

СЕМЕЙНЫЙ

Круж

7 июня 2013 © №1 1 (451)



Фото Алины Давлетовой.

стр. 4-5

Забег в ползунках

- ОСОБОЕ БОГАТСТВО СЕМЬИ
- ПАРАД КОЛЯСОК — 2013
- ПРОЦЕСС УСТРОЙСТВА РЕБЁНКА В СЕМЬЮ: ШАГ ЗА ШАГОМ
- ЕМВА — ЧИСТАЯ ВОДА
- ДЕТСКИЕ САДЫ ДЛЯ ВСЕХ — К 2018 ГОДУ
- НЕОБХОДИМОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ
- ЛЕТО БЕЗОПАСНОСТИ
- В ТЕХНИКУМ — БЕЗ ЭКЗАМЕНОВ
- 10 ФАКТОВ О ПОЛЬЗЕ ЧТЕНИЯ

Детские сады для всех – к 2018 году



Дополнительные федеральные средства, выделенные на строительство детских садов, позволят значительно сократить дефицит мест в детских дошкольных учреждениях региона, сообщил Глава Республики Коми Вячеслав Гайзер.

В Коми работают 452 дошкольных образовательных учреждения:

444 муниципальных, 4 государственных, 4 негосударственных. Имеется 56 образовательных учреждений для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Организованы 42 группы для детей дошкольного возраста при 35 общеобразовательных учреждениях.

Дошкольные образовательные учреждения и группы в 2013 году

посещают 54 998 детей, что на 1,8 тысячи больше, чем в прошлом году.

В ближайшие три года в республике будет построено 22 новых дошкольных учреждения. Семь детских садов, которые были ранее переданы другим собственникам и используются не по назначению, будут возвращены в систему дошкольного образования. Дополнительно предполагается ввести 75 мест с учётом развития альтернативных и вариативных форм дошкольного образования.

По информации Министерства образования Республики Коми, к 2016 году в регионе будут полностью обеспечены местами в детских садах дети в возрасте от 2 до 3 лет. Полностью удовлетворить потребности населения в услугах дошкольного образования для всех категорий детей будет возможно к 2018 году.

По сообщению пресс-службы Главы РК и Правительства РК.

В техникум – без экзаменов

В этом году выпускникам школ Коми не придётся сдавать экзамены для поступления на программы среднего профессионального образования. Достаточно просто предоставить в учебное заведение аттестат.

Начальник отдела профобразования Министерства образования РК Светлана Сурина рассказала, что норма, освобождающая поступающих на программы СПО от вступительных испытаний, прописана в новом Законе «Об образовании в РФ». Она действует уже с февраля 2013 года, тогда как сам закон в целом вступит в силу 1 сентября. Если количество бюджетных мест на том или ином направлении подготовки в учебном заведении окажется меньше, чем количество желающих на него поступить, то будет проводиться конкурс аттестатов.

В 2013 году введена ещё одна интересная норма. Документы от абитуриентов, поступающих на программы СПО, образовательные учреждения будут принимать до 25 августа, а списки поступивших опубликуют уже на следующий день. Од-

нако, если после этого срока учебного заведения останутся вакантные бюджетные места, оно может продлить приём до конца года. Таким образом, поступить на программы среднего профобразования в середине учебного года будет шанс у молодых людей, вернувшихся со срочной службы в армии в ноябре-декабре.

Представители Министерства образования РК видят в этой ситуации и существенный минус. Ведь поступившие на учёбу в середине года пропустят большой пласт образовательной программы.

Для абитуриентов вузов порядок поступления в учебные заведения остаётся прежним.

Как и в прошлом году, приёмная кампания в высших учебных заведениях Коми начнётся не позднее 20 июня. До 5 июля должны предоставить документы те, кто поступает на специальности, по которым проводятся дополнительные вступительные испытания профильной или творческой направленности (физическая культура, дизайн, журналистика и т.д.), а также те, кто не



сдавал ЕГЭ в 2013 году.

До 25 июля принимаются документы от всех остальных выпускников, поступающих по результатам единого госэкзамена.

30 июля вузы должны опубликовать списки абитуриентов-льготников, рекомендованных к зачислению (с 2012 года они могут пользоваться правом внеконкурсного зачисления только единожды).

До 5 августа должны быть сформированы и вывешены полные списки поступающих, рекомендованных к зачислению.

«Вторая волна» приёмной кампании в вузах пройдёт с 5 по 12 августа.

По сообщению ИА «Комиинформ».



Парад колясок—2013

В Сыктывкаре во время празднования Дня защиты детей прошёл уже ставший традиционным парад колясок.

Для республики парад стал уже шестым подряд и, несомненно, самым красочным за это время. В этот раз организаторы – сыктывкарские загс и администрация – решили связать парад с Годом спорта, но сыктывкарцы решили оставить произвольную тему для дизайна колясок своих чад. Многие родители украсили не только транспортные средства малышей, но и самих себя. Можно было встретить «семью божьих коровок», мам и пап в русских народных костюмах и врачебных халатах.

Как и в прошлом году, выбрать самую лучшую коляску у жюри так и не получилось. И это неудивительно: родители подошли к конкурсу очень серьёзно. Каждая из колясок была качественно оформлена и по-своему уникальна: полицейская машина, карета «скорой помощи», космический инопланетный корабль, русская печь, танк, торт и даже Мойдодыр.

Новшеством в этом году стало участие в конкурсе детей чуть постарше, но уже на велосипедах и самокатах, которые тоже были оригинально украшены. Пожалуй, самым необычным из них стал велосипед, оформленный в виде самолёта.

Все участники получили призы от спонсоров – проигравших не было. Завершением парада колясок стал запуск в воздух коляски, сконструированной из надувных шаров.

Анастасия ВЕНЦОВСКАЯ,
фото автора.





Забег в ползунках

В этом году в столице Коми День защиты детей отметили по-спортивному. В парке им. Кирова провели эстафеты, а в здании Республиканского стадиона устроили забег в ползунках.

Забег в ползунках – это серьёзное спортивное семейное состязание. Спортивное потому, что для крохотных спортсменов была устроена настоящая семиметровая беговая дорожка. Семейное потому, что на маршрут вместе с детьми выходят мамы, папы, бабушки, дедушки, братья и сёстры. От них зависит, проползёт ребенок дистанцию или убежит с середины дорожки за воздушными шариками. Мамам и папам разрешили использовать любые «завлекалки» для того, чтобы малыш пришёл к финишу первым.

В Сыктывкаре такой чемпионат проводят впервые. Всех участников забега (66 ребят) поделили на три возрастные категории: «черепашки», «зайчата» и «кенгурята».

«Черепашки» – это самые маленькие участники соревнований в возрасте от шести месяцев до года. Они должны были преодолеть дистанцию ползком. Но не всё так просто! Большая часть юных спортсменов уже умела ходить. Дети искренне не понимали, почему их мамы и папы не разрешают им пробежать дистанцию, если так будет быстрее и удобнее. Но судьи сразу возвращали на старт тех, кто нарушал правила. Если эти детки хотели просто побыстрее добраться до финиша, то другие вовсе не хотели покидать линию старта. Или просто не пони-

мали, зачем родители привели их в этот шумный зал. Мамы и папы манили детей любимыми игрушками, телефонами, ключами и всем, что попадалось под руку. Один из спортсменов финишировал только потому, что старшая сестра пообещала дать чайный пакетик. Другие родители сами выходили на линию старта и показывали детям пример. Несмотря на то, что на дистанции было много мальчишек, победила в забеге девочка – Рая Мусатова.

Следующую возрастную группу составляли «зайчики» в возрасте от года до двух. Им было гораздо легче, чем «черепашкам». Ребятам требовалась просто пробежать дистанцию на время. Но и тут начались проблемы! Детки то не хотели покидать линию старта, то сворачива-





ли на середине пути, а то и вовсе убежали. Никто из родителей не был уверен, что его чадо не сбежит к огромному кенгуру или не захочет взять конфетку. Но всё же в каждом забеге находилась тройка спортсменов, для которых результат был важнее сладостей. Победительницей в этой номинации стала Арина Здрогова. «О соревновании мы узнали из рекламы по телевизору. На малом семейном совете решили, что тоже будем участвовать. Дома мы, конечно, не готовились, но тактику продумали основательно. Перед чемпионатом купили любимый сок. А потом на линии старта я сказала Арине, что папа ждёт на финише с соком. Вот такой у нас секрет победы!» - рассказала мама победительницы Ольга Здрогова.

Завершился забег состязанием «кенгурят» - малышей в возрасте от двух до трёх лет. Задача: пробежать дистанцию с шариком в руках. Ре-



бятам настолько понравилось бегать, что после финиша беговую дорожку буквально заполнили юные спортсмены. Они ползали, бегали, катались по полу и играли воздушными мячиками в ожидании награждения. На забеге в ползунках поощрительные призы получили все участники, а победителям достались игрушки, дипломы и самые настоящие медали. Многих наградили особыми номинациями, например, «Самые сухие ползунки» или «Мистер Улыбка».

В забеге «кенгурят» девочкам мест в призёрах не нашлось. Первую тройку составили Демид Сабдула, Дмитрий Кипрушев и Владислав Хмурович. На правах самых старших участников ребята ставили рекорды. К следующему забегу спортсмены подготовятся основательнее, а пока всем «кенгуряткам» нужно тянуться к результату в шесть секунд.

Алина ДАВЛЕТОВА,
фото автора.



Необходимость современной жизни

Наш индустриальный мир насыщен источниками пожарной опасности. Поэтому огнетушитель должен быть в каждом доме. В случае пожара это позволит избежать материальных потерь, а главное – сохранить жизнь и здоровье.

Современным огнетушителем можно эффективно потушить пожар в начальной стадии его развития. Огнетушители, в зависимости от типов и размеров, бывают *переносные и передвижные*. На промышленных объектах бывают еще и *стационарные*.

Принцип действия огнетушителя заключается в том, что в нём хранится небольшой запас специального огнетушащего вещества, которое при необходимости можно под давлением направленной струей подать в очаг пожара.

Пожары разделяются на классы по свойствам горючих материалов, которые могут быть твёрдыми, жидкими и газообразными. Каждый огнетушитель предназначен для тушения определённых классов пожаров.

Порошковый огнетушитель наиболее универсальный. Однако у него есть недостатки: он не охлаждает горючие материалы, поэтому после тушения пожара может остаться тление, и нагретые поверхности остаются горячими. Кроме того, его не стоит использовать для защиты оборудования, которое может выйти из строя при попадании порошка.

Воздушно-пенные огнетушители особенно эффективны при тушении древесины, лакокрасочных и горючесмазочных материалов. Однако ими нельзя тушить электроустановки, находящиеся под напряжением.

Углекислотными огнетушителями допускается тушить электроустановки под напряжением до 1000 вольт, можно тушить пожары горючих газов и горючих жидкостей. Но всё же в целях безопасности лучше не рисковать и электроустановки под напряжением не тушить. Необходимо, перед тем как приступить к тушению, отключить их от сети.

Работать с огнетушителем просто, достаточно придерживаться следующих шагов:

- Сорвать пломбу и выдернуть предохранительную чеку.
- Направить раструб огнетушителя непосредственно на очаг возгорания.
- Нажать на рычаг запорно-пускового механизма, а в устройствах вентильного типа – повернуть маховик против часовой стрелки до упора.

Воздействовать на очаг горения необходимо, начиная с периферии к центру. Действуйте быстро – не забывайте, что заряд огнетушителя ограничен.

При тушении загорания вне помещения подходить к очагу горения необходимо с наветренной стороны (чтобы ветер или воздушный поток дул в спину) на расстояние не меньше минимальной длины струи заряда огнетушащего вещества. (Длина струи указывается на этикетке огнетушителя). Необходимо учитывать, что сильный ветер мешает тушению, снося с очага горения огнетушащее вещество.

Строго соблюдайте рекомендованный режим хранения и периодически проверяйте эксплуатационные параметры огнетушителя.

Выбирая огнетушитель, учитывайте соответствие его температурного диапазона применения возможным условиям эксплуатации на защищаемом объекте.



КЛАССИФИКАЦИЯ ОГНЕТУШИТЕЛЕЙ



Порошковые

В них используется специальный порошок, являющийся ингибитором. Ингибитор – это вещество, тормозящее химическую реакцию. С точки зрения химии, горение – это реакция окисления. Ингибитор тормозит реакцию окисления вплоть до её остановки, и горение прекращается.



Углекислотные

В них используется сжиженная углекислота. При выходе из баллона углекислота сильно охлаждается за счёт резкого уменьшения давления. Благодаря охлаждению горючего материала горение прекращается. Кроме этого, углекислота вытесняет воздух, насыщенный кислородом, из зоны горения, что тоже способствует тушению.



Воздушно-пенные

В них используется раствор пенообразователя в воде. На выходе из раструба огнетушителя образуется обильная воздушно-механическая пена, которая охлаждает горючий материал и изолирует его поверхность от кислорода воздуха.

Лето – без пожаров

В условиях устойчивой сухой, жаркой и ветреной погоды или при получении штормового предупреждения в сельской местности, дачных поселках, садовых участках разведение костров, проведение пожароопасных работ (на определённых участках), топка печей, кухонных очагов и котельных установок могут быть временно запрещены по решению органов местного самоуправления.

Ежегодно в России и в нашей республике происходят сотни и тысячи возгораний сухой прошлогодней травы. Как правило, такое горение бывает неконтролируемым и распространяется с большой скоростью на больших площадях. Зачастую оно представляет реальную угрозу жилым строениям, хозяйственным постройкам, а в некоторых случаях – и жизни людей.

Причинами горения сухой травы может быть неосторожность с огнём, детская шалость или даже намеренный поджог. Некоторые граждане считают, что зола от сухой травы удобряет почву. Однако это не совсем правильно: ведь от огня и дыма гибнут полезные микроорганизмы в почве, проснувшись в земле после долгой зимы насекомые.

Основной способ предупреждения неконтролируемого горения сухой травы – устройство заградительных (минерализованных) полос в местах примыкания полей к населённым пунктам, промышленным и сельскохозяйственным объектам.

При крайней необходимости можно провести искусственный контролируемый отжиг сухой травы. При этом следует учесть погодные условия, направление и силу ветра. Запрещается проводить отжиг при направлении ветра на жилые и производственные здания, лесные массивы, а также при скорости ветра более 7 м/с независимо от направления.

Ни в коем случае, находясь на открытом пространстве, не допускайте:

- пал сухой травы;
- неконтролируемое сжигание мусора.

Будьте осторожны при курении: непотушенный окурок или спичка в условиях сухой погоды легко приводят к возгоранию!



Если вы отдыхаете на дачном участке с детьми – следите за их играми или организуйте их досуг. Дети очень любопытны ко всему, что связано с огнём!

- Не оставляйте малолетних детей без присмотра даже на короткое время.

- Не оставляйте в легко доступных местах спички, зажигалки (храните их в недоступных для детей местах).

- Не поручайте детям следить за топкой печей.

- Не разрешайте ребятам жечь сухую траву, разводить костры на дачных участках.

- Учите своих детей правилам пожарной безопасности, прививайте им культуру пожаробезопасного поведения.

При возникновении любой чрезвычайной ситуации необходимо срочно звонить в Службу спасения по телефону 01 (по мобильному телефону – 112).

Единый «телефон доверия» Главного управления МЧС России по РК (8212) 29-99-99.

Материалы подготовлены Управлением противопожарной службы и гражданской защиты РК.





Особое богатство семьи

Семейное счастье... Как много хорошего, доброго заложено в этих словах. Но что это такое? На этот вопрос, наверное, нет, да и не может быть однозначного ответа. Ведь для каждого из нас оно своё, особое. Создавая семью, все мы надеемся, что будем жить счастливо. Однако не у всех семейных пар это получается. Сегодняшние герои «Семейного круга» – супруги Крыжевские из Сыктывкара – считают себя абсолютно счастливыми людьми. Их секрет – в умении сделать собственную жизнь и жизнь своих детей радостной и яркой.

Воспитание любовью

Стаж супружеской жизни Виталия Даниловича и Ольги Викторовны – 15 лет. Часто семейные пары не торопятся заводить даже одно-

го ребёнка, не желая жертвовать собой, свободным временем, собственным покоем. Супруги Крыжевские воспитывают троих детей и уверены в том, что чем больше семья, тем больше радости.

– С появлением каждого ре-

бёнка жизнь наша наполнялась особым смыслом. Забот, конечно, тоже прибавлялось. Семейный бюджет приходилось планировать очень тщательно, чтобы на всё хватало. Кроме того, хотелось каждую минуту дарить родитель-





ское внимание и заботу каждому нашему малышу, а это требовало больших сил и много времени, – вспоминает Ольга Викторовна.

«Многие родители считают: чем меньше ребёнок, тем меньше проблем, главное – накормить и поцеловать вовремя. У нас всё было по-другому», – рассказывает Виталий Данилович. Так складывалась жизнь их семьи, что как раз во время рождения второго и третьего ребёнка Ольга Викторовна была студенткой. Подготовка к сессиям – дело серьёзное и для «свободных» студентов, а тут – на руках грудные дети. Пока мама спешила на зачёты и экзамены, с малышами сидел папа.

Когда малыши подросли, стало легче. Они без труда находили занятия для себя, если родители

не могли уделить им время. И такое качество, как эгоизм, у этих ребят уж точно никогда не разовьётся. Ведь в семье сразу трое детей учатся друг другу уступать, просить прощения, прощать, делиться, понимать... Одному ребёнку это тяжело усвоить. А тут – ежедневная школа!

– Они у нас самостоятельные. Помогают друг другу. Если и ссорятся, то очень быстро мирятся. А ещё они всегда друг за друга стоят горой. В этом, наверное, один из положительных моментов многодетной семьи. Наши ребята чувствуют ответственность, умеют заботиться о ближнем, поддерживать, если это понадобится, и все вместе порадоваться друг за дружку. В семье, где один ребёнок, родители просто говорят об

этом. Многодетная же семья испытывает всё на себе. Это становится хорошим жизненным уроком, – говорит Виталий Данилович.

Сейчас Насте уже 14 лет, Арсению – 12, Арине – 10. Это очень жизнерадостные и добродушные ребята. Поговорив с ними, я поняла, что растут эти дети в любви и доброте. Для папы и мамы важным в их воспитании являются взаимопонимание и терпение.

– Бывает, конечно, что хулиганят, ведь дети без шалостей – это не дети. Главный способ воздействия в таких ситуациях – слово. С ними достаточно просто поговорить, и такого больше не повторяется. А вообще детки наши очень послушные, – улыбаясь, говорят любящие родители.





Фейерверк детских талантов

Ребята в семье Крыжевских очень разные по характеру. И все трое талантливы. Они пробуют проявить свои способности во всём. Увлечения сестёр и брата самые разнообразные: художественное творчество, спорт, музыка.

Спокойная и рассудительная Настя с большим удовольствием учится в музыкальной школе по классу гитары. Арсений несколько лет осваивал приёмы тазквондо, а затем серьёзно занялся конькобежными тренировками. Сейчас он имеет I юношеский разряд в этом виде спорта. К тому же Арсений увлекается информатикой. «Это самый занятой человек в нашей семье», – говорит Ольга Викторовна. Озорная и энергичная Арина очень любит петь. Родители планируют записать её на хоровое отделение детской музыкальной школы. А пока она занимается гимнастикой.

Все трое обожают рисовать и уже много лет посещают Школу искусств Сыктывкара. Их работы принимают участие в городских выставках и республиканских конкурсах. Ребята часто становятся призёрами и победителями творческих состязаний. Их награды и грамоты хранятся в домашнем архиве. Родители время от времени пересматривают копилку детских достижений, испытывая гордость за своих талантливых детей.

Увлечённые родители

Талантливые дети обычно растут у талантливых родителей. И не удивительно, что ребята в этой семье любознательные и всесторонне развитые, ведь сами родители – люди необыкновенно активные. Хоть и профессии супругов Крыжевских совсем не творческие — оба они сотрудники Управления Росреестра по Республике Коми – вместе со своими детьми мама и папа постоянно чему-то учатся. Сожалеют лишь о том, что в будни времени совсем не остаётся на совместные дела. Но каждого ребёнка выслушать, с каждым поговорить, всех обнять и поцеловать –

это обязательное ежедневное правило.

И взрослые, и дети в этой семье понимают ценность времени и труда. Всю домашнюю работу в будние дни супруги делят между собой: «У детей и без того достаточно дел: школа, кружки, домашнее задание, да и отдохнуть им нужно», – говорит заботливая мама. Зато в выходные и каникулы обязанности по дому дети с радостью берут на себя. А на кухне всегда хозяйничает папа. Кулинария – любимое его занятие. «Папа часто балует нас разными вкусностями», – признаётся Арсений.

Ольга Викторовна прекрасно рисует, в свободное время вышивает крестиком. Все свои работы она дарит друзьям и знакомым. Любимое её увлечение – игра в настольный теннис. Виталий Данилович за компанию со старшей дочерью осваивает игру на гитаре. Стремительный ритм жизни родителей, школа и масса дополнительных кружков и секций у детей позволяют семье собираться всем вместе только под самый вечер.

Отдых с пользой

Зато выходные Крыжевские всегда посвящают совместному активному отдыху. Спорт для них стоит на первом месте. Зимний бег на лыжах и дружный поход на каток очень любят и дети, и родители. Походы в музей и прогулки по городу — ещё одна давняя тра-





диция семьи. А вечерами, поудобнее устроившись у экрана телевизора, они все вместе смотрят добрые семейные фильмы, тщательной подборкой которых занимается глава семейства.

– Стараюсь выбирать хорошие фильмы, которые будут интересны и нам, и нашим детям. Обязательно, чтобы они учили чему-то доброму. И, конечно, финал их должен быть светлым и радостным. Тогда и мир вокруг преобразуется и становится ярче, – рассуждает Виталий Данилович.

Любимое время года семьи – лето. В июне родители отправляют детей в лагерь отдыха, а вот каждый август посвящают увлекательному семейному путешествию. Сначала супруги сами планируют маршрут поездки, затем знакомят с ним детей. Крыжевские побывали в Санкт-Петербурге и Москве, ездили в Севастополь, Ялту, Бахчисарай и другие города Крымского побережья Чёрного моря. В этом году планируют отправиться в город-герой Волгоград. Многочисленные экскурсии, музеи, знакомство с историей, посещение достопримечательностей делают совместный отдых ярким и незабываемым.

– Скучать нам некогда. Вокруг столько интересного, и очень хочется всё это увидеть и узнать, – делится своими эмоциями Настя.

Ещё одно увлечение этой семьи – коллекционирование. Ольга Викторовна ещё в детстве начала собирать календарики, значки и юбилейные монеты. Теперь этим с удовольствием занимаются и дети. Коллекцией гордится вся семья и при случае пополняет её. Также в доме Крыжевских большая коллекция ракушек. Каждый год они привозят из своих путешествий новые экспонаты для неё. В качестве сувениров им дарят морских красавиц друзья и близкие.

Семья с радостью принимает участие во многих городских семейных конкурсах: «Наша дружная семейка», «Мама, папа, я – читающая семья», «Караоке по-семейному» и

других. Родители уверены, что такие мероприятия ещё больше сближают их с детьми, а детей учат ладить друг с другом.

Семейное счастье – это...

– Семейное счастье в том, что тебя любят просто потому, что ты есть. Приходя домой и глядя на своих детей, мы понимаем, что ничего важнее семьи нет. Даже собственные взрослые проблемы отступают на второй план, – говорят супруги.

Конечно, приходится сталкиваться с определёнными материальными трудностями, ведь не так просто поставить на ноги троих детей.

– Немного помогает государство, выделяя различные льготы для многодетных семей. Правда, для этого нужно немало походить по различным инстанциям, – сетует многодетная мама. Но, по мнению супругов Крыжевских, никакие удовольствия и деньги не заменят ощущение того счастья, когда тебя обнимают три пары детских рук!

– Мы всё чаще думаем о том, чтобы взять на воспитание приёмного ребёнка, – поделились своими планами Виталий Данилович и Ольга Викторовна.

Если судьба подарит им ещё детей, у этой семейной пары обязательно хватит сил и любви на каждого.

Галина МИНАЕВА.
Фото из семейного архива семьи Крыжевских.





Емва – чистая вода

Емва – небольшой и уютный город на берегу реки Вымь. Здесь нет крупных заводов, памятников архитектуры, высших учебных заведений или чего-то ещё, чем может похвастаться каждый крупный город нашей страны. Есть только сборный пункт, на который приезжают призывники со всей Коми республики, прежде чем отправиться по местам своей службы, завод древесно-волоконистых плит и железнодорожная станция Княжпогост. А вокруг города – лес, лес, лес...

С одной стороны, городу Емве всего 28 лет, но с другой – первые упоминания о поселении на берегу Выми датированы ещё екатерининскими временами. Сейчас Емва – административный центр Княжпогостского района Республики Коми. Находится в 122 километрах от Сыктывкара.

Емва растянулась вдоль железной дороги на 10 километров. Параллельно железнодорожному полотну идёт автомобильная дорога, соединяющая между собой микрорайоны города: Ачим, Новый, Се-

верный, 20-й и 21-й. Последние два получили свои названия от нумерации лагерей ГУЛАГа, которые раньше находились на этой территории.

В центре города, или, как его называют местные жители, «Княже», находятся самые значимые объекты: районная администрация, школы, детские сады, центры досуга, банки, офисы... В микрорайонах – только стандартный набор: три магазина, садик и библиотека. Поэтому, чтобы купить себе носки или ба-

тарейки, приходится ехать восемь километров до центра.

В целом микрорайоны выглядят довольно уныло. Например, 20-й представляет собой три пересекающиеся улицы, застроенные деревянными двухэтажками. Там бегают своры собак, бродят стада коров и доносятся звуки из недалеко расположенной тюрьмы. Неудивительно, что многие жители микрорайонов стремятся переехать оттуда.

Среди версий происхождения географического названия «Емва» есть одна не вполне обоснованная, но очень красивая и поэтичная. На коми языке «ем» – игла, а «ва» – вода. Слово «Емва» характеризовало чистоту реки Выми в этих местах: мол, вода была настолько прозрачна, что можно было увидеть иголку, брошенную на речное дно.

Мост через реку Вымь.





Мемориал «Вечный огонь».

Центр Емвы выглядит куда более презентабельно. Перед вокзалом железнодорожной станции Княжпогост установлена стела. Есть в Емве такая чудная традиция – новобрачные должны трижды объехать стелу на машине, а иначе не будет им счастья в семейной жизни.

Высших учебных заведений в Емве нет, а средних школ – всего две. Но, несмотря на отсутствие конкуренции, обе школы достойно показывают себя на республиканских конкурсах. Например, в этом году учительница рисования из школы №1 Анастасия Макарова стала лауреатом республиканского конкурса «Учитель года-2013».

В «Княже» есть музыкальная школа и Дом детского творчества. Эти два места собрали в своих стенах самых активных и талантливых детей. Что касается неорганизованного досуга – каждый школьник Емвы хоть раз, но бывал на «стройке» – недостроенной поликлинике.

Там мальчишки учатся основам паркура, а девочки предпочитают загорать на крыше.

На всех жителей Емвы (а их – более 14 тысяч) приходится только один парк. В небольшом сквере (в районе остановки «Стекляшка») можно посидеть на скамеечках, посмотреть на Вечный огонь и танк на постаменте. Влюблённые емвинцы назначают свидания «под танком».

Главная сцена города находится в районном Доме культуры. Здесь крутят фильмы, проводят концерты, а по выходным – дискотеки. В РДК нашли свой кров детский образцовый театр «Этюд» и детский танцевальный ансамбль «Улыбка». Театр каждый год радует емвинцев новыми серьёзными постановками, например, «Аз и Ферт» или «Летучий корабль». Каждую весну театралы готовят праздничное представление, которое собирает на главной городской площади сотни емвинцев.



Скульптура перед бывшим Княжпогостским механическим заводом.

Раньше главная площадь представляла собой песчаный пустырь с полуразвалившейся сценой посередине. Иногда здесь на время останавливались передвижные цирки и зоопарки. Общественность требовала ремонта, а у городских властей на это не было средств. В прошлом году потерявшие терпение горожане вышли на митинг и потребовали новых дорог, площадь и реконструкцию Дома культуры. Как ни странно, летом 2012 года работы начались. Песчаный пустырь покрыли брусчаткой, поставили фонтан, скамеечки и деревянных медведей. Восемь деревянных зверят встречают посетителей мини-парка с гармошками и балалайками.

Тем же летом в Емве начались масштабный ремонт дорог и реконструкция Дома культуры. Надеемся, что районный центр Княжпогостского района и дальше будет расти и развиваться.

Алина ДАВЛЕТОВА.



Фото Владимира УЛЯШОВА.



Фото Александры МАКЕЕВОЙ.

В семейном кругу

Третий год Центр социальной помощи семье и детям г. Сыктывкара проводит фотоконкурс «Счастливая семья-2013». Журнал «Семейный круг» представляет некоторых участников этого конкурса в номинации «Семейные традиции».

В большинстве семей существует разумный ритм жизни с определёнными правилами и привычками, которые обыденны, просты и выполняются уже как бы автоматически. Но они сплачивают семью, служат упрочению родственных отношений, передаче культурных ценностей. Семейные традиции - очень ценное средство воспитания.



Чупровы: Наша традиция - проводить отпуск непременно всей семьёй. На фото: отдых в Турции в этом году.



Семья Рочевых:
- Каждый год летом всей семьёй ездим в деревню. Рядом с домом речушка Язьва, где вся семья любит купаться в жаркий знойный день и ловить рыбу. Дедушка учит внуку мастерству рыболовства.

На фото: лето в деревне 2012 года.



- Одна из традиций нашей семьи - посещение новогоднего утренника в центре «Надежда». Дети с большим удовольствием играют с Дедом Морозом и Снегурочкой и водят хороводы вокруг ёлки.

Преминины.



Одной из традиций семьи **Кочуриных** являются совместные фотосессии.



Семья Осиповых:

- Мы очень любим ездить в гости к любимым бабушке и дедушке в деревню с красивым названием Черемуховка. Там мы все собираемся во дворе за столом с большим самоваром. Этот самовар – наша семейная реликвия. Он уже много лет служит не одному поколению семьи Осиповых. Ах, какой ароматный чай получается в нашем самоваре!



Семья Осташовых: «Зима зимой, а обед у коровуш-ки по расписанию, и нам одним не справиться без наших крепышей!!!»



Семья Коробейниковых:

- Очень весело отметили 65-летний юбилей нашего дедушки, папы, мужа и брата в одном лице. У народов Прибалтики считают, что при рождении ребёнка вместе с ним появляются и 100 чертей. Когда ребёнку исполняется год, у него появляется один ангел, и так далее. Если человеку 50 лет, то он на половину состоит из чертей и ангелов. И с каждым годом ангелов становится всё больше и больше.



Традиционно мы всей семьёй летом выезжаем на отдых. Ведь в течение рабочего года так не хватает совместных выходных и времени, чтобы побыть вместе. И эти несколько дней на солнце, у моря настолько нас сближают, роднят и оздоравливают, что потом весь год мы живём дружно, без забот и болезней. И это, считаю, стало уже семейной традицией - отдыхать вместе. Фото на конкурс я бы назвала: «Быть вместе - вот истинное счастье».

Семья Лодыгиных.



Семья Драчан-Кочиных:

- С рождением сынишки у семьи стало традицией участвовать во всех городских конкурсах. На фото: мама после «Парада невест».



Семья Пыстиных:

- Мы очень любим животных и каждые выходные покупаем корм, семечки и кормим голубей и других птиц.



У нашей семьи есть традиция, самая любимая - весело отмечать дни рождения членов семьи совместно со всей роднёй. Какое счастье собраться за столом всей большой семьёй и наперебой рассказывать о новостях: разве не для этого мы живём?

Пешкилевы.



Продолжаем печатать материал для тех, кто желает стать усыновителем, опекуном, попечителем.

Шаг за шагом

Процесс устройства ребёнка в семью осуществляется в определённой последовательности.

Вы должны посетить органы опеки и попечительства по месту жительства для получения консультации по вопросам устройства ребёнка в семью. Специалист знакомит с основными требованиями к потенциальным родителям для передачи ребёнка в семью и перечнем необходимых документов.

Обязательно кандидаты в приёмные родители должны пройти обучение по подготовке к приёму ребёнка в форме психолого-педагогического консультирования или групповых занятий. Во время консультаций вам помогут осознать вашу готовность к такому серьёзному шагу, лучше понять мотивацию, ваши родительские установки и

ожидания от приёма ребёнка, воспитательные возможности вашей семьи, а также приобрести дополнительные навыки и умения.

Не требуется проходить подготовку:

- близким родственникам детей: бабушкам/дедушкам и братьям/сестрам;

- усыновителям, если усыновление не было отменено, при усыновлении следующих детей;

- опекунам, принимающим детей на опеку, если они не были отстранены, в том числе опекунам, назначенным по процедуре предварительной опеки.

Затем, собрав все необходимые документы, вы подаёте заявление с просьбой о выдаче заключения о возможности быть усыновителем (опекуном, приёмным родителем).

Шаг 1.

Сбор документов

Желающие усыновить ребёнка граждане РФ должны подать в местный орган опеки заявление с просьбой поставить их на учёт в качестве кандидатов в усыновители.

Необходимо предоставить следующие документы:

1. Паспорт (либо другой документ, удостоверяющий личность заявителя).

2. Краткую автобиографию (родился, учился, женился и т.д.)

3. Справку с места работы с указанием должности и зарплаты (либо копию декларации о доходах).

4. Копию финансового лицевого счета и выписку из домовой книги с места постоянного жительства (либо документ, подтвержда-

ющий право собственности на жильё).

5. Справку органов внутренних дел об отсутствии судимости за умышленное преступление против жизни или здоровья граждан.

6. Медицинское заключение государственного или муниципального лечебно-профилактического учреждения о состоянии здоровья потенциального усыновителя (стандартная форма №164/у-96).

7. Копию свидетельства о браке (если таковое имеется).

Документы 2,3,4 выдаются на срок 1 год со дня их выдачи, а медицинское заключение - на 6 месяцев.

8. Свидетельство о прохождении подготовки гражданина, выразившего желание принять ребёнка на воспитание в приёмную семью.

В течение 15 дней со дня представления всех документов по результатам психолого-педагогического консультирования и обследования жилищно-бытовых условий орган опеки выдаёт заключение о возможности быть усыновителем (опекуном, приёмным родителем) или решение об отказе в постановке на учёт в качестве кандидата с указанием причин отказа. Отрицательное заключение может быть обжаловано. Положительное заключение является основанием для постановки на учёт в качестве кандидатов в усыновители. Заключение действительно в течение одного года со дня его выдачи.

Шаг 2.

Поиск ребёнка

Обладая официальным статусом усыновителя, вы можете приступить к поиску ребёнка. В этом должны помогать органы опеки. Специалист органа опеки знакомит с анкетами детей. Далее получаете направление на посещение выбранного ребёнка по месту его фактического нахождения.

Если на территории района (города) вашего проживания нет детей, которых вы могли бы принять в семью, то можете обратиться в региональный банк данных или осуществлять поиск ребёнка самостоятельно в органах опеки и попечительства других регионов. Полный

перечень органов опеки и попечительства всех регионов РФ, а также операторов региональных банков данных детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (с адресами и контактными телефонами), можно найти на сайте Министерства образования РФ (<http://mon.gov.ru>) и его интернет-проекте (www.usynovite.ru)

Кандидаты в усыновители (опекуны, приёмные родители) имеют право:

- получить подробную информацию о ребёнке и сведения о наличии у него родственников (при подборе ребёнка (детей) администрация детских учреждений обязана ознакомить лиц (лицо), желающих взять ребёнка (детей) на воспитание, с личным делом ребёнка и медицинским заключением о состоянии его здоровья);

- обратиться в медицинское учреждение для проведения независимого медицинского освидетельствования усыновляемого ребёнка с участием представителя учреждения, в котором находится ребёнок.

Кандидаты в усыновители (опекуны, приёмные родители) обязаны лично:

- познакомиться с ребёнком и установить с ним контакт;

- ознакомиться с документами ребёнка;

подтвердить в письменной форме факт ознакомления с медицинским заключением о состоянии здоровья ребёнка.

Шаг 3.

Судебная процедура

Заявление в суд подаётся только в случае, если ребёнка усыновляют. Если выбрана форма в виде опеки и попечительства или приёмной семьи, то в суд обращаться не нужно.

При усыновлении процедура усложнена (в отличие от опеки и приёмной семьи), так как, с правовой точки зрения, усыновление – это установление между усыновителем (а также его родственниками) и усыновлённым ребёнком (а также его детьми, внуками) правоотношений, аналогичных существующим между кровными родителями и детьми.

Усыновители наделяются родительскими правами и обязанностями, а кровные родители ребёнка утрачивают эти права и обязанности.

Шаг 4.

Государственная регистрация усыновления

Государственная регистрация усыновления ребёнка производится в местном загсе по устному или письменному заявлению усыновителя(ей) и предъявлении ими решения суда об установлении усыновления ребёнка, а также документов, удостоверяющих их личности. Заявление о государственной регистрации можно сделать и через доверенное лицо.

Если усыновитель(и) или доверенные лица не сделали такое заявление (в срок до 1 месяца), то порядок усыновления ребёнка предусматривает автоматическую регистрацию - на основании решения, поступившего в загс непосредственно из суда.

Усыновителю(ям) выдается свидетельство об усыновлении установленного образца.

На основании записи акта об усыновлении вносятся соответствующие изменения в запись акта о рождении ребёнка.

По желанию усыновителя(ей), в случае изменения места рождения ребёнка, загсом по месту рождения ребёнка может быть составлена новая запись акта о рождении ребёнка.

Сведения о составлении новой записи акта о рождении ребёнка вносятся в ранее произведённую запись.

Загс по месту хранения записи акта о рождении ребёнка выдаёт новое свидетельство о его рождении на основании изменённой (или вновь составленной) в связи с усыновлением записью акта о рождении ребёнка.

В случае, если по решению суда сохраняются личные неимущественные и имущественные отношения усыновлённого ребёнка с родителем(ями), сведения о родителе(ях) в записи акта о рождении ребёнка изменению не подлежат.



Лето БЕЗОПАСНОСТИ

Наступило лето – сезон каникул, отпусков и активного отдыха на природе. Эта чудесная пора по праву считается отличным временем для укрепления здоровья. Но именно летом, к сожалению, нас подстерегает немало опасностей. Как с ними справиться грамотно и с наименьшими потерями? «Семейный круг» поможет провести летний отдых так, чтобы после него остались только самые приятные воспоминания, здоровье и отличное настроение.

Главное – не перестараться

Солнечные ожоги и тепловые удары – одни из самых лукавых врагов летнего отдыха. Благоприятное влияние солнца превращается в губительное, если перусердствовать с приёмом солнечных ванн. Для детей, особенно маленьких, солнечные лучи опасны вдвойне, так как их кожа ещё не приспособлена к защите от ультрафиолетового излучения.

В солнечную погоду следует надевать головной убор, солнцезащитные очки, светлую и удобную одежду из натуральных материалов (так как синтетика пропускает до 20 процентов ультрафиолета), закрывающую руки и ноги.

Перед длительным пребыванием на солнце нужно избегать передания, не употреблять спиртные напитки и кофе. Нельзя засыпать на солнце. В жару рекомендуется чаще пить обычную воду и принимать прохладный душ.

Чтобы вернуться с пляжа домой отдохнувшими, помните: на солнце можно находиться только до одиннадцати утра и после пяти вечера. И даже в это время необходимо пользоваться солнцезащитными средствами, например, специальными кремами, которые имеют различные степени защиты. Крем следует наносить с первого дня пребывания на солнце, так как именно в первые дни оно особенно опасно для кожи. Если вы искупались, насухо вытрите, ведь капельки воды для солнца –

словно маленькие лупы, и вероятность получить солнечный ожог повышается.

Солнечный ожог: что делать?

Если вы всё-таки получили солнечный ожог, сначала оцените масштабы бедствия. Народная медицина рекомендует тщательно смазать покрасневшие места сметаной или кефиром. Но гораздо эффективнее кисломолочных продуктов средство «Пантенол». Оно снимает боль и покраснение и способствует заживлению повреждённых участков кожи. Нанесите пену равномерно на «сгоревшие» части тела и оставьте до полного высыхания.

Для предотвращения повторного ожога кожи намазывайте тело солнцезащитным препаратом, перед тем как выходить на солнце. Наносите крем за 30–60 минут до выхода на улицу, чтобы у крема было достаточно времени впитаться, и обязательно возьмите его с собой для того, чтобы при надобности повторить этот процесс.

Также необходимо возобновить нанесение крема после погружения в воду. Когда человек купается или потеет, солнцезащитный покров частично утрачивает своё действие. Никакой крем не снабжает абсолютной водонепроницаемостью.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе

При неправильном режиме приёма солнечных ванн и индивидуальной непереносимости ультрафиолета может случиться солнечный удар.

Необходимо устранить действие повреждающего фактора – тепла. Пострадавшего переносят в прохладное помещение, укладывают на спину, приподняв ноги. Такое положение обеспечивает максимальный приток крови к мозгу, чтобы предотвратить гипоксию и обморочное состояние. Ослабляется тесная одежда, обеспечивается приток свежего воздуха.

Если человек не потерял сознание, его нужно напоить холод-



ной водой, немного подсоленной, или крепким чаем. На голову кладут полотенце, смоченное прохладной водой.

При тяжёлом состоянии пострадавшего нужно охлаждать не только голову, но и тело. С этой целью его обливают водой или оборачивают влажной прохладной простыней. В область подмышечных и подколенных впадин можно положить пластиковые бутылки с холодной водой или кубики льда.

Средняя и тяжёлая степени теплового или солнечного удара требуют немедленной госпитализации пострадавшего. Часто правильно и вовремя оказанная первая медицинская помощь спасает жизнь человеку.

Кондиционер – спасение не для всех

Летом спасение страдающих от жары – кондиционер. Но зачастую именно он становится главным виновником популярных летних болезней – отита, ангины, цистита.

Ни дома, ни в офисе не торопитесь включать кондиционер на полную мощность. Нельзя допускать большой разницы температур между помещением и улицей. Даже 10°C похолодания могут оказаться очень сильной нагрузкой на организм входящего с улицы человека. Рекомендуемая разница – 5–7°C, иначе можно заполучить вышеперечисленные болячки.

Ранки, ссадины, порезы...

Эти неприятности в летнее время подстерегают повсюду и могут быть разной степени тяжести.

Ни в коем случае сразу не заклеивайте ранку пластырем, от этого станет только хуже. Прежде всего необходимо очистить её перекисью водорода. Перекись нельзя лить на рану, достаточно намочить кусочек бинта. Бинт лучше ваты, потому что волокна ваты могут остаться в ранке. Если под рукой нет перекиси, просто хорошо промойте рану чистой водой.

Если ранка начинает воспаляться, обязательно обработайте её левомеколем или любой другой мазью, вытягивающей гной. А если ранка чистая, можете нанести заживляющую мазь (солкосерил или бальзам «Спасатель» – отличная вещь).

Только потом можно заклеить место травмы пластырем. Под пластырь подложите кусочек бинта, пропитанный целебной мазью (см. выше). Пластырем в чистом виде лучше не злоупотреблять – он не дышит, ранка под ним может воспалиться.





Коварный «обжигатель»

Раньше это растение специально выращивали на корм для скота. Сегодня же от этого ядовитого сорняка невозможно избавиться. Борщевик растёт повсюду: вдоль трасс, по берегам рек и на заброшенных полях, даже во дворах и парках. Опасность этого растения в токсичности его сока.

Растение содержит вещества, которые при попадании на кожу делают её крайне чувствительной к ультрафиолету, вызывая сильнейший ожог. Опасны все части растения – листья, стебли, цветы. Даже простого прикосновения достаточно для того, чтобы сок попал на кожу и под воздействием солнца образовалось воспаление. Самые сильные ожоги случаются в жаркие солнечные дни. Но даже если контакт с растением произошёл в тёмное время суток, то, как только этот участок кожи окажется под солнцем, на ней образуется ожог.

Ожог может появиться через пару часов или несколько суток. В самом лёгком случае раздражение будет выглядеть как покраснение, аллергия. Кожа сначала зудит, может появиться лёгкий отёк, через пару недель происходит шелушение. А под повреждённой кожей остаются тёмные пятна. Они исчезнут примерно через полгода.

При самом плохом сценарии в

результате воздействия токсичных веществ борщевика на коже образуются волдыри, наполненные жидкостью. На их месте позже появятся долго заживающие язвы, оставляющие после себя пятна и рубцы. Их исчезновения придётся ждать до четырёх лет, а в ряде случаев они остаются на всю жизнь.

Если ребёнок всё же потрогал борщевик или, того хуже, подержал его в руке, немедленно смойте густой мыльной пеной (можно гель для рук), при этом не растирая ядовитые вещества по остальной поверхности кожи. Ни в коем случае не промывайте водой. Если воды и мыла рядом нет, промокните (не размазывая!) место контакта, спрячьте поражённые участки кожи в многослойный материал и помойте так скоро, как сможете. Придя домой, обработайте слабым раствором марганцовки или приложите примочку из раствора фурацилина. В течение последующих двух суток избегайте попадания солнечных лучей на это место.

Небольшие пузыри лучше совсем не трогать. Помочь облегчить состояние пострадавшего могут синтомициновая эмульсия, цинковая мазь или фурацилин. С той же целью можно использовать эфирное масло лаванды. Сделайте повязку максимально свободной и не

допускайте, чтобы она присыхала. Иначе потом придётся отмачивать перекисью водорода или марганцовкой.

Если пузырь продолжает расти, отслаивая верхние слои кожи, следует обратиться к врачу, чтобы он в стерильных условиях пузырь вскрыл. После вскрытия пузыря и отхождения жидкости не нужно отрывать покрывку пузыря, а лучше наложить повязку с ранозаживляющим антибактериальным средством.

Коварство борщевика состоит в том, что если не заметить факта контакта сразу, то узнать о нём можно будет только при появлении ожога. Поэтому так важно знать врага «в лицо». Запомните, как выглядит борщевик, научите детей замечать и сторониться его. При любом удобном случае напоминайте ребёнку об этой опасной траве. Не надейтесь на одежду – на нижней части поверхности листьев борщевика растут колючки. Они имеют способность проникать сквозь тонкие ткани, царапать кожу и оставлять на ней свой ядовитый сок.

Лето – прекрасная пора для отдыха и зарядки позитивом на весь год. Постарайтесь сделать этот праздник жизни безопасным!

Подготовила
Галина МИНАЕВА.

«Читай книги - будь личностью!» -
таков слоган новой социальной
рекламы чтения, созданной
издательством «Эксмо».



Ольга Шелест

Лично знакома с «Героем нашего времени» Рекомендую!

Читай книги — будь Личностью!



Антон Комолов

Вчера проснулся в обнимку с «Тремя сестрами»

Читай книги — будь Личностью!



Ксения Собчак

Ночь с «Мартинином Иденом» была незабываема!

Читай книги — будь Личностью!

10 фактов о пользе чтения

В чём польза чтения?

Что имеют в виду люди, утверждая, что читать полезно? Почему многие так любят читать? Ведь не только для того, чтобы расслабиться, отдохнуть или просто занять свободное время?

1 Читая произведения авторов, которые хорошо пишут, привыкаешь хорошо говорить.

2 Культура – это не количество прочитанных книг, а количество понятий.



3 Люди, которые читают книги, всегда будут управлять теми людьми, которые смотрят телевизор.



Книга всегда лучше фильма, потому что в воображении нет ограничений на спецэффекты.

4

5

Чтобы стать умным, достаточно прочитать всего 10 книг. Но чтобы найти эти 10 книг, нужно прочитать сотни.



6 Как из копеек составляются рубли, так из страниц прочитанного текста составляется знание.

7

Люди делятся на две категории:
а) те, кто читает книги;
б) те, кто слушает тех, кто читает.

8

Чем больше читаешь, тем меньше подражаешь другим.



9

Доверяй книгам, они не подведут. Они молчат, если надо, и говорят, открывая перед тобой мир, при надобности.

10

Чтение для ума – то же, что и физические упражнения для тела.

10 способов улучшения памяти

Знаете, почему дети всё схватывают на лету? Потому что они постоянно тренируют свой мозг! Память – это очень сильный инструмент. Но он приходит в негодность, если им не пользоваться длительное время. А что вы делаете для того, чтобы ваш мозг оставался активным и продуктивным?



1 Чтение

Во время чтения вы незаметно для себя заставляете мозг запоминать информацию о героях книги, их характерах, чувствах, событиях. В мозге возникают чёткие образы и стимулируется воображение.

Чтение хорошей литературы, кроме того, что улучшает память, развивает интеллект и увеличивает словарный запас.

2 Компьютерные игры

Любителям компьютерных игр будет приятно узнать, что они не просто проводят время за монитором, а тренируют свой мозг. Во время интеллектуальной или логической игры вам приходится думать, выбирать стратегию, планировать дальнейшие действия.

Но здесь есть одно «но»... Чтобы дать тренировку мозгу, достаточно получаса игры в день (максимум одного часа), но никак не целого вечера или дня.

Если у вас рутинная работа, то получасовая игра способна поддержать ваш мозг в активном состоянии.

3 Новые навыки

Подумайте о том, чему бы вы хотели научиться, что вам нравится больше всего, и сделайте это. Попробуйте свои силы в новом хобби. Будут это конные прогулки или живопись, катание на роликах или вышивание крестом – неважно. Главное – занятие должно быть новым для вас.

Попробуйте написать стихотворение или сказку для ребёнка.

Сделайте то, чего раньше вы никогда не делали, и ваш мозг будет очень благодарен за возможность в этом участвовать.

4 Сон

Здоровый 7-8-часовой сон жизненно необходим для поддержания мозга в хорошем состоянии. В течение дня ваш мозг решает всевозможные задачи и проблемы: от простых до очень сложных. Поэтому ночью ему нужен хороший отдых, чтобы завтра снова эффективно решать задачи. К тому же во сне мозг перерабатывает, сортирует и «архивирует» полученную за день информацию.

5 Борьба с рутинной

Совершайте необычные поступки и принимайте спонтанные решения.

Например, замените свой утренний кофе свежесжатым соком. Зачешите чёлку слева направо. Смените привычный маршрут... Так вы научитесь избавляться от рутины в жизни.

6 Вычисления в уме

Вы помните таблицу умножения? А не разучились считать в уме?

Мы уже не представляем своей жизни без калькуляторов – настольных, в компьютере или телефоне. А вы попробуйте «вручную» подсчитать стоимость ваших покупок в супермаркете или сделать другие вычисления в уме.

7 Рассказы о прошлом

Попробуйте рассказать кому-нибудь свой вчерашний день. Причём с конца: что вы делали вечером, днём, как начинался ваш вчерашний день.

Заглядывая в ближайшее или более дальнее прошлое, вы активизируете память и не даёте ей возможности стереть эту информацию как ненужную.

8 Заучивание стихов

Сколько стихотворений вы знаете наизусть?

А вот многие дети знают десятки стихов! Вы можете учить детские стихи вместе с вашими детьми. Или же выучите наизусть десяток (или больше) понравившихся стихов классиков или современных поэтов.

Так вы не только тренируете память, но и прикасаетесь к прекрасному. А при случае вы удивите коллег или близких, прочитав наизусть какое-нибудь стихотворение.

9 Изучение иностранных языков

Изучение иностранных языков – это отличная тренировка для мозга, да и в жизни эти знания пригодятся. Возьмите за правило выучивать в день хотя бы десять новых слов. Когда освоите этот темп, можно браться за фразы.

10 Увеличение словарного запаса

Открывайте для себя новые слова каждый день. Это могут быть как общие понятия, так и термины по вашей профессии.

Используйте словари, чтобы найти толкование неизвестного для вас слова или подобрать синонимы к известному слову. Старайтесь применять новые слова в своей повседневной речи.

Книга - это друг человека, помощник и товарищ. Лишь хорошо подумав, можно понять, как много значит книга в жизни любого человека.

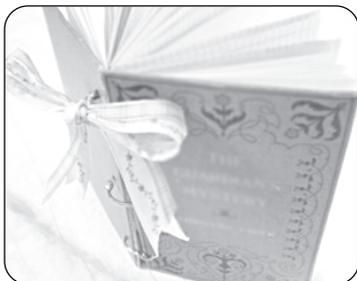


Книги, которые ты читаешь, тебя «пишут».



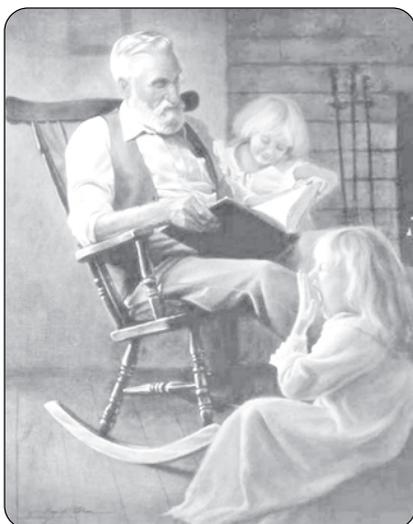
Книга всегда лучше фильма, потому что в голове нет бюджетных ограничений на спецэффекты.

Книг и друзей должно быть мало, но хороших.

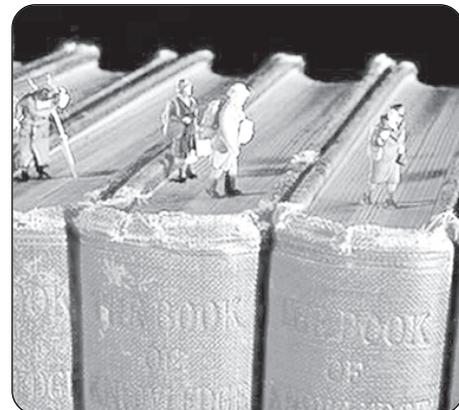


Хорошие книги не выдают все свои секреты сразу.

Ваш мозг тоже бывает голоден. Не забывайте об этом и подкармливайте вкусными книгами.



Сказка детям перед сном - это не просто интересно, это сближает души.



«Случайная» встреча с хорошей книгой может полностью изменить жизнь.

Чтение без размышления - ничто. Не суть книги важна, а то, о чём она заставляет задуматься.

Фото с сайта motivators.ru