

СЕМЕЙНЫЙ *Круж* +16

15 ноября 2013 © №21-22 (461-462)



Фото Ивана ФЕДОСЕЕВА.

стр. 9

Мама, папа, я – театральная семья

- ШКОЛЬНАЯ ФОРМА ИЗ СЫКТЫВКАРА
- КАКОЙ БУДЕТ НОВАЯ ШКОЛА?
- УСТЬ-ЦИЛЕМСКИЙ ФОЛЬКЛОР ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
- СЕМЬЯ – КАЖДОМУ РЕБЁНКУ
- УЧИТЕЛЯ МАТЕМАТИКИ ПРОТИВ!
- КОНФЛИКТ С УЧИТЕЛЕМ. АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ
- ПОЧЕМУ БОЛЯТ СУСТАВЫ?
- МЕЖДУ ПЕТЕРБУРГОМ И МОСКВОЙ
- РЕАЛЬНАЯ НАГРАДА ЗА УСПЕХИ
- «ЛАКОМСТВО» ДЛЯ ДУШИ

Школьная форма из Сыктывкара

В Республике Коми открылось новое предприятие по производству школьной формы. Церемония пуска производства состоялась в Сыктывкаре 7 ноября.

– С введением в 2013 году требований к школьной одежде в образовательных учреждениях возникла потребность в потоковом производстве формы для учащихся. Одно из сыктывкарских предприятий откликнулось на призыв Главы республики Вячеслава Гайзера об открытии новых производств на местах и за короткий промежуток времени смогло установить швейную линию, которая в перспективе сможет удовлетворить спрос жителей республики на качественную и доступную по цене школьную форму, – отметил заместитель министра промышленности и транспорта Республики Коми Александр Гибез.

Пошивочный цех оборудован современными автоматизирован-

ными швейными, вышивальными и раскройными машинами. Есть там также система автоматизированного проектирования одежды и оборудование для влажно-тепловой обработки. Производство охватывает полный цикл изготовления и реализации продукции, включая подгонку изделия (укорачивание) и оформление декоративными элементами (эмблема класса, школы).

Цех может изготовить 24 тысячи школьных костюмов в год, при этом есть возможности для наращивания производства. Сегодня на предприятии работают дизайнеры, модельеры-конструкторы, закройщики, швеи. Пока ещё штат не полностью укомплектован, и предприятие готово принять на работу специалистов швейного производства.

Школьная одежда будет производиться из высококачественных отечественных тканей, состоящих на 60% из шерсти, обладающих повышенной износостойкос-



тью и устойчивостью к химчистке. Поставщик ткани – Брянский камвольный комбинат, входящий в реестр Национального союза производителей школьной формы.

По сообщению пресс-службы Главы РК и Правительства РК.

Учителя математики против!

В Коми учителя математики выступили против обязательного экзамена в форме ГИА (государственной итоговой аттестации). Они направили обращение в адрес министра образования республики Владимира Шаркова.

В письме педагоги высказали озабоченность по поводу введения новой формы ГИА по математике в 9-х классах. В частности, педагогов беспокоит, что минимальный порог по математике установлен в 8 баллов.

И если для учеников 11-го класса нет разницы, из какого раздела математики он выбрал задания, то девятиклассник лишён такого выбора. Ему необходимо набрать не менее трёх баллов по алгебре, не менее двух – по геометрии и не менее двух – по реальной математике. И это при том, что уровень заданий на минимальный порог в 11-м классе мало отличается от заданий для 9-го класса.

Школьникам, обучающимся в классах компенсирующего обучения,

выполнить задания ГИА будет почти невозможно – считают учителя.

Негативно сдача ГИА скажется и на уровне образования наиболее подготовленных учащихся, поскольку при том же количестве учебных часов их придётся «натаскивать» на задания ГИА, которые сильно отличаются от учебного материала 9-го класса. Потребуется учить решать «реальные задачи» и другие типы заданий за счёт более сложных заданий. Таким образом, уровень и качество обучения могут значительно снизиться.

– Если ученик не сдаст экзамен новой формы, он выйдет из школы со «справкой». А это значит, что он не сможет обучаться ни в каком учебном заведении, – говорится в обращении учителей.

Педагоги считают, что необходимо оставить за учащимися и их родителями право выбора: сдавать экзамен в традиционной форме или ГИА.

По сообщению ИА Комиинформ.



Усть-Цилемский фольклор для дошкольников

Сотрудники Усть-Цилемского культурного центра разработали программу дополнительного образования детей по теме «Детский усть-цилемский фольклор». В детских садах райцентра уже начались занятия по народной культуре.

Конечно, для детей дошкольного возраста знакомство с богатством народной культуры предполагает лишь простейшие навыки в теории и практике. Предметом изучения на занятиях является фольклор в разных его видах и проявлениях. На протяжении всего курса – с ноября по май – дети в игровой форме будут знакомиться с песенным наследием родной земли. Большой раздел в программе занятий отведён ознакомлению с усть-цилемским костюмом – его цветами, элементами, оберегами. К работе привлекаются и родители, которым будет предложено сшить костюмы для детей.

Занятия проходят один раз в неделю. Конечно, этого времени не хватит, чтобы во всей полноте



изучить народное творчество устьцилемов. Но его вполне достаточно, чтобы пробудить интерес и уважение детей к традициям и культуре Усть-Цильмы, её богатству, разнообразию и красоте. Итогом работы станут небольшие концерты и праздник для дошколят «Детская Горка».

Татьяна ШИШЕЛОВА,
районный центр культуры
досуга и кино, с. Усть-Цильма.

Для здоровья школьников

В школы Коми поступает новое оборудование для медицинских кабинетов.

По поручению Главы Республики Коми Вячеслава Гайзера Министерство образования региона закупило 77 комплектов оборудования для организации медицинского обслуживания учащихся. В текущем году новое оборудование поступит в школы северных городов и районов республики: Усть-Цилемского, Удорского и Ижемского, Вуктыла, Воркуты, Инты, Усинска и Печоры.

Также для оснащения медицинских кабинетов до конца года в 137 образовательных организаций республики поступят специальные фармацевтические холодильники.

– Новое медицинское оборудование позволит не только улучшить качество медицинского обслуживания школьников, но и значительно повысит эффективность профилактической и диагностической работы, – отметил министр образования республики Владимир Шарков.

По сообщению пресс-службы Главы РК и Правительства РК.

Реальная награда за успехи

В 2013-2014 учебном году стипендиатами Правительства Республики Коми стали 197 человек.

Специальные ежемесячные стипендии (по 1200 рублей) получают 40 студентов вузов республики. Двадцать из них обучаются по направлениям подготовки в области естественных наук, физики и математики, гуманитарных и социальных наук, здравоохранения, экономики и управления, информационной безопасности, сферы обслуживания, техники и технологии (кроме архитектуры и строительства). Шесть стипендиатов обучаются по направлениям подготовки в области сельского хозяйства, ещё шесть – в области культуры и искусства и двое – в области архитектуры и строительства.

Шесть человек удостоены специальных стипендий имени заслуженных деятелей искусств Российской Федерации и народных артистов СССР.

Специальные стипендии (по 1200 рублей ежемесячно) назначены студентам профессиональных образовательных организаций. Их получают 87 человек. Ещё 24 стипендии – обучающимся по программам среднего профессионального образования, соответствующим приоритетным направлениям модернизации и технологического развития экономики Российской Федерации.

Также обладателями специальных стипендий (350 рублей ежемесячно) стали 36 детей, обучающихся в общеобразовательных организациях и организациях дополнительного образова-

ния. Ещё 10 ежемесячных специальных стипендий определены для талантливых детей, обучающихся в муниципальных образовательных организациях дополнительного образования детей в сфере культуры.

– Специальные стипендии Правительства РК являются хорошим способом поддержки талантливой и активной молодежи. Это поощрение и стимул к тому, чтобы учащиеся могли получать более глубокие знания, серьёзно заниматься научно-исследовательской работой, творчеством, вникать в суть будущих профессий, развивать навыки лидерства, быть социально активными, – считает министр образования Коми Владимир Шарков.

По сообщению пресс-службы Министерства образования РК.



Какой будет новая школа?

Свершилось. С 1 сентября российские школы и детские сады начали жить по принятому в декабре 2012 года новому закону «Об образовании». Один из главных элементов закона – новые федеральные государственные образовательные стандарты.

СТУПЕНИ И СТАНДАРТЫ

Согласно новому закону, устанавливаются четыре уровня общего образования: дошкольное, начальное общее (1-4 классы), основное общее (5-9 классы) и среднее общее образование (10-11 классы).

Каждая ступень образования регулируется федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС).

Стандарты представляют собой «совокупность требований, обязательных при реализации образовательной программы». Новые стандарты вступают в силу в разное время для разных уровней школьного образования. Первым в 2011 году был введён ФГОС начального общего образования, по которому уже третий год учатся все первоклассники страны. Стандарт

основного общего образования вступит в силу в 2015 году – как раз когда первоклассники 2011 года перейдут в пятый класс. Стандарт среднего общего образования вступит в силу в 2020 году, когда те же первоклассники 2011 года пойдут в десятый.

Школы могут в индивидуальном порядке начать использовать новые нормы раньше, в качестве эксперимента.

УЧИТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ БУДУТ МЯГКО

В новом законе образование дошкольников впервые определено как первый уровень общего образования. 28 августа 2013 года совет Минобрнауки по федеральным государственным образовательным стандартам утвердил соответствующий ФГОС. Он должен

был вступить в силу с сентября 2013 года, однако всё ещё находится на согласовании в Минюсте.

Стандарт распространяется на детей от двух месяцев (!) до семи лет. Конечно, самых маленьких крох в школы не отправят. На раннем этапе развития предусмотрена помощь семьям в воспитании детей. Всё остальное касается работы детских садов. Кроме того, планируется создать бесплатные диагностические, медико-социальные и психолого-педагогические центры. Они могут быть организованы как при дошкольных учреждениях, так и при школах.

Стандарт дошкольного образования принципиально отличается от школьных стандартов. На этом уровне нет обязательных условий для перевода на следующую

ший год, не проводятся промежуточные и итоговые аттестации воспитанников. Основная идея этого стандарта – полноценное проживание ребёнком детства. Предполагается умеренность в передаче детям знаний и навыков. Развитие ребёнка должно идти в игровой форме. Стремление непременно добиться от дошкольников определённых результатов обучения категорически отвергается. Педагогам даны лишь целевые ориентиры и механизмы движения к ним.

Главная цель дошкольного образования – подготовить ребёнка к школе так, чтобы он заинтересовался будущими уроками, а не боялся их. Переход на новый стандарт будет проводиться без спешки и займет не менее трёх лет. Детсады полностью перейдут на новую систему работы тогда, когда они смогут, уверяют специалисты Минобрнауки.

Каждый детский сад сам будет выбирать подходящую для себя программу. Педагоги смогут строить процесс воспитания, ориентируясь на то, из каких детей сформировалась детсадовская группа, какие у малышей особенности, как складываются взаимоотношения в группе.

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА: УРОКИ И ВНЕ УРОКОВ

Пока что по всей стране работает только один ФГОС – утверждённый в 2011 году стандарт для 1-4 классов. В нём предусматри-



ваются обязательная часть и «часть, формируемая участниками образовательного процесса», проще говоря – внеклассные занятия. Обязательная часть составляет 80%, а необязательная – 20% от общего объёма программы.

В основную часть вошли семь предметных областей:

1. Филология.
2. Математика и информатика.
3. Обществознание.
4. Основы религиозных культур и светской этики.
5. Искусство.
6. Технология.
7. Физкультура.

Школа и родители сами выбирают дополнительные дисциплины (например, иностранные языки, хореография), входящие в вариативную часть. Кроме уроков, в основную программу начальной школы включено достаточное ко-

личество часов внеурочной деятельности.

ОСНОВНАЯ ШКОЛА ПРОБУДИТ ИНТЕРЕС К НАУКЕ

С 2015 года все школы России начнут работать по новому ФГОСу основной школы. Стандарт для школьников 5-9-х классов подразумевает формирование научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений.

В учебный план входят:

- русский язык,
- литература,
- иностранные языки,
- история,
- обществознание,
- география,
- математика,
- информатика,
- физика,
- биология,
- химия,
- изобразительное искусство,
- музыка,
- технология,
- физкультура,
- ОБЖ,
- основы религиозных культур и светской этики.

Главная проблема внедрения нового стандарта упирается в финансирование, оснащение кабинетов и наличие пособий. Именно в 12-13 лет формируется интерес ребят к естественным наукам, к опытам в этой сфере. И если педагог объясняет тему «на пальцах», без оснащения, этот интерес теряется.





СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ: СПОРЫ ПРОДОЛЖАЮТСЯ

Самым спорным остаётся вариант образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. Первый проект программы для 10-11 классов был представлен 15 февраля 2011 года. Он не вызывал возмущения до того момента, пока учитель русского языка и литературы 57-й московской школы Сергей Волков в своем блоге в доступной форме и простым языком не объяснил суть стандарта. По мнению Волкова, согласно новым образовательным стандартам, вместо привычного набора обязательных предметов ученики старших классов теперь будут проходить только три курса — ОБЖ, физкультуру, новую дисциплину «Россия в мире», а также выполнять некий индивидуальный проект. Все остальные уроки переходят в разряд «по выбору», из них школьники обязаны взять себе ещё семь предметов. Но предлагаемые правила не позволяли выбрать предметы из одной категории, так как стандарт не давал выбирать больше двух родственных предметов. Под письмом Волкова подписались десятки тысяч возмущенных комментаторов. В итоге принятие ФГОСа отложили, и документ отправился на доработку.

Новый проект был зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 года. В соответствии с ним учебный план ученика старшей школы должен содержать девять или десять учебных предметов.

Обязательными предметами стали:

- русский язык и литература,
- математика,
- иностранный язык,
- «Россия в мире»,
- физическая культура,
- ОБЖ,
- индивидуальный проект.

Кроме того, школьнику необходимо выбрать один предмет из естественных наук (естествознание, физика, химия, биология, экология) и один (помимо «России в мире») из общественных наук (обществознание, история, география, экономика, право). В тех случаях, когда этот выбор предусмотрен, ученик сам решает, какой курс выбрать — базовый или углублённый.

Авторы стандарта считают, что в учебном плане ученика должны быть три или четыре профильных курса, ориентированных на последующее профессиональное образование. Кроме того, ученику предлагается несколько дополнительных предметов (например, астрономия, психология, дизайн, искусство, история родного края).

КРЕДИТЫ И МОДУЛИ

Стандарты для школьников 10-11-х классов построили на основе системы, которая в последние годы вводится во многих университетах. В вузах она называется кредитно-модульной системой и предполагает изучение нескольких обязательных профильных дисциплин и 5-6 факультативов по выбору. Каждому факультативу присваивается определённое количество условных зачётных единиц, так называемых «кредитов». Студент составляет собственный учебный план, исходя из своих предпочтений и получая нужное количество необходимых «кредитов».

Подобное подстраивание образовательной программы под интересы, способности и запросы ученика, по мнению авторов программы, должно помочь школьнику в выборе будущей профессии и поступлении в вуз. Дети, у которых есть склонность к какому-либо предмету, смогут получить углублённую программу именно по нему.

Государство гарантирует определённый минимум бесплатных учебных часов в неделю и обязано финансировать образование в границах стандарта. Сегодня это 36 часов в неделю, в новом стандарте будет 37. Дополнительные учебные часы ученик может получить за отдельную плату.

Авторы проекта ФГОС полагают, что в рамках обязательных часов ученик получит гораздо большую свободу выбора. За выбор углублённого изучения предметов платить не надо, все занятия, которые укладываются в рамки 37 часов в неделю, будут бесплатными — уверял в июне 2012 года министр образования РФ Дмитрий Ливанов.

Новый стандарт среднего общего образования вступит в силу в 2020 году, то есть когда первоклассники 2011 года, отучившиеся все десять лет по новым стандартам, пойдут в старшие классы. Однако в России есть школы, которые перешли на новую образовательную программу уже с сентября 2013 года.

**По материалам журнала
«Коммерсантъ Власть».
Фото из архива редакции.**

Семья – каждому ребёнку

Такое название получил социальный проект, стартовавший в Республике Коми в конце октября. Его презентация состоялась 23 октября в Общественной палате Коми.

Организаторы проекта – Ассоциация многодетных семей республики во главе с председателем **Анастасией Булавиной**, руководитель исполнительной дирекции Общественной палаты региона, член президиума «Союза женщин Коми» **Галина Николаевна Кравченко (координатор проекта)** и эксперт палаты **Татьяна Изъюрова**.

Основные цели проекта, как рассказали на презентации его организаторы, – побудить потенциальных приёмных родителей взять ребёнка на воспитание и в дальнейшем поддерживать и защищать права детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

– В нашей республике более пяти тысяч детей-сирот, полторы тысячи из них воспитываются в детских домах и школах-интернатах. Необходимо, чтобы ребёнок, имеющий конституционное право на семью, получил её. Профилактика семейного неблагополучия и

социального сиротства – наша главная задача. На начальном этапе проект ориентирован на создание положительного имиджа замещающих и приёмных семей и помощь гражданского общества таким семьям, – подчеркнула Татьяна Изъюрова. Также она выделила направления, по которым будет построена работа: создание моделей гостевой семьи (этот опыт уже апробирован в посёлке Краснозатонский и имеет положительный результат), организация поддержки попечительским советам и развитие добровольческого движения, представители которого оказывали бы приёмным родителям различную помощь.

– Проект направлен на сбережение детства. И задача общественности – привлечь службы, не безразличные к судьбам детей-сирот, и организовать работу в дополнение к деятельности государственных органов. Очень важно, чтобы такая работа велась во всех городах и районах Коми. Проект рассчитан на два года. На первом этапе мы планируем усилить информационную и разъяснительную работу по данной проблеме. Второй этап – создание



общественной организации и оказание материальной поддержки замещающим семьям с привлечением населения, бизнеса, органов муниципальной власти, – сказала Галина Кравченко.

В рамках проекта «Семья – каждому ребёнку» также планируется создание и распространение информационно-просветительских роликов, издание рекламных плакатов о замещающих семьях и церемония награждения победителей конкурса замещающих семей «Семейный причал».

Галина МИНАЕВА.

ГБУ РК «Центр социальной помощи семье и детям г. Сыктывкара» Отделение экстренной психологической помощи населению проводит Неделю открытых дверей

Мероприятие посвящается празднованию 20-летнего юбилея
Отделения экстренной психологической помощи.

Сроки проведения мероприятия – с **18 ноября по 22 ноября 2013 года**.

В мероприятии могут принять участие все желающие, возраст, пол, социальный статус не имеет значения.

В рамках Недели открытых дверей пройдут следующие мероприятия:

18 ноября с 19.00 до 21.00 – тренинговое занятие, направленное на формирование навыков общения и личностный рост «Я познаю себя».

Категория: подростки 13-16 лет.

19 ноября с 10.00 до 12.00 и с 15.00 до 17.00 – тренинговое занятие по формированию коммуникативных навыков у младших школьников «Вместе весело шагать».

Категория: дети 7-10 лет.

20 ноября с 15.00 до 17.00 – самовыражение и познание через танцевдвигательное занятие «Танец души».

Категория: женщины старше 50 лет.

21 ноября с 19.00 до 21.00 – тренинговое занятие для обновления супружеских отношений через расширение представления друг о друге «Супружеское общение. Ключ от сердца».

Категория: супружеские пары, стаж не имеет значения.

**Занятия будут проводиться в ОЭППН по адресу: ул. Д. Каликовой, 34,
тел. для предварительной записи 24-99-71.**





«Кошкин дом» и маленький поросёнок

В конце октября в Сыктывкаре с успехом прошли гастроли «Театра на Спасской» из города Кирова. Это театр юного зрителя, поэтому в его репертуаре много спектаклей для детей и подростков. Для самых маленьких театралов кировчане привезли постановку «Кошкин дом».



Детский театр приехал!

Перед спектаклем в фойе драматического театра имени Виктора Савина стоит радостный шум-гам. То и дело слышатся призывы учителей: «Первый «е», ведите себя прилично!», «На раз-два-три – тишина!» Но вот нарядные школьники чинно входят в зал. Шум стихает, начинается ТЕАТР.

Занавес распаивается, и видно, что в спектакле для детей – минимум декораций. Условность, как в постановках для «больших»... Ох, только бы не было скучно. Нет, скучно не будет!

Репортёр-Сорока рассказывает историю про Кошку, её дом и

племянников-сироток. С первых же секунд Репортёр захватывает внимание ребят, хотя ничего особенного не делает. Артист просто садится на край сцены и говорит. И сюжет-то всем знаком с детсадовской поры, а увлекает так, как будто мы впервые слышим, что же там происходит.

Элегантная дама-Кошка и её привратник кот Василий появляются перед зрителями не из-за кулис: они входят в боковую дверь зала. В эту же дверь потом весёлой гурьбой вваливаются гости Кошки. Они шагают к сцене, по пути здороваясь с ребятами за руку. Вот это да! Козёл похож на чиновника, Коза – спортсменка, Петух – настоящая поп-звезда, а Курица и Свинья очень даже миловидны.



Бывает, что в детских спектаклях мы видим: вот этот дяденька играет медведя, а эта тётя — лису. Но всё же это не медведь и не лиса, а дядя и тётя в костюмах животных. Они стараются быть забавными и похожими, но что-то здесь не то... На кировском «Кошкином доме» такого неловкого ощущения не возникает.

Может, потому что актёры не стремятся быть «ми-ми-мишечными»? Или потому что не пытаются один к одному копировать повадки зверей, а больше внимания обращают на характер персонажа? В чём здесь тайна, знают только сами артисты и художественный руководитель театра Борис Павлович. Мы же, зрители, видим, что получается очень по-настоящему и очень весело, хотя играют взрослые серьёзные люди.

Впрочем, в спектакле заняты не только взрослые. Маленького поросёнка играет девочка, на вид — ученица младших классов. Роль эпизодическая, но всё же удивительно, что ребёнок наравне с профессиональными артистами выступает на сцене и ездит на гастроли.

Мама, папа, я — театральная семья

Анастасия Королевская (так зовут юную актрису) и её папа, артист Александр Королевский, блистательно исполнивший роль Козла, побеседовали с корреспондентом «Семейного круга».

— **Настя, ты сейчас в каком классе учишься?**

— В четвёртом.

— **А на сцене с какого возраста?**

— С четырёх лет.

— **Вот это да!.. И в какой роли ты дебютировала?**

— Играла Персефону, дочку бо-



гини Деметры, в «Мифах Древней Греции».

— **Тебе больше нравится игра на сцене или аплодисменты?**

— Аплодисменты и внимание зрителей, конечно, радуют. Но я больше люблю играть.

— **Ты репетируешь и играешь на сцене со взрослыми артистами. Отношение режиссёра к тебе такое же требовательное, как к ним?**

— Не знаю... Папа, да?

— Да, конечно, — выручает дочку Александр Королевский. — Ещё Настя дома репетирует со мной и с мамой. (Мама Насти, актриса Елена Васильева, в этом спектакле исполняет роль Курицы).

— **Анастасия играет только в «Кошкином доме» и «Мифах...»?**

— Нет, у неё довольно много ролей в театре.

— **Вы с женой хотите, чтобы дочка стала актрисой?**

— Нет, пожалуй. Это очень трудная профессия.

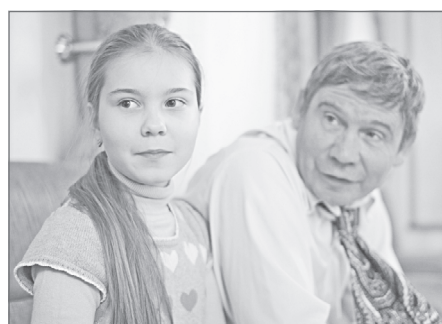
— **Настя, а ты?**

— Да, хочу! Я ещё учусь в музыкальной школе — играю на фортепиано, но театр привлекает больше. Раньше хотела быть телеведущей, как старшая сестра, она ведёт программу «Время». Но потом поняла: только театр.

— **На школу время остаётся?**

— Да, учусь на «4» и «5». Вот только с математикой... Жаль, в этой четверти «тройка» выйдет.

— Но это в первый раз, — под-



держивает дочку папа. — Ещё хочется, чтобы Настя занялась плаванием, так как это полезно для осанки. Всё же школа и занятия музыкой дают большую нагрузку на позвоночник. Я сам занимаюсь подводным плаванием и жду, когда дочка подключится к моему увлечению.

— **Настя, что хочешь пожелать своим сверстникам?**

— Никогда не бросать чтение. Узнавать о об интересных личностях — людях, которые могут стать примером в жизни. Ещё, конечно, хорошо учиться. И быть здоровыми!

**Наталья ДОЛГОПолова.
Фото Ивана ФЕДОСЕЕВА.**



Между Петербургом и Москвой

Город Тверь построен на берегах трёх рек: Волги, Тверцы и Тьмаки. Ещё в 1181 году, владимирский князь Всеволод III Большое Гнездо на правом берегу Волги, чуть выше устья Тверцы, воздвиг деревянный кремль. Очень скоро – в начале XIII века – возникло Тверское княжество, в центре которого была сама Тверь с прилежавшими к ней землями.



На протяжении столетий Тверь преследовали тягчайшие невзгоды. Её разоряла татаро-монгольская орда, заливали кровью литовские князья, шведские и польские захватчики, а в боях против нацистской Германии погибло более 250 тысяч тверичей. Но вновь и вновь Тверь отстраивалась и продолжала расти.

МОНУМЕНТ АФАНАСИЮ НИКИТИНУ

Выдающимся событием не только в жизни Твери и всей Руси стало путешествие тверского купца Афанасия Никитина в Индию в 1466 – 1472 годах. В путевых записках под названием «Хождение за три моря» Никитин рассказал о быте и нравах индийского народа, торговле и ремесле, городах и природе страны, о которой до этого ходили только легенды. Мореплаватель, имя которого стоит в ряду известных землепроходцев, побывал в восточных землях ещё до прибытия туда португальца Васко да Гамы.

На набережной Волги тверичи

воздвигли памятник своему знаменитому земляку. Высота памятника составляет четыре метра. Основание представляет собой носовую часть старинного судна – создаётся впечатление, что Никитин только-только взшёл на корабль. Вся его фигура устремлена вперёд, как будто путешественник вновь желает отправиться в далёкое странствие.

В мире установлено три памятника тверскому купцу: в Индии, Твери и украинском городе Феодосии на берегу Чёрного моря. Они как бы олицетворяют кольцо – путь Афанасия Никитина из Твери в восточные дали.

ПО СЛЕДАМ ПУШКИНА

«Наше всё» неоднократно приезжал в Тверь. По пути из Петербурга в Москву Пушкин часто останавливался в гостинице «Гальяни». В шутилом стихотворении к Сергею Соболевскому Пушкин писал:

У Гальяни иль Кальони
Закажи себе в Твери
С пармазаном макарони
Да яшницу свари.



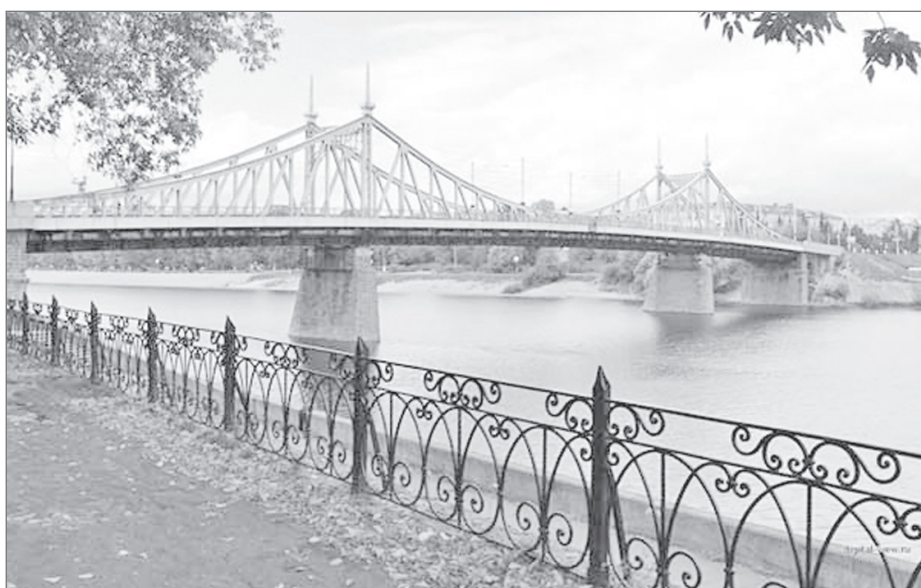
Скульптура «Пушкин в дороге», которая была установлена в честь 175-летия поэта на набережной Михаила Ярославича, считается символом города. Александр Сергеевич, одетый в дорожный костюм, с любопытством рассматривает публику, гулящую по саду. Скульптор Олег Комов при создании памятника воспользовался наброском самого Пушкина в рукописи «Евгения Онегина».

Поэт и писатель гостил у своих друзей в Бернове, Старице, Малинниках, Торжке – во многих живописных местах Тверской губернии.

Памятник-бюст Пушкину в Театральном проезде открыли 6 июня 1972 года. Первоначально его предполагалось установить на месте дуэли в Санкт-Петербурге. Скульптурный портрет максимально соответствует образу поэта, поскольку при его создании использовалась посмертная маска.

ТЕЧЁТ РЕКА ВОЛГА...

Откуда берёт начало великая русская река? Возле озера Селигер есть заросшая мелкоколесьем



низина. Там среди берёзок бьёт из-под земли студёный родничок. Присмотревшись, в траве можно заметить и ручеёк. Убегая всё дальше от «дома», Волга набирает силу от других ручьёв, ключей, озёр, рек. Вот и получается, что через Тверь она течёт уже полноводной рекой.

От пристани в городском саду каждый час отплывают теплоходы «Лиза Чайкина» и «Владимир Ер-

шов» и приглашают в водное путешествие по двум маршрутам: вверх по Волге до Михайловского моста или вниз до Восточного. Естественно, что подобные вечерние прогулки хороши для романтических свиданий.

СТАРОВОЛЖСКИЙ МОСТ

Автомобильный Староволжский, или Старый мост, по праву можно назвать визитной карточкой города. При въездах на него были установлены фонари с художественным литьём, но позже они были перенесены на Театральную площадь, к памятнику А.С. Пушкину.

Этот первый постоянный мост через Волгу своими контурами напоминает цепные висячие мосты. Подобные конструкции возводились в Европе. В Будапеште, столице Венгрии, находится брат-близнец Староволжского – мост Франца-Иосифа.





ГОСТИНИЦА ДЛЯ ИМПЕРАТОРОВ

Путевой дворец был возведён на территории Тверского кремля и долгое время соседствовал с главным храмом города – Спасо-Преображенским собором. Здание величавых пропорций с изящными фасадами и балконами было построено при императрице Екатерине II. Её покои занимали восточную часть дворца. Императрица, а затем и другие русские монархи останавливались в этом дворце для отдыха, следуя из Петербурга в Москву (или обратно). Отсюда и название – Путевой. В памятнике классической архитектуры XVIII века размещаются теперь историко-архитектурный музей и картинная галерея. Правда, сейчас Путевой дворец закрыт на реставрацию.

МОРОЗОВСКИЙ ГОРОДОК

Одно из самых впечатляющих мест Твери – Двор Пролетарки (на фото справа), он же Морозовский городок. Когда-то это был целый комплекс общественных, хозяйственных и промышленных зданий, предназначенных для рабочих, инженеров и служащих Тверской мануфактуры. Это была одна из первых в России попыток застройки целого микрорайона. А началось всё с открытия фабрики, основанной московскими купцами, в том числе

и знаменитым Саввой Морозовым. Ансамбль включал в себя более 50 построек из красного кирпича местного производства. Здесь были и производственные корпуса, и больницы, и магазины, и рабочие казармы, и даже народный театр. Наиболее яркий памятник Морозовского городка — казарма «Париж». Примечательно, что и в наши дни там живут люди.

ДОМ ОФИЦЕРОВ

Люстры, бра, паркет, лепнина... Просторный двухсветный зал, украшенный греческими колоннами и кариатидами... Всё это великолепие находится в Доме офицеров.

До революции 1917 года здание принадлежало Дворянскому собранию. Его могли посещать только дворяне. Знать устраивала здесь

балы, российские офицеры проводили время в кутежах и карточной игре. Но не только. В Дворянском собрании проходили благотворительные мероприятия, концерты. Этот дом помнит немало знаменитых посетителей, среди которых композитор Модест Мусоргский, певица Дарья Леонова, виртуозный балалаечник Василий Андреев.

Позже этот великолепный памятник архитектуры стал домом Красной Армии, и здесь читали стихи Сергей Есенин и Владимир Маяковский. Это было единственное здание в центре города, которое уцелело в годы Великой Отечественной войны, хотя оно находилось в прифронтовой полосе и там размещался штаб 31-й армии Калининского фронта. Много видел и пережил на своём веку Дом офицеров. Сейчас администрация Твери актив-





но взялась за его реставрацию, чтобы уникальный памятник архитектуры не был потерян. После реставрации здесь планируется проводить концерты, выставки, встречи, литературные вечера. В общем, бывшее Дворянское собрание станет общественно-культурным центром.

ПОД СЕНЬЮ ДЕРЕВЬЕВ

Ботанический сад Твери – это чудесное место! Особенно хорош Итальянский дворик с его каменными дорожками, клумбами разнообразных геометрических форм, старинными скамейками среди роз, шалфея, лаванды и множества других растений.

Гуляя по саду, можно натолкнуться на пруд, вокруг которого растут колокольчики, ирисы, ивы и липы. Жизнь этому пруду дал Буханский ручеек, который протекал по этим местам ещё в XVII веке. В этом уголке нашлось место даже неприметным представителям зелёного мира – мхам и лишайникам. Территория «мохнатых» называется Тайным садом.

Пенсионеры Твери предложили создать композиции в английском стиле. Так открылся коттеджный сад, в котором растут хосты, лилейники, лилии, алычи.

Невозможно обойти вниманием Французский садик, который напоминает Версаль. Здесь розы и лаванда высажены тремя лучами, а кусты фигурно подстрижены. Так, на



верхушке самшита, оформленного в виде шара, сидит ангел, который шлёт воздушные поцелуи всем гостям Ботанического сада. Он шлёт свой поцелуй и тебе, дорогой читатель! Лови!

СТОЛИЦА РУССКОЙ ПОЭЗИИ

Минувшим летом, 20 июля, состоялось открытие первого в России Дома поэзии. Проект был приурочен к юбилею почётного гражданина Твери, лауреата Государственной премии СССР, выдающегося поэта Андрея Дементьева, которому в этом году исполнилось 85 лет. Идею создания такого дома предложил сам Дементьев. Власти и жи-

тели города с радостью откликнулись на это предложение и приступили к реализации проекта. Теперь в красивом светлом особняке, который является культурным наследием XVIII века, будут проводиться мастер-классы для начинающих поэтов, конференции, творческие вечера, где молодые стихотворцы и корифеи поэтического мира смогут презентовать публике свои новые произведения. На торжественном открытии Дома поэзии главный редактор «Литературной газеты» драматург Юрий Поляков сказал, что теперь Тверь можно смело назвать столицей русской поэзии.

Подготовила
Алёна СОЛОМИНА.

Фото из открытых источников.



Как уберечь детей от маньяков?



Зачастую даже взрослый не может противостоять психически нездоровому человеку, что уж говорить о детях. И всё же родители могут и должны сделать жизнь своего ребёнка безопаснее. «Семейный круг» даёт несколько полезных советов на эту тему.

Все специалисты согласны с тем, что детей нужно вооружить против педофилии, прежде всего информационно.

Ребёнок должен быть готов к провокации со стороны любого незнакомца. **Научите малыша не поддаваться на уговоры взрослого**, даже если тот будет давить на его самолюбие.

Объясните ребёнку, что если кто-то хватается за руку и тащит или пытается затолкать в машину, то **дозволено применить самооборону**. Во-первых, чем больше на преступнике останется следов, тем легче его потом найти. Во-вторых, отчаянное сопротивление в большинстве случаев охлаждает пыл педофилов, потому что они боятся внимания свидетелей.

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ И УМЕТЬ РЕБЁНОК?

1. Не только **отказываться незнакомому взрослому**, если тот предлагает куда-то с ним пойти, но и привлекать внимание прохожих, когда к нему начнут приставать.

2. Понимать, что он имеет полное **право сказать: «Нет»** любому взрослому. Ребёнок имеет право запретить прикасаться к себе кому бы то ни было: другу, учителю, дяде, отчиму.

3. Ребёнок должен быть уверен, что ему **не угрожает наказание и вы не будете его ругать**, если он пожалуется на слишком навязчивое внимание друга семьи или нападение (приставание) на улице.

4. Внушите своему **ребёнку**, что он **не виноват** в том, что вызывает нездоровый интерес какого-то взрослого. Расскажите, что избавиться от такого интереса он может с помощью родителей.

Дети, в особенности подростки, подвержены риску стать жертвой интернет-маньяка.

Есть несколько способов уберечь детей от виртуальных маньяков:

1. Поговорите с ребёнком об интернет-маньяках. **Расскажите ему о потенциальной опасности**, которую они из себя представляют. Многие дети крайне наивно относятся к онлайн-общению и абсолютно не осознают угрозы.

2. **Будьте внимательны к изменению поведения своего ребёнка**. Если что-то покажется вам странным, расспросите его как можно детальнее.

3. Всегда осведомляйтесь о том, **куда ваш ребёнок собирается пойти**.

4. **Установите правила пользования компьютером**. Например, договоритесь с сыном (дочерью), что необходимо спрашивать у вас разрешения, прежде чем скачивать какую-либо информацию. Маньяки зачастую отправляют детям крайне откровенные материалы сексуального характера.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ!

По материалам ГКУ РК «Управление противопожарной службы и гражданской защиты».

Конфликт с учителем.

Алгоритм решения

«Играть да баловаться – отцу-матери не жаловаться», – есть такая забытая поговорка. Смысл её в том, чтобы дети улаживали свои ссоры и споры самостоятельно. А если у ребёнка конфликт со взрослым человеком? Да ещё и с учителем... Тут без помощи родителей обойтись трудно. Но как помочь, чтобы не навредить?



1 Исследуйте ситуацию максимально. **Поговорите с ребёнком**, выслушайте. **Встретьтесь с учителем**, чтобы выслушать и его. Помните, что две конфликтующие стороны, скорее всего, не могут быть полностью объективны. **Найдите и расспросите третью сторону (одноклассников вашего ребёнка, других учителей)**. Старайтесь на первом этапе исследования не обращаться за помощью к руководству школы, иначе конфликт будет сложнее решить на локальном уровне.

2 Присмотритесь к поведению своего ребёнка, особенно в ситуации общения со взрослыми (например, родственниками). Может быть, он позволяет себе какие-то неуместные высказывания, шутки.

Оцените «уровень уважительности» ребёнка по отношению ко взрослому. Ведь, скорее всего, стиль общения со взрослыми у школьника сохраняется и по отношению к педагогам. И, если речь не идёт о тотальном деспотизме педагога, от которого напряжены все дети, а конфликт у него только с вашим ребёнком, значит, ситуация подогревается личностными особенностями и того, и другого.

Изучив особенности своего ребёнка, дайте ему обратную связь: объясните, как могут быть восприняты какие-то слова, помогите ему откорректировать стиль общения.

3 Найдите вместе с ребёнком и изучите способы решения конфликтов. Поможет в этом специальная литература (например, А.Г. Грецов, «Тренинг общения для подростков»). Проанализируйте, как ваш ребёнок ведёт себя в ситуации конфликта и как мог бы ещё. Обсудите это вместе с ним.

4 Учите ребёнка говорить о чувствах, чаще сами используйте такие словосочетания, как «меня обижает», «я злюсь», «я радуюсь», «меня возмущает». Если ваш ребёнок научится говорить о своих чувствах, то ему будет легче описать своё состояние в конфликте, тем самым снять напряжение и попытаться решить конфликт.

5 Организуйте встречу с ребёнком и учителем, выслушайте конкретные претензии педагога к ребёнку, спросите: «Что вы нам порекомендуете?» Попросите совета, ведь педагоги обладают бесценным опытом взаимодействия с разными детьми.



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

6 Сохраняйте уважительное отношение к педагогу в присутствии ребёнка. Уважать взрослых, их знания, опыт, чувства очень важно для его психического, личностного развития. Иначе ребёнок встаёт на путь отрицания, борьбы, протеста, и вы от этого тоже можете впоследствии пострадать.

7 Пригласите педагога к себе домой «на чай». В неформальной обстановке общение налаживается проще.

8 Обратитесь за помощью к школьному психологу.

**Отделение экстренной
психологической
помощи населению**



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



Почему болят суставы?

Бывает, что человек вдруг замечает в своих суставах странные звуки, походящие на хруст. Поначалу этот звук воспринимается как что-то необычное, а затем становится привычным. Боли при этом не возникает, а потому и особого внимания этому явлению не придаётся. Однако такой хруст – первый признак того, что в костной системе происходят какие-то сбои. Суставные болезни, конечно, не приводят к летальному исходу, но существенно портят жизнь. Поэтому постараемся сохранить наши суставы здоровыми, а больным суставам помочь.

Источник недуга

В организме человека есть подвижные суставы (коленные, голеностопные, запястья) и менее подвижные (например, между позвонками). Всего в человеческом организме 187 суставов. Главная их задача – обеспечивать подвижность скелета.

Изобретатели и инженеры за всю историю человечества не придумали ничего более совершенного, чем человеческий сустав. Изнутри он выслан хрящевой тканью, обладающей амортизирующим свойством. Внутри находится синовиальная жидкость – естественная гелеобразная смазка, которая сводит силу трения к минимуму.

Что же способно вывести из строя этот уникальный «механизм»? Отложение солей, инфекционные заболевания, генетическая предрасположенность, хронические воспалительные заболевания, ос-

ложнения после ангины, гриппа, отита, переохлаждение и травма – это лишь часть большого количества причин суставных болезней. Толчком для заболевания может служить даже **стресс** – нервное перенапряжение разрушает весь наш организм. Оказывается, неправильный режим и питание тоже могут привести к болезни суставов.

Меню для суставов

Для здоровья суставов необходимо поступление в организм достаточного количества кальция и витамина Д, которые в достаточном количестве содержатся в молочных продуктах (твороге, сыре), а из растительных продуктов – в фасоли, горохе, чечевице.

У вегетарианцев проблемы с суставами встречаются значительно реже, а значит, можно сделать вывод, что для суставов предпочтительнее растительная пища, а не

мясо. Необходимо чаще есть салаты, заправленные растительным маслом, а также овощи, ягоды, фрукты и сухофрукты.

Очень полезен мёд, который способствует выработке синовиальной жидкости. Его можно есть как в чистом виде, так и с орехами, клюквой.

Обезвоживание лишает суставы естественной смазки. Необходимо, чтобы суточный объём потребления жидкости был не менее 2-2,5 литра. Лучшие напитки – зелёный чай и соки, а вот кофе, чёрный чай и алкоголь суставам идут не на пользу. Суставам необходимы ОМЕГА-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Их много в рыбе, поэтому полезно почаще устраивать рыбные дни.

Артроз или артрит?

Суставных заболеваний насчитывается около сотни! Арифметика не в пользу человечества... Самые

распространённые группы заболеваний – артриты и артрозы.

Артроз (остеоартроз) – дистрофическое заболевание суставов, при котором медленно разрушается внутрисуставный хрящ. С течением времени деформируются суставные концы костей, воспаляются околосуставные ткани. Остеоартроз может возникнуть как в результате возрастных изменений, так и после травмы, на фоне сахарного диабета или болезней щитовидной железы.

Симптомы – боль при нагрузке, стихающая в покое, ограничение подвижности и хруст в суставе, напряжение мышц в области сустава, возможно периодическое появление припухлости, постепенная деформация сустава. На ранних стадиях артроз можно остановить, поэтому лечение у врача-ревматолога следует начать как можно раньше.

Артрит – воспаление тканей суставов, в результате чего они могут деформироваться. Симптомы – боль, припухлость, утренняя скованность в суставах и позвоночнике, кожа над суставами может быть горячей на ощупь. При появлении подобных симптомов следует немедленно обратиться к ревматологу, так как промедление с началом лечения чревато инвалидностью.

Как помочь суставам

Лечение во многом зависит от причин, вызвавших **заболевание**. Назначить его, как и диагностировать заболевание, может только врач.

Но для эффективной терапии необходимо скорректировать свой образ жизни: изменить физические и психологические нагрузки, составить здоровый рацион.

Если нет противопоказаний, можно применять ванны с травами, например, смесь в равных количествах **листа берёзы и люцерны** (400 г засыпьте в 5 литров кипятка, проварите 10 минут, остудите и добавьте отвар в ванну). Если ванны противопоказаны, можно прикладывать к больному суставу смоченное в горячем отваре полотенце.

Можно обёртывать больные суставы на ночь листьями **мать-и-**

мачехи, лопуха, зимой – **капустой**. Если хватит терпения делать эти процедуры длительное время, то боли пройдут.

Летом главное лекарство для суставов – солнце. Погрейтесь под его лучами, позагорайте (в меру, конечно).

В период болезни полезно обильное питьё. Оно очищает кровь и выводит из суставов соли, токсины и продукты распада тканей. Процесс очищения длительный, так как суставной кровоток очень низкий. Пейте не менее 2-х литров жидкости в день, маленькими порциями, но часто.

Полезно употреблять рыбу, так как она богата жирными кислотами.

Ограничьте потребление соли, так как она задерживает жидкость в организме, увеличивая отёчность суставов и обостряя воспалительный процесс. Если вы сладкоежка, постарайтесь смирять свои желания.

Полезны овощи, фрукты, особенно курага, изюм, чернослив, земляника, черника, капуста, морковь. Ешьте больше яблок – это прекрасное средство очистить организм от шлаков. Но следует ограничить потребление **редьки, редиса, зелёных листовых овощей (салат, шпинат, щавель)** – они содержат соли щавелевой кислоты, которые откладываются в суставах.

Облегчат состояние разгрузочные дни раз в неделю, это хорошо сказывается на обменных процессах в организме. Например, овощной день: 1,5 кг овощей (при любой кулинарной обработке); фруктовый: 1,5 кг яблок или апельсинов (без кожуры); творожный: 400 г творога и 0,5 кефира.

Хорошими помощниками станут отвары и настои. Например, нарежьте дольками 3-5 неочищенных яблок, залейте литром кипятка, выдержите на медленном огне 10 минут, затем настаивайте 4 часа и процедите. Пейте по стакану 4 раза в день в тёплом виде. Хороший эффект даёт настой листьев чёрной смородины: измельчите их, отмерьте столовую ложку и заварите двумя стаканами кипятка, настаивайте 6 часов, процедите и принимайте по полстакана 4 раза в день.

Не забывайте про витаминный чай из листьев брусники и шиповника. Листья берут в равных частях

и заваривают смесь как обычный чай.

Очень полезны соки: земляничный, черносмородиновый, черничный.

Особый режим движения

Берегите больные суставы! Откажитесь от переноски полных хозяйственных сумок и тяжёлых физических нагрузок. Однако полностью лишать больные суставы движения не стоит. Мышцы обязательно необходимо нагружать, так как атрофия мышц приведёт к атрофии суставов. Без регулярных физических упражнений заболевание будет быстро прогрессировать. Может развиться тугоподвижность суставов, и вы однажды обнаружите, что уже с трудом застёгиваете пуговицы или разгибаете спину. Движение жизненно необходимо, но только в особом режиме.

Посильная физическая активность зарядит вас энергией, улучшит сон, настроение, самооценку, поможет контролировать вес (при избыточном весе увеличивается нагрузка на суставы), а также защитит от многих заболеваний.

Начать тренироваться может каждый, хотя предварительно лучше проконсультироваться с врачом, особенно если раньше вы физкультурой не увлекались. Не занимайтесь во время обострения заболевания или преодолевая сильную боль. Лечащий врач поможет вам подобрать оптимальные движения в зависимости от вашего заболевания.

Тяжести, плавание, ходьба...

Оказывается, силовые упражнения при болезнях суставов даже более полезны, чем упражнения на растяжку. Когда вы поднимаете тяжести, растягиваете эспандер или занимаетесь на специальном тренажёре, мышцы работают со значительным усилием. В результате они становятся сильнее и дают возможность суставу дольше работать без боли.

Аэробные упражнения помогают контролировать вес, настроение и самочувствие. К ним относятся

ходьба, плавание, аэробика, водные упражнения, езда на велосипеде, гребля, бег. Кошение травы, сгребание листьев, подметание террасы перед домом и прогулки с собакой также относятся к аэробным упражнениям.

Вместе с лечащим врачом, физиотерапевтом или личным тренером, специализирующимся на болезнях суставов, разработайте индивидуальную программу занятий, особенно если вы вели сидячий образ жизни или болезнь уже достаточно выражена. Вот несколько советов, которые помогут вам составить такую программу:

Увеличивайте нагрузки постепенно. Если вы сразу сделаете нагрузку значительной или увеличите её слишком резко, вы рискуете травмировать сустав.

Как можно больше ходите и выполняйте несложные физические упражнения. Не пытайтесь начать занятия с бега, так как подобная нагрузка на суставы будет чрезмерной.

Если ваши суставы не выдерживают силовых нагрузок, перейдите на водную аэробiku или плавание. Водная среда ослабляет действие силы тяжести и снижает нагрузку на суставы. Особенно благоприятное воздействие оказывает тёплая вода (+27-32°C). Полезны также спокойная езда на велосипеде или занятия на велотренажёре.

Полезны любые простые упражнения на растяжку и силу. Небольшие отягощения усилят эффект, но здесь надо ориентироваться на свое самочувствие.

Продолжительность занятий должна составлять около 30 минут, заниматься желательно ежедневно. Если вам трудно выделить столько времени, сделайте занятия более короткими, но старайтесь суммарно отводить тренировкам 30 минут в день.

Ищите больше возможностей двигаться. Работайте в саду, гуляйте с друзьями, паркуйте машину подальше от входа в магазин. Просто встаньте и подвигайтесь. **Не забывайте, что для суставов опасны как малоподвижный образ жизни – гиподинамия, так и профессиональный спорт с большими нагрузками.**

Подготовила
Галина МИНАЕВА.

Профилактическая

Каждое упражнение выполняется 8-10 раз.

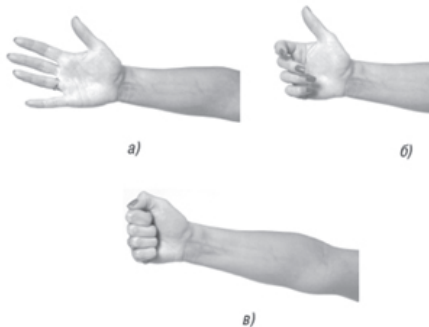
КИСТИ

Исходное положение – стоя.

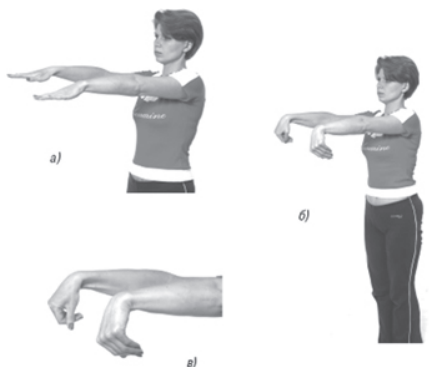
1. Руки вытянуты вперёд на уровне плеч. Сжимаем и разжимаем кулаки.

2. Руки опущены вниз. Каждым пальцем по очереди выполняем щелчки (как будто щелкаем кого-то по лбу).

3. Руки опущены вниз. Последовательно сжимаем пальцы от мизинца к большому так, чтобы кончиком пальца коснуться ладони.



4. Руки вытянуты вперёд параллельно полу, ладонями вниз. Кончики пальцев тянем к себе. Делаем несколько таких пружинящих движений, чередуя напряжение и расслабление.



5. Руки вытянуты вперёд параллельно ладонями к полу. Разводим ладони в стороны мизинцев. Делаем 8-10 пружинящих движений (мелких колебаний) кистями рук к мизинцу. Затем исходное положение меняем. Теперь обе ладони сводим к большому пальцу и повторяем упражнение.

6. Руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки. Кулаки вращаем по кругу максимального диаметра по 10 раз сначала в одну, затем в другую сторону

7. Руки опущены вниз, прижаты к бокам. Разворачиваем ладони параллельно полу пальцами вперед и назад.



ЛОКТЕВЫЕ СУСТАВЫ

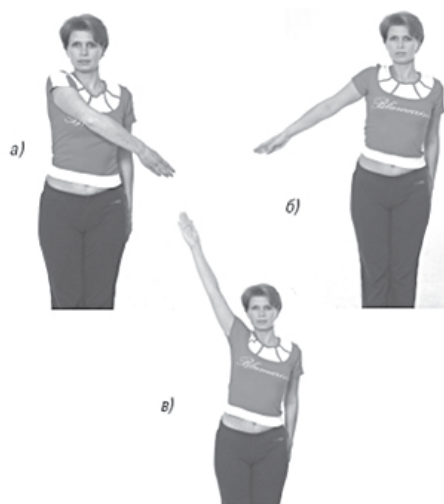
8. Исходное положение: стоя, плечи держим параллельно полу, руки согнуты в локтях, предплечья свободно висят. Выполняем вращательные движения предплечьями вокруг локтевых суставов. Следить за тем, чтобы плечи не двигались.



ПЛЕЧЕВЫЕ СУСТАВЫ

Исходное положение – стоя.

9. Руки опущены вниз. Выпрямленную правую руку, свободно опущенную вдоль туловища, вращаем во фронтальной плоскости перед собой сначала по часовой стрелке, затем – против. То же самое проделать с левой рукой.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ СУСТАВОВ

10. Руки опущены вниз, голова прямо. Плечи тянем вперёд, навстречу друг другу.



11. Теперь то же самое – назад, так, чтобы лопатки «наезжали» друг на друга.

12. Руки опущены вниз, голова прямо. Плечи поднимаем вверх, стараясь дотянуться ими до ушей.

13. Руки опущены вниз, голова прямо. Совершаем круговые движения плечами вперед. Амплитуда вращений максимальная. Затем то же самое делаем в обратную сторону.

14. Руки опущены вниз, ладони назад. Разворачиваем руки ладонями вперед до упора, как будто ввинчиваем их в пол. Затем то же самое делаем в обратную сторону.

15. Это упражнение на расслабление. Встряхиваем руки, расслабляем мышцы. Можно не спеша прохаживаться по комнате. Когда дыхание полностью восстановится, продолжите гимнастику.

16. Руки перед грудью сцеплены в замок. Корпус прямой, положение зафиксировано. Двигаются только голова и плечи, все остальное остается неподвижным. Поворачиваем голову и плечи вправо, правая рука тянет на себя левую. Дойдя до упора, делаем два пружинящих движения, стараясь продолжить движение. Затем то же самое влево, теперь левая рука тянет правую.



СТОПЫ

Исходное положение – стоя.

17. Руки держим на поясе. Правую ногу слегка сгибаем в колене, стопу держим на весу. Оттягивая носок от себя, делаем 2-3 пружинящих движения, затем пяткой тянемся вперёд, носок на себя. Затем меняем ноги и повторяем упражнение.



18. Руки держим на поясе. Правую ногу отводим в сторону. Стопу разворачиваем внутрь и делаем 2-3 пружинящих движения. Левую ногу отводим в сторону и проделываем то же самое влево.

19. Руки держим на поясе. Правую ногу слегка сгибаем в колене. Поочередно каждой стопой медленно совершаем круговые движения. Движения такие, как будто большим пальцем рисуем на стене круги максимально большого радиуса.

КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ

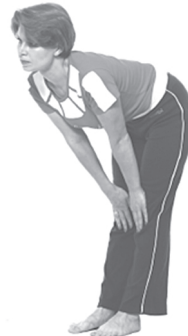
Исходное положение – стоя.

20. Руки держим на поясе. Правую ногу сгибаем в колене, бедро параллельно полу, голень расслаблена. Совершаем вращательные движения голенью в каждом направлении (по и против часовой стрелки). Затем меняем ноги и повторяем упражнение.

21. Ноги чуть шире плеч. Руками упираемся в коленные чашечки. Спина ровная, смотрим вперед, голову не опускаем. Помогая руками, совершаем движения коленями: сначала 10 раз внутрь, затем столько же – наружу. В конце каждого движения ноги разгибаются полностью.

22. Ноги вместе, ладони на коленях. Описываем круги коленями, разгибая их в конце каждого движения. Аналогично – в противоположную сторону.

23. Исходное положение – ноги вместе, ладони на коленях. Двумя-тремя пружинистыми движениями рук надавливаем на коленные чашечки, стараясь ещё лучше распрямить ноги. Смотрим вперёд.



24. Исходное положение – ноги вместе, руки, на поясе. Поднимаем согнутую в колене правую ногу, бедро параллельно полу, корпус неподвижный. Отводим бедро вправо и делаем 2 пружинящих движения, стараясь отвести бедро ещё дальше. Затем то же самое проделываем левой ногой.



25. Ноги вместе, руки на поясе. Поднимаем согнутую в колене правую ногу, бедро параллельно полу, корпус неподвижный. Отводим бедро до отказа вправо и коленной чашечкой «рисуем» круги по 8 раз в каждую сторону. Аналогично проделываем с левой ногой.

26. Спина прямо, руки на поясе. Ходим на выпрямленных ногах, сначала опираясь на всю стопу, затем на пятки, на носки, на внутреннюю сторону стоп, на внешнюю сторону стоп. Колени не сгибать.

По книге Олега Астащенко «Энциклопедия лечебных движений при различных заболеваниях».

Каким станет ноябрь 2013 года для представителей зодиака?

Овен (21.03-20.04)



Овны должны понять, что всех дел не переделаешь и всех денег не заработаешь. Неумеренное честолюбие может привести их к физическому, моральному и психологическому истощению. Овны сумеют этого избежать, если не будут запускаться только на работе и найдут время на отдых, семейные обязанности и развлечения.

Телец (21.04-20.05)



Тельцы смогут раскрыть свои способности и таланты. Особые успехи возможны у тех, чья работа связана с творчеством и полётом фантазии. В первой половине ноября в личных отношениях Тельцов станет больше ясности и взаимопонимания. Во второй половине месяца ожидается успех в финансовой сфере. Деловые поездки лучше планировать на конец месяца.

Близнецы (21.05-21.06)



Близнецы испытают перепады настроения – от эйфории до депрессии. А всё потому, что их любимый человек поведёт себя непредсказуемо и даже таинственно. На работе в первой половине месяца у Близнецов появятся серьёзные соперники, поэтому лучше уйти в тень и переждать неблагоприятную ситуацию. Зато во второй половине ноября их ждёт успех во всех начинаниях.

Рак (22.06-22.07)



Ноябрь принесёт Ракам покой, душевный комфорт, финансовое благополучие и высокие профессиональные достижения. Раки ощутят себя успешными и удачливыми. В первой половине ноября дела, которые раньше не ладились, придут в норму. Во второй половине месяца Ракам нельзя принимать участие в интригах и аферах: они могут очень плохо для них закончиться.

Лев (23.07-23.08)



Первая половина ноября для Львов – хорошее время, чтобы укрепить свои позиции в рабочем коллективе. Во второй половине месяца им следует заняться урегулированием личных отношений. Львы должны точно решить, что они хотят от любимого человека, и не бояться прямо заявить о своих желаниях. Иначе в их душе начнёт накапливаться раздражение.

Дева (24.08-23.09)



Ноябрь не подходит для новых начинаний, лучше навести порядок в делах и наметить цели на будущее. В первой половине месяца Девы будут окружены заботой семьи или любимого человека. А вот новый роман может принести только огорчения и неприятности. Во второй половине месяца Девам хорошо пересмотреть отношения с детьми и, возможно, поменять методы воспитания.

Весы (24.09-23.10)



Весов ждёт успех в любых начинаниях! Но им не следует брать на себя слишком большую ответственность, лучше временно играть роль исполнителей. В первой половине месяца Весы смогут сделать свои заработки более высокими и стабильными. Вторая половина ноября – романтический период, когда даже самое фантастическое желание может стать явью.

Скорпион (24.10-22.11)



Скорпионов ожидает благополучие во всех сферах: работа станет приносить стабильный доход, отношения с окружающими наладятся, начальство перестанет придираться, друзья помогут в решении проблем, а близкие окружают любовью и заботой. Особенно благоприятна первая половина месяца – жизнь буквально закидает Скорпионов приятными сюрпризами.

Стрелец (23.11-21.12)



Ноябрь обещает быть спокойным и плодотворным. Дипломатичность и гибкость помогут Стрельцам добиться максимального успеха и при этом избежать неприятностей. Проблемы в отношениях с любимым человеком уйдут в прошлое, уступив место любви и гармонии. Во второй половине месяца Стрельцов ждёт интересное знакомство, которое перерастёт в близкую дружбу.

Козерог (22.12-20.01)



Козероги не должны позволять людям манипулировать собой при помощи чувства жалости. Помочь другу в сложной ситуации можно, но перекладывать на себя чьи-то неприятные обязанности или проблемы не обязательно. Во второй половине месяца можно рискнуть воплотить в жизнь свою заветную мечту. Особенно если она имеет отношение к любви и романтике.

Водолей (21.01-20.02)



Самоуверенность поможет Воделеям отстаивать свои позиции среди коллег и партнёров по бизнесу. В первой половине ноября их ждёт успех и в карьере, и в личной жизни. Отношения с любимым человеком станут ровнее, стабильнее и определённые. Во второй половине месяца многие Воделеи дождутся наконец-то признания своих заслуг начальством и получат поощрение.

Рыбы (21.02-20.03)



Рыбам ноябрь может принести беспокойство и волнения. Лучшей тактикой поведения будут скромность, сдержанность и терпение. Первая половина ноября – хорошее время для наведения порядка в делах и собственной душе. Желательно правильно расставить свои жизненные приоритеты. Во второй половине месяца у Рыб улучшатся отношения с любимым человеком.

Каким станет декабрь 2013 года для представителей зодиака?

Овен (21.03-20.04)



Если в отношениях с близкими родственниками у Овнов есть какой-либо разлад, в декабре появится шанс наладить взаимопонимание. Первая половина месяца – спокойный и плодотворный период. Если Овны не станут торопить события, то без труда смогут использовать создавшиеся обстоятельства с пользой для себя. Вторая половина месяца – благоприятный период для кардинальных перемен на работе.

Телец (21.04-20.05)



На протяжении всего декабря Тельцы часто будут ощущать себя не в своей тарелке и испытывать растерянность. Чтобы таких ситуаций было поменьше, им следует, во-первых, постараться вести себя немного скромнее, во-вторых, заниматься только теми делами, в которых компетентны. Первая половина декабря может принести Тельцам новые знакомства. Вторая половина месяца – благоприятное время для финансовых операций.

Близнецы (21.05-21.06)



Жизнелюбие и оптимизм Близнецов обеспечат им популярность в любом обществе и привлекут к ним много новых интересных людей. Им будет везти даже в самых смелых и рискованных мероприятиях. Первая половина месяца предвещает успех в бизнесе, особенно – в торговле. Во второй половине декабря Близнецам следует сохранять бдительность и быть начеку: не исключено, что непредвиденные события застанут их не в самый подходящий момент.

Рак (22.06-22.0)



Серьезное отношение к работе поможет Ракам уладить проблемы в профессиональной сфере и сделать ещё один шаг вверх по карьерной лестнице. Они смогут уделять достаточно времени и работе, и любви. Первая половина месяца заставит Раков по-иному взглянуть на некоторые события и поменять планы на будущее. Возможно возобновление когда-то прерванных отношений. Вторая половина декабря – подходящее время, чтобы выкинуть все проблемы из головы и хорошо отдохнуть.

Лев (23.07-23.08)



Львы в течение всего декабря будут чувствовать эмоциональный подъём и уверенность в себе, которые помогут им пройти с высоко поднятой головой мимо любых интриг, затеваемых недоброжелателями. В первой половине месяца возможны проблемы в отношениях с родными и близкими. Вторая половина декабря подарит Львам успех и признание на работе. Но им нужно поменьше хвастаться, чтобы не давать поводов для сплетен и злословия.

Дева (24.08-23.09)



Неудовлетворённость Дев событиями декабря может привести к тому, что они начнут заниматься самоедством. Но не стоит отчаиваться, ведь совсем скоро долгожданный успех обязательно придёт к ним! В первой половине месяца Девы смогут настолько умело лавировать среди проблем, что без труда завершат сразу несколько важных дел. В конце декабря сомнения в отношении чувств любимого человека могут стать причиной серьёзной ссоры с ним.

Весы (24.09-23.10)



Весы будут чувствовать себя свободно и раскрепощенно, чем вызовут симпатию многих людей. Возможно, что в декабре они много времени станут уделять своему внешнему виду и имиджу. В первой половине месяца Весам надо обратить внимание на своё отношение к окружающим и перестать ими манипулировать. Во второй половине декабря следует тщательно продумать свой режим дня, так как постоянная спешка может плохим образом сказаться на здоровье.

Скорпион (24.10-22.11)



Творческий подъём ожидает Скорпионов в декабре. Возможно, они возьмут на себя роль организаторов многих творческих проектов. В первой половине месяца попытаются наладить отношения со второй половинкой. Умение Скорпионов быть оригинальными, неповторимыми и незабываемыми поможет в этом. В конце месяца на Скорпионов могут накатить грусть и меланхолия, избавиться от которых на этот раз им поможет любимый человек.

Стрелец (23.11-21.12)



Стрельцы будут готовы на всё, чтобы улучшить своё материальное положение. Но им стоит быть осторожными и не впутываться ни в какие авантюры. Первая половина месяца – благоприятное время для завязывания новых дружеских отношений, которые могут оказаться довольно длительными и прочными. А вот в любовных делах могут быть проблемы, виной которым окажутся чрезмерная гордость и болезненное самолюбие Стрельцов.

Козерог (22.12-20.01)



Декабрь чреват для Козерогов большими неожиданностями, поэтому не стоит пока браться ни за какие серьёзные и ответственные дела. Первая половина месяца позволит им почувствовать настоящее душевное единство с любимым человеком, который поймёт их и поддержит во всём. Во второй половине декабря Козероги лишний раз смогут убедиться, что издали всё выглядит вовсе не так, как вблизи...

Водолей (21.01-20.02)



Водолеи должны поменьше афишировать свои любовные победы и обсуждать их с друзьями и знакомыми – это может привести к серьёзной ссоре с любимым человеком. Зато в профессиональной сфере у них все будет отлично: и работа любимая, и зарплата высокая. В первой половине декабря Водолеи существенно поднимут свой авторитет среди коллег и начальства, что важно для их дальнейшей карьеры. Во второй половине месяца они вспомнят о близких друзьях и проведут с ними много приятных минут.

Рыбы (21.02-20.03)



Рыбы получают возможность слегка разнообразить свою жизнь благодаря новым интересам и увлечениям. Декабрь будет для них насыщенным и интересным месяцем. Скучать и грустить им не даст прежде всего любимый человек. В первой половине месяца Рыбам не помешает отдых. Во второй половине декабря они смогут сделать очень выгодное и полезное приобретение, которое существенно повысит им настроение.



«Лакомство» для души

Книга – верный друг с детства. Зачастую она может стать и жизненным путеводителем. Для читающего человека крайне трудно определить степень любви к тому или иному произведению. Однако жители Коми республики попробовали ответить на вопрос, какая у них любимая книга.

Взрослые

Олег, 24 года:

– «Алхимик» Пауло Коэльо. Роман понравился тем, что в нём даются идеи судьбы и веры в светлое будущее. Я сторонник таких идей, поэтому книга пришлась по вкусу.

Валерия, 50 лет

– Мне понравились «Золотой телёнок» и «12 стульев» Ильфа и Петрова. Лёгкие и увлекательные книги. Да и фильмы по ним сняты замечательные!

Андрей, 39 лет:

– Серия «Стальная крыса» американского фантаста Гарри Гаррисона. Просто люблю её. Оставила сильное впечатление.

Виктория, 25 лет:

– Это «Мастер и Маргарита» Михаила Булгакова. Безупречная книга с глубоким смыслом. Других таких произведений я не встречала. В ней есть ответы на многие жизненные вопросы.

Елена, 43 года:

– Я люблю творчество австралийской писательницы Колин Маккалоу. Особенно выделяю семейную сагу «Поющие в терновнике». Почему? В одной книге прослеживается история нескольких поколений семьи, причём у каждого персонажа свой характер и своя судьба. Советую почитать всем.

Юлия, 32 года:

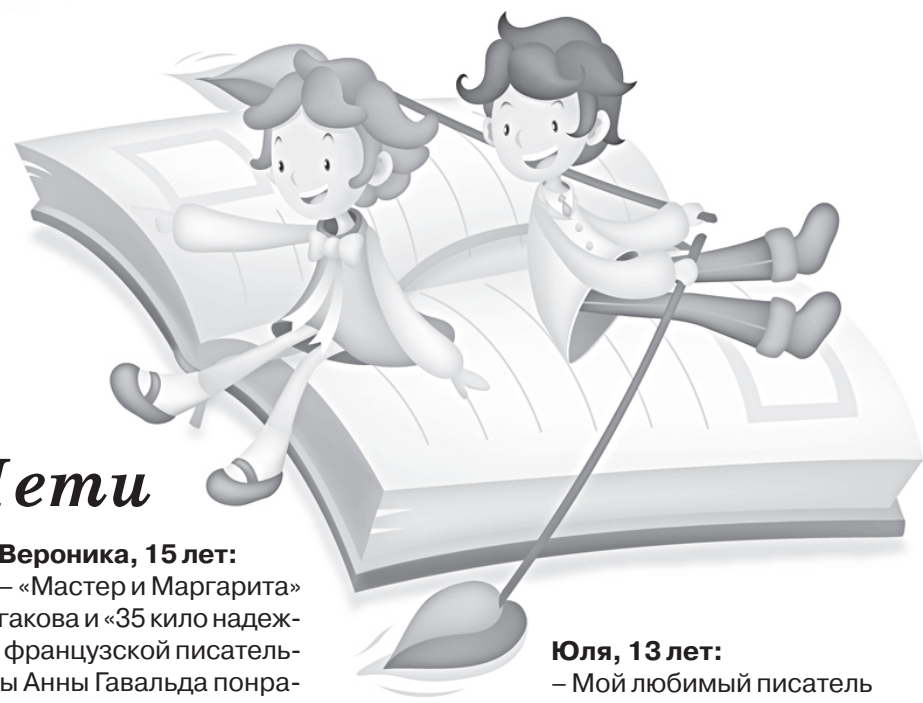
– У меня много любимых книг. Я совершенно без ума от произведений Пушкина – это величайший поэт с благородной душой, удивительно богатым русским языком.

В последнее время стала увлекаться литературой о мироздании, о том, кто такой человек, зачем он пришёл на планету Земля и каков смысл жизни всего человечества.

Безумно понравилась книга «Последний гамбит» (не путать с «Турецким гамбитом»). Очень и очень рекомендую к прочтению. Там между строк очень много важной, даже бесценной информации. Она захватывает, потрясает, удивляет, будоражит воображение, порождает новые вопросы, побуждает к саморазвитию. Даже отчасти меняет отношение к реальности.

Сергей, 35 лет:

– «Триумфальная арка» Эриха Марии Ремарка. Прочитайте и всё поймёте. Я так не смогу объяснить.



Дети

Олеся, 18 лет:

– Эрих Мария Ремарк, «Ночь в Лиссабоне». Выделяю именно её, потому что «Ночь» стала для меня одной из самых проникновенных книг. Она показала, что в военное время страдает не только страна, но и люди, живущие в ней. Эти разборки властей до добра не доводят.

Юлия, 19 лет:

– Любимая – это одна книга, а я не могу любить только одну. Мне сейчас нравится роман «Брат Волк» из серии Мишель Пейвер «Хроники тёмных времён» и книги из цикла Фреда Абра «Лис Улисс».

Ирина, 36 лет:

– В своё время зачитывалась французской литературой, и сейчас пришёл на ум роман «Овод» Этель Лилиан Войнич.

Вероника, 15 лет:

– «Мастер и Маргарита» Булгакова и «35 кило надежды» французской писательницы Анны Гавальда понравились больше всех.

Валерия, 16 лет:

– Я не могу назвать любимую. Есть те, что нравятся, но перечитывать их желания не возникает. Какую книгу читаю в данный момент, та и любимая.

Ира, 8 лет:

– «Пеппи Длинныйчук». Я не знаю почему, но она мне нравится.

Женя, 9 лет:

– Стихотворения об осени. Но любимого среди них нет. Все нравятся.

Юля, 13 лет:

– Мой любимый писатель – Николай Носов, а произведение – «Мишкина каша». В этом рассказе Носов показывает самостоятельность детей, их старание и стремление к чему-либо, находчивость.

Катя, 12 лет:

– Фантастический роман «Голова профессора Доуэля» Александра Беляева. Эта книга идёт у нас по школьной программе, и она единственная, которая мне понравилась из всей школьной литературы. Только мы прошли её очень быстро. Фантастика вообще интересна, побольше бы её.

Диана, 15 лет:

– Мне нравится читать мангу. Это японские комиксы. Конечно, сложно назвать их полноценной литературой. Но всё же это уже стало привычкой, и я вполне могу назвать её любовью. Жаль только, что в нашем городе манги очень мало, и приходится заказывать через интернет-магазины.

Саша, 8 лет:

– Наверное, это учебник «Окружающий мир». Он вполне интересен.

Варвара, 14 лет:

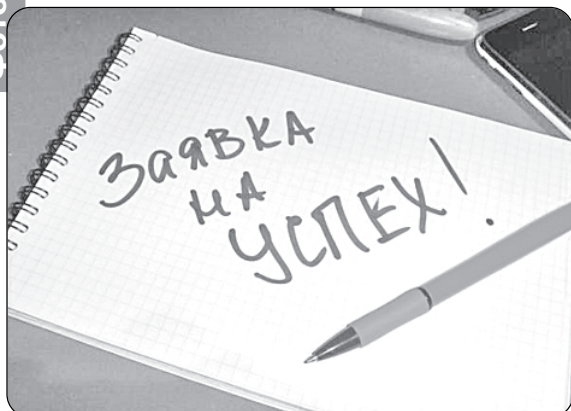
– Одной из самых любимых стала повесть Рэя Бредбери «Вино из одуванчиков». Понравился главный герой и его безумные идеи.

Ваня, 10 лет:

– Книга «Русские народные сказки», которую мне читали в детстве.

Опрос провела
Анна СВИРИДОВА.

Успех – это непрерывный процесс, и для него необходимо время. Он не закончится, когда вы достигнете желаемой цели, он будет присутствовать с вами и в новых начинаниях, главное, не останавливаться!



Для достижения успеха избегай: сонливости, лени, страха, гнева, праздности, нерешительности.

Я буду радоваться успехам любого масштаба.



Лучше сделать маленький шаг к большой цели, чем бежать к маленькой!



Победитель тот, кто встаёт на один раз больше, чем падает.



Успех измеряется тем, как высоко вы подпрыгнете, ударившись о самое дно.

Первое правило успеха: не сдавайся!
Второе правило: всегда помни ПЕРВОЕ!



Действуй так, словно неудача просто невозможна, а успех обеспечен.



Фото с сайта motivators.ru