

Первая семейная газета Одинцовского района

НАШИ ДЕТИ



8-903-531-23-75 / NASHIDETKI@BK.RU

Архив выпусков на NASHI-DETI.INFO

№ 2 (54) Февраль, 2013



ЧИТАЕМ И РАЗВИВАЕМСЯ

целый этаж книг и товаров для детей



развивающие и познавательные книги
раскраски • книжки-игрушки • пазлы
наборы для творчества и развлечений
канцелярские товары и многое другое



**СВОЙ
книжный**
для всей семьи

Приглашаем детей на мероприятия
во вторник, субботу и воскресенье!
Подробности, анонсы и фотоотчеты
смотрите на сайте магазина

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

 **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.ctra.rф

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.

Лицензия № ЛО-50/01-000-483

VERAMED
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Растим здоровых
детей вместе!
www.veramed-clinic.ru

Консультации врачей в поликлинике и на дому
Стоматология для детей и взрослых
Физиотерапия, гирудотерапия
Гастроскопия, гистероскопия
ЭКГ, ЭХО-КГ, НСГ, УЗИ (3D, 4D)
Все виды анализов, в том числе на дому
Диспансеризация детей перед д/с и школой
Вакцинация
Лазерное удаление новообразований кожи
Детский массаж с первых дней жизни
Оформление больничных листов и справок
Водительская медкомиссия
Экспертиза на право владения оружием

г. Одинцово
б-р Л.Новоселовой д.17
8 495 597-20-03
8 926 246-97-11

г. Звенигород
ул. Московская д.12
8 495 597-72-11(14)
8 925 083-44-24

имеются противопоказания. проконсультируйтесь со специалистом.

**ДЕТСКАЯ ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**СВ
ФИТНЕС**

БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА ПЛАВАНИЕ ХОРЕОГРАФИЯ

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

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

(495) 505 9 505
school@svfitness.ru

Лицензия № 029321 от 10.10. 2011 77 №002369

ФЕНИКС Частная школа-детский сад

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

 **HAPPY LOOK**
Союз детских и семейных
фотографов
г. Одинцово
www.happy-look.ru



Вторая смена? Вставай на лыжи!

Когда школьники учатся во вторую смену, выбор кружков и секций для них становится весьма ограниченным: большинство занятий проводятся для учащихся первых смен. Поэтому, если вы заинтересованы в том, чтобы ребенок проводил время активно, на свежем воздухе, можно привести его в лыжную секцию. В сезон мы катаемся на лыжах 4 раза в неделю, а когда снег тает, ребята посещают бассейн (весной) и готовятся к следующему лыжному сезону. Лыжникам важно держать себя в хорошей спортивной форме, поэтому на тренировках мы занимаемся упражнениями как для общефизического развития, так и специальными – помогающими ехать на лыжах быстрее, дольше и техничнее.

Занятия бесплатные, утренняя группа тренируется по вторникам и четвергам в СК «Искра», по субботам и воскресеньям – на лыжной базе. Принимаются школьники от 8 лет и старше.

Тел. для записи: 8-903-226-77-67, тренер Любовь Михайловна.

День лыжника 23 февраля

23 февраля на лыжероллерной трассе г. Одинцово (3-ий км. Красногорского ш.) пройдет традиционный спортивный праздник День лыжника. Открытые соревнования, посвященные Дню защитника Отечества, организует администрация городского поселения Одинцово. Стиль перемещения – свободный.

Старты по группам согласно расписанию забегов:

10:30 — 1 км, девочки 2005 г. р. и младше.

10:35 — 1 км, мальчики 2005 г. р. и младше.

10:40 — 1 км, девочки 2004 — 2003 г. р.

10:45 — 1 км, мальчики 2004 — 2003 г. р.

10:55 — 2,5 км, девочки 2002 — 2001 г. р.

11:00 — 2,5 км, мальчики 2002 — 2001 г. р.

11:05 — 2,5 км, девочки 2000 — 1999 г. р.

11:10 — 2,5 км, мальчики 2000-1999 г. р.

11:25 — 2,5 км, мужчины, любительский забег (все желающие от 16 лет, не имеющие спортивные разряды и звания в лыжных дисциплинах).

11:30 — 2,5 км, женщины, любительский забег (все желающие от 16 лет, не имеющие спортивные разряды и звания в лыжных дисциплинах).

11:45 — 5 км 1 круг, женщины, «профессиональный забег» (все желающие от 16 лет).

12:00 — 10 км (2?5 км), мужчины, «профессиональный забег» (все желающие от 16 лет).

Регистрация на сайте: www.pulse-sports.ru до 23:00 21 февраля 2013 года.

Регистрация на месте старта в день соревнований с 9:00 до 11:30.

Выдача номеров проводится на месте старта.

Школьные конфликты: театр начинается с раздевалки

Как известно, конфликты в школе происходят не только из-за индивидуальных особенностей «изгоев», а еще и потому, что в школе не учат общению и коллективной деятельности все эти истории про травлю, хулиганов и страдалцев – лишь вершина айсберга детских «неформальных отношений». Отношения эти очень разнообразны, просто взрослые не привыкли в это вникать, пока нет серьезных последствий.

Между тем, отношения эти начинают складываться задолго до школы, еще в детских садах, когда ребенку всего три-четыре года. Именно тогда они начинают дружить «с кем-то» или «против кого-то». Первые детские коллективы (не искусственно собранные взрослыми, а естественные, самоорганизованные коллективы) – это пары и тройки, изначально нестойкие, как молекулы воды в облаке пара. Конденсация и кристаллизация начнется позже. А травля – это игра, в которую играют дети, которым не дали играть в другие игры.

Слепые пятна школы

Школа и так является системой надзора. Несделанная домашка, неопрятная форма, разговоры на уроке – все это будет моментально замечено и пресечено. Где же тогда происходят конфликты?

Да все мы прекрасно знаем, где. В маленькой и душной школьной раздевалке. В коридорах на перемене. В общем туалете. Вот печальный парадокс: школа мучает детей надзором в классах (где много места, много света и есть конкретная деятельность), но при этом оставляет их без присмотра в наиболее критических, в наиболее естественных ситуациях.

Принято считать, что дурные привычки «идут с улицы». Но, вспоминая уличные и школьные конфликты своего детства, я однозначно могу сказать: в школе было хуже. И это при том, что городок моего детства отнюдь не относился к благополучным. Там жило много досрочно-освобожденных зеков (это называлось «выпустить на химию»), и детки у них были под стать. Тем не менее, даже у них существовала какая-то дворовая этика: например, честные драки поощрялись, а долгие издевательства – нет.

Может, дело в том, что любая подворотня в несколько раз больше школьной раздевалки? И возможность для маневра на улице больше – можно и убежать, и камень с земли поднять. Да и

друзья могут подключиться: не те случайные люди, с которыми тебя сажают в классе, а именно друзья, у которых принято стоять за своих. И наконец, на улице всегда есть куча других интересных занятий. Получается, что именно взрослые создают детям уродливую ситуацию раздевалки, но сами не хотят там присутствовать.

Отдать на каратэ: полезно, но недостаточно

В ответ на школьные драки многие советуют отдать ребенка на секцию боевых искусств. Причем некоторые даже называют это «лучшим средством» от школьной травли.

Да, учить детей самообороне нужно. Но считать, что это решит школьную проблему – наивно. Я сам прошел через такой стереотип. Меня тоже частенько били в школе, а потом я пошел на секцию бокса... ну классика, да? Какой вывод я сделал, когда у меня появились дети? Конечно же, сын стал учиться драться задолго до школы: бокс изучали дома, потом секция кудо, сейчас айкido.

Но проблема в том, что травля далеко не единственная дурная игра, которая расцветает в школьных «белых пятнах». Существует противоположная, столь же дурная игра в «вечную жертву». Когда мама одной девочки из класса моего сына впервые жаловалась мне на его поведение, она дважды в своей речи произнесла, что ее девочка – «самая маленькая в классе». Я поверил ей на слово и сурово отругал сына. Потому что все мы знаем: обижать девочек нельзя, тем более маленьких.

А потом моя жена, забирая сына из школы, поглядела на эту девочку. Девочка висела вниз головой на перилах второго этажа, громко ругала каких-то мальчиков, которых даже не было поблизости, и совершенно не реагировала на замечания взрослых. Она ведь твердо усвоила, что ей все позволено, поскольку она – «самая маленькая».

Поэтому в следующий раз, когда возник конфликт, я встал на сторону сына. И сразу поинтересовался, видел ли кто-то из взрослых то, в чем эта девочка обвиняет его. Нет! Оказывается, учительница пересказывает конфликт со слов девочки. Очередная история про раздевалку – где опять не было взрослых.

Или вот другой случай: моего первоклассника стукнул какой-то третьеклассник на продленке. Сын не жаловался, но история всплыла во время одного нашего



разговора. Мы как раз обсуждали, в каких случаях надо бить в ответ, в каких – игнорировать мелкую провокацию, а в каких – обратиться ко взрослым. Тут сын и привел мне этот пример: он не пошел к учительнице с жалобой на третьеклассника, потому что этот парень находится «в фаворитах» у учительницы, которая сидит на продленке. Так что жаловаться ей бесполезно.

На следующее утро, приведя сына в школу, я попросил классную руководительницу найти этого третьеклассника. И спросил у него, почему он преследует малышей. Он разрыдался и сказал, что его «попросили навести порядок». Кто попросил? Ну понятно. На этом месте учителя взволновались, что такого не может быть. Но я сказал, что верю ему, и если такая «дедовщина» еще раз повторится, я приму другие меры.

Так что еще раз: не боксом единым. Школьные конфликты очень разнообразны, но роднит их одно: «слепые пятна», игнорирование самих процессов развития неформальных отношений. И кстати, именно на этом месте разговора представители школы начинают быстро переводить тему. Они очень не любят вопрос, почему они сидели по своим тихим классам и учительским, пока дети дрались в раздевалках.

Поэтому ответный ход школы – обвинить родителей в неправильном воспитании детей, натравить родителей друг на друга, отправить ребенка к психологу, напугать органами опеки. В общем, заставить множество людей вне школы тратить время для того, чтобы школа в очередной раз спрятала свое «слепое пятно».

Ах да, есть еще один аргумент – ведь у нас один учитель на

тридцать человек! Как же за ними уследить!

Ответ на это дают, как ни странно, именно секции восточных единоборств. На такой секции у одного учителя вполне может быть и больше тридцати человек. И они – о ужас! – прыгают и кувыркаются, бьют друг друга руками-ногами, бросают друг друга об пол. А потом расходятся с улыбкой, безо всяких конфликтов. И учитель остается бодр и весел. Так может, напряжение учителей в школе возникает вовсе не от количества учеников, а от противоестественного способа работы с ними?

Кому выгодна социализация

Когда я во время интервью спрашиваю людей об их отношении к домашнему обучению и экстернату, то в ответ обычно звучит слово «социализация». Дескать, дома ребенок ее не получит, а это очень важно. Многие еще добавляют, что социализация важна именно для начальной школы. А некоторые даже считают, что это вообще единственное, чему может научить началка, ведь все остальное, включая математику и чтение, действительно можно изучать дома.

Но в начальной школе нет такого предмета, как «социализация»! Не считать же за нее тот странный процесс, когда ребенок должен час за часом пялиться на доску и в тетрадь. Получается, что все люди, которые употребляют слово «социализация», имеют в виду возню в школьной раздевалке.

А возможно ли, чтобы такой предмет в школе появился? Чтобы какая-то сила вытащила учителей и школьных психологов из тихих кабинетов и отправила их работать именно там, где надо – в эти самые раздевалки, в школьные дворы, в живые

коллективные игры?

Это возможно. Примеры тому есть, и они показывают главное условие: чтобы такой предмет (да и любой другой) появился, необходимо, чтобы он был востребован, кому-то выгоден. Октябрьские звездочки и пионерские отряды-тимуровцы советской школы были выгодны государству как форма идеологического воспитания граждан. Во многих церковных школах существует большой арсенал социальных игр, от благотворительности до трудотерапии – в пользу своей церкви, опять же. И даже мирную Вальдорфскую школу, в которой большую роль играет «гармонизация социальной среды», часто критикуют за то, что первая такая школа была организована на деньги владельца табачной фабрики «Вальдорф-Астория», у которого была своя корысть: ему хотелось получить позитивно-настроенных, неконфликтных рабочих.

Кому был бы выгоден хороший курс социализации в современной российской школе? Не государству, конечно, – для него вся эта ржавая образовательная машина является скорее обузой. Получается, что главными «заказчиками» хорошего образования сейчас могут стать только родители.

Эта ситуация имеет как плюсы, так и минусы. Плюс в том, что можно обучить своих детей самым разнообразным приемам социальной адаптации и коллективной деятельности, не заражаясь при этом вирусными идеологиями и религиями.

Ну а минус в том, что большинство пост-советских родителей не готовы быть «заказчиком» такого предмета. Они по-прежнему считают, что главная школьная игра называется «сядь и выучи уроки». Проникновение в жизнь других социальных игр из школы воспринимается как нечто вторичное, ненужное. И только когда ситуация доходит до конфликта, родители замечают эти игры. Одни в таких случаях идут на поводу у психологов и отправляют детей на психокоррекцию; другие, кто поактивнее, начинают драться с родителями обидчиков – и учат драться своих детей.

Но я почти не слышу голос тех, кто требовал бы качественного и приоритетного курса социализации именно от системы образования, от школы. А значит, мы по-прежнему остаемся в этой раздевалке.

Алексей Андреев.
www.letidor.ru

O'key House - 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

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

Наша афиша

Эстрадно-цирковая программа «Пушистые и Зубастые 23 февраля Эстрадно-цирковая программа «Пушистые и Зубастые» Начало в 12.00.
Адрес: г. Одинцово, ул. М.Жукова, 38, КСЦ «Мечта». Тел (495) 596 16 75.
Дети до 3-х лет – бесплатно.

Программа для детей и взрослых «В Этномир – в гости к Домовому» 22 февраля

В старину в феврале на Руси отмечали Кудесы – день угощения домового. Домовой – запечник, прибаутник, сверчковый заступник. Название праздника – кудесы (бубны) – указывает на то, что наши предки общались с домовым или же просто веселились, услаждая слух музыкой. В программе:

«В гости к Домовому» – в настоящей русской избе вы узнаете, где живет домовый, как появляется в доме, как его прикармливали и как проходили посиделки, на которых праздновали именины дедушки-суседушки.

«Подарок Домовому» – какой день рождения без подарков? Каждый гость сделает своими руками подарок-«домовушку» и увезет его домой.

Мастер-класс «Расписная ложка» – делаем олицетворение достатка в доме и хлебосольности хозяев.

«Домовые разных народов» – узнаем, кто такие вигты, хобгоблины и трасчо в павильонах Улицы Мира.

Этномир приглашает мужчин и их семьи на увлекательную прогулку 23 и 24 февраля

Мужчине отводится важная роль в семье и обществе. А какое место мужчина занимает в разных культурах мира?

13.00, 15.00. Интерактивная экскурсионная программа «Мужская этническая мода».

11.00-16.00. Популярная в XIX и XX веке игра Карамболь представляет собой вид бильярда, в котором нет луз, а очки начисляются на комбинацию ударов битка о прицельные шары.

12.00-15.00. Вас ждут посиделки у сибирского костра, коряк Кит-Кит расскажет вам истории про охотников и рыбаков, про сибирский лес и холодное море, про мужчин, которые являются опорой края, и как с раннего возраста в сибирских мальчишках закаляют силу, выносливость и сноровку.

ЭКОДОМ
Давайте Очистимся от Мусора!

В нашем городе с Февраля стартовал экологический проект "ЭКОДОМ - Давайте Очистимся от Мусора"

А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО...

Пластиковая бутылка разлагается 500 лет

400 кг макулатуры = 1 дерево

1 батарейка загрязняет 20 м² земли

ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ ПОДАРИМ ОТХОДАМ ВТОРУЮ ЖИЗНЬ, А СЕБЕ - ШАНС ЖИТЬ В ЧИСТОМ МИРЕ

Приносите использованные батарейки в лицей №2, №6 и гимназию №4 (ул.Чукина, 13, Ново-спортивная, 14, Можайское шоссе, 109), там дети установили специальные контейнеры для сбора. В конце учебного года их вывезут в Экоцентр МГУП Промтоходы, где они обезвреживаются.

1 Марта 2013 года с 09:00 до 15:00 участвуйте в межрегиональной акции - дне вторичной переработки "Субботке-переработке" - приносите макулатуру в лицей №2, №6 и гимназию №4

Приносите пластиковые бутылки из-под воды в лицей №2, №6, гимназию №4, там дети установили специальные контейнеры для сбора.

29 Марта 2013 года с 09:00 до 15:00 участвуйте в межрегиональной акции - дне вторичной переработки "Субботке-переработке" - приносите пластиковые бутылки в лицей №2, №6 и гимназию №4. В день акции их вывезут на мусороперерабатывающий завод.

При поддержке Администрации Одинцовского муниципального района и городского поселения Одинцово
Организатор проекта
Партнер проекта
Участники проекта

11.00-18.00 – В доме «Иран. Ирак» вы станете свидетелями превращения куска глины в прекрасный сосуд или забавную игрушку на гончарном мастер-классе.

В монетной мастерской вы сможете собственноручно отковать монету-амулет не только для себя, но и для родных и близких.

Вы сможете научиться вязать морские узлы в доме Португалии, а желающим будет предложен мастер-класс по Макраме.

У самой большой Русской Печи начнётся состязание по забиванию гвоздей, принять участие в котором сможет каждый!

В эти дни ЭТНОМИР предлагает вам также: посещение разнообразных мастер-классов на Улице Мира и в этнодворах, музыкальную программу хранителя культуры, катание на

ездовых собаках хасках, посещение Музея живой природы, где можно поддержать на руках змей, варанов, беспозвоночных животных и сделать интересные фотографии, катание с высокой горки на тюбингах и ледянках. Стрелковый тир и древнеславянское поселение «Буянов двор».

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Стоимость программы – 300 руб./взр., 150 руб./дети от 5 до 12 лет. Детям до 5 лет – вход бесплатный.

Адрес: 100 км по Боровскому шоссе от г. Одинцово. Калужская обл., Боровский район, близ дер. Петрово.

www.ethnomir.ru

Семейный лагерь как вид отдыха



Готовь сани летом, а телегу – зимой, гласит русская народная пословица. В отношении отдыха, особенно летнего, очень справедливое утверждение. Чтобы летние каникулы получились насыщенными и запоминающимися, имеет смысл продумать их заранее.

Пять лет назад мы начали ездить в семейный лагерь, и теперь без десяти дней среди семей-единомышленников лето кажется не летом. Что же такое отдых в семейном лагере?

Обычно у лагеря есть организаторы и программа. Чаще всего коллектив потенциальных участников формируется вокруг какого-либо интернет-сообщества, клуба по интересам или реального семейного клуба – с помещением и занятиями. Организаторы находят место для проведения лагеря (место от года к году может меняться, морская программа бывает на море – Турция, Крым, Балтика, или это может быть красивое место в России или бывших союзных республиках), определяют даты (длительность смены от недели до двух), продумывают предварительную программу, дают рекламу, формируют списки желающих и собирают предоплату (места на лето бронируются именно сейчас, в феврале-марте). Оплата за место обычно состоит

из двух частей: 1) проживание + питание; 2) участие в программе лагеря. Могут быть скидки в зависимости от количества занимаемых мест.

Что же происходит в самом лагере? Интересная жизнь, которая бурлит с утра до вечера и с вечера до глубокой ночи. Интересна она как для родителей, так и для детей, и что самое важное, многие «дела» родители и дети делают вместе (дома, в обычной жизни, для этого часто просто не хватает времени). Семейный лагерь – это время совместного творчества, совместных игр, совместно-го погружения в сказку.

На ночных посиделках для взрослых можно подучиться, попеть песни под гитару и почерпнуть важные знания о законах семейной жизни – часто в программу лагеря входит и психологические мини-тренинги для родителей: игры, беседы, арт-терапевтические практики. В таком лагере можно найти новых друзей (как детям, так и взрослым), расширить круг хороших знакомых, ведь обычно съезжаются единомышленники, получить различные навыки (рукоделия, мастерства), узнать новые идеи и применять их потом дома или на работе.

Дети в лагере оказываются в компании, где могут быть и только научившиеся ходить бутузики, и подростки, и волей-неволей осваивают те самые навыки социализации, которые так важны для жизни в обществе. После участия часто происходит огромный рывок в развитии – особенно это заметно у малышей. В бережной обстановке (ведь родители рядом) ребята очень активно осваивают мир вокруг и свое место в нем. Учатся

строить отношения, заявлять о своих желаниях, выступать перед аудиторией.

Когда я впервые поехала в лагерь, сыну было 4 года, и я была полна беспокойства о том, что он слишком мало общается с детьми, много капризничает и вообще бука (в детский сад мы не попали). После смены в лагере, он сильно изменился: научился договариваться с ребятами, стал охотно играть с незнакомыми детьми на площадках и даже порой выступал заводилой в играх с ребятами своего возраста и старше. А меня увлекли



рукоделия. В лагере удалось попробовать многое: батик, витражная роспись, рисование на дереве (расписывали ложки), вышивание, вязание крючком, поделки из бисера... Больше всего меня увлекла народная кукла (любовь к ней становится все больше, я посещаю семинары, участвую в онлайн-занятиях, сама провожу уроки для детей) и сказочные постановки – в лагере каждый вечер заканчивается сказкой, которую показывают одна семья или несколько.

Особенно мне нравятся задания в

стиле КВН – за пару часов придумать и показать сказку «Колобок» на индийский, африканский или какой-то еще мотив, а иногда просто хорошая сказка. Дети всегда смотрят, затаив дыхание, а потом тоже хотят выступать.

На сегодня я знаю про несколько семейных лагерей, но уверена, их список гораздо внушительнее, чем перечислено ниже:

• **Юлия Матвеева и ее проект «Необыкновенные родители»** – тот самый лагерь, куда я езжу из года в год, теперь уже с двумя детьми. Там собирается до 40 человек, смены обычно тематические и очень насыщенные, с элементами арт-терапии и Мягкой школы, со сказочными квестами и рукодельными посиделками. И конечно, с народной куклой.

• **Семейный лагерь Жени Кац** – В лагерную смену обычно отдыхает до 100 человек. Мои друзья отзывались об этом лагере как об очень динамичном. Одновременно проходит множество занятий, и в расписании на день всегда можно выбрать увлекательное дело.

• **Клуб «Большая черепаха»** – камерный лагерь, подходит для семей с маленькими детьми. В программу входит йога, вальдорфская педагогика, рукоделия.

• **Выездной творческий лагерь объединения «Открытие чудес»**.

Чтобы выбрать лагерь по душе, можно почитать отзывы участников, изучить рассылки организаторов, круг интересных людей-единомышленников – важное условие для такого отдыха.

Желаю вовремя запланировать будущий отдых, чтобы воспоминания о нем радовали как можно дольше.

Антонина Юрсова

Уделите 25 минут своего времени, поговорите с детьми о безопасности

Несложные действия и навыки, которые должен знать каждый ребёнок, могут спасти ему жизнь

25 минут – 25 советов, как уберечь ребёнка от трагедии. Следуя им, родители, бабушки/дедушки, учителя смогут научить детей остерегаться потенциально опасных ситуаций и действовать в интересах собственной безопасности.

Мы надеемся, ты никогда не наберёшь эти номера, но всё же – запиши их в память своего телефона: (495) 646 86 39 или 8 800 700 5452

1 – Одевайте ребёнка в яркую одежду. Помните, во что он одет и в каком настроении уходит из дома. Фотографируйте ребёнка каждые 6 месяцев и всегда имейте при себе его последнее фото.

2 – Ребёнок должен знать как его зовут. Убедитесь, что ребёнок знает своё и Ваше полное имя, адрес и номер домашнего телефона. Помогите ему запомнить, как найти Вас на работе или по мобильному телефону.

3 – Когда набрать 02 и что сказать. Научите ребёнка в каких случаях нужно позвонить в полицию, и что сказать ответившему дежурному. Оставляя ребёнка одного дома, будьте уверены, что ребёнок знает, кому он может позвонить, если ему вдруг станет страшно или что-то непонятно.

4 – Установите правила «Закрытых дверей». Ребёнок не должен ни открывать дверь, ни разговаривать с кем бы то ни было через неё в Ваше отсутствие. Научите ребёнка, что отвечать на телефонные звонки знакомых ему людей.

5 – Будьте внимательны при выборе няни. Не стесняйтесь спрашивать рекомендации. Приняв на работу няню, вернитесь неожиданно раньше домой и убедитесь, что всё в порядке, прислушивайтесь к рассказам ребёнка о проведённом с ней дне.

6 – Научитесь пользоваться Интернетом. Чем больше Вы о нём знаете, тем безопаснее им пользоваться Вашему ребёнку. Риск, связанный с Интернетом, это, прежде всего, наивность ребёнка и доступность персональной информации.

7 – Не устанавливайте компьютер в детской. Контролируйте, сколько времени ребёнок проводит у монитора и какие сайты посещает.

8 – Отслеживайте сайты социальных сетей. Научите и напоминайте пользоваться персональными настройками,

знайте ник своего ребёнка и проследите, чтобы ник не выдавал личные детали вашей семьи.

9 – Интернет опасен! Объясните ребёнку, что в Интернете нельзя размещать личную информацию о себе и семье или публиковать личные фотографии – свои, членов семьи, друзей.

10 – Интернет всюду... Знайте, где ещё ребёнок может иметь доступ в Интернет – те места, которые он регулярно посещает – школа, кружок, друзья, интернет-кафе.

11 – Прислушивайтесь и присматривайтесь. Убедите ребёнка делиться с Вами любыми ситуациями, с которыми он сталкивается, и которые его пугают, смущают или просто неприятны. Чувствуйте своего ребёнка, будьте терпеливы, научитесь его слышать.

12 – Пройдите с ребёнком его маршруты. Обращайте внимание на ориентиры и безопасные места, куда ребёнок может обратиться в случае, если ему нужна будет помощь. Если ребёнок пользуется общественным транспортом, продумайте план альтернативных маршрутов на случай внезапных ситуаций (сломался автобус).

13 – Напоминайте не ходить в одиночку. По возможности приглашать с собой друга и всегда держаться группы людей идя куда-либо или ожидая транспорта на остановке.

14 – Знайте тех, кто общается с ребёнком. Познакомьтесь с друзьями ребёнка и их родителями. Знайте руководителей кружков и секций, которые посещает ребёнок. Запишите и храните актуальными их контакты.

15 – Никаких «подвезти», «посмотреть щенка». Предупредите ребёнка никогда не соглашаться ни на какие предложения от кого бы то ни было, не сообщив и не получив разрешения от Вас. Нельзя подходить близко к незнакомой машине вне зависимости от того, кто в ней.

16 – Научите ребёнка говорить «нет» на всё, что его пугает или смущает. Никогда не заставляйте ребёнка поцеловать или обнять взрослого, если он этого не хочет.

17 – Знайте где и с кем ребёнок. Установите строгое правило о том, что ребёнок не должен ни при каких обстоятельствах уходить с кем бы то ни было, не сказав об этом взрослому. Проверяйте местонахождение ребёнка по

мобильному телефону.

18 – Проигрывайте «что если...» сценарии. Убедитесь, что ребёнок сможет попросить о помощи, разыгрывая ситуации, когда она ему может понадобиться. «Что если ты упадёшь с велосипеда? К кому и как ты обратишься?» Практикуйте это до тех пор, пока Вы не будете уверены в том, что ребёнок понимает и не стесняется этой ситуации.

19 – Не все незнакомцы опасны! Покажите ребёнку к кому безопаснее всего обращаться за помощью – полицейский, работник торгового центра, офиса, сотрудники с именовым бейджем или прохожие с маленькими детьми.

20 – Никогда не оставляйте ребёнка одного. На детских площадках, в машине, около магазина или во дворе собственного дома не оставляйте ребёнка без присмотра, даже на пять минут. Не просите присмотреть за ним незнакомых людей.

21 – Договаривайтесь о месте встречи. Находясь в людных местах и парках, на случай, если вы потеряетесь. Будьте уверены, что ребёнок знает и сможет, как минимум, назвать это место, обратившись к кому-нибудь за помощью. Не выпускайте ребёнка из виду, держите за руку, никогда не уходите вперёд даже на несколько шагов.

22 – Вам можно и нужно доверять. Убедите ребёнка рассказывать всё, что его тревожит и кажется непонятным. «Опасные» взрослые обращают внимание на неуверенных в себе, подавленных и одиноких детей. Никогда, даже в порыве самого гневного гнева, не указывайте ребёнку на дверь.

23 – Когда нужно не слушаться. Объясните ребёнку потенциально опасные ситуации, когда ему можно быть непослушным. Он не должен делать то, что ему не нравится, находясь в обществе взрослых или старших по возрасту детей, включая родственников и знакомых.

24 – Это нормально постоять за себя. Объясните ребёнку, что необходимо кричать, кусаться и вырываться, если чужой человек принуждает его к чему-либо или проявляет насилие в любой форме.

25 – ПРАВИЛО 3К: каждый раз, провозжая ребёнка, Вы должны знать КУДА он идёт, КТО его сопровождает или с кем он должен встретиться и КОГДА он должен вернуться.

Сложности подросткового возраста

Сложности подросткового возраста являются серьёзной проблемой. Ее первая объективная сторона – в значительных различиях между требованиями общества к детям и к взрослым, различиях в их обязанностях и правах. Подростку приходится быстро осваивать взрослую жизнь во всей ее сложности

Усложнение социальной жизни подростка протекает во время бурной физиологической перестройки организма. Изменения активности эндокринной системы приводят к колебаниям вегетативных функций (потливость, покраснение, побледнение, похудение, ожирение). Подростки становятся эмоционально неустойчивыми, ранимыми. При неблагоприятных обстоятельствах такие реакции легко фиксируются и даже приобретают патологические формы.

Несовпадение ускоренного физического и раннего полового развития с отставанием социальной зрелости (ограниченность выполнения общественных функций и полная материальная зависимость от родителей) создает большие психологические и межличностные трудности. Неустойчивость физиологических функций, неравномерность в развитии психических качеств могут иногда проявляться в алогичности поступков.

Второй объективной стороной сложности подросткового возраста является быстрый темп происходящих в этом возрасте изменений: в физическом и психическом состоянии подростка, в характере реакций на внешние воздействия. Можно сказать, что подросток и взрослый живут в разном масштабе времени, а отсюда происходят различия в оценках одних и тех же событий. При этом в подростке для взрослого многое оказывается неожиданным, непонятным, тем более что таким же оно оказывается часто и для самого подростка.

Действительно, с подростком начинают происходить изменения, смысл и, главное, необходимость которых для него не всегда ясны. Стараясь объективно взглянуть на себя со стороны, он не может себя узнать; у некоторых подростков возникает ощущение как бы насильственности происходя-

щих изменений. Подростки, особенно склонные к самоанализу, не могут принять себя в новом качестве, стесняются своего нового облика.

Третьей объективной стороной сложности подросткового возраста является накопление к этому возрасту дефектов воспитания, которые ранее отчетливо не проявлялись из-за недостаточной самостоятельности ребенка и относительно неширокой сферы его деятельности и общения. Ведь многое из того, что делает ребенок, он делает по прямому побуждению взрослых; система внутренних побуждений формируется у него постепенно. Объективные стороны сложности подросткового возраста связаны еще и с постепенным осознанием подростками различий их положения в семье. В каждой семье есть свой уклад, и требования к детям в разных семьях неодинаковы. До подросткового возраста эти различия обычно не замечаются.

Положение взрослых в их взаимоотношениях с подростками предпочтительнее уже потому, что у них есть важное преимущество – возможность выбора линии поведения по собственному усмотрению, чего у подростка обычно нет.

Главное, что тяготит подростка в его взаимоотношениях с взрослыми – это чувство внутренней несвободы, ограничения в деятельности. Многие психологи считают, что в подростковом возрасте возникает психическое новообразование – чувство взрослости, тогда как взрослые часто не считают подростка достаточно взрослым. Именно это, по мнению психологов, и приводит к конфликтам между подростком и взрослыми. Однако возможно и другое объяснение ситуации.

Конфликт между подростком и взрослым возникает не потому, что подростка не считают взрослым, а потому, что его ограничивают в деятельности. Это конфликт между личностью, способной и стремящейся к все более широкой и самостоятельной деятельности, и теми, кто ее в этой деятельности ограничивает. Чувство взрослости возникает вторично,



в качестве внутренней основы личности в борьбе за преодоление ограничений в ее деятельности. Именно убежденность подростка в своей взрослости и дает ему право требовать равенства со взрослыми.

Сложности подросткового возраста происходят из-за того, что взрослые не понимают, что подростком быть трудно, и что они не помнят или не хотят вспомнить себя в детстве. Эти противоречия между подростками и старшими могут приобретать довольно большую остроту. Взрослым следует понимать, что развитие их взаимоотношений с подростком не может определяться только желаниями и требованиями взрослого. Взрослые должны заранее допускать возможность того, что они могут оказаться неправыми в отношении к подростку и быть готовыми признавать свою правоту.

Формирующееся половое влечение обычно порождает ряд трудных для подростка задач, и, в частности, усложняется общение. Бездумная «смелость» в обращении мальчиков к девочкам или стремление «не замечать» их сменяется раздумьем и неожиданной робостью. Теперь по-новому воспринимается и понимается объект внимания, соответственно должно перестраиваться и общение с ним.

В присутствии сверстников другого пола подростки особенно чувствительны к бестактным замечаниям окружающих, взрослых.

Ошибки, допущенные в общении с подростком, могут способствовать возникновению стойких психологических барьеров, может измениться отношение не только к конкретному человеку, допустившему бестактность, но и к другим.

Именно в подростковом возрасте половая принадлежность обретает для человека реальное значение. До этого периода различия между мальчиками и девочками менее выражены, и к тому же степень различий за три-четыре года совместного обучения стала для них привычной. В период полового созревания эти различия быстро и резко усиливаются.

Характер требований к подростку становится различным в зависимости от его пола. С этого периода половая принадлежность начинает определять многое – и жизненные планы, и выбор профессии, и возможное семейное положение в будущем. В системе самоутверждения качества, связанные с половой принадлежностью, в том числе и внешние физические способности, начинают играть все большую роль. Поэтому некоторые прежние способы самоутверждения теряют свою значимость.

Для подростка трудности его возраста обычно носят объективный характер, в связи с этим его поведение является вынужденным чаще, чем взрослые догадываются. Подросток нередко оказывается в жестких рамках, которые ставят ему взрослые, причем многое здесь порождено субъективностью взрослых. В таких случаях у подростка возникает активное сопротивление этим требованиям, что может выразиться в самых разнообразных отклонениях поведения. Недооценка этого приводит взрослых к мысли о сознательном непослушании или даже злом умысле подростка.

Прохорова Александра Андреевна
врач-логопед, спецпсихолог
медицинского центра «Альтамед+»



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!

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, вибромотора, 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.

Реальный размер

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 ежесекундно 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

Плавание развивает интеллект ребенка

Согласно результатам, полученным американскими и австралийскими учеными, раннее обучение плаванию не только укрепляет здоровье и иммунитет малыша, но и стимулирует развитие его моторики, а также — математические способности. Участвовали в программе обучения плаванию более 7000 детей младше пятилетнего возраста.

Возглавляющий исследование профессор Робин Йоргенсен (Robyn Jorgensen) заметил, что дети, которых обучили плаванию с самого раннего возраста, обгоняют в интеллектуальном развитии большинство своих сверстников, уровень их умственных способностей превышает среднюю норму. Дети, умеющие плавать, значительно лучше, чем их сверстники, овладевали такими навыками, как рисование различных форм, вырезание аппликаций из бумаги, лучше раскрашивали картинки, демонстрируя развитие визуально-моторных навыков. Лучше, чем их «сухопутные» сверстники, малыши решали арифметические и грамматические задачи, речь тоже была более развитой.

Как утверждает Йоргенсен, развитие этих способностей поможет детям быть более успешными в школе, лучше адаптироваться в социуме, быть более уверенными в себе.

Половых различий не обнаружено, занятия плаванием одинаково стимулируют умственные способности как девочек, так и мальчиков.

Сотрудники института сравнивали и другие показатели, например, социально-экономический статус родителей. Как показали сравнительные исследования, занятия плаванием сильнее влияют на уровень интеллектуального развития, чем финансовое положение семьи.

Педагоги против домашнего обучения дошкольников

По словам педагогов, качественное дошкольное обучение дети могут получить в детских садах, в которых все занятия направлены именно на подготовку ребенка к школе. Если ребенок по каким-либо причинам не может посещать детский сад, то ему необходимы специальные подготовительные занятия, которые проводятся педагогами во многих школах и развивающих центрах.

Родители, которые самостоятельно готовят детей к школе, могут делать это в неверном направлении, и в итоге научат ребенка не тем правилам и основам, которые пригодятся ему в 1 классе. Главное в предшкольной подготовке не навык чтения и письма, а знание некоторых логических основ, замечают специалисты.

Некоторые родители, которые считают, что их ребенок готов к школьным занятиям, отдают детей в школу до исполнения ребенку 7 лет, обратившись в медико-педагогическую комиссию, которая установит уровень готовности ребенка. Довольно часто комиссия может заключить, что ребенок, которому еще не исполнилось шести лет, уже обладает необходимым количеством знаний и навыков для того, чтобы пойти в школу. Однако необходимо еще принять к рассмотрению и физические параметры ребенка: его рост, утомляемость, а также психологическую готовность к школе. Дети, психологически незрелые, даже несмотря на достаточное количество знаний, в школе будут испытывать дискомфорт, что обязательно наложит негативный отпечаток на дальнейшее обучение ребенка.

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.

- Гидроколонотерапия

- Ударно-волновая терапия

- Квантовая терапия

- Плазмаферез

Мастерим вместе: поделки к 23 февраля

Скоро вся страна будет праздновать День Защитника Отечества. Естественно, каждый ребенок захочет сделать своему папе что-то приятное и желательно своими руками. Поэтому, чтобы детское творение было оригинальным и красивым, можно ему немножко помочь.

Самым простым подарком на 23 февраля будет, скорее всего, открытка. Сделать открытку самому совершенно не сложно. Для этого нужно лишь запастись карандашами, линейкой и бумагой. Ваши дети с легкостью смогут нарисовать армейскую звезду на первой страничке будущей открытки, разукрасить ее. Внутри открытки можно написать поздравительный текст с 23 февраля, нарисовать танки, солдатиков.

Папа ребенка, конечно же, оценит труды своего чада. Детские поделки всегда радуют родителей своей непринужденностью и непосредственностью. Также можно сделать из бумаги солдатика. Для этого понадобится немного цветной бумаги и клея. Для начала вырежьте из белой бумаги прямоугольник и склейте его в трубочку по длине. Это будет «тело» вашего солдатика. Далее дети должны вырезать из цветной бумаги маленькие точки, которые будут глазами. Можно из коричневой бумаги вырезать усы для солдата. Помогите ребенку с одеждой и фуражкой для солдата. Для этого можно разрисовать солдатика фломастерами.

А вот такой оригинальной поделкой из бумаги «Мундир» будет приятно поздравить любого мужчину на 23 февраля, ведь мужчинам так идет форма.

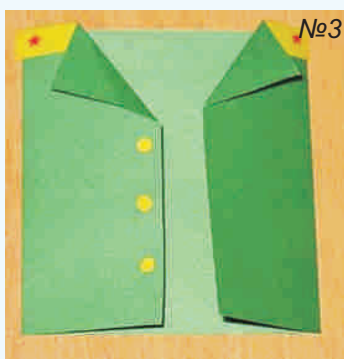
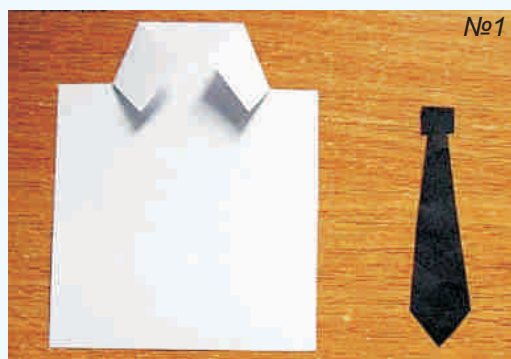
В работе мы будем использовать: зеленую, белую, черную и желтую бумагу, ножницы, клей ПВА, а также красный фломастер.

Вырезаем из белой бумаги прямоугольник. Делаем надрезы и заворачиваем края как показано на **фото №1**, из черной бумаги вырезаем галстук.

Соединяем детали. Рубашку и галстук склеиваем клеем ПВА. **Фото №2.**

Прямоугольник зеленого цвета складываем в три раза и отгибаем края. Вырезаем и приклеиваем погоны, рисуем звезды. Приклеиваем пуговицы. **Фото №3**

Соединяем детали. Рубашку приклеить к мундиру. А внутри открытки осталось только написать пожелание.



Новые методики стимуляции мозга детей

Если сравнивать человеческий мозг с компьютером, то Мозжечок — это его «материнская плата». Он состоит из древнего отдела — червя и филогенетически нового (т.е. эволюционно более позднего) — полушарий. Червь мозжечка отвечает за регуляцию эмоций и внимания. Древний отдел связан с вестибулярными системами мозга, которые поддерживают равновесие и координацию движений. Расстройство работы древнего отдела мозжечка (мозжечковая недостаточность) проявляется прежде всего нарушением равновесия в вертикальном положении. «Неуклюжие» дети могут быть очень умными, но «тормозят» во всех видах деятельности — страдает автоматизация всех навыков, а также мышление и речь.

Полушария мозжечка созревают позже и отвечают за автоматизацию всякой деятельности: двигательных навыков, речи, мыслительной деятельности. При нарушениях работы полушарий мозжечка снижен мышечный тонус в мышцах, страдает координация движений, возникает дрожание рук (тремор). Мозжечок определяет скорость работы всего мозга. В результате поражения мозжечка в раннем детстве может возникнуть синдром гиперактивности с дефицитом внимания (СДВГ). Синдром СДВГ характеризуется расстройством эмоциональной сферы, внимания, физической координации, гиперактивностью и импульсивностью.

Методики мозжечковой стимуляции активизируют речь, улучшают: чтение, математические способности, письмо рукой, память (оперативную и долговременную), понимание. В НКЦ «Радуга» приступили к работе по методу мозжечковой стимуляции. Для этого разработана специальная программа с использованием балансирующей доски, на которой выполняются упражнения на развитие равновесия, общей моторики, помогающие снять мышечное напряжение и направленные на развитие концентрации внимания.

Мозжечковая стимуляция поможет вашему ребёнку, если у него в анамнезе: задержка речевого и психического развития, родовая травма, внутриутробная гипоксия, асфиксия, ПЭП, поражение ЦНС, синдром двигательной активности и дефицита внимания, моторная неловкость.

Родители должны помнить — заболевания мозга можно исправить только в детстве!

Запись по тел: 8-909-698-85-49
www.raduga-nkc.ru

Делаем домашнюю Масленицу: народная кукла-оберег

Февраль стал уже не таким суровым, как в начале месяца, и можно ожидать прихода весны, теплых дней, солнышка. А значит, скоро будем провожать зиму.

В подмосковном городке, где я выросла, всегда отмечали Проводы русской зимы. Этот праздник мне помнится очень веселым и ярким: народные гуляния, катание на гигантских шагах, состязания мужчин в ловкости (попробуйте залезть на высокий столб и достать живого петуха!) и даже снежный лабиринт для нас, детей. И, конечно, угощение из блинов и сжигание большого чучела в рост человека или даже больше — Масленицы. Правда, тогда я не знала, что это Масленица, все же были советские времена.

Дни силы у древних славян

А у древних славян дни весеннего равноденствия были одним из обязательных обрядов годового круга. Не проводишь зиму — весны не будет, да и лето не задастся. Дни весеннего равноденствия считались наполненными особой силой: природа возрождается от зимних холодов, готовится сбросить зимнюю снежную шубу и надеть яркий зеленый наряд. Любое дело, начатое в эти дни, считалось «обреченным» на успешное воплощение, ведь сама природа помогает.

Обряд сжигания куклы Масленицы, завершавший празднества, символизировал освобождение от старого и ненужного: обид, ссор, болезней, неприятностей. В масленичном костре сжигали не только чучело, но и одежду, с которой связаны плохие воспоминания или мысли. Древние славяне верили, что огонь очищает.

В эти же дни изготавливали и Масленицу домашнюю — сильный оберег для дома и домочадцев. Это красиво наряженная лыковая или соломенная кукла примерно локтевого размера, ее хранили в «красном углу» избы, ее встречали жениха с невестой — чтобы жили они в достатке и народили много детишек. А в масленичную пятницу, когда

зять приходит к теще на блины, куколку выставляли в окне дома или во дворе.

Сделаем оберег сами

Масленичная неделя не за горами, в 2013 году она пройдет с 11 по 17 марта. Мы с вами тоже можем воспользоваться предстоящими днями силы и сделать обережную куклу «домашнюю Масленицу».

Кукла делается очень просто, ее можно делать вместе с детьми, единственная трудность — достать лыко — об этом стоит позаботиться заранее. Для куклы годятся лыковые кисти (они бывают иногда в продаже в строительных магазинах) или можно поискать в интернет-магазинах лыко поделочное, лыко для мочала. Еще понадобится березовая палочка высотой 20-30 см, яркие красивые лоскуты для наряда (красных оттенков), квадрат белой ткани для оформления лица и разноцветные ленты (можно использовать полоски красной ткани).

1) На березовой палочке из белого квадрата с наполнителем внутри (ветошь, синтепон или остатки нитей от вязания) формируем круглую голову, привязываем к палочке.

2) Заготовку для рук (это может быть пучок лыка или березовая палочка — на ваш выбор) оборачиваем тканью, делаем завязки по краям, обозначая кисти ручек. Или можно просто привязать пучок лыка.

3) Готовые ручки помещаем сзади, накладываем лыко и перевязываем.

4) Оформляем грудь. Здесь возможны варианты: привязать валик, как на фотографии или просто сделать обережный крест от шеи до талии.

5) Дальше куклу одеваем: нижняя юбка, сверху платье, передник, пояс. Можно вместо платья надеть верхнюю юбку.

6) Украшаем голову: надеваем повойник (это лента или косынка в виде шапочки, закрывающая лоб) — элемент наряда замужней женщины и красивый

платок из треугольного куска ткани.

7) Оформляем волосы из заплетенной косы, подбираем косынку, фартук, пояс. Моя Масленица не захотела никакого пояса, фартук привязан льняной ниткой.

8) Завязываем ленты на руках — одна лента на одно желание.

При отсутствии лыка можно обойтись тряпочками. Очень важно, чтобы кукла, когда будет готова, вам понравилась. Если что-то не нравится —

Домашнюю Масленицу можно хранить весь год (в том месте вашего дома, которое заменяет вам «красный угол»), а можете сжечь в конце масленичной недели. И пусть домашняя Масленица поможет вашим делам и вашей семье!

Антонина Юрсова
В статье использованы фотографии Зои Пинигиной



Как устоять в сезон ОРВИ?



Острые респираторные вирусные инфекции — самые распространенные инфекционные заболевания, вызванные: гриппом, парагриппом, респираторно-синцитиальной инфекцией, риновирусом, аденовирусом. ОРВИ передаются воздушно-капельным путем и вызывают: тонзиллит (воспаление миндалин), ларингит (поражение гортани), фарингит (поражение слизистой оболочки глотки), ринит (поражение слизистой оболочки носа), назофарингит (поражение слизистой носа и глотки), бронхит (поражение бронхов). Длительность болезни при правильном лечении 5-7 дней. Третий день считается пиком болезни, после чего на четвертый — обязательно наступает улучшение. На 5-6 день начинают вырабатываться антитела, которые вирус убивают и болезнь отступает.

Некоторые врачи высказывают мнение, что если у детей раннего возраста, особенно в период адаптации к детскому коллективу, острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) протекают легко, то допустимая частота заболеваний может достигать до 8 раз в год.

Основными бактериальными возбудителями ОРЗ являются пневмотропные микроорганизмы, в т.ч. пневмококк и другие грамположительные кокки, палочка гемофильус инфлюэнца, атипичные возбудители (микоплазма, хламидофила пневмонии) и пр. Считают, что первичная вирусная инфекция часто приводит к активации эндогенной условно-патогенной флоры. Причина более легкой трансформации этой микрофлоры в патогенную микрофлору у ряда детей связана с индивидуальными особенностями иммунного ответа, нарушением барьерной функции респираторного тракта, снижением местного иммунитета, а также с суперинфицированием бактериальными агентами. Присоединение бактериальной инфекции приводит к нарастанию тяжести заболевания и может быть основной причиной неблагоприятного исхода болезни.

Лечение строится согласно основным принципам терапии острых респираторных заболеваний. Существует ошибочное мнение, что ОРВИ можно не лечить — заболевание «пройдет» самостоятельно. Однако респираторные инфекции без адекватного лечения часто принимают затяжное или осложненное течение, легкий насморк может закончиться тяжелой пневмонией или синуситом. У часто болеющих детей особое значение приобретает повышение эффективности терапии респираторного заболевания. Безусловно, лечение ОРЗ (ОРВИ) должно быть комплексным и строиться индивидуально в каждом конкретном случае.

Достаточно широкое применение при вирусных респираторных инфекциях нашли препараты интерферона, которые, как факторы защиты и средства поддержания иммунитета, обладают самым широким спектром профилактического и лечебного действия.

По мнению известного детского

иммунолога профессора М. Н. Ярцева, «следует признать, что прицельный подбор иммунокорригирующих препаратов на основе клинико-иммунологического обследования часто болеющих детей сегодня, как правило, не осуществим». Этой группе пациентов рекомендуют назначение растительных адаптогенов, например, препаратов из эхинацеи пурпурной (Иммунал, Иммуноорм), сочетание алоэ и черноплодной рябины (Биоарон С).

В последние годы внимание населения многих стран мира привлекают препараты естественного происхождения, имеющие ряд преимуществ перед химиопрепаратами: не имеют противопоказаний, могут приниматься длительное время у больных с хроническими заболеваниями, не вызывают привыкания, безвредны.

В конце прошлого века было доказано, что воздействие гомеопатических средств происходит не на биохимическом уровне, как при приеме химиопрепаратов, а на структурно-молекулярном и электромагнитном уровнях, «индивидуальных» для каждого гомеопатического вещества. Препарат Оциллококцинум является эффективным средством профилактики гриппа и ОРВИ и обладает лечебной эффективностью; применение Оциллококцинума обеспечивает защиту от гриппа и ОРВИ, о чем свидетельствуют высокие показатели эпидемиологической эффективности.

Итак, главная задача в лечении ОРВИ — это не мешать организму самому бороться с вирусом! Что для этого нужно?

1. Обеспечить холодный, влажный, свежий воздух в помещении.

Для чего это нужно:

Холодный и свежий воздух (не выше 22 градусов)

Для того чтобы ребенок мог терять тепло (с потом и в процессе согревания выдыхаемого воздуха). Чем выше температура тела — тем больше тепла нужно потерять;

Для того чтобы слизь в носу не засохла, здесь отмечу лишь то, что если слизь в носу засохнет — ребенку придется дышать ртом, что вызовет засыхание слизи в легких, закупоривая бронхи, а это одна из главных причин развития осложнений, вплоть до воспаления легких;

Влажный воздух (влажность от 50 до 70 процентов)

Для того чтобы увлажнять слизь в носу и она, опять же, не засохла (в слизи содержатся в огромных количествах вещества, нейтрализующие вирусы, а также посредством насморка организм пытается остановить инфекцию в носу и не пустить ее дальше — в горло и легкие).

2. Ребенка тепло одеть

(чтобы не допустить спазм сосудов кожи и улучшить теплоотдачу).

3. Регулярно увлажнять слизистые оболочки носа

(физраствором, раствором морской соли и пр.).

4. Ребенка обильно поить.

Чем выше температура тела, чем интенсивнее потоотделение — тем больше жидкости нужно пить. Для этой цели подойдет любая жидкость, которую ребенок согласится пить: разнообразные компоты из сухофруктов, минеральная вода, отвары трав, калина, шиповник, смородина. Очень неплохо в такой ситуации употреблять и специальные препараты для пероральной дегидратации, содержащие минеральные соли, которые в огромном количестве вымываются из организма ребенка вместе с потом

Температура употребляемой жидкости должна быть приближенной к температуре тела для лучшей всасываемости.

Важно запомнить, что малина способствует потоотделению, поэтому перед тем, как дать ребенку чай с малиной, нужно быть уверенной в том, что до этого малыш выпил достаточное количество жидкости и ему есть чем потеть!

5. Ребенка не перекармливать

(так как печень, участвующая в процессе пищеварения, также чувствует и в работе иммунной системы организма. Кормить по аппетиту, меньше, но чаще, делая акцент на углеводную пищу).

6. Гулять на свежем воздухе

(естественно, зависит от погоды, температуры тела ребенка и температуры на улице, настроения ребенка);



Профилактические мероприятия, чтобы не заболеть

Наилучшей системой профилактики острых респираторных заболеваний у часто болеющих детей, безусловно, является формирование собственного адекватного иммунного ответа. Способствуют этому здоровый образ жизни, рациональный режим дня, полноценное питание, разнообразные программы закаливания.

Основными методами повышения сопротивляемости ребенка инфекционным агентам служит закаливание. Систематическое контрастное воздушное или водное закаливание сопровождается повышением устойчивости организма к температурным колебаниям окружающей среды и повышением иммунологической реактивности организма. Адаптационные возможности ребенка хорошо поддаются тренировке. Использование любых методов закаливания совершенствует работу аппарата терморегуляции и расширяет возможности приспособления организма к изменившимся температурным условиям. Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия и систематичность проведения процедур. Хорошо закаливание воздействием на подошвы ног и, постепенно, — на всю кожу туловища и конечностей. Максимальная длительность закаливающих процедур не должна превышать 10-20 минут, гораздо важнее его регулярность и постепенность. Было показано, что у часто болеющих детей сочетание местных закаливающих процедур стоп и носоглотки через 3-4 месяца восстанавливало цитологические показатели носового секрета. Закаливающие процедуры хорошо сочетать с проведением гимнастики и массажа грудной клетки. Закаливание после нетяжелого ОРЗ можно возобновить (или начать) через 7-10 дней, при заболевании с длительностью температурной реакции более 4 дней — через 2 недели, а после 10-дневной лихорадки — через 3-4 недели. Эффективность закаливания можно оценить не ранее чем через 3-4 месяца, а максимальный эффект наблюдается через год от начала регулярных процедур.

Золотые правила по профилактике ОРВИ:

1. Если заболевший всё-таки не может позволить себе болеть дома (хотя это крайне желательно), он в любом общественном месте обязан носить маску. Размеры самих вирусов настолько малы, что для них ватно-марлевая маска не представляет вообще никакого препятствия. Но сам по себе вирус в высокой концентрации находится не в воздухе, а в слюне, слизи, отделяемом из носа, мокроте, которые при разговоре и чихании попадают на окружающие предметы и людей. Поэтому задача маски скорее не защитить ее обладателя, а предотвратить распространение вируса от больного человека в окружающую среду.

2. Следующее мероприятие по профилактике ОРВИ — уменьшение концентрации вируса в воздухе.

Это элементарно достигается регулярным частым проветриванием помещений. Проветривание необходимо делать даже тогда, когда кто-то в семье болеет. Более того, это становится обязательным, если в семье кто-то заболел ОРВИ. Это касается и офисных помещений, школ, институтов. Ведь чем интенсивнее происходит циркуляция воздуха, тем меньше вероятность инфицирования.

Также нужно знать, что для вирусов оптимальной средой существования является сухой, пыльный, теплый и неподвижный воздух. В таких условиях вирусы способны существовать сутками. А вот влажный, прохладный и движущийся воздух практически моментально ведет к деактивации вирусов. Поэтому следует четко понимать, что в сырую осенне-зимнюю погоду инфицирование происходит не из-за того, что холодно и сыро, а из-за того, что окна и форточки мало кто открывает для проветривания.

3. Влажная уборка помещений, протирание влажной тряпкой дверных ручек и краников в ванных комнатах. Как уже было сказано выше, вирус в каплях слюны и мокроте оседает на предметах вокруг больного человека. Поэтому, хотя эпидемия и называется «эпидемия острой респираторной вирусной инфекции», которая передается воздушно-капельным путем, однако этот воздушно-капельный путь как раз реализован через предметы обихода.

4. Поэтому ещё одно золотое правило во время эпидемии ОРВИ — часто мыть руки. Разносчиками инфекции становятся перила метро, деньги, мобильные телефоны, дверные ручки, рукопожатия, краники раковин, общая посуда, общие игрушки и так далее.

5. Не стоит забывать и о том, что существуют немногие вирусы, которые вызывают эпидемию посредством водного способа инфицирования. Аденовирус — самый типичный представитель. Аденовирусная инфекция характеризуется конъюнктивитом, ринитом, фарингитом, увеличением и болезненностью подчелюстных лимфатических узлов. Именно присоединение конъюнктивита заставляет предположить аденовирусную инфекцию.

Во время такой эпидемии любые массовые водные процедуры становятся нежелательными. Тем, кто регулярно посещает бассейн круглый год известно, насколько проблематична тема очистки воды в наших бассейнах. Возможно, во время вспышки эпидемии аденовируса, от купания в бассейне стоит воздержаться на несколько недель.

Крепкого всем здоровья, правильного образа жизни и сильного иммунитета!

Л.Ф. Баранова, врач-гомеопат, консультант Международного детского центра Mini Bambini.
www.mini-bambini.ru

Художественная студия *Анны Зайковой*
приглашает детей и взрослых на курсы:

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

г. Одинцово, ул. Молодежная, 46, офис 228/1 8-915-335-23-76



Уроки этикета с развивающими играми
Приглашаем детей от 3 до 6 лет

Запись по телефону: +7 926 538 5521
Наш сайт: www.ethic.su



Специализированный бассейн для будущих мам и малышей от 0 до 7 лет

КАКРЫБА
БАССЕЙН И ЦЕНТР РАННЕГО РАЗВИТИЯ

КАКРУБА.RU

Адрес: Можайское шоссе, пос. Здравница, ул. Радужная, д. 135 А (15 минут от г. Одинцово)
Тел.: 8(967) 132-12-60

АКВААЭРОБИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ
ГРУДНИЧКОВОЕ ПЛАВАНИЕ
ДЕТСКОЕ ПЛАВАНИЕ
ПАТРОНАЖ НОВОРОЖДЕННЫХ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
МАСТЕР-КЛАССЫ
ПОДВОДНАЯ СЪЕМКА

Нейрокоррекционный центр «РАДУГА»

- Диагностика
- Нейрокоррекция
- Консультации
- Мозжечковая стимуляция

Набор детей в группы коррекции

Тел. 8-909-698-85-49, e-mail: aleinik_06@mail.ru
Прием ведется: г. Одинцово, ул. Можайское шоссе, 125



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.

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



Mini Bambini
Международный детский центр • International Kids' Center

Монтессори-детский сад
Toddler группа для детей от 2 лет
Монтессори-школа Летний лагерь

Одинцовский район, Здравница. Доставка по Одинцовскому району
www.mini-bambini.ru Тел. 8-915-143-92-47

Детский центр «СПЕКТР»
Дополнительный набор
Группы кратковременного пребывания
Подготовка к школе 4 - 7 лет
Для детей 6 лет - экспресс-курс
«Игровой стретчинг»

8(903)213-63-04 8(495)596-16-99
8(916)482-02-20
Лицензия на образовательную деятельность РО МО № 000341

ДЕТСКИЙ
музейно-досуговый центр
приглашает
дружные компании от 10 человек
на интерактивные тематические
ЭКСПУРСИИ
проводит оригинальные
ДНИ РОЖДЕНИЯ

(495) 596-16-99 8(903)213-63-04
8(916)482-02-20 www.spektir.pro

Детские парты-трансформеры, ортопедические стулья, тумбы, стеллажи

Детская ортопедическая мебель «ДЭМИ» по ценам фабрики

Интернет-магазин www.kupidemi.ru

8(909) 962-46-15
Адреса магазинов:

Одинцовский р-н, дер. Юдино (сг. 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,
магазин "Детские парты". Тел.: 8-499-144-4940
пн-пт 10.00-20.00 сб-вск 11.00-20.00.



Детский клуб УСПЕХ
www.klub-uspeh.ru

от 8 месяцев до 16 лет

г. Одинцово, ул. Садовая, д. 28А
(вход со стороны школы №9)
8(925)805-05-15

пос. Лесной городок,
ул. Школьная, д. 1, ТДК "Город"
(4 этаж, подъем на лифте)
8(917)516-37-96

ЛОГОПЕДИЯ
ТВОРЧЕСТВО
ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ
ПСИХОЛОГИЯ
ШАХМАТЫ
АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК
РАННЕЕ РАЗВИТИЕ
СПОРТ
ВОКАЛ
ГИТАРА

ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «УМКА»

Раннее развитие с 9 месяцев
Логопед Нейропсихолог
Художественное мастерство (детям с 5 лет и взрослым)
Театрик «Маленький Волшебник»
Фортепиано Вокал Сольфеджио
ДНИ РОЖДЕНИЯ И ПРАЗДНИКИ!!!

Занятия для детей с ограниченными возможностями

«Со Сказкой в Жизнь» - группа психоэмоционального развития, где дети от 5 до 10 лет учатся понимать эмоции друг друга, моделировать и регулировать свое поведение.
Занятия ведет детский психолог Рудаев Марина Александровна.

Идет набор в группу полного дня на период летних каникул детей 4-6 лет и 7-12 лет

г. Одинцово, ул. Молодежная, д. 14/1
Тел. 8 903 000 25 02, 8 925 185 92 21



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-бальные 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)

www.magistra-do.ru

авторские методики

г. Одинцово
8 926 497 89 81
8 926 906 87 67
г. Голицыно
8 926 254 18 08

г. Звенигород
8 926 211 44 61
8 926 337 20 03
г. Руза
8 926 834 00 38
п. Горки-10
8 925 200 94 63
п. Тучково
8 925 194 49 53

www.Nashi-deti.info

Наш путеводитель по секциям и развивающим занятиям для ваших детей,
Онлайн консультации врачей, новости и афиша

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.redstarph.ru Заказ № 887 Тираж 20 000 экз. Подписано в печать 14.02.2013. Гл. редактор Юлия Климова, отв. редактор Юлия Киреева. 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 спортивно-культурных центрах г.Одинцово, Трехгорка, Дубки, Барвиха, Лесной городок. Более 70 адресов