

СЕМЕЙНЫЙ *Круж* +16

февраль 2014 © №2 (468)

ОТЦЫ-МОЛОДЦЫ



Фото
Наталии
ДОЛГОПОВОЙ.

стр. 6-7

- ПРОБЛЕМЫ РАННЕГО СИРОТСТВА МОЖНО РЕШИТЬ
- ВОСПИТАНИЕ ПО СТАНДАРТУ
- ПРАВИЛА ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА
- ТАКИЕ РАЗНЫЕ ЧУВСТВА
- И СНОВА МОШЕННИКИ!
- «КОНФЕТТИ» ОТ РОССИЙСКОГО ДЕТСКОГО ФОНДА
- КАК ХОРОШО, КОГДА СЕМЬЯ В СБОРЕ
- МЫ ПЛЫВЁМ ЗА ЧУДЕСАМИ
- СОН В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Согласно новому закону «Об образовании в РФ», вступившему в силу 1 сентября 2013 года, дошкольное образование в России стало самостоятельным уровнем общего образования.

Воспитание по стандарту

Развивающая среда для играющего человека

Новым законом определены кадровые, финансовые, материально-технические и другие параметры, а также требования к результатам освоения основных образовательных программ.

Дошкольное образование теперь стало первым, начальным уровнем общего образования. Чтобы соблюдалась согласованность между всеми уровнями, образование дошкольников должно быть так же стандартизировано, как и школьное. Без соответствующего дошкольного образования в школе будет сложно учиться.

На основе требований Федерального государственного стандарта дошкольного образования (действует с 1 января 2014 года) детские сады будут самостоятельно разрабатывать и утверждать свои программы. При этом они должны учитывать примерные программы из федерального реестра, который будет в открытом доступе. Никаких экзаменов и аттестаций в детских садах не допускается, а главный упор в стандарте сделан на развитие малышей через игру, через общение со сверстниками, старшими ребятами, семьей, воспитателями. Ребёнок-дошкольник –



человек играющий, поэтому в стандарте закреплено, что обучение входит в жизнь ребёнка через ворота детской игры.

Группы в детских садах могут заниматься по разным программам, с учётом развития и возможностей детей. Впервые в стандарт включено понятие «развивающая среда». Стандарт требует, чтобы окружающая ребёнка среда была «предметно развивающей». То есть должна будить воображение и любознательность, давать возможность проявлять свои интересы, а заодно и получать азы знаний.

Дошкольные деньги

Финансирование дошкольных учреждений перейдет с муниципального уровня на региональный. Детские сады будут финансировать-

ся так же, как сейчас финансируются школы. Это будет субвенция на зарплату и учебные расходы. Но финансирование в части содержания коммунального комплекса (то есть самого здания садика и участка вокруг, оплаты коммунальных услуг и труда технического персонала) останется в полномочиях муниципалитетов.

В новом Законе «Об образовании» сняты ограничения по максимальной доле затрат родителей на содержание их ребёнка в детском саду. Правда, в прежнем размере сохраняется установленная ранее компенсация: не менее 20% от среднего размера родительской платы – на первого ребенка, не менее 50% – на второго ребенка, не менее 70% – на третьего и последующих детей. Кроме того, не будет взиматься плата за детей-инвалидов, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также за детей с туберкулёзной интоксикацией.

Полномочия по установлению платы сохраняются за муниципалитетом, и он определяет её размер. В родительскую плату не должны входить расходы на обучение ребёнка, зарплату персонала, коммунальные и учебные расходы, а также траты на игрушки и ремонт здания. Эти расходы должны быть профинансированы за счёт бюджета или внебюджетных доходов.

**По материалам сайта «Новости мира образования»,
ИА «Уралпресс».**

Будут новые детсады

Республика Коми получит дополнительные федеральные средства на строительство детских садов в регионе.

На эти цели Правительство Российской Федерации выделило 133,6 миллиона рублей в виде субсидий. Софинансирование со стороны республики составит свыше 121 миллиона рублей.

– В 2013 году нам удалось создать 1538 дополнительных мест в детских садах: 635 – за счёт ввода новых учреждений, 903 – за счёт расширения площадей на базе существующих детских садов. Задачу, поставленную Президентом России, обеспечить местами в детских садах дошкольников от 3 до 7 лет, мы уже выполнили. Теперь поэтапно решаем проблему организации мест в дошкольных учреждениях для детей в возрасте от 1 до 3 лет. Полностью ликвидировать очередь планируется к 2018 году, – сообщил руководитель региона Вячеслав Гайзер.

Пресс-служба Главы РК и Правительства РК.

Очереди и поборы,

или Четыре правила для детского сада

Жители Сыктывкара должны были заметить, что в последние годы улицы столицы Коми заполнили мамы и папы с колясками. Программы руководства страны, в том числе материнский капитал, дали эффект: по всей стране отмечается беби-бум. Но за что боролись, на то и напоролись. Выяснилось, что детских садов на всех не хватает, особенно в крупных городах. Эта проблема коснулась практически всех молодых родителей. Поэтому организованная Общественной приёмной Главы Коми «прямая линия» с начальником управления дошкольного образования Сыктывкара Тамарой Горбуновой пришлась весьма кстати.

1. Записываться с рождения

Одним из критериев при направлении ребёнка в детский сад является дата постановки на учёт. То есть родителям нужно как можно раньше занять очередь в дошкольное учреждение. Желательно – сразу после того, как они получают свидетельство о рождении ребёнка.

Первым делом нужно прийти в отдел администрации своего города или района, который занимается дошкольным образованием, и там заполнить бумаги и записаться в очередь. При этом в анкете следует указать желаемый год поступления в детский сад. С 1 апреля 2014 года у сыктывкарцев появится возможность проделать эту процедуру, не выходя из дома: должна заработать электронная запись с помощью интернета.



2. Выбрать нужный

Несколько лет назад ситуация с нехваткой мест в детских садах была просто аховая. В какой-то момент около четырёх тысяч сыктывкарских родителей вынуждены были сидеть дома, чтобы опекать своих малышей. Сейчас положение заметно лучше. За два последних года в столице республики появилось 2 485 новых мест для дошкольников. До конца года построят ещё пять новых детских садов: три в микрорайоне Орбита (там дефицит ощущается особенно остро), один в Лесозаводе и один на улице Морозова. На данный момент все дошколята города, начиная с трёх лет, нашли своё место под детсадовским солнцем. Неустроенными остаются более тысячи малышей до трёх лет.

В анкете при записи на очередь просят указать и желаемый детский сад, а также пару запасных вариантов. Если строительство новых объектов продолжится столь же ударными темпами, то, вполне возможно, ваше чадо отправится именно туда, куда вы хотите.

3. Детский сад не прогуливать

Дошкольное образование сейчас полным ходом реформируется. В итоге детские сады станут именно образовательными учреждениями, а не просто местом для «хранения» детей. Там малыши начнут осваивать правописание, математику, некоторые другие предметы. Впрочем, учебная про-

грамма ещё полностью не утверждена, новые образовательные стандарты будут вводиться в течение трёх лет. В общем, детский сад станет первой ступенью образовательной пирамиды. Тамара Горбунова посоветовала, чтобы дети постоянно посещали занятия в детском саду, иначе они могут пропустить что-нибудь важное и выпасть из образовательного процесса.

Деятельность детских садов будет чётко определяться по двум видам услуг: образование, за которое родителям платить не придётся, и уход за ребёнком (питание, медицинское обслуживание и гигиена). Последнее будут оплачивать родители. Сейчас ежемесячная плата составляет от 1650 до 1950 рублей. Пока она останется прежней. Но в апреле, с большой долей вероятности, её рост составит до 10% – продукты питания подорожали.

4. Поборы не терпеть

Практически все молодые родители сталкивались с так называемыми «добровольными пожертвованиями». Иначе говоря, поборами, которыми их облагали руководители детских садов. По словам Тамары Горбуновой, финансирование дошкольных учреждений вполне достаточное, и привлечения дополнительных денег из карманов родителей не требуется.

На прямой вопрос корреспондента «Твоей Параллели», сказывается ли «добровольное пожертвование» на решении принимать или не принимать ребёнка в детский сад, чиновница ответила отрицательно. Так что, если вы столкнётесь с подобным вымогательством, смело можете обращаться в управление дошкольного образования. Там, по утверждению Тамары Горбуновой, с этим негативным явлением борются.

Илья БАКАНОВ.
tvoyaparallel.ru



Ежедневно сотрудники правоохранительных органов призывают нас быть бдительными и внимательными, не поддаваться уловкам мошенников, чтобы не стать их жертвой. Несмотря на все предупреждения, сводки происшествий продолжают сообщать о фактах обмана и злоупотребления доверием граждан.

И снова мошенники!

Налог на доверчивость

На телефон сыктывкарки пришло смс-сообщение о том, что она стала обладательницей автомобиля марки «Шевроле». Женщина решила проверить эту информацию и перезвонила по указанному в смс номеру мобильного телефона. На звонок ответил мужчина, который представился оператором и сообщил о выигрыше.

Для получения автомобиля аферист попросил перевести на лицевой счёт через терминал «Киви» деньги. Он сказал, что эта сумма – налог на выигрыш, определённый процент от стоимости машины. Гражданка, не подозревая, что это обман, перевела 23 тысячи рублей. Когда злоумышленники получили наличные, на связь с потерпевшей они больше не выходили.

Крепче за бумажник держишь, шофёр

В полицию обратились четыре сыктывкарца, которые пострадали от действий мошенников и лишились в общей сложности более 40 тысяч рублей. Во всех случаях злоумышленник вводил людей в заблуждение, предлагая трудоустройство в качестве водителя администрации города Сыктывкара.

Каждый из потерпевших прочитал на сайте «Авито.ру» объяв-

ление о приёме на работу, а затем позвонил на номер телефона, указанный в тексте. Трубку брал мужчина и назначал встречу возле городской администрации, обосновывая это тем, что именно там он работает. Люди приходили на собеседование в назначенное время, но «работодатель» звонил им и просил его подождать, так как у него проходит важная видеоконференция, а на его лицевом счёту заканчиваются деньги. В телефонном разговоре мошенник просил пополнить счёт его абонентского номера. На связь с потерпевшими мошенники впоследствии так и не выходили.

P.S. Сведения о действующих вакансиях размещены на портале сыктывкар.рф – официальном сайте администрации г. Сыктывкара. Информация о вакансиях является общедоступной и бесплатной.

Прежде чем заплатить, подумайте

В дежурную часть ухтинского отдела полиции обратился житель города и сообщил, что у него пропала собака. Объявление об утере четвероногого друга он разместил во всех доступных средствах массовой информации. Через какое-то время ему позвонил мужчина и сказал, что собака находится у него и за вознаграждение в пять тысяч рублей он вернёт её. Потерпевший немедленно пере-

числил через терминал 2500 рублей на указанный незнакомцем номер мобильного телефона. Другую часть вознаграждения было решено передать при встрече, однако собаку ухтинцу так и не вернули.

Жертвой мошенников стал ещё один ухтинец. На одном из интернет-ресурсов мужчина заказал косметологический аппарат. Перечислив на лицевой счёт фирмы-реализатора 230 тысяч рублей, свой заказ он так и не получил.

Бдительные пенсионерки

Радует, что есть примеры, когда граждане не «клюют» на уловки мошенников, а обращаются в полицию. Так, двоим жительницам Ухты на домашние телефоны позвонили мнимые сотрудники полиции и потребовали по 80 тысяч рублей за освобождение сыновей от уголовной ответственности. Пенсионерки не перевели деньги, а сообщили о звонках мошенников в полицию.

Если вам на телефон позвонил неизвестный, не спешите выполнять его просьбы. Тем более не торопитесь, если речь идёт о передаче денежных средств.

Помните, что мошенники стараются застать вас врасплох, создать для вас внештатную ситуацию и, используя эти факторы, получить материальную выгоду.

МВД по Республике Коми призывает всех, кто пострадал

от рук мошенников, обращаться с заявлениями в любой отдел полиции.

«Разблокировка» банковской карты

Ухтинке поступило смс-сообщение о блокировке её банковской карты. В сообщении указывались контактные номера, на которые следует перезвонить для устранения неполадок.

Женщина позвонила по указанному номеру, ей ответили так называемые «работники банка» и подтвердили факт блокировки. Они предложили ей свою «помощь» в сохранении сбережений. В итоге заявительница перевела на «Яндекс деньги» и на счёт

мошенников 150 тысяч рублей. Только тогда, когда денежные средства были списаны с «электронного кошелька», потерпевшая поняла, что стала жертвой злоумышленников, и обратилась в полицию.

Если вы получили подобное смс-сообщение, то следует руководствоваться рядом простых правил:

1. Не поддавайтесь на провокации. Помните, что все операции, связанные с движением наличности клиента, проводятся банком только по личному заявлению владельца карты. Сотрудники банка никогда не будут просить вас перезвонить или диктовать вам по телефону инструкции по решению проблем.

2. Если вы всё же откликну-

лись на подобное предложение, **проверьте в банкомате, действительно ли ваша карта заблокирована.** Для этого проведите простую и знакомую операцию с банковской картой – например, произведите запрос текущего баланса. Если карта действительно заблокирована, на мониторе вы увидите соответствующую надпись, и банкомат откажет вам в осуществлении каких-либо операций.

3. Не удаляйте смс-сообщение и как можно быстрее обратитесь в полицию. Сообщите сотрудникам правоохранительных органов информацию, которая может оказаться полезной для поиска телефонных мошенников.

**Пресс-служба МВД
по Республике Коми.**

Самые распространённые виды телефонного мошенничества

Мошенники рассылают сообщения с мольбой: **«Ребёнку нужен донор».** В sms указывается номер, куда нужно позвонить в случае согласия. При звонке со счёта владельца снимаются дополнительные средства.

«Оператор» звонит лично и сообщает о **проблемах с вашим счётом.** На предложенный номер предлагает отправить SMS. Проблемы с счётом появляются как раз после отправленного сообщения.

«От оператора» приходит SMS. Предлагается позвонить на некий номер и **получить на свой счёт три доллара.** Деньги приходят, но при этом сам звонок обходится в 5-10 долларов.

На телефон приходит послание: «Отправьте SMS на короткий номер и Вы перейдёте на более **выгодный тариф.** Все звонки по Московской области станут для вас безлимитными».

На телефон приходит SMS:

«Привет, как дела?»

Разговорчивый абонент может продлить переписку вплоть до отрицательного баланса в пользу тайного собеседника.

Абоненту звонит молодой человек и объясняет, что **случайно положил деньги не на свой**, а на его счёт. Настойчиво, но вежливо мошенник будет упрашивать перевести ему такую же сумму в ответ.

Абоненту приходит SMS: **«Кинь денег, друг! Это очень срочно! Я не могу до тебя дозвониться!»** Подобные сообщения приходят с незнакомых номеров.

Абоненту звонят **с неизвестного номера.** Он из любопытства перезванивает, но платит за это соединение гораздо больше, чем за обычное.

Абоненту сообщают по телефону, что он **выиграл приз от компании-оператора**, но чтобы его забрать, надо купить карту оплаты. После этого абонента якобы переводят на автоматическую систему пополнения счёта. По тоновым сигналам мошенники вычисляют код карты и переводят деньги на свой счёт.



На улице подходит **незнакомец и просит позвонить с вашего мобильного.** Злоумышленник звонит с него на платные номера.

Отцы-молодцы



Накануне Дня защитника Отечества в столице республики состоялся конкурс «Суперпапа – 2014». За звание лучших отцов состязались две дружины: национально-культурных объединений РК и школы №16.

Идея проведения конкурса принадлежит Дому дружбы народов Республики Коми (до недавнего времени он назывался Финно-угорским культурным центром РК). Сотрудники Дома дружбы решили к 23 февраля провести мероприятие, не перегруженное серьёзностью. Предложили национально-культурным объединениям принять участие в весёлых соревнованиях, на что те охотно откликнулись и собрали команду. А их соперники – школа №16 – скорее, не противники, а партнё-

ры. Именно эта школа активно поддерживала конкурс «Суперпапа» и гостеприимно пригласила к себе для его проведения.

В команду «Единство» школы №16 входили отцы не только состоявшиеся, но и будущие. Ну не удалось среди родителей учащихся собрать необходимое количество суперзанных пап на конкурс «Суперпапа»! Что же, пусть те, кто отказался, пожалеют. А их места в дружине заняли три ученика выпускных классов и проявили себя наилучшим образом.

Команда НКО избрала имя «Достойные отцы» и в честном состязании доказала право так называться. В её составе выступили представители немецкой, еврейской, белорусской, армянской и других нацио-

нально-культурных автономий.

Весёлые соревнования начались с серьёзной патриотической ноты – прозвучали гимны Российской Федерации и Республики Коми. Восьмиклассница Софья Полосина поздравила всех собравшихся с праздником песней «Россия, вперёд». А потом помчались минуты... нет, пожалуй, секунды соревнований – настолько динамично и практически без пауз прошла насыщенная программа «Суперпапы».

Паузы возникали только для того, чтобы зрителей могли порадовать юные артистки. С акробатическими и хореографическими номерами выступили две второклассницы школы № 16, обе Виктории – Гиматдинова и Касаткина, а гвоздём культурной программы стали чем-



пионы мира по хип-хопу, команда Ray Sky.

Провести состязания без заминкок помогали волонтеры, ученики седьмых классов. Ведущая называла их «молодые люди» или «мои уважаемые помощники», и только так – никаких «мальчишки» или «эй, Саша».

Участники конкурса пришивали пуговицы и заплетали дочкам косички, резали овощи и точили карандаши, шнуровали ботинки и собирали ребёнка в школу.

Традиционный для таких соревнований спортивный блок был посвящён XXII Олимпийским играм (шёл предпоследний день победной для России Олимпиады), поэтому в его программу включили биатлон. Правда, лыжи биатлонистов были сделаны из картона, а в руках они вместо винтовок держали мячики, но на драматизм борьбы это, похоже, не повлияло.

Кроме того, папы преодолевали полосу препятствий, скакали на «боевых конях», показывали чудеса ловкости на виражах слалома и могли бы дать мастер-класс королевским пингвинам по скорости переноса яйца.

Суперпапа – это сила, ловкость, разнообразные умения. Плюс интеллект, который проявили участники, отвечая на каверзные вопросы ведущей конкурса.

Когда настала пора сразиться капитанам, за лидера «Достойных отцов» Станислава Васильевича Штралера выступила его десятилетняя дочка Олеся. Девочка спела песню, в которой просила папу не волноваться за неё, ведь она уже большая. А старшеклассник из команды

Капитан команды «Достойные отцы» Станислав Васильевич Штралер участвует в подобных конкурсах не впервые. И выигрывать, и быть капитаном ему доводилось не раз. Обычно на соревнованиях выходит вся семья.

– Недавно участвовали в спартакиаде «Мама, папа и я – спортивная семья», – рассказывает он корреспонденту «Семейного круга». – И вообще стараемся не пропускать интересных событий. Вот, посмотрите, сколько фотографий с разных мероприятий в нашей семейной стенгазете.

Яркий плакат на стене, действительно, изобилует фотографиями. В центре него – надпись: «Семья Штралер – лучшая!»

– Сколько у вас детей?

– У нас две дочки. Старшей уже 16 лет. И с раннего возраста мы приобщаем наших девочек к активной социальной жизни, участию в разнообразных конкурсах, концертах. Хочу, чтобы наши дети уверенно чувствовали себя на людях, в обществе.

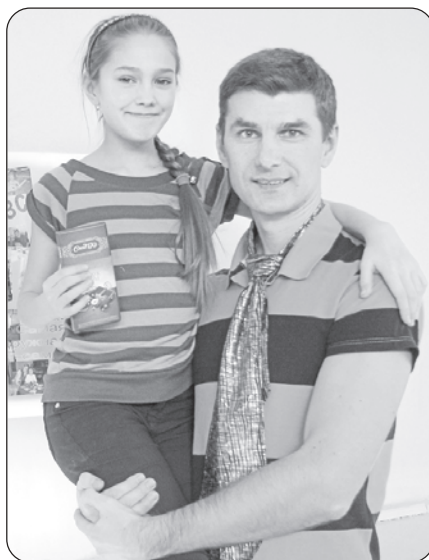
Про своего папу рассказала дочка Олеся.

– Олеся, что ещё умеет делать твой папа?

– Много чего. Например, делает видеоклипы. И замечательно танцует балльные танцы.

– Сегодня ты сильно волновалась?

– Нет. Ведь я была уверена, что команда моего папы победит.



«Единство» показал достаточно рискованные акробатические упражнения на брусках.

Надо сказать, что жюри не старалось подравнять счёт, чтобы никого не обидеть. Борьба есть борьба. И если на поле преимущество той или иной команды было практически незаметно, то по очкам вперёд вышли «Достойные отцы». Однако проигравших в тот день не было. Обе команды выложились на все сто, доставив огромное удовольствие и себе, и зрителям.

Зрители же не просто повеселились и азартно поболели. Мальчики увидели достойный пример для подражания. А девочки – положительный образ мужчины, отца, мужа. И у тех, и у других, сознательно или подсознательно, увиденное отложится в «копилку», где собираются впечатления, образы, предпочтения. И это поможет им в дальнейшем при создании собственной семьи.

Наталья ДОЛГОПолова,
фото автора.





Как хорошо, когда семья в сборе



В начале февраля во Дворце творчества детей и молодежи Воркуты прошёл традиционный семейный праздник-конкурс «Семья вместе – душа на месте». В задачи участников входило не только показать свои физические и творческие способности, но и активно провести время в кругу семьи.

Перед началом эстафет родители немного волновались, а вот их дети с удовольствием отвечали на вопросы.

– Мы очень любим собираться вместе с мамой и папой, гулять, играть в снежки, – рассказывает маленькая участница конкурса Юлия. – Ещё мы вместе делаем уроки. Но поделки я иногда сама делаю, а мама мне только чуть-чуть помогает.

В начале конкурса участники представили свои команды: весёлую «Мы такая радуга», дружную «Суперсемейка» и активную «Angry Birds». А далее – спортивные эстафеты, танцевальные конкурсы и непростые вопросы, связанные с семейной жизнью. Команды дружно и весело собирали ребёнка в школу, придумывали новогодние танцы, рисовали открытки на 23 февраля и 8 Марта и преодолевали полосу препятствий.

На протяжении всего мероприятия в зале звучали залихватистый детский смех и крики болельщиков. Жюри было очень непросто выбрать победителя. И всё же в нелегкой борьбе третье место заняла команда «Angry Birds», на второе место вышла команда «Мы такая радуга», а лидировала «Суперсемейка».

Счастливые победители рассказали о своих впечатлениях:

– Такие конкурсы, безусловно, нужны, просто для того, чтобы лишний раз ощутить, что семья вместе. У нас много семейных традиций: гулять с собаками, проводить вместе выходные, кататься на сноубордах. Вообще главное – всё делать вместе, это самая лучшая семейная традиция.

Все участники получили памятные дипломы и медали, море положительных эмоций и приятные воспоминания. Подобные встречи во Дворце уже стали традиционными. Они объединяют семьи, позволяют им провести выходные в весёлой игровой обстановке.

Мария МОСТУНЕНКО,
клуб начинающих журналистов
«Полярная сова»,
г. Воркута

Проблемы можно решить

В середине февраля в Сыктывкарском доме ребёнка прошло очередное заседание попечительского совета. В совет, призванный помогать этому учреждению развиваться, входят люди, не равнодушные к проблемам раннего сиротства. А проблем и вопросов, которые требуют решения, как выяснилось на заседании, у Дома ребёнка накопилось немало. И без помощи попечителей справиться с ними вряд ли возможно.

Учреждение существует в республике Коми с 1922 года. Первоначально оно называлось «Дом матери и малютки» и было рассчитано как на малышей до трёх лет, так и на их матерей. Сегодня это специализированное учреждение для детей-сирот, детей из семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, и детей с отклонениями в состоянии здоровья. Возраст малышей – от года до четырёх лет.

– Финансовые и бытовые проблемы – это полбеды. Они решаются благодаря спонсорам и государственной поддержке. Конечно, этого не всегда хватает, но больше волнует другое, – говорит главный врач Дома ребёнка Галина Викторовна Кузнецова.

На сегодняшний день, по её словам, 30% детей находятся в учреждении по заявлению родителей. Как правило, это малыши из неблагополучных семей. К сожалению, оставленные на время ребятишки часто остаются забытыми навсегда. Одна из задач, которые стоят перед Домом ребёнка, – сделать так, чтобы



малыши возвращались к своим мамам и папам. Значит, главное направление работы попечительского совета – найти формы и методы воздействия на нерадивых родителей.

Детское сиротство – это проблема общества и государства. Не случайно за последние пять лет граждане России усыновили только одного малыша из Сыктывкарского дома ребёнка. В основном берут под опеку или в приёмную семью. Другое дело иностранцы. Они готовы взять на воспитание ребятишек со сложными медицинскими проблемами.

В России недостаточно хорошо работает система по подготовке кандидатов, желающих взять детей на воспитание в свою семью.

– В условиях Дома ребёнка с этой задачей не справиться. У нас нет такой возможности: недостаточно помещений, персонала, – сетует главный врач учреждения.

Значит, вторая задача – разъяснительная работа по повышению статуса приёмной семьи через сред-

ства массовой информации и при помощи общественности. Необходимо искать способы, которые могли бы повлиять на то, чтобы взрослым захотелось взять в свою семью детей, нуждающихся в заботе.

Следующая трудность заключается в том, что за последнее время значительно выросло число детей-инвалидов, требующих интенсивного лечения. Для качественной реабилитации таких малышей необходимо обучение медицинского и педагогического персонала новым технологиям. Курсы в крупных городах обходятся недёшево, а средств на обучение персонала у Дома ребёнка нет. Значит, надо искать эти средства: привлекать спонсоров, устраивать благотворительные акции, обращаться за помощью в благотворительные фонды. Эту задачу также берёт на себя попечительский совет.

Конечно, это только малая часть проблем, существующих сегодня в сыктывкарском Доме ребёнка. Но даже для их решения нужно проделать большую серьёзную работу. В этом главный врач учреждения Галина Викторовна Кузнецова возлагает надежды на попечительский совет:

– Новый попечительский совет значительно расширился. Сегодня в него входят люди разных сфер деятельности. Они активные, имеющие много идей в решении поставленных задач. Очень надеемся, что благодаря их слаженной работе дела у нас изменятся в лучшую сторону.

Галина МИНАЕВА,
фото автора.



«Конфетти» от Российского детского фонда

Давно закончились новогодние праздники, но так приятно вспоминать о них. Сколько подарков было получено, сколько заветных желаний загадано, сколько добрых дел совершено за волшебные праздничные дни! В числе этих добрых дел и новогодний марафон «Конфетти», проведённый Коми республиканским отделением Российского детского фонда.

Начался марафон с новогодних представлений, на которые смогли приехать 90 мальчишек и девчонок из Корткеросского, Сысольского и Сыктывдинского районов и Сыктывкара. Это дети из малообеспеченных, опекунских и многодетных семей. После яркого зажигательного представления все гости получили традиционные сладкие новогодние подарки. Помог Детскому фонду в проведении детских утренников Региональный центр развития социальных технологий.

На рождественские праздники председатель КРО Российского детского фонда Анастасия Бобрецова, уполномоченный Фонда по городу Сыктывкару Наталья Логина и настоятель храма Рождества Христова отец Александр посетили социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних города Сыктывкара. Ребята вместе с гостями повторили историю летоисчисления от Рождества Христова, празднования Нового года и Старого Нового года. Дети приготовили для гостей концерт и после традиционного хоровода вокруг ёлки получили долгожданные подарки.

Замечательный праздник в Старый Новый год был организо-



ван для многодетных семей в Эжвинском центре коми культуры. Сказочные персонажи вовлекали в игры всех гостей: детей и родителей, бабушек и дедушек. Анастасия Бобрецова и Наталья Логина поздравили всех с новогодними праздниками и вручили ребятишкам сладкие подарки.

14 января Анастасия Владимировна и Наталья Григорьевна посетили травматологическое отделение

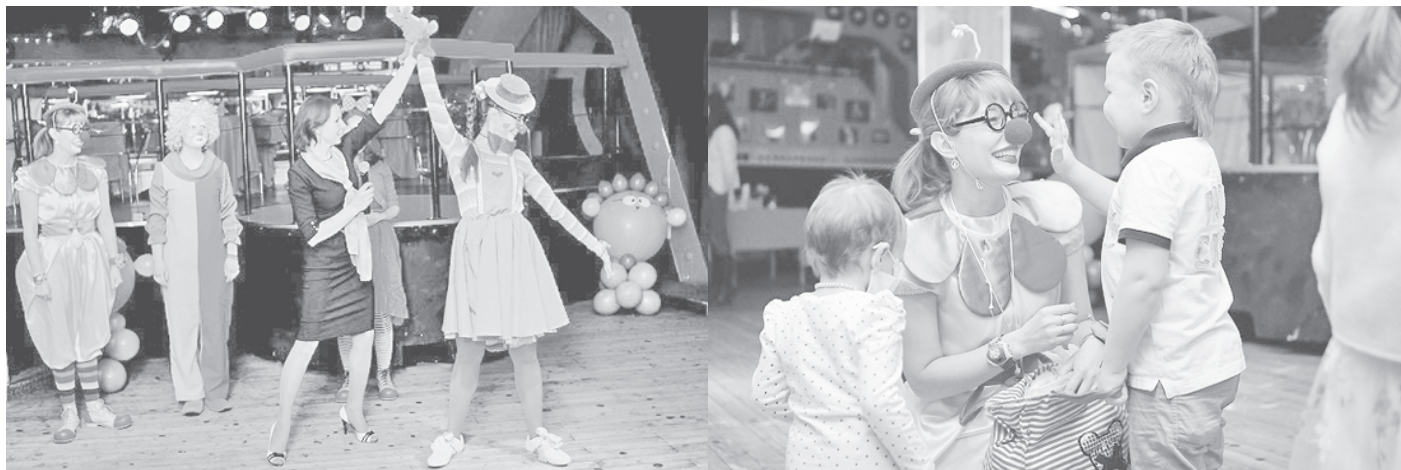
Детской республиканской больницы. Так получилось, что некоторым детям долгожданный Новый год пришлось встречать в больничной палате. Не очень радостное место, но тем не менее праздники никто не отменял! Поздравив детей от имени Главы Республики Коми, Детского фонда и себя лично, гости вручили подарки, пожелали детям здоровья и хорошего настроения.

Подводя итоги, Анастасия Бобрецова с большой радостью отмечает, что всё задуманное получилось. В марафоне «Конфетти» приняли участие 290 детей из семей социального риска, многодетных и опекунских семей. Каждый ребёнок получил сладкий подарок и порцию хорошего настроения.

Коми республиканское отделение Российского детского фонда выражает огромную благодарность за предоставление подарков Главе Республики Коми Вячеславу Гайзеру и Валерию Беляеву, руководителю оптово-розничного предприятия «Сластёна».

**По информации КРО
Российского детского фонда.**





В Сыктывкаре отметили День борьбы с детским раком

В одном из ночных клубов столицы Коми 15 февраля собралась необычная для этого заведения публика. Маленькие дети в сопровождении своих родителей приехали по приглашению благотворительного фонда «Сила добра». Поводом для встречи стал Всемирный день борьбы с детским раком, а гостями – в основном малыши, уже справившиеся с этим страшным недугом. Развлекали детей и родителей зазорные клоуны из волонтерского объединения «Красный нос» и детский композитор Александр Ермолов.

Двухчасовую развлекательную программу для детей взяли на себя клоуны Витаминка, Ляля, Карандаш и Туся.

– Нам хотелось сделать праздник не только для детей, но и для родителей, которые во время болезни своих малышей были с ними рядом и сейчас продолжают пристально следить за их здоровьем, – рассказала организатор праздника, директор фонда «Сила добра» Татьяна Козлова. – Мы хотим, чтобы они знали: есть люди, которые понимают их беды и готовы им помогать.

На праздник были приглашены психологи нового реабилитационного центра, который недавно был

открыт фондом при участии республиканского гуманитарно-педагогического колледжа, а также психолог и реабилитолог отделения реабилитации для детей и подростков с ограниченными умственными и физическими возможностями «Надежда». Эти специалисты пришли, чтобы познакомиться с родителями, детьми и пригласить их к себе в «Надежду», где они могут оказать необходимую помощь.

Впрочем, главным почётным гостем стал детский композитор Александр Ермолов, нашедший в своем репертуаре также несколько композиций и для взрослых. По словам композитора, он не делает разницы между выступлениями пе-

ред больными и здоровыми детьми, держа в голове правило: «Дети всегда остаются детьми».

– Ребятам, которые имеют проблемы со здоровьем, приятно ощущать себя наравне со здоровыми детьми и не акцентировать внимание на том, что они какие-то особенные и чем-то обделены. Такую же политику мы проводим и на фестивалях, в которых участвуют дети с ограниченными возможностями, они там соревнуются на равных со всеми. Такое отношение мне кажется правильным, в этом случае все без исключения дети чувствуют себя частью общества, – рассуждает детский композитор.

По сообщению ИА «БНК».





Только без паники

Многие действия мы совершаем под влиянием эмоций. Потом жалеем о содеянном или, наоборот, радуемся случившемуся выплеску искренности. Эмоции сильно влияют практически на любого человека, будь то мужчина или женщина. Тема сегодняшнего разговора – такие разные чувства...

Эмоциональное состояние зачастую подсказывает нам, на верном ли мы пути – ведь если человек ощущает себя спокойно, радуется окружающему миру, то это значит, что он в ладу с самим собой. А если человек испытывает гнев и раздражение чаще, чем раньше, с трудом сдерживает эмоции, раскаивается в поступках, совершённых под влиянием эмоций, то становится ясно, что необходимо вносить изменения в свою эмоциональную жизнь.

Такие проявления нашей эмоциональной жизни, как гнев, обида и страх, требуют особого к себе внимания. Эти чувства являются сложными в выражении и могут мешать гармоничному существованию в случае, если человек не знает, как на них реагировать или как ими управлять.

Постараюсь ответить на часто задаваемые вопросы относительно чувств. Как сдерживать гнев и злость? Что делать с обидой? Как избавиться от страхов?



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

Как сдерживать гнев и злость?

Есть три выхода:

1. Выплеснуть гнев без контроля. Так, как человек чувствует и ощущает. Последствия: под влиянием гнева можно высказать оскорбительные вещи, разрушить отношения с близкими людьми, травмировать ребёнка. Согласитесь, выход наименее приятный.

2. Сдерживать гнев усилием воли, держаться до последней точки кипения. Гнев – эмоция сильная, и удерживание её влечет за собой разрушение личности. Гнев имеет свойство «накапливаться» в грудной клетке, ведёт к заболеваниям дыхательной системы. Сдерживая ярость и гнев, человек сдерживает



вместе с ними такое чувство, как радость. Он опасается, что если начнёт искренне выражать радость, то вместе с ней выплеснется то, что долго сдерживалось.

3. Конструктивное выражение своих чувств. Говорите о своих чувствах при помощи «я-сообщения». Например: «В ситуации, когда меня перебивают и я не могу закончить свою мысль, я испытываю чувство раздражения, и это мешает мне спокойно вести диалог. Дай мне высказаться до конца». Открытое выражение своих эмоций без повышения тона, оскорблений и унижений возможно. Главное помнить, что цель – высказать, что вы чувствуете, а не задеть в ответ.

Что делать с обидой?

Обида возникает тогда, когда какой-то человек не выполнил наших ожиданий. Обижаются на руководителя, не давшего премию. На родителя, не пустившего гулять. На жену, не погладившую рубашку. И так далее... Обида – это чувство, которое возникает от нашей встречи с нашими же неоправданными ожиданиями. Ну кто сказал, что руководитель должен обязательно дать премию, родители – отпустить гулять, а жена – погладить рубашку?

Если вы часто испытываете обиду в отношениях с другим человеком, задумайтесь – какие ожидания по отношению к нему вы строите? И проанализируйте, какие из них вы ему озвучили и он согласился, мол, «да, я это обяза-

юсь выполнить», а какие вы строите исходя только из своих семейных правил, представлений и мнений.

Обиду нужно высказывать.

Опять же, высказывать по принципу «я-сообщений». Ибо они накапливаются и разрушают взрослость человека, он становится похож на обиженного ребёнка. Если близость отношений позволяет, конечно, можно высказать обиду лично, тет-а-тет. А если отношения с человеком уже разрушены или нет возможности поговорить с ним лично, то подойдёт вариант «письма обиды». Вы пишете письмо, в котором описываете все свои обиды, абсолютно все, какие сможете вспомнить. И затем с этим письмом делаете то, что захочется. Подойдет любой вариант: скомкать и выбросить, порвать или сжечь.

Как избавиться от страхов?

Страх – эмоция, блокирующая разум. Почему так страшна паника (сильный страх) в чрезвычайных ситуациях? Потому что паникующий человек забывает все правила поведения и знания о спасительных ходах. Страх заставляет его вести себя неадекватно, он теряет контроль над собой. Именно поэтому в ситуации страха полезно рассуждать логически, активно подключать разум и трезво осмысливать ситуацию, разбивая её на:

– что я могу сделать?

Отделение экстренной психологической помощи населению

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

– какая мне нужна помощь?

Тем самым человек учится управлять страхом, ибо управлять страхом может только разум.

Полезно бывает «познакомиться со страхом поближе», окунуться в страх, исследовать вопрос «что самое страшное может случиться?», проигрывать возможную ситуацию до логического завершения. Проиграв её в уме, человек может понять, что ситуация сама по себе не так страшна, как преувеличенное боязливое к ней отношение.



Подведём итог. В работе с любыми эмоциями важно уметь их различать, называть истинными именами. Важно учиться о них говорить с близкими людьми. Уважайте свои эмоции, и тогда они ответят взаимностью!





Валентина Михайловна САЛИЙ:

- Для детей пишу с огромным удовольствием. Буду рада, если стихи затронут вашу душу или заставят улыбнуться.

Мы плывём за чудесами

В Эжвинском литературном объединении «У камелька» появился замечательный детский автор – Валентина Михайловна Салий. О ней рассказывает руководитель объединения Людмила Ханаева.

– Не каждому дано уже во взрослом возрасте попасть в огромный, интересный, яркий, непредсказуемый мир детства. Писать для детей у Валентины Михайловны получается замечательно. Малыши с большим удовольствием слушают, заучивают и декламируют её стихи. Не верите?! Посадите рядом ребёнка и почитайте, и вы сами убедитесь в правоте моих слов.

Родина поэтессы – село Объячево, а живёт она сейчас в Зеленце. Пишет с юности. К детской поэзии обратилась по просьбе внука Никиты.

Те, кто уже познакомился со стихами Валентины Салий, обратили внимание на звонкие строчки и необычные образы. Очень хочется, чтобы об интересном авторе узнали и читатели «Семейного круга».



МАЛЬЧИШКА

Наш мальчишка невелик,
Но скучать нам не велит.
У него живые глазки,
Как у гномика из сказки.
Быстрые пальчики
У нашего мальчика.
Длинные реснички
Взлетают, как птички.
Бровки черные вразлет,
Носик кнопочкой вперед...
Наш детинушка – герой,
Он за нас стоит горой.
Всё мальчишке нипочем,
Рубит головы мечом –
Всех драконов победил,
Всех принцесс освободил.
Все кричат ему: «Ура!» -
Но вояке спать пора...

ПРОШКА

Жил когда-то в нашем доме
Домовёнок Прошка,
С этикетом не знакомый,
Встрёпанный немножко.
В лапоточках он ходил
Маленьких-малюсеньких,
Очень молочко любил
И конфетки вкусеньки.
Он, случалось, по ночам
Обходил владенья,
Громко ложкою стучал,
Пробуя варенье.
Ловко тряпочкой сметал
Крошки со стола,
Ну а днём он крепко спал.
Мирно жизнь текла.
Только вдруг его не стало,
Скисло в блюде молочко...
Дней уже прошло немало,
Но привыкнуть нелегко.
Мы шагов его не слышим,
Лапоточки не стучат,
Только маленькая мышка
Не даёт теперь скучать.

Мы соскучились немножко,
Возвращайся, милый Прошка!



Я уже давно мечтаю
В гараже работать с дедом.
Я стараюсь, подрастаю,
Всё съедаю за обедом.
Я хочу чинить машины.
Не доверят мне пока
Ни качать насосом шины,
Ни выравнивать бока.
Только очень скоро скажет
Мне мой дед умелый:
«Не боишься нос измазать?
Помогай, коль смелый!»
Помогать я буду славно:
Принесу, подам, помою.
Ну, конечно, дед тут главный,
Но и я чего-то стою!

ПЛУТ

Мы кормили голубей
Во дворе у дома.
Затесался воробей –
Видимо, знакомый.
Он хватал большие крошки,
Он везде успевать спешил...
Нагловат он был немножко,
Но при этом очень мил.

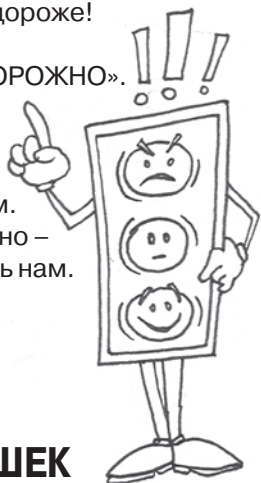
СВЕТОФОР

Если ты на перекрёстке –
Будь внимателен всегда,
Хоть малыш ты, хоть подросток,
Не спеши, а то – беда!

Здесь, конечно, не напрасно
Светофор поставлен вдруг.
Коль горит кружочек красный –
ПОДОЖДИ, мой милый друг!

Не спеши, ведь жизнь дороже!
Не беги, не торопись.
Желтый – значит «ОСТОРОЖНО».
Ты зеленого дождись!

А потом иди спокойно,
Но смотри по сторонам.
Поведешь себя достойно –
Будешь жить на радость нам.



БУНТ ИГРУШЕК

Все игрушки разбежались.
Рассердились, видно, слишком.
Слишком часто обижает
Их мальчишка-шалунишка.
То колотит, то бросает,
То желает разобрать
Или просто искушает
И забросит под кровать...
Вот и спрятались они –
Проучить решили.
В темноте стоят одни
Поезда, машины.
Помощь скорая не едет
И пожарная – ни с места.
Опечалены медведи –
Не поют любимых песен.
Кран стрелу повесил хмуро,
Экскаватор замолчал.
И такси, вздохнув, уснуло,
Мячик прыгать перестал.
Мотоцикл под батареей
Греет мятые бока,
Супермен давно болеет,
Нету сил у паука.
Ждут, надеются игрушки:
Что поймёт родной мальчишка,
Как нужны ему зверушки,
Самолеты, кегли, книжки!
Что прощения попросит
У своих друзей-игрушек,
Больше никогда не бросит,
Не сломает, не укусит...
Ведь они всегда готовы
С ним возиться весело.
А пока молчат сурово
И носы повесили...

СМЕШИНКИ

Я твои слезинки,
Соберу в ладошку –
Положу в корзинку
Или брошу кошке.

Я твои смешинки
Заверну в платочек –
Подарю снежинкам,
Пусть они хохочут.

Я твои капризки
Растворю в сиропе,
Наварю ирисок.
Вкусные – попробуй!

Или всё смешаю,
После раскатаю
И подам в сметане,
Нашей милой маме –

Пусть пирожным станут
И во рту растут.



Я ОБИДЕЛСЯ

Я поссорился со всеми,
Я на всех обиделся,
Я устался на стену,
Чтоб ни с кем не видаться.
К деду я не пристаю,
Бабушку не трогаю,
Отвернулся и стою,
И не плакать пробую.
Так проходит целый век,
Может даже больше – час.
Я ведь просто человек!
Не могу я жить без вас!
И обида отступила.
Как же я соскучился!
Знаю, вы меня простили,
Так чего же мучиться?
Обниму я крепко деда,
Расцелую бабушку,
И пойду скорей обедать –
Напекли оладушки!



ПЕРВЫЙ ОГУРЕЦ

Мы с Никитой, наконец,
Сняли первый огурец!
Самый первый, долгожданный,
Самый вкусный и желанный.
Все в пупырышках бока.
Не съедим его пока –
Маму подождём и деда –
Надо всем его отведать!

Я РАСТУ!

Мне уже четыре года!
Всем понятно – я расту.
Стал я ближе к небосводу –
Набираю высоту!
Не хожу под стол пешком,
Как бывало прежде,
Распрощался я с горшком,
И на «ты» с одеждой.
Сам штанишки надеваю
Без особого труда,
С ручек грязь легко смываю.
Снять сапожки? Ерунда!
И рисую, и леплю.
Крашу, строю, подметаю.
Сказки добрые люблю
И бабуле помогаю...
Всем понятно – я расту!
Непрерывно, постоянно
Набираю высоту.

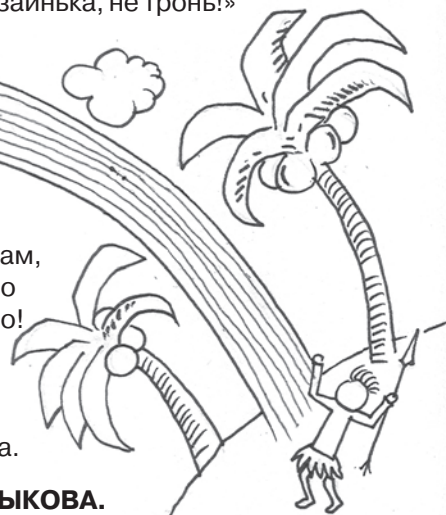
СПИЧКИ НЕ ИГРУШКА

Взял зайчишка в руки спички,
Он решил разжечь огонь.
Говорит ему синичка:
«Спички, зайнышка, не тронь!
Спички деткам не игрушка –
Это знают все вокруг,
А не то – сгорит избушка,
Где ты будешь жить, мой друг?
Но ещё страшней, поверь мне,
Если в лес пойдёт огонь,
Если будут гибнуть звери!..
Спички, зайнышка, не тронь!»

РАДУГА

Разноцветная дуга
Прицепилась к берегам,
Над рекою коромысло
Семицветное повисло!
Или яркий мостик –
Загляденье просто!
Или в небо лесенка...
А быть может, песенка.

Рисунки Никиты БЫКОВА.





Сон в жизни человека

Мы часто думаем, что сон – это напрасная трата времени. Ведь он забирает драгоценные часы, которые мы могли бы потратить на выполнение наших задач и решение проблем. И мы начинаем урывать время от сна, стремясь сделать больше. Но вскоре убеждаемся, что это приводит к противоположному результату.

НЕ БЕСЦЕЛЬНЫЙ, А БЕСЦЕННЫЙ

В цивилизованных странах значимость сна в жизни человека уменьшается, а жизненный темп всё возрастает. Отсутствие нормального сна вызывает негативные последствия:

- ухудшение иммунитета, что приводит к различным простудным заболеваниям;

- от недосыпания нарушается нормальное психологическое состояние человека, появляются раздражительность, агрессия, вспыльчивость или, наоборот, – вялость и пассивность;

- резко снижается внимательность, ухудшается память.

За последние 20 лет средняя продолжительность сна уменьшилась с 8,3 до 7 часов. Результат недостатка сна – плохая успеваемость детей в школе, нервозность и неуравновешенность подростков, депрессии и раздражительность взрослых. При недосыпании организм часто пытается перекрыть недостаток энергии увеличением потребления пищи, что приводит к избыточному весу и ожирению.

Сон в жизни человека имеет огромное значение. Сопровождающее сон состояние общего покоя имеет важное значение для организма, способствуя, в первую очередь, восстановлению функций нервной системы. Так же, как и другие органы и ткани, нервная система во время сна как бы заряжается энергией. Вот почему после глубокого и здорового сна человек испытывает ощущение свежести и бодрости.

Поэтому стоит обратить пристальное внимание на качество и количество своего сна. На практике получается: чем лучше вы выспитесь ночью, тем больших результатов сумеете добиться за

день. Сон – это не потраченное зря время, он дает вам силы, помогает ясно мыслить и держать себя в отличной физической форме. Здоровый сон – лучший способ сделать всё запланированное быстрее, самым качественным образом и в самом оптимистичном состоянии духа.

ПОТРЕБНОСТЬ В СНЕ ЗАВИСИТ ОТ ВОЗРАСТА

Ребёнку до года требуется 16 часов сна в сутки;

в 3 года – 13 часов;

в 5 лет – 12 часов;

в 7 лет – 11,5 часа;

в 10–12 лет – 10 часов;

в 16 лет и старше – 8 часов.

С возрастом потребность в сне снижается, но его структура (чередование фаз быстрого и медленного сна) остаётся неизменной. Формируется эта структура в переходном возрасте.

СОН ПО ФАЗАМ

Ночью организм человека переживает 5-6 циклов сна, каждый из них состоит из нескольких фаз. Когда человек засыпает, он находится в первой фазе. Это переход от бодрствования ко сну, дремота. Сознание постепенно угасает, вы можете видеть обрывки дневных впечатлений.

Во второй фазе наступает мышечное расслабление, и человек засыпает. Эта фаза очень важна для полноценного сна и занимает более половины его времени.

Бессонница – это такое состояние, когда мы застреваем на фазе дремоты и никак не можем по-настоящему уснуть. Вторая фаза «забуксовала», и тело не может расслабиться. Мысли, роящиеся в голове, создают напряжение.

Третья и четвертая – самые спокойные фазы, глубокий сон. Организм полностью расслаблен и отдыхает. Если понаблюдать в это время за спящим, вы не увидите почти никаких движений.

И наконец пятая фаза дарит нам богатый мир сновидений. Характеризуется частыми движениями глаз, именно поэтому её называют фазой быстрого сна. В это время активность мозга наиболее высокая, идёт переработка накопленной информации. Длится эта фаза от 5 до 40 минут: чем ближе к утру, тем длиннее период быстрого сна.

Ночные циклы повторяются каждые полтора часа, и за ночь мы видим 5-6 снов, но вспоминаем, в лучшем случае, последние 1-2.

ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНЫ СНЫ?

Сновидения складываются на основе переживаний ближайших дней. Что-то задело вас за живое. Вы могли и не заметить этого, но психика подцепила волнующую тему. Переживания и мысли, впечатления и образы скапливаются на границе сознания и подсознания.

Но самое большое хранилище – наше личное бессознательное, более глубокий слой психики. Это «домовая книга», в которой хранятся записи о каждом событии жизни, все радости и горести, желания и мысли, травмы и комплексы – с рождения до сегодняшнего момента. Как правило, эту информацию мы либо забыли, либо не осознаём.

Недавние впечатления цепляются за пережитые ранее и соединяются с ними в один сюжет. Сон создаётся, словно ребус: элементы накладываются друг на друга, строятся собирательный образ, второстепенные детали становятся главными. Психика стремится защитить человека от травмирующих эпизодов жизни, потому и подаёт информацию в виде символов и загадок.



СКОЛЬКО ЧАСОВ СПИТ ВАШ РЕБЁНОК?

Современные школьники спят на 2–5 часов меньше, чем спали их родители в том же возрасте. Причины? Телевизор, интернет, компьютер. Школьная перенагрузка тоже вносит свой печальный вклад. Некоторые дети готовят уроки почти до полуночи, тогда как Минздрав рекомендует заканчивать домашние задания не позже 19.00 и тратить на них не более трех часов.

Дети страдают постепенно развивающимися заболеваниями, родители ищут их причины. А причина обычно проста: недостаток сна. Расплата за него – психические и физические нарушения, ослабленный иммунитет, ча-

стые простуды, синдром хронической усталости, ожирение, заболевания глаз. И наконец бич XXI века – гормональный дисбаланс. Во время сна у детей особенно интенсивно вырабатывается гормон роста. Если ребёнок недосыпает, секреция гормона замедляется, и ребёнок отстаёт в физическом развитии.

Недостаток сна зафиксирован у 40% школьников: дети в анонимных анкетах написали, что спят 6,5–7,5 часа. А ведь норма – от 10 до 11,5 часа. Дети недосыпают почти половину положенного!

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДОСЫПАНИЯ

Самая распространенная причина недосыпания – кино и компьютерные игры – несёт с собой опасные «подарочки». Детям по ночам снятся кошмары, они просыпаются разбитыми и усталыми. А впереди у них трудный школьный день, уроки, на которых нужно не просто сидеть, а работать. Любители «ужасиков» перед сном могут страдать от ночных страхов. В результате у ребёнка развивается невроз, он боится выключенного света и одиночества. Этого ли хотят родители, разрешая ребёнку посидеть за монитором «ещё часок»?

Недосыпание школьника в течение всего одной недели по 3–4 часа тормозит переваривание пищи. В частности, плохо усваивается углеводная пища (булочки, так любимые школьниками).

После ночного недосыпания хрупкий организм детей, даже физически здоровых, хуже реагирует на стрессы. Школьник намного медленнее справляется со стрессовыми ситуациями, которых в школе хватает.

Кризис подросткового возраста вкупе с ослаблением организма от недосыпания ещё больше усугубляют подростковую нервозность. Баланс гормонов, и так нестабильный, нарушается ещё больше, иммунная система подростка ослабевает.

ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СНА ШКОЛЬНИКА

Необходимо соблюдать возрастные санитарно-гигиенические нормы сна, о которых говорилось выше. Тогда головной мозг и центральная нервная система могут отдохнуть, а весь организм – восстановиться.

Если ребёнок ночью спал плохо или недостаточно, после уроков его можно уложить на час-два. Иначе утомлённый школьник не сможет справиться даже с домашним заданием.

Перед сном не нужно выходить на пробежку, прыгать, играть в шумные игры. Желательно посвятить час перед сном прогулке на свежем воздухе или спокойным занятиям: чтению, например. Хорошо принять тёплый душ.

Чем позже школьник лёг спать, тем сложнее ему уснуть, и тем беспокойнее будет его сон. Если ребёнок лег спать после полуночи, недосыпание гарантировано.

СТРАТЕГИЯ ЗДОРОВОГО СНА ШКОЛЬНИКА

1. Если ребёнок каждый день ложится спать и встаёт в одно и то же время, он будет чувствовать себя намного свежее, чем если спит столько же часов, но в разное время.

2. Когда пришло время спать, убедитесь, что в комнате ребёнка темно. Чем темнее в спальне, тем лучше сон. Выключите телевизор и компьютер. Многие родители включают ребёнку телевизор, чтобы он мог



заснуть или расслабиться в конце дня. Это ошибка: телевидение стимулирует мозг, а не расслабляет его. Лучше предложите ребёнку прослушать музыку или аудиокниги. Но не позволяйте читать ночью с устройства с подсветкой (например, Ipad). Пусть это лучше будет обычная книга, которая требует дополнительного источника света (прикроватной лампы).

3. Сделайте спальню ребёнка подходящей для сна. Максимально устраните шум в доме. Держите температуру в комнате прохладной. Убедитесь, что кровать ребёнка удобна и на ней достаточно места, чтобы растянуться и выспаться комфортно.

4. Школьнику нельзя есть ночью. Пусть он поест в начале вечера. Жирная пища перенапрягает пищеварительную систему. Острая или кислая еда в вечернее время может вызвать изжогу. Большое количество жидкости, выпитой вечером, снижает качество сна, поскольку переполняет мочевой пузырь. Некоторым детям лёгкая закуска перед сном помогает уснуть. Тогда хороши овощи или фрукты – их углеводы помогут успокоить мозг и лучше спать.

5. Ребёнок спит глубже, если регулярно занимается спортом. Не обязательно быть звездой спорта. Всего **20-30 минут ежедневных занятий физкультурой** помогут хорошему сну.

6. Следует избегать тревожных мыслей и сложных задач перед сном. Если ребёнок вечером о чём-то тревожится, попросите его отложить это на утро. А пока пусть коротко запишет свои задачи и положит листок на тумбочку. Завтра решит их более продуктивно!

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ВЫ НАБЛЮДАЕТЕ У ШКОЛЬНИКА ХОТЯ БЫ ОДИН ИЗ СЛЕДУЮЩИХ СИМПТОМОВ!

- Постоянная дневная сонливость или усталость.
- Громкий храп, который сопровождается паузами в дыхании.
- Трудности с засыпанием.
- Сон, после которого школь-

ник просыпается усталым и разбитым.

- Частые головные боли по утрам.
- Онемение рук или ног по ночам.

РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА

Если ребёнок посещает детский сад, его домашний режим в выходные и праздники должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Не следует без серьёзной причины нарушать установленный распорядок дня.

Соблюдение распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает у ребёнка стремление выполнять режим самостоятельно, без принуждения и подсказки взрослых. Это способствует формированию организованности и самодисциплины, чувства времени, умения экономить его.

Хорошо, если подготовка ко сну проходит спокойно, приносит ребёнку приятные ощущения. Для этого можно завести определённый ритуал. Малыш сам или с помощью взрослого готовит постель, комната проветривается, освещение ослабляется, ребёнок надевает пижаму или ночную сорочку, мама (папа, бабушка...) поправляет подушку и одеяло, может рассказать сказку или почитать книгу, а затем уходит. Детям можно брать с собой в постель любимую игрушку или куклу. Чтобы ускорить наступление сна, прекратите

громкие разговоры, выключите или приглушите звук телевизора.

Дневной сон помогает начать вторую половину дня с новыми силами. Он способствует снятию утренних стрессов, восстановлению затраченной энергии и создаёт благоприятные предпосылки для роста и развития малыша. «Тихий час» позволяет ребёнку усвоить информацию, которую он получил за день.

Считается хорошим показателем, когда ребёнок засыпает за 15- 20 минут. Если же время засыпания затягивается до 35-40 минут и более, то длительность сна окажется недостаточной. Не осуждайте ребёнка за то, что он не может долго уснуть. Тем более недопустимо применять какие-либо дисциплинарные меры.

Лучшим «снотворным» является свежий воздух. Одежда для сна должна быть свободной, из мягкой хлопчатобумажной ткани, желательно без карманов и с наименьшим количеством пуговиц. Следите, чтобы дети во время сна не переохлаждались и не перегревались. На качество сна влияет и поза ребёнка. Педиатры считают, что лучше всего засыпать на правом боку или спине. При таком положении внутренние органы испытывают наименьшее давление массы тела. Хорошему сну способствует и удобная кровать, соответствующая росту ребёнка. Ложе её должно иметь упругую поверхность. Подушка должна быть небольшой.





СТИЛЬ ЖИЗНИ

Кто сказал, что распорядок дня нужно соблюдать только малышам? Организм взрослого человека ничуть не меньше подвержен влиянию негативных факторов окружающей среды. Ему так же нужны отдых, полезная пища и соблюдение режима.

«Кто рано встает – тому Бог подаёт». Всегда ли нужно следовать этой поговорке? Оказывается, поваляться в постели, понежиться и полениться хотя бы по выходным может и должен позволить себе каждый человек. Правда, спать до обеда тоже не очень хорошо. Во всём нужна мера.

Иногда так хочется пойти куда-нибудь на ночь глядя или просто допоздна засидеться перед телевизором. И это не всегда абсолютное зло – отдых и хорошее настроение могут творить чудеса. Однако, если такой стиль жизни превращается в привычку, то наносит сокрушительный удар по иммунной системе, работоспособности, психическому равновесию и настроению. Обеспечены тёмные круги под глазами, раздражительность и снижение внимательности. Хронически недосыпающий человек выглядит на пять лет старше своего реального возраста.

СУТОЧНЫЕ РИТМЫ

Зачем стареть раньше времени? Конечно, неукоснительно соблюдать режим невозможно. Однако постараться его придерживаться стоит.

У большинства людей наименьшая биоэлектрическая активность головного мозга фиксируется в 2–4 часа ночи. В эти часы резко ухудшаются восприятие и освоение информации. Поэтому увеличивается число ошибок при умственном труде поздним вечером, и особенно ночью.

Работоспособность сердечной мышцы на протяжении дня меняется дважды, обычно понижаясь в 13 и 21 час. В это время нежелательны высокие физические нагрузки. Капилляры наиболее расширены в 18 часов (в это время у человека высокая физическая работоспособность), а сужены – в 2 часа ночи.

Зная эти закономерности, человек может правильно построить свой режим дня. Следует учитывать, что не у всех людей суточные биоритмы совпадают. У «сов», например, протекание психических процессов активизируется к вечеру. Утром же они никак не могут «раскачаться». «Жаворонки» любят пораньше лечь спать. Зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной деятельности.

После напряжённой дневной работы организму любого человека, его центральной нервной системе нужен полноценный отдых. Такой отдых может обеспечить только сон.

Полезно перед сном спокойно погулять минут 20–30, а затем провести вечерний туалет, в который включено мытьё ног водой комнатной температуры. Спокойному сну препятствует слишком поздний приём пищи. Ужинать

следует не позже чем за 1,5 часа перед сном. Постель должна быть не тесная, не слишком мягкая, но и не жёсткая.

Очень важно во время сна дышать свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить, ещё лучше спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +16–17°C.

ВСЁ ЭТО МЕШАЕТ СПАТЬ

Алкоголь

Многие считают, что алкоголь является отличным снотворным. Действительно, после принятия изрядного количества алкоголя нас тянет ко сну. Однако такая сонливость – всего лишь результат опьянения. Ко второй половине ночи алкогольные пары начнут испаряться из организма, и естественный сон захочет вступить в свои законные права. В таком случае это будет прерывистый полусон-полудремота. Утром человек будет чувствовать себя совершенно разбитым, так как нормального сна, восстанавливающего силы, не было.

Кофе и курение

Эти вещества активизируют мозг, оказывая на него возбуждающее действие. Усиливается сердцебиение и повышается давление.

Обильная пища

Пищеварение – это интенсивная работа организма, а сон – это отдых всего организма. Если мы плотно поедим на ночь, то желудок и кишечник будут неустанно трудиться, переваривая пищу и не давая отдохнуть участкам мозга, ответственным за пищеварение. Готовясь ко сну, лучше быть слегка голодным, чем объевшимся.

Люди счастливы, когда у них приподнятое настроение, оптимистичный взгляд на будущее и стойкость перед лицом трудностей. Счастье напрямую связано с вашим самочувствием, как душевным, так и физическим. А для позитивного начала дня нужно хорошо выспаться. Приятного вам сна и ярких сновидений!

Тепло, дорого и красиво

Шуба – вещь чрезвычайно важная. Она согревает, украшает и просто радует любую представительницу прекрасного пола. Если только это не представительница организации по защите животных...

Да, возможно, где-нибудь в Испании шуба и превратилась в украшение, потеряв свою изначальную функцию, и там, на побережье Адриатики, можно позволить себе отказаться от шкурки животного и всех остальных к этому призывать. Тем временем на Севере, где мороз и солнце, шуба – вещь поистине необходимая.

Прежде чем собираться за столь важной и приятной покупкой, девушке нужно определиться с ценой. Затем уже можно выбирать из определённой категории наиболее подходящую: красивую, тёплую, долговечную.

Шаг 1. Мех

Самой роскошной традиционно считается шубка соболиная. Мех русского соболя – это товар поистине драгоценный. Шкурки соболей даже использовали вместо золота в качестве оплаты или преподносили в подарок гостям исключительно государственной важности. Он очень хорошо сохраняет тепло, он прочен, износоустойчив и невероятно красив – пушистый и блестящий... Но вернёмся на землю: стоит соболиная шубка дорого. Очень дорого. Поговорим о чём-нибудь другом. Например, норке.

Норка также считается одной большой мечтой всех девушек. Или это стереотип?.. Норковые шубы очень различаются по цене в зависимости от оттенка. Они могут быть всех цветов радуги (если окрашены), могут быть из стриженной или щипаной норки. Но вот вопрос: сохраняют ли такие шубки тепло или становятся просто украшением? Норка вообще-то не считается самым тёплым мехом, поэтому стоит задуматься. По цене норковая шуба является одной из самых дорогих. Но ведь, помимо неё, есть ещё красивый, более долговечный и менее дорогой мех, бобра, напри-

мер. А самые дешёвые шубы шьют из кролика...

Шаг 2. Фасон

Итак, выбирая в своей ценовой категории, теперь мы, в первую очередь, обращаем внимание, конечно, на модель: шубка должна радовать глаз своей красотой и элегантностью. Она должна хорошо сидеть, стоит обратить внимание и на лёгкость. Шубку нужно носить всё той же летящей походкой, поэтому история про свою носу, что не тянет, – не тот случай.

Шаг 3. Качество

Когда вам показалось, что вы нашли ту самую или те самые, из которых не можете выбрать, время изучить то, что понравилось. Изучать нужно строго и даже жестоко: трясти, мять, рвать... не жалеть её сейчас, чтобы не пожалеть потом. Потрясли – и упало лишь несколько волосков – хорошо. Шуба «гремит» – плохо: пересушенная, она вам долго не прослужит. Помяли мех – и он сразу лёг на место – хорошо. Подёргали – и полетели волоски – плохо. Протрите мех влажным белым платочком. Если он красится, это не ваш вариант. Рассмотрите все детали: мех у шубки должен быть густым и прочным, шкурка – мягкой и гладкой, а швы аккуратными и едва заметными.

В каждом варианте шубки нужно «пожить» минут пять. Прогуляться по магазину, покрасоваться, погреться. Только так можно ощутить, действительно ли в ней будет комфортно, легко и приятно ходить в дальнейшем.

Дорогая или не очень, норко-



вая или «какая-то другая» – не так уж и важно. Главное, чтобы она дарила вам приятные ощущения: теплоты, комфорта, привлекательности и уверенности. В любой шубке можно выглядеть превосходно, если в душе чувствуешь себя королевой красоты (ну как минимум принцессой).

Ложка дёгтя

(в защиту представительниц организаций по защите животных)

На Севере шуба – вещь необходимая? Вспомните полярников, их иногда показывают по телевизору. Уж кто знает о холоде лучше, чем они! И что, они одеты в шубы? Нет. Их одежда – лёгкие, тёплые, удобные и КРАСИВЫЕ куртки из современных материалов. Да, полярники носили шубы, унты и меховые ушанки. Но в прошлом веке. В середине прошлого века.

Зоя КАНИНА.

Каким станет март 2014 года для представителей зодиака?

Овен (21.03-20.04)



Март принесет всем Овнам значительный прилив энергии. Дома вы будете внимательны к родным и близким. Если вы редко видите с родителями, навестите их в первой половине месяца. В карьерном плане март – спокойный период, коллеги готовы и оказать помощь, и прикрыть перед начальством. Финансовое положение достаточно твёрдое, но свои траты всё же нужно немного поумерить.

Телец (21.04-20.05)



Для Тельцов март – хорошее время для подписания выгодных договоров и новых знакомств. Кто-то быстро справится с ремонтом жилища или выиграет неплохую сумму в лотерею. Велика вероятность отправиться в путешествие и наладить отношения с другом детства. Звёзды советуют чередовать плодотворный труд с отдыхом, иначе прилив сил вскоре может смениться «отливом».

Близнецы (21.05-21.06)



Пора начать ценить то, что имеется в настоящий момент. Не отталкивайте людей, которые неплохо к вам относятся. Если романтические отношения с ними исключены, можно стать хорошими друзьями. И, кстати, вам пора окунуться в трудовой процесс, чтобы не потерять должность на работе. Отнеситесь серьезней к деньгам – все расходы следует планировать заблаговременно.

Рак (22.06-22.07)



Чтобы решить вопрос с финансами, Ракам придётся заняться анализом своих доходов и расходов. Благодаря такому рациональному подходу удастся правильно распределить средства, так что кредиты не понадобятся. Вторая половина марта подходит для открытия собственного бизнеса. Возможны интересные знакомства, и есть шанс найти человека, с которым захочется продолжить отношения.

Лев (23.07-23.08)



Все начинания лучше отложить на вторую половину месяца, а в начале марта завершите незавершенные дела и наметьте дальнейший план действий. Можно отправиться на отдых или начать изучать иностранные языки. Семейные Львы поражают своих «половинок», поэтому их отношения будут на высоте. Для свободных представителей этого знака возможно начало серьёзного романа.

Дева (24.08-23.09)



Для Девы карьера на втором плане, ведь для неё главное – семья. Чтобы успевать всюду, постройте реально выполнимый план. Некоторым посчастливится отправиться в заграничное путешествие. В любовных отношениях Девам нужно научиться контролировать чувство собственности. Чтобы здоровье не ухудшилось, повысьте уровень гемоглобина (гранаты, свёкла, гречка).

Весы (24.09-23.10)



Многие Весы получат настоящее удовольствие от работы. Они разработают собственную стратегию, которая поможет достигнуть успеха. Весы, которые имеют собственный бизнес, могут рассчитывать на его рост. Слишком активная жизнь требует много сил. Для поддержания себя в отличной форме рекомендуется ходить в баню, пить чай на травах, заниматься гимнастикой и делать массаж.

Скорпион (24.10-22.11)



Появится шанс начать зарабатывать хорошие деньги. Финансовое положение будет стабильным, а вот здоровью нужно уделить повышенное внимание. Особенно следует сконцентрироваться на организации правильного питания. В марте Скорпионам придётся много времени посвящать семье. Некоторым представителям этого знака предстоит интересная рабочая командировка.

Стрелец (23.11-21.12)



На работе Стрельцов ждут перемены. Скорее всего, поменяется начальник. Новый руководитель сможет заинтересовать вас свежим заданием, которое потребует творческого подхода. Если не подведёте начальство, то возможно повышение зарплаты. В любви Стрельцам предстоит проявить свои положительные черты: умение готовить, убирать, заниматься с детьми.

Козерог (22.12-20.01)



В марте возможны новые деловые знакомства, что позволит добиться карьерных высот. Не исключено, что придётся вложить средства в собственное образование. Стоит заняться укреплением иммунитета, чтобы избежать вирусных недугов. Семейным Козерогам рекомендуется интересоваться делами своих половинок – может быть, им необходима ваша помощь или моральная поддержка.

Водолей (21.01-20.02)



На работе на Водолеев навалится много неотложных дел. Придётся выполнять срочные задания. Только те, кто проявит терпение и сохранит оптимизм, справятся с поставленными целями. Чтобы избежать скандалов дома, придётся участвовать в решении бытовых вопросов. Звёзды советуют Водолеем покончить с вредными привычками, а также не пренебрегать правилами гигиены.

Рыбы (21.02-20.03)



В марте Рыбы смогут продемонстрировать начальству свои профессиональные качества и занять лидирующие позиции. Семейные Рыбы наслаждаются идиллией в отношениях. Финансы позволяют осуществить семейную поездку туда, где давно хотелось побывать. Физическое состояние будет неплохим, если не забывать о режиме питания и прекратить общение с теми, кто вызывает неприязнь.

						Скаль- ная выемка						1
Земле- владелец в старой Европе	Прон- зающая канву	Рисо- вавший Саль- вадор		Станок орудия артил- лериста				Признак надвигаю- щегося недуга	Печень и почки для повара		След кон- такта с огнем	
Стройные конеч- ности модели	Один из созда- телей Бендера					1		Поведал в музыке о Норвегии				
				Сла- дость под свеч- ками		Особа в подчи- нении чабана	Тарарам, учинен- ный в квартире					
Кошелек для банкнот			Виктор, явивший миру Квизимодо					Лицо, некраси- вое до бе- зобразия				
					Мэрия евро- пейских городов		Обычная жизнь и ее про- явления					
	Добро высоким стилем			Струнный тре- угольник в оркестре		2		"Пуховая" поляр- ная утка				
	Кувшин родом из Греции	Дом для легко- вушки				3		Оформите подписку на газету Рагуза подписной индекс 52055 цена подписки на один месяц 57,26 рублей				
		Галоген в зубной пасте										
		Поле чело- века, види- мое экс- трасенсу										
			Глава фирмы									
	Валюта для рас- четов за sake	Внук для состоя- тельного деда				Белье с застёж- кой снизу						
Крокодил из болот Флориды	Тра- вести или инженю	Комната, где тан- цевали на балах		"Накопления" на шее сзади		Русский бард как музыкант	Весь словарный состав языка		Чер- наха, змея или яще- рица			
							Стиль зод- чества дворца Сан-Суси	Насе- комое - родня шершня				
	Трудится ради высокой цели	Авторитет, выражен- ный в ки- лограммах		Тип худо- жествен- ного произ- ведения	Кляуза науш- ника				Облако, несу- щее дождь			
								Бизнес- центр Лондона				
	Река, купаю- щая "Аврору"											
						3		Прори- цатель воли Аполлона	Черные, страст- ные, пре- красные			
	Созвучие голосов		Статус за- висимой крестьянки									

Ответы на сканворд №1 (466) от 31.01.2014 г.

По горизонтали: ухват, горб, акт, осот, чарка, Кински, обои, Бим, Жаров, эль, «Троица», Рем, плуг, шанс, толкно, арык, альт, обет, таран, нож, угроза, опека, итог, секстет, рама, ужин, Амати, сито, «Ока», Инд, Кабо, агава.

По вертикали: мачо, утро, Токио, гон, «Бри», кабаре, символ, Киж, кол, бра, ацтек, Эдгар, трата, омуль, проба, ушат, иск, нырок, Олег, «Отто», нора, енот, азот, негатив, жаба, уксус, ракета, пора, Итака, ежик, сноб, мина, маг.

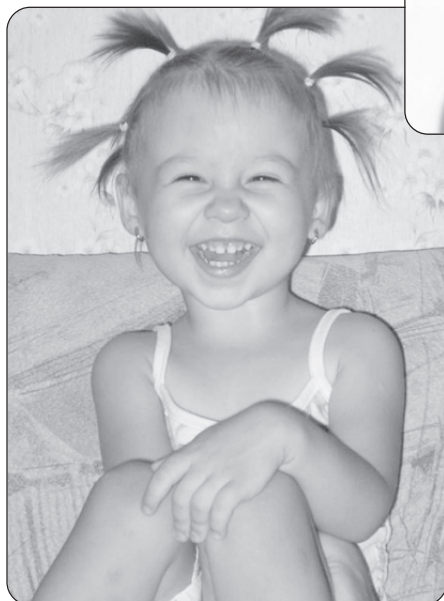
Что такое улыбка — это прежде всего простой способ произвести хорошее впечатление и заразить окружающих хорошим настроением. А если у человека хорошее настроение, он начинает относиться к миру с любовью.

*Мама, не ругай меня, твою
большую радость!*



*Каждое утро доброе!
И оно не виновато,
если ты не выспался.*

*Не важно, есть
ли солнышко на улице.
Главное, чтобы оно
всегда светило в душе!*



*Радуйтесь жизни!
Ведь это так правильно,
так полезно и так прекрасно!!!*

*Здоровья, счастья, любви,
улыбок, тепла и всего вам
самого прекрасного!*



*Хочешь быть
счастливым?
Будь им!*



*Как?! Ты сегодня ещё
не улыбался?!*

Фото с сайта motivators.ru