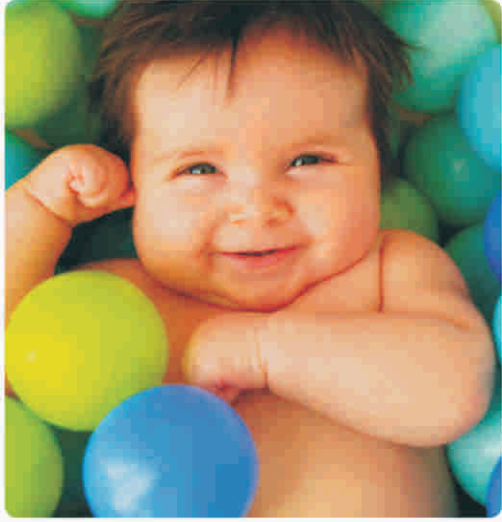




МАЯК
в полоску

Яркое
начало
большого
плавания

Магазин
развивающих
игрушек
и спорттоваров

г. Одинцово,
ул. Маршала Жукова, д. 38 Б
ТЦ «МЕЧТА»
Тел. +7 925 208-38-07
www.mayak-v-polosku.ru

Программы для дошкольников и школьников

- * Комплексное раннее развитие с 9 месяцев
- * Подготовка к школе
- * Читай-ка
- * Школа интеллекта
- * Английский язык
- * Декоративно-прикладное творчество для мальчиков (выпиливание и выжигание)
- * Студия декорирования для девочек
- * Музыкальный малыш
- * Музыкальный театр
- * Танцы
- * Живопись
- * Творческая студия
- * Спортивный малыш
- * Шахматы с 4х лет
- * Группа кратковременного пребывания (3 часа)

Консультации детского и семейного психолога, логопеда.

г. (498) 601-07-67
8 (929) 589-65-35
г. Одинцово, Маковского 16 www.deti-raduga.ru

Центр Традиционного Акушерства и семейной медицины

выезд врачей на дом

- Ведение беременности
- Организация родов
- Курсы «Мягкие роды»
- Детские медицинские программы

г. Одинцово, Можайское шоссе, 58 А
(495) 988-52-52; www.цтра.рф

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.

ФЕНИКС Частная школа-детский сад

Лицензия № 029321 от 10.10.2011 77 №002369

Образовательная программа «Школа 2100»
Английский язык с 5 лет по британским учебникам
Музтеатр, танцы, ритмопластика, изостудия, экоклуб, бассейн
Блестящий педагогический коллектив
Психолог, логопед, врач, охрана
Обособленное трехэтажное здание, своя территория, детская площадка

8-495-597-55-86
8-916-926-87-51

ПРИЕМ ДЕТЕЙ в группы детсада с 3 лет и в 1-5 классы

ТАКСИ ДЕТЯМ
автокресла и бустеры

Bonjour 8(495)648-42-42



Всё для учебы

2 этажа книг • учебники и пособия
новый большой отдел канцтоваров

СВОЙ КНИЖНЫЙ
в Одинцово

интернет-магазин
«Свой Книжный»
www.svbooks.ru

Можайское ш., 58А | (495) 789-34-10 | www.svbooks.info

Kids Club «WELCOME»
Детский центр
Развивающие занятия для детей 2-10 лет

**Формирование групп на новый учебный год.
Тестирование и пробный урок бесплатно!**

Запишись по тел:
(495) 543 7 543
(495) 545 5290

Вперед с уверенностью!
Школа английского языка для детей и взрослых

ПОЛИКЛИНИКА 

Для взрослых и детей!

г. Одинцово ул. Молодежная, 46
Тел. 8(495)518-66-06, 8(495)761-36-76
www.poliklinika-mld.ru

Прием ведут врачи высшей категории. Самое современное оборудование

Педиатр, Детский хирург Детский невролог Детский массаж Терапевт УЗИ Эхокардиография	Дерматолог Гинеколог-эндокринолог Кардиолог Невропатолог Косметолог (контурная пластика, татуаж, уход за лицом)	Стоматология Массаж ЛОП-врач Диетолог Уролог Кардиохирург Выдача медицинских справок.
--	---	---

Все виды анализов. Удаление бородавок, папиллом, лечение угревой сыпи. ЭКГ.
Решение проблем бесплодия.

Дети спрашивают: почему на одинцовском гербе сказочный олень?

1 сентября нашему городу исполняется 55 лет! Праздник для детей на Центральном стадионе в 12.00 в День Знаний

Первоначально на месте Гребневского храма стояла деревянная церковь. История ее возведения связана с именем Артемона Матвеева, владельца села Одинцово. Матвеев был видным деятелем при дворе царя Алексея Михайловича Романова. После смерти Тишайшего в 1676 году Матвеев был обвинен в чернокнижии, лишен всех почестей и отправлен в пятилетнюю ссылку. После восшествия на престол Петра I, Матвеев был возвращен из ссылки. Вернулся он в Москву накануне Стрелецкого бунта и погиб, пытаясь убедить стрельцов бунт прекратить. Бунтовщики изрубили его.

Сын Матвеева, Андрей Артемонович, заложил деревянную церковь во имя священикомученика Артемона. С тех пор мученик Артемон почитается как покровитель города. При чем же тут олень?

Отрываем житие праведника Артемона. Жил он в IV веке в Лаодикии Сирийской, во времена императора Диоклетиана, известного своими жестокими гонениями на христиан. Всю свою долгую и праведную жизнь Артемон посвятил ревностному служению Церкви. С 16-ти лет стал чтецом, затем произведен в дьяконы, а в последние 33 года своей жизни провел в сане пресвитера. Когда начались гонения, Артемон был уже глубоким старцем. Перед приездом в Лаодикию Патрикия, жестокого и беспощадного военачальника,

старец Артемон вместе со святителем Сисинием разрушил статуи языческих идолов в капище Артемиды, чем навлек на себя гнев язычников. Святой Артемон занимался «ловитвой» – ловил животных словом Христовым. Патрикий был отправлен в Кесарию выполнять повеления императора, по дороге ему повстречался Артемон, возвращавшийся с ловитвы, за ним шли шесть диких ослов и два оленя. Узнав о том, что перед ним как раз тот самый Артемон, разгромивший капище Артемиды в Лаодикии, Патрикий приказал схватить его, заковать в цепи и отправить в Кесарию. Старец повиновался, а своим животным наказал отправиться к святителю Сисинию и рассказать о случившемся: по вознесенной Артемоном молитве один из оленей обрел дар слова. Артемона бросили в темницу. Патрикий приказал жрецам истязать старца, заставляя его принести жертвы в капище Асклепия, где жило много ядовитых змей. Когда Артемона подвели к капищу, змеи в нем шипели и свистели так, что храм сотрясало от этих звуков. Жрецы советовали Артемону умиловить тварей сладкой едой, но старец, вознеся молитву, смело шагнул в капище, уповав на помощь Господа. Он вывел змей из храма, запретив им вредить кому-либо, а затем дунул на них. В то же мгновение змеи упали замертво у его ног, будто молнией пораженные. Жрец Виталий,

увидев такое чудо, уверовал в Бога и попросил Артемона крестить его. Патрикий не поверил в чудо Божьего Слова, обвинил Артемона в волхвовании и опять принялся истязать старца, растянув его над раскаленной скорородой и скобля металлическими прутьями. Старец лишь неистово молился, и Господь оставлял его невредимым. Но тут в Кесарию вернулся один из оленей, говоривший с Сисинием. Он упал перед Артемоном и стал лизать мученику стопы. Затем, вновь обретя дар речи, олень обратился к мучителю Патрикию, стал его обличать и предсказал скорую мучительную смерть: «Знай, что Артемон избавится от мук, а ты будешь схвачен птицами и сброшен в кипящий котел за то, что мучишь праведного человека». Патрикий не образумился и приказал умертвить Артемона, с тем, чтобы своими чудесами он не привлек к себе сторонников и последователей. Жрецы приготовили огромный котел с раскаленной смолой, в который предстояло бросить старца Артемона. Патрикий, решив лично убедиться в том, что его приказ выполнен с точностью, подъехал к котлу на коне. В ту же минуту двое Ангелов в орлином облике спустились с небес, вырвали его из седла и бросили в котел, где мучитель и принял чудовищную смерть. Спасенный Артемон продолжал молиться, восхваляя Господа. Из-под земли чудесным образом забил родник. Вскоре старец крестил

жреца Виталия и других язычников, уверовавших во Христа. В ночь после чудесного спасения Артемону был голос свыше, который призвал его отправиться в поселение Вули, что в провинции Асия. Праведник отправился выполнять свою миссию – нести слово Божие, исцелять людей от напастей и болезней, избавлять их от бесов. По дороге к Артемону спустился Ангел, который перенес его в место, указанное во сне. Многих людей обратил праведник в христианскую веру и много чудес сотворил. В 303 году во время проповеди был схвачен язычниками и принял мученическую смерть. Артемон был усечен мечом и отошел в обитель Господа, где и по сей день возносит за нас молитвы.

Так что серебряный олень с золочеными рогами неслучайно появился на гербе Одинцова.

Автор современного герба нашего города – Константин Моченов. Художник – Роберт Маланичев. Герб был установлен на фасаде здания Администрации города 26 августа 1997 г.

Подготовила Ольга Антонова



ДЕТСКАЯ ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

Одинцово, Можайское ш., 163
WWW.SVFIT.RU

ФИТНЕС

БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА ПЛАВАНИЕ ХОРЕОГРАФИЯ

Профессиональное обучение детей и подростков от 4 до 18 лет
Членство в Клубе не обязательно!

(495) 505 9 505
school@svfitness.ru

Бассейн-КАПИТОШКА

Грудничковое плавание от 3-х мес. до 1.5 лет
Детям от 1,5 до 3-х лет
Детям от 4 лет и старше
Аквааэробика для беременных
Аквааэробика для взрослых

Тел. 8(903) 963 14 65
www.kapitoshkaswim.ru
Бассейн в Лесном городке

Подробный путеводитель по спортивным секциям, творческим кружкам, музыкальным студиям и детским центрам на сайте www.nashi-deti.info

Плаваем круглый год: бассейны в Одинцово и окрестностях

Лето заканчивается, а с ним и купальный сезон. Что же остается любителям поплавать в нашем суровом климате? Конечно, ходить в бассейн, благо, бассейнов в Одинцово и Одинцовском районе становится все больше. Расскажем о некоторых из них.

В черте города поплавать можно в бассейне недавно построенного **спортивно-оздоровительного комплекса ОГИ**. (Одинцово, ул. Ново-Спортивная, д.3, Второй корпус ОГИ, тел.: 8-929-994-0701, 8-916-963-8024). Бассейн в СОК ОГИ оснащен фильтром на ионах меди и серебра, хлор для очищения воды не используется. Посетителям предлагаются занятия аквааэробикой, обучение плаванию детей от 6 лет. Можно приобрести разовый абонемент или на месяц. Обращаться в регистратуру на 1-м этаже СОК или по телефонам, указанным выше.

Давно и заслуженно пользуется популярностью **бассейн при гимназии ОГИ** (г. Одинцово, бул. М. Крылова, 20; тел.: 8-498-720-34-58). Здесь можно выбрать групповую или индивидуальную программу обучения плаванию. На тренировки приглашаются как взрослые, так и дети от 3-х лет. Есть программы для обучения плаванию малышей от 1,5 до 3х лет – в специальном бассейне с комфортным температурным режимом, в таких занятиях участвует один из родителей или близкий взрослый – бабушка, дедушка или няня. Желающим предлагается курс аквааэробики.

В бассейне КСДЮСШОР Олимпийского резерва (г. Одинцово, Можайское ш., 109А, тел.: 8-495-591-62-28) можно приобрести 3-х месячные абонементы двух типов: школьный или семейный (ребенок и родитель). Температурный режим в этом бассейне предназначен специально для спортсменов, поэтому детям младшего возраста вода может показаться чересчур холодной.

В клубе «СВ-фитнес» (г. Одинцово, Можайское ш., 163, тел.: 8-495-505-9-505)

бассейном можно пользоваться при условии покупки клубной карты, но для детей от 4 до 18 лет при клубе существует ДЮСШ по плаванию. Обучение проводится по двум уровням: начальный (обучение плаванию) и учебно-тренировочный (подготовка и участие в соревнованиях). Для обучения в спортивной школе членство ребенка в фитнес-клубе необязательно. Существуют абонементы на месяц и на две недели.

«CityFitness» (Одинцово, ул. Молодёжная, д. 48; тел.: 8-495-775-8293), еще один фитнес-клуб с бассейном, также приглашает взрослых поплавать при наличии клубной карты (она дешевле, чем в «СВ-фитнесе»), а вне системы клубных карт существует Детская школа плавания (занятия до 8 раз в месяц). Группы немногочисленные, возможны индивидуальные занятия.

Небольшой бассейн в Центре медицины и реабилитации (Одинцово, ул. Северная, 66А, тел.: 8-495-599-8076) работает в рамках фитнес-студии. Здесь можно посещать занятия по аквааэробике, в том числе детской, аквааэробике для беременных («Аквамама»), также есть программы для возраста 50+. Детские группы рассчитаны на возраст от 4 лет.

Неподалеку от Одинцово тоже можно плавать, нырять и плескаться.

Специально для малышей от 0 до 7 лет и будущих мам проходят занятия в бассейне и одновременно центре раннего развития «КАКРЫБА» (пос. Здравница, ул. Радужная, д. 135-А, в здании частной школы, тел. 8-968-957-23-29): грудничковое и детское плавание, аквааэробика беременным, подводная съемка. В программу занятий включены элементы динамической гимнастики, обучение плаванию, нырянию, игры в воде. Также в центре проходят программы для детей с особенными диагнозами (гипо-, гипертонус, дисплазия тазобедренного сустава, кривошея, неврологические



заболевания, ДЦП). Температура воды в бассейне 32–33°C, постоянно производится фильтрация и ультрафиолетовая обработка.

В Лесном г-ордке расположен бассейн «Капитошка», тел для записи 8-903-963-1465). Здесь можно заниматься аквааэробикой, обучить малыша (от 3-х месяцев) плаванию. Программа для грудничков построена в игровой форме, со сказками, песнями и стихами. Малыши до 4 лет помимо плавания осваивают элементы динамической гимнастики, учатся играм в воде и нырянию. Ребята постарше осваивают комплексную программу по плаванию.

В водно-спортивном клубе «Барвиха» (п. Барвиха, д. 19; тел.: 8-495-635-17-12) взрослым и детям можно как обучаться плаванию, так и просто поплавать, предлагаются разовые и месячные абонементы, в группе и индивидуально. Правда, приступить к занятиям можно будет только с 1 сентября, до конца августа бассейн на профилактике.

Увы, далеко не во всех бассейнах требуют справку о состоянии здоровья, поэтому рекомендуем вам при выборе места плавания обязательно интересоваться, насколько регулярно берутся санитарные пробы, как часто меняют воду, чистят бассейн и душевые кабинки. А начав посещать бассейн, соблю-

дайте простые правила:

- путь до самой кромки воды проходите в собственных пластиковых тапочек и регулярно мойте их с хозяйственным мылом;
- не забывайте принять душ перед заходом в бассейн, даже если вы только-только мылись в собственной ванной;
- приобретите противогрибковый гель и после плавания сразу же принимайте душ с ним, особенно тщательно промывайте кожные складки и межпальцевые промежутки;
- если на коже имеются ранки, прыщики, мозоли или трещины, после душа обязательно нанесите на просушенные полотенцем поврежденные места и ступни антигрибковый крем или спрей;
- поддерживайте собственный иммунитет на высоте: правильным питанием, хорошим настроением, упражнениями – микробы предпочитают поселяться в хилых организмах.

В среднем, бассейны предлагают занятия 1–2 раза в неделю, и этого достаточно, чтобы получить заряд бодрости и здоровья. Занятия в воде обеспечивают работу всем группам мышц, особенно мышцам брюшного пресса и спины, отлично тренируют дыхательную и сердечно-сосудистую систему, улучшают осанку. Во время упражнений в воде суставы и связки надежно защищены от чрезмерных нагрузок. Плавание полезно, гармонично и бережно развивает все группы мышц, так что записывайтесь и плавайте-плавайте-плавайте. Сами или с детьми, в группе или индивидуально, с тренером или самостоятельно, главное, плавайте с удовольствием! Все возможности для этого есть.

Еще больше информации в справочнике сайта Nashi-deti.info. Выбирайте рубрику Спорт–Плавание.

Подготовила Антонина Юрсова

Наша АФИША

Фестиваль «Во славу Отечества 1812–2012»

С 25 августа по 9 сентября 2012 года в Московской области пройдет первый Международный фестиваль «Во славу Отечества». В этом году фестиваль проводится в рамках празднования 200-летия Бородинского сражения.

Посетителей ждут многочисленные концертные и шоу-программы с участием эстрадных, фольклорных коллективов и артистов. Будут работать сувенирные лавки, ярмарка, выставки и кафе. Самые маленькие гости смогут покататься на аттракционах на детской площадке и в легкой игровой форме узнать об истории Бородинского сражения.

Одними из самых ярких страниц фестиваля станут «баталии» французских и русских войск, в которых будут одновременно участвовать до 600 реконструкторов и зрителей-добровольцев, облаченных в форму образца 1812 года.

Экскурсанты и гости фестиваля смогут увидеть реконструированные военные лагеря и позиции наполеоновских войск, казаков атамана Платова, «Багратионовы флешы». Ценителям отечественной истории в «Гайд-парке» фестиваля представится возможность «скрестить штыки» в спорах о войне 1812 года. В программе также балы и танцевально-музыкальный проект «Dj-party 18.12». Место проведения: фестивальная площадка возле деревни Шаликово Можайского района, 96-й км Минского шоссе.

Выставка «Славный 1812 год»

1 августа 2012 года в музее-панораме «Бородинская битва» открылась выставка работ Студии военных художников имени М.Б. Грекова «Славный 1812 год», приуроченная к 200-летию победы России в Отечественной войне. На выставке представлены лучшие живописные и скульптурные произведения: батальные сцены войны 1812 года, образы бесстрашных защитников Отечества, серия портретов «Полководцы Отечественной войны 1812 года», выполненная в технике лаковой миниатюры.

Выставка продлится до октября 2012 года и будет работать согласно режиму музея.

Адрес: Москва, Кутузовский просп., д. 38. Тел.(499) 148-19-67, (499) 148-19-27 – заказ экскурсий. Проезд: м. Кутузовская, м. Парк Победы.

«На исходе лета» – праздник в Архангельском

26 августа 2012 в музее-усадьбе Архангельское пройдет праздник «На исходе лета». На разных площадках парка предусмотрены мероприятия развлекательной программы: мастер-классы и ярмарка ремесел, игровая программа с дрессированным медведем, выступления музыкальных и танцевальных коллективов, а также Московского детского музыкального театра «Софит».

Адрес: 143400, Московская обл., Красногорский р-н, п. Архангельское. Начало праздника в 12:00. Тел.: 8-495-797-54-52.

«Одинцовские цветы – 2012»

1 и 2 сентября в Одинцово, в дни празднования Дня города, пройдет очередной Фестиваль флористики «Одинцовские Цветы – 2012» и флористический конкурс «Цветочный Витамин», на котором цветочные магазины и флористические салоны Одинцовского района представят жителям города свои конкурсные работы и феерическое шоу-дефиле флористических платьев на центральной сцене праздника.

Профессионалы в области флористики смогут приобрести специальную литературу и аксессуары. А посетители «Садового Кафе» примут участие в кулинарных мастер-классах и продегустируют оригинальные блюда из зелени, овощей и фруктов.

Приходите на Фестиваль флористики «Одинцовские Цветы – 2012» и получите свой Цветочный витамин!

Фестиваль и конкурс пройдут в г. Одинцово, на открытой площадке ГДО (ул. М. Жукова, д. 26). Начало: 1 сентября в 12:00, 2 сентября – в 10:00.

Подробнее смотрите в афише на сайте nashi-deti.info

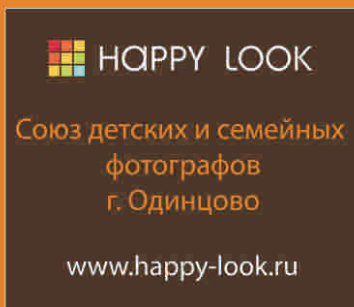
Союз детских и семейных фотографов г. Одинцово **HAPPY LOOK** поможет Вам запечатлеть счастливые и трогательные мгновения Ваших семейных историй.

У каждого из нас свой стиль в фотографии: мы проводим фотосессии в стиле love-story, свадебные, семейные и детские, фотосъемки беременности и новорожденных, уникальные подводные фотосессии, снимаем праздничные мероприятия, организуем выездную и студийную фотосъемку, а также оформляем памятные фотокниги.

Семейная фотосессия для многих семей является волнующим событием, сродни празднику. Это словно «фототерапия» – получившиеся снимки долго будут напоминать об этой теплой и искренней атмосфере, а в моменты уныния всегда поднимут настроение. Ведь Ваша семейная фотография это реликвия, пронесенная через поколения.

Добро пожаловать на сайт Союза Одинцовских семейных фотографов www.Happy-LOOK.ru, где Вы сможете выбрать фотографа, созвучного Вашему настроению и Вашему представлению об идеальной фотосессии.

Мы проводим фотосессии в Москве, Одинцово, Трехгорке, Лесном городке, Дубках, Барвихе, Жуковке, Горках-2, на Власихе и по всему Одинцовскому району.



Муниципальный выставочный центр
«Одинцово-ЭКСПО»
(г. Одинцово, ул. Маршала Неделина, д. 21)

21-27 АВГУСТА
Приглашаем на выставку-ярмарку
«ШКОЛЬНЫЙ БАЗАР»
Выставка работает с 10 до 19 часов,
27 августа — до 16 часов

Школа живописи и рисунка «МАСТЕР-КЛАСС»

приглашает детей от 4-х до 18 лет

- выявление художественных способностей
- знания в объеме художественной школы
- основы изобразительного искусства

Занятия ведет член Союза Художников

Запись по тел. 8-916-683-4219 Одинцовский Центр Эстетического Воспитания

Фелтинг Квиллинг Роспись красками Фелтинг
Декупаж Детское творчество Мастер-классы
Скрапбукинг Вышивание Лепка Бисероплетение
Фелтинг Роспись красками Квиллинг Фелтинг
Мастер-классы Лепка
Скрапбукинг Детское творчество
Декупаж
Вышивание Роспись красками

O'key HOUSE
хобби творчество дизайн

O'keyHouse - это магазин-клуб, для всех, кто увлечен рукоделием и творчеством. Здесь вы найдете материалы, и инструменты для рукоделия, литературу, подарки и сувениры. Каждую неделю проводятся мастер-классы.

Можайское шоссе, д. 20-А, ТВЦ «Пирамида» 2 этаж
+7 (495) 922 80 30 +7 (495) 593 43 73
www.okeyhouse.ru



Администрация г.п. Одинцово
Творческий союз художников России
Студия Фото-Фьюжи
Союз семейных фотографов **HAPPY-LOOK**

31 августа - 5 сентября

в Муниципальном Выставочном Центре **Одинцово-ЭКСПО**

Фотовыставка Мой любимый город

- * Выставка работ лауреатов и победителей фотоконкурса
- * Выставка ретро-фотографии
- * Выставка семейной фотографии

Программа:

31.08.	12-00	Торжественное открытие, концерт, розыгрыш призов, игры
01.09.	14-00	Творческие мастер-классы, аквагрим
02.09.	14-00	Творческие мастерские, аквагрим
	17-00	Торжественное награждение победителей фотоконкурса
03.09.	14-00	Мастер-класс по твистингу, создание фигурок из шариков
04.09.	14-00	Мастер-класс: роспись деревянных ложек
05.09.	14-00	Мастер-класс по уходу за детьми для родителей и детей
	18-00	Закрытие выставки

Вход на фотовыставку свободный

Все мастер-классы - бесплатно!

адрес: ул. Маршала Неделина, д.21

Профилактика заболеваний почек у детей

Данные медицины свидетельствуют о том, что заболевания органов мочевой системы занимают существенное место в структуре детской заболеваемости и инвалидности. Большинство хронических заболеваний мочевой системы взрослых имеет свое начало в детском возрасте. На долю аномальных развитий почек и мочевых путей приходится до половины всех врожденных пороков у детей.

Почки играют важную роль в поддержании постоянства «внутренней среды» организма. У плода они начинают функционировать уже на 3–4 неделе. Мочеотделение отмечается у плода на 9-й неделе внутриутробного развития. Сразу после рождения почки становятся основным органом выведения продуктов обмена веществ и тем

самым поддерживают постоянство состава его внутренней среды. Почки многократно в течение суток прокачивают через себя нашу кровь и участвуют в освобождении организма от конечных продуктов обмена, чужеродных и токсичных веществ, шлаков, поддерживают водно-солевой и кислотный баланс, артериальное давление, иммунологическое состояние.

Все заболевания почек можно разделить на две основные группы: врожденные (или наследственные) и приобретенные. Особое внимание должно быть уделено беременности женщины с самого зарождения жизни, так как неправильное формирование органов мочевой системы сказывается на их функции и приводит к возникновению патологических процессов. Большое

значение для правильного развития ребенка имеют и период новорожденности, грудной возраст, дошкольный возраст и ранний школьный возраст.

На развитие заболеваний почек влияют различные вирусные заболевания. Необходима вакцинация, раннее выявление и лечение таких заболеваний.

В последнее время появляются новые заболевания почек, связанные с неблагоприятными экологическими загрязнениями внешней среды тяжелыми металлами, радионуклидами, химическими веществами. Наличие у ребенка атопического диатеза требует аллергологического обследования и лечения. Кроме поражения кожи и дыхательных путей возможно развитие атопического нефротического синдрома.

Наличие сниженного иммунитета и дисбактериоза предусматривают применение соответствующего лечения, так как эти состояния могут провоцировать появление различных заболеваний, в том числе нефропатий обменного, иммунного или микробно-воспалительного характера. Для профилактики и своевременного обнаружения патологии почек и мочевых путей необходимы:

1. Ранняя диагностика состояния почек у плода (начиная с 20-й недели беременности). Своевременно сообщать врачу об имеющихся наследственных заболеваниях у родителей, братьев, сестер. Наличие заболеваний почек у матери – высокий фактор риска развития заболеваний почек у ребенка.
2. Своевременное лечение очагов

инфекции.

3. Максимальное ограничение контактов с больными, страдающими вирусными заболеваниями.

4. Не переохлаждать организм.

5. Организация режима жизни и физических нагрузок.

6. Употребление в пищу небольшого количества соли, консервов, копченой и жареной пищи).

7. Регулярно проходить диспансеризацию, в том числе осуществлять контроль за состоянием функции почек.

8. Правильное решение вопросов вакцинопрофилактики.

Параев Алексей Викторович, врач-нефролог первой категории, кандидат медицинских наук.

Капризы – вечная проблема воспитания

Слово «каприз» происходит от итальянского слова «копра» – коза и означает привередливость, переменчивость настроения, стремление настоять на своем, упрямство. Слово вошло в обиход в XVIII веке. Капризы встречаются в любом возрасте. Помните сказку Пушкина и старуху у разбитого корыта, которой не давали покоя ее фантазии?

Известно, что с самого своего рождения ребенок уже четко знает, что плач привлекает внимание и помогает добиться желаемого. И действительно: вид плачущего ребенка никого не оставляет равнодушным. В этом залог его душевного благополучия. Эмоциональный контакт с ребенком обеспечивает не только эмоциональное, но и умственное его развитие. Без поддержки родителей ребенок не может развиваться полноценно, поскольку его нервная система еще очень слабая. Слабость ее связана с доминированием в психике ребенка первой сигнальной системы – преобладания возбуждения над

торможением. Ребенок быстро возбуждается, но медленно успокаивается. Поэтому ему часто трудно бывает уговориться без посторонней помощи. Он еще многого не понимает, вследствие чего его поведение во многом непредсказуемо. Это создает трудности ему самому, а также его близким. К тому же он еще не умеет выражать свои переживания с помощью слов. Плач и беспокойное поведение означают просьбу о помощи. Но если взрослый не реагирует на состояние ребенка, то реакция его усиливается до тех пор, пока не превратится в истерику, поскольку неокрепшая детская психика не выдерживает длительного напряжения.

Истерика – неконтролируемый выброс эмоций, выпускание пара. Главное отличие каприза от истерики состоит в том, что каприз при достижении желаемого прекращается, а при истерике же ребенок сам с собой справиться не может. Это следствие неправильного воспитания. Истерики, как правило,



случаются по одному и тому же поводу – нежелание ребенка делать то, что он еще не умеет делать, или нежелание родителей дать ребенку то, чего он желает. Истерики, вошедшие в привычку, становятся привычной формой поведения. Поэтому важно вовремя обратиться на это внимание и принять меры, обратиться за помощью, чтобы

научить ребенка самому справляться со своими эмоциями. Мир так устроен – мы не всегда получаем желаемое. И с этим приходится считаться. Воспитание – формирование полезных привычек, необходимых ребенку в его дальнейшей жизни.

Типичная ошибка многих родителей – стремление дать

ребенку как можно больше. Больше игрушек, больше развлечений, больше денег. Но «больше» – не значит «лучше». Только ребенок знает, что в данный момент ему нужнее всего. Как говорится, «хороша ложка к обеду». Самое важное для ребенка – любовь и понимание близких. Капризы – это проявление права ребенка на собственную индивидуальность. Капризы зачастую означают желание ребенка убедиться в том, что взрослые рядом, чувствуют и понимают его и готовы в любой момент прийти на помощь. Ребенку необходимо подтверждение того, что он любим. Тогда и он сможет ответить вам тем же. Не только родители должны заботиться о детях, но и дети – о родителях. И задача родителей – помнить о том, чтобы в старости не оказаться у разбитого корыта.

Мирослав Турчинец, врач-психотерапевт высшей категории, отец четверых детей.

Берегите ушки и носики!

Дети значительно чаще, чем взрослые, переносят респираторные вирусные инфекции, ангины, воспаление ушей и околоносовых пазух.

Обыкновенная простуда порой приводит к очень неприятным осложнениям: ухо пронзает боль, а звуки кажутся приглушенными. Особенно часто такой недуг поражает малышей, которые то и дело «подхватывают» насморк.

Затянувшийся насморк – не только неприятное, но и опасное явление. Обычно ринит проходит в течение недели. Но у детей по прошествии семи дней коварное воспаление нередко обретает «второе дыхание». Снова повышается температура (хотя и незначительно – 37,2–37,3°), выделения из носа становятся все более густыми и гнойными. А воспаление продвигается дальше, поражая придаточные пазухи носа. Заболевание верхнечелюстных пазух известно как гайморит, решетчатых – как этмоидит и т.д. Есть и собирательное название – синуситы. Их можно относительно легко диагностировать с помощью рентгена.

Нередко регулярный насморк «приводит с собой» такой недуг, как аденоидит – воспаление носоглоточной миндалины. Эта миндалина создана природой для того, чтобы задерживать наступление болезнетворных бактерий. Но бывает так, что орган, несмотря на все старания, не справляется. Тогда миндалина пытается «спасти положение», увеличившись в размерах. Но это не помогает – малышу лишь становится трудно дышать. А поскольку слуховая труба связана с носоглоткой, то может возникнуть и воспаление среднего уха.

Печальная, но, к сожалению, знакомая врачам картина. Прошло уже семь дней с тех пор, как малыш стал шмыгать носом, но платок остается его неизменным спутником. Такое состояние длится несколько недель, а потом вдруг с ребенком творится что-то странное: он

весь горячий, кукуется, стал беспокойнее, отказывается от еды. У малыша появляется маятниковобразное движение головой, а некоторые дети даже стараются смотреть глазками на больное ухо. Или ухо не болит, но ребенок не сразу откликается, когда родители зовут его. А ведь в норме человек должен слышать шепот на расстоянии 6 метров! Что это значит?

Осложнения насморка, в данном случае – экссудативный отит. Причин две: синуситы и аденоидиты. Посмотрим, что происходит. Слуховая труба, как известно, открывается в носоглотку. Когда там отек и слизь, воспаление передается и ей. Возникает непроходимость слуховой трубы – воздух не может поступать туда в полном объеме. Барабанная перепонка перестает колебаться с той амплитудой, с какой нужно, за барабанной перепонкой может скапливаться жидкость. Именно из-за таких нарушений снижается слух.

Отиты нередко сопровождаются болью в ухе, которая порой становится настолько мучительной, что не дает малышу заснуть. В таком случае – срочно к врачу! Если ограничиться симптоматическим лечением, то боль пройдет, а воспаление останется и будет развиваться дальше. И это чревато тяжелыми последствиями!

К счастью, все изменения вследствие отитов полностью обратимы – нужно только вовремя привести ребенка к доктору и скрупулезно следовать его рекомендациям. Назначили процедуры – нужно прийти, прописали таблетки – надо пить. И отит со всеми его неприятными симптомами останется в прошлом.

Во время лечения на голову малышу следует надеть платок или чепчик, чтобы в течение дня его уши были в тепле. Купать ребенка не рекомендуется, но можно обтирать его. Гулять с крохой разрешается после того, как у него исчезнет боль в ухе и нормализуется температура. При этом на прогулке ребенок

обязательно должен быть в шапочке.

Еще одной причиной временного снижения слуха выступают так называемые серные пробки. Обычно они возникают из-за неправильной чистки ушей: ребенок или взрослый проталкивает серу далеко вглубь уха. Она «утрамбовывается» и образует твердый слой, от которого трудно избавиться. Потом, когда в ухо попадает вода, сера разбухает и мешает воздуху проходить в барабанной перепонке. В результате появляется ощущение, что «уши заложило». Для того, чтобы предупредить образование серных пробок, нужно чистить уши очень аккуратно, мягким куском ваты. И регулярно (два раза в год) показываться врачу.

10 интересных фактов об ушах

1. Мужчины хуже слышат. Мужчины чаще сталкиваются с проблемой потери слуха, чем женщины. Просто они чаще вовлечены в шумные профессии, и это нередко повреждает слух.

2. Громкая музыка и уши. Музыка не вредна для слуха, проблемы начинаются только, когда дело касается громкой музыки. Громкая музыка является проблемой не только в клубах и пабах, но и в ваших наушниках. Кстати, прослушивание музыки через наушники увеличивает число бактерий в 700 раз.

3. Уши являются самоочищающимся органом. Уши самоочищаются. Поры в ушном проходе производят ушную серу, а мелкие волоски, называемые ресничками, выталкивают ее из ушей. При неправильном использовании наушников, можно повредить уши.

4. Опасные децибелы. Малейший звук, который вы можете услышать, составляет 0 децибел. Уровень громкости реактивного двигателя составляет 120 децибел, а ружейного выстрела 140 децибел. Если в

течение 8 часов на вас воздействует 90 децибел и больше, это может повредить ваш слух. Все, что превышает 140 децибелов, вызывает немедленное повреждение.

5. Потеря слуха – распространенное явление. Около трех из пяти людей в возрасте от 60 лет и выше в той или иной степени сталкиваются с проблемой потери слуха. А 40% из этих людей потребуются слуховой аппарат.

6. Звук океана в ракушке. Звук бушующего океана, который мы слышим, когда прикладываем морскую ракушку к уху – это не океан, а звук крови, бегущей по венам в ухе.

7. Дети часто болеют ушными инфекциями. Вода, которая оказалась в ухе, может привести к потере слуха. Это чаще всего случается у детей, и может вызвать болезненную ушную инфекцию. Ее легко вылечить, но нельзя игнорировать.

8. Слух и равновесие. Ваши уши играют важную роль в том, чтобы держать вас в равновесии. Рядом с улиткой уха расположено три последовательных канала, которые работают как гироскоп, чтобы держать нас в равновесии, и дают информацию о том, где вы находитесь в пространстве. Так при ушной инфекции, некоторые люди испытывают трудности с равновесием.

9. Спорт и изуродованная ушная раковина. У игроков регби часто наблюдается ушная раковина, напоминающая цветную капусту. Это происходит тогда когда внешний хрящ уха, который не содержит костей, неоднократно повреждается.

10. Слух ребенка. У детей более чувствительный слух. При рождении, человеческое ухо способно слышать самый низкий звук в 20 Герц (что ниже, чем самый низкий звук у фортепиано) и самый высокий в 20 000 Герц.

Статья предоставлена медицинским центром «Альтамед+».

Психология кризиса семи лет

Выбор школы, подготовка к учебе, тестирование, учебники, выпускные в детских садах, а то уже и первый класс, а ребенок вдруг начинает выкидывать коленца. Еще вчера вроде такой взрослый и управляемый, он паясничает, грубит, любую просьбу встречает отказом.

Что это такое? Недочеты в воспитании?! Нет, это опять возрастной кризис, и связан он отнюдь не с началом обучения в школе.

К семи годам завершается созревание лобного отдела больших полушарий, что создает возможность для осуществления целенаправленного произвольного поведения, планирования действий. Ребенок вдруг понимает, что то, что он чувствует думает и то, что он делает, – совершенно разные вещи. Это открытие – осознание собственной внутренней жизни – очень важный этап развития. По сути – это первая ступенька становления личности. Ребенок осознает себя не просто отдельным существом, это открытие он делает еще в год, а именно отдельной личностью. Возникает острая борьба переживаний. Оказываясь в ситуации выбора, малыш начинает не просто колебаться, а обдумывать, взвешивать и анализировать свои порой противоречивые чувства. Благодаря способности к обобщению переживаний, ребенок теперь может противопоставить собственную личность обществу, сформировать уровень запросов к себе. Дошкольник начинает рефлексировать: какой я? добрый? хороший? умный? Впервые возникает идеальное «я»: каким я хочу быть? Появляется потребность осознать свое место в этом мире, почувствовать себя частью социума, получить оценку собственных действий, личности: как меня воспринимают другие? Навсегда исчезает детская непосредственность. Между мыслью и поступком вклинивается интеллектуальный момент. Ребенок обдумывает свою реакцию. Именно поэтому дети шести-семи лет так часто зависают в разговоре, особенно в ответ на просьбу или напоминание родителя.

Осознавая свои чувства, учась ими управлять, ребенок параллельно учиться и скрывать их. Как сказала одна мама: «В 7 лет у них закрывается душа». Потерять контакт с ребенком в этом возрасте очень легко.

В этот период дошкольник начинает чувствовать себя взрослым. Это выражается в интересе к различным «взрослым» темам разговоров: устройство мира, смысл жизни и тому подобные. «Порассуждать» в этом возрасте любят практически все дети. У многих просыпается уже вполне осознанный и серьезный интерес к чтению, особенно интересны книги, где описывается внутренняя жизнь героев, мотивы их поступков. Приобретают привлекательность и занятия, связанные с продуктивной деятельностью: вязание, шитье, конструирование. Но по-прежнему ребенок ждет одобрения результатов своего труда взрослым.

Появляется интерес к собственному внешнему виду, различным внешним атрибутам взрослой самостоятельности. Мир привычных бытовых правил ассоциируется у ребенка с детством, и отсюда бесконечные споры по поводу чистки зубов и прочих режимных моментов.

Оказавшись вдруг перед целым морем собственных чувств и ощущений, маленький человек порой теряется, не знает, как с ними справиться, как ему такому теперь вести себя с окружающим миром. Это определяет такие характерные особенности детей, как непоседливость, повышенную эмоциональную возбудимость. Так, если по каким-либо причинам дошкольнику плохо, то у него может возникнуть психомоторное возбуждение, тики, заикания. Для младшего школьного возраста характерны повышение общей эмоциональной возбудимости, симптомы и синдромы страхов, проявления агрессии или негативизма.

Далеко не все дети переживают этот кризис в 7 лет. Возрастные рамки у него очень размыты: от 6–7 до 8 и даже 9 лет.

Любой возрастной кризис ребенка – это кризис педагогической позиции родителя, так как прежний стиль взаимодействия уже не работает, а общаться по-новому еще предстоит научиться. Готовых рецептов здесь нет. В каком-то смысле кризис семи лет – это своеобразная тренировка перед подростковым периодом. Если в этот период родителям удастся сохранить тесный эмоциональный контакт с сыном или дочерью, то есть надежда, что и следующий возрастной рубеж «бури и натиска» пройдет более гладко.

Оксана Борисова



Формирование правильной осанки у школьника – легко и эффективно!

Школа – это не только знания, но и дополнительные физические нагрузки на растущий организм ребенка. Продолжительное сидение за партой в неправильной позе, тяжелые рюкзаки и сумки на одно плечо – все это приводит к нарушению осанки и развитию сколиоза.

Чем раньше начнется формирование правильной осанки у школьника, тем быстрее и эффективнее будет результат.

Если вы заметили, что ваш ребенок сутулится – значит пришло время **Мастера осанки**. Не медлите!



Реальный размер

Мастер осанки – не имеющее аналогов изобретение, компактное и незаметное, которое поможет школьнику всего за 30 дней справиться с сутулостью и выработать правильную осанку.

Мастер осанки состоит из микросхемы, вибратора, как в сотовом телефоне, липких двусторонних лент для закрепления на теле и сменной батарейки. Прибор незаметно крепится на ключице ребенка при выпрямленной спине. Встроенная микросхема измеряет угол отклонения тела ребенка. При нарушении заданного угла включается вибрация.

В чем уникальность Мастера осанки?

- Комфорт при ношении!** В отличие от тесных и неудобных корсетов, которые дети не любят долго носить, **Мастер осанки** незаметен и компактен. Он не стесняет движения школьника и напоминает о себе деликатной бесшумной вибрацией.
- Отсутствие стресса!** Вам больше не придется нервничать и напоминать ежеминутно о том, что ребенку надо выпрямиться, а он перестанет вздрагивать от ваших окриков. Это значительно улучшит ваши отношения и взаимопонимание.
- Укрепление мышц спины!** Корсет поддерживает спину лишь во время ношения, а **Мастер осанки** способствует тренировке и укреплению мышц спины. Это позволяет за короткий срок выработать правильную осанку и избавиться от сутулости.
- Новинка!** Интересный и оригинальный прибор приводит в восторг детей, как все новое и необычное. **Мастер осанки** станет для ребенка прикольным гаджетом, а вы сможете оценить его эффективность уже через месяц.

Устройство разработано при участии лучших врачей-ортопедов и рекомендовано к использованию Минздравом России.
Мастер осанки абсолютно безопасен для здоровья ребенка.

В Одинцово «Мастер осанки» можно приобрести в аптеке медицинского центра «АЛЬТАМЕД +» на ул. Союзная, 32 В Тел. 593-57-91

МНОГОПРОФИЛЬНЫЕ КЛИНИКИ «АЛЬТАМЕД +», «АЛЬТАМЕД-ДУБКИ», «ОДИНМЕД», «ОДИНМЕД +» ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

**Рентген Травмпункт Центр амбулаторной хирургии Центр офтальмохирургии
Дневной стационар Стоматология с зуботехнической лабораторией**

Аллергология и иммунология
Андрология
Анестезиология и реаниматология
Вертеброневрология
Восстановительная медицина
Гастроэнтерология
Гинекология и акушерство
Гомеопатия
Дерматовенерология
Диетология
Кардиология
Колопроктология
Косметология
Логопедия
Маммология
Мануальная терапия
Массаж
Неврология
Онкология
Ортодонтия
Оториноларингология
Офтальмология
Педиатрия

Психиатрия
Психиатрия-наркология
Психология
Психотерапия
Профпатология
Ревматология
Рефлексотерапия
Семейная медицина
Сердечно-сосудистая хирургия
Стоматология
Терапия
Травматология и ортопедия
Традиционные методы лечения
Трансфузиология
Ультразвуковая диагностика
Урология
Физиотерапия
Флебология
Функциональная диагностика
Хирургия
Челюстно-лицевая хирургия
Эндокринология
Эндоскопия



Водительская комиссия
Медицинские книжки
Больничные листы
Диспансеризации для детей и взрослых

ММЦ «Дубки-Альтамед»
пос. ВНИИССОК (Дубки), ул. Рябиновая, д. 2
8 (495) 669-34-79, 8 (495) 978-57-01, 8 (985) 210-50-73

Клиника «Одинмед»
г. Одинцово, ул. Комсомольская, д. 16, корп. 3

Стоматологическое отделение:

Тел.: 8 (495) 287-41-27, 8-926-809-98-90

Стационар одного дня: Тел.: 8 (495) 287-41-34

Центр амбулаторной хирургии: Тел.: 8 (495) 287-41-78

Рентген: Тел.: 8 (495) 287-41-34, 8 (495) 287-41-78

Травмпункт: Тел.: 8 (495) 287-41-34, 593-76-50

Клиника «Одинмед +»

г. Одинцово, ул. Неделина, д. 9

Тел. 8 (495) 593-76-50, 8 (985) 227-41-31

ММЦ «Альтамед +»

г. Одинцово, ул. Союзная, д. 32 В

Тел.: 8 (495) 593-06-18, 593-43-69, 8-926-746-47-38, 8 (499) 271-83-83

Режим работы: Ежедневно с 8.00 до 21.00, воскресенье с 9.00 до 18.00

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ

ПУНКЦИОННАЯ БИОПСИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ УЗИ

Эндоскопические обследования:

гастроскопия, сигмоскопия, колоноскопия, аноскопия, ректоскопия, гистероскопия, гистерорезектоскопия, кольпоскопия, уретроскопия, цистоскопия

- Более 800 видов анализов
- УЗИ всех органов

- Диагностика по Фоллю

- Диагностика на цифровом микроскопе «Живая капля крови»

Физиотерапевтические методы лечения: УВЧ-терапия, лазеротерапия, лекарственный электрофорез, ингаляционная терапия, УЗ-терапия, амплипульстерапия, магнитотерапия, парафинолечение, галотерапия, лекарственный электрофорез.

- Гидроколонтотерапия

- Ударно-волновая терапия

- Квантовая терапия

- Плазмаферез

Эйдетика: ура, ассоциации!

Сегодня требования к поступлению в школу значительно повысились, и школьная программа усложнилась. И конечно, для усвоения того объема информации уже в первом классе ребенку не достаточно обычного уровня памяти и мышления, который дается на дошкольной подготовке. Поэтому, к концу первого года обучения, часто школьник испытывает трудности и как следствие – нежелание учиться.

Курс эйдетики научит ребенка с легкостью запоминать любые тексты, стихи, числа, имена, иностранные слова и т.д. Ребенок станет уверенным в своих силах, учеба превратится в самое интересное занятие.

Эйдетика – это специальная авторская методика Игоря Матюгина, доктора педагогических наук, которая поможет ребенку с легкостью запоминать большой объем информации, а также правильно использовать свою память. Эйдетика пользуется широкой популярностью не только в России, но и за рубежом. Методы эйдетики позволяют увеличить объем и скорость запоминания любой информации.

Ребенок избежит зубрежки и будет легко справляться с повышенными нагрузками, легко запоминать и пересказывать текст, ярко, образно и интересно выражать свои мысли.

Основная цель эйдетики – научить тому,

что запоминать можно осознанно и без напряжения.

Маленькие детки воспринимают мир образами. Их правое полушарие мозга, ответственное за интуицию и воображение, развито сильнее (до 7 лет). Левое полушарие, отвечающее за обработку речевой информации, логику, созреет только к 12–13 годам. Но в большинстве дошкольных учреждений при обучении детей опираются в основном на логическое мышление и механическую память. Парадокс! Поэтому дошколята испытывают психологический дискомфорт, и в результате организм ребенка защищается от лишней информации: он перестает «слышать» учителей. Тогда даже очень нужная информация до малыша «не доходит»...

Помните, как легко мы запоминали шуточные определения типа: «Биссектриса – это такая крыса, которая бежит по углам и делит угол пополам». А все цвета радуги помним всю жизнь: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»? Дело все в том, что, проговаривая эти стихи, мы явно представляем себе крысу, бегущую в угол, и «радужного» фазана. На этом же принципе построен метод эйдетики: образ, доступный воображению плюс положительные эмоции. В результате в памяти надолго сохраняется яркий «файлик» с нужной информацией. Именно так работает память дошколенка. За первые пять лет жизни

он запоминает массу самых необходимых для жизни вещей и при этом ни капельки себя не утруждает! А все потому, что малышу необычайно интересно все, что происходит вокруг. Играя, он подключает зрение, слух, обоняние, движение и все те же положительные эмоции. Этот «набор инструментов» для запоминания способствует правильному запоминанию надолго. Такой вариант накопления информации подходит не только для малыша: привычка запоминать «по эйдетике» вполне пригодится школьнику и даже студенту! Освоенные эйдетические приемы можно сравнить с ездой на велосипеде: стоит запомнить самые важные движения, и они «всплывут», даже если не пользоваться двухколесным «конем» долгое время.

Популярная сегодня техника скорочтения, базирующаяся на изучении именно наглядных образов, позволяет детям развить в себе принципиально новые возможности, что даст им в дальнейшем возможность достичь серьезных успехов в образовании. Практика показала, что дети, посещающие курсы скорочтения для школьников, на порядок лучше своих сверстников усваивают информацию – они просто «достают» ее из мозга в нужный момент.

На практике эйдетика для детей позволяет им в буквальном смысле «видеть» на пустом экране то изображение, которое

было показано ранее. Исследователи полагают, что эйдетические феномены наблюдаются у 40 процентов малышей школьного возраста – практически 100 процентов представителей младшей возрастной группы являются латентными эйдетиками. Грамотно преподаваемая мнемотехника полностью избавит детей от трудностей с усвоением школьной программы. Методика эффективного запоминания, мнемотехника или техника скорочтения кардинально изменяет подход к запоминанию информации.

Конечно же, эйдетика для детей является достаточно молодым направлением в изучении субъективных наглядных образов. Практика же показывает, что курсы скорочтения для школьников реально помогают детям в изучении материала – даже отстающие ученики очень скоро выбиваются в ряды хорошо успевающих. Данная техника скорочтения, мнемотехника в разы сокращает время, необходимое для усвоения материала. Если мнемотехника дает возможность достичь таких блестящих результатов, родителям стоит подумать о том, чтобы приобщить к ней своих любимых чад. Тем более, что ученые доказали: способность к восприятию эйдетических образов наблюдается у детей с самой различной конституцией и степенью начальной подготовки.

www.edetika.ru

Динамическое сидение: а вертеться за столом полезно!

Наверное, каждого из нас в детстве одёргивали: «Не вертись за столом!» И, как теперь выясняется, абсолютно напрасно. Современные врачи утверждают, что «вертеться за столом» не просто полезно для растущего организма, а даже необходимо! Длительное сидение за столом – как в школьном классе, так и дома за выполнением уроков – нередко приводит к неправильному формированию позвоночника, и, как следствие, – к возникновению остеохондроза. Это, в свою очередь, может спровоцировать головные боли, быструю утомляемость, боли в спине, снижение внимания и общего самочувствия. В последние годы в обиход ортопедов и травматологов прочно входит термин «динамичное сидение». Или, иными словами – движение во время сидения.



Медики настоятельно рекомендуют современным деткам периодически менять положение тела во время продолжительного сидения, двигаться – будь то во время школьных занятий или дома. Многие новаторы в области медицины и вовсе предлагают заменить стандартные школьные стулья специальными подушками: на них невозможно долго сохранять одно и то же положение.

«Сидеть смирно» вредно для позвоночника

По разным подсчётам среднестатистический школьник в сидячем положении проводит от 7 до 9 часов в сутки. После 5–6 школьных уроков ребёнок проводит еще 2–3 часа за домашними заданиями, компьютерными играми и просмотром телевизора. На первый взгляд, тут нет ничего опасного – мы привыкли полагать, что в сидячем положении человеческое тело не несёт почти никакой нагрузки. В реальности же это не совсем так: мать-природа создала человека для движения. Длительное сидение в одном и том же положении провоцирует процессы, которые изнашивают наш организм.

Травматологи объясняют это тем, что от долгого и неправильного сидения без движения страдают межпозвоночные диски.

Когда человек принимает сидячее положение, эти диски сжимаются, а когда встаёт, они увеличиваются в размерах за счёт того, что в этот момент к нему направляется поток жидкости. А вот когда человек долго сидит в одной и той же позе, жидкость к межпозвоночным дискам почти не поступает, что приводит к их обезвоживанию и последующему разрушению. Именно поэтому необходимо периодически снимать напряжение с позвоночника: вставать, двигаться, делать упражнения.

Большинству из нас с детства внушали, что «сидеть, вытянувшись в струнку» – полезно для позвоночника, «не будешь вертеться – будешь хорошо учиться», «неподвижное сидение максимально улучшает концентрацию внимания»... Современные специалисты в области заболеваний опорно-двигательного аппарата в один голос опровергают все эти утверждения. В 2007 году была издана книга «Соло для позвоночника», написанная заслуженным врачом России Анатолием Сителем. В своей книге профессор очень эмоционально высказывает свой взгляд на современное школьное образование:

«Возмутительно заставлять сидеть детей за партой 40–45 минут неподвижно, особенно в первых классах! Возникает напряжение мышц спины и шеи, снижается вентиляция легких, и там легко возникают воспалительные процессы... И хорошо,

что многие «оболтусы», словно повинувшись могучему инстинкту, все-таки вертятся на уроках и, получая замечания, а порой и тумаки, находят любой повод, чтобы спасти себя от неподвижности. И правильно делают!»

Технология «динамичного сидения»

В 2001 году в одной из средних школ Ганновера группа учёных под руководством профессора Дитера Брейтхеккера провела оригинальный эксперимент. Учёными была выдвинута теория, согласно которой кардинальное изменение организации учебного процесса с учётом физиологических потребностей учеников младших классов может значительно улучшить их физическое развитие, состояние здоровья, и, что самое важное – успеваемость и уровень концентрации школьников.

Для эксперимента были выбраны четыре класса начальной школы, к тому моменту в них обучалось 62 ученика. Классы для занятий были оборудованы специальной мебелью: настраиваемыми и удобными стульями, партами с наклонными столешницами, столами для работы стоя, мягкими зонами. Детям же была предоставлена полная свобода передвижения: они могли

ходить по классу, стоять, двигаться, как им вздумается, и даже лежать на полу. Учителя перед началом эксперимента были обучены новым методам работы с детьми: в отличие от стандартной классно-урочной схемы, обучение проводилось в небольших группах, дети разрабатывали и защищали разнообразные проекты. Основная цель проводимого эксперимента состояла в том, чтобы естественная потребность младшего школьника постоянно двигаться была органично совмещена с освоением школьной программы.

Этот интересный эксперимент длился четыре года. В школе, находящейся по соседству, так же была выделена контрольная группа учеников той же возрастной группы. С этой группой детей занятия проводились по привычной для всех школьной программе, в классах, оборудованных стандартной мебелью.

Полученный результат поразил даже учёных. В то время как ученики из экспериментальной группы проводили всё время занятий в движении, их сверстники из «традиционной группы» часами сидели за партами в статичном положении. К концу четвёртого года эксперимента у многих ребят из обычной школы врачи обнаружили деформации позвоночника разной степени. Ребята же из экспериментальной группы оказались полностью здоровы. И более того – их уровень успеваемости значительно вырос! В самом начале эксперимента ребята из обеих групп не отличались выносливостью, координацией и восприимчивостью. Каково же было удивление учёных, когда к концу четвёртого года школьники из тестовой группы значительно опередили своих сверстников по этим показателям, а также по качеству учёбы.

Эксперимент, проведённый немецкими учёными и медиками, получил признание у многих мировых экспертов, но прошло уже более 10 лет, а такие вот «школы нового типа», к сожалению, не появляются массово. Переоборудование классов и обучение педагогов – занятие достаточно сложное и дорогое. А уж изменить годами формировавшееся сознание – и того сложнее. К примеру, в России о прогрессивных методах «динамического обучения» сейчас говорят разве что на медицинских и педагогических конференциях. В школах же – по старинке обходятся обычными физкультминутками, да и то не везде.

Принципы правильного сидения

Так уж сложилось, что родители не могут вмешиваться в учебный процесс. Однако им вполне по силам контролировать то, как ребёнок сидит за столом дома. Моше Фельденкрайз, автор популярной книги «Самоосознание через движение», известный исследователь в области функциональ-



ной реабилитации, разработал метод «динамического сидения». Вы вполне можете взять его на вооружение для себя, и обучить его принципам своих детей.

Принцип первый. Если положение вашего тела позволяет вам двигаться свободно в любом направлении – это положение и есть правильное! Сидя за столом – периодически проверяйте – получается ли у вас повернуться влево или вправо, не изменяя осанки? Чувствуете ли вы при этом плавный поворот позвонков? Только когда в повороте задействован весь позвоночник, а не отдельные его отделы – лишь в этом случае мышцы спины работают в оптимальном режиме. Так же стоит время от времени проверять – можете ли вы дышать свободно животом и грудной клеткой? При «динамическом сидении» для дыхания не требуется никаких усилий, живот и диафрагма двигаются свободно.

Принцип второй. Важно, чтобы основную работу по поддержанию положения тела выполняли не мышцы, а скелет: ведь именно он позволяет мышцам не напрягаться. Правильная опора на скелет в положении сидя: ноги стоят на полу, а вы ровно сидите на обеих ягодицах, поясница немного изогнута: это позволяет равномерно распределить вес по всем сидищным костям. При этом вам надо сидеть прямо, не отклоняясь назад или вперёд.

М. Фельденкрайз подчёркивает, что специально «сидеть динамически» нельзя – ведь если ваша поза будет неудобной, то результата вы не достигнете. Знатоки метода советуют как можно чаще менять положение тела во время сидения, прислушиваться к своему организму – он сам даст вам подсказку.

Подготовила Ольга Антонова

Nashi-Deti.info

Наш портал запомнить просто – тут все для вашего удобства:

Статьи Новости Объявления Афиша Благотворительность

Путеводитель по секциям и кружкам

Онлайн – консультации лучших специалистов:

педиатр, лор, ортопед-хирург, невролог, психолог, гастроэнтеролог-диетолог, логопед, массажист, акушер-гинеколог-эндокринолог, дошкольный педагог и педагог по изучению иностранных языков.

Электронный архив газеты «Наши Дети плюс»

Мы с вами 4 года!



Первые шахматные ходы

Играть в шахматы можно начинать в любом возрасте, даже будучи взрослым человеком. Известно, что чемпион мира по шахматам Хосе Рауль Капабланка (1888–1942) умел играть в шахматы в 4 года. Михаил Иванович Чигорин (1850–1908), выдающийся русский шахматист, один из основоположников русских шахмат, познакомился с шахматами в двенадцать лет и достиг высоких результатов.

Все дети любопытны и любознательны. Но если подойти к занятиям формально, лишь один из десяти будет заниматься шахматами. Освоение шахматной игры – весьма сложный процесс. Ребенок хочет сразу видеть результат: он еще не усвоил, как ходит конь или слон, а уже жаждет победы. В этом отношении шахматы отличаются от других видов спорта.

Сможешь обыграть тренера?

Никакому ученику, пришедшему на тренировку по боксу, не придет в голову мыслить побить своего тренера. В шахматах, если учитель выигрывает у ученика, в душе ребенка накапливается обида на себя, рождается неуверенность в своих силах, беспомощность. Многие, пережив минуту слабости за шахматной доской, теряют веру в себя и бросают занятия. Поэтому тренер по шахматам, учитывая это обстоятельство, должен поддержать ученика морально и, жертвуя различные фигуры, закончить шахматную партию вничью или даже проиграть. Такое положение допускается на начальном этапе обучения. Первые шаги в шахматах являются самыми сложными в том отношении, что главная задача, стоящая перед тренером, – увлечь ученика игрой. Тот сначала учится перемещать шахматные фигуры по поверхности шахматной доски, не понимая смысла игры, и на этой стадии обучения тренер должен проявить терпение и мягкость.

Четырехлетний ребенок – уже человек со своим особым внутренним миром, с привычками, желаниями, упорно себя утверждающий и отстаивающий свою самостоятельность. Он владеет речью, знает более 1000 слов, прекрасно двигается, много умеет, задает бесчисленные вопросы, проявляя живой интерес к окружающему. Этот интерес он утоляет в играх. Он играет, рисует, лепит, занимается конструированием. Не случайно именно в 4 года заканчивается раннее детство и начинается дошкольное. Именно в этом возрасте происходит второй период развития, кризис 4 лет, когда любимым выражением ребенка становится «я сам». Ребенок впервые осознает себя личностью, отделяет себя от взрослого. Отныне он хочет стать «как взрослый», но не может им быть. Чтобы сгладить этот кризис, ребенку обычно дают больше свободы действий, уважают его стремление к самостоятельности.

К 4 годам малыш может быть внимательным ко всем основным областям окружающей его действительности. Предметы и действия с ними также могут довольно подолгу удерживать внимание четырехлетних детей. Дети могут уже по 15–20 минут играть с одной и той же игрушкой. Малыш становится внимательным к слову, к его смыслу. Он хорошо понимает обращенную к нему речь, и слово может направить его внимание. Но управлять вниманием 4-летнего ребенка лучше всего в игровой форме. К 4 годам внимание малыша довольно развито, но все-таки крайне неустойчиво. Даже самой увлекательной деятельностью он не занимается обычно больше 10–15 минут. А часто бывает так, что ребенок не может сосредоточиться даже на 4–5 минут. Если это закрепится, то в школе – беда.



Поэтому внимание малыша необходимо закреплять, но, не переутомляя его одним и тем же занятием, а разнообразя его деятельность, вводить в нее новые игровые моменты. В этом возрасте ребенок не может распределять свое внимание между несколькими предметами. Объем его внимания, т.е. количество предметов, с которыми он может действовать одновременно, не превышает 4–8.

Шахматы положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением, что в дальнейшем позволит сделать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к знаниям.

Первые ходы

Знакомство с шахматной доской происходит быстро и просто, а с введением всех фигур в игру торопиться не следует.

В первую очередь следует изучить поведение пешек, их следует расставить по своим местам на шахматной доске (2-я и 7-я горизонтали), а также рассказать ученику об их функциональных способностях и приступить к игре.

Игра идет на истребление пешек. Побеждает тот, у кого в итоге остается хотя одна фигура. В большинстве случаев соревнование заканчивается вничью, ученик не чувствует себя ущемленным и в то же время получает много информации. Игра проходит быстро, и на первом уроке можно сыграть две-три партии. Естественно, тренер должен исправлять ошибки ученика и направлять его действия.

На следующих занятиях происходит повторная игра с целью закрепления материала развития полученных навыков. Понятно, что какая-то из пешек в итоге пройдет к противоположной последней горизонтали и превратится в слона, а значит, ученик познакомится с правилом превращения проходной пешки в более сильную фигуру, а также с функциями слона. Снова можно сыграть две-три партии.

На очередных занятиях, кроме пешек, в самом начале игры на свои места встают короли, и тренер разъясняет ученикам их функции. Появляется дополнительный интерес, и игра идет на истребление фигур. С появлением короля ученик знакомится с понятием «шах». «Мат» – довольно сложное понятие для начинающих шахматистов.

Далее на занятиях рядом с королем встает ферзь. Игра усложняется, и ученику иногда хочется поставить на шахматную доску все фигуры. В этом случае тренер должен решить вопрос в пользу дела: если предыдущий материал усвоен хорошо, то можно пойти навстречу, но если есть пробелы в знаниях или ученик ходит пешкой по диагонали, то следует мягко объяснить ситуацию и поправить с расстановкой всех фигур.

ОТКРЫТЫЙ ЛЕС

ВОЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК

8 сентября в 12:00

на опушке леса в конце ул. Белинского



ЖИВАЯ МУЗЫКА



СЕМЕЙНАЯ ПОЛЯНА



ВЕЛОПОКАТУШКИ

а также:

- детский досуг
- показательные выступления
- розыгрыш призов*
- семейный пикник*

Организатор:
Сайт www.lesnojgorodok.ru

Партнеры:
Студия «ОАЗИС» (Дубковский Дом культуры)
Благотворительный фонд «Волонтеры в помощь детям-сиротам»
Фитнес клуб «Fitness One Лесной городок»
Кинотеатр «КИНОград»
Администрация г.п. Лесной городок

Место проведения:
пос. Лесной городок, опушка леса в конце ул. Белинского*

***Более подробная информация на сайте**
www.lesnojgorodok.ru

В последующие занятия на доске должны появиться лады. Их функции просты, и ученик быстро их усвоит, но при введении в игру коня тренеру следует набраться терпения: его ход наиболее сложный, и ученик, усвоив все виды передвижения фигур, еще примерно пять уроков будет постигать все тонкости поведения этой фигуры.

По моим наблюдениям, ребенку 4–5 лет требуется примерно 15–20 занятий для того, чтобы усвоить правила игры и начать передвигать шахматные фигуры в соответствии с их назначением. Это первый этап в ходе начального обучения. В этот период ученик не замечает уступок тренера, так как он еще не втянулся в игру, и его жертвы фигур воспринимаются как обычное явление в ходе игры, радуясь своим успехам.

Адекватные ходы

Второй этап обучения состоит в том, чтобы ученик производил адекватные ходы. На этом этапе злейшим врагом ученика является невнимательность. Часто бывает так, что ученик не замечает нападения противника на ферзя или другую фигуру или по невнимательности подставляет под удар собственную фигуру. Такие моменты в шахматах называются промахом, или зевком.

На втором этапе освоения шахмат ученик начинает понимать смысл игры и бесполозную жертву фигуры воспринимает как ошибку тренера. Он знакомится с такими понятиями, как «мат», «пат», «двойной шах», «открытый шах». Данный этап характеризуется формированием умения сосредоточиться, не спешить с ответным ходом и, проанализировав сложившуюся ситуацию, сделать адекватный ход, просчитав его последствия. Работа тренера теперь состоит в контроле действий учащегося, анализе и исправлении его ошибок, а также поиске путей развития.

Второй этап в отношении взаимодействия с учеником для него не легче первого. Если

тренер будет играть в полную силу и постоянно выигрывать, то скоро его ученик может разувериться и потерять интерес к шахматам. Если же делать неоправданные жертвы фигур и иногда проигрывать, то ученик почувствует несерьезное отношение к себе, и у него может появиться недоверие к тренеру. В таком случае следует уравнивать возможности путем, сняв с доски ферзя на стороне тренера: у ученика будет полный набор фигур, а тренер будет играть без ферзя.

Такое положение не только выравнивает силы, но и учит реализовывать свое преимущество. Появляются новые задачи, складывается новая стратегия игры, заключающаяся в том, чтобы разменять шахматные фигуры и остаться в конце игры с ферзем против одинокого короля учителя. В первых играх ученику победить не удается, но со временем он начинает побеждать, отмечая свои успехи. Тогда тренеру следует снять с доски ладью и играть без нее.

Тренировочный режим отличается от турнирного тем, что в учебных играх следует возвращать ученику его ходы, сделанные по ошибке, и постоянно напоминать о главных задачах.

Стимулирующим фактором в развитии мыслительных способностей является решение шахматных задач и этюдов.

Учеба на всю жизнь

Третий этап обучения состоит в том, что шахматист должен воспитывать себя сам, и это может длиться всю жизнь. Работа тренера в этот период имеет вспомогательный, направляющий характер. Главным фактором роста шахматиста является изучение богатейшего опыта, оставленного нам великими шахматистами, а также собственные разработки методов игры.

Мазниченко А.И., детский центр «Радуга» г. Одинцово

Ежемесячная газета «Наши ДЕТИ плюс», выходит с сентября 2008г. Учредитель Климова Ю.В. Зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия, Управлении по Москве и МО. ПИ №ТУ 50-105 от 14.10.2008. Отпечатана в ОАО Издательский дом «Красная Звезда».

г. Москва, ул. Хорошевское шоссе, 38 www.redstarp.ru Заказ № 3861 Тираж 20 000 экз. Подписано в печать 16.08.2012. Гл. редактор Юлия Климова, редактор Антонина Юрсова. Тел. 8(903)531-23-75, nashidetki@bk.ru Адрес: г. Одинцово,

ул. Вокзальная, 51А. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Распространяется бесплатно по детским и медучреждениям, в магазинах и спортивных культурных центрах г.Одинцово, Трехгорка, Дубки, Барвиха, Лесной городок. Более 70 адресов доставки.

**ДЕТСКАЯ И ПОДРОСТКОВАЯ
ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ**
«ОДЕНЬ-КА»
г. Одинцово, ул. Союзная, д. 7В, Ярмарка «У старого моста»
Тел. 8(495)542-27-82, сайт: оденька.рф

Художественная студия *Анна Зайковой*
приглашает детей и взрослых на курсы:
г. Одинцово, ул. Молодежная, 46, офис 228/1 8-915-335-23-76

- Авторская игрушка
- Мишки ТЕДДИ своими руками
- Живопись
- Рисунок
- Декоративно-прикладное искусство
- Компьютерная иллюстрация

Детская эстрадная школа-студия «ASTRO»
Эстрадный вокал Эстрадный танец Актерское искусство
Логоритмика Изостудия Фортепиано
Гитара Английский язык Культура речи
Для самых маленьких - «Малышкин класс» (логоритмика, пальчиковая гимнастика, актерские тренинги, ритмика, детский театр).
Для родителей - «Хобби-класс» (занятия эстрадным вокалом, хореографией, актерским мастерством, постановка свадебного танца).
С ДЕТЬМИ ЗАНИМАЮТСЯ ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИ С ОПЫТОМ РАБОТЫ И ПРОФИЛЬНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ.
г. Одинцово, ул. Чикина, д.1 (возле Макдональдса), а также на ул. Говорова, д. 85
+7(495) 590-6970, +7(916) 209-7957
www.astro-studio.ru

СЕМИЦВЕТИК
г. Одинцово, ул. Вокзальная, д. 39
Тел. 8(916) 745-61-01
8(498)720-31-20, 545 52 52
www.7cvetik.ru
Режим работы: пн.-пт. с 9.00-20.00 сб. вс. по записи

Центр детского развития и творчества

Группа кратковременного пребывания детей (от 2 до 4 лет)
Группа комплексного развития (от 4 до 6 лет)
Танцевальная ритмика (от 3 до 6 лет)
Группа раннего развития (вместе с мамой, от 1г. до 2 лет)
Английский для малышей (от 3.6 до 6 лет)
Индивидуальные консультации: Логопед; Психолог.
ИЗО студия (от 4 до 6 лет)
Развивающие занятия (от 3 до 6 лет)
Познавательные мастер классы (от 4 до 9 лет)
Группа продленного дня (от 7 до 9 лет)
Проведение тематических праздников и дней рождений

Детский клуб УСПЕХ
www.klub-uspeh.ru
Найди свой путь к успеху!!!
Лесной городок
Одинцово

- РАННЕЕ РАЗВИТИЕ (от 6 мес. до 4 лет)
- ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ (от 4 до 7 лет)
- АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК
- ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ МОНТЕССОРИ-ГРУППА кратковременного пребывания: утренняя и вечерняя (от 3 до 6 лет)
- ГРУППА кратковременного пребывания «НЕПОСЕДЫ» (2-6 лет)
- КУРСЫ для школьников (все направления)
- ТЕАТР, ВОКАЛ, ГИТАРА, СИНТЕЗАТОР, ФОРТЕПИАНО
- ИЗОСТУДИЯ, ВОКАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО
- ШАХМАТЫ, ЕСТЕСТВОЗНАНИЕ (опыты), РУКОДЕЛИЕ
- ЛОГОПЕД, ЛОГОПЕД-ДЕФЕКТОЛОГ, ПСИХОЛОГ (для всех)
- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, КАРАТЕ
- НИЖНИЙ БРЕЙК-ДАНС, ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ (от 4 лет)
- ДЕТСКИЙ ФИТНЕС С МАМОЙ, МУЗЫКА С МАМОЙ (от 1,5 лет)
- РЕПЕТИТОРЫ (школьные предметы) (подготовка к ГИА и ЕГЭ)
- ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКИХ ПРАЗДНИКОВ, ИГРОВАЯ КОМНАТА
- ДЕТСКИЙ И ВЗРОСЛЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

Адреса:
пос. ЛЕСНОЙ ГОРОДОК:
ул. Школьная, д. 1,
Торгово-деловой комплекс «Город»
(рядом «Макдональдс»),
4 этаж (подъем на лифте).
8-917-516-37-96.
г. ОДИНЦОВО:
ул. Садовая, д. 28А
(вход со стороны школы № 9).
8-925-805-05-15.
www.klub-uspeh.ru.

Детский сад «Мир образования» в г. Одинцово
проводит дополнительный набор детей 2006-2007 г.г. рождения в подготовительную и старшую группу полного дня

Обращаться по телефону:
8-926-275-79-83
Елена Вячеславовна

Интернет-магазин КупиДеми
www.kupidemi.ru
Детская ортопедическая мебель «ДЭМИ» по ценам фабрики
8(909) 962-46-15 / 8(909) 962-46-13
Адреса магазинов:
Одинцовский р-н, дер. Юдино (ст. Перхушково)
МЦ "ОДЕКС", 2 этаж. Пн.-вск. 09.00-20.00
Тел. 8-905-710-33-83
г. Москва м. Филевский парк ул. Минская д. 17, вход с торца, магазин "Детские парты".
Тел.: 8-499-144-4940 пн-пт 10.00-20.00 сб-вск 11.00-20.00.

детские парты-трансформеры,
ортопедические стулья, тумбы, стеллажи,
шведские стенки, спортивные комплексы для улицы

СЕТЬ ЦЕНТРОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР МАГИСТРА
КУРСЫ

ДОШКОЛЬНИКИ ШКОЛЬНИКИ

- Бэби-курс (1 - 2 года)
- Раннее развитие (2 - 4 года)
- Подготовка к школе (4 - 7 лет)
- Дошкольный университет (5 - 7 лет)
- Английский язык (4 - 7 лет)
- Изостудия (2 - 7 лет)
- Детский фитнес (3 - 7 лет)
- Спортивно-балльные танцы (4 - 7 лет)
- Эстрадно-джазовый вокал (4 - 17 лет)
- Театральная студия (4 - 7 лет)
- Развитие техники чтения (1 - 4 кл.)
- Математика (1 - 4 кл.)
- Природная грамотность (3 - 11 кл.)
- Сочинение Изложение Пересказ (5 - 11 кл.)
- Каллиграфия (1 - 4 кл.)
- Английский язык (1 - 11 кл.)
- ТРИЗ (5 - 17 лет)
- Эйдетика (7 - 17 лет)

г. Звенигород 8 926 211 44 61 8 926 337 20 03
г. Голицыно 8 926 254 18 08
г. Одинцово 8 926 497 89 81 8 926 908 87 67
г. Руза 8 926 834 00 38
п. Горки-10 8 925 200 94 63
п. Тучково 8 925 194 49 53

www.magistra-do.ru авторские методики

Модельная студия Heyday
Приглашаем детей от 4 до 14 лет в клуб детской красоты и стиля!
г. Одинцово 8 926 5385521
Дом Офицеров www.heydaykids.ru

Лицензия № ЛО-50-01-000-483
VERAMED
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
Растим здоровых детей вместе!

NEW NEW NEW
Стоматология для детей и взрослых
Физиотерапия
Изготовление индивидуальных ортопедических стелек на основании результатов обследования на цифровом фотометрическом комплексе «ПлантоВизор»
Консультации врачей в поликлинике и на дому
УЗИ, ЭКГ (в т.ч. ЭХОКГ и нейросонография)
Все виды анализов, в том числе на дому
Диспансеризация детей перед д/с и школой (5 специалистов в один день за 1.5 часа)
Вакцинация (по календарю прививок, а также против гриппа, гепатита А, гемофильных инфекций).
Оформление больничных листов и справок (ГИБДД, 095/у, 086/у, 079/у, 026/у и др.)

(495) 597-20-03
(498) 602-36-86
(926) 246-97-11
www.veramed-clinic.ru
г. Одинцово, б-р Л.Новоселовой, д.17
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.