

СЕМЕЙНЫЙ *КРУГ*

10 мая 2013 №9 (449)



Фото Вадима КОРАБЛЁВА и Ивана ФЕДОСЕЕВА.

Лучшие в образовании

стр. 2-5

- УЧИТЕЛЬ ГОДА ПРЕПОДАЁТ ИСТОРИЮ
- ВЕЛОСИПЕД БЕЗ БЕД
- ЖЕМЧУЖИНЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
- СТАРИННЫЙ ЮНЫЙ ГОРОД
- «ОН ПРОСТО СТЕСНЯЕТСЯ...»
- СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАСТОЯЩЕГО КИТАЙСКОГО ЧАЯ
- ПРАВИЛЬНОЕ МЕНЮ УДОВОЛЬСТВИЙ
- «НОЧЬ МУЗЕЕВ-2013»
- ЧТО ЗНАЧИТ – БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ?
- ФОТОСЕССИЯ «ОТЦОВ И ДЕТЕЙ»



Лучший детский сад

В конце апреля были подведены итоги республиканского конкурса «Лучший детский сад года - 2013».

Целью конкурса стало выявление инновационного опыта дошкольных образовательных учреждений республики, поддержка и поощрение талантливых руководителей и педагогических коллективов, формирование позитивного общественного мнения о дошкольном образовании. В республиканском этапе конкурса приняли участие 16 дошкольных образовательных учреждений из 14 муниципальных образований Республики Коми.

Денежными призами, подарками и дипломами в различных номинациях были награждены многие детские сады – участники. Абсолютным же победителем признан «Центр развития ребенка – детский сад № 111» г. Сыктывкара (директор – Климова Светлана Михайловна). Детское учреждение получило в качестве награды денежный приз в размере 200000 рублей.

По сообщению Министерства образования РК.

Увеличение бюджетных мест в вузах Коми

Министерство образования и науки Российской Федерации утвердило контрольные цифры приема для обучения за счет средств федерального бюджета по программам высшего профессионального образования для Сыктывкарского государственного университета и Коми государственного педагогического института.

Сыктывкарский государственный университет в 2013 году примет бакалавров и магистрантов по 26 направлениям. По программам бакалавриата больше всего бюджетных мест по очной и заочной формам выделено по направлению «экономика», «менеджмент», «социальная работа». На семь магистерских программ, реализуемых в СыктГУ, максимальное количество мест утверждено по направлению «математика и компьютерные науки».

Ректор университета Марина Истиховская подчеркнула, что вузу удалось также получить места по тем направлениям подготовки, по которым в последние несколько лет обучение было только платным: например, «политология» и «международные отношения». Почти вдвое увеличено количество бюджетных мест по направлениям «журналистика» и «юриспруденция», почти на четверть - по направлениям «туризм» и «история».

Коми государственный педагогический институт предлагает абитуриентам получить высшее образование по 9 направлениям подготовки. Наибольшее количество бюджетных мест для бакалавров выделено по направлениям «педагогическое образование», «психолого-педагогическое образование», «специальное (дефектологическое) образование». При этом получили бюджетные места новые и востребованные на рынке труда направления подготовки: «библиотечно-информационная деятельность», «музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», «декоративно-прикладное искусство и народные промыслы», «культурология», «религиоведение».

Подробную информацию можно посмотреть на сайте <http://www.syktsu.ru/>

«СурРок» в этнопарке

В Финно-угорском этнокультурном парке 18 мая парке пройдет первый рок-фестиваль «СурРок». Праздник объединит на площадках парка любителей экстремального отдыха, национальной кухни, реконструкторов и поклонников культовой рок-группы.

«Мы постарались объединить различные интересы аудитории фестиваля в самом названии. Тут и рок, и сопутствующие приверженцам этого течения увлечения - ралли на квадроциклах, молодецкие забавы, - и коми сур. Ну а вместе получается забавный зверь - сурок. Хоть он в Коми и не водится, но этот персонаж будет обыгран 18 мая в

парке вполне конкретно», - поделилась заместитель директора Этнопарка Анна Юдинцева.

На сцене развлекать публику будут местные рок-команды. «Гвоздём программы» фестиваля станет выступление группы «Смысловые галлюцинации». Как сообщило руководство парка, переговоры с коллективом прошли успешно, и график команды позволяет ей выступить 18 мая в селе Ыб.

Организаторы планируют создать в этот день в парке «праздник парадоксов», где рядом окажутся красные галстуки и кожаные куртки, велосипеды и тракторы, кони и автомобили, посадка саженцев и мо-

лодецкие забавы. Топоры, мечи, молоты, бензопилы и прочие «тяжелые орудия» под присмотром профессионалов также станут доступны всем желающим.

Техника высокой проходимости, которая сконцентрируется в парке 18 мая, порадует не только взрослых экстремалов, но и подрастающее поколение. Для них организаторы подготовят специальную программу, в которую войдут развлечения - от богатырских состязаний до рисования, причем не только на бумаге.

Организаторы фестиваля: Финно-угорский этнокультурный парк, Министерство национальной политики Республики Коми.

По информации пресс-службы Министерства национальной политики РК.



Учитель года преподаёт историю

26 апреля в Сыктывкаре в Гимназии искусств при Главе Республики Коми торжественно завершился республиканский конкурс «Учитель года - 2013».

Марафон педагогического мастерства и таланта длился шесть дней, а участие в нём приняли 34 школьных учителя из разных уголков нашей республики. В итоге на пьедестале почёта оказались трое мужчин, а победителем стал преподаватель истории и обществознания Калининской общеобразовательной школы Прилузского района Сергей Федюнев (на фото слева).

Всю конкурсную неделю учителя соревновались в умении организовать в классе совместную работу, участвовали в дебатах и беседовали с родителями. Конкурсанты очень сдружились и жалели, что соревновательная неделя пролетела так быстро. По словам педагогов, самым сложным было давать урок незнакомым детям, находясь при этом под пристальным вниманием членов жюри.

Рассказывает Алина Сокольникова, ученица 7 класса сыктывкарской школы №36:

«Для меня и моих одноклассников стало приятной неожиданнос-

тью, что в понедельник уроки были всего по 30 минут, а географию вёл один из лучших учителей республики! Темой урока были страны Северной Европы. Когда мы вошли в класс, на столах лежали компьютерные мышки, курсор каждой из которых выводился на общий экран. Чтобы мы не запутались, у кого какая мышка, на экране они обозначались не одинаковыми стрелочками, а разными значками, например, каплей воды или фотоаппаратом. Наша задача: обозначить на карте страны Северной Европы и указать их названия. Сначала мы немного стеснялись нового учителя и сидящих за последними партами членов конкурсного жюри. Но потом мы так увлеклись заданием, что про жюри забыли, а Григорий Викторович стал нам родным. Повезло тем детям, у которых так проходит каждый урок географии!»

На церемонии награждения в Гимназии искусств все участники получили похвальные грамоты и цветы от Главы республики. «Не-

возможно быть хорошим учителем без любви к своей профессии, к детям. Все мы помним, с какой теплотой мы относились к учителям, которые не просто передавали нам знания, а вкладывали в нас частичку своей души. Это действительно очень большое счастье – повстречать в юности по-настоящему талантливых наставников. Именно таких учителей мы с вами сегодня чувствуем в этом зале – самых неравнодушных, самых инициативных, самых креативных», – сказал Вячеслав Гайзер.

На конкурсе педагогического мастерства было около десятка различных номинаций. Победитель – учитель истории из Прилузского района Сергей Федюнев – осенью этого года поедет в Москву на всероссийский этап конкурса «Учитель года - 2013». Очень надеемся, что хрустальный пеликан – символ любви к детям и главный приз этого конкурса – когда-нибудь приедет и в нашу республику.

**Алина ДАВЛЕТОВА.
Фото Ивана ФЕДОСЕЕВА.**



Жемчужины дошкольного образования



В конце апреля со всех уголков нашей республики в Сыктывкар съехались лучшие педагоги дошкольного образования Коми. Все они поспешили собраться в столице, чтобы принять участие в IV республиканском этапе Всероссийского профессионального конкурса «Воспитатель года-2013».

«Профессионализм. Творчество. Сотрудничество. Успех» – под таким девизом проходил конкурс в этом году. Его участниками стали 15 педагогов дошкольного образования. Все они победители муниципальных этапов. На торжественной церемонии открытия республиканского конкурса с добрыми словами к участницам обратился министр образования Республики Коми Владимир Шарков. «Воспитатель – особая профессия. Его труд более сложный, чем работа учителя. Ведь педагог-дошкольник проводит с малышами целый день. Часто ребята получают от него больше любви и заботы, чем от родителей. От того, как вы воспитываете маленьких людей, зависит то, какими они станут во взрослой жизни. И сегодня наша задача состоит в том, чтобы поднять престиж труда вос-

питателя и сделать эту профессию уважаемой всеми», – сказал Владимир Витальевич.

Трогательно приветствовала участников мероприятия победитель республиканского конкурса «Воспитатель года – 2012», лауреат Всероссийского конкурса «Воспитатель года – 2012» Елена Карагулина. Она погрузила зрителей в удивительный мир песочной анимации и пожелала конкурсанткам веры, добра и любви. Елена Евгеньевна посвятила свою творческую презентацию всем, кто имеет отношение к детям и добру!

В форме творческой презентации проходило и первое конкурсное задание – представление собственного педагогического опыта. Всего за десять минут (пять минут – выступление, ещё пять – вопросы) каждая из воспитательниц умудрилась сказать о себе главное, заинтриговать жюри, выложить теоретическую основу педагогического опыта и показать «картинки» из ежедневной жизни своей группы. Оказывается, участницы конкурса воспитывают исключительно креативных малышей, трудолюбивых и увлечённых исследователей окружающего мира, фантазёров и патрио-

тов. Все воспитанники для своих педагогов – звёзды.

Следующий день был не менее ответственным: конкурсанткам предстояла встреча с малышами. Разделившись на четыре группы, педагоги проводили открытые занятия в разных детских садах Сыктывкара. Вместе с ребятами они рисовали, пели, водили хоромы, придумывали сказки, знакомились с народной культурой, путешествовали. По мнению самих участниц, провести занятие было не так-то просто. Ведь ребята не были знакомы с воспитателями, и неизвестно, какой реакции можно было от них ожидать. Но все конкурсантки достойно продемонстрировали своё педагогическое мастерство.

Серьёзным конкурсным испытанием стал третий тур – проведение мастер-классов для взрослой педагогической аудитории. Правда, в нём принимали участие не все 15 педагогов, а только те, кто набрал наибольшее количество баллов за первые два конкурса. Семёрка лучших воспитателей продемонстрировала свои идеи слушателям курсов повышения квалификации Коми республиканского института развития образования (КРИРО).

Чем только не занимались собравшиеся в аудитории! Играли с песком, составляли сказки с помощью «волшебной дорожки», лепили фигурки из солёного теста, мастерили украшения из бересты и поделки из бумажных салфеток... Даже катались на роликовых коньках! Все мастер-классы прошли на одном дыхании. Педагоги легко установили контакт с залом, задействовали практически всех, кто в нём находился. Проявив «изюминки» собственной работы, они не оставили равнодушными никого. Этот этап конкурса мог посмотреть любой желающий. Была организована и его онлайн-трансляция в интернете.

Разнообразие приёмов, методик, подходов к работе впечатлило взыскательных судей. Один из членов жюри, декан факультета дошкольного образования КРИРО Светлана Штекляйн поделилась своим мнением: «Конкурс порадовал тем, что в этом году интересно и профес-

сионально представили свой опыт сельские педагоги. Они составили достойную конкуренцию воспитателям городских детских садов». Светлана Николаевна отметила, что многие конкурсантки приобщают дошкольников к истокам народной культуры, и все участницы грамотно используют современные информационные технологии.



По результатам трёх конкурсных дней наибольшее количество баллов набрала Татьяна Павловна Попова – воспитатель детского сада №4 села Летка Прилузского района. Она и стала победителем республиканского этапа Всероссийского профессионального конкурса «Воспитатель года – 2013». Обладательницей диплома лауреата II степени стала Марина Сергеевна Анисимова, инструктор по физической культуре детского сада №4 города Ухты. Звания лауреата III степени была удостоена Екатерина Михайловна Костина, педагог-психолог детского сада №8 села Вьльгорт Сыктывдинского района.

В дни конкурсных мероприятий состоялся настоящий праздник творчества талантливых педагогов. И любой из его участников – уже победитель, ведь изо дня в день он открывает мир детворе.

«Семейный круг» желает всем участницам конкурса преданных детских глаз, любящих сердец, благодарных родителей и веры в себя. А победителю – достойно представить Коми республику на Всероссийском конкурсе «Воспитатель года-2013».

Галина МИНАЕВА.
Фото предоставлено
Коми республиканским
институтом развития
образования
и Министерством
образования РК.





Теория чая

А вы знаете, что чай – один из древнейших напитков на Земле? Его история складывается уже более пяти тысяч лет. Польза и вкусовые качества чая несравнимы с другими напитками. Недавно корреспонденту «Семейного круга» удалось побывать на настоящей чайной церемонии. Сидя по-турецки, под негромкую мелодичную музыку сыктывкарка Елена Кудинова рассказывала о секретах приготовления настоящего китайского чая. «Чай-это не просто скрученные листики, это мощная энергия. Он – живой», - уверена мастер.

– Елена, скажите, пожалуйста, почему вы увлеклись китайской культурой?

– Честно говоря, я сама этим удивлена. Мне долгое время совершенно не нравился Китай. Началось это увлечение года 3-4 назад. Заинтересовал меня Китай тем, что эта страна сумела стать одной из самых перспективных в мире. Я начала с занятий цигун, и меня это увлекло. Затем было изучение написания иероглифов, а потом – китайский язык. Я считаю, что в будущем мне это будет необходимо.

Среди моих знакомых есть человек, который серьёзно увлекается чайным искусством. Общаясь с ним, я иногда принимала к сведению его советы по поводу выбора чая. Со временем менялся мой вкус, требования к чаю. Уже не устраивало однообразие того чая, который пили раньше. Мне хотелось экспериментировать самой, придумывать, комбинировать различные травы. Так постепенно и втянулась. Заинтересовалась чайной церемонией, стала учиться делать всё правильно, используя специальную посуду.

– Как вы стали мастером чайной церемонии?

– Честно говоря, пока не считаю себя полноценным мастером, мне ещё есть чему учиться. Ритуал проведения чайных церемоний – это только один из моментов. Многие думают, что, пройдя месячные курсы в Москве или Санкт-Петербурге, научившись распознавать виды чая, их классификации, обучившись правилам заваривания, использования посуды и воды, как по мановению волшебной палочки можно стать мастером чайных церемоний. Но это не так. Тот человек, который получил диплом и считает это окончанием обучения, работает с чаем только на уровне красивой картинки заваривания.

Когда я сама ездила в Москву учиться, то устроила себе экскурсию по чайным городам. Не везде меня устраивала работа мастера. Согласна, процесс приготовления чая интересен и приятен для глаз, только вот чай получается вкусным не всегда, потому что его необходимо чувствовать. Не надо красиво двигаться, надо вкусно



заваривать! Мой знакомый обучает меня работать с чаем как со стихией, как с энергетикой. Это более глубокий вариант. Именно поэтому ещё нахожусь в процессе обучения. Мастеров, которые могут сделать чайную церемонию поистине привлекательной как для глаз, так и для обоняния и вкуса, очень мало. Именно их считаю настоящими чайными мастерами. Всё остальное – это картинка, а мастер в этом деле, как и в любом другом – это намного глубже, интереснее.

– Что больше всего запомнилось при первом знакомстве с искусством приготовления чая?

– Прежде чем заварить чай, с ним нужно поздороваться, несколько раз вдохнув его аромат из специальной пиалы. Если при вдохе ты почувствуешь отличия от первоначального запаха – это значит, что чай тоже приветствует тебя.

Интересно, что «правильный» китайский чай нужно пить без сахара, и тем более без тортиков и плюшек, к которым мы так привыкли в обычном чаепитии. Все потому что сахар и чай – это две разные энергетик. Смешивать их – всё равно что заливать огонь водой. Китайский чай пьётся только с сухофруктами. Заваривать его крутым кипятком ни в коем случае нельзя. Температура воды должна быть около 80-90 градусов. При этом бежать за термометром совсем не нужно: достаточно перелить кипяток в

специальную пиалу, и он остынет до нужной температуры.

– Что вас особенно привлекает в вашем увлечении?

– Я не считаю то, чем занимаюсь, увлечением. Для меня это постепенно стало частью жизни, второй оболочкой. Сначала цигун – древнее китайское искусство саморегуляции организма, традиционная оздоровительная система, основа стилей боевых искусств. Построен он на комплексе

согласования двигательной активности, дыхания и состояний сознания. Цигун способствует духовному пробуждению, освобождению сознания и пониманию истинной природы человека. В нём меня заинтересовала работа тела, энергии, самосовершенствования, самопознания. Потом, как составляющая этого процесса, стал использоваться чай. И я тоже уже не могу представить одно без другого.





– **Чем ещё увлекаете – сь?**

– Фаер-шоу. С огнём, правда, уже практически не танцую, потому что после определённых событий это стало небезопасно. Перешли на светодиоды. Кстати говоря, это тоже приносит много пользы организму. Танец со светодиодами способствует активизации работы мозга. При танце вы работаете асимметрично правой и левой половиной тела. С возрастом вы заметите, что идет рассинхронизация левого и правого полушарий, и человек не может сделать элементарно асимметричные движения. Происходит дисбаланс. За этим надо следить, ведь это на многом сказывается. Человек должен мыслить и принимать решения двумя полушариями. То есть и фаер-шоу – это для меня одна из частей цигун.

Одно время я увлекалась режиссурой, снимали фильм с участием различных субкультур: анимешниками, готами... Они очень интересные и своеобразные люди. Знакомились с реконструкторами – с ребятами, которые на мечях бьются и живут в разных общинах, весело отмечают свои праздники. В основном мы работали с историко-реконструкционным клубом «Кречет».

– **Я слышала, у вас есть свой клуб. Чем вы там занимаетесь?**

– Да, клуб здоровья, называется «Ку Дин». Символично получилось, так как моя фамилия - Кудинова. На китайском «ку дин» – это горькая трава, один из видов чая. Он считается лечебным и очень повышает иммунитет. Но он горький, и чтобы пить этот чай, надо немного привыкнуть.

Мой клуб – для людей, которых интересуют занятия восточными практиками. В первую очередь – это цигун и чайные церемонии. В основном клуб посещают дамы от 30 до 70. Мужчин гораздо меньше, к сожалению.

Летом мы занимаемся в парке, так как есть очень интересные комплексы «Тайцзи», которые полезнее делать именно на свежем воздухе. Иногда проводим встречи и семинары в форме чайных церемоний. Выбираем определённую тему и делимся соображениями и мнениями на этот счёт. Часто праздники устраиваем. Например, очень ве-

село справили китайский Новый год Дракона. Символ этого года до сих пор хранится в комнате дочери, но надеемся, что недолго он будет лежать без дела.

Китай и Восток в целом не только очень красивы, но еще и наполнены тысячелетней мудростью, и наслаждаться этими знаниями можно бесконечно.

– **А дома с семьёй вы часто устраиваете чайные церемонии?**

– К сожалению, редко. Когда начинала постигать это искусство, «тренировалась» на своих домашних. Иногда у мужа были какие-то стрессовые ситуации, и мы расслаблялись таким образом. Но это требует времени, определённого настроения. Увы, собрать моих домашних, усадить их, удержать хотя бы на полтора-два часа – это сложно. Намного проще пригласить чужих людей, потому что они будут знать, что идут на определённую церемонию. И приготовятся к тому, чтобы потратить на это собственное время.

– **Ваши костюмы такие яркие и привлекательные. Вы их где-то покупаете или шьёте на заказ?**

– Эти костюмы полностью моего производства (улыбается).

– **А как удаётся так необычно комбинировать такие мягкие нежные ткани?**

– Я шью не профессионально и ни за что не возьмусь шить одежду для кого-то другого. Но для себя способна даже стать дизайнером. Например, костюмы для чайных церемоний, занятий цигун... А как это получается? Если фантазия работает, это несложно: что фильм снять, что костюм сшить – дело времени. Ты просто видишь это так, как хочешь видеть. Если очень хочется, то и ткань найдётся, и фасон придумаешь, и всё получится.

Побывав на чайной церемонии, я будто бы очутилась на страницах романа «Мемуары гейши». Та атмосфера тепла и уюта, которая царит в кругу собравшихся, надолго останется в моем сердце.

**Беседовала
Дана БЕССТУЖЕВА.
Фото предоставлено
Еленой КУДИНОВОЙ.**



Велосипед без бед

С наступлением тепла на дороги выехали велосипеды, мопеды и прочие «байки», для управления которыми не требуется водительского удостоверения. Водители таких транспортных средств приносят немало хлопот как сотрудникам ГИБДД, так и другим участникам дорожного движения.

ВОСПИТАЙТЕ ВОДИТЕЛЯ, А НЕ «ВОДЯТЛА»

Как правило, основная масса таких водителей – это дети в возрасте до 16 лет. Они плохо знают правила дорожного движения и недостаточно хорошо владеют навыками вождения.

Многие забывают, что на управление этими транспортными средствами также распространяются правила дорожного движения. Управлять велосипедом либо мопедом должен человек, знающий эти правила и уважающий права других участников дорожного движения. Только тогда велосипед, как и другое двухколёсное транспортное средство, может подарить радость и хорошее настроение.

Даже взрослые за рулём допускают ошибки: бывает, мы пропускаем дорожный знак или по неосмотрительности выезжаем на пере-

крёсток не в свою очередь. Что уж говорить о детях! Выезжать на велосипеде на проезжую часть можно только с 14 лет, но готовить из детей грамотных участников дорожного движения родители должны с раннего возраста.

ОЧЕНЬ СЕРЬЁЗНЫЕ ИГРЫ

Детей учат кататься на велосипеде с того момента, когда у них уже в достаточной степени развита координация движений.

У шестилетнего ребёнка уже достаточно развиты ловкость и быстрота реакции, чтобы он мог принимать участие в уличном движении. Он умеет концентрироваться. Опасность этого возраста – в любопытстве и склонности к смелым экспериментам. А ребята постарше, школьники, хотят проверить границы своих возможностей и подстрекают друг друга испытать мужество.

Но дорога – не место для таких испытаний!

Чувство равновесия, скорость реакции и координацию движений, необходимые участникам дорожного движения, дети могут тренировать с помощью игр. Движения доставляют детям удовольствие и одновременно помогают им набраться опыта. Играя, ребёнок быстрее овладевает знаниями и приобретает определённый навык.

Предлагаем несколько упражнений на каждый день:

1. Попросите ребёнка объезжать ящики, разложенные на асфальте во дворе, каменные плитки или отметки мелом («небо» и «пропасть»). Упражнение тренирует координацию движений.

2. Бег и остановка по команде (тренировка скорости реакции).

3. Прохождение определенной дистанции – например, спуститься-подняться по лестнице, преодолеть препятствие с завязанными глазами. Такие задания тренируют зрение, слух и внимание.

По информации Управления противопожарной службы и гражданской защиты.



Коряжма – старинный юный город

*«Наш город Коряжма,
Ты в сердце есть каждом,
Кто здесь хоть однажды
В гостях побывал...»*

Так начинается гимн одного маленького городка в Архангельской области. С одной стороны, Коряжма – очень молодой город, ему всего 28 лет: в 1985 году рабочий посёлок был преобразован в город. С другой стороны, она имеет многовековую историю: датой основания Коряжмы принято считать 1535 год. В летописи города Сольвычегодска указано, что в том году монахом Лонгином была основана обитель Николо-Коряжемского монастыря. Коряжма находится в 635 км от Архангельска, а от Сыктывкара (если считать время) до этого города – всего пять часов на поезде.

*«В лесах и болотах,
В трудах и заботах
Крупнейший в Европе
Рождён комбинат...»*

Пожалуй, главная гордость Коряжмы – это Котласский целлюлозно-бумажный комбинат. Он является градообразующим предприятием и одним из крупнейших бумажных комбинатов в России. В честь его работников каждую осень в городе проводятся масштабные праздники. Именно из бумаги, выпущенной на этом комбинате, делают свои костюмы участницы театра бумажной моды «Эксклюзив». Девушки в их роскошных платьях, выпол-

ненных целиком из бумаги, – ещё одна гордость городка. Потрясающие модели уже не раз оценивали на всероссийских конкурсах.

*«Здесь храм возродили,
Создав город-сад!»*

На берегу реки Вычегды находится каменная церковь Спаса Нерукотворного, которая была построена в первой половине XVIII века. В 1898 году она была отреставрирована. Церковь располагается на холме. Весной и летом он покрывается зеленью и цветами. В дополнении с журчанием воды это место кажется действительно божественным.

*«Слава - поём строителям!
Слава - поём всем жителям!»*

В Коряжме есть памятники революционеру Владимиру Ленину, учёному Михаилу Ломоносову и герою Великой Отечественной войны Александру Матросову, памятник первостроителям Коряжмы и обелиск Славы.





*«Родная Коряжма,
Твой облик весенний
Согреет надеждой
Во все времена!»*

Пусть главная городская площадь не такая уж и большая, но по ней приятно погулять. На время крупных праздников площадь закрывают от движения автотранспорта. Будь посреди площади новогодняя ёлка или масленичный столб – вокруг всегда будет большое количество горожан.

Отличным местом отдыха является Александровский парк. Там есть аттракционы, тир, летом проводится много интересных мероприятий.

Одно из самых красивых мест города – улица Набережная и сам

берег реки Вычегда. В тёплое время года он украшен зеленью. По реке можно прокатиться на лодках. На набережной много гуляющего народа, часто там можно увидеть и велосипедистов.

В Коряжме есть четыре гостиницы. Так как город достаточно маленький, из любой из них можно быстро дойти до центра города.

Из Коряжмы за два часа можно доехать до вотчины деда Мороза в Великом Устюге. Поэтому можно смело приезжать в сюда на новогодние праздники: поучаствуете в местных народных гуляньях, а потом сможете и к Дедушке Морозу в гости съездить.

Есть в Коряжме своя железнодорожная станция Низовка, через которую проходят почти все пассажирские поезда, идущие в южном направлении (в Адлер, Новороссийск, Анапу) или в сторону таких крупных городов, как Москва или Санкт-Петербург. Если вы едете на поезде из Республики Коми, то почти наверняка будете проезжать через эту станцию.

В этом маленьком городе с населением около 40 тысяч человек – 18 детских садов! Так что если поедете жить в Коряжму, то проблем с устройством ребёнка в садик у вас точно не будет.



Лонгин Коряжемский.

*«Здравствуй, Коряжма,
Будь на века!»*

Коряжма определенно стоит того, чтобы её посетить. Это маленький, тихий и уютный город. Здесь очень хорошие люди! Вы не пожалейте о приятном путешествии.

**Подготовила
Юлия КОВАЛЕНКО.
Фото Алексея БОРОВЕНКОВА.**



Местное граффити.



«Он просто стесняется...»

В кабинет консультирования Отделения экстренной психологической помощи приходят люди с разными проблемами. И всё чаще к психологу обращаются родители детей, у которых возникают трудности в общении. Из-за застенчивости, неуверенности в себе дети не могут устанавливать дружеские отношения со сверстниками и страдают от одиночества. Что такое истинная застенчивость, и как помочь ребёнку стать смелее и увереннее?

Девочки стесняются чаще, чем мальчики. Однако за помощью к специалистам родители девочек обращаются гораздо реже, чем родители мальчишек. Связано это, скорее всего, с традиционным представлением о том, что «девочка должна быть скромной».

Как выглядит застенчивый ребенок? Голова опущена, плечи сутулые, голос тихий. Затруднения при ответе даже на самые простые вопросы. Ребёнок ёрзает на стуле, взгляд его направлен в пол или в сторону, иногда – в потолок и почти никогда – в глаза собеседнику.

КАК РЕБЁНОК СТАНОВИТСЯ ЗАСТЕНЧИВЫМ?

Ситуация 1. Ребёнок от природы обладает неуёмной жадой лидерства, активностью, но, столкнувшись с неудачей, закрывается, теряет веру в себя, прячется от людского внимания. То есть становится застенчивым. В этом случае нужно помочь ребёнку реализоваться. Следует определить, какая деятельность для него будет самой успешной, и направить туда всю активность и вни-

мание ребенка. Развивать его способности, чтобы он понимал, что где-то он лидер, молодец.

Ситуация 2. Застенчивость может быть вызвана повышенной ранимостью, чувствительностью, обидчивостью. Чтобы не услышать о себе нелицеприятную правду, такой ребёнок старается спрятаться, скрыться с людских глаз. Подобные особенности могут быть связаны с типом нервной системы, а также со стилем воспитания. Как правило, это дети из семей, где ребёнка воспитывает только мама, и сама она по своей сути очень скромна и застенчива.



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

Ситуация 3. Уклоняются от общения также дети, которым просто нечего сказать. Это дети с неразвитым мышлением, медленной реакцией. Поэтому раскрепощать такого ребёнка нужно через умственное развитие. Следует развивать его фантазию, логику, чувство юмора.

Ситуация 4. Тяжёлые психические отклонения. Например, аутизм, который проявляется как уход от мира, от общения с ним. Такие дети большую часть времени проводят в своём особом мире. Со стороны у них могут наблюдаться долгий пристальный и неподвижный взгляд в пол или в стену, покачивания из стороны в сторону. Нередко родители принимают аутизм за застенчивость: «Он просто стесняется...» Однако отличие состоит в том, что при застенчивости дети очень хотят общаться, но не могут установить контакт, а при аутизме у них тяга к общению отсутствует.

Ситуация 5. Дети, которые общаются по избирательному принципу. С кем-то они разговорчивы и открыты (и это не обязательно только родственники), а с кем-то ведут себя как немые – и слова не вытянешь. Так проявляется, скорее, не застенчивость, а упрямство: «С кем хочу, с тем и буду разговаривать!» Тем самым ребёнок отстаивает своё «Я». Помощь таким детям будет заключаться в тактичном обуздании упрямства.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ИСТИННАЯ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ?

Истинно застенчивому ребёнку кажется, что он хуже других, и поэтому он не решается себя проявить. Он обладает повышенной чувствительностью, обострённо реагирует на критику в свой адрес, легко впадает в уныние. При этом он сосредоточен на своих переживаниях и не делает самостоятельных шагов навстречу людям.

КАК ПОМОЧЬ ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ?

1. «Родители, начинайте с себя».

Часто застенчивость «передаётся по наследству». Поэтому, чтобы помочь ребёнку раскрепоститься, стоит родителю (родителям) стать менее нелюдимым и тревожным. Надо больше общаться с людьми, звать гостей, друзей с детьми, самим ходить в гости.

2. Вселяйте в ребёнка уверенность в себе.

Перехвалить застенчивого ребёнка невозможно. Он и так в каждом взгляде и слове готов услышать укор по отношению к себе. Хвалите НИ ЗА ЧТО: «Как хорошо, что ты у

Отделение экстренной психологической помощи населению



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

нас есть!». Иначе ему начнёт казаться, что родителям важны лишь его успехи, а сам он не представляет для них ценности.

3. Воспитывайте сострадание.

Застенчивому ребёнку часто бывает сложно кого-то пожалеть, ибо он склонен считать себя самым несчастным и обиженным. Поэтому обращайте внимание ребёнка на тех, кто истинно нуждается в помощи и сострадании. Пробуждайте в детской душе соучастие к бедам других.

4. Устраивайте дома кукольные представления.

Многие известные отечественные и зарубежные артисты рассказывают, что были очень застенчивыми детьми, пока не пришли в актёрство. Театральные постановки всегда помогали детям раскрываться, становиться более уверенными в себе. Кукольный театр – для ребёнка вообще вещь идеальная, поскольку занавес скрывает лицо и тело, и видна только игрушка, персонаж. Сначала вы показываете спектакль, затем подключаете ребёнка. А потом он уже самостоятельно становится и актёром, и режиссёром, и сценаристом. Когда ребёнок войдет во вкус, можно приглашать гостей на театральные постановки или украшать ими семейные посиделки.

5. Водите ребёнка на психологические тренинги общения.

Там, в безопасном пространстве, под контролем опытного специалиста, у ребёнка появится опыт приятного общения, который поможет ему в дальнейшем развиваться самостоятельно.





Фото Галины МИНАЕВОЙ.

Правильное меню удовольствий

Организовать питание малыша до трёх лет – непростое дело. Нужно не только грамотно выбрать продукты, но и уметь приготовить из них блюда так, чтобы они не утратили ценных питательных веществ. Безусловно, еда для детей должна быть им в радость. Но при этом с самого раннего возраста нужно приучать ребёнка находить удовольствие в свежей и полноценной пище. Сегодня продолжу разговор о питании карапуза, опираясь на свой личный опыт.

ПРОСТОЙ И ВКУСНЫЙ ЗАВТРАК

Каждая мама знает, как непросто иногда накормить малыша, особенно после ночного сна. Но любой день должен начинаться с хорошего завтрака. И приготовить его очень легко. Главное требование к правильному завтраку – содержание в нём углеводов, чтобы ребёнок получил на всё утро энергию, необходимую ему для

игр и познания мира. Молочные каши (манная, гречневая, рисовая и, конечно, геркулесовая) подойдут для этого лучше всего. Добавьте в кашку варенье или сухофрукты, особенно полезны курага и чернослив. Если вашему карапузу не очень-то нравится каша, готовьте с утра то, что сын или дочка любят больше всего. Такая пища не только придаст малышу сил, но и добавит хорошего настроения!

Например, моя кроха обожает тосты. Но хлебушек я запекаю, а не жарю. Так вкуснее и намного полезнее. Чтобы разнообразить утреннее меню, кроме разных каш, готовлю блюда из яиц, хлопья с фруктами и йогуртом или молоком – они тоже полезны для ребяткишек. А если к этим блюдам добавить ещё чашечку ароматного какао или чая с молоком, то перед таким завтраком не устоит ни один привереда.

Тост

Яйцо взбейте, добавьте молоко, немного посолите. Ломтики батона обмакните в яичную смесь и положите на противень. Через одну минуту поставьте противень в предварительно разогретую до 180°C духовку. Запекайте тосты 5-7 минут. Подавайте с джемом, вареньем, йогуртом.

Куриные яйца – обязательный продукт детского питания. Детям до 1,5 лет рекомендуется давать только круто сваренный желток. Я часто желток добавляла к овощным пюре или бульон. Именно в таком виде мой ребёнок лучше его кушал. Яичный белок можно вводить в рацион малыша только в конце второго года жизни, давать его следует не чаще трёх раз в неделю (суточная норма — 1/2 яйца).

Воздушный омлет

Состав: 1 яйцо, 3-4 столовые ложки молока, соль, подсолнечное масло.

Яйцо взбейте, чуть-чуть посолите, добавьте молоко. Вылейте полученную смесь на противень, смазанный маслом или в другую подходящую форму для запекания. Поставьте в хорошо разогретую духовку на 5-7 минут. Подавайте омлет с зеленью и твёрдым сыром.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОБЕД

Самое главное в обеде ребёнка – это разнообразие используемых продуктов, а не их количество. Ещё три обязательных условия: отсутствие химических приправ, свежесть и сезонность. Если все эти правила соблюдены – галочку в графе «идеальная мама» можно поставить твёрдой рукой. Вы дадите своему малышу свежесваренный супчик из разнообразных овощей тёплым, а не горячим, и не станете заправлять его майонезом. Что касается сезонности: зимой не едят помидоры, а летом не перегружаются картошкой и макаронами.

Например, зимой я очень редко покупаю свежие помидоры, огурцы и цуккини, обработанные газом для сохранности. Предпочитаю замороженную цветную капусту свежей импортной.

О разнообразии продуктов: если на обед варю овощной суп, то для гарнира использую крупу или макаронные изделия. Если же суп из крупы, то на гарнир беру овощи.

Пока дочке не исполнилось 1,5 года, все блюда для неё я готовила полужидкими, пюреобразными, тщательно протертыми через сито или измельченными в блендере. Иногда взрослые в нашей семье могут позволить себе съесть приготовленные на скорую руку полуфабрикаты, но для малышки я всегда готовлю блюда из свежих продуктов.

Бульон для супа обычно варю по собственному рецепту. Чтобы в мясной или рыбный бульон попало как можно больше питательных веществ, нарезаю продукт на мелкие кусочки, опускаю в холодную воду и варю, не допуская бурного кипения. Первый бульон всегда сливаю. С момента закипания второго бульона держу его на медленном огне 25-30 минут, даю настояться, а потом процеживаю. Готовлю на бульоне любимый супчик моей дочери и добавляю в него отваренное мясо.

Суп с фрикадельками

Бульон готовлю, используя небольшой кусок свежего мяса. Готовое (отваренное) мясо выкладываю в отдельную посуду, из него-то и делаю фрикадельки. Мясо пропускаю два раза через мясорубку вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым пшеничным (без корки) хлебом. Добавляю взбитое яйцо, сырой лук, натёртый на тёрке, немного соли и перемешиваю. Приготовленный фарш разделяваю в виде шариков величиной с лесной орех. Затем процеживаю бульон и снова ставлю его на огонь. Можно заправить бульон согласно вкусу вашего малыша. Чаще всего варю овощные супчики. Фрикадельки опускаются в суп перед подачей на стол.

Бульон с «корабликами»

Варим любой овощной бульон, добавляем немножко растительного масла. Овощи убираем

или перетираем в блендере и вновь вводим в бульон, чтобы их присутствие не было заметно. Берём вареное яйцо, разрезаем на две половинки и запускаем «кораблики» в бульон. Мачтой может служить веточка зелени или сухарик.

Рыбный суп-пюре

Рыбу очистить, порезать небольшими кусками. В кастрюлю налить воды, положить рыбу, лавровый лист, очищенную луковицу, поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену, немного посолить. Добавить картофель и варить до готовности рыбу и картошку, затем вынуть все продукты из бульона. Бульон процедить. Очистить рыбу от костей и измельчить вместе с картошкой в блендере, добавив немного бульона.

В отдельной посуде приготовить соус: поджарить на масле муку, затем добавить в неё молока и немного проварить, помешивая. В процеженный бульон добавить пюре из рыбы и картофеля и молочный соус. Немного проварить. В конце варки ввести в суп яичный желток. При подаче на стол в тарелку можно добавить немного зелени.

ВТОРОЕ БЛЮДО

Второе блюдо состоит из основы и гарнира. Соблюдая первый принцип питания – разнообразие, – в течение недели каждый день использую разную основу. Например: курица, кролик, рыба, печень и так далее.

Детям до 6 лет включительно вполне достаточно 40-70 г мяса в день. Мясо даю не более четырёх раз в неделю, устраиваю рыбные и вегетарианские дни. В качестве гарнира использую овощи, рис, гречку, перловку, макароны.

Куриное суфле

Отварить куриные бёдра, охладить, отделить мясо от кости, пропустить его через мясорубку. Добавить яйцо, куриный бульон, немного молока. По густоте масса должна быть похожа на густой кефир. Выложить её на противень и запекать в духовке 15-20 минут.



Рыбные котлеты из пикши

Филе рыбы пропустить через мясорубку. Мякиш батона размочить в молоке. Смешать рыбу с хлебной массой, немного посолить. Сформировать котлетки. Молочный соус: обжарить ложку муки на сковороде, добавить молоко, немного сметаны. Выпекать котлеты в духовке и подавать с молочным соусом.

Пудинг из печени

Пудинг из печени – питательное блюдо, которое можно подать ребёнку на обед или на ужин. Оно отлично сочетается с овощными блюдами. Куриная печень содержит много витаминов, минералов и аминокислот. Благодаря высокому содержанию железа она является одним из немногих продуктов, которыми можно лечить анемию у детей наравне с лекарственными препаратами.

Печень (0,5 кг) положите в кастрюлю, залейте водой, немного посолите и отварите до готовности (примерно 30 минут). Затем протрите её через сито, либо измельчите блендером. Пол-литра молока вылейте в миску и замочите в нём 50 г сухарей. Взбейте яичный белок в пену и в эту массу постепенно введите перетёртую печень и молоко с сухарями. Размягченное сливочное масло (50 г) также вмешайте в массу, затем добавьте рубленую зелень укропа и петрушки. Разогрейте духовку до 170-180°C. Смажьте форму для выпекания пудинга растительным маслом, выложите в неё полу-

жившуюся смесь и поставьте в духовку. Выпекайте печёночный пудинг 10 минут.

Для того, чтобы обеспечить организм влагой, в рационе ребёнка должны обязательно быть напитки. Наше меню дополняют чай, какао, компот из сухих или свежих фруктов, ягодный морс, кисель. Очень редко даю детский сок, купленный в магазине. А в течение всего дня моя дочь обязательно пьёт простую кипячёную воду.

ЧЕМ НАКОРМИМ В ПОЛДНИК?

Полдник для ребёнка – это один из четырёх основных приёмов пищи. Пусть самый маленький, но не менее важный, чем завтрак, обед или ужин. Основная задача полдника – обеспечить кроху энергией для активного бодрствования после дневного сна. Поэтому и подкрепляться малышу нужно продуктами, которые дадут организму силу для игр и шалостей. Как правило, полдник предполагает выпечку, фрукты, компот. Детей до полутора лет специалисты рекомендуют кормить в это время детским творожком, фруктовым пюре и детским кефиром, чередуя его с питьевым йогуртом.

«Нежный творожок»

Творожок ребёнку до года я всегда готовила сама. И давала его обычно на полдник, потому что во второй половине дня лучше усваивается содержащийся в нём кальций. Приготовить не-

жное лакомство несложно, сделать это можно за несколько минут до пробуждения вашего карапуза. стакан свежего кефира в эмалированной кружке подогреть несколько минут на водяной бане. Как только начнут появляться хлопья творога, кружку вынуть из кастрюльки с водой. Получившийся творожок откинуть на маленькое сито, чтобы стекла сыворотка. Добавить немного сметаны и сахара. Я иногда использовала мёд или протёртые фрукты и ягоды. Очень полезно и вкусно!

Когда дочке исполнилось 1,5 года, я стала использовать творог, купленный в магазине. Но давала его только после предварительной тепловой обработки: готовила из него пудинг или запеканку.

Мюсли с йогуртом

Вам понадобится 1/2 стакана натуральных кукурузных хлопьев, 1/2 яблока, 1/2 груши, 1/2 банана, измельчённые грецкие орехи, 1/2 стакана фруктового йогурта.

Фрукты помойте, почистите, нарежьте небольшими кубиками. Орехи хорошо потолките. Высыпьте всё в глубокую тарелку, добавьте хлопья. Залейте смесь йогуртом, перемешайте. Оставьте на две минуты пропитаться.

Яблоки с творогом

Яблоки, запечённые с творогом, – очень вкусное и полезное лакомство для детей. Я делаю этот десерт очень часто, потому что готовится он быстро и без лишних хлопот. Для малышек лучше готовить это блюдо из домашнего творога, для детей постарше можно использовать творог, купленный в магазине.

Яблоки помойте, насухо протрите, вырежьте сердцевину. Творог смешайте с сахаром, добавьте щепотку ванилина и яичный желток. Заполните яблоки творожной начинкой.

Выложите яблоки на противень и запекайте в духовке при температуре 200°C около 15 минут. Когда яблоки станут мягкими и творог подрумянится, блюдо готово.

Подавать это блюдо можно в тёплом или холодном виде со сметаной, мёдом или вареньем.



УЖИН НУЖЕН!

Ребёнок в течение дня тратит очень много энергии, поэтому к вечеру ему нужно восстановить силы. Обычно он готов съесть абсолютно всё, что вы ему предложите. Однако не спешите накормить малыша сытными блюдами до отвала: ужин не должен быть тяжёлым. Диетологи рекомендуют в первой половине дня давать жирную и белковую пищу (рыбу, мясо, сыр, творог, яйца), а на вечернее время запланировать лёгкое питание (молочные продукты, крупы, овощи, фрукты).

У нас заведено кормить кроху примерно за пару часов до сна, чтобы пища могла усвоиться. Ужинает она за одним столом со взрослыми. Это улучшает аппетит и приучает ребёнка к определенным навыкам: кушать аккуратно, пользоваться столовыми приборами и салфетками, не отвлекаться во время еды. Блюда, подаваемые к столу, одинаковы для всех членов семьи. Тогда у малышки не появляется желания добавить майонез в картошку или попробовать жареную курочку из мамин тарелки.

Оптимальным вариантом для ужина будет салат, тушёные овощи, рыбные блюда. А в качестве напитка обычно делаю ягодный кисель. Перед сном пьём кефир – от него не будет вреда. Многие специалисты говорят, что лёгкий поздний ужин необходим.

Салат из цветной капусты

Для салата потребуется цветная капуста, помидор, яблоко, огурец, зелёный салат. Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в солёной воде, остальные овощи нарежьте небольшими кубиками. Лучше всего заправить салат сметаной, и ни в коем случае не используйте майонез.

Овощное рагу

Покрошите капусту, кабачки, болгарский перец, помидоры. Предварительно обжарьте репчатый лук и тёртую морковь. Положите туда овощи и тушите 30-40 минут на медленном огне. Перед подачей заправьте сметаной и посыпьте зеленью.

Котлеты из гречневой каши

Часто у меня остаётся гречневая каша после ужина. Можно приготовить из неё на следующий день новое блюдо – например, котлеты. Они получаются очень вкусными, даже чем-то напоминают мясные. К тому же гречка очень полезна для растущего организма.

Пропустите гречневую кашу через мясорубку, добавьте мелко порезанный и обжаренный на сливочном масле лук, сырое яйцо, сметану, немного соли. Всё хорошо перемешайте. Мокрыми руками сформируйте небольшие

котлетки, обваляйте их в панировочных сухарях и уложите на предварительно прогретый и смазанный подсолнечным маслом противень. Выпекайте 15-20 минут при температуре 180-200°C.

Мамам, сидящим дома со своими малышами, энциклопедии по детскому питанию дают простор для фантазии. Но работающие мамы нечасто располагают временем, чтобы готовить детскую пищу отдельно от взрослой, и обычно меню для всей семьи бывает одно. В этом случае важно, чтобы выбранные вами продукты подходили в равной степени для всех. Прежде всего пища должна быть здоровой. Многие рецепты блюд, предложенные мною, вполне подходят и для взрослых, просто детям следует давать порции поменьше. Если вы хотите, чтобы у вашего малыша выработался правильный подход к еде, вы сами должны показать ему пример. Всем известна истина: залогом здоровья является правильное питание. А здоровье вашего крохи – основа его и вашего счастья – находится в ваших руках. Питайтесь правильно и будьте здоровы!





ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ КАЖДОЙ МАМЕ

1. Самый большой скачок по росту и весу малыш делает в первый год своей жизни. И то, что в последующие годы он стал «плохо» расти и набирать вес, вполне нормально и не значит, что его нужно насильно пичкать едой.

2. Ребёнок не может каждый день съедать одинаковое количество пищи. Меняются и вкусовые предпочтения: сегодня он может быть без ума от картофельного пюре, а завтра размажет его по столу.

3. Все детки любят сладкое из-за того, что изначально их организм «запрограммирован» на приём сладкой пищи, так как грудное молоко матери имеет сладковатый вкус.

4. Хотя дети и тянут в рот всё подряд, по отношению к новой пище они довольно консервативны. Поэтому новые продукты нужно вводить в детское питание постепенно, не чаще одного раза в неделю.

5. Не задерживайте ребёнка за столом силой. Убегает играть – отпустите. Но никакой еды до следующего приёма пищи! Не приучайте к перекусам.

6. Приобретайте овощи по сезону. При варке закладывайте овощи в кипящую воду – так витамин С разрушается меньше. Морковь лучше слегка спассеровать на сковороде: лучше усваивается каротин, растворившийся в жире.

7. Суп не нужно варить слишком долго, потому что он теряет пищевую ценность, ухудшается его вкус, внешний вид и аромат.

8. Блюда для самых маленьких надо готовить на один раз, не оставляя на следующий день, поскольку при разогревании разрушаются витамины.

9. Используйте кастрюлю-сковородарку: благодаря внутреннему давлению пара составляющие блюда развариваются очень быстро, и продукты не успевают растерять свои полезные свойства.

10. Бульон для супа лучше использовать «вторичный», т.е. первый бульон сливать. В порцию супа добавляйте чайную ложку масла (сливочного, подсолнечного, но в идеале – оливкового), которое поможет усвоению многих витаминов и подчеркнёт вкус. В качестве заправки можно использовать и небольшое количество тёртого сыра, сметаны или сливок.

11. Если у ребёнка нет аллергии, то ко многим блюдам полезно добавлять различную зелень, лук и чеснок. Мелко нарубленную зелень добавляйте за 5 минут до окончания варки — так она приобретёт нежность, но и не потеряет ценные вещества.

12. Солить еду для карапуза до года не рекомендуется, а если малыш постарше, добавляйте соли совсем чуть-чуть и в уже готовое блюдо.

ИГРЫ «НА ВКУС»

«Назови вкус». Спросите ребёнка: «Какой вкус у апельсина?». Пусть он постарается описать его как можно подробнее. Задавайте вопросы о вкусах известных ему продуктов, постепенно усложняя задачу. Дома можно играть прямо во время еды.

«Вкусное путешествие». Попросите вашего малыша закрыть глаза, чтобы зрительные образы не мешали работе мышления и воображения. Предложите попробовать какой-нибудь съедобный продукт с необычным вкусом, желательной такой, который он раньше не пробовал. Пусть теперь малыш нарисует своё ощущение и возникший внутренний образ. Дети любят дополнять нарисованное изображение интересной историей.

«Отгадай и назови». Поставьте на стол несколько тарелочек с разными продуктами – чем-то сладким, соленным, кислым... Завяжите ребёнку глаза. Ему надо отгадать, что он ест.

Галина МИНАЕВА.

						Мыла белые но- женьки в песне						"Фокус" авто- прома
Витус со "своим" проливом	Едок в семье		Курортный остров с Никосией	Награ- да за статью				Одичав- шая лошадь прерий		Утренний привет от солнышка		Испуг с боль- шими глазами
Зверек, похожий на селезня								Разно- видность проса				
	Враг комис- сара Жюва	Наряд девушки- индианки		Шведы из мюзик- ла "Мам- ма миа"		Хвойное деревцо- долго- житель				Приятное вкусовое ощу- щение		Трапеза с пер- вым блюдом
	Аспа- рагус среди овощей							Пробив- шийся робкий росток				
	Тележка на кав- казском серпан- тине		Судно с парой мачт			Принятие человека на работу					Коро- бочка для ручек	Орлов- ский братец аргамака
								Пианист, веселя- щий в ресторане				
									Спортбо- тинки на "резино- вом ходу"			
	Тяжелое чувство на душе			Музыка саксо- фо- ниста					Защит- ница бок- серских зубов	фор- туны		Возвыше- ние для дефиле моделей
	Сушеный белый кишмиш	Ткань в шерохо- ватых завитках							Палочка, натяги- вающая струну			
Александр, сыграв- ший Казанову	Его отры- вают, гадая на ромашке		Трудяга в мычащем семействе							Святой портрет на иконе	"Авро- ра" или "Ва- ряг"	Знат- ный япон- ский вояка
					Начинка "Птичь- его мо- лока"							
	Фор- мальный повод		Алкоголь, смешан- ный с тонином					Почва с миниму- мом черно- зема	Сладкий ковар- ный соблазн			
								Царь- рыба Каспия	Задняя часть корабля			
	Брюс - крепкий орешек	Сухофрукт - абрикос с кос- точкой		Сканди- навский кон- структор	Чело совре- менного человека					Жердь для прыжков в высоту	Восток на морской лад	Самый добрый в мире крокодил
	Веселая поездка отпуск- ника								"Главный спаса- тель" России			
					Дорож- ный набор в кос- метичке							
	Порошок в соста- ве шо- колада		Пещера в граф- ском парке						Великая Китай- ская постройка			
					Вотчина Миноса						Блажен- ство без- грешных душ	

Газета «Радуга»
 с приложением
 журнала
«Семейный круг»
 всего за 55.30
 рублей в месяц
 подписной индекс
52055

Ответы на сканворд из №8 (448) от 26.04.2013г.

По горизонтали: сутолока, локомотив, Анофриев, предок, кошмар, глянсе, утиль, антресоль, апперкот, чара, Токио, почки, колосс, Киж, блик, фляга, слива, угон, Дели, цинк, чадо, луидор, веди, батальон, кипа.

По вертикали: тело, лечо, казино, Клеопатра, купе, мачо, таз, Вовк, Измаил, верфь, дог, киянка, опус, черта, ларчик, сторож, тосол, Льюис, спички, торф, коряга, остановка, победит, инициал, Иваново, ксилит, лучник, год, вид, крен.

Когда я вырасту...

Все мы в детстве мечтали поскорее вырасти.
Но вот оправдала ли жизнь наши ожидания?
Да и повзрослели ли мы по-настоящему?
«Семейный круг» решил узнать,
что же значит – быть взрослым?



Отвечают взрослые. Быть взрослым – это...

Николай Александрович, 72 года:

– Понимать, что происходит у тебя на родине и в то же время – что у тебя на душе. Взрослые – это люди, которые определяют себе в жизни какую-то линию и не сходят с неё. Я считаю, что люди, которые приходят поклониться к Вечному огню и понимают, что это дань памяти, – взрослые люди. Если они этого не понимают, они – дети.

Виктор Порохня, 52 года:

– Ну что значит – быть взрослым? Взрослым можно быть по уму, а можно – по годам. Вот мне, например, много лет, но я считаю себя ребёнком. Мне кажется, что вообще не нужно стремиться взрослеть. Нужно стараться как можно дольше оставаться детьми.

Кирилл, 21 год:

– Когда ты маленький – ты получаешь подарки. А когда взрослый – сам даришь. Затратное дело.

Екатерина Ивановна, 39 лет:

– Когда зависишь сам от себя. Когда я была подростком, мне очень не нравилось просить у родителей деньги. Теперь я зарабатываю сама, и мне это нравится.

Андрей, 35 лет:

– По-моему, стать взрослым человеком, – это перестать задавать вопрос: «Что значит быть взрослым?»

Анна Александровна, 31 год:

– Когда ты можешь купить 5 кг мороженого и один его съесть. В детстве мама мне бы такого не разрешила. А теперь я взрослая и без проблем могу это сделать.

Дмитрий Алексеевич, 38 лет:

– Когда ты всем что-то должен. Должен работать, должен приготовить для семьи ужин... Быть взрослым – скучно.

Константин Павлович, 27 лет:

– Когда ты взрослый, можно гулять везде и сколько захочешь. Не нужно ходить в школу и есть манную кашу. Что может быть прекрасней?

Оксана Дмитриевна, 43 года:

– Быть взрослым? Ну вот раньше, если мама тебя не отпускала после 21 часа гулять, ты обижалась. А сейчас уже и самой не хочется. Хотя знаешь, что можешь. Это и значит – быть взрослой.

Эмилия, 23 года:

– Когда у тебя появляются свои дети. Когда-то родители заботились о нас, потому что мы были маленькими, а теперь мы заботимся о таких же малышах, какими мы были сами.



Отвечают дети. Быть взрослым – это...

Андрей, 15 лет:

– А я ещё не взрослый. Откуда мне знать, что это такое?



Катя, 6 лет:

– Купить собаку и не спрашивать разрешения у родителей.



Аня, 10 лет:

– Нести ответственность за себя и свои поступки.

Соня, 12 лет:

– Для меня быть взрослой – это значит брать ответственность на себя.

Саша, 15 лет:

– Не рассчитывать на помощь взрослых. Пытаться самому принимать серьёзные решения. Быть независимым от мамы и папы.



Кирилл, 14 лет:

– Самореализоваться в жизни. Достичь каких-то высот.

Маша, 5 лет:

Когда ты взрослая, ты можешь одеться, как кукла Барби.



Люда, 13 лет:

– Самостоятельность, в первую очередь. Также способность принимать решения самой. Трудолюбие, знания. Забота о других.

Максим, 8 лет:

– Когда ты взрослый, ты можешь не убираться сам, а заставить своих детей.



Дима, 9 лет:

– Взрослый – это когда у тебя есть настоящая большая машина, а не маленькие игрушечные.

Опрос провела Юлия КОВАЛЕНКО.



*В нашей семье забота
передается из поколения в поколение.
Мой маленький сын уже сейчас
нагишом с малого, трогательно
просит нас одеваться теплее
своими летними ветерами
на даче.*

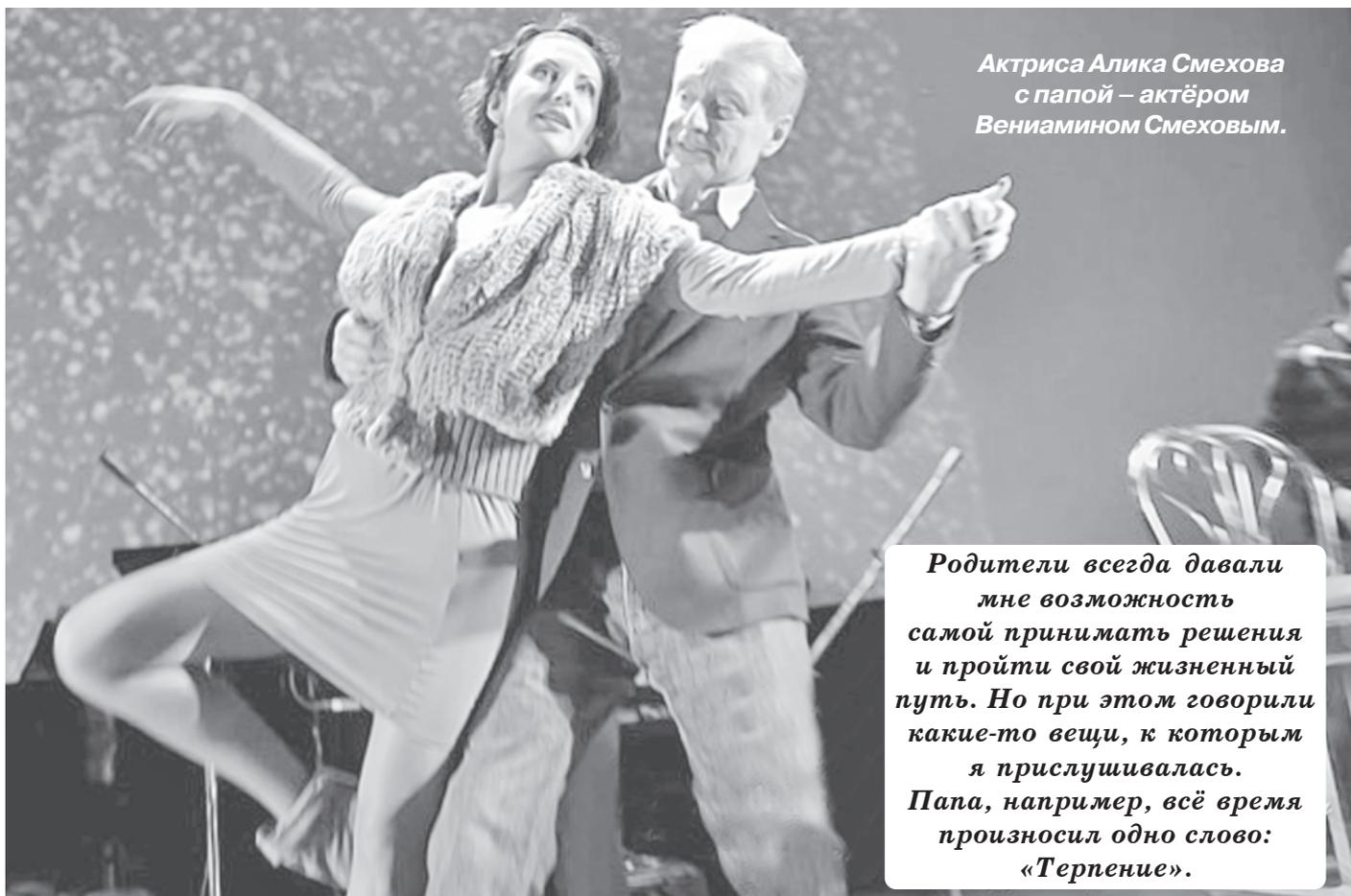
**Модельер Маша Цигаль
с мамой – художницей
Анной Бирштейн.**

«В движении. Вместе!»

Фотоработы демонстрируют примеры историй из жизни известных людей и их не менее известных родителей, объединенных темой родственной близости, любви и заботы.

Каждой звездной паре был предложен уникальный опыт: не только посвятить друг другу бесценные минуты внимания и общения, но и наполнить их движением. Кто-то отправился в спортзал, кто-то – в секцию настольного тенниса, другим пришлось по душе занятия танцами, ну а самые отчаянные попробовали прокатиться на модном скутере. Нашлись и любители прогулок на свежем воздухе!

Фотоработы создают настроение двигаться вперед – к новым открытиям, свершениям, мечтам и вдохновляют наслаждаться жизнью в любом возрасте. Помимо, собственно, самой фотосессии, «отцы и дети», «дочки-матери» рассказали, почему для них так важно быть вместе. Агния Дитковските и Татьяна Лютаева отметили, что «идут по жизни рука об руку», и признались, что «в этом движении – счастье», а Юлия Началова заявила, что проведенное с родителями время – «самое ценное в жизни».

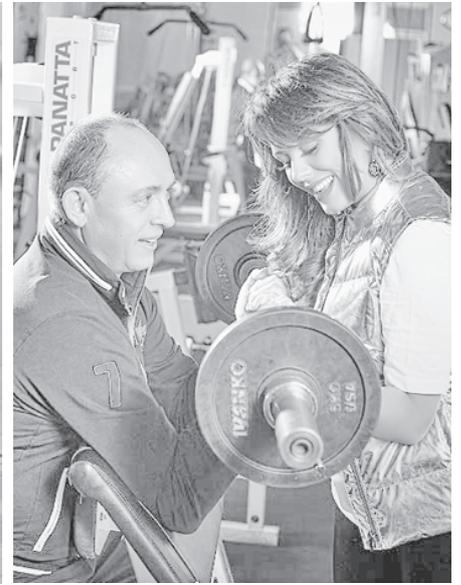


**Актриса Алика Смехова
с папой – актёром
Вениамином Смеховым.**

*Родители всегда давали
мне возможность
самой принимать решения
и пройти свой жизненный
путь. Но при этом говорили
какие-то вещи, к которым
я прислушивалась.
Папа, например, всё время
произносил одно слово:
«Терпение».*



Певица Юлия Началова с папой – композитором Виктором Началовым.



Как и любой нормальный любящий отец я, конечно, баловал Юлю. Трудно объяснить словами отцовскую любовь, но выразить её можно в отношении к ребёнку.



Защитить от невзгод и быть рядом тогда, когда это необходимо – лучшее, что мы можем сделать для наших родителей.

Актёр Михаил Полицеймако с мамой – актрисой Марией Полицеймако.



Проявить заботу к близкому человеку - это самый простой и приятный способ сказать «Спасибо!»

Актриса Агния Дитковските с мамой – актрисой Татьяной Лютаевой.



Программа мероприятия «Ночь музеев-2013»

18 мая. Время проведения с 17.00 до 21.00

Перекресток улиц Коммунистическая и Ленина

- 17.00-18.30 «Старый город». Foot City Quest для молодежной аудитории.
18.30 Презентация проекта «Виртуальная история - Сыктывкар»
19.00-20.00 Состязания «Игрища молодецкие».



Отдел истории, ул. Ленина, 57

- 17.00-21.00 Презентация проекта «Современное искусство в традиционном музее».
Игра «Музейные картинки». Акция «В лавке у купца...».
Интерактивная экскурсия «Свидетели большой войны»
(Из истории благотворительной почтовой карточки I Мировой войны).
«Изнарядити в брони и на рать». Фотосессия с элементами доспеха новгородского воина XIII века.
Настольная игра «Когда я стану царем...»
«Встреча с пришельцами или познай себя». *Фотосессия.*



Отдел природы, ул. Коммунистическая, 6

- 17.00-21.00 Акция «Огород чудес»/
Интерактивная площадка «Весна пришла – весне дорогу».
Интерактивная выставка «Посадил дед репку...»
«В гостях у медведя». *Фотосессия.*

Выставочный зал, ул. Коммунистическая, 6

- 17.00-21.00 Киносеанс. Демонстрация социальных роликов.
Маршрут «Дорогой птиц». Знакомство с выставкой «Утка-туй».
Видеосеанс. «Утиные превращения».
Мастер-класс «Бойко набей-ка набойку».
Мастер-класс «Птица в краске».
18.00 «Как зыряне Кандинского околдовали». *Презентация выставки.*



Отдел этнографии, ул. Коммунистическая, 2

- 17.00-21.00 Волшебный обряд «Дары предков».
Мастер-классы «Мастерство – дорожке богатства»:
- по изготовлению кукол-оберегов;
- по изготовлению традиционных поясов-оберегов;
- по изготовлению бус из ткани;
- по изготовлению луков «ньцвуж»;
- по изготовлению погремушки из бересты – «Шур-шар».
Фотокадр на память.
«День русской печи!». Викторина /Интерактивная программа.

Дом-музей И.П.Морозова, ул. Кирова, 32

- 17.00-21.00 Сеанс «Час в старой школе, или Пять минут на горохе».
Акция «Измели! Все печали прогони!»
Фотокадр на память.

Литературный музей И.А. Куратова, ул. Орджоникидзе, 2

- 17.00-21.00 Киносеанс. Показ мультфильмов «Званный вечер» и «Чукля».
«Ещё раз о любви...». Поэтическое предсказание.
17.00-18.00 «Я тебе эту песню спою...» Творческий вечер
автора-исполнителя г. Сыктывкара Алексея Фролова.
18.00-18.30 «Угадай автора стихотворения».
18.30-21.00 «Чудеса из салфеток». Мастер-класс по фигурному складыванию салфеток.
«Проще простого». Мастер-класс по изготовлению цветов из салфеток.
19.00-20.00 «Мыйла муса мем Коми муыс...». Концерт.



ВХОД для жителей и гостей столицы СВОБОДНЫЙ!
Справки по телефону 44-21-34 (отдел маркетинга и развития).