

СЕМЕЙНЫЙ Круж

10 ноября 2012 © №21 (437)

Девиз семьи Конаковых:

«Сделал дело — гуляй смело!»

Участники республиканского конкурса замещающих семей



В семье, под защитой!

стр. 2

- «Я ВАМ ПИШУ, ЧЕГО ЖЕ БОЛЕ...» • СИРОТЫ ЗНАЮТ О СВОИХ ПРАВАХ
- МОНИТОРИНГ СИРОТСКОГО ЖИЛЬЯ • КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ
- КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ С РЕБЁНКОМ
- ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА НАКАЗАНИЯ • ЖЕМЧУЖИНА «ЗОЛОТОГО КОЛЬЦА»
- РОДНЫЕ ЛЮДИ! • СКАЗОЧНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ ДИНЫ САБИТОВОЙ
- НАСКОЛЬКО БЕЗОПАСНО У ВАС В ДОМЕ? • КАК ПРОЖИТЬ СТО ЛЕТ?



Избран совет Галактики

С 15 по 21 октября в заполярной Воркуте проходили интересные мероприятия, приуроченные к Европейской неделе местной демократии*. Главная тема недели в этом году – «Права человека содействуют большей открытости сообществ». По итогам проведения Воркута стала рекордсменом в Коми по количеству организованных мероприятий. Наш корреспондент, присоединившись к представителям воркутинского избиркома, на протяжении всей недели изучала уровни понимания и заинтересованности молодого электората в политических и избирательных процессах.

Европейская неделя местной демократии (ЕНМД) проводится в Воркуте уже не в первый раз. В этом году в мероприятиях приняли участие школьники и студенты городских образовательных учреждений. Как рассказал председатель воркутинской Территориальной избирательной комиссии Дмитрий Жилионис, она проводится ежегодно с 2007 года в неделю, попадающую на 15 октября – дату подписания Европейской Хартии местного самоуправления в 1985 году.

Деловая игра «Выборы Light» стала первым мероприятием Недели у студентов. Участникам игры предлагалось организовать и провести вы-

боры в звездном округе «Кассиопея», начиная с объявления даты выборов и заканчивая объявлением их результатов. По условиям на один мандат депутата Галактического Совета выдвигалось пять кандидатов, двое из которых – самовыдвиженцы, трое – от политических партий. В ходе проведения игровых выборов в «Кассиопее» были рассмотрены часто возникающие нюансы реальных выборов. Например, в газете «Звездный вестник» была обнаружена незаконная агитация.

Заглянуть внутрь избирательно-го процесса удалось и школьникам.

Так, в одной из школ Воркуты были проведены двухуровневые выборы на должность президента «Школьной Республики» и депутата в совет «Школьной Республики». Отличием студенческих выборов от школьных было то, что последние были реальными выборами в школьное самоуправление. Поэтому ребята ко всему отнеслись крайне серьезно.

Ещё одним интересным мероприятием в рамках Европейской недели местной демократии стал рэп-фестиваль «Нам не всё равно!» В конкурсной программе выступили четыре рэп-исполнителя, написавшие тексты, призывающие участвовать в выборах. Победу одержала группа «Hip-hopcoast» с песней «Ты кто такой, если тебя в стране нет? А я достаю свой счастливый билет!»

«Не ожидал, что школьникам будет так интересно», – подытожил Дмитрий Жилионис.

Валерия ДРИГОЛЯ.

* **Европейская неделя местной демократии – ежегодный проект, проходит в разных регионах и странах, направлен на сближение граждан с местными органами власти по вопросам участия населения в общественной жизни.**



В семье, под защитой!

Финал республиканского конкурса замещающих семей состоялся 8 ноября 2012 года.

Центр развития социальных технологий проводит этот конкурс по программе «Социальная защита семей с детьми» при поддержке Союза женщин Республики Коми. В финал вышли шесть семей, воспитывающих приёмных детей из Объячево, Аджерома, Воркуты, Визинги, Няшабожа и Щельяюра, победивших в своих районах.

Подробности в следующем выпуске.

Мониторинг сиротского жилья



В Коми около 70 процентов детей-сирот имеют закрепленное за ними жилье, однако зачастую оно не пригодно для проживания. Об этом заявила Уполномоченный по правам ребенка при Главе Коми Нелли Струтинская на заседании правительства республики 26 октября.

По её словам, нередко случаи, когда ребёнок, возвращаясь в квартиру, где проживают родители, лишённые родительских прав, оказывается вынужден оплачивать их коммунальные долги. «Есть случаи, когда родители, не платившие за ЖКХ, накопили долги по 300-500 тысяч. Управляющие компании не применяют никаких мер к должникам, дожидаясь того, что за родителей заплатят дети», – отметила она.

Существует судебная практика, когда таких горе-родителей выселяли, а квартира оформлялась в собственность ребёнка. Н.Струтинская также добавила, что иногда, возвращаясь в своё жильё, дети-сироты обнаруживают его в непригодном для проживания состоянии.

«На мой взгляд, необходимо провести мониторинг состояния закрепленного за детьми-сиротами жилья. Этим могли бы заняться специально созданные межведомственные комиссии в муниципалитетах. Кроме того, нужно уточнить понятие «закрепленное жильё», потому что зачастую на бумаге это жильё, а в реальности – развалюха, в которой невозможно жить», – заключила она.

Сироты знают о своих правах

Практически все сироты в Коми знают о своих правах. Такая информация прозвучала на «круглом столе» по защите прав несовершеннолетних в Республиканской академии госслужбы и управления.

Как сообщила директор Республиканского центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции Светлана Уланова, в этом году специалисты центра провели мониторинг, в котором исследовали уровень психологической комфортности воспитанников детских домов и коррекционных учреждений региона.

В исследованиях приняли участие 215 детей 10-18 лет и 118 педагогов. Как показал мониторинг, в основном в Коми с одинокими детьми, а также с детьми с умственной отсталостью работают педагоги с серьезным стажем, в возрасте 40-50 лет.

Специалисты отмечают: 80 процентов опрошенных сирот смирились с положением дел и не хотят менять свою жизнь, 30 процентов – боятся отвечать на занятиях на вопросы учителя, но при возникновении проблем половина школьников обращаются к педагогам.

Тем не менее не все психологи, пообщавшись с ребёнком, ведут себя корректно, рассказала С.Уланова.

«Некоторые психологи, узнав от ребенка о чём-то серьёзном, не мо-

гут не поделиться этим с руководителем, руководитель несёт это в министерство, и потом получаются неприятные ситуации, а у ребят желание обращаться с проблемой к кому-либо отбивают на всю жизнь. Считаю, такие специалисты должны проходить переподготовку», – отметила выступающая.

Среди основных отклонений в поведении подростков мониторинг выявил курение, нецензурную брань, употребление спиртного и токсических веществ, ранние половые связи. При этом 24 процента детей-сирот знают, где купить наркотики в городе, 46 процентов – употребляли спиртное, 63 процента – неоднократно пробовали пиво.

Анализ причин вступления подростков в ранние интимные отношения показал, что у 63 процентов опрошенных они случаются из-за влюбленности, далее в списке причин: «чтобы получить острые впечатления», «желание самоутвердиться» и тревожное «желание заработать».

«Многие ответили, что лично наблюдали интимные отношения по телевизору, сами имели опыт – 17 процентов опрошенных, половина – знают об этом всё, спасибо телевизору и интернету. Включите «Юрган» в два часа ночи и всё поймете», – сказала С.Уланова.

Ещё одна проблема, которую обсудили участники встречи – по-



требительское отношение сирот к жизни.

Если во времена Александра Каптоликова в его интернате дети занимались бытовыми делами самостоятельно – и это выводило их из потребительского состояния, то теперь, по СанПиНам, мы не имеем права заставить ребёнка работать по дому, мыть посуду. Это «мешает» воспитательным процессам. А на деле 80 процентов детей не адаптируются в реалиях после выхода из интерната, – заявили специалисты.

«Был случай, когда один брендовый магазин выделил для воспитанников интернатов три тысячи джинсов, и они не хотели их брать», – привела пример С.Уланова.

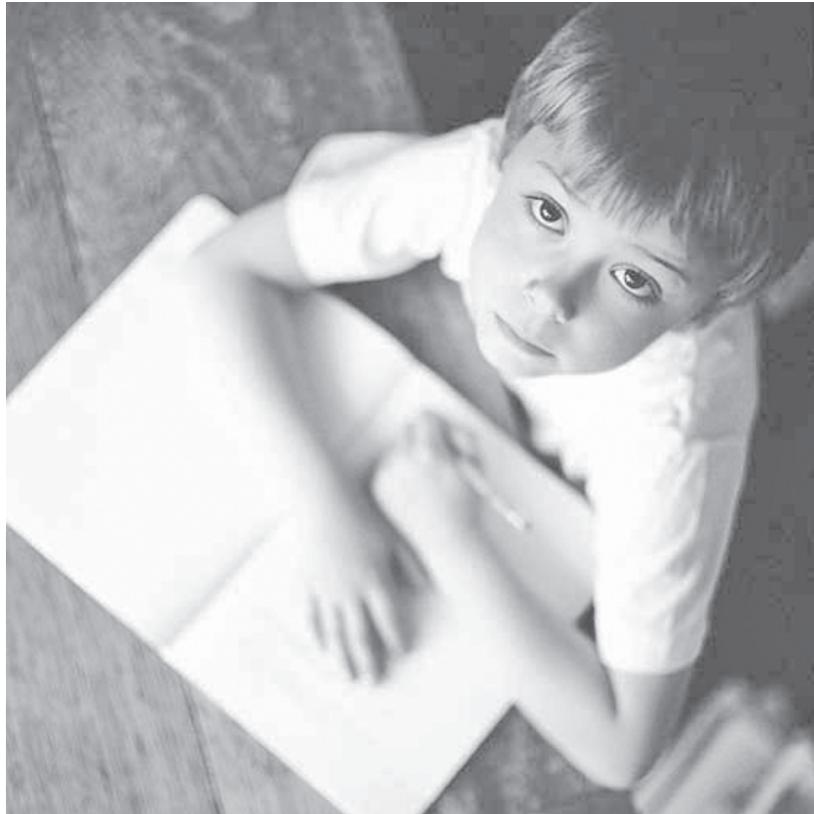
Однако со своими правами сироты знакомы в полной мере: 92 процента ответили, что знают все международные конвенции.

**Ярослава ПАРХАЧЕВА,
Комиинформ.**

«Я вам пишу, чего же боле...»

В современных условиях «трудными» подростками называют тех детей, чье поведение резко отличается от общепринятых норм. Но чаще всего этих детей мы, взрослые, не понимаем или не хотим понять. Мы привыкли действовать стереотипно, подгоняя жизненные ситуации под привычный стандарт. Мы пытаемся воздействовать на них, а они постоянно воздействуют на нас, заставляя думать, подбирать нешаблонные решения и применять индивидуальный подход. Но часто своим поведением дети взрослым просто «говорят», что им не хватает тепла, ласки и внимания.

Вот какое послание мог бы адресовать «трудный» ребенок своим родителям.



Дорогие мои родители!

Не заставляйте чувствовать меня младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став плаксой и нытиком. Если вы будете делать для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам, то у меня войдет в привычку использовать вас в качестве прислуги.

Вы балуете меня и этим меня портите. Я очень хорошо знаю, что необязательно давать мне всё, что требую. Я просто испытываю вас, не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне легче определить своё место в нашей общей жизни.

Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-либо только затем, чтобы просто расстроить вас. Иначе я попытаюсь достичь ещё больших «побед». Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия. Это привлекает ко мне много вашего внимания. Я хочу внимания всегда, а не только при простуде.

Не полагайтесь на применение силы в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы. Не расстраивайтесь слишком сильно, когда говорю: «Я вас ненавижу». На самом деле

это не так! Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо. А в самый разгар конфликта по некоторым объективным причинам мой слух притупляется, а моё желание действовать с вами заодно пропадает. Будет лучше, если вы предпримете определённые шаги позднее.

Давайте обещания, которые вы можете выполнить, иначе это поколеблет мою веру в вас. Будьте последовательными. В противном случае, я сбиваюсь с толку, и это заставляет меня упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой. Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это даёт мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.

Иногда я и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе. Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Помните, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим. Я должен научиться делать ошибки, при этом ощущать, что я нужен. Не придирайтесь ко мне и не ворчите. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться. Я задаю откровенные вопросы, и если вы не будете на них

отвечать, увидите, что я перестану задавать вам вопросы и буду искать информацию где-то на стороне, а там информация может оказаться ошибочной.

Помните: я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения. Но похвала, когда она честно заслужена, иногда всё же забывается, а нагоняй, кажется, никогда. Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться ещё больше. Покажите мне, что такое мужество.

Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращу гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне всё спокойно с глазу на глаз. Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что меня больше учат не критика, а примеры для подражания. Напрасно переживаете, что мы мало проводим времени вместе, для меня важнее не сколько, а КАК мы проводим время вместе.

Помните, что я вас люблю. Пожалуйста, ответьте мне любовью!

А что бы получилось, если бы вы написали письмо своему любимому ребенку? Мы попытались это представить, читайте в «Радуге» на стр.4.

Сказочная реальность Дины Сабитовой

Что такое сказки? Придуманные для развлечения волшебные истории о принцах и принцессах из сказочных королевств? И да, и нет. На самом деле сказки могут очень много: ими можно просто заинтересовать ребёнка, усыпить его на ночь, подвигнуть на изменения, даже решить какую-либо психологическую проблему. «Сказка даёт возможность сделать мир таким, как хочется, немножко лучше, чем есть на самом деле. Её с удовольствием читают не только дети, но и взрослые. Этот жанр – для всех», – так считает известная детская писательница Дина Сабитова. Встреча с ней прошла в конце октября в Центральной городской детской библиотеке города Сыктывкара. Она рассказала юным читателям о себе и своём творчестве. Мальчишки и девчонки с большим интересом слушали, а затем задавали много самых разных вопросов. Из Сыктывкара она отправилась в Корткеросский район и провела встречи с сельскими читателями.

Корреспонденту «Семейного круга» тоже удалось побеседовать с писательницей.

Дина Рафисовна Сабитова по специальности – филолог, когда-то она преподавала в Казанском университете на кафедре прикладной лингвистики. «Тогда я представляла, что со временем превращусь в седую и толстую профессоршу в очках...» – вспоминает писательница. Но всё получилось совсем не так. Дина переехала в другой город, оставила преподавательскую деятельность и принялась по вечерам сочинять сказки для двух своих сыновей. Обычно эти истории не выходили за пределы детской комнаты, хотя время от времени и появлялись в журналах. Её сказочная повесть «Цирк в шкатулке» в 2007 году получила Национальную детскую литературную премию «Заветная мечта». Вот как она говорит об этой книге: «Я хотела написать безопасную книгу, где на самом деле все плохие, но только до того момента, пока не нашли своё дело в жизни совсем неподлые взрослые, рядом с которыми ребёнок чувствует себя в безопасности».

Писательница выпустила пять книг для детей, три из которых –

«Сказки про Марту», «Где нет зимы», «Три твоих имени» – об одиночестве детей, их беззащитности, сиротстве и приёмной семье.

Долгое время писатели не решались говорить с юными читателями о проблемах, с которыми сталкиваются их сверстники. Дина Сабитова через судьбу своих героев смело ведёт речь с подростками о том, какой сложной бывает порой жизнь, о том, что труднее всего иногда преодолеть равнодушие и бездушие, но в конце она дарит читателю надежду – всё будет хорошо, если самому не быть равнодушным и уметь бороться за себя. Кстати, с темой сиротства автор знаком не понаслышке, её старшая дочь – приёмный ребёнок.

– Дина, а когда и почему Вы начали писать книжки?

– Очень часто в книжном магазине приходила в голову мысль, что нет той особенной книжки, которую хотелось бы прочитать своим детям. Потом пришло осознание, эту самую, особенную для тебя книгу, ты можешь написать только сам. Вообще я никогда не писала сказок. Но так

сложилось, что, когда родился младший сын Тёма, я стала каждый вечер рассказывать сказки старшему, Арсению. Муж до сих пор жалеет, что за мной тогда не записывал: ведь это продолжалось почти год, и каждый день была новая история... триста с лишним сказок! Писать по-настоящему я начала с «Гликерии», сидя на даче с маленькими сыновьями. Младший грудной, старший всё время пропадает во дворе, а у меня новенький ноутбук и желание что-то сочинять. Было это летом 2004 года. Тогда же начала писаться сказка «Цирк в шкатулке», которая в 2007 году победила в «Заветной мечте». Именно с этого времени началась моя «сказочная карьера».

– Почему Вы пишете для детей, и почему именно сказки?

– Потому что не умею писать для взрослых, мне это не очень интересно. Я думаю, что на свете нет таких сложных вопросов, о которых нельзя было бы говорить с детьми. Надо только найти правдивые и понятные для ребёнка слова. Вообще любая детская книга должна давать малень-



ким читателям надежду на то, что справедливость и добро в мире существуют. И я стараюсь доказать это моим юным читателям на примере своих книг, последняя из которых у меня, кстати, не совсем сказочная. А сказка мне нравится, её с удовольствием читают не только дети, но и взрослые.

– Откуда берёте сюжеты для книг и характеры героев?

– Чаще всего это реальные истории и реальные люди. Например, прототипом героини повести «Три твоих имени» стала моя дочь. Очень многие подробности этой книги я взяла из её рассказов о жизни. История, ставшая основой книги «Где нет зимы», тоже не придуманная. Конечно, в жизни, может быть, не всё так «шоколадно», как в моей книге, – в книге я многие обстоятельства поменяла, оставив только основу сюжета.

– Расскажите о своей семье.

– У меня трое детей. Арсению 14 лет. Он любит читать. В основном это взрослые фантастические и реалистические книги. Нравятся Гарри Гаррисон и Эдуард Веркин. Чем будет заниматься в жизни, пока не знает, ещё выбирает свой путь. А девятилетний Тёма мечтает стать учёным-астрономом, его кумир – учёный Стивен Хокинг, увлечения – физика и

астрономия. Среди любимых писателей Астрид Линдгрен и Александр Волков. Оба моих сына на домашнем обучении, это наше осознанное решение, позволяющее нам быть более свободными, а не привязанными к школе, чувствовать себя семьей, больше путешествовать. Так сентябрь, когда в школе начинаются занятия, мы обычно проводим на море, на Крымском побережье. Детей обучаем вместе с мужем, в школе они лишь сдают зачеты. Учатся хорошо, оба отличники.

Дочке Люше (Людмиле) 22 года. Мне всегда хотелось дочку, а родились сыновья, и я решила, что дочку можно найти уже «готовую». Пять лет назад мы нашли её в Новосибирске, ей тогда было 16 лет. Теперь она взрослый человек, мастер-стилист по профессии. Сейчас учится на менеджера по туризму.

Ещё у меня две собаки. Дара, большая собака, живет в будке. Мы нашли её на окраине деревни, её кто-то выкинул на улицу, ей тогда был один месяц. Вторая собачка – рыжий пудель Сонечка – совсем маленькая, весит всего три килограмма.

Мы очень любим путешествовать всей семьёй на машине. Побывали в Астрахани, Карелии, Крыму, Санкт-Петербурге и многих других

местах. По дороге мы обязательно читаем вслух: папа ведёт машину, дети слушают, а я читаю. Недавно мы ехали ночью по тёмной трассе и читали «Вия» Гоголя, получилось очень впечатляющее чтение. Чтение вслух – это вообще любимое наше занятие. Хотя сыновья уже большие, но до сих пор я читаю им перед сном те книги, за которые они сами бы не взялись, и мальчики с удовольствием слушают. Ещё одна наша традиция – всё делать вместе. Мы живем за городом и всю работу возле дома делаем впятером, а если посчитать и собак, которые тоже нам «помогают», то всемером.

– Дина, а как вышло, что в Вашей семье появился приёмный ребёнок?

– Когда сыновьям исполнилось восемь лет и три года, мы очень захотели, чтобы у нас росла ещё и дочка. К тому времени я точно знала, как заранее «запланировать» пол будущего ребёнка: у меня было много друзей с приёмными детьми. Мы с мужем смотрели бесконечные вереницы фото маленьких девочек, прикидывали, думали. Однако опытные в этом деле друзья качали головами: «Вы можете вообразить, что ваши планы нерушимы, но жизнь сделает так, как суждено. И это может оказать-



Встреча школьников с Диной Сабитовой в библиотеке города Сыктывкара.

ся очень неожиданно». Так всё и вышло. В тот год, когда я написала свою первую сказочную повесть, в нашей семье появился третий ребёнок – дочка, и она получилась старше, чем мы планировали.

Теперь, спустя несколько лет, все говорят, что мы с ней очень похожи друг на друга. Но я понимаю, что это совсем не главное. Главное – что нам впятером хорошо вместе: путешествовать к морю, ходить в музеи, печь блинчики, читать по вечерам книги, просто жить. Очень радуюсь, что вокруг меня много семей с приёмными детьми. То, что это не жизненный подвиг и тем более не страшная семейная тайна, а просто ещё один способ обзавестись сыновьями и дочками, – уже очевидно для многих. Хочется, чтобы это стало обычным, очень часто встречающимся делом – принять в свою семью ребёнка.

– Какими были первые дни жизни вместе с приёмной дочерью?

– Первое время, когда приёмный ребёнок приходит в семью, называют «медовым месяцем». Ребёнок и приёмные родители стараются понравиться друг другу, показать себя с хорошей стороны. Но после этого начинается очень трудный период адаптации, который длится от полугода до двух лет, нужно суметь его пережить. Но нам повезло с нашей дочкой, адаптации практически не было, мы сразу срослись.

Мы подготавливали своих детей к тому, что у них появится старшая сестра, показывали фотографии, и они ждали этого момента. Младшему сыну Тёме в это время было три года, и он просто уже не помнит времени, когда у него не было сестры.

Люша у нас уже шестой год, и всё равно каждый раз мы с мужем говорим себе: «В этом году она уже совсем наша», потом проходит ещё год, и мы говорим: «Ну уж в этом-то году она совсем-совсем наша». Сейчас она уже повзрослела и отходит от семейного берега в самостоятельную жизнь. Мы застали самый конец её детства. Вообще считается, что нельзя брать приёмного ребёнка старше своих собственных детей. Но у нас другой случай, она девочка, и у неё с братьями разные интересы и сферы деятельности, поэтому ревности не возникает. Есть вещи, которые я делаю только с маль-

чиками, а есть наши чисто девчоночьи дела, тот же шоппинг, например.

– Какovy её отношения с братьями?

– Прекрасные! Они считают себя родными на сто процентов, гордятся друг другом. У Люши, на её странице в социальных сетях, много фотографий, где она с братьями. Они одна семья.

– Почему главной темой ваших книг стала проблема сиротства и приёмных детей?

– Когда в 2007 году мы взяли из детдома ребёнка, я познакомилась со многими людьми, связанными с этой темой, узнала такое количество нюансов, что этот эмоциональный опыт потребовал какого-то выхода. Таким образом, получилось целых три книги: «Где нет зимы», «Три твоих имени» и «Сказки про Марту». «Сказки про Марту» писалась под заказ. Передо мной была поставлена конкретная задача. На Западе существует такой тип литературы для приёмных детей, который позволяет детям осознать себя, отождествляясь с героем книги. У нас историй о том, как ребёнок попадает в семью, как он в ней адаптируется, нет. А приёмным семьям такие истории нужны. Ведь если ребёнок маленький, а родители хотят с ним говорить на эти темы, ничего лучше, чем сказка, не придумаешь. Наверное, потому я и написала об этом.

– Как Ваши дети относятся к писательскому творчеству?

– Дети гордятся, им нравится, что их мама – писатель. Старший сын и дочка прочитали все мои книги, младший пока только «Мышь Гликерию». То, что их мама писатель, привело к тому, что они сами стали писать. Дети поняли, что можно создать свой собственный придуманный мир. Иногда подсказывают что-

то мне, когда я пишу свои книги. Старший сын просит написать о том, что интересно ему, но я пока ещё ни одного его заказа не выполнила.

– Дина, порекомендуйте хорошие детские книжки современным детям и их родителям.

– Из современных детских писателей я хотела бы порекомендовать: Светлану Лаврову, Дарью Вильке, Тамару Михееву, Андрея Жвалевского и Евгению Пастернак, Станислава Востокова, Наталью Нусинову, Аю Эн.

– Что пожелаете читателям «Семейного круга», которые взяли на воспитание или собираются взять в свою семью приёмного ребенка?

– Не ждать ни от себя, ни от ребёнка немедленной любви. Любовь – это как бонус, как дополнительный подарок судьбы, она может возникнуть, а может и нет, причём с обеих сторон. Надо просто делать, что нужно: варить борщ, водить в школу, читать книги и помнить, что в любом случае обычная семья в сто раз лучше самого замечательного и богатого детского дома. Когда возникают проблемы (а они обязательно возникнут, родительство – сложная работа), не замыкаться в себе, объединяться и советоваться с другими усыновителями. Это даёт огромный запас энергии, это здорово помогает жить и справляться с трудностями. Мне запомнился совет психолога: когда берёшь ребёнка, не надо копаться в себе на предмет любви-нелюви, а надо просто – жить. Я не исключаю возможности того, что когда-нибудь в нашей семье появится ещё один ребёнок.

Галина МИНАЕВА.
Фото предоставлено библиотекой.



Жемчужина «Золотого кольца»



Обращали вы своё внимание на то, какой город изображён на 1000-рублёвой банкноте? И какой город получил известность как родина отечественного театра? Да, это город Ярославль, заложенный более 1000 лет назад князем Ярославом Мудрым.

На правобережье Волги, у слияния с ней реки Которосли, начиналась многовековая история города, связанная 1150-летием развития государственности российской. Ростовский князь Ярослав Владимирович (позднее его стали именовать Мудрым), стремясь обезопасить подступы к одному из крупнейших городов Северо-Восточной Руси — Ростову Великому, основал здесь город-крепость и назвал его «во свое имя». Но еще раньше на этом месте находилось поселение язычников, «рекомое Медвежий угол». Его жители — потомки угро-финских племен, смешавшихся с пришлым славянским населением, — занимались рыболовством и охотой.

По преданию, князь покориł их, убив священного медведя. Легенда об этом поединке позднее нашла свое образное выражение в гербе города: в серебряном щите медведь, стоячи, держит в левой лапе золотую секиру.

Ярославль был призван стать оплотом княжеской власти, центром христианизации и дальнейшей феодализации Верхневолжского края. В то время Верхнее Поволжье входило в состав Древнерусского государства со столицей Киевом.

Исторический центр Ярославля вошел в список памятников всемирной истории, находящихся под защитой ЮНЕСКО.



Церковь Ильи Пророка

По преданию, Ярослав Мудрый заложил город в Ильин день. Первая церковь города носила имя Ильи Пророка. Выдающийся памятник зодчества. Когда-то в далёкие времена храм был расписан крупными цветами-травами. Сейчас эта роспись утеряна, осталась лишь побелка. Эта церковь стала центром радиально-кольцевой планировки города, вокруг неё строилась площадь, а также ряд административных учреждений. Некогда под куполом был подвешен маятник. Это Фуко-маятник, используемый для экспериментальной демонстрации суточного вращения Земли. С давних пор каменная красавица привлекает внимание многих знатоков, художников, учёных и туристов. Со времён её построения она почти не поменяла своего облика.

Спасо-Преображенский монастырь

Самый знаменитый памятник и самое старинное здание Ярославля. Здесь когда-то располагалось монастырское книгохранилище, которое стало местом открытия

памятника древнерусской литературы «Слова о полку Игореве». Монастырь любил посещать царь Иван Грозный. Несмотря на то, что монастырь выдержал пожар и осаду в Смутное время, современный ансамбль не потерял своего изящного облика. Четырёхстолпное, трёхглавое здание храма окружено со всех сторон каменной стеною.

Монастырь привлекает своими святынями: чудотворными иконами, захоронениями праведников и именитых людей. В настоящее время в нём располагается Ярославский историко-архитектурный музей-заповедник. Кстати, в заповеднике живёт настоящая медведица по имени Маша, символ города.





Стрелка

Место основания города, высокий мыс при впадении р.Которосли в Волгу, кусочек суши между двух рек. Любимое место прогулок горожан и туристов. После масштабной реконструкции комплекс украсили светомузыкальными фонтанами, композиционными клумбами, художественной подсветкой. Здесь установлен памятник «1000-летие города Ярославля» – стела, на самом вершугу которой красуется золотой двуглавый орел, внизу – герб Ярославля, по бокам – скульптурное изображение исторических событий, деятелей и героев. На берегу украшает

Стрелку Успенский собор – главный кафедральный собор города. Самый высокий храм города виден отовсюду, по площади он также больше остальных.

Первый русский театр

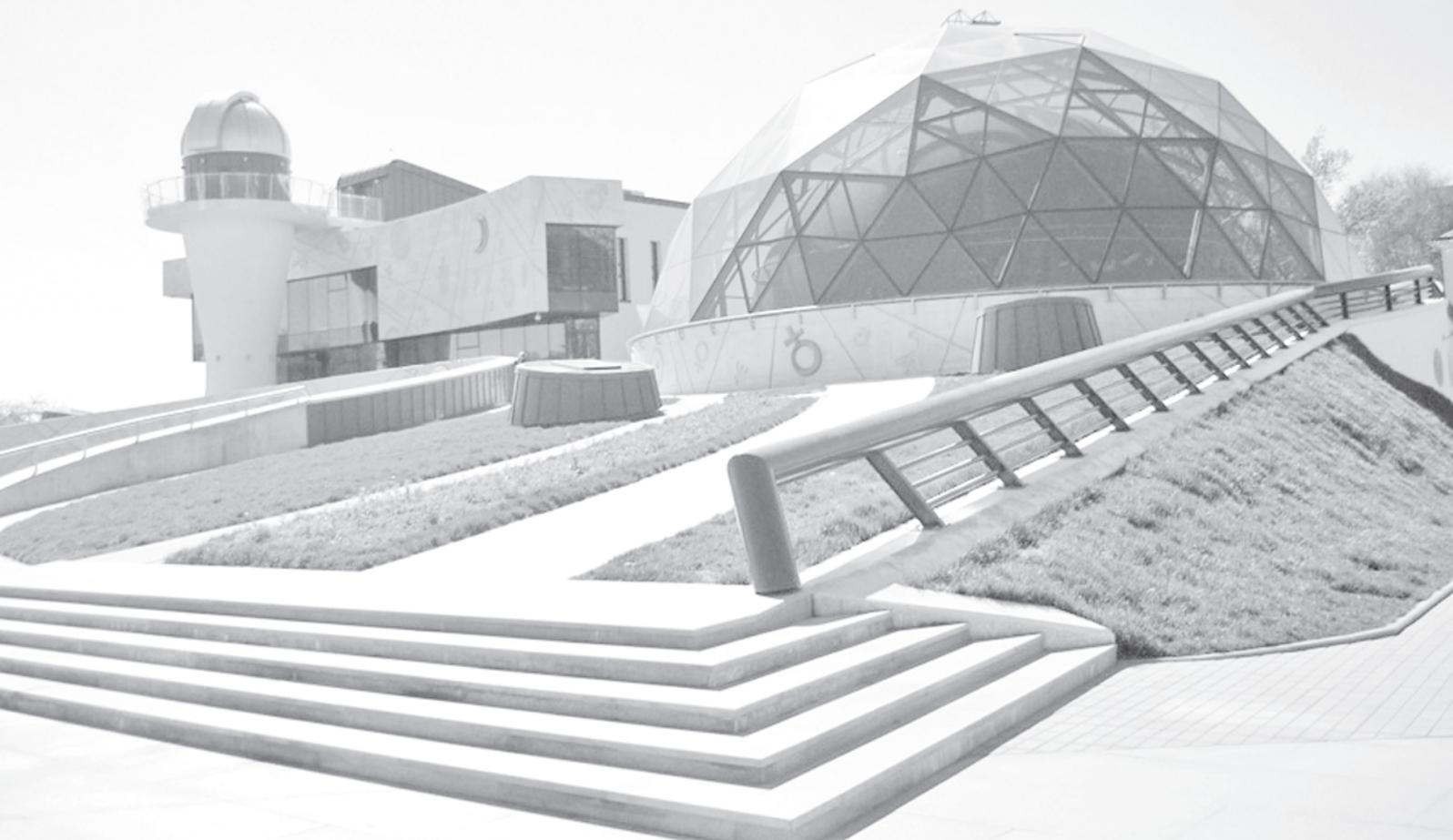
Российский академический театр драмы имени Ф.Волкова. По преданию, история театра начинается с кожевенного амбара, в котором молодой купец Фёдор Волков с братьями и друзьями устроил первое театральное представление. И именно его театр стал первым, так как он отвечал всем характеристикам Русского Публичного Профессионального театра: с



репертуаром, декорациями, костюмами. Труппа вызвала интерес у самой Елизаветы Петровны, после чего она вызвала их специальным указом в Петербург.

Волковский театр до сих пор существует в построенном для него здании, которое в данное время реконструируется. На его сцене играли многие народные и заслуженные артисты СССР и России. Выдающимися постановками стали «Вишнёвый сад» Чехова, «Бронепоезд 14-69» Иванова и другие.





Детская железная дорога

ДЖД – музей необыкновенных путешествий из XIX в XXI век. Музей состоит из трёх залов, каждый из которых рассказывает об истории железнодорожного транспорта в Северном регионе. Первый зал напоминает помещение ж/д вокзала XIX века. Здесь также можно узнать, где и когда были построены первые пути для поездов. Второй зал – «пассажирский вагон» XX века, третий представляет собой современную кабину маши-

ниста. Отправление поезда сопровождается спецэффектами, залы оснащены телевизорами для просмотра видеофильмов в 5D-формате. Кроме того, дети могут сами управлять тепловозами, обслуживать пассажиров, встречать и провожать поезда.

Звездное место

Ярославский планетарий имени Терешковой состоит из четырёх залов. В первом – звёздном – посетители могут полюбоваться звёздным небом, увидеть планеты

солнечной системы, Галактики на специально оборудованном куполе-экране. Изображение настолько огромно и объёмно, что не требуются 3D-очки. К тому же у посетителей создаётся иллюзия движения в космическом пространстве. В обсерватории же всё можно наблюдать в реальности.

Телескоп позволяет увидеть все планеты и даже пятна на Солнце в любое время дня и в 600-кратном увеличении. Следующий зал – экскурсионно-выставочный – «История космонавтики».

Музей богат моделями ракет, макетами космических кораблей, спутников. Там есть даже скафандр космонавта в настоящую величину. Здесь же вы узнаете об истории развития космонавтики и, конечно же, услышите рассказ о полёте женщины-космонавта, именем которой и назван планетарий. Угадали? Правильно! Это Валентина Терешкова, которая родилась именно тут, в Ярославской области.

А напоследок у вас есть возможность пообедать в уютном медиа-кафе, путешествуя по Галактике, и увидеть, как Земля выглядит из космоса – так её видела первая в мире женщина-космонавт Валентина Терешкова.

Подготовила
Татьяна ХАТАНЗЕЙСКАЯ.



Как предотвратить обращение с р

Типы жестокого обращения с детьми

Физическое насилие — нанесение ребенку физических травм, различных телесных повреждений, которые причиняют ущерб здоровью ребенка, нарушают его развитие и лишают жизни. Это избиения, истязания, пощечины.

Эмоциональное оскорбление — высказывания или действия, которые заставляют ребенка думать, что он нежеланный и никчемный. Взрослые могут кричать, угрожать, игнорировать ребенка.

Сексуальное насилие — любым сексуальным контактом между взрослым и ребенком или старшим ребенком и младшим, а также демонстрация ребенку порноснимков.

Особенности психического состояния и поведения позволяющие заподозрить жестокое обра

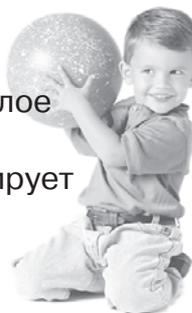
Возраст 1,5-3 года

- боязнь взрослых
- плаксивость
- реакция испуга на плач других детей
- крайности в поведении - от чрезмерной агрессивности до безучастности



Возраст 3 года-6 лет

- беспокойство, нарушения сна
- болезненное отношение к замечаниям
- чрезмерная уступчивость
- псевдовзрослое поведение (внешне копирует поведение взрослых)
- воровство
- жестокость по отношению к животным



Младший школьный возраст

- стремление скрыть причину травм
- одиночество, отсутствие друзей
- боязнь идти домой после школы
- утомленный вид
- отставание в физическом развитии



ТЬ ЖЕСТОКОЕ ребенком

РОССИЯ
БЕЗ ЖЕСТОКОСТИ
К ДЕТЯМ!



Общенациональная информационная
кампания по противодействию жестокому
обращению с детьми

Пренебрежение ребенком —

оставление ребенка без
надзора, отсутствие
должного обеспечения
основных потребностей
ребенка в пище, одежде,
жилье, воспитании,
образовании,
медицинской помощи.

Побег ребенка, самоубийство

Подростковый возраст

побег из дома
самоубийственные попытки
употребление алкоголя,
наркотиков
разговоры о желании
брошить школу
частая вялотекущая
заболеваемость



Как предотвратить жестокое обращение с ребенком (советы для родителей)

Внимательно его слушайте,
дайте понять, что с вами
можно обсуждать любые
проблемы, и познакомьтесь
с друзьями ребенка
и их семьями.

Проверяйте всех взрослых,
окружающих ребенка: няnek,
воспитателей; убедитесь
в их профессионализме
и квалификации.

Объясните ребенку разницу
между допустимыми
и недопустимыми видами
прикосновений.



Как поступить в случае подозрений на жестокое обращение с ребенком (советы для специалистов)



→ Поговорить с родителями
и сообщить директору
школы/детского сада.

→ Обратиться в Комиссию
по делам
несовершеннолетних
и защите их прав.

→ Обратиться в отделы
опеки и попечительства.

По материалам сайта
www.ya-roditel.ru





Виктория КИРЬЯНОВА,
психолог ГБУРК «Центр
социальной помощи семье
и детям г.Сыктывкара» ОЭППН

Золотые правила наказания

Каждый ответственный родитель желает, чтобы его ребёнок вырос обязательным, целеустремленным, способным отвечать за свои поступки. Для этого многие родители практикуют наказания, начиная лишениями и заканчивая ремнём. Сегодня мы рассмотрим, какие бывают наказания, как они могут повлиять на развитие ребёнка и чем может объясняться родительский выбор того или иного наказания.

В энциклопедии есть следующие определения наказания: «Термин «наказание» в психологии означает действие, которое совершается с целью уменьшения, по крайней мере, временно, вероятности того, что какое-либо поведение наказанного повторится. Предполагаемая цель наказания – побудить человека не вести себя данным образом. Это наиболее общий метод контроля поведения.

Наказания (кроме порки, конечно) могут присутствовать в воспитании, однако, родители должны четко понимать, как именно и за что они наказывают.

Кризис или каприз?

Подумайте, не попадает ли время повышенной капризности вашего чада на период одного из возрастных кризисов. Их четыре:

- кризис 1 года,
- кризис третьего года жизни (бывает в промежутке с 2 до 4 лет),
- кризис 7 лет,
- кризис подросткового возраста.

Поэтому, если ваш ребенок находится в одной из этих возрастных категорий, и вы видите, что его что-то беспокоит, возможно, это не капризы, а очередной этап развития, который очень важен.

Ребенок все делает «назло»!

Такие жалобы от мам и пап психологи слышат нередко. И не устают повторять: семилетний ребенок, не говоря уже о малыше, не может ничего делать назло, по крайней мере, так, как это представляют себе взрослые.

Стабильность — признак послушания

Часто причиной капризов детей, в которых не могут разобраться взрослые и которые, как нам кажется, требуют наказания, является нестабильность в поведении мамы. Сегодня она наказывает за что-то, завтра уже нет, дома она разрешает всё, а при людях или в гостях те же действия запрещает. Ребёнку это не понятно.

Оказавшись в таком положении, ребёнок сначала пытается подстроиться под мамины требования, но не видит единой системы в её поведении – и его чувства сменяются на смутнение и страх.

Если мама нестабильна в своих запросах, то ребёнок будет всё время пробовать разные пути поведения, «прощупывать почву», чтобы понять, на каком же варианте поведения ему остановиться.

Какую бы тактику в общении с ребёнком вы ни выбрали, вы должны претворять её в жизнь на протяжении длительного времени. Реакция мамы на один и тот же поступок ребёнка должна быть одинаковой и стабильной не менее пяти раз подряд, чтобы говорить о какой-то эффективности предпринятого вами метода.

Первый раз ребёнок может ещё не услышать, второй – оглянуться, третий – понять, что где-то это уже слышал, и только на четвертый или пятый раз может отреагировать. Самое важное в воспитании – стабильность. Даже постоянные крик и наказания не столь страшны, как родительская нестабильность, которая является причиной очень сильной тревожности.

Поговори со мною

Один из способов не наказывать, а понять причины «неправильного» поведения своего ребёнка – сказкотерапия. Придумайте сказку с героем, похожим на вашего ребёнка. Доведите ситуацию до пика, а потом покажите на примере героя, как найти выход, как общаться с окружающими, как попросить о помощи.

Ещё один вариант построения сказок: в ходе сюжета, приближенного к реальности, спрашивать мнение ребёнка: «Как ты думаешь, почему Петя так себя ведет?», «Зачем он грубит?», «Почему он не слушается и плюётся?» ...И, поверьте, он найдёт выход, а скорее всего, ребёнок расскажет вам о себе. Прислушайтесь к его ответу – и вы сможете многое узнать и понять.

А ещё с детьми нужно разговаривать. Много и подробно. Малыша, который капризничает, истерит, не слушается, можно спросить напрямую: «Зачем ты это делаешь?» И, возможно, ребёнок сам даст вам ответ на вопрос.

Если мама не права...

Наверное, у каждой мамы найдутся истории взаимоотношений с собственными чадами, которые она не хотела бы вспоминать. Вы сорвались и наорали на ребёнка, когда его нужно было пожалеть? Подняли на него руку и теперь корите себя за это помутнение рассудка? Со всеми бывает...

Сын или дочь тоже могут помнить об этом неприятном эпизоде, в котором мама вела себя «неправильно», и бояться его повторения.

Сами не бойтесь признать свои ошибки и извиниться перед ребёнком. Скажите ему, что вы разозлились, объясните, на что именно, и попросите прощения. Не бойтесь уронить авторитет в глазах ребёнка – таким поступком вы, скорее, его приобретёте.

«Золотые» правила наказания

Собираясь наказывать за что-то, задумайтесь, хорошо ли понимаете причины, которые побудили ребёнка совершить неприглядный поступок, и не совершаете ли вы ошибку, прибегая к наказанию, как методу.

Если вы не успели что-то запретить, то это разрешено. Например, разбитая ваза, оставленная на краю стола, должна остаться на совести родителей.

В первый раз – не наказывайте. Совершив некий проступок впервые, ребёнок не должен быть за него наказан. Достаточно ему разъяснить, что он неправ.

Наказание твердо и неизменно. Относитесь к наказаниям как к красному сигналу светофора. Сколько бы ребёнок ни ныл, что хочет перейти дорогу побыстрее и на красный свет, вы его не отпустите и будете держать за руку.

Предупреждайте ребёнка о последствиях. Фраза «если ты не сделаешь вот это, произойдет вот то...» должна быть произнесена четко и ясно.

Исполняйте наказания. Это бывает самым сложным, но коль вы в пылу гнева закричали «теперь неделю без компьютера», то крутитесь, как хотите, но этот срок ребенок должен выдержать вместе с вами.

Определите правила наказаний и поощрений. На семейном совете в спокойной обстановке распи-

Отделение экстренной психологической помощи населению



г. Сыктывкар,
ул. Чернова, 3,
телефон 24-31-17;
ул. Д. Каликовой, 34,
телефон 24-99-71

шите, за какие шалости вы готовы называть ребёнка и как именно.

Наказание не должно быть физическим. Также наложите «табу» на игнорирование ребёнка в качестве наказания.

Наказание не должно быть отложено во времени. Оно должно быть «здесь и сейчас», чтобы ребёнок четко понимал, за что он наказан и чем.

Критикуйте поступок, но не ребёнка.

Спокойствие, только спокойствие! Вы должны иметь достаточно выдержки, чтобы вытерпеть несколько детских истерик. Убедившись, что они не дают результата, ребёнок оставит свои попытки манипулировать мамой.

Доводите наказание до конца. Если ребенок поставлен в угол на 15 минут, но через 5 минут говорит, что осознал свою вину и просит его отпустить, этого делать не стоит. Простить – да, пожалеть – да, поговорить – да. В противном случае слова «прости меня, я больше так не буду» из уст ребёнка будут слетать автоматически.

Говорите шепотом в тех случаях, когда вы готовы сорваться на крик. Это поможет и маме успокоиться, и ребёнку начать прислушиваться к тому, что вы говорите.

Посмотрите в зеркало. Наказывая ребёнка, задумайтесь ещё раз о причинах его плохого поведения. Часто оно – в нас самих. Дети являются зеркалом своих родителей, их чувств и их поведения. Вы уверены, что его поведение – не реакция на ваши поступки?

Насколько безопасно у вас в доме

Внимательно осмотрите своё жилище и постарайтесь честно ответить на все вопросы.



1. Уходя из дома, вы оставляете электроприборы (телевизор, компьютер и др.) в «режиме ожидания»?

2. На розетках и вилках электроприборов видны следы копоти?

3. В комнате при включении того или иного электроприбора уменьшается освещение?

4. Вы не убираете в укромное место средства бытовой химии, считая: пусть всегда будут «под рукой»?

5. Обычно, когда вы берётесь за вилки электроприборов или касаетесь розеток, то чувствуете, что они горячие?

6. Вы по-прежнему используете в приготовлении еды нефilterованную воду из-под крана?

7. Бывает, что в вашем доме пахнет тлеющей резиной и пластмассой?

8. Рядом с телевизором у вас лежат газеты и журналы, ажурные салфетки?

9. Вы считаете покупку увлажнителя и очистителя в дом пустой тратой денег?

10. Из розеток в вашем доме вылетают искры, слышится потрескивание?

Чем больше вопросов получили ваш ответ «да», тем в меньшей степени вы можете почувствовать себя в безопасности в собственном доме! Почему же?

1. Оставленные без присмотра включённые электроприборы – потенциальные источники пожара. Особенно это касается устройств, которые функционируют в «режиме ожидания». Все узлы приборов в таком режиме остаются под напряжением. Из-за бросков напряжения электросети или во время грозы, если защита дома от молнии недостаточна, может произойти загорание. Так что, уходя из дома, лучше вынимать вилку электроприборов из розетки.

2, 5, 7, 10. Электропроводка неисправна, если вилки приборов или розетки горячие, на них видны следы копоти, из розеток вылетают искры и слышится потрескивание, пахнет тлеющей резиной и пластмассой. Примите меры! Это опасно! Надо срочно всё исправить, заменить.

3. Если в комнате при включении того или иного электроприбора уменьшается освещение, это верный признак того, что электросеть

перегружена. Это – предвестник пожара! Срочно вызывайте электрика!

4. Отбеливатель, освежитель воздуха, стиральные порошки – все красивые бутылочки и баночки, находящиеся в открытом доступе, могут пригласить ребёнка и вызвать у него желание попробовать, потрогать или понюхать содержимое. Хранить средства бытовой химии, беря в учёт и домашнюю экологию, стоит в закрытых, недоступных для детей местах, подальше от источников тепла. Лучшее место для хранения таких веществ – хорошо проветриваемый балкон. Если балкона нет, каждую бутылку или банку стоит поместить в полиэтиленовый мешок.

6. Вода, пройдя через очистные сооружения, добирается до кухонных кранов по водопроводу и с внутренней поверхности труб «прихватывает» железо и другие ненужные примеси, которые никуда не исчезают при кипячении и попадают в организм вместе с чаем, компотом

и супом. Фильтры же очищают воду от взвеси и ржавчины, другие удаляют минералы, обуславливающие её жесткость, а также органические соединения.

8. Телевизор в доме должен располагаться так, чтобы во время работы он нормально охлаждался. Не собирайте вокруг него газеты, салфетки – всё то, что может легко загореться, и вазы с водой, которая может пролиться и устроить короткое замыкание.

9. Увлажнение квартиры – необходимая мера: при сухом воздухе (менее 50 процентов влажности) ослабевает защитная функция слизистых оболочек человека, и патогенные микробы сразу начинают атаку. Поэтому работа увлажнителя вкупе с влажной уборкой помещения – хорошая поддержка иммунитета.

Ксения ГУРЕВИЧ, главный специалист ГКУ РК «Управление противопожарной службы и гражданской защиты».

Позвоночник –



КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

Позвоночник – это крайне важная часть нашего скелета, на долю которого приходится основная нагрузка. В древние времена врачи считали, что позвоночник является средоточием энергии и жизненных сил человека. В современном мире каждый из нас часто даже не задумывается, что мы наносим вред позвоночнику, начиная с детского возраста, таская тяжелый портфель, а во взрослом возрасте поднимая тяжелый пакет с продуктами. Наш позвоночник – это ключ к здоровью, а его ежедневная перегрузка приводит к самым неприятным последствиям. Поговорим сегодня, как этого избежать.

Все болезни от позвоночника

Позвоночник выполняет функцию опоры человеческого организма, помимо этого, в позвоночнике находится спинной мозг, отвечающий за работу всех жизненно важных органов человека, вот почему нарушения в позвоночнике способствуют возникновению заболеваний, их хроническому течению и отягощают консервативное лечение.

Ещё в древние века в странах Средиземноморья, Китая, Индии особое внимание уделялось проблемам позвоночника. Гиппократ, основатель всей современной медицины, говорил: «Если заболеваний много, значит, проблема одна – позвоночник».

К каждому внутреннему органу от спинного мозга идут нервные волокна, которые отвечают за их нормальное функционирование и работу. Такие заболевания, как остеохондроз, сколиоз, нарушения осанки, смеще-

ние позвонков, кривошея в детстве и другие могут вызвать самые различные симптомы, начиная от головной боли, заканчивая болью в области желудка или сердца.

Как пример, при нарушениях на уровне шейного отдела нарушается работа пищеварительного тракта, уменьшается секреторная функция, может возникнуть хронический панкреатит. Принимать медицинские препараты бесполезно, так как проблема на самом деле кроется не в поджелудочной, а в позвоночнике.



Следите за осанкой детей!

Формирование позвоночника происходит в детстве и продолжается в подростковом возрасте. Обычно сколиоз появляется у детей и подростков в периоды наиболее сильного роста, по мере которого может увеличиваться и деформация позвоночника.

Среди пятилетних детей сколиозом

страдают приблизительно 10 процентов. К окончанию школы сколиоз выявляется почти у половины подростков. Девочки чаще мальчиков входят в группу риска, так как ведут менее подвижный образ жизни.

Наиболее опасным возрастом для развития сколиоза считается период от 10 до 14 лет, когда скелет ещё окончательно не сформировался, а ребёнку приходится чаще, чем раньше, сидеть за столом, готовя

уроки, или проводить время у компьютера (опять-таки сидя), музицировать и пр. У прилежных «домашних» детей, перегруженных учебными занятиями, часто возникают болезни позвоночника. Развитию сколиоза способствует неправильная поза, приводящая к неравномерной нагрузке на позвоночник и мышцы. В дальнейшем происходит изменение в связках позвоночника, деформация самих позвонков – в результате образуется стойкое боковое искривление.

Ранняя диагностика заболевания – залог успеха в лечении сколиоза, и поэтому родители должны приложить максимум усилий к тому, чтобы не упустить начало болезни.

Определить наличие сколиоза (не степень сколиоза, которую должен определить только врач!) очень легко – достаточно внимательно осмотреть спину ребёнка. Попросите его встать и занять удобную для него позу – руки опущены, мышцы расслаблены, спину специально не вытягиваем. Обратите внимание, на каком уровне у ребёнка плечи – какое плечо выше, какое ниже, на каком уровне низ лопатки – выше или ниже? Приглядитесь к бокам: один бок может быть втянут больше, чем другой, а если ребенок полненький, то на одном боку может быть складочка (а на другом — нет), возможно, один из боков будет выпуклым.

Наличие хотя бы одного из вышеперечисленных признаков и у ребёнка, и у взрослого – серьёзный повод для беспокойства и визита к специалисту, который сможет подтвердить или опровергнуть ваши подозрения, а также назначит дополнительные обследования.

Наталья Шлыкова, инструктор по физическому воспитанию в детском саду, стаж 17 лет:

– От того, насколько здоров наш позвоночник, зависит и здоровье нашего организма в целом. На сегодняшний день уже в детский сад с проблемами спины приходят почти 20 процентов малышей, хотя в этом возрасте позвоночник ещё формируется. Раньше дети в детском саду больше играли, сейчас много внимания уделяется образовательному процессу, поэтому они стали больше сидеть, что тоже не лучшим образом сказывается на позвоночнике. Конечно, занятия физкультурой в дошкольном учреждении дают свой положительный эффект, но этого недостаточно. Дома дети много времени проводят сидя перед телевизором или монитором компьютера. Часто родители, занимаясь своими делами, не обращают внимания на осанку ребёнка.

Людмила Яшина, учитель физической культуры, стаж 12 лет:

– Сегодня в первый класс с основной группой здоровья приходят лишь 10 процентов детей. А в школе у них сразу появляется большая нагрузка. Да и нынешние дети ведут малоподвижный образ жизни: компьютеры, телефоны, телевизоры. Даже на переменах меньше бегают. Поэтому считаю, что того количества уроков физкультуры, которое по школьной программе, мало. Необходимо, чтобы родители тоже со своими детьми чаще бегали, играли в подвижные игры, вместе делали гимнастику. Это полезно как для детей, так и для взрослых. А в школьную программу я бы добавила ещё и плавание, так как это лучший вид спорта для правильной осанки и здорового организма в целом.

Как сохранить сокровище с детства?

Не рискуйте здоровьем ребёнка и не игнорируйте простые правила. На словах все соглашаются, как важна осанка. Когда доходит до дела – нам трудно элементарно выпрямить спину.

Начинать надо с самого детства. Подберите высоту обеденного стола так, чтобы, поставив локоть на стол, кистью можно было коснуться подбородка. Пусть ребёнку будет ни высоко, ни низко – чтобы не сутулиться, а держать спину ровно. Хоть по правилам этикета класть локти на стол некрасиво, но если при прямой спине руки на столе создают дополнительную опору, то почему бы нет?

Диван может быть сколь угодно мягким, удобным и повторяющим форму тела, но, если ребёнок, сидя, сутулится, обязательно попросите его выпрямить спину. Смотреть телевизор тоже нужно либо лёжа, либо сидя в правильном положении. Никаких перекосов вправо и влево, никаких ног на стуле за обедом.

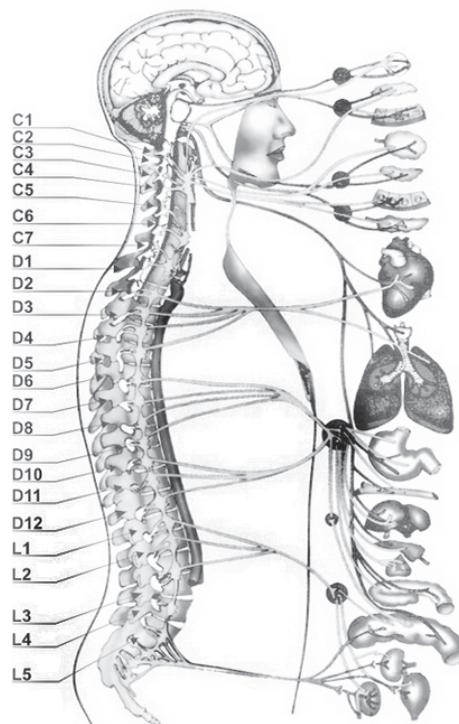
Проблемы у многих начинаются со школы. Учиться писать – это целая наука для ребёнка. Он вкладывает все силы и энергию в этот сложный процесс. Он старательно выводит буквы, не имея особых навыков. Поэтому все – и движения руки, и посадка – для него ново. Склоняясь над партой, он думает только о том, как бы букву написать правильно, и подсознательно выбирает то положение, при котором у него лучше всего это получается, а затем это входит в привычку.

Не всегда это положение благоприятно для позвоночника. Дело учителя (а дома – родителей) – объяснить ученику, что его здоровая спинка – самое важное, и он должен учиться писать только так. А именно: обе ноги на пол, спина – ровная, перпендикулярно полу, обе руки на парте, между грудью и партой – расстояние в ладонь, тетрадь – под умеренным наклоном.

Систематические ненавязчивые напоминания в раннем возрасте приучают ребёнка к правильному

положению, формируют правильную осанку.

Как быть с компьютером? Детей трудно оторвать от того, что им интересно, и уж, конечно, какая там осанка... Прежде всего целесообразно поставить монитор не в правой или левой части стола, а строго в центре, перед глазами, чтобы ре-



Здоровое состояние всего организма человека зависит от здорового состояния позвоночника

Обозначение позвонка	Соответствующие органы и части тела	Патологические симптомы
C1	Гипофиз, внутреннее ухо, мозг, симпатическая нервная система	Головные боли, нервозность, повышенное артериальное давление, мигрени, проблемы со сном
C2	Глаза, зрительный и слуховой нервы, височные кости	Заболевание глаз, аллергии, снижение слуха, обмороки
C3	Щёки, внешнее ухо, лицевой нерв, зубы	Невралгии, невриты, угри
C4	Нос, губы, рот, евстахиева труба	Нарушение слуха, увеличенные аденоиды
C5	Голосовые связки	Боль в горле, тонзиллит, ларингит
C6	Мышцы шеи, надплечья	Боли в шее, плечах, затылке
C7	Щитовидная железа, плечевой и локтевой суставы	Гипотиреоз, нарушение подвижности в плечах и локтях
D1	Руки, запястья, ладони, пищевод, трахея	Астма, кашель, боли в руках и ладонях
D2	Сердце, перикард, коронарные артерии	Аритмии, боли за грудиной, ишемическая болезнь
D3	Бронхи, легкие, грудь	Бронхиты, астма, плевриты, пневмонии
D4	Желчный пузырь, общий желчный проток	Камни в желудочном пузыре, желтуха, нарушение усвоения жиров
D5	Печень, солнечное сплетение	Расстройства работы печени, желтуха, нарушение свертываемости крови
D6	Желудок	Гастриты, язвы, нарушения пищеварения
D7	Поджелудочная железа, двенадцатипёрстная кишка	Диабет, язвы, расстройства пищеварения и стула
D8	Селезёнка, диафрагма	Расстройства пищеварения, икота, нарушение дыхания
D9	Надпочечники	Аллергические реакции, слабость иммунной системы
D10	Почки	Болезнь почек, усталость, слабость
D11	Почки, мочеточники	Расстройства мочеиспускания, хронические заболевания почек
L1, L2	Аппендикс, брюшная полость, слепая кишка, верх бедра	Грыжи, запоры, колит, диарея, аппендицит, кишечные колики, боли в бедре и паху
L3	Половые органы, мочевого пузырь, колено	Расстройство мочевого пузыря, боли в коленях
L4	Предстательная железа, голени, стопы	Боли в голени, стопах, ишиас, люмбагия, нарушения мочеиспускания
L5	Голени, стопы, пальцы ног	Отеки, боли в лодыжках
Крестец	Бедренная кость, ягодицы	Боли в крестце
Копчик	Прямая кишка, задний проход	Геморрой, нарушение функции тазовых органов
D12	Тонкая и толстая кишки, паховые кольца, фаллопиевы трубы	Нарушение пищеварения, заболевание женских половых органов, бесплодие



бёнок не поворачивал голову и корпус, а смотрел прямо перед собой. Первый помощник в этом – стул. Не офисный с поворотным механизмом, а обычный устойчивый стул. Особенно это актуально в раннем возрасте, когда для ребёнка он, скорее, является игрушкой – он качается и вертится на нём, в том числе и во время подготовки домашнего задания. Обычный стул – лучший вариант для фиксации положения позвоночника. Такой позиции придерживаются доктора.

Безусловная обязанность – гимнастика. Это не зависит от возраста. Опорно-двигательный аппарат должен «разбудить» весь организм с самого утра. Делайте зарядку вместе с малышом, будьте для него примером. Начинайте с простых упражнений: разминка шеи, рук, стоп, затем можете переходить к комплексам для всех групп мышц.

Ещё один лечебно-профилактический совет родителям: массаж. Можете делать легкие поглаживания и пощипывания, приятные ребёнку перед сном. А периодически обращайтесь к профессиональному мас-



сажисту, предварительно проконсультировавшись с доктором, который осмотрит спинку ребёнка.

Посвятите общее время подвижным играм и вообще больше двигайтесь. Не нагружайте портфель ребёнка учебниками и тетрадями. Школьники носят рюкзаки на одном плече, а это даст свои «плоды» позже: искривление почти гарантировано. Можно найти много способов, чтобы облегчить его ношу. И объяснить, почему стоит носить рюкзак на обоих плечах.

Нужно понять, что с самого детства мы приобретаем то, что проявится позже. Позвоночник – ось организма. И поверьте, каждая минута, проведенная в искривленном состоянии в детстве, отзовется позже.

Спорт и спина

Средством достижения правильной осанки было и остаётся формирование естественного мышечного корсета из собственных натренированных мышц. **Идеальным видом спорта** для позвоночника и его мышечного корсета по праву считается **плавание**.

Важно понимать, что отдельные виды спорта чрезвычайно вредны для позвоночника, поскольку связаны с большой нагрузкой. К ним относятся: теннис, бадминтон, гольф, хоккей, футбол, прыжки, тяжелая атлетика. Дело в том, что здесь приходится поворачивать корпус резко, а неизбежные толчки, падения, удары могут травмировать и без того нездоровый позвоночник. Макро- и микротравмы провоцируют боли в спине, происходит раннее изнашивание позвоночника, развивается остеохондроз.

Подготовила Юлия УЗЕНСКАЯ.

Куда отдать ребенка?

Обычно вскоре после того, как ребёнку исполнится 4-5 лет, родители начинают задумываться над тем, не пора ли отдать его в какую-нибудь спортивную секцию (этот вопрос особенно актуален для тех семей, где растут мальчики). Что же нужно иметь в виду, перед тем как отправиться на её поиски?

Не стоит слишком рано начинать занятия теми видами спорта, для которых характерны повторяющиеся микро-удары, например, борьбой дзюдо. Считается, что этот вид спорта является причиной неправильного развития позвоночника. Занятия дзюдо лучше начинать после того, как ребёнку исполнится 6 лет.

До шести лет также не стоит заниматься ритмической гимнастикой, бегом и прыжками: маленькие дети не умеют смягчать удары при приземлении на пол, они в полной мере приходятся на стопу, отдаются в позвоночнике и раздражают спину.

Занятия теннисом лучше начинать после 6 лет, гандболом, мини-баскетболом, фехтованием – после 7 лет, а бальными танцами и верховой ездой – после 8.

Некоторые секции предлагают своим маленьким посетителям специально разработанные занятия, которые больше похожи на игру, чем на тренировку, занимают немного времени и не ставят перед собой цель усовершенствовать технику или воспитать в ребёнке дух соперничества. Именно такими «облегченными» видами спорта нужно заниматься до тех пор, пока не наступит время для серьезных занятий.



Самое трудное в этом финском сканворде найти, куда вписать отгаданные слова и какие клетки оставить пустыми. Между словами могут стоять от одного до четырех пробелов.		Количество для голо- сования	Крутой ... или характер	Двух- этажное ложе			Ее главный город - Вильнюс	Любитель помахать кулаками	Длин- ная у жирафа	Неакку- ратный друг Тяпа		
	Крестьянин по-старо-русски	Автор кино-вальса	Пушечный фитиль	Жигули с женским именем	Линук футболиста по мячу		Шустрый кроха		Сарай для сушки снопов	Почита-тель пре-красного		Между прошлым и будущим
	Лена за должок	Труженик обеденного стола						Подношение данайцев		Отделка горловины	Нехороший брат Авеля	Печальный экс-супруг миледи
"Задор" лампочки	Лямки, заме-няющие холит											
"Земле-сотка" англичанина	Нагрыву-щая мысль											
Вещи, ажурные от старости	Лоскут на швабре											
	"Островная" табачная фирма											
Олень среди жуков	Мощная птица-казуар							Ч				
Нотное искусство												
												
Третья буква кириллицы												
Испанец дворянского рода	И вывод, и результат											
Орехи, содержа-щие кофеин	Послегрозо-вой газ											
И под-кидной, и пере-водной					У							
Игра-загад-ка	Самый тревожный звон											
												
	Телефон, подрабатывающий принтером											
	Лишнее после покупки											
Поблаж-ка, что дает силь-нейший												
Землячка Арагвы												

Ответы на сканворд из №20 (436) от 27.10.2012г.

По горизонтали: матрас, кресло, финист, плеск, тени, сосна, ассессор, стаккато, Куба, пунш, мизантроп, клёв, рама, скупака, раут, раса, ущерб, квас, Хоттабыч, оговор, токарь, аврал, скутер, опекун, Перу, чудо, плац, самолетик.

По вертикали: крен, форте, Туапсе, аксессуар, Анкара, стык, «Фиат», лоск, сноб, стон, собака, камера, прислуга, шкипер, ива, терраса, плот, морковь, унты, авто, сатрап, брокер, хор, беркут, челнок, ступа, гарус, отец, вече, «Ауди».



Как прожить сто лет?

Причины долголетия и факторы, влияющие на длительность жизни, с давних времён интересуют учёных и простых людей.

Действительно, сколько лет жизни отмерено каждому человеку, что на это влияет? Можем ли мы сами способствовать продлению возможности жить на нашей планете, любоваться красотами Земли?

Можем! Зная причины долголетия, условия, в которых человек доживает до солидного возраста - 100 и более лет, и не просто доживает, а остается активным, здоровым, умственно и физически, можно изменить качество своей жизни и постараться продлить свой век.

Специалисты долгое время подробно изучали опыт долгожителей планеты и сумели разработать своеобразный кодекс долгих лет. Всё очень просто, а главные правила таковы:

1 Никогда не унывать, всегда верить в хорошее и высоко держать голову.

Оптимисты обычно живут дольше пессимистов. В любой ситуации постарайтесь отыскать что-то положительное. Больше вспоминайте о самых приятных моментах в вашей

жизни. Не держите ни на кого зла. Улыбайтесь, наконец, и жить станет легче!

2 Смейтесь много. Радуйтесь чаще.

Радуйтесь успехам близких, радуйтесь хорошим новостям. Максимум положительных эмоций. Не отказывайте себе в удовольствиях. Лишь бы это приносило вам радость. Пусть это будет вкусный пирог или ночная вечеринка со старыми друзьями - немного хорошего, пусть и неразумного, всегда пойдет на пользу. За улыбкой следует хорошее настроение. За хорошим настроением - хорошая работа организма.

3 Ешьте, но не объедайтесь.

Лучше всего ограничить себя 1500-2000 калориями в день. Таким образом, вы наилучшим способом поддержите активность своих клеток. Меню подбирайте соответственно возрасту. Если вам только около тридцати, не забывайте про говяжью печень и орехи - первые морщинки дадут о себе знать гораздо позднее. Если вам около сорока, то особенно

полезными будут морковь, апельсины и красные яблоки, содержащие бета-каротин. Селен, содержащийся в сыре, необходим для снятия стрессов. После пятидесяти для поддержания сердца необходим магний, а для костей - кальций, имеющийся, например, в твороге.

4 Выбирайте всё натуральное.

Постарайтесь минимизировать потребление консервантов и химических добавок. Пейте соки без красителей и воду не кипяченую, а талую. Пользуетесь косметикой - пользуйтесь натуральной. Организм, находясь в естественном балансе с живой природой, всегда будет чувствовать себя лучше.

5 Работайте в удовольствие.

Многие увлечения помогают сохранить молодость. Социологи уже давно заметили закономерность, что в числе долгожителей часто фигурируют представители таких профессий, как дирижёры, философы, художники и священники. Но и любая другая работа, на которую вы ходите исключительно в удовольствие, будет только на пользу.

6 Движение – источник жизни.

После тридцати лет выработка гормонов роста резко сокращается; для их высвобождения занимайтесь спортом хотя бы несколько минут в день, а еще лучше – совмещайте тренировки со свежим воздухом. Так закалённый организм не просто будет победить болезням.

7 Сну предавайтесь в прохладе.

Обмен веществ в организме напрямую связан с температурой окружающей среды. А спящий в прохладной комнате дольше остается молодым.

8 Стимулируйте работу мозга.

Читайте, интересуйтесь, познавайте. Разгадывайте кроссворды и головоломки. Заставляя мозг работать, человек активизирует деятельность сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

9 Любовь - настоящий эликсир молодости.

Ведь в организме влюбленных постоянно вырабатываются гормоны счастья – эндорфины, которые укрепляют иммунную систему.

10 Любите, будьте любимыми, радуйтесь, радуйте близких и живите долго!

Генетическая основа

О долгожителях говорит ещё Библия, согласно которой человек доживал до тысячи лет. Из современных источников нам известно о долгожителях всего мира, например, Алтая, Абхазии, Грузии, Японии. Япония занимает первое место в мире по количеству долгожителей. По данным Министерства здравоохранения Японии, 37 человек из каждой сотни тысяч живут второе столетие. В общей сложности в стране более 47 700 долгожителей, отметивших столетний юбилей, причём 87 процентов из них – женщины.

По словам директора Российского геронтологического научно-клинического центра Николая Шабалина, продолжительность жизни не зависит от принадлежности к той или иной расе и нации. «Те результаты, которые показывают ряд стран, в том числе и Япония, зависят, в первую очередь, от образа жизни, от расположения государства на географической карте мира, от политической и экономической среды, – рассказывает учёный. – Существует много версий, почему Япония стоит на первом месте по количеству долгожителей. Есть шуточная версия, что к долгожительству японцев привело... изобретение холодильника. Поскольку основная пища в Японии

– продукты моря, которые очень быстро портятся, холодильник обеспечил более здоровое и качественное питание. Вспомним и о географическом расположении Японии: морские ветры уносят все химические продукты, которые вырабатывает промышленность. Наконец, стоит обратить внимание и на то, что японцы ведут правильный образ жизни. Возможно, это основной фактор, который определяет первое место японцев в чарте долгожителей.

По данным переписи населения 2002 года (итоги переписи 2010 года окончательно будут сформированы только в 2013 году), Россия входит в первую десятку по количеству долгожителей. В нашей стране живут 412 тысяч человек старше 90 лет и 7,8 тысячи старше 100 лет. Несмотря на то, что средний показатель продолжительности жизни у нас упал, по числу долгожителей Россия не уступает многим европейским странам.

Это говорит о том, что генетическая основа нашей нации достаточно прочная».

Подготовила
Лера ВАЛЕНТИНОВА
с использованием материалов сайта <http://revimed.do.am/>



Родные люди!

Семья в жизни каждого человека играет огромную роль. Семья делает человека счастливым, у него есть опора в жизни, есть люди, ради кого он живёт, за кого переживает, с кем может делиться удачами и неудачами. Если семьи нет – человек несчастен.

Семья... С детства нас учили любить и уважать эту частичку жизни, главную и самую дорогую частичку судьбы. Пойми, что в этом тёплом углу ты получишь не только воспитание и урок, но и тепло, любовь и заботу. Со временем ты ощутишь, что тепло и уют родного дома необходимы в любой ситуации. Лишь в любящей семье может вырасти добрый, уверенный в себе человек.

Я безгранично люблю свою дорогую семью.

Моя семья – это все близкие и дальние родственники, ныне живущие и ушедшие из жизни, взрослые, опытные и совсем юные, при этом все они – добрые, великодушные и светлые.

Проводя все лето у бабушки, я узнавала разные истории и традиции нашей семьи. Но раньше я не понимала, насколько ценны эти рассказы. Только сейчас я могу гордиться, понимая, что не всякий человек может похвастаться такими родными.

Наша семья большая и любит собираться большой компанией. Со временем это стало традицией. До сих пор в доме прабабушки летом слышны детские голоса, звуки веселья, при этом кипит работа: сенокос, посадка или уборка картофеля, расколка дров. Пусть уже много лет нет с нами прабабушки и прадедушки, но взаимоотношения, теплота остались и сохранились. В нашей се-



мье принято встречаться и поддерживать друг друга, как в радостные моменты, так и в скорбные минуты. Любой родственник может получить поддержку в отчем доме. Я могу опереться всегда на родного и близкого.

В нашей семье есть семейные ценности. Помимо духовных и нравственных, из поколения в поколение передаются вещи. Будь то медали и награды или же самотканые половики и полотенца, вышитые тёплыми руками прабабушки. Любая старая вещь, наполненная историей и духом жизни предков, ценна, важна и дорога для потомков, то есть для нас.

Семья подарена человечеству Богом. Каждый человек во всём человечестве должен быть благодарен Богу за это!!!

Мария ЧЕРНЫХ,
с. Чёрныш Прилузского района.
Фото из архива семьи.

