало юс Константи нас Чюрлёнис (1875–1911 гг.) — литовский художник и композитор; родоначальник профессиональной литовской музыки, своим творчеством он внес большой вклад в развитие национальной и мировой культуры.

Ребята, если вы хотите, чтобы у вас был свой, неповторимый дневник, обращайтесь в художественный магазин «Арт-салон на Троицкой». Здесь есть все для творчества и исполнения всех ваших идей! И не забудьте поделиться с нами своими впечатлениями о летних днях. Очень ждем. О самых замечательных мы обязательно расскажем. Прекрасного вам лета! А главное — не забывайте!

Реклама

Арт-салон на Троицкой

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ МАГАЗИН

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

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

понял, что, слушая симфонические поэмы литовского композитора, не нужно смотреть картины: звуки настолько ярко рисуют то, что в них вложил художник...

Он вдруг увидел мощные волны Балтийского моря, которые поднимаются на огромную высоту, устремляясь, величественно, и разбиваются о берег, разлетаясь на миллионы крупных капель. Кирилл как будто сам был свидетелем разбушевавшейся стихии.

А вот слышна прекрасная симфоническая поэма «В лесу». Постепенное пробуждение ото сна природы. Сначала чуть, слегка, а позже мощно разливаются яркие лучи солнца и заполняют лес, и ветер тихонько колышет верхушки деревьев... Гениально!

Тут Кирилл начал рассматривать картины, и ощутил, насколько они наполнены музыкой, даже названия носят музыкальные: «Соната солнца»,

«Соната пирамид», «Соната звезд», «Соната ужа»...

— Пожалуй, он кое-что понимал в сонатах, — ухмыльнулся Кирилл.

А увидев картину «Тишина», мальчик решил обязательно написать о ней свою сонату! И этот шедевр... моментально зазвучал в голове!

— Да, если бы я был сейчас где-то в пути, пропустил бы встречу с таким художником! — подумал Кирилл и принялся за наброски своего произведения, чтобы не упустить вдохновение.

Вечером мама принесла сыну подарок. Это был прекрасный нотный альбом, который украсил парусник, плывущий по морю.

— Вот здорово! — сказал мальчик и решил, что обязательно напишет свою сонату о море. И зашифрует в ней имя композитора, который подарил встречу с великим искусством, — Чюрлёнис!

Жанна Кустова

Школа великих

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

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

Просматривая старые фильмы с участием дочери баронессы ван Хеемстра, голливудской актрисы голландского происхождения Одри Хепберн, просто невозможно не восхищаться ее легкостью, грацией, непринужденностью. Глядя на нее, ни за что не подумаешь, что ей приходилось переживать такие невзгоды, которые порой не под силу крепкому мужчине.

Когда началась война, Одри было 10 лет. Вместе с мамой она жила в родовом поместье в голландском городе Арнеме. С первых дней фашистской оккупации они решили участвовать в сопротивлении. После уроков девочка получала шифровку, прятала ее в носок, надевала деревянные башмаки и ехала на велосипеде или шла пешком в указанном направлении. Маленькая Одри была связной для английских десантников, спрятавшихся в лесах Арнема.

Однажды, отправляясь перевезти тайное послание, она узнала, что в тех местах появился патруль. Но не испугалась. По дороге стала собирать цветы и подарила букет немецкому солдату. Позже, вспоминая об этом, говорила, что не делала ничего особенного, ведь так поступали все дети.

В один из дней по пути из школы она увидела, как военные хватали женщин, чтобы отправить на работу в лагерь. И тут автомат оказался направленным на нее. Одри пришлось подчиниться. Пройдя в небольшой толпе несколько метров, заметила, что патрулирующие стали расходиться по сторонам, чтобы собрать других женщин. Тут девочка почувствовала: есть шанс спастись – и побежала изо всех сил. Первым попавшимся укрытием оказалось заброшенное разбитое здание, захлавленное старыми вещами и кишущее крысами. Одри забилась в угол и... пробыла там много дней, наблюдая из маленького окна за танками и марширующими немецкими солдатами. Как-то ночью она



увидела, что вокруг никого нет, только танки, чудом осталась незамеченной и добралась до дома.

С трудом Одри шла на поправку, есть было почти нечего. Каждый день они с мамой мечтали, что будут кушать, когда война закончится.

Будучи обладательницей Оскара, самой высокооплачиваемой актрисой, Одри Хепберн не забыла страшные, голодные дни, которые пережила. Она помогала нуждающимся детям Африки, тратила на это немалые силы и средства, за что была награждена Президентской медалью Свободы.

Поистине, человек становится

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

, когда совершает поступки, достойные героев, особенно, если сам себя к таковым не причисляет.



Дорогие наши читатели!

Мы рады, что материалы нашего журнала не остаются незамеченными и находят отклик как у юных, так и у взрослых. После выхода статьи «Пути к успеху, или Как подготовить удачную презентацию» мы получили письмо от Анны Третьяковой. Она поблагодарила за полезный материал и предложила продолжить разговор на эту тему.



Ждем ваши идеи!

Ребята, давайте порассуждаем вместе: что нужно учесть при подготовке презентации, какие 5, на ваш взгляд, главных правил вы могли бы предложить, чтобы иметь успех в

таком непростом, но важном деле. Лучшие идеи будут опубликованы в одном из следующих выпусков.

ПРЕМИАЛЬНЫЙ БРЕНД ARTISTRY™ ПРЕДСТАВЛЯЕТ КОЛЛЕКЦИЮ

essentials

by ARTISTRY™

вдохновенную самой природой



Essentials by ARTISTRY™ упрощает заботу о коже, дарит ощущение комфорта и свежести. В путешествиях, дома, утром или вечером, в любой ситуации с essentials by ARTISTRY™ достаточно всего 3-х минут, чтобы обеспечить коже правильное питание. Продукты essentials by ARTISTRY™ включают экстракт огурца, витамин Е, экстракт ромашки, голубого лотоса и богатый витамином С экстракт вишни Ацеролы, выращенной на полях компании Amway для NUTRILITE™. Она является природным антиоксидантом, защищающим кожу от вредного воздействия окружающей среды.

ПРОДУКТЫ, СОЗДАННЫЕ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ КОЖИ ЛЮБОГО ТИПА, ОБЕСПЕЧИВАЮТ ПРОСТОЙ И ДОСТУПНЫЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД.



ГЕЛЬ ДЛЯ УМЫВАНИЯ С НЕЖНОЙ ТЕКСТУРОЙ НА ВОДНОЙ ОСНОВЕ глубоко и эффективно очищает кожу и удаляет макияж, различные загрязнения, а также излишнюю жирность кожи. Гель тонизирует кожу, придавая ей свежий и здоровый вид.

Цена каталога: 785,00 руб.



САЛФЕТКИ ДЛЯ СНЯТИЯ МАКИЯЖА легко и быстро удаляют макияж, в том числе тональную основу, губную помаду/блеск и водостойкую тушь. Благодаря мягкой текстуре, они придают коже ощущение ухоженности. Не оставляют чувства сухости или стянутости и жирных следов.

Цена каталога: 605,00 руб.



ЛЕГКИЙ ЛОСЬОН увлажняет кожу и поддерживает баланс жирности, устраняя лишний блеск. Средство содержит антиоксиданты, помогающие защитить кожу от воздействия свободных радикалов, а также быстро впитывается, не оставляя следов на коже.

Цена каталога: 1 090,00 руб.



ОБОГАЩЕННАЯ И ЛЕГКАЯ ТЕКСТУРА УВЛАЖНЯЮЩЕГО КРЕМА питает сухую кожу, не оставляя ощущения жирности и укрепляя защитный барьер увлажненности кожи. Крем обеспечивает увлажнение кожи в течение 12 часов и успокаивает кожу.

Цена каталога: 1 290,00 руб.

Продукты коллекции essentials by ARTISTRY™ прошли дерматологическое тестирование, тестирование на аллергенность, не являются комедогенными, не содержат красителей и сульфатов. Коллекция подходит для чувствительной кожи и обладает бодрящим освежающим ароматом.

ARTISTRY™

Косметический бренд премиального сегмента с более чем 40-летней историей, представляет высококачественную эксклюзивную косметику для ухода за кожей лица, а также линию декоративной косметики. Научно-исследовательские разработки проводятся лабораторией Института ARTISTRY. Линия ARTISTRY™ насчитывает свыше 250 средств для ухода за кожей и декоративной косметики (с учетом всех оттенков). Коллекция essentials by ARTISTRY™ предназначена для использования с 14 лет.

Поможем всем миром!

«Шанс» – автономная некоммерческая организация, четвертый год осуществляющая волонтерскую и благотворительную деятельность на территории г. Иркутска, принимает участие в решении социально значимых проблем общества, таких как профилактика наркомании и алкоголизма среди молодежи и школьников, помощь детским специализированным, общеобразовательным, оздоровительным учреждениям, неблагополучным семьям.

Так, за время существования проекта «Социальный дом», восстановлено и создано более 15 семей, трудоустроено более 40 человек; помощь оказывается кризисному центру «Мария», в котором проживают 12 женщин и 9 детей.

Успешно проведена программа «Подари надежду», в результате которой для иркутского Детского дома № 2 приобретены сладкие подарки и музыкальная установка. А для Дома-интерната № 1 (для умственно отсталых детей) осуществлен проект «Шаг навстречу», итогом которого стала поездка воспитанницы учреждения

г. Иркутск, ул. Карпинская, дом 7,
тел.: +7 (924) 600-55-27
сайт: <http://anoshans.ru>



Лидии Сухаревой в Санкт-Петербург на международный творческий фестиваль по компьютерной графике.

Сегодня «Шанс» реализует программу «Мелодия жизни». Ее итогом должно стать приобретение для Дома-интерната № 1 музыкальной аппаратуры и мультимедийного проектора для обучения ребят.

Главной целью своей деятельности сотрудники «Шанса» считают привлечение внимания общественности к нуждам людей, попавших в трудную жизненную ситуацию, сокращение численности сирот в нашем городе и приглашают всех неравнодушных людей к участию в проектах.



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

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

ВНИМАНИЕ, ПОДПИСКА!

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

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ:

1 месяц – 70 рублей,

3 месяца – 210 рублей,

6 месяцев – 420 рублей,

1 год – 840 рублей.



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

Закажите его непосредственно в редакции нашего журнала по адресу:

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

Более подробную информацию

можно получить по тел.:

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

e-mail: irkria@gmail.com.

Над номером работали:
Главный редактор – Г.Г. Кудрявцева
Дизайн и верстка – Наталья Кондратьева

Корректор – Юлия Кукина
Журналисты: Жанна Кустова,
Людмила Костюкова, Галина Тарелина,
Юлия Завьялова, Василина Веселова.

Рекламные менеджеры: Татьяна Гапоненко,
Татьяна Токарева, Галина Тарелина.
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 0+
Рекомендованная цена: 70 рублей.

Отпечатано в ООО «Типография Призма», г. Иркутск, ул. Рабочего Штаба, 78/5. Тел.: (3952) 482-202. Заказ №

Тираж 8000. Подписано в печать по графику: 19.06.2017 г. в 10.00; фактически: 19.06.2017 г. в 16.00.

Дата выхода: 24.06.2017 г. Выпуск № 4(97)

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

размер – отвечающий заказанному рекламному блоку, формат файла – tiff, разрешение – 300 dpi, цветовая модель – CMYK. За стилистику рекламных текстов ответственность несет рекламодатель.

РЕТРОМУЗЕЙ GARAGE

RETRO38.RU



RETRO38.RU



RETRO38



ПРИКОСНИСЬ К ЛЕГЕНДАМ!
ул. СОФЬИ ПЕРОВСКОЙ, 10
тел. 93-95-95



ВЫСТАВКА УНИКАЛЬНЫХ РЕТРОМОТОЦИКЛОВ

93-95-95,
40-40-48

Подгорная, 27





www.bibicall.ru
8 800 200 888 0

НЭННИ® – единственная в России адаптированная молочная смесь, сохраняющая все полезные природные свойства натурального козьего молока

- Максимально приближена к грудному молоку
- Способствует комфортному пищеварению ребенка
- Способствует снижению риска развития аллергических реакций
- Не содержит пальмовое масло

ВАШ МАЛЫШ РАСТЕТ ЗДОРОВЫМ!