

ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Иркутск

ОКТАБРЬ-НОЯБРЬ
№ 6 (107), 2018 г.

0+

ДЕСЯТИЛЕТИЕ ДЕТСТВА:

Чужих детей не бывает

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ:

**Насморк: лечить
или не лечить?**

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ:

**Кружки и секции для
первоклашки**

МАМИНА ШКОЛА:

**Сколько времени
потратить на себя**

ДЕНЬ МАТЕРИ:

**Она просто
иначе не может**

МУЗЫКА ДЛЯ ВСЕХ:

Концерт юных дарований

РОДОВЫЕ ТРАВМЫ:

**Прием ведет врач из
Санкт-Петербурга**

На снимке: Яна и Алиса Кожичевы.
Фотограф: Татьяна Бан

Добрый день, дорогие читатели!

Вот и началась длинная холодная пора, время первого снега и мороза, красных щек и замерзших пальцев. Но не стоит унывать! До зимы пока далеко, а ноябрь готов подарить нам еще немало тепла и радости.

Именно в этом месяце отмечается самый трогательный праздник – День матери. Он в очередной раз напомнит, кто же является самым главным человеком в жизни каждого из нас, кто дает начало новой жизни, окружает добротой, нежностью и заботой. Даже становясь взрослыми, мы ощущаем материнскую любовь, знаем, что мама будет любить несмотря ни на что. Вот почему в этот день, 25 ноября, стоит обязательно сказать спасибо нашим мамам, подарить им самые важные искренние слова и просто побыть рядом.

Как всегда, на страницах журнала есть немало подарков для заботливых и все успевающих мам: полезные советы, подсказки и консультации на волнующие темы. Среди них – частые насморки у детей, аллергия на холод, здоровое питание малышей и школьников, дополнительные нагрузки у первоклашек и многое другое. Юные художники порадуют читателей красочными рисунками и получат новые задания к предстоящим зимним праздникам.

Ищите полезные подсказки на страницах журнала, всей семьей участвуйте в викторинах и конкурсах, делитесь творчеством, присылайте свои любимые фотографии, и мы, как обычно, поделимся лучшим со всеми!

Коллектив редакции журнала
«Планета детства. Иркутск».



Помогать просто!

В Иркутске стартовала социальная акция «Давай дружить». По словам представителей благотворительного фонда «Дети Байкала», ее цель – найти для ребят из детских домов наставников, готовых поддержать в трудной ситуации или порадоваться успехам подопечного.

О своих мечтах ребята из детских домов рассказали в рисунках, которые перенесли на футболки с хэштегом #давайдружить. Представители фонда и волонтеры изготовили вместе с детьми керамические броши в виде кораблика – символа фонда «Дети Байкала». Каждый иркутянин может купить футболки и броши и помочь осуществлению детской мечты. Средства пойдут на поддержку проекта «Наставник» фонда «Дети Байкала».

Помогать просто: достаточно выбрать сувенир на сайте www.detibaikala.com, перечислив 500 рублей за футболку и 300 – за брошь-кораблик. Забрать их можно, позвонив по тел.: 8-964-653-01-09 (Елена).

Дорогие ребята! Все вы, конечно же, помните сказку про курочку Рябу, которая снесла золотое яичко. Но знаете ли вы, какой она была породы? Агрохолдинг «Саянский бройлер» и редакция журнала «Планета детства. Иркутск» приглашают вас в интересное путешествие в мир домашней птицы!



Присоединяйтесь к поискам информации, нарисуйте портрет вашей «героини» – курочки, смешной или серьезной!

Небольшая подсказка: все известные на сегодняшний день куры происходят от единичного дикого предка – Банкивского петуха, которого одомашнили и приручили 8 тысяч лет тому назад. В результате искусственного отбора человеком было создано множество пород домашних кур, которые различаются по окраске перьев, форме тела, гребня, кто-то отличается яйценоскостью, кто-то быстро набирает вес и т. д. А как много еще занимательного можно узнать об этих пернатых!



Напишите небольшой рассказ о курочке, чтобы и нашим читателям было интересно узнать про нее, пришлите на e-mail: irkria@gmail.com или выложите в нашей группе ВКонтакте: https://vk.com/planeta_detstva_irk до 18 декабря.

«Саянский бройлер» обещает памятные и вкусные подарки за лучшие «произведения» вашего творчества. Подведение итогов и награждение состоится в декабре.



bodion
CLINIC



Кривошея, нарушение осанки, носовые кровотечения, гипертонус и гипотонус мышц все чаще встречаются у детей. Медикаменты, массажи и ЛФК лишь на время помогают убрать симптомы. К чему это может привести и как с этим справиться? Давайте разбираться.

Что вы могли не знать о родовой травме

С 1950-х годов в нашей стране внедрена методика родовспоможения, которая зачастую приводит к повреждению шейного отдела позвоночника новорожденных, в частности, смещению первого шейного позвонка – атланта.

Неправильно расположенный первый позвонок пережимает кровеносные артерии, питающие мозг, вынуждает все тело подстраиваться под смещение головы. В результате возникают головные боли, головокружения, снижается внимание, память, в старшем возрасте развивается остеохондроз. У детей наблюдается синдром дефицита внимания и гиперактивности, что, естественно, приводит к проблемам с усвоением учебной программы.

Картина печальна: сегодня не существует неврологически здоровых детей. У 70–80% страдает шейный отдел спинного мозга, у 35–40% – грудной и поясничный отделы.

Поражение поясничного отдела позво-

ночника влечет за собой проблемы с желудочно-кишечным трактом; возможны недержание мочи и кала, развитие плоскостопия, дисплазии тазобедренных суставов.

Носовое кровотечение у подростка – это своеобразный «выпускной клапан», предохраняющий от повышенного внутричерепного давления. К среднему возрасту сниженное давление сменяется его повышением. **В дальнейшем, после 45–50 лет появляется гипертоническая болезнь, которая может закончиться печальным финалом – кровоизлиянием в мозг или инфарктом миокарда.**

До недавнего времени устранить смещение первого шейного позвонка можно было только в Европе. Специалисты Бодион Клиник из Санкт-Петербурга прошли обучение в Швейцарии и привезли в Россию известную во всем мире процедуру. Она устраняет смещение первого шейного позвонка без воздействия на сам позвоночник.

Лицензия № ЛО-63-01-003788 от 07 июля 2016.

В Иркутске с 30 ноября по 2 декабря ведет прием врач из Санкт-Петербурга, атласспециалист – специалист по первому шейному позвонку Евгений Анатольевич ЯЛОВ. Проверьте атлант своего ребенка!

Запишитесь на консультацию и диагностику по бесплатному телефону: 8-800-700-80-36, (3952) 57-42-24. Сайт: <https://massage.bodion.ru>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Внимание! Конкурс!



Дорогие девочки и мальчики! В преддверии самого таинственного и сказочного праздника редакция журнала «Планета детства. Иркутск» объявляет конкурс «Новогоднее чудо – своими руками».

2019 – год Желтой земляной свиньи. Это животное ценит домашний уют, веселье и путешествия. И советует больше времени проводить в кругу семьи. Наше конкурсное задание и будет первым совместным домашним мероприятием.

Условие: сделайте сувенир, который вы подарите мамам или папам, сестрам или братьям. Он должен отличаться оригинальностью и привлекательностью, выполнить его можно самостоятельно или с помощью родителей. Обязательно сфотографируйте процесс создания подарка и его окончательный вариант. Расскажите, с кем мастерили и для кого готовили сюрприз. Не забудьте сообщить свою фамилию, имя и возраст.

Фантазируйте, творите с удовольствием, и к вам придут удача и успех!

Лучших «волшебников» ждут замечательные подарки и публикация в журнале.

Дополнительная информация по тел.: 8-914-886-15-70.

Пришлите ваши работы до 20 декабря 2018 года по адресу: г. Иркутск, ул. 2-я Железнодорожная, 8–19, на e-mail: irkria@gmail.com или выложите их в нашей группе Вконтакте: vk.com/planeta_detstva_irk.

ГИПЕРМАРКЕТ НИЗКИХ ЦЕН **МАЯК**



Instagram @bebefoodclub

г. Шеняхов

На снимке: Лиза Красникова,
9 месяцев.
Фотограф: Елена Капуста



Даже у самых опытных родителей всегда были и будут вопросы, связанные с питанием малышей. И это правильно, потому что своевременное беспокойство поможет избежать многих проблем в будущем. На самые частые и самые актуальные вопросы нашим читателям отвечает главный специалист Городского консультативно-методического кабинета по питанию больного и здорового ребенка Департамента здравоохранения г. Москвы, доктор медицинских наук Светлана Николаевна ДЕНИСОВА.

– Здравствуйте! Скажите, отличаются ли Нэнни 3 и цельное козье молоко? И если да, то чем? У ребенка аллергия на молоко, можно ли его поить НЭННИ 3? Содержится ли в этом питании казеин и альфа-лактоглобулин?



Антонина

С.Н.: НЭННИ 3 – это смесь, адаптированная к детскому пищеварению. Цельное молоко (и коровье, и козье, и кобылье, и буйволицы) ребенок сможет принимать не раньше 3-летнего возраста. Все виды молока и смеси, кроме гидролизованных, содержат молочные белки бета-лактоглобулин, казеин, альфа-лактоглобулин. Разница заключается в том, какие именно преобладают в том или ином молоке и в смесях. Например, в коровьем и в смесях на его основе превалирует бета-лактоглобулин, а в козьем и смесях на его основе – казеин. Причем белки могут быть одинаковые, но в смеси они обработаны специальным образом, так, чтобы детские, еще не очень зрелые пищеварительные ферменты могли переработать питание. Именно поэтому смеси называют не молоком, а смесями на основе молока и добавляют слово «адаптированная» – это и есть ключевая разница между молоком и смесью.

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

– Здравствуйте! Малышу 3,5 месяца, он полностью на грудном вскармливании. При кормлении у меня болезненные ощущения, поэтому педиатр предложил начать вводить прикорм уже через месяц, т.е. раньше положенного. Я бы хотела попробовать давать смесь НЭННИ Классика на ночь (вместо ночных кормлений грудью), а после введения прикорма постепенно отказаться от дневного докорма! Посоветуйте, пожалуйста, можно ли так сделать.



Наталья

Предупрежден – значит вооружен

С.Н.: Можно. Важно вводить смесь постепенно, начиная с 5 мл и прибавляя по 5 мл каждый день. После того, как введете смесь, приступайте к введению прикорма. Это также нужно делать без спешки.

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



Марина

С.Н.: Творог из НЭННИ 3 делать можно. Вводите его постепенно, начиная с 1 чайной ложки в день. При склонности к реакциям нельзя давать сразу полную порцию. Это касается всех новых продуктов питания.

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



Анастасия

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

Ребенок может плохо спать из-за того, что не наедается. Если вы кормите грудью, необходимо контролировать количество молока, съедаемого за один прием. Такой контроль можно осуществить путем взвешивания дитя до и после кормления в той же одежде или пеленках, не меняя подгузник. Другой способ – сцеживать молоко в бутылочку, но этот способ чреват тем, что малыш может отказаться сосать грудь. Контроль объема питания надо проводить при каждом кормлении в течение 3–5 дней.

Помимо количества молока, на самочувствие влияет и его качество. Последнее в какой-то степени можно оценить по цвету. Голубоватый оттенок означает, что молоко нежирное, и ребенок останется голодным. Повысить жирность молока возможно, если улучшить питание матери (включить в рацион телятину или говядину, нежирную свинину, а также сливочное масло). Главное – не перестараться, не вызвать у крохи аллергию. Важно, чтобы мама достаточно спала и отдыхала между кормлениями.

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

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

Будьте здоровы!



БИБИКОЛЬ
уникальное детское питание



www.bibicall.ru
8 800 200 888 0

НЭННИ® – 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!

Лучшее питание для младенца – грудное молоко. Перед введением прикорма проконсультируйтесь со специалистом. Адаптированные смеси на основе натурального новозеландского козьего молока НЭННИ 2 с пребиотиками рекомендованы к употреблению детям от 6 месяцев до 1 года. Реклама. Товар сертифицирован.

Нос, как кран, не отключить и придется лечить!



Следует
обратить внима-
ние, что лекарственные
средства, рекомендованные
для взрослых, детям нельзя зака-
пывать вовсе – существуют специ-
альные детские капли и спреи
с меньшей дозировкой
активных веществ.
Очень хорошо в течение трех
дней при рините помогают
антигистаминные
препараты.

Дети подхватывают насморк чаще взрослых: постоянно шмыгающего носом ребенка можно увидеть в любое время года. Однако развивается процесс стремительно, потому что у малышек очень нежные слизистые оболочки, а носовые ходы пока еще очень короткие. Без своевременной медицинской помощи безобидные на первый взгляд выделения из носа могут принять хроническую форму, чреватую опасными осложнениями. Что делать в такой ситуации, сегодня расскажет врач-оториноларинголог высшей категории, заведующая отделением Шелеховской центральной районной больницы Лилия Висвальдисовна КЛИМОВА.

Что перышком в носу

Выяснение причин и грамотное лечение насморка у детей – первостепенная задача как родителей, так и врачей. Панацеи от насморка нет, и иногда родителям лучше вовсе ничего не делать, чем делать это неграмотно.

Запущенный насморк – в большинстве случаев, как показывает практика, это рукотворный процесс. Судя по обращениям к нам, на 50–60% в причинах виноваты сами «домашние лекари». Ребенок по сути своей не может быть хроником, потому что имеет море физиологических запасов. Чаще всего какие-то лекарственные препараты и промывание носа дают обратный эффект.

Нос – это фильтр, который воспринимает все с первого вдоха при рождении. И если к фильтру относиться неправильно, обязательно вылезет серьезная проблема. Когда начинается течение из носа? Когда вирус или аллерген внедряются в носовую полость. Что сразу делают мамы? Следуют рекомендациям самой популярной телерекламы – спешат промывать любимому чаду носик. Заявляю категорически: не промывайте! «Фильтр» сам знает, что ему делать. И течет оттуда именно потому, что он смывает с себя все неблагоприятные элементы – микробов, аллергены, не важно что. Пощекочите себе перышком в носу, и вы начнете чихать, начнутся выделения. Так и нос пытается избавиться от того, чем вы лечите.

Поэтому, когда начинается стадия разрешения, не надо вмешиваться, дайте ему успокоиться. Нужно только помочь, если нос не дышит – применить сосудосуживающие препараты, они быстро сужают мелкие сосуды и капилляры, снимают отек и облегчают дыхание. Но их применение не должно превышать 5, 7 или 10 дней. Если слишком увлечься каплями, можно вызвать медикаментозный ринит, отек усилится и станет постоянным.

Самолечению – нет!

Насморк – неприятное проявление простуды или аллергии. Его причиной может стать переохлаждение, проникновение инфекции, воздействие аллергенов. Чтобы поставить точный диагноз, следует обратиться к врачу.

Насморк опасен не сам по себе, а своими осложнениями. Поэтому нужно внимательно следить за выделениями из носа и спрашивать ребенка о его ощущениях. Если слизь прозрачная, сначала жидкая, потом густая, но бесцветная, то это ринит. И если у вас в запасе есть флакончиков десять лекарств, чтобы «вступить в бой», не ждите быстрого разрешения

такого насморка. «Балуясь» разными каплями в надежде прекратить выделения из носа, родители ничего не лечат, а просто устраняют защитные механизмы детского организма.

Но и пускать заболевание на самотек не следует. И заниматься самолечением дольше недели – тоже. Будьте внимательны! Заметить переход вирусной инфекции в бактериальную легко – изменяется цвет выделений: из прозрачных они превращаются в зеленоватые или зелено-желтые. И тогда самое время обратиться за консультацией к оториноларингологу – возможны серьезные осложнения. Процесс может стать хроническим, и избавиться от ринита будет очень трудно. К другим последствиям относятся отиты, синуситы и другие воспалительные заболевания дыхательных путей – ларингиты, бронхиты, трахеиты, пневмонии. Постоянная заложенность детского носа обеспечивает слабое поступление кислорода в организм, что ведет даже к задержке умственного развития, вызывает бессонницу, головную боль, потерю аппетита.

«Фильтр» – в чистоте

Насморк у детей протекает тяжелее, чем у взрослых – малыши не могут самостоятельно сморкаться и испытывают выраженный дискомфорт при дыхании. Мой совет: бере-

гите «фильтр», соблюдайте гигиену, держите его чистым, только не промывайте. Как можно раньше учите ребенка отсмаркиваться. Малышам удаляйте содержимое из носа отсасывателем без применения солевых растворов. На слизистую должно поступать минимум средств. И в каждую фазу – свои. Если наступил осложненный ринит, лечение будет значать уже врач.

Сегодня и вчера

Конечно, с трехдневным насморком к нам приходят крайне редко. Обычно обращаются после безуспешного лечения – через полторы-две недели. Основная масса пациентов – с проблемами носа и пазух. Дети до года болеют меньше всего, больше – те, кто начинает ходить в детские сады. Хочу отметить, при вступлении в детский коллектив начинается адаптация, и начинается она с насморка. Надо понимать, что это не заболевание, просто «фильтр» встретился с новой инфекцией и быстро отреагировал на нее. В этом нет ничего страшного. С таким насморком ребенок не заразен, он никого не инфицирует. Первые три месяца подобная картина будет повторяться часто.

А вот с аллергическими ринитами сложнее: мы живем в эпоху активных аллергенов. С десяток лет назад такой диагноз ставился редко, сегодня же

он становится самым распространенным и требует своих методов лечения. Домашним придется понаблюдать, не вызван ли насморк появлением в семье кошки, собачки или хомячка. И решить, нужен ли в квартире гипераллергенный режим, если думать о здоровье.

Мамины рецепты

Удивляешься некоторым мамам: услышат от сердобольной соседки новый рецепт и тут же торопятся применить у себя. При этом и другим передают, рассказывая, как закапывали ребенку свекольный, луковый, морковный или чесночный соки. Не знают, что многие народные рецепты изготовления капель для носа предполагают использование едких компонентов вроде лукового сока, сока душистой герани или мыльного раствора. Это не просто очень больно – есть риск обжечь нежную слизистую оболочку в носу ребенка и добиться ровно противоположного эффекта – воспаление станет еще сильнее. То же относится и к эфирным маслам, многие из которых еще и вызывают аллергию.

Во всех вариантах во избежание появления осложнений лучше обратиться за консультацией к специалисту. Он установит реальную причину появления соплей и назначит адекватное лечение.

Людмила Костюкова

Неделя – это срок для любого острого ринита, за исключением аллергического.

НА ЗАМЕТКУ

Быстрее справиться с болезнью организму помогут несколько несложных правил сбалансированного питания, которые обычно предлагают диетологи.

- ✳ Предпочтение отдается продуктам, содержащим достаточное количество витаминов С, Е, цинка и меди: цитрусы, шиповник, сладкий перец, черная смородина, укроп, говядина, печень, овсянка, гречневая крупа, шпинат, морковь, яйца. Ананас особенно полезен после острого синусита.
- ✳ Ограничить или исключить: хлебобулочные изделия, молочные продукты, кукурузу и сахар. Они способствуют избыточному образованию слизи и нарушению дренажа пазух и носа.
- ✳ Любимые детьми бананы, киви, горох, арахис богаты лектинами, что способствует развитию воспаления на слизистой оболочке носа.



Ноябрьская стужа все увереннее завоевывает пространство: нагло пробирается под одежду, щиплет руки, раскрасивает щеки, заставляя быстрее бежать в тепло. Хорошо, когда дома за чашечкой чая мы можем забыть о коварном холоде и его последствиях. Но есть среди нас те, кому мороз и стужа доставляют немало проблем – люди с аллергией на холод. Много ли их среди детей и взрослых? Как бороться с опасным состоянием? Разобраться в этом нам поможет врач-аллерголог Ксения Сергеевна ЧАПАЙКИНА.

В холодное время года появление зуда и покраснений на коже может доставить немало хлопот. Такое состояние врачи называют псевдоаллергией, связана она с нетипичной реакцией иммунной системы на низкие температуры. Если настоящую аллергию провоцирует аллерген, то здесь виновниками становятся мороз или ветер. Толчком может быть даже употребление мороженого, охлажденного напитка или пребывание на улице в прохладную погоду.

– Аллергия на холод может проявиться у детей и взрослых, но чаще наблюдается у молодых людей от 18 до 20 лет. У малышек обычно диагностируется наследственная форма холодовой крапивницы. Это относительно редкое состояние, частота встречаемости – менее 1% от всех случаев высыпаний на коже, – поясняет Ксения Сергеевна.

Такие разные проявления

Симптомы аллергии на холод имеют различную интенсивность. Чаще всего она поражает кожу лица и рук: возникает мучительный зуд, а затем сыпь и волдыри. Иногда высыпания покрывают голени и предплечья: здесь мало жировых и потовых желез, и эти участки остро реагируют на воздействие холода. Сыпь может сопровождаться кашлем, насморком, ухудшением общего состояния, головными болями.

Аллергия способна вызвать осложнения, например, обширный отек кожи и слизистых оболочек, бронхоспазмы и даже анафилактический шок, при котором человеку, будь то ребенок или взрослый, незамедлительно нужна медицинская помощь.

Холодно до боли!

План действий

Итак, вы заметили у ребенка сыпь после мороза? Что делать, бить тревогу? Для начала стоит понять, не прячется ли за симптомами обычная аллергия. Зуд, отечность носа, слезы, покраснение глаз и кашель могут вызвать не мороз, а меховая шапка или пуховик. Попробуйте заменить изделия из меха на одежду с синтетическим наполнителем. Не помогло? Тогда действуйте!

Нужно незамедлительно обратиться к врачу. Он назначит анализы крови и мочи, ревмопробы, изучит анамнез заболевания, проведет провокационные пробы со льдом. Когда не останется сомнений, что аллергия именно холодовая, будет начата антигистаминная терапия. Здесь родителям важно следовать рекомендациям врача, принимая антигистамин в правильной дозировке. Обычно курс приема составляет не менее 3–4 недели.

Для лечения могут использоваться препараты, улучшающие кровоток в тканях, витамины А, С, Е, РР. В тяжелых случаях применяется медикаментозное лечение гормональными препаратами.

– Важна в этом деле и профилактика. Больным холодовой аллергией рекомендуют не переохлаждаться, уметь теплую одежду из натуральных тканей, не употреблять холодную пищу и питье. Таким пациентам запрещено купаться в море, заниматься физкультурой на холоде. Перед выходом из дома следует наносить на открытые части тела (лицо, руки, губы) специальные средства, защищающие кожу от воздействия холода, – отмечает доктор.

При аллергии на холод следует соблюдать диету – исключить из рациона шоколад, сдобу и сладости, красную рыбу и икру.

Конечно, риск возникновения холодовой аллергии можно снизить простыми профилактическими мерами: соблюдать режим питания, следить за общим состоянием организма, заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Но если заболевание возникло, нужно как можно быстрее обратиться к специалистам и не затягивать с симптоматическим лечением.

Тщательно готовьтесь к предстоящей зиме и берегите себя!



На снимке:
Звелина Марон

Наследственная холодовая крапивница обычно диагностируется у детей первых 6 месяцев жизни по таким признакам, как повышение температуры, сыпь, боли в суставах после воздействия холода. Атаки могут сопровождаться конъюнктивитом, потливостью, сонливостью, головной болью, мучительной жаждой и тошнотой. Важно заметить, что даже легкое воздействие холода (проветривание комнаты) может спровоцировать приступ. Обострения болезни чаще встречаются в холодное время года.

Высыпания опасны еще и тем, что могут перерасти в хроническую форму, тогда вылечить их будет гораздо сложнее.

Разберемся в причинах

Точные причины заболевания не установлены, но известно, что спровоцировать его могут инфекции: вирусы гепатита, герпеса, респираторные возбудители, микоплазма и другие.

Виновниками могут стать и хронические заболевания: ревматоидный артрит, пиелонефрит, тонзиллит. Иногда симптомы холодовой аллергии первыми сообщают о наличии эндокринных, инфекционных и прочих патологий. Именно поэтому пациенту назначаются обследования и анализы для уточнения диагноза.

Влиять на развитие холодовой крапивницы могут и другие разновидности аллергий: пищевая или поллиноз. Немаловажными факторами становятся неправильное питание, длительное переохлаждение, переутомление и нестабильный эмоциональный фон.

Развлечение для ребенка, простые правила – для мамы

glister
KIDS

Полость рта у детей нуждается в особом внимании. Из-за тонкой зубной эмали малыши не могут пользоваться средствами для взрослых. Чем же чистить и каким образом это делать? Как правильно ухаживать за зубами в раннем возрасте, расскажет стоматолог, приглашенный эксперт программы Atway Мама Юлия СЕЛЮТИНА.

– Почему так важно заботиться о состоянии молочных зубов?

– Следить за здоровьем полости рта необходимо с момента появления первого зуба. Согласно исследованиям, у ребятшек, чьи молочные зубы были подвержены кариесу, вероятность развития его в коренных повышается в три раза. Поэтому лучше уже в детстве предупредить возникновение неприятных последствий.

– Расскажите о правилах чистки зубов.

– Начинать нужно в раннем возрасте – щеткой и пастой, разработанными специально для малышей. Дошкольнику зубы чистит взрослый, он же помогает, пока дитя не научится делать это самостоятельно. Процедура должна войти в привычку и выполняться дважды в день, утром и вечером.

Чистить зубы нужно не менее двух минут, с открытым ртом, уделяя внимание каждой челюсти, аккуратными круговыми движениями. Использовать выметающие манипуляции: от десны к зубу. Горизонтальных быть не должно.

Проверьте, чтобы малыш тщательно полоскал рот: глотать зубную пасту и воду во время полоскания нельзя!

– Как выбрать детскую зубную щетку?

– Во-первых, обратите внимание на щетину: она должна быть искусственной, мягкая или очень мягкая. Такие

щетинки эффективно очищают зубы, не повреждая нежную поверхность десен. Во-вторых, проследите, чтобы рабочая часть головки щетки была маленькая (примерно 2 см). В-третьих, выберите гигиенический инструмент с большой и прорезиненной ручкой, чтобы малыш мог легко им пользоваться. Так, щетки Glister™ Kids предназначены для ухода за растущими зубами и деснами у детей от двух лет. Особая расцветка щетинок помогает отмерить нужное количество пасты, а специальную ручку удобно держать.

Помните: менять щетку нужно раз в 2–3 месяца.

– Какой зубной пастой нужно пользоваться?

– Необходимо выбирать предназначенную специально для детей. Формула пасты должна быть разработана для мягкого очищения растущих зубов и десен, исключая повреждение эмали. Кроме того, если в пасте содержится фтор, то она поможет укрепить и защитить детские зубы.

– Как понять, почему у ребенка появился кариес?

– Кариес возникает как часть процесса деминерализации зубов – вымывания из эмали минеральных веществ: кальция, фосфора, магния, калия, натрия, хлора. Признаками являются потеря блеска зубов, матовый цвет, заметные дефекты (шероховатая, пористая эмаль, белые пятна). Причинами могут быть действие кариесогенных бактерий (стрептококков, которые вырабатывают кислоты), несоблюдение правил гигиены, недостаточная секреция слюнных желез, принятие мягкой пищи с высоким содержанием углеводов, рахит, сахарный диабет, патология надпочечников, гормональные перестройки.

– Какое лечение предполагается в таком случае?

– Необходимо пройти комплекс процедур, восполняющий утраченные минералы. Это курсы фторирования у врача или регулярное использование дома фтор- и кальций содержащих зубных паст. Формула гигиенического средства с содержанием фтора предотвращает развитие кариеса, укрепляет эмаль и защищает растущие зубы. Фторопатиты повышают твердость и устойчивость к воздействию кислот, подавляют рост и размножение бактерий, а постоянное присутствие минимальных количеств фторидов в слюне ускоряет восстановление эмали. Например, для реминерализации можно использовать фторсодержащую пасту Glister™ Kids: она создана на основе эксклюзивной формулы REMINACT™ и способствует восстановлению баланса минералов.

– Есть ли какие-то рекомендации по применению пасты с фтором?

– Да, следует соблюдать некоторые правила:

- ✳ количество фторида должно быть не более 500 ppm;
- ✳ кратность применения – не более двух раз в день;
- ✳ количество зубной пасты – с маленькую горошину. Допустимо при проглатывании ее малышом.

– Как превратить чистку зубов в веселый и увлекательный процесс?

– Система ухода за полостью рта Glister™ Kids позволяет научить ребятшек регулярно чистить зубы с раннего возраста: паста и щетки приспособлены для детей. Паста обладает свежим вкусом клубники, щетки – веселым дизайном – с отпечатками лап панды на ручке. Вместе эти продукты позволяют заинтересовать малышей, приучая их к правильному уходу за полостью рта и помогая на долгие годы сохранить отличное состояние зубов и ослепительную улыбку.

Glister™ и Glister™ Kids

Бренд Glister™ более 50 лет заботится о здоровье покупателей. Он уже успел завоевать доверие нескольких поколений. Средства ухода за полостью рта Glister™ поддерживают состояние зубов и дарят ослепительную улыбку.

Новинка Glister™ Kids – зубная паста и щетки – продукты, предназначенные специально для детей от двух лет. Они помогают бережно очищать зубы и в простой, увлекательной форме приучать ребятшек к гигиенической процедуре с раннего возраста.



На правах рекламы.

Прибайкалье – без детских домов?

В последние годы такой лозунг активно звучит на всех уровнях. «Наступление» на детские дома идет по всей России. В социальных сетях идею закрытия ее противники встретили по-своему, считая, что за процедурой стоят корыстные интересы чиновников, а «замещающие» семьи назвали способом «передержки» детей. Поэтому первый вопрос заместителю министра социального развития, опеки и попечительства Иркутской области Татьяне Ивановне ПЛЕТАН звучит так:

 – На Ваш взгляд, в конце заголовка надо поставить вопросительный или восклицательный знак?

– Вопрос о выборе знака препинания есть констатация реального положения дел в области сиротства в нашем регионе. Сегодня в Иркутской области отсутствуют детские дома, на смену им пришли центры семейного устройства (ЦПД, ЦПСД, СРЦ). Они не только занимаются временным содержанием детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, их главная задача – помочь скорейшему устройству ребенка в новую семью или возвращение его в кровную. Поэтому смело можно сказать: «Прибайкалье – без детских домов!», такова сегодня государственная политика.

 – Это решение проблемы нехватки мест в детских садах, которые «вселяют» в освободившиеся здания, или действительно общество пришло к тому, что назрела необходимость?

– Конечно, назрела необходимость. Если на 1 января 2014 года в регионе было 20128 детей, оставшихся без попечения родителей, то на 1 января 2018-го – 17343, а на 1 октября нынешнего – еще на триста детей меньше. Вот несколько примеров по муниципальным образованиям. В 2013 году в шелеховском детском доме № 4 был 101 ребенок, сегодня в Центре помощи детям Шелехова всего 28 детей.

Так как снизилось количество детей, оставшихся без попечения родителей, в 2015–2016 годах проведена реорганизация путем присоединения одного учреждения к другому (в Ангарске, Шелехове, Слюдянском и Нижнеилимском районах), закрытие



стационарных отделений (с. Харат, с. Забитуй, п. Качуг, п. Кыцигировка). При этом в Шелехове и Слюдянке здания действительно переданы под муниципальные детские сады, что позволило значительно сократить очереди в детские учреждения.

Хочу отметить, не только изменено наименование этих организаций, но и поставлены новые цели: устройство детей в семьи.

 – Безусловно, в семейном гнездышке любому чаду лучше, тем более тому, кто был лишен внимания и заботы родителей. Но, к сожалению, бывает, что, даже попав в семью, через непродолжительное время дети вновь оказываются в казенных учреждениях.

– Да, проблема существует. В 2016 году 252 ребенка из замещающих семей были возвращены в дома-интернаты, по итогам 2017 года – 164. Нельзя сказать, много это или мало для Иркутской области, поскольку за каждой цифрой стоит человеческая трагедия. Несостоявшимся приемным родителям редко удается забыть ребенка, а для него это становится огромной травмой, рождающей убеждение, что никому не стоит верить.

 – Возврат детей – инициатива опекунов, ощутивших материальные трудности, психологическая несовместимость с новыми членами семьи или дерзость самих воспитанников?

– Невозможно определить, какая причина для возврата ребенка стала главной, основной и весомой, поскольку каждая имеет факторы или их

совокупность, вызвавшие такое неблагоприятное последствие.

И все-таки среди наиболее частых причин – отношение ребенка, как правило, старшего возраста, к устройству в семью. В условиях учреждения нередко складывается феномен «мы», когда подросток воспринимает себя и других сверстников как одно целое. А в новой семье он нередко сталкивается с новыми правилами и устоями, резко отличающимися от тех, что были раньше. И, побыв в непривычной среде, решает вернуться обратно.

Нельзя сбрасывать со счетов и неоправданные ожидания приемных родителей. Они считают, что ребенок должен быть им благодарен, забывая, что это маленький человек, имеющий особенности в развитии и здоровье, возможные кризисные периоды. Столкнувшись с реальностью, приемные родители испытывают негативные эмоции, которые затем преобразуются в решение о возврате ребенка.

 – Вы сторонник устройства детей в биологические или приемные семьи?

– Однозначно ответить нельзя, поскольку каждый случай индивидуален. В России имеется приоритет кровной семьи, ведь семья – это не просто место, где ребенок проживает, это ее связь с родителями и родственниками, которая в дальнейшем определяет его социальную ориентированность.

Чтобы не возникал выбор между кровной и приемной семьей, специалисты органов опеки и попечительства стараются помочь каждой конкретной семье при поступлении первых сигналов о неблагополучии, то есть тогда, когда еще можно помочь. Но в то же время специалисты опеки должны понимать, когда нужно оказывать содействие родителям, а когда спасать от них ребенка. Здесь очень тонкая грань.

 – Вы открываете школы для приемных родителей, чтобы будущие мамы и папы четче представляли последствия принятия ребенка в семью. Оправдывают они себя? Может, это обязательный пункт «для галочки» при оформлении документов?

– Приходится сожалеть, что многие будущие родители недостаточно хорошо знают особенности детей, кото-



**Счастливая семья Барабаш:
Алена, Иван и их детки Вова, Валера и Викуся**

ры берут на воспитание, и не догадываются о мере собственной гибкости в этом процессе. Запас прочности и терпения в замещающих семьях существенно ниже, чем в кровных, ведь мало кто отправляет родных детей в детский дом из-за проблем в подростковом возрасте, а с приемными это случается гораздо чаще.

В школе приемных родителей кандидаты в опекуны (попечители) могут постичь тонкости в общении с детьми, научиться преодолевать сложные конфликтные ситуации, узнать много полезного о воспитании, познакомиться с такими же, как они, кто уже готов принять в свою семью маленького человека.

Школа позволяет взвесить собственные силы. Иногда люди, прошедшие «обучение», отказываются от своего желания. Ведь лучше честно сказать себе «нет» до того, как ребенок придет в семью, чем потом мучительно сожалеть о сделанном.

? – Как думаете, что нужно сделать, чтобы настал час, когда Прибайкалье окончательно окажется без детских домов?

– Если рассуждать на тему исчезновения в регионе или во всей стране детских домов (центров), то ненадолго можно задуматься об идеальности этого мира...

Закреть полностью детские дома (центры) на территории каждого субъекта Российской Федерации невозможно: всегда будет существовать категория детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в том числе тех, кого устроить в семью невозможно.

Политика государства в целом должна быть направлена на максимальное снижение числа таких детей путем существенного устройства их в семьи. Воплотить это в жизнь можно только при высоком уровне поддержки замещающих семей, при повышенной социальной грамотности населения, напоминании о том, что чужих детей не бывает, и каждый из нас может изменить жизнь маленького человека, проживающего в казенном доме.

Государство стремится помогать людям, взявшим на себя ответственность воспитывать ребенка, который раньше жил в специализированном учреждении. Ощутимую материальную и моральную помощь в совместной работе оказывают волонтеры и спонсоры. Но до момента, когда в этом вопросе будет поставлена точка, еще далеко.

Людмила Костюкова

0+

с 11⁰⁰
до 15⁰⁰

Сенсорная Ёлка

ТЕСТ-ДРАЙВ ВСЕГО ТОГО,
ЧТО ТАК ЛЮБЯТ ДЕТИ

мастер-классы игровые зоны baby зона лекторий
фотозона благотворительные акции фудкорт

НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА ИГУ ИМ. В.Г. РАСПУТИНА,
ул. ДЕРМОНТОВА, 124/2

15
ДЕКАБРЯ

ПО БИЛЕТАМ ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛ.: 8 (908) 656 89 77 ЕЛЕНА

vk.com/mamapro38
[@mamapro_](https://vk.com/mamapro_)

На правах рекламы.

Дети – мои крылья

Светлана Лебедева – любящая мама семерых детей, активная общественница, приветливая женщина, лекарь душ человеческих

Крылья даны не каждому, а только тому, кто их чувствует. Они помогают порхать над обыденностью, вовремя оказываться там, где тебя ждут, и, наконец, взлетать и находиться вдали от черствости и грубости.

Что имел в виду ее бывший муж, когда в гневе крикнул: «Мне не нравятся твои крылья»? То ли детей, от которых он впоследствии думал отказаться, то ли действительно ее легкость, подвижность, готовность бежать навстречу тому, кому требуется срочная помощь. Но эта мобильность никогда не отражалась на семье. Светлана с мужем прожили 17 лет, «нажили» шестерых детей. И если бы не его агрессивность к собственным чадам, наверняка, терпела бы побои до сих пор. Но однажды, в страхе за старших и малышей, встала вместе с ними в проеме двери и «выпорхнула» из дома в неизвестность.

«Семья»

До встречи с ней меня мучил вопрос: как можно многодетной матери, у которой масса своих проблем, взваливать на себя заботы более чем пятидесяти таких же матерей и их многочисленных детей? Светлана даже обиделась, ответив за себя и своих активисток: «Мы не взваливаем, мы просто помогаем друг другу, глядя на таких замечательных женщин в Иркутской области, как Галина Петровна Солянкина, у которой одиннадцать детей, но она успешно совмещает семью и лидерство в ассоциации «Берегиня».

– Активным женщинам, наверное, Богом дана возможность находить правильный выход из той или иной ситуации и показывать пример другим, как все преодолеть и не сломаться, – говорит Светлана Александровна.

Сломаться можно было на любом повороте судьбы. «На свободе», за закрытой за ней дверью никто не ждал. Было страшно: мамы, папы нет, дяди, тети – тоже, рассчитывать не на кого. Как говорится, ни кола, ни двора, ни работы. Рядом только глаза детей, испуганные и просящие сердечного тепла. В то время ее можно было увидеть и на стройке с мастерком в руках, и на фасовке товара, и за прилавком магазина. Все как в страшном сне, которому не видно конца.

Но хрупкая с виду женщина выстояла и победила. И почти десять лет назад возглавила общественную организацию многодетных матерей



«Семья» в Шелехове. На нее рассчитывали: бойкая, умеет найти общий язык с представителями властных структур, не бросит в трудную минуту, доведет дело до конца. А то, что у нее самой было на душе и не давало облегченно вздохнуть, уже мало кого волновало. Начались общественные дела, которые и отодвигали на задний план личное, и радовали результатами. И когда спонсоры предлагали что-то сделать лично только для ее детей, она возражала: «За мной еще сто детей. Помогать или всем, или никому».

В результате ни одно мероприятие в Шелехове, будь то конкурсы «Мистер и Миссис», «Маленькая принцесса», празднование Дня семьи, любви и верности, проекты «Твори добро!», «Помоги собраться в школу», концерты для людей с ограниченными физическими возможностями, турслеты, не проходили без активного участия «Семьи». Общественники с достоинством заявляли о себе и в Иркутске на конкурсе «Ее величество – семья». А шелеховская «ячейка общества» Панкиных заняла в областном состязании первое место, став «Почетной семьей» с занесением кимени в книгу области.

Было много походов и встреч на всех уровнях. Чтобы добиться выделения земельных участков многодет-

ным семьям, трудоустроить на работу матерей, вовремя сдать документы на предоставление микроавтобусов по областной программе. Как радовались взрослые и дети, выезжая из Иркутска уже на своем транспорте. Теперь такие «микрики» у Татьяны Владимировны Бакум, у которой восемь приемных детей, она победитель областного конкурса «Лучшая семейная усадьба», у Натальи Викторовны Серебренниковой с ее шестнадцатью детьми, из которых тринадцать – приемные, у Галины Витальевны Панкиной, воспитавшей четверых своих и семерых из детского дома.

Шелеховская организация совместно с «Берегиней» добились принятия официальных документов о выдаче бесплатных учебников, о полноценном питании детей из многодетных семей в школе.

– То, что мы должны были своей «Семьей» выполнить, мы выполнили, – убеждена Светлана Лебедева. Однако, после того, как губернатор Сергей Левченко вручил ей почетный знак общественного поощрения «80 лет Иркутской области», Светлана Александровна скромно сказала:

– По сути, я его пока не заслужила. У меня еще есть не сделанная работа.

Когда не хватает слов и личного примера

Однажды ей пришло письмо... из зоны. Светлана сначала удивилась: почему ей – с автором письма, Еленой, близкими подругами не были, встречались на мероприятиях, пару раз разговаривали «по душам», Елена рассказывала, что муж – тиран, издевается над ней и детьми. Светлане была знакома эта женская боль, и тогда она посоветовала Лене сделать так, как сама когда-то – уйти от беды. Предлагала обратиться в областную организацию «Оберег» и, хотя сама находилась в стесненных жилищных условиях, пригласила с шестью детьми переехать к ней. Женщина бросать квартиру не захотела. А через некоторое время из угрюмой и замкнутой вдруг превратилась в распускающийся цветок. Все успокоилось, решив, что ситуация налаживается.



Елизавета



Екатерина



Анастасия

Оказалось, до истины было так далеко.

– Когда она пришла ко мне и рассказала, что муж уехал за машиной во Владивосток и долго не возвращается, я в сердцах даже сказала: что ни делается, все к лучшему. Но надо идти в полицию и заявлять о пропаже, – вспоминает Светлана. Та заявила. Органы следствия заподозрили что-то неладное и не ошиблись. Оказалось, Елена сама зверски расправилась с мужем. В письме из мест не столь отдаленных просила прощения, писала, что лучшее время ее жизни – когда она участвовала с детьми в праздниках, проводимых «Семьей», хотя и ходила на них от мужа в тайне. Осужденная просила взять над ней опеку, чтобы поскорее увидеть своих любимых чад. Ни одной из мам, кто хотел приютить брошенных детей, их не дали. Они пережили такой страх, предательство, трагедию, утрату, что только особая помощь могла вывести их из этого состояния.

– Мне жалко, что Лена с этим будет жить, выживет ли она вообще? Никто из нас не застрахован

от преступления в состоянии аффекта. Но то, что она с таким хладнокровием совершила, не поддается простому пониманию и оправданию. Я должна показать пример мамам, как выжить. Но в данном случае у меня нет сил. Каждый человек выбирает путь сам. Видимо, свой крест Лене придется нести до конца.

Источник жизни

Устраивая мам на работу, сама Светлана сейчас оказалась не у дел. Перекрасила волосы в черный цвет, хотя на фото, где она блондинка, было «веселее». Но темной полосой не предвидится, судя по ее характеру. Наоборот: на днях она стала бабушкой, дочь Елизавета, которой 22 года, родила внука Матвея. Это ли не чудо и особая радость!

– Студентке Екатерине – 20. Людмила, думала, пойдет в педагогический или на экономический, все олимпиады были ее, но нашу «звезду» взяли в областной колледж культуры, сейчас на втором курсе, заводит дипломы, занимается вокалом, – рассказывает Светлана.



Роман и Михаил

– Настенка с выбором еще не определилась, учится в девятом. Рома и Миша – четвероклассники. Рома хорошо знает компьютер, если поломки в телефоне, тоже обращаемся к нему, но к учебе особой любви не питает. У Миши талант математический, наоборот, обожает учиться. Хорошо, что в один класс попали. А Жасминка, седьмой ребенок в семье – от второго брака, пока в сад не устроена. Но мы справимся.

Накануне Дня матери хочу пожелать женщинам не попадать в такую ситуацию, какая сложилась у Лены. Любить детей, свои семьи, не вешать нос в отчаянии, всегда находиться в нужный момент там, где ты больше нужен. Светлого всем праздника!

Людмила Костюкова.
Фото из семейного архива



Людмила



Жасмин



Секрет здоровых животиков

Чтобы ребенок с детства приобщался к культуре питания, проще сразу научить его правильно питаться. Гораздо сложнее потом переучивать, ломать вредные стереотипы.

«Дети без шишек не растут!» – гласит народная мудрость. Но современные представления о детских болезнях стали гораздо шире. Увы, подрастающее поколение хорошо знакомо с диатезами, колитами, бронхитами, и это далеко не весь список недугов. Лидируют в нем на протяжении долгих лет заболевания желудочно-кишечного тракта. Удивлены? Тогда постарайтесь вспомнить, когда у вашего чада в последний раз болел живот. Скорее всего, это было на днях. И не без причины...

Обсудить болезненную тему с нами согласилась кандидат медицинских наук, ассистент кафедры детских болезней ИГМУ Оксана ПТИЧКИНА.

– Сохраняется общая тенденция к росту числа заболеваний желудочно-кишечного тракта у детей. В чем причина неутешительной статистики?

– Среди ключевых причин – нерациональное питание. Если открыть руководство по болезням органов пищеварения, написанное в конце XIX века или начале прошлого столетия, то среди алиментарных (пищевых) факторов можно обнаружить такой: «прием грубой пищи». В насто-

ящее время об этой причине можно забыть, так как в цивилизованных странах наоборот отмечается низкий уровень ее употребления. Грубой пищу назвали из-за повышенного содержания в ней грубых растительных волокон (клетчатки).

– Оксана Ивановна, назовите, пожалуйста, основные источники грубой растительной клетчатки.

– В нашей стране таковым является хлеб из муки грубого помола. В перекле его составляющих немаловажное место занимают углеводы. На их долю приходится примерно 80% сухих веществ хлеба. Они делятся на усвояемые (сахара, полисахариды, крахмал) и неусвояемые, но необходимые для нормальной жизнедеятельности (целлюлоза, гемицеллюлоза, слизи), а также на быстрые (быстроусваиваемые), медленные (медленноусваиваемые) и так называемые «балластные» вещества. Долгое время грубую клетчатку считали балластным веществом, а есть белый хлеб было признаком достатка.

В настоящее время взгляд на роль грубой клетчатки для организма человека изменился коренным образом. Грубая клетчатка, фруктоолигосахариды и другие медленные углеводы влияют на формирование нормальной

микрофлоры кишечника, поскольку являются для нее питательной средой.

– А какие функции в процессе своей жизнедеятельности выполняет нормальная микрофлора?

– Без преувеличения – жизненно важные:

- ✿ синтезирует витамины, аминокислоты, гормоны, антиоксиданты;

- ✿ создает зоны закисления, конкурирует с другими бактериями за место в кишечнике с образованием защитной микроплемки на поверхности слизистой оболочки кишечника;

- ✿ лактобациллы участвуют в разрушении мочевины и щавелевой кислоты. Таким образом предотвращается образование камней в желчном пузыре и в почках;

- ✿ лактобациллы вырабатывают высокоактивную перекись водорода, ко-

Известный российский микробиолог Б.А. Шендеров сказал, что нормальную микрофлору следует рассматривать как интегральную часть организма – своеобразный «экстракорпоральный орган».

На Востоке говорят: «Воспитание в детстве – что резьба по камню». И действительно, что закладывается в юные годы, приносит свои плоды. В том числе и в сфере заботы о своем здоровье.

торая убивает вирусы (вирусоцидный эффект лактобацилл);

✿ нормальная микрофлора является «бампером» между организмом человека и вирусами;

✿ лактобактерии способствуют снижению уровня холестерина за счет образования из него стероидов в просвете кишечника;

✿ лакто- и бифидобактерии обладают противоопухолевой активностью, поскольку уменьшают время транзита в желудочно-кишечном тракте потенциально канцерогенных веществ – нитратов, нитрозаминов, крезола, индола, аммиака и др.;

✿ бифидо- и лактобактерии способствуют лучшему всасыванию микро- и макроэлементов в кишечнике;

✿ способствует формированию клапанного аппарата пищеварительной трубки.

Многочисленные исследования показали, что от здоровья микрофлоры зависит здоровье человека. Поэтому нужно бережно относиться к нормальной микрофлоре и, в первую очередь, правильно питаться, чтобы кормить не только себя, но и ее. Для этого на вашем столе постоянно должен быть хлеб из муки грубого помола и кисломолочные продукты.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

ХЛЕБ «ДАРНИЦКИЙ»

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

Хлеб «РОССИЙСКИЙ»

Выпекается из смеси ржаной обдирной муки и муки 1-го сорта на оригинальных ржаных заквасках. Сравнительно невысокая кислотность, наличие в составе повидла придают ему приятный кисло-сладкий вкус, а также характерный аромат ржаного хлеба. Хлеб «Российский» весьма аппетитный. Он может сочетаться с любыми продуктами, богат пищевыми волокнами, минеральными веществами, способствующими повышению иммунитета.

«Российский» удобно брать с собой в дорогу на дальние расстояния – за счет ржаной муки он дольше (3–4 суток) сохраняет свои вкусовые качества и свойства мякиша.

Хлеб «8 ЗЛАКОВ»

Относится к изделиям профилактического назначения. Правильное сочетание 8 видов муки и 8 злаков придают изделию неповторимый вкус и аромат. Богат белками, витаминами, пищевыми волокнами и такими микроэлементами, как железо, фосфор, магний и калий. 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.



На правах рекламы



Время, потраченное на себя, не должно вызывать угрызений совести.

Тайм-менеджмент для мамы

«Почему я ничего не успеваю?» – вопрос, который с отчаянием задают себе многие молодые мамы. Нет ничего удивительного – женщина привыкает к новым обязанностям. Но если процесс затягивается, стоит подумать о разумной организации своего времени. Полезные рекомендации, как лучше это сделать, дает психолог Татьяна АПУЛАЕВА.

Почему его не хватает

Главный вопрос: как научиться распределять время так, чтобы успевать все: ухаживать за ребенком, держать дом в чистоте, хорошо выглядеть и чувствовать себя женщиной в полном смысле этого слова. Посмотрите на табличку... Это два варианта жизни мамы. Какой ваш?

Реальная ситуация	К чему стремимся
Ребенок	Ребенок
Домашнее хозяйство	Забота о себе
Забота о муже	Забота о муже
Общение с родственниками и друзьями	Домашнее хозяйство
Забота о себе	Общение с родственниками и друзьями
Хобби – увлечения	Хобби – увлечения

Первые три пункта – главные. В обоих случаях первое место занимает ребенок. Так и должно быть. Малыши, мамы которых заняты преимущественно собой, не могут получить все, что им необходимо для гармоничного физического и психического развития. А вот дальше начинаются расхождения.

На втором месте – забота о себе. Подобная расстановка приоритетов удивит многих женщин. Но нужно помнить, что у здоровой и счастливой мамы растет такой же малыш. Спокойная, уверенная в себе мать даст намного больше своему крохе, чем усталая домохозяйка, которая все время занята бытовыми проблемами и не в состоянии расслабиться.

Третий пункт. Отношения с любимым человеком, наполненные заботой

и вниманием, очень дороги для нас. А чистота в доме, стирка и глажка не такие уж важные вещи по сравнению с тем, что мы можем дарить друг другу в супружестве. Если во время дневного сна ребенка вы тоже будете отдыхать, а не стараться переделывать все дела, вечернее общение с мужем станет более полноценным.

Расставьте приоритеты

Организация времени, а точнее, реорганизация, требуется, если мама не может расстаться с мыслью, что ничего не успевает, и начинает ощущать себя комбинатом по производству молока и бесплатной приставкой для детей. Разве можно просто так греться на солнышке и наслаждаться жизнью? Это и есть момент, когда стоит пересмотреть распорядок каждого дня. Начните с простого. Возьмите обычный листок бумаги и ответьте на вопросы:

- ✿ какие дела вы делаете каждый день;
- ✿ сколько времени они занимают;
- ✿ какие из них наиболее важны;
- ✿ какие могут подождать;
- ✿ что стоит на некоторое время забросить.

Расписав все по пунктам, вы поймете, на что тратите больше всего сил и какие нужно внести изменения, чтобы для выполнения ваших желаний тоже нашлось время.



Правило № 1

Начните день правильно

Если соблюдать его, настроение будет хорошим, вы будете реже испытывать раздражение на себя и окружающих, поможете организму более эффективно восстанавливаться после родов, быстрее вернете хорошую фигуру. Чтобы быть в тонусе, вставайте примерно в одно и то же время. Если муж уходит на работу в 8 утра, а вы каждую ночь просыпаетесь и кормите малыша, лучше поспать, а не готовить завтрак. Супруг – взрослый человек: сам сварит кофе и сделает бутерброды. А заботу о нем вы проявите вечером, когда он вернется с работы.

Именно утром уделите себе немного времени – всего 20–30 минут. Пока ребенок просыпается в кроватке или отдыхает после кормления, идите в ванную. Примите душ, умойтесь, нанесите крем. Сделав это, вы почувствуете себя комфортнее. Важный момент – завтрак, который многие пропускают, надеясь поесть попозже или наверстать упущенное за обедом. Однако пренебрегать им не стоит: через несколько часов после пробуждения вы почувствуете резкую усталость, а это провоцирует ненужные перекусы и переедание.



Правило № 2

Совмещайте одно с другим

Когда кроха спокойно лежит в кроватке, играет, вы можете заняться домашними делами: приготовить еду, вымыть посуду, загрузить белье в стиральную машину, пропылесосить, полить цветы, погладить. Или уделить время себе: сделать гимнастику, маникюр, педикюр, наложить на лицо маску.

Не думайте, что общение с ребенком должно проходить в свободные от других дел минуты. Разместите малыша так, чтобы он, во-первых, был в безопасном пространстве, а во-вторых, мог вас видеть или слышать. Пусть наблюдает за вами. Это тоже общение, и вполне полноценное.



Правило № 3

Сократите время на домашние дела

Подумайте, можно ли тратить меньше времени на приготовление пищи и уборку.

- ✳ Выберите простые блюда.
- ✳ Купите нужную бытовую технику.
- ✳ Поддерживайте порядок на кухне и во всем доме. Вытирайте плиту и кафельную плитку от жирных брызг и пятен сразу.
- ✳ Для уборки делите квартиру на зоны: кухня, прихожая, комнаты, ванная-туалет. И наводите порядок только там, где планировали.

✳ Постельное белье можно не гладить.

✳ Избавьтесь хотя бы на время от лишних вещей. Бесчисленные сувениры лучше убрать в кладовку.



Правило № 4

Малыш спит – мама отдыхает

Можно говорить, что у вас не остается даже минуты на отдых... Но нет таких детей, которые бы не спали днем. Именно в это время стоит отдыхать, чтобы восстанавливать силы, лучше выглядеть и быстрее справляться с многочисленными делами. Считайте, что пропущенный дневной отдых – это «прогул». Все, что сэкономит мамини силы, пойдет на пользу вашему карапузу.



Правило № 5

Обращайтесь за помощью

В первое время малыш может весь день капризничать или менять график сна. Если эти процессы вам неподвластны, организовать помощь со стороны – задача вполне выполнимая. Это – новый член семьи, и забота о нем должна ложиться не только на ваши плечи.



Правило № 6

Получайте удовольствие от дел

Секрет мам, которые все успевают, заключается в том, что они никуда не спешат. От всех занятий важно получать удовольствие. Многие дела могут

подождать – к ним необязательно приступать немедленно.



Правило № 7

Контрольный вопрос:

«Это действительно нужно или это я так думаю?»

У всех нас разное представление о долге. Одни тщательно убирают квартиру, другие целыми днями стоят у плиты. Есть мамы, которые считают, что ребенком необходимо заниматься круглые сутки. Очень многое мы делаем потому, что считаем – должны! Детям, мужу, родственникам, человечеству... Но стоит себя спросить: «А действительно ли это так?»

Самые героические мамы продолжают упорствовать, отдавая все время детям и хозяйству. Но если появляются проблемы со здоровьем: головные боли, боли в спине, депрессия, – это серьезный сигнал, чтобы остановиться и задуматься. Если не удастся разобраться самостоятельно, обращайтесь за помощью к специалисту – возможно, причины более глубокие, чем кажется на первый взгляд.

И все же в большинстве случаев нужно лишь освоить навыки мамини «профессии» в первые месяцы жизни вашего чада и правильно расставить приоритеты. Вы научитесь распределять время между ребенком, собой, мужем и хозяйством, да еще будете выкраивать часы для общения с друзьями и увлечений. Пусть не с первого раза, но все получится!



И драчун, и забияка, и еще не знаю кто



Еще вчера он был просто ангелом, а сегодня на него жалуются бабушка и дедушка, ровесники обходят стороной, а мама едва успевает увернуться от очередных ударов его кулаков. Ущипнуть, стукнуть, дернуть за волосы, даже укусить для него стало привычным делом. И даже не поверишь, что речь идет не о сложном подростке или школьнике-сорванце, а об очаровательном двухлетнем малыше, который держит в страхе всю семью и не только.

Как относиться к тому, что ребенок «терроризирует» вас? Позволять ли ему вымещать гнев, чтобы он остыл? Дать отпор, применив силу, или провести воспитательную беседу? Ответы на столь непростые вопросы мы искали с психологом Наталией БОГДАНОВОЙ.

– Прежде всего, нужно понять, что движет ребенком, когда он ведет себя подобным образом, какие чувства выражает агрессией. Если впервые она проявилась в ответ на родительские запреты и ограничения, то реакция вполне объяснима и естественна: двухлетний малыш не понимает и не принимает, что его потребности сейчас не могут быть удовлетворены. Находясь во власти желаний, он не хочет терпеть или ждать, например, пока папа поест после работы и уделит ему время. Дети просто не способны пережить внутри негативную эмоцию и выплескивают ее наружу. Задача родителей не «глушить» гнев и злость, а научить выражать их в безопасной для всех форме.

Таков закон

«Родителей бить нельзя – это закон!» Только так пресекайте любые попытки ударить маму или папу. И никаких: «Это он так играет», «Мне совсем не больно», «Что поделает, такой характер!» В семье с драчуном правила и границы должны быть ясными и четкими, чтобы у него просто не было повода проверять вас на прочность.

В этом деле крайне важна последовательность: нельзя – значит нельзя, и «нехороший» поступок всегда должен «караться по закону», даже если сегодня вы так устали, что готовы закрыть глаза на очередной «тумак». Малышу легче усвоить правила, если система ограничений и запретов четкая и одинаковая у мамы и папы. По мере взросления чада требования нужно пересматривать, предлагая чуть больше свободы и возможности проявить самостоятельность и инициативу, чтобы запрет на это не вызвал нового всплеска агрессии.

Маме тоже больно!

Признайтесь, вас хоть раз посещала мысль ответить драчуну тем же, чтобы он почувствовал, что маме тоже больно. Хотим предостеречь от этой ошибки: дав сдачу, вы только покажете, что проявление физической силы в вашей семье допустимо и возможно. Отвечать вспышкой гнева маленькому «террористу» тоже опасно: дети быстро копируют формы поведения близких, а потом успешно применяют их не только в семье, но и с другими детьми и взрослыми.

Только умение родителей владеть

собой, управлять эмоциями поможет вашему любимцу вырасти эмоционально стабильным. Правильный пример перед глазами сможет научить малыша адекватному выражению чувств.

В новой среде

Многие двухлетки уже начинают ходить в детский сад, активно общаться со сверстниками, расширять границы и нередко «показывают характер»: укусил, толкнул, отобрал. Искать истоки подобного поведения стоит дома. Чаще сталкиваются с таким семья, где взрослые считают нормой физическое наказание, где нарушен эмоциональный контакт.

Трудности в общении могут быть вызваны и особенностями характера: агрессивность служит своего рода маской для боязливых и робких детей. Поможет тут работа с психологом: лепка, рисование детских страхов, чтение специальных сказок, релаксационные занятия, во время которых удастся найти корень проблемы. А он нередко кроется в недостатке родительского тепла, внимания и заботы.

Полюбить и помочь

Бесспорно, с драчунами сложно и не очень-то удобно – дети играть с ними не хотят, а взрослые не прочь упрекнуть маму, засыпав ее советами. Но важно принимать малыша таким, какой он есть, любить его со всеми недостатками. Если ваш сын тот еще забияка, не внушайте, что он плохой: чем хуже вы его воспринимаете, тем ниже будет самооценка малыша, а это только усугубит трудности в общении с внешним миром.

Часто дети ведут себя враждебно, когда чувствуют беспомощность или сложность в общении со сверстниками. Вместо того чтобы бесконечно ругать их за драки, научите знакомиться, организовывать игры, объясните правила общения и последствия их нарушения. И помните: важно не только пресекать агрессивное поведение, но и понимать, чем оно было вызвано. Тогда будет проще предотвратить негативные всплески и свести их на нет.

Время исполнять мечты!



Lil Ballerine
ДЕТСКАЯ ШКОЛА БАЛЕТА

Детство – такое короткое и важное время в жизни ребенка, когда мечты должны сбываться! Вы замечали, что ваш малыш кружится перед зеркалом или тянет носочек, представляя себя на сцене, мастериц балетные пачки, мечтая восхищать прекрасным танцем всех окружающих? Начинает двигаться под любую музыку, наполняя ее тайным смыслом и фантазией?

Детская школа балета Lil Ballerine в Иркутске поможет детской мечте стать реальностью!

Lil Ballerine – современная, оборудованная по самым последним требованиям школа балета для детей от 2 до 12 лет. Имеет Лицензию Министерства образования РФ (№ 10215 от 15.02.2018 серия 38Л01 № 0004231), что подтверждает качество образовательных услуг, высокий уровень педагогического состава, соответствие нормам.

Начав обучение в нашей школе, вы получаете:

- ✿ Бесплатное пробное занятие.
- ✿ Официальный договор на обучение.
- ✿ Качество оказываемых услуг.

✿ Возможность получить налоговый вычет от стоимости обучения.

✿ Бесплатное участие воспитанников в мастер-классах ведущих педагогов страны.

✿ Бесплатные фотосессии на память.

✿ Образовательные программы, разработанные для каждой возрастной группы.

Достижения ребенка мамы и папы смогут оценить на отчетных концертах, открытых уроках и конкурсных выступлениях.

Современные дети уже в раннем возрасте впитывают самое нужное. Классический танец – лучшее, с чего стоит начать развитие возможностей тела. Затем, когда, взрослея, ребенок проявит свое «я» и сам сделает выбор в пользу того или иного танцеваль-

ного направления, занятия классическим танцем станут прекрасной базой для освоения любой хореографии.

И даже если в будущем наш воспитанник не станет заниматься профессионально балетом, благодаря обучению в Lil Ballerine он будет развит, получит знания и навыки, которые пригодятся ему в жизни. Это не только растяжка, чувство ритма, красивая осанка, это и социализация, терпение, умение работать в команде и добиваться результата.

Приглашаем детей от 2 до 12 лет в нашу школу! Чтобы попасть на пробное занятие, необходимо предварительно записаться у администратора по телефону: 95-88-67, +7 (9148) 95-88-67.

В честь своего дня рождения Детская школа балета Lil Ballerine в Иркутске дарит читателям журнала «Планета детства. Иркутск» промокод «Планета балета» на скидку в размере 1000 рублей при покупке первого абонемента*.

* промокод «Планета балета» (1000 рублей) действует при заключении договора с новыми клиентами, распространяется на первый месяц обучения, скидки по акциям не суммируются. Срок действия промокода «Планета балета» до 31.03.2019 г.



Наш адрес: г. Иркутск, ул. Коммунаров, д. 14/2, 1 этаж

Тел. 95-88-67, +7 (9148) 95-88-67

Наш сайт: <http://lilballerine.ru/irkutsk>

Инстаграм: @lilballerine_irkutsk__

vk.com/lilballerine_irkutsk



Lil Ballerine
ДЕТСКАЯ ШКОЛА БАЛЕТА

На правах рекламы



Завтрак, который поможет РАЗБУДИТЬ ШКОЛЬНИКА



Ранний подъем, уроки, домашние задания, кружки и спортивные секции – на все это детям нужно колоссальное количество энергии. Откуда же ее черпать? Конечно же, из полноценного рациона питания, основа которого – завтрак, полезный и сытный! Именно он гарантирует ребенку силы успевать все в школе, творчески мыслить и активно двигаться. А вот голодное начало дня – причина быстрой утомляемости мозга и тела.

А вы, уважаемые родители, когда-нибудь задумывались, как близок завтрак вашего чада к идеальному? Сегодня мы постараемся разобраться в этом с помощью теста от Иркутского хлебозавода, подготовленного при участии врача-педиатра высшей категории МБУЗ «Детская городская поликлиника № 3» Валентины ТАРАСОВОЙ и кандидата медицинских наук, ассистента кафедры детских болезней ИГМУ Оксаны ПТИЧКИНОЙ.

1. Принято ли в вашей семье завтракать всем вместе?

а) Нет, нам с мужем некогда, выпиваем по чашке кофе, да и ребенку особо не хочется, обычно подкрепляется готовыми завтраками или печеньками/шоколадками.



Увы, если вы не завтракаете сами, то и ваше чадо не будет полноценно питаться по утрам. А без завтрака ему гарантированы: вялость, заторможенность, низкая концентрация внимания, что, конечно, несовместимо с отличной учебой.

б) Стараемся, однако сын/дочка буквально спит за столом, ест абсолютно без аппетита.



Часто родители жалеют своих детей: будят их к самому завтраку. Поэтому детский организм не успевает проснуться. Чтобы утренний аппетит разыгрался, важно встать хотя бы за полчаса до приема пищи.

Валентина ТАРАСОВА: *«Хороший вкус и запах свежего хлеба возбуждает аппетит, помогает пищеварению. С ним отлично усваиваются: супы, масло, икра, сыр, различные соусы, джемы, варенье и пр. Он служит не только источником калорий и дополнительных факторов питания, но и играет важную роль во всей физиологии питания».*

в) Обязательно! И делаем это с удовольствием. С первых лет жизни деток прививаем им народную мудрость: «Завтрак – съешь сам, обед – подели с другом, ужин – отдай врагу».



Самый верный подход! Завтрак – ключевой прием пищи. При несбалансированном утреннем приеме пищи мы, как правило, набрасываемся на обед, а затем много съедаем на ужин, что далеко от рационального питания.





2.

Из чего состоит завтрак ребенка?

а) Заливаю молоком хлопья, так как обычные каши он категорически отказывается есть.



Частенько родители отдают предпочтение готовым завтракам, на приготовление которых не требуется более 5 минут. Обычно это кукурузные хлопья, шоколадные пасты, йогурты в коробочках, быстрорастворимые какао и др. Но, как утверждают специалисты, такой завтрак абсолютно не насыщает детей полезной энергией. Утренний прием пищи для ребенка должен быть обязательно питательным, вкусным и максимально витаминизированным.

б) По утрам мало времени на готовку, поэтому делаю бутерброды, хотя и понимаю: это не самый идеальный вариант...



Бутерброд бутерброду – рознь. Все зависит от того, какой вы выбираете для него хлеб.

Оксана ПТИЧКИНА: «Дети, которые едят ржаной хлеб в первой половине дня, испытывают меньшее чувство голода, и появляется оно гораздо позже, чем у сверстников, которые употребляют пшеничный. Это объясняется большим содержанием клетчатки, которая способствует насыщению. Более того, благодаря своим физико-химическим свойствам, клетчатка обладает способностью адсорбировать токсические вещества и улучшает бактериальное содержимое кишечника».

с) Каша, творог, яичница и всевозможные варианты бутербродов. Стараюсь сделать меню разнообразным, но на чем поставить акцент, честно, не знаю.



Для хорошей памяти, устойчивости нервной системы и концентрации внимания детям больше всего нужны витамины группы В. Поэтому на столе утром должны быть продукты, содержащие белки и кальций. Учтите, что витамины группы В не накапливаются в организме, их запас нужно пополнять ежедневно.

3.

Какой бутерброд выберет ваш малыш?



а) Из воздушного батона с домашним вареньем или медом.



Хлебобулочные изделия «Умница». В их состав входит йодказеин, аналог природного соединения йода с белком молока.

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

б) Любит хлеба с необычными вкусами. А поверх – тонкий слой сливочного масла и ломтик отварной говядины.



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

с) Лист салата, помидор и сыр, а за основу – ржаной хлеб, но не простой, а с изюминкой!



Хлеб заварной «Купеческий» с изюмом – ржано-пшеничный с зерновыми смесями (функциональные хлеба). Содержание ржаной муки – 80%. Продукт богат клетчаткой, а изюм придает изделию сладковатый привкус.



Утренняя трапеза помогает не только настроиться на учебный или рабочий день, но и укрепить семейные отношения. Завтракайте все вместе и с удовольствием! Пусть на вашем столе всегда будут вкусные и полезные продукты от Иркутского хлебозавода. Желаем всем приятного аппетита!

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



Признаки переутомления и хронического перенапряжения:

- ✦ Ребенок не сосредоточен. На уроках вертится, а садясь за домашнюю работу, не может сконцентрироваться.
- ✦ Вечером долго не может заснуть, днем чувствует сонливость.
- ✦ Имеет плохой аппетит.
- ✦ Становится возбужденным, демонстрирует перепады настроения.
- ✦ Жалуется на головные боли.

Драмкружок, кружок по фото...

Учеба в первом классе – пора одинаково сложная для детей и родителей. Адаптироваться к новой действительности, наладить отношения с учителем, подружиться с одноклассниками – столько всего нужно успеть за первый год. А еще секции и кружки! Каратэ, робототехника, английский, вокал – что только не предлагают сегодня маленьким школьникам! Стоит ли с головой нырять в новую жизнь с дополнительными нагрузками? По силам ли первоклашке нести все, что мы хотим дать ему ради светлого будущего?

Вписаться в режим

Позади осталось сложное время – первая четверть, пора адаптации к школьной среде. Если родители организовали все правильно, то первоклашка уже морально привык к учебному процессу, сидению за партой и отсутствию рядом родителей. Он меньше устает от утренней нагрузки, выполнения уроков, новой ответственности. Свободного времени после школы значительно больше, чем в детском саду, уже выработался

режим дня... Так может быть, пора занять школьника чем-то полезным?

Прежде чем познать прелести дополнительного образования, стоит оценить готовность ребенка к новым нагрузкам, советуют психологи. В первый год обучения привычный образ жизни перестраивается полностью. В среднем адаптация к нему составляет 6–8 недель, но может затянуться и до полугода! Поэтому давить на детей обилием дополнительных занятий сразу нельзя. Новые нагрузки лучше начинать со второго по-

А что скажут родители?

«У нас был опыт достаточно удачный. Ребенок ходил в первый класс и после школы посещал бассейн. Очень даже ему нравилось, нагрузки не ощущались».

Ольга

Чтобы первокласснику не быть белкой в колесе, воспользуйтесь советами:

- ✦ Не записывайте его в несколько секций, занятия в которых проходят в один день.
- ✦ Оптимальное начало секций – через 2–4 часа после школьных уроков.
- ✦ Отдайте предпочтению графику, предусматривающему отдых между занятиями в 1–2 дня.
- ✦ Максимум – 2–3 кружка.
- ✦ Оставляйте достаточное время на выполнение домашнего задания.
- ✦ Обязательно сделайте свободной выходной, когда можно заняться ничегонеделанием.

лугодия. И только в том случае, если у ребенка будут на это время и силы.

Соблюдение режима дня обязательно для первоклашки, и дополнительные занятия должны идеально в него вписаться. Так, в 7–8 лет ребенок должен спать не менее десяти часов в день, проводить на воздухе до трех часов; два часа отводится на еду, полтора – на водные процедуры, обязательен час личного времени. А еще уроки, поделки к праздникам... При таком подсчете на секции остается совсем немного. И зачастую проблема решается родителями за счет прогулок и личного времени. А это неверно.

Индивидуальный подход

Подбирать занятие для первоклашки стоит индивидуально. Подходящей всем нормы нагрузки попросту не существует, руководствоваться нужно здравым смыслом и отношением ребенка к происходящему. Если ему нравится то, чем он занимается, кружок или секция могут стать своеобразным видом отдыха, ведь, как известно, лучший отдых – это смена деятельности. Но если малыш жалуется на усталость и отказывается ходить, значит, стоит пересмотреть вид занятий и нагрузку в целом.

Немаловажен и образ жизни малыша до школы. Если, к примеру, он занимался плаванием или английским с пяти лет, а с трех лет танцевал или пел на сцене, то отменять занятия не нужно, стоит лишь следить за их интенсивностью и выровнять частоту. Если же ходил только в детский сад, то предлагать секции лучше по одной, при этом сначала вводить физические нагрузки, а уже затем интеллектуальные.

Занятость после уроков должна зависеть и от уровня общей подготовки к школе. Когда малыш уже умеет писать, читать и считать, то на уроках

ему значительно проще, чем одноклассникам, и секции помогут не расслабляться и не терять интерес. Если же учиться всему ребенок начинает в школе, то дополнительная нагрузка должна быть небольшой.

Стоит ли говорить, что секции школьник должен выбирать сам, чтобы занятия приносили еще и удовольствие. Не забывайте, что малыш нуждается в разностороннем развитии, поэтому очень важен баланс между физическим и интеллектуальными видами деятельности.



Избежать перенапряжения

Не перегружайте ребенка дополнительными занятиями! Желание родителей вырастить вундеркинда или юного спортсмена не всегда хорошо сказывается на детском здоровье. То, что одним дается легко, у других может вызвать стресс и даже болезнь. Так что, если чадо не хочет одновременно с учебой писать картины, играть в шашки и плести макраме – не заставляйте его.

А что скажут родители?

«Все зависит от ребенка, моему сыну это оказалось не по силам – он очень устал, при этом приятель прекрасно справлялся с нагрузкой первого класса и кружком живописи».

Светлана

Малыш выглядит вялым, уставшим, капризным, ему трудно делать дома даже минимальное домашнее задание? Пересмотрите степень его занятости. Возможно, придется оставить только самые любимые кружки, на которых он сможет отвлечься и отдохнуть, или отказаться от всех – в зависимости от тяжести состояния. Вернуться к занятиям вы всегда успеете, а вот пошатнувшееся здоровье придется поправлять еще очень долго.

Чтобы не допустить даже первых признаков переутомления, следует внимательно следить за поведением ребенка, предлагать ему соответствующую нагрузку и, вероятно, поступать, как в известном детском стихотворении: «Выбирай себе, дружок, один какой-нибудь кружок». Только выбирать непременно с умом, отставив свои родительские амбиции и действуя исключительно в интересах первоклашки.

Ольга Грудина

Школа великих

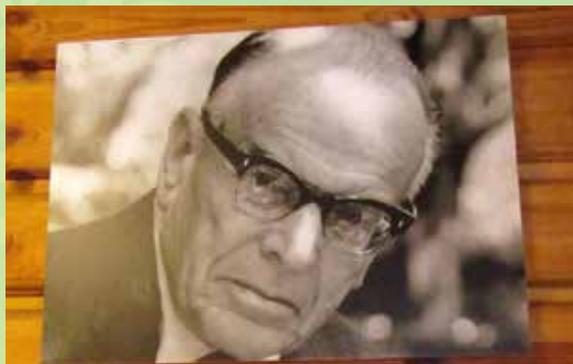
На струнах сердец

В Тарусе, в доме-музее советского писателя Константина Георгиевича Паустовского хранится удивительная фотография. Уже в преклонных годах писатель стоит на сцене, а рядом с ним – на коленях – звезда мирового экрана Марлен Дитрих. И это не монтаж, не ошибка. Это произошло однажды на глазах у изумленной публики в Центральном доме литераторов в Москве.

Паустовский – удивительный писатель. Он всегда относился к своему труду очень серьезно, с полной отдачей. Каждая книга для него была как последняя. Человек недюжинного таланта, он оставил нам большое наследие, и сегодня мы можем прикоснуться к этим сокровищам, обогатиться его простотой и мудростью.

Так случилось в свое время с Марлен Дитрих. Когда она прочитала рассказ «Телеграмма» (он был переведен на английский язык), была настолько потрясена, что решила обязательно поцеловать руку того, кто это написал.

Во время выступлений в Москве ее спросили, что бы она хотела посмотреть в столице: Кремль, Красную площадь... Она ответила: «Я хочу увидеть писателя Паустовского». Все



были просто ошарашены. Константин Георгиевич в то время находился в больнице, практически умирал. Врачи категорически возражали. Но автор согласился.

Когда после концерта актрисе сказали, что в зале Паустовский, она начала искать его глазами. Потрясающе скромный и настолько же талантливый человек поднялся на сцену. Когда он оказался рядом, западная дива упала перед ним на колени в слезах и поцеловала ему руку.

Ее узкое белое платье, расшитое камнями, миллионное бриллиантовое кольцо, кажется, померкли в тот момент. Камни даже стали сыпаться от сильного натяжения нитей. Но она совсем не обращала на них внимание. Настолько она была тронута. Настолько глубокое почтение таланту она хотела выразить.

Настоящая литература призвана трогать сердца. И Паустовский был писателем

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

Такую литературу и создавал.

Следы из Красной книги

Однажды Юрий Энтин рассказал историю о том, как в городе появился... олень! Проскакал по улицам, каким-то образом забежал в магазин «Березка», проткнул рогами дорожную норковую шапку и... ускакал восвояси. Вот такая история! Наверное, это ответ диких животных на наше беспардонное отношение к среде их обитания: отравление водоемов, безжалостное ограбление лесов, тонны мусора...

Давайте сохраним красоту вокруг! Природа Сибири богата и разнообразна, и наша Тропа тому

подтверждение! К сожалению, некоторых обитателей тайги осталось не так много, вот почему важно знать их в лицо! Ребята, догадайтесь, кто изображен на картинке, напомним, что каждый «гость» хорошо вам знаком. Обязательно укажите, какие животные занесены в Красную книгу, кто нуждается в особой защите.

Ждем ваши ответы на вопрос: «Кто есть кто?» Присылайте их на почту: irkria@gmail.com.

Первый приславший правильный ответ получит приз!



Правильные ответы на вопросы викторины
 О птицах, опубликованные в журнале № 5, сентябрь 2018 г.:
 1 – райская птица, 2 – павлин, 3 – курчавый арасари,
 4 – гвианский скальный петушок, 5 – попугай тукан,
 6 – квезаль, 7 – зимородок

В стране любимых мультиков

Можно ли не любить мультфильмы – эти трогательные красочные истории с хорошим концом? Простые, зрелищные, ненавязчивые, пусть не всегда веселые, но в большинстве своем добрые, поучительные, познавательные...

А часто ли мы задумываемся, как много полезных советов дают нам мультипликационные герои? Они учат нас быть самостоятельными, как дядя Федор, добиваться любой цели, как рыбка Немо, уметь прощать, как кот Леопольд. Мультяшки помогают нам дружить и ценить семью, делать открытия, изучать мир, они вдохновляют, заставляют фантазировать и, конечно, быть чуточку добрее.

Мы решили узнать, есть ли у наших юных читателей любимчики среди персонажей мультфильмов, и объявили конкурс «Мои мультгерои», приуроченный к Международному дню анимации. За месяц мы получили множество красочных рисунков, объектами творчества стали герои отечественных и зарубежных, советских и современных мультиков. Ребята изображали всем известных Незнайку, Чебурашку, Буратино, Мойдодыра, популярных Олафа, Микки-Мауса, Фиксиков, вспомнили даже обезьянку Анфису и курочку Рябу. Нам было интересно увидеть давно знакомых персонажей детским взглядом, рассмотреть новые черты в известных героях.

В этом месяце мы не стали выбирать победителей – очень понравились все рисунки без исключения! Каждый участник конкурса получит на память диплом от журнала «Планета детства». Спасибо за внимание к нашим мероприятиям, нам всегда приятно видеть новых читателей и приветствовать старых знакомых. Участвуйте в конкурсах, размещайте рисунки в альбомах нашей группы ВКонтакте, и лучшие из них украсят страницы новых выпусков журнала!

Кира Рыжикова



Эллина Осташ



Ангелина Гулькова



Алена Хомченко



Новое задание!

Ребята! Сегодня мы приготовили для вас очередное задание. Впереди зима, и чтобы сделать ее немного веселее и ярче, предлагаем пофантазировать на тему «Зимние забавы». Присылайте рисунки, фотографии, коллажи, рассказы о любимых зимних увлечениях, делитесь хитростями, как быстро и весело согреться в холодные дни, как полезно и радостно провести время на свежем воздухе, чем порадовать близких предстоящей зимой. Присылайте рассказы на почту: irkria@gmail.com, делитесь фотографиями и рисунками в нашей группе ВКонтакте. Результаты конкурса объявим в январе!



Адрес редакции: г. Иркутск, 664005, ул. 2-я Железнодорожная, 8–19 (ост. «Курорт «Ангара»), тел.: (3952) 39-78-51, 8-914-886-15-70.

Почтовый адрес: 664080, г. Иркутск, а/я 168. Фотографии и рисунки детей можно присылать также по электронной почте: irkria@gmail.com.

Музыка птиц и пассажи французского гения

Здравствуйте, наши юные читатели! 1 октября все любители искусства отмечают замечательный праздник – День музыки. Вот и мы решили посвятить важной дате свой небольшой рассказ. Его герой, наверное, как когда-то давно десятилетний Миша Глинка, сказал бы: «... что ж, душа моя – музыка!» Если вы чувствуете что-то похожее, напишите нам, поделитесь своими открытиями в мире музыкального искусства. А пока познакомимся с впечатлениями юного героя.

Сентябрь в Подмоскowie. Славные, теплые дни, радость встреч, долгие прогулки, шуршащая листва под ногами, богатство красок, синие неба... Как хорошо! В эти дни мы с папой были на Клязьме, проводили время с его друзьями по консерватории. Как я люблю эти долгие беседы, бесконечные рассказы о музыкантах, композиторах. Эти люди стали для меня дороги. Все они музыканты. Но такие разные. А объединяет их имя знаменитого учителя, о ком они всегда говорят с благоговением.

В доме на Клязьме, где он жил, все сохранилось, до мельчайших деталей. Мы с папой иногда навещаем этот уголок тепла и доброты. До сих пор обстановка в доме музыканта создает впечатление, что он только что вышел на минуту. Память о нем жива. Мы приехали сюда, чтобы побыть в атмосфере творчества, неустанного труда, музыки. Здесь можно посидеть в кресле, полистать книги и

ноты. И я стал с любопытством разглядывать, что находится на полках, стеллажах, фотографии...

Он был необычным человеком. Глядя на его изображения, ни за что не скажешь, что это музыкант. Скорее, он похож на инженера или ученого. Здесь большая стопка – это афиши. Вот совсем старенькая, с его фотографией, ему было тогда 11 лет, он давал концерты, настоящие двухчасовые, играл на рояле с оркестром. Вот это да!

А это книги с дарственными надписями. Сколько их! «Дорогому Толе от Шалапина», «Драгоценному другу от Святослава Рихтера»... Да, ему везло на друзей.

Эта фотография с концерта, ему пожимает руку Прокофьев.

– Папа, это же Прокофьев? – решил убедиться я.

– Да, это знаменитый концерт. Тогда в исполнении нашего учителя позвучал Четвертый концерт Прокофьева для левой руки.

– А почему именно для левой?

– Сочинение было написано в Париже по просьбе австрийского композитора и пианиста Пауля Витгенштейна, потерявшего правую руку во время Первой Мировой войны. После он много занимался и достиг такого совершенства, что многие пианисты уступали ему в виртуозности, играя двумя руками. Он выступал с концертами и хотел иметь свой большой репертуар.

– А этого человека я совсем не знаю.

– Это Николай Каретников, советский композитор. Тогда его пьесе впервые сыграл на концерте наш учитель, Анатолий Иванович. Услышав замечательное исполнение, автор сказал: «Я не знал, что это так красиво!»

– А это что? – спросил я папу, увидев стеллаж, заполненный тонкими, широкими упаковками.

– Это пластинки. Раньше слушали записи, сделанные на виниловых дисках, для этого использовали проигрыватель.

– Ух ты, 1958 год. Это же было так давно!

– Да, пожалуй.

– А мне можно что-нибудь послушать?

– Да, конечно. Что ты выберешь?

– Здесь так много всего!

Я люблю музыку. На этот раз хотелось услышать что-нибудь новенькое, незнакомое.

– В свое время в этом доме было принято проводить время за слушанием музыки. Все удивлялись, откуда здесь появлялись новые пластинки с редкими записями.

Тут я увидел имя, которого не знал: Оливье Мессиан.

– Давай послушаем это.

– Хорошо. Давай. Только будь готов: очень необычная музыка.

– Я люблю что-то новое.

На этикетке было написано: «Каталог птиц».

– Интересно, – подумал я. До этого времени я считал, что каталоги бывают только для продажи.

– Оливье Мессиан был не только композитором, профессором Парижской консерватории, музыкантом, он одновременно занимался орнитологией.

– Птицами?

– Да, они с женой Ивонной Лорио изучали голоса птиц, а потом переводили их на язык музыкальных инструментов.

И музыка действительно меня изумила! Это была не мелодия, как я привык слушать. Это что-то необъяснимое, но точно передающее впечатление от когда-то увиденного, услышанного.

Шум стаи, крики птичьих вожаков, шум многих крыльев взлетающих пернатых, беспокойство... Все было в этой музыке природы.

– Вот это да! Как же играть такую музыку? В ней совсем нет ритма.

– Ты ошибаешься. У Мессиана есть ритм. Просто он особый, немного похожий на индийскую музыку и григорианские хоралы. В каждом такте классического произведения – определенное количество длительностей, а у этого композитора в последующих тактах можно увидеть их увеличение или уменьшение. Иногда он писал ноты без разделения на такты.

– Я даже не думал, что такое бывает. И к какому же направлению принадлежит этот композитор?

– Его так и не отнесли ни к какому музыкальному направлению. Он создал свое направление под названием «Оливье Мессиан».

– Я бы тоже хотел создать свое направление.

– Почему бы и нет?

– Давай послушаем что-нибудь еще. Тут есть «Рождество».

И зазвучала музыка, как будто зазвенели сотни колоколов и колокольчиков, которые возвещали о том, что родился младенец Иисус, чтобы дать нам будущее и надежду, чтобы спасти людей от их грехов.

– Это будто звучат колокола карильона.

– А что это такое?

– Карильон – это небольшой орган, только вместо труб у него – колокола и колокольчики.

– Ух ты.

– Эта музыка для того, чтобы думать.

– А вот еще: «На конец времени». Что это? Он был верующим человеком?

– Да, католиком. И 60 лет служил органистом в храме Парижа. «Квартет на конец времени» он написал, когда попал в плен во время оккупации Европы. В лагере это произведение исполнял квартет музыкантов на старых сломанных инструментах, которые удалось там найти. И эта музыка не о беде, в которую они попали, не о том, как им было трудно и плохо (в оборванной одежде, в деревянных башмаках...). Эта музыка прославляла вечную жизнь Христа.

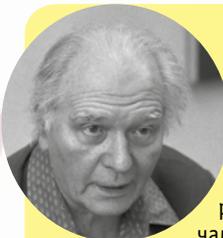
– Когда вернемся домой, я хочу снова послушать Мессиана. Он очень особенный.

– Да, мой дорогой, тебя ждет еще немало открытий.

Когда мы вышли из дома, внутри меня еще звучали необычные пассажи. Все вокруг было заполнено теми особенными созвучиями. Птицы будто исполняли фрагменты из его произведений.

И я решил посвятить всю свою жизнь Музыке.

Жанна Кустова

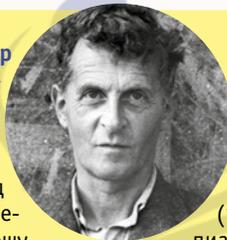


Оливье Эжен Шарль Проспер Мессиан (1908–1992) – французский композитор, органист, музыкальный теоретик, педагог, орнитолог.

На вопрос «Что Вы понимаете под ритмической музыкой?» Мессиан отвечал: «...к ритмической музыке я отношу

все то, что презирает повторения, квадрат и ровные деления, что в целом воодушевляется движением природы, движением свободных и неравных длительностей».

Имя жены Мессиана в переводе с французского – иволга. Так называется одна из пьес «Каталога птиц». Поистине, супруги были единомышленниками!



Пауль Витгенштейн (1887–1961) – австрийский и американский пианист, брат философа Людвиг Витгенштейна.

Анатолий Иванович Ведерников (1920–1993) – советский и российский пианист и музыкальный педагог. Заслуженный артист РСФСР, профессор Московской консерватории. Родился в семье заведующего писчебумажным отделом магазина. Обучался игре на фортепиано с 6 лет. В 1930 году начал исполнительскую карьеру. Выступал с гастролями в Китае и Японии, затем вернулся в Россию. С 1936 года учился в Московской консерватории (класс Г. Г. Нейгауза). В 1942 году стал солистом Москонцерта.



Дети рождаются ужасно любознательными и обожают все пробовать самостоятельно. Нас, взрослых, этот факт чаще раздражает, чем радует, потому что обычно заставляет тревожиться. Но что, если объединить интересы ребенка с полезными знаниями? Это возможно. Попробуйте вместе провести увлекательные опыты.

Несколько важных советов:

1. Проводить опыты лучше утром, когда дети полны сил и энергии.

2. Нам важно не только научить, вызвать у него желание получать знания и самому делать новые опыты. Например, расскажите, что на самом деле большинство фокусов великого фокусника Дэвида Копперфильда основано как раз на законах физики.

3. Объясните, что нельзя пробовать на вкус неизвестные вещества, как бы красиво и аппетитно они ни выглядели.

4. Не просто показывайте интересный опыт, но и объясняйте доступным языком, как и почему все происходит.

5. Не оставляйте без внимания детские вопросы – ищите ответы на них в книгах, справочниках, в интернете.

6. В тех опытах, где нет опасности, не бойтесь предоставить ребенку больше самостоятельности.

7. Предложите показать наиболее понравившиеся опыты друзьям, одноклассникам.

8. И самое главное: радуйтесь успехам ребенка, хвалите его и поощряйте желание учиться. Только положительные эмоции могут привить любовь к новым знаниям.

Невидимые чернила

Вам понадобятся: лимон, блюдце, лист белой бумаги, тонкая кисточка.

Многие дети любят фильмы про шпионов, с удовольствием играют в разведчиков и, конечно, захотят научиться делать секретные послания, чтобы потом обмениваться ими втайне от всех. Разрежьте лимон на половинки, сильно нажав на него, выжмите немного сока в блюдце. Окуная кисточку в сок, пишите тайное послание. Когда сок высохнет, письмо почти исчезнет. Чтобы узнать тайну, написанную на этом листе, прогладьте бумагу горячим утюгом. От тепла

Опытным путем



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Первый китайский император Цинь Шихуанди был подозрительным человеком. Он переезжал из одного дворца в другой, никогда не спал в одной комнате две ночи подряд и, конечно, использовал тайнопись. Свои послания он писал густым рисовым отваром, который после высыхания не оставляет следов. Если такое письмо смочить слабым спиртовым раствором йода, то появляются синие буквы. Император для проявления пользовался отваром морских водорослей, содержащих йод.

бесцветные буквы станут коричневыми.

Для изготовления таких чернил тоже подойдут яблочный сок, насыщенный раствор обыкновенной пищевой соды, сок репчатого лука.

Пизанская башня

Вам понадобятся: глубокая тарелка, несколько кубиков сахара, пищевой краситель, стакан питьевой воды.

Постройте на тарелке башню из кубиков сахара, поставив их друг на друга. В стакане с водой разведите немного пищевого красителя, чтобы вода изменила цвет. Теперь аккуратно вылейте немного жидкости в тарелку (не на башню). Понаблюдайте, что происходит. Сначала окрасится основание башни, затем вода будет подниматься вверх и окрашивать следующий кубик. Когда сахар полностью пропитается водой, башня рухнет.

Что происходит: вода является хорошим растворителем, и это демонстрирует опыт. Молекулы воды быстро проникают в сахар и распространяются среди его молекул, смешиваясь с ними (это хорошо видно по тому,

как постепенно меняется цвет сахара). К тому же молекулы воды очень сильно притягиваются друг к другу, что помогает им подниматься вверх по башне.

Домашняя радуга

Вам понадобятся: дистиллированная вода, простое хозяйственное мыло (или лучше жидкость для мытья посуды), сахар, желатин, проволока.

Настрогайте мыло ножом или налейте жидкость и растворите в теплой дистиллированной воде. Добавьте в мыльный раствор смесь сахара с желатином. Теперь разрежьте проволоку



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Когда появились первые в мире мыльные пузыри, неизвестно. Но уже в I веке н.э. они существовали! Так, при раскопках руин древнеримской Помпеи археологи обнаружили необычные фрески с изображением юных помпейцев, которые выдувают мыльные пузыри.

Имя жителя Новой Зеландии Алана Маккея внесено в «Книгу рекордов Гиннеса». Он прославился тем, что 9 августа 1996 года выдул самый большой мыльный пузырь в мире, длина которого 32 метра!

на кусочки разной длины, на конце каждого сверните петлю. Можно сделать несколько рамок разной формы, главное в этом случае – сохранять замкнутость проволочного каркаса. Окуните проволоку в смесь и слегка подуйте на образовавшуюся пленку. Вместе с ребенком наблюдайте, как пленка превращается в пузырь. Сначала пузыри поднимаются вверх, переливаясь всеми цветами радуги, а потом опускаются.

Что происходит: желатин смягчает воду и замедляет процесс разрушения пузыря. Мыльный пузырь представляет собой две тончайшие мыльные пленки, между которыми находится вода. Световые лучи, проходя через такое «сооружение», преломляются и отражаются. Поэтому нам кажется, что пузыри разноцветные.

Вырастить драгоценность Белый кристалл

Вам понадобятся: соль, стеклянная банка, толстые нитки, карандаш.

В очень горячую, но не кипящую воду аккуратно насыпьте соль и хорошо ее размешайте. Ваша задача – сделать очень концентрированный раствор, поэтому соль надо добавлять до тех пор, пока она не перестанет растворяться. К карандашу привяжите нитку и опустите ее в воду таким образом, чтобы она не касалась ни дна, ни стенок сосуда (карандаш выполняет функцию перемычки и лежит на банке). Очень скоро на нитке образуются маленькие кристаллики соли. С каждым днем они будут расти и увеличиваться в размерах. И через некоторое время у вас будет замечательное «ожерелье».

Синий кристалл

Медный купорос токсичен, опыт могут выполнять только взрослые!

Если взять вместо соли медный купорос (он продается в садоводческих магазинах в качестве удобрения), можно вырастить одиночный кристалл синего цвета. Когда на нитке появятся кристаллики, выньте ее из раствора и отломите наиболее крупный и ровный кристалл. Привяжите его на новую нитку и опустите в раствор. Приблизительно через месяц вы получите великолепный ярко-синий кристалл, похожий на драгоценный камень.

Что происходит: в горячей воде растворимость соли или медного купороса увеличивается. А при остыва-

нии избыток вещества выделяется из раствора и оседает на центре кристаллизации, которым в первом случае является нитка, а во втором – маленький кристаллик.

Свет и тень

Вам понадобятся: растения с крупными листьями, самоклеющаяся бумага, банки.

Из самоклеющейся бумаги вырежьте небольшую фигурку и приклейте на большую лист растения. Через неделю снимите бумагу и посмотрите, что получилось.

Что происходит: бумажная фигурка не пропускает солнечные лучи. Без света листья желтеют, поэтому через неделю на нашем большом листе появится силуэт вырезанной фигурки.

Растительная жизнь

Вам понадобятся: семена фасоли немного ваты, три стеклянных банки, земля.

В блюдце с ватой положите несколько фасолин, налейте воды и поставьте на подоконник. Через несколько дней из каждой фасолины проклюнется стебель и корешок.

Когда семена прорастут, посадите их в банки с землей. Постарайтесь сделать так, чтобы фасолины были прижаты к стеклу – тогда вы сможете наблюдать за происходящими изменениями. Посадите несколько фасолин «вверх ногами» (корешком вверх, стебельком вниз). Очень быстро из земли появятся первые стебельки, еще через некоторое время на стеблях вырастут листья, а внизу появятся корешки.

Что происходит: растениям необходимы вода, свет и почва. Если эти три условия выполнены, стебель тянется вверх, листья становятся зелеными. У перевернутой «вверх ногами» фасолины через несколько дней стебель изогнется вверх и будет тянуться к солнышку, а корешок поменяет направление роста и будет тянуться вниз, к земле и воде.

Порхающие цветы

Вам понадобятся: гусеницы, большая стеклянная банка, листья, веточки.

Если вы не пожалеете времени и сил, то вырастите бабочку у себя дома не так уж сложно. В качестве инсектария отлично подойдет небольшой аквариум или большая стеклянная банка. В лесу соберите несколько гу-

сениц (их обязательно надо брать с листочками, на которых они находятся, – это их будущий корм). Поместите их в банку, а сверху натяните марлю. Каждое утро опрыскивайте гусениц водой из распылителя, а корм меняйте раз в два дня. Здоровые гусеницы привыкают к инсектариям легко, а ребенок будет с удовольствием наблюдать за жизнью насекомых: за тем, как они ползают, как едят, как сворачиваются клубочком и т.д. Если гусеницы начинают беспокоиться, теряют аппетит – это, скорее всего, означает, что вот-вот они превратятся в куколки. В этом состоянии их лучше не тревожить. Теперь остается набраться терпения и ждать, когда произойдет волшебное превращение в бабочку.

Удивительные свойства льда

Вам понадобятся: два пластиковых стаканчика, фломастер.

Налейте одинаковое количество воды в каждый стаканчик и сделайте на одном из них отметку уровня воды фломастером. Поставьте один стаканчик в морозилку на ночь. Утром посмотрите, изменился ли уровень воды, когда она превратилась в лед. Вы увидите, что лед поднялся над сделанной вчера меткой.

Что происходит: вода в отличие от других материалов при понижении температуры расширяется! Поэтому наш лед займет в стаканчике больше места, чем вода, из которой он сделан. Если бутылку с водой положить в морозилку, она вскоре расколется. Происходит это оттого, что вода, замерзая, увеличивается в объеме примерно на десятую долю. Удивите ребенка, рассказав, что под напором раздающегося во все стороны льда трескается даже крепкий камень.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Знаете ли вы, что бабочек, выращенных дома, можно и нужно кормить? Для этого готовят нектар – в блюдце с водой добавляют сахар или мед. Бабочка сама почувствует запах, прилетит и опустит хоботок в блюдечко. Но бывают и ленивые бабочки, которых надо кормить. Их аккуратно сажают на край тарелочки, разворачивают хоботок иголкой и опускают его в нектар.



Спокойные тона и яркие акценты - вот что советуют психологи и дизайнеры.

Как обустроить детскую

Обычно все младшее готовится к встрече самого младшего члена семьи, в частности ремонтируют комнату, где он будет жить

Стены

Лаки и краски для детской лучше выбирать на водной основе – они менее вредные и быстро выветриваются.

Бумажные обои на полимерной основе – лучший материал для отделки плотными, пористыми. В магазине попробуйте надорвать кусочек обоев: если полотно будет относительно легко рваться поперек, обои вам подходят – они натуральные и, следовательно, безопасные. Поверхностный слой обоев должен быть прочным: если с усилием потереть лист ладонью, на руке не должно оставаться никаких мелких частиц целлюлозы, краски.

Пол

Обычное дерево (половая доска, паркет) остается лучшим материалом для детской.

Ламинат или ковролин хорошего качества тоже подходят. Существует маленькая хитрость: покупая ковролин, «суньте нос» в центр рулона – если запах напольного покрытия окажется слишком резким, такой материал лучше не брать.

По возможности не покрывайте пол в детской линолеумом! Он поначалу выделяет вредные для организма химические вещества и к тому же всегда накапливает электростатический потенциал.

Про зеркало

Ребенок интересуется зеркалом? Когда вы надеваете на него новую кофточку, бежит рассматривать себя в зеркале, поворачивается в разные стороны, будто любуясь собой? Это хорошо, поддерживайте этот интерес. Зеркало поможет малышу сначала понять, как устроено его лицо и тело, а уже потом совершить грандиозное открытие: «Я – личность!» Вообще-то момент рождения сознательного «я» происходит к 3 годам, но и в возрасте от годика взаимодействие ребенка с зеркалом – привлекающая и развивающая игра.

Почаще играйте с ним в игру «Забавные мордочки». Это очень весело для всех и познавательно для крохи. Учите его «строить рожицы», передавая различные эмоции. Привлекайте к игре и папу! Учите хмуриться – сдвигать брови, удивляться – поднимать брови вверх, «пугать маму» – оскалывать зубы, делать «доброе лицо» улыбаться. Эта игра – настоящие уроки актерского мастерства и к тому же прекрасные упражнения для развития мимики.



11-16
Декабря

реклама 12+

ВЫСТАВКА'18

НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК.

УЮТНЫЙ ДОМ.

Ярмарка-продажа товаров народного потребления;

Шоу-программы, выступления творческих коллективов;

Развлекательная программа с участием Деда Мороза и Снегурочки;

Розыгрыши призов.

г. Иркутск, ул. Байкальская, 253а
тел.: (3952) 35-29-00
e-mail: info@sibexpo.ru, www.sibexpo.ru

сибэкспоцентр

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

Рекламно-информационный журнал
 «Планета детства. Иркутск»
Юридический адрес учредителя, издателя
ИП Кудрявцева Г.Г.: 664080, г. Иркутск,
 мкр. Толкинский, 21 – 56.
 Свидетельство № 305380823000013.
Адрес редакции: 664005, г. Иркутск,
 ул. 2-я Железнодорожная, 8 – 19.
 Тел.: (3952) 39-78-51, 38-77-48.
Для корреспонденции:
 664080, г. Иркутск, а/я 168,

e-mail: irkria@gmail.com; сайт: irkria.ru
 vk.com/planeta_detstva_irk
 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 5000. Подписано в печать по графику: 13.11.2018 г. в 18.00; фактически: 13.11.2018 г. в 18.00.
 Дата выхода: 15.11.2018 г. Выпуск № 6 (107).

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

Счастье встречи с талантом!



10 ноября в концертном зале детской музыкальной школы № 2 Иркутска яблоку негде было упасть. Еще бы! В этот день свои музыкальные номера представляли воспитанники школы, с первого по седьмой класс. Подумать только: дети, которые два месяца назад переступили порог заведения, сегодня уже на сцене! Наверное, именно так проявляют себя настоящие таланты. А прикосновение к таланту – это всегда незабываемые минуты счастья, и так хочется, чтобы они не заканчивались!

В зале собрались люди разного возраста: братишки и сестренки, мамы и папы юных артистов. А еще – бабушки, которые слушали и смотрели с особым трепетом. Я заметила, как одна из них так переживала за внука, что, сложив руки, словно в молитве, казалось, поддерживала каждую нотку, которую исполнял малыш, и, если бы хоть одна попыталась оказаться не на своем месте, обязательно поддержала и вернула бы туда, где она должна быть. И ошибка бы не прозвучала. Такое трепетное отношение чувствовалось во всем зале. А еще все наслаждались музыкой. Концерт так и назывался – «Музыку дарим людям».

На встречу пришли и те, кому не под силу из-за возраста или состояния здоровья посещать концертные залы, но дойти до школы по соседству совсем не трудно. Ведь именно этой идеей руководствовался коллектив ДМШ № 2 при подготовке концерта – пригласить жителей своего района и подарить им хорошее настроение. В числе особых гостей были представители Совета ветеранов Свердловского округа Иркутска.

Со сцены звучали произведения разных эпох. В каждом чувствовалось отношение детской души и руководство мудрого наставника. Никого, я



верю, не оставили равнодушными проникновенная мелодия «Вальса» Евгения Доги в исполнении Саши Вовсеенко и Веданы Соколовой (аккордеон), ее хотелось слушать еще и еще; глубокое, полное звучание аккордов «Прелюдии» литовского композитора Витаутаса Клова в исполнении Светланы Афраковой (фортепиано); звонкий «Марш деревянных солдатиков» П. И. Чайковского, прославляющий замечательную пору детства (исполнитель – Олеся Еремеева, ксилофон); пьеса «Куклы сеньора Карабаса», которая рисовала яркие, характерные образы, в исполнении Энжелины Гязовой и Павла Потапова (фортепиано).

Истинное наслаждение своим легким дыханием дарила флейта Софьи Мещеряковой. Особенное очарование почувствовали зрители от выступления аккордеонистки Саши Прониной. В ее исполнении «Вальс любви» Романа Бажилина прозвучал уверенно и красиво, так и хотелось закружиться в танце. От удовольствия я закрыла глаза, а когда посмотрела на маленькую исполнительницу (ей всего 10 лет), то поняла, что она тоже испытывает наслаждение – почти как профессиональный музыкант (интервью с Сашей читайте в следующем номере журнала).

Вот так все мы, побывавшие на этом концерте, действительно получили большой подарок, который долго будем хранить в наших сердцах.

Особенно порадовало, что ведущими концерта стали Марина Токарская и Ольга Бардина – их замечательный диалог превосходил каждое выступление.

Это яркое событие, а лучше сказать «Со-бытие», происходило в рамках 6-го творческого конкурса среди детских музыкальных школ Иркутской области «Музыку дарим людям» под руководством Благотворительного фонда Юрия Тена, журнала «В хорошем вкусе» и ОНО ДПО «Центр поддержки и развития творчества». Концерт был записан на видео и представлен на конкурс. Пожелаем юным воспитанникам школы и их педагогам победы! И надеемся, что они еще не раз порадуют всех нас новыми успехами.

Жанна Кустова

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Музыкальное обезболивающее

Оказывается, любимая музыка не только поднимает настроение, но и уменьшает боль и способствует выздоровлению. Детям, перенесшим операцию, показано играть в компьютерные игры и слушать любимую музыку, даже если, с точки зрения взрослых, она ужасна. С таким призывом к педиатрам в больницах выступил эксперт шведского Института здоровья в Йенчепинге Стефан Нильссон. В своей диссертации он доказал, что эти развлечения (или отвлечения) способны заменить обезболивание в послеоперационный период. Данные заявления подкреплены опросом 200 детей разного возраста с заболеваниями различной степени тяжести.

24 и 25 НОЯБРЯ
18:00



ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР
им. Н.М. Загурского

Музыка: Л. Минкуса
Либретто: М. Петипа по мотивам
романа М. Сервантеса в редакции
В. Гордеева

Хореография: М. Петипа,
А. Горского, В. Гордеева

ДОН КИХОТ

Балетная сюита
в одном действии

ПРЕМЬЕРА ОДНОАКТНЫХ БАЛЕТОВ

Музыка: Н. Римского-Корсакова
Либретто: Л. Бакста, М. Фокина
по мотивам арабских сказок «1001 ночь»

Хореография: М. Фокина
Редакция: В. Гордеева
Постановка: В. Гордеева

Шахерзада

Балет в одном действии

КАССА: 34-21-31, IMT38.RU

12+

Главный режиссёр театра: А. Фенета
Главный дирижёр театра: В. Олин