

Эрудит

Журнал для родителей умных детей

SPB

№1 февраль 2012

Аптечка для
новорожденного

Будущая
мама:
это красиво

Раскраски
для детей
ВНУТРИ

Афиша
детских спектаклей

В **музей**
с ребенком

Бассейн
с раннего детства

Эрудит клуб представляет:
развивающие занятия

Шахматы. Лего

Все для детей и о детях!

ЭРУДИТ



ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

ДЕТСКИЕ САДЫ
(полного и неполного дня)

ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ
РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

ШАХМАТЫ

АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК

ХОРЕОГРАФИЯ

ИЗОСТУДИЯ

УШУ

ТЕАТР

БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

ЛОГОПЕД

ПСИХОЛОГ

ПРАЗДНИКИ

АНИМАТОРЫ

АРЕНДА ЗАЛОВ

ОТДЫХ В БОЛГАРИИ

ЛЕТНЯЯ ДАЧА ВО ВСЕВОЛОЖСКЕ

Без обеда и выходных

www.eruditclub.ru

448-47-77



- ◆ Солдата Корзуна ул. 4
- ◆ Комендантский пр. 8
- ◆ Светлановский пр. 70
- ◆ Косыгина ул. 33

- ◆ Коммуны ул. 61
- ◆ Капитанская ул. 4
- ◆ Всеволожский пр. 12

ждём Вас и Ваших друзей!

Эрудит SPB

Журнал для родителей умных детей

Эрудит

№1 февраль 2012

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

Свидетельство ПИ №ТУ78-00996 от 24 октября 2011 г.

Учредитель и издатель журнала: ООО «Система»

(197374, г. Санкт-Петербург, ул. Мебельная, д. 1, корп. 2)

Адрес редакции: 197277, г. Санкт-Петербург, пр. Комендантский, д. 8, корп. 1

Тираж: 20 000 экз.

Отпечатано в типографии «Премиум-пресс» г. Санкт-Петербург, пр. Оптиков, д. 4

Главный редактор: Букурова Н.П.

Перепечатка и любое воспроизведение материалов и иллюстраций журнала «Эрудит SPB» возможны лишь с письменного разрешения Учредителя.

Генеральный директор:

Мария Мардаровская

Главный редактор:

Наталья Букурова

Над номером работали:

Татьяна Букурова

Светлана Степанова

Виктория Чеботарева

Ирина Третьякова

Лилия Лихонос

Дизайн:

Мария Мардаровская

Художник:

Егор Колобов

Автор стихов:

Татьяна Букурова

Фотографы:

Елена Васильченко

Светлана Алехина

Ольга Галафеева

Руководитель клубов «Эрудит»:

Татьяна Ладыженская

Модели:

Ольга Галафеева

Ирина Михайловская

Савелий Мокров

Антон Алехин

Олег Никитин

Эмилия Галафеева

Мария Коновалова

Телефон редакции:

(812) 703-85-75

Телефон отдела рекламы:

(812) 982-86-06

Если вы юная модель, талантливый фотограф или писатель и вы хотите сотрудничать с нами, направляйте ваши работы, портфолио и пожелания на наш электронный адрес

eruditclub@mail.ru

На обложке:



Модель: Савелий Мокров

Фото, стиль: Светлана Алехина

Коротко ОТ ГЛАВНОГО

Мысли вертятся как падающий снег...

Иногда равномерно мягкими хлопьями ложатся в моей голове, а иногда, как во время вьюги, разлетаются во все стороны и не поймать ни одной снежинки... то есть мысли.

А собрать их всё таки надо. Как снеговика! Сложить в единое целое и радоваться, что получилось! Пусть руки колит от мороза, и нос уже начинает хлюпать – результат заставляет обо всем забыть – перед тобой снеговик: яркая морковка вместо носа, огромные пуговицы смотрят на тебя, и даже ведро подошло по размеру... И как бы долго не искали мы эти сухие ветки – руки получились как настоящие! Это зимняя история про снеговика... Но именно так же трепетно, тщательно и скрупулёзно рождался журнал.

Конечно, я не буду рассказывать как в течение года только мысль жила рядом со мной. Не скажу, как сошла эта мысль по духу и желанию с моей близкой подругой. Даже страшно было! Но нам захотелось сделать лучшее из лучшего! Хотелось, чтобы получилось! И чтобы журнал стал интересен читателям! И следуя совету известного американского психолога и телеведущего Ричарда Брэнсона «К черту всё! Берись и делай!» - мы начали потихоньку лепить...

То, что получилось – у Вас в руках. Не судите строго. Давайте лучше станем одной большой командой – с Вашими советами и пожеланиями нам будет легче двигаться дальше и становиться интереснее для Вас!

Наталья Букурова,
главный редактор





Детство глазами взрослых

56



Будущим родителям

8 Быть мамой красиво!

Сохраняем красоту во время беременности и после. Специалисты утверждают - это абсолютно реально!

12 Контакт? Есть контакт

Все об общении с малышом до рождения и сразу после

Психолог рекомендует...

20 О психологии, «кочерыжке» и просто счастливых людях

Вы счастливы? Попробуем разобраться... Что такое счастье?

24 Жизнь в оранжевом цвете

Магия цвета. Оранжево-рыжее счастье.



58

Ученье свет

30 Я поведу тебя в музей

Как сделать поход в музей с ребёнком ярким и запоминающимся! Познаем историю легко!

Фотопроект

34 Фотопроект Светланы Алехиной «Юный книголюб»

Эрудит клуб

42 Шахматы

Воспитываем внимание, усидчивость, сосредоточенность, вдумчивость.



Быть мамой красиво!

8



Фотопроект
«Юный книголюб»

34

ШАХМАТЫ от клуба Эрудит

42



24

Оранжево-рыжее счастье

44 Лего

Еще одно веяние моды или полезная игра? Строим и решаем задачи!

Будьте здоровы!

46 Аптечка для новорожденного

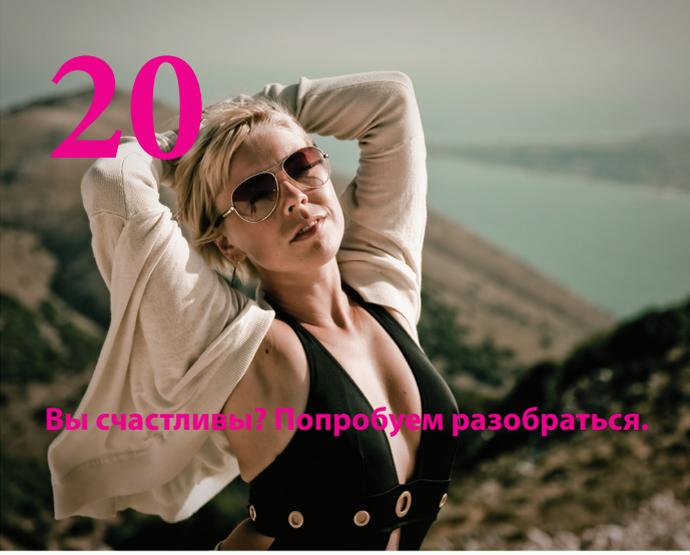
Мальчи родился! Всегда имейте под рукой аптечку для новорожденного! Только самое необходимое.

50 Вода! Живительная сила!

В бассейне без страха и сомнений!

Игры для детей

52 Игры и забавы с Горынчиком



20

Вы счастливы? Попробуем разобраться.

Семейный клуб *Поговорим за жизнь...*

56 Мой любимый папа

Детство глазами взрослых

58 Просто любить

Истории из жизни

Куда пойти

62 Афиша детских спектаклей

Остатки сладки

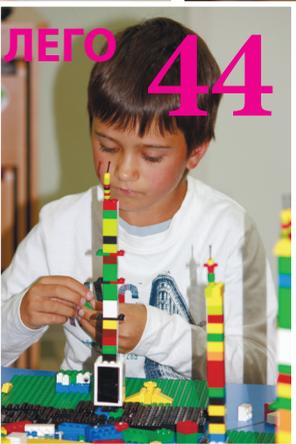
66 Стихи для семьи

Читайте! Учите! Улыбайтесь!



50

Вода!
Живительная сила!



ЛЕГО

44



66

Стихи для семьи

ПРЕКРАСНЫЙ ПЕРИОД: БЕРЕМЕННОСТЬ И КРАСОТА

■ **С**коро вы станете мамой, а значит вступите в новый удивительный период жизни, где появятся совершенно новые радости, сложности и сюрпризы.

Как адаптироваться к этим переменам, сохранив и преумножив собственную привлекательность?

На фоне серьезных изменений в работе эндокринной системы во время беременности меняются соотношение гормонов, пропорции тела и т.д. В связи с этим иногда возникают эстетические проблемы, которые доставляют будущим мамам эмоциональный дискомфорт.

Помочь справиться с ними – задача **врача-косметолога**.

Увлажнение

Одной из наиболее частых является жалоба на сухость кожи, снижение ее эластичности, приводящее к появлению растяжек в местах быстрого изменения объема (грудь, живот, ягодицы).

Для решения этой проблемы целесообразно применять **увлажняющие и укрепляющие кожу средства**: кремы, пластыри, растительные препараты. В этой ситуации прекрасно помогают **обертывания**, например, грязевые, торфяные, шоколадные (пользующиеся особой популярностью, т.к. кожа после них приобретает мягкость и шелковистую текстуру, а запах способствует выработке эндорфинов). Препараты с увлажняющим механизмом действия можно использовать без ограничений **в течение всего периода беременности**.

Гидротерапия

Интенсивная гидротерапия, основанная на использовании натуральных производных – витаминов, антиоксидантов, гиалуроновой кислоты, растительных протеинов, восстанавливает эластин кожи, нормализует гидролипидный баланс и трофику тканей.

LPG методика

Улучшение микроциркуляции и венозного оттока – эффективный метод для решения целого комплекса косметических проблем. Так, **эндермологический лимфодренаж на аппарате LPG** позволяет не только укрепить кожу, предотвратить целлюлит, но и снять боль с поясничной области, решить проблему отеков. В последнем случае необходимо учитывать, что появление отеков может быть не только след-



фото: Елена Васильевна

ствием того, что увеличенная матка «пережимает» сосуды, но и симптомом варикозной болезни, заболеваний почек, токсикоза, что требует от косметолога особой компетентности и учета анамнеза беременности, чтобы правильно оценить ситуацию.

Лимфодренаж

Помимо методики LPG будущим мамам может быть рекомендован **мануальный лимфодренаж** и **абдоминальная декомпрессия** (выполняется в гинекологических клиниках и женских консультациях).

Препараты с увлажняющим механизмом действия можно использовать без ограничений в течение всего периода беременности.



фото: Елена Васильченко

Эндермологический лимфодренаж на аппарате LPG позволяет не только укрепить кожу, предотвратить целлюлит, но и снять боль с поясничной области, решить проблему отеков.

Борьба с пигментацией

Одна из наиболее частых косметических проблем беременных женщин – появление гиперпигментированных пятен на лице (хлоазма или так называемая «маска беременных»).

Хлоазма может возникнуть независимо от применения солнцезащитных средств, т.к. в основе ее лежат гормональные сдвиги, но нужно помнить, что пребывание на солнце может быть толчком к появлению или усилению гиперпигментации.

Попытки «отбелить» пигментацию, часто предпринимаемые в салонах, опасны усилением синтеза ме-

ланина в коже. Кроме того, назначение химических пилингов может отрицательно сказаться на беременности, поскольку является условно контролируемой процедурой, а также вызывает боль и стресс.

С особой осторожностью следует назначать отбеливающие кремы, поскольку их активные компоненты (соли висмута, гидрохинин) являются эмбриотоксинами.

Для профилактики гиперпигментации лучше всего применять **средства с неорганическими фильтрами на основе окиси цинка и двуокиси титана**, которые химически инертны, не вызывают аллергии и хорошо защищают кожу от ультрафиолета. Рекомендуется также

использовать препараты, содержащие аскорбиновую, койевую и фитиновую кислоты, блокирующие синтез меланина. Необходимо исключить косметические средства, содержащие фотосенсибилизаторы: экстракты зверобоя, клевера и особенно масло бергамота. К сожалению, даже от любимого чая с бергамотом во время беременности лучше воздержаться.

Борьба с капиллярными «сеточками»

Будущим мамам будут также полезны сосудокрепляющие процедуры и препараты из-за повышения склонности к появлению сеточек расширенных капилляров. Показаны витамины К, С, Р, альгинатные маски, арника, термальные воды, некоторые грязи.

Красота волос

Довольно часто приходится слышать жалобы на ухудшение качества волос, несмотря на применяемые регулярно витамины. В такой ситуации показан массаж головы и воротниковой зоны, маски, воздействующие на волосяные луковицы, специальные шампуни и лосьоны.

СЛЕДУЕТ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ

Теперь несколько слов о том, от чего же все-таки следует воздержаться на тот период, пока Вы готовитесь стать мамой.

Это безусловно все препараты, обладающие **эмбриотоксичным и тератогенным действием**. Особое внимание следует обратить на современные высокоэффективные препараты для лечения угревой болезни из группы ретиноидов. Эти средства категорически противопоказаны беременным женщинам и тем, кто планирует ими стать в ближайшее время!

Магнитные поля и электрические токи также противопоказаны во время беременности, т.к. имеется риск спровоцировать повышение тонуса матки и нарушить формирование плода. На тонус матки могут оказать влияние все манипуляции, сопровождающиеся болевыми ощущениями: **лазерная и фототерапия, инъекционные методики, перманентный макияж**. Следует избегать также применение некоторых эфирных масел.

Рекомендуется отказаться от **холодных обертываний**,

т.к. они могут стать причиной обострения инфекций мочевыводящих путей и почек.

Какие бы косметические процедуры и средства Вы и Ваш косметолог ни выбрали в этот ответственный период, необходимо помнить, что они должны быть **максимально безопасными и деликатными**, не влиять на гормональный фон и тонус матки.

В этом случае профессиональный уход и правильно подобранная программа домашних процедур помогут сохранить в хорошем состоянии кожу, укрепить ее защитные свойства и препятствовать возникновению нежелательных изменений в послеродовом периоде.

Завершая наш разговор о беременности и красоте, хотелось бы пожелать всем будущим мамам здоровья и привлекательности.

Прислушивайтесь к своим ощущениям и тогда Вы обязательно найдете то, что Вам нужно!

Лилия Лихонос,
врач-косметолог



Современная косметология шагает семимильными шагами в мир абсолютного совершенства. Мы постоянно узнаем о неизвестных доселе процедурах, творящих чудеса с нашей внешностью. Как оценить их возможности и понять: что же все-таки делать со своими пока еще далекими от идеала лицом и телом? Мы решили сравнить 2 самые современные косметологические процедуры:

ПЛАЗМОЛИФТИНГ VS FRAXEL



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Самая современная инъекция. Еще ее называют «Омоложение Дракулы»...



Самая прогрессивная лазерная процедура. По-научному: процедура фракционного фототермолиза.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Суть процедуры в том, что пациенту вводят плазму его собственной крови, обогащенную его же тромбоцитами. А так как тромбоциты везде и всюду пытаются заживить и затянуть любую ранку – инъекция из тромбоцитов волшебным образом омолаживает кожу лица. А волосы начинают расти не хуже, чем у мультяшной красавицы Рапунцель.



Тонкие лучи лазера, словно через решето, проникают под кожу. Лазер бережно воздействует на проблемный участок, убирая любые дефекты нашей кожи. Через пару дней можно смело показывать результат подругам!

ПОКАЗАНИЯ

1. Профилактика растяжек. Особенно при интенсивном похудении.
2. Мелкие мимические морщинки.
3. Кожа разглаживается и сияет молодостью.
4. Тонкие и редкие волосы. После 2-х процедур выпадение волос полностью прекращается.
5. Восстановление после глубокого пилинга.
6. Возраст более 25 лет.
7. Акне. Плазмолифтинг применяется в лечении угревой сыпи. Дополняется стандартной терапией



1. Растяжки. Fraxel – это «спасательный круг» для всех, кто хочет победить уже имеющиеся растяжки. Как на бедрах, так и на груди.
2. Морщины и пигментные пятна. Fraxel как будто стирает их.
3. Любые шрамы и рубцы (после травм, аварий или угревой болезни) становятся менее заметными.
4. Жирная пористая кожа. Процедура Fraxel fine peel очищает кожу лучше любого самого зверского пилинга.

СКОЛЬКО ЭТО СТОИТ?

8 500 рублей за 1 процедуру.



3 600 рублей плюс 50 рублей за каждый сантиметр обрабатываемой кожи

ЗВЕЗДЫ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЛИ ЭТО:



Анджелина Джоли, Камерон Диас.



Анджелина Джоли, Николь Кидман, Дженифер Лопез, Пенелопа Крус.



Какую процедуру выбрать для себя – решайте сами. Но факт остается фактом – сегодня косметологи решают любую проблему нашей кожи. И для этого не нужно тратить много времени или денег. Нужно просто захотеть быть лучше.

И настроение сразу УЛУЧШИТСЯ!



сеть клиник для женщины и ее семьи

клиника эстетической медицины

Санкт-Петербург ст.м. «Достоевская», «Владимирская»

Графский пер.,7 (812) 327 54 34 www.ona-center.ru

МАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ ПРОКОНСУЛЬТИРУЮТ ВАС О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

A close-up photograph of a woman with dark hair and a pearl earring looking at a baby. The baby is sucking on its right index finger. The woman's hand is visible, holding the baby's hand. The background is dark and out of focus.

Контакт?

Есть контакт!

Тема не новая,
но актуальная по сей день

И еще раз

об общении с новорожденными

Многолетние наблюдения за
временем работы в роддоме за
общением в паре мать-дитя
дают обширный материал для
подтверждения аксиомы, что
новорожденный все понимает,
но на другом,
более тонком уровне.
Общаемся же мы с ним часто,
как с несмышленишем...
А он гораздо мудрее нас,
поверьте!

Француза Дольто,
французский педиатр и психоаналитик,
описывает свое общение с новорожденными
в Клинике больных детей:

«Я говорила им об их папе и маме, кото-
рые скоро придут их проведать, об их ма-
леньких соседях по палате, о моих отноше-
ниях с ними. Если бы я вызывала нарекания
в профессиональном, педиатрическом пла-
не, меня бы изолировали как чокнутую....

Мне твердили: «С ними бесполезно
разговаривать, они же ничего не понима-
ют». Надо мной посмеивались. Но мягко,
без обидной критики, потому что все чув-
ствовали, как дети любят, чтобы я ими за-
нималась.... Приходя в клинику, я всегда
здоровалась с моими детьми, а уходя – про-
щалась. ...Объясняла им, что с ними сейчас
будут делать. Успокаивала их. А мои това-
рищи-врачи не понимали, зачем я так го-
ворю с малышами, которые еще не владеют
членораздельной речью»



Но малыш больше всего хочет, чтобы его понимали!
И даже о многих неудобствах забудет

Она описывает случай, когда ушла, не попрощавшись с одним из малышей (его унесли в рентгенологическое отделение). В тот же вечер, в гостях, вспомнив о забытом Мишеле, доктор возвратилась в клинику. Оказалось, что состояние малыша, который уже шел на поправку, ухудшилось – поднялась температура, он отказывался от еды, лежал грустный и безразличный. И доктор...повинилась перед ним, заверила малыша, что она думает о нем, объяснила подробно, кто будет его наблюдать в выходные дни, что к нему придут папа и мама, что у него здесь есть друзья. И простилась до понедельника. В понедельник дежурная медсестра сообщила, что малыш после разговора повеселел, оживился, стал есть, температура нормализовалась.

Применив её опыт и потихоньку разговаривая с новорожденными, я поразилась, как они откликаются, как «прислушиваются»... Потом убедилась, что и выздоравливают быстрее те новорожденные, которых понимают. «Счастье – когда тебя понимают», - написал подросток в сочинении в известном фильме. Новорожденные показывают это своим поведением. Когда мама общается с ним, как с личностью, настроение у него может быть философским, задумчивым, веселым, сердитым, но не тревожным. И пресловутые кишечные колики, которыми напуганы уже будущие мамы, редко их посещают.

Забота не только о физическом здоровье

Будущие мамочки ходят на курсы дородовой подготовки, читают массу информации, основательно готовятся к жизни с ребенком. Но волнует их, как правильно, как его купать, при какой температуре гулять, как оказать доврачебную помощь и обработать пупочную ранку. Даже такие, самой природой предусмотренные навыки, как взять на руки, отрабатываются. Это здорово, когда не боишься взять на руки крошечное существо и чувствовать себя уверенной во всем, что касается его физического здоровья. Но малыш больше всего хочет, чтобы его понимали! И даже о многих неудобствах забудет

«Классика» общения с малышом

Не так давно ехала я в поезде, в купе моими попутчиками были трехмесячный малыш и мама с бабушкой. Поездка занимала всего лишь 3 часа, и я приготовилась «потерпеть», но получила настоящее удовольствие, наблюдая «классику» общения с малышом. А когда поезд подъезжал к станции, бабушка, одевая на малыша комбинезон (на улице была зима), комментировала, как она понимает его чувства: «Я знаю, ты не любишь одеваться, ты уж извини... Но там холодно, понимаешь...»

«Счастье – когда тебя понимают»,
- написал подросток в сочинении
в известном фильме.

Малыш кричал и хмурил бровки, периодически задумываясь, не заплакать ли – уж очень не нравились ему эти манипуляции с одеванием; но общались с ним уважительно – пришлось «проявить стойкость».

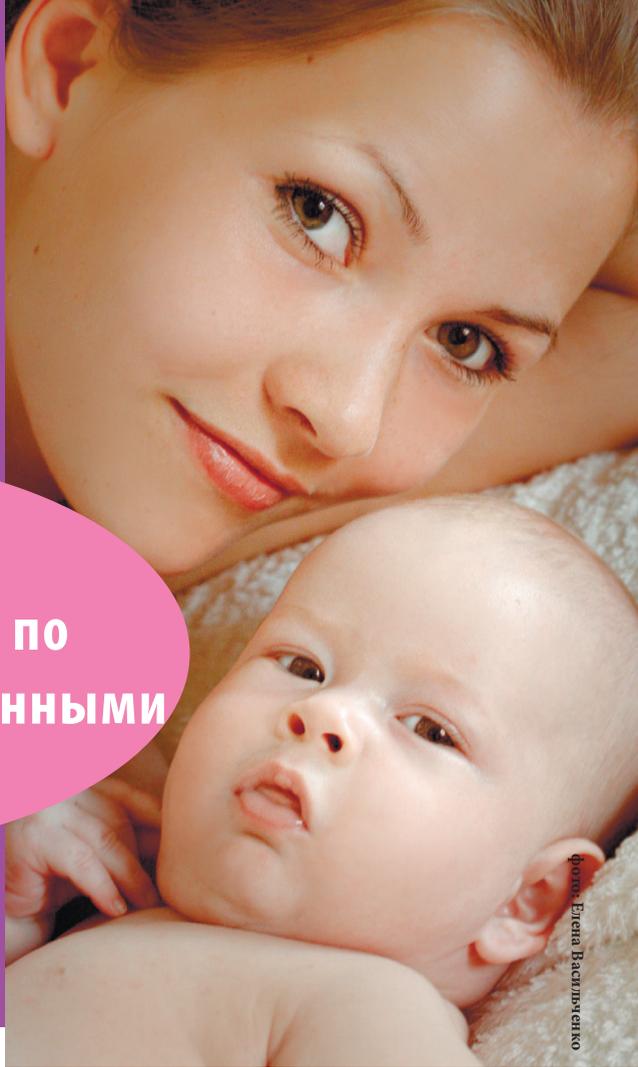
Как же научиться общаться с «маленькими мучрецами»? А все достаточно просто, и если освоим эту «науку», то, возможно, и себя лучше понимать будем.

Итак, маленький ликбез по общению с новорожденными

1 Кормим грудью и общаемся

Смотрим в глаза и разговариваем с малышом; он концентрирует свое внимание на человеческом лице именно на таком «фокусном» расстоянии. Слушая мамин голос и глядя на артикуляцию её губ, малыш быстрее начнет говорить. Если он на искусственном вскармливании, это не препятствует общению. Можно дать ему полноценное общение и при кормлении из бутылочки; и можно кормить грудью, смотря детектив по телевизору... Разницу чувствуете?

Когда мама общается с ним, как с личностью, настроение у него может быть философским, задумчивым, веселым, сердитым, но не тревожным. И пресловутые кишечные колики, которыми напуганы уже будущие мамы, редко их посещают.



2 Объясняем, что мы с ним делаем

«Мы одеваемся на прогулку...»

Вот папа несет ребенка из роддома и объясняет: «Мы сейчас идем по улице. А потом сядем с тобой в машину и поедем».

Объясняем, что будем делать (для ощущения безопасности малышу нужна предсказуемость событий): «сейчас я отнесу тебя в спальню»; «сейчас я включу свет».

Проговариваем то, что с ним происходит: «Ты зеваешь... Ты устал...»; «Ты плачешь... Тебе плохо...»

3 Предупреждаем о неприятных событиях

(для ощущения безопасности): «Сегодня тебе будут делать прививку. Сделают укол, и тебе будет немножко больно, но это нужно, чтобы ты потом не заболел».

Так он получает опыт уважения к нему взрослого человека, так формируется доверие к миру, так мы учим их справляться с неприятными ситуациями, находить в себе силы.

4 Знакомим малыша с его эмоциями

«Как ты гневаешься!»

Если малыш сердится или плачет, а мама не замечает, гнев его заменяется тревогой (происходит замещение эмоций):

«Я плохой... не буду проявлять свое плохо».

Но цена за это большая:

«Не буду проявлять и свое «хорошо».

5 «Язык няни»

Речь мамы можно охарактеризовать так - «что вижу – то пою».

Есть и специальная материнская речь - «язык няни» - это улыбка, артикуляция, оживленные интонации и очень простая речь, состоящая из коротких вопросительных фраз, побуждающих к действию, как бы ожидая ответа: «Мы пойдем гулять? Ты мой маленький?» А затем утверждаем: «Мы пойдем гулять!»; «Ты мой маленький!»

6 Если нет настроения, не лукавим

Но! Наша улыбка не всегда говорит о позитиве, а фальшь малыш сразу чувствует. Новорожденных недаром называют «врожденными экстрасенсами». Поэтому, если нет настроения, не лукавим.

Объясните ему, что плохое настроение – у вас, а с ним все хорошо, с ним все правильно. У мамы с малышом минимум до года «одно пространство», и любые оттенки её настроения он чувствует. А они очень ответственные – дети первого года жизни. И ответственность за мамино плохое настроение сразу берут на себя: «Значит, со мной что-то не в порядке, значит, я плохой».

Это ощущение довольно быстро и в физическое недомогание превратиться может.

7 Пять минут выделим?

Если мама неразговорчивая или нет настроения, что делать?

Возьмите за правило разговаривать с ним (как с другом) 5 минут три раза в день, не отвлекаясь на дела, держа на руках, глядя в глаза... (о нем самом, о происходящем вокруг, о себе, о папе, о близких). Пять минут ведь выделим?

8 «Сила рода»

И помните, что критикуя ребенку близких, мы отнимаем у него «силу рода», а рассказывая ему (даже новорожденному...) о лучших качествах его отца и близких (они всегда есть!), мы даем ему «силу рода».

Мысли о выздоровлении

Бывают ситуации, когда новорожденный еще в роддоме нуждается в медицинской помощи; находясь в палате интенсивной терапии, он временно разделен с мамой. Что в таком случае обычно делает мама?

Как правило, страдает... А малыш чувствует её «страдания» на расстоянии, и, поверьте, что улучшению его состояния это отнюдь не способствует.

Избавиться от тревожных мыслей по желанию, увы, не получится. Но слова значительно весомей, а написанное слово - тем более. Тогда предлагаешь маме вместо страданий сочинять историю о его выздоровлении и продолжать развитие этой истории вплоть до счастливой женитьбы. Помогает обоим!

Главное, не забывать, что новорожденный, прежде всего, нуждается в уважительном общении с близкими.

Устанавливайте контакты, у вас получится!

Светлана Степанова,
педиатр-неонатолог,
детский практикующий
психолог



Milo
Kormilo

Всегда удобный шопинг для мам
до рождения малыша и сразу после

- Магазин на Васильевском:

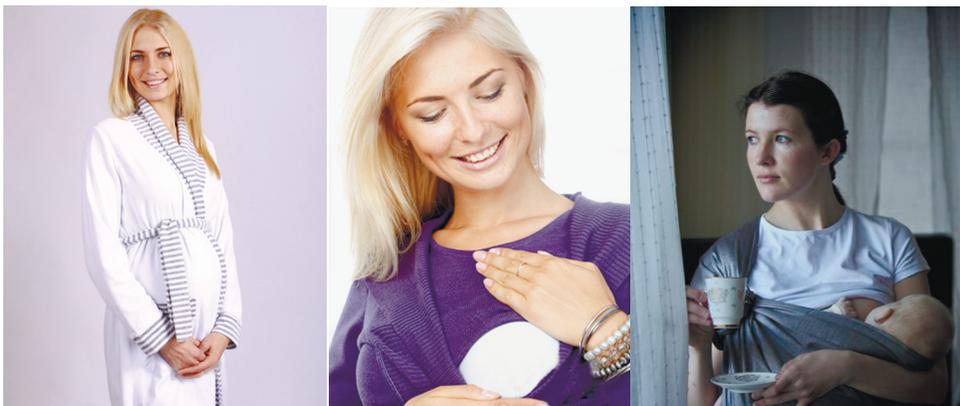
5 линия дом 68/2 литера В.

- Далеко ехать? закажите примерку на дом!

- Выбирайте на **www.milo-kormilo.ru**

товары для беременных и кормящих мам, белье, куртки, слинги

- Оплачивайте курьеру то, что подошло, остальное курьер увезет обратно в магазин.



т. 8-965-015-90-22

т. 956-23-02

Хочешь его поддержать?

В глазах напротив испуг и сомнение. Почтительный страх перед маленьким человечком, сопящим на моей руке. Действительно, малыш только что пришедший в мир, вызывает смешанные чувства.

С одной стороны, его хочется защитить, уберечь, закрыть от всех мнимых и реальных опасностей, с другой стороны, боишься ненароком навредить, причинить боль своими неуклюжими и - кажется - слишком большими руками.

Это противоречие знакомо молодым родителям.

Мамы в недоумении пытаются призвать тот самый материнский инстинкт, чтобы сделать все правильно. Но инстинкт молчит - этот навык не его задача - а опыт есть далеко не у всех.

Зачастую первым ребенком, которого женщина держит на руках, является её собственный первенец, на котором и приходится учиться.

Три простых правила:

1 Обеспечивайте поддержку шее,

пока ее мышцы не окрепнут настолько, что начнут самостоятельно держать головку малыша. Обычно это происходит к месяцу - полутора месяцам жизни ребенка. Поддержка шеи обеспечивается:

- пальцами, если мы держим ребенка на весу.
- опорой на вашу руку, на которой покоится затылок или личико ребенка в положении лежа.

Помните, что опасность представляет резкое откидывание головы назад и именно этого вы должны избегать, беря малыша на руки.

2 Не позволяйте весу тела ребенка приходиться на пояснично-крестцовый отдел

При вертикальной поддержке тела мы прижимаем малыша к себе, обеспечивая равномерную поддержку вдоль позвоночника от поясницы до затылка. Конечно, максимальную актуальность это правило имеет до того момента, пока мышцы спины ни окрепнут настолько, чтобы ребенок сам мог держать спину. Но! Осуществляя малышу поддержку по всей спине, тем самым вы равномерно распределяете нагрузку и на свое тело и, таким образом, предохраняете себя от усталости от ношения ребенка и травм суставов рук.

3 Держите локти как можно ближе к телу

так легче нести и меньше нагрузка на ваши суставы.



Слинг

- прекрасная помощь маме.

Именно в слинге ребёнок располагается точно в таком же положении, как у вас на руках. Обеспечивая равномерную поддержку во всех отделах спины и головы новорожденного ребёнка, слинг освобождает вам руки и даёт возможность удовлетворять все потребности новорожденного малыша.

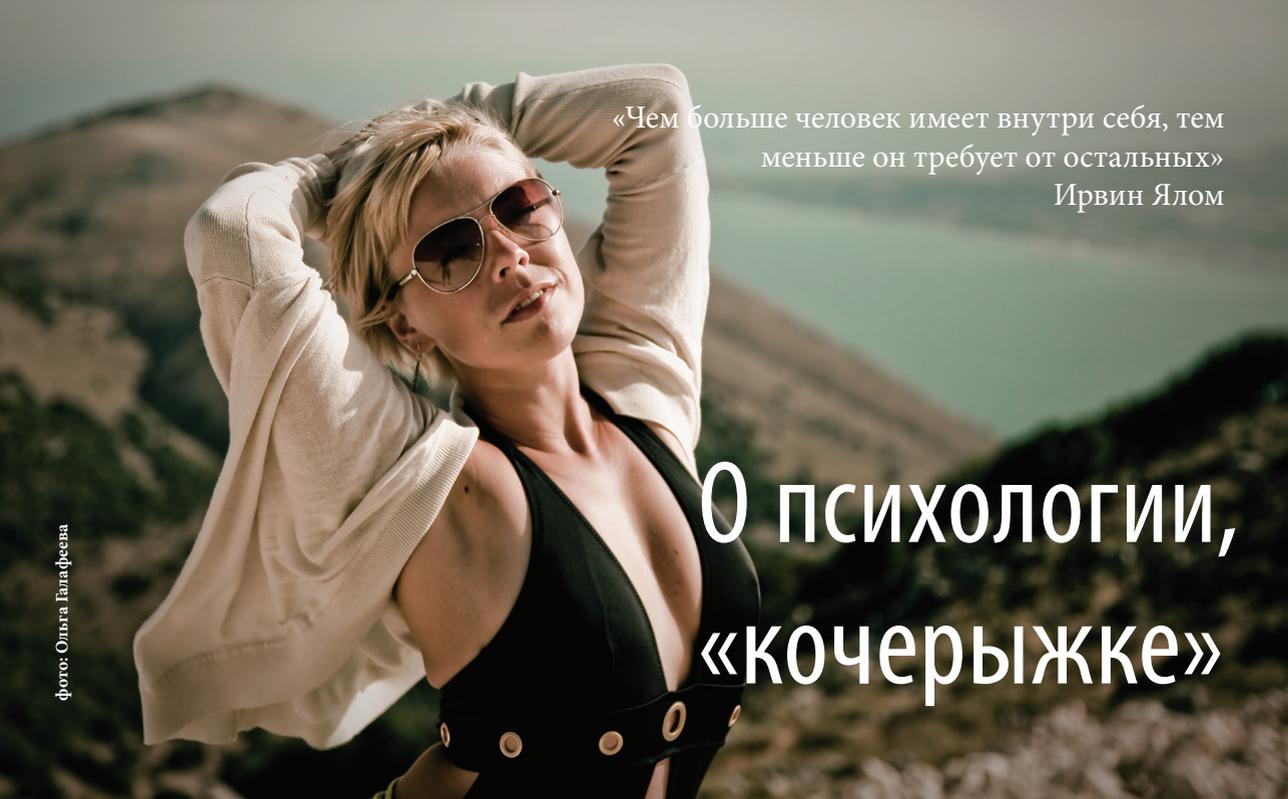
Будьте вместе и носите ребёнка с удовольствием!



5% скидка

Всегда удобный шопинг для мам до рождения малыша и сразу после

при предъявлении данного купона



«Чем больше человек имеет внутри себя, тем меньше он требует от остальных»
Ирвин Ялом

фото: Ольга Галафеева

О психологии, «кочерыжке»

И по-настоящему счастливых людей

Вот объясните мне, почему в нашей стране понятия «психиатр» и «психотерапевт» для большинства людей являются синонимами?

Приходилось ли вам слышать в ответ на предложение обратиться к психологу со своей проблемой что-то вроде «Я что, больной?», или «Я и сам себе психолог, мне специалисты не нужны»? Мне приходилось.

Да, признаю, что когда я только встала на эти рельсы, мне хотелось всем и каждому рассказать, как может измениться жизнь, когда ты честно работаешь над собой, не боишься посмотреть всей правде в глаза, по-настоящему проживаешь все обиды и страхи и как бы выходишь «с другой стороны». С той, с которой ты видишь реальность происходящего. Или, по крайней мере, приближаешься к этому. Это было ошибкой. И я уже давно не такая.

Но, думаю, не нужно объяснять, почему это круто – видеть вещи, события и людей такими, какие они есть на самом деле. Вам кажется, что вы и так их видите таковыми? Рискну не согласиться.

Есть ли внутреннее равновесие?

Не стану углубляться в азы психоанализа, теорию старинны Фрейда о том, что все причины наших бед и несостоятельности лежат в глубоком детстве и т.д. Есть один простой критерий – **РАДОСТЬ**. Прошу не путать с **эйфорией**, недолговечной эмоцией радости от каких – либо конкретных событий или вещей. Речь идёт о спокойном, постоянном чувстве **внутреннего удовлетворения и равновесия**. Если её количество во всех сферах вашей жизни превалирует над всем остальным, то с вами действительно всё в порядке. Только здесь необходима предельная честность с самим собой и тщательный анализ этих самых сфер.

Вот примерный портрет человека, которому не нужны психологи и все остальные «пси-»: вы практически здоровы, у вас крайне редко что-нибудь болит. Вы регулярно заботитесь о своём теле, правильно питаетесь, делаете физические упражнения, ведёте здоровый образ жизни во всех смыслах этого слова. Ваши дети так же здоровы. И вам очень хорошо вместе. По-настоящему. Уверены, что физическое здоровье находится в компетенции медиков?

Так вот, официальная медицина признала уже как минимум **12 болезней**, в основе которых лежат психосоматические причины. Википедия подтвердит.

Любовь в семье?

У вас также есть своя **собственная семья**, отношения в которой комфортные, построенные на взаимном доверии, уважении и любви. Вы **действительно любите друг друга**, знаете о своих достоинствах и недостатках, о сильных и слабых сторонах партнёра и спокойно принимаете это. Вы научились с этим жить. И вам, что самое главное, это легко далось. В ваших мыслях, не то, что в словах, отсутствуют такие убеждения, как «это он виноват; я лучше; он/она глупее меня; да что она/он понимает в этом и т.д.». Да, в вашей семье случаются споры, но вы всегда, повторяю, **ВСЕГДА** приходите к согласию. Не

поздно всё-таки встретить «того самого» или «ту единственную», которые сделают вас счастливыми. Забегая немного вперёд, скажу, что сделать счастливым вас никто, кроме самого себя, не может. Это действительно невозможно по определению.

Реализованы ли ваши таланты?

Идём дальше. Сфера профессиональной самореализации. Здесь вы чувствуете себя абсолютно на своём месте. Дело, которым вы заняты, приносит вам истинное удовольствие. Вы полностью удовлетворены, как морально, так и материально. Реализуете максимум своих талантов и не считаете, что вам просто повезло. Для вас это естественно, как утренняя роса. При этом вы не останавливаетесь на достигнутом и двигаетесь вперёд,

Да, в вашей семье случаются споры, но вы всегда, повторяю, **ВСЕГДА** приходите к согласию

фото: Ольга Галафеева

компромиссу, последствия которого рано или поздно проявятся в самый неподходящий момент, а именно согласию, единому решению. И ваши отношения постоянно развиваются, точнее, развиваетесь как личность вы и ваш партнёр. В ваших отношениях изначально отсутствует соперничество и ревность. Вы уважаете выбор другого человека.

У вас может не быть своей семьи. Но только, если вы осознанно сделали такой выбор и втайне не страдаете от своей «неполноценности», и не мечтаете рано или

но это движение для вас естественно а не по принципу «идти по головам, не смотря ни на что». Ваша деятельность не отнимает у вас всё имеющееся время и мысли. Заметили, я не употребляю слово «работа», потому что ни разу не встречала того, кто был бы рад, находясь в «РАБстве». Корень-то у слов один, как ни крути...

Вы гармонично распределяете свои силы между заботой о себе, своим делом, семьёй, общением с друзьями, творчеством и путешествиями. Приходя домой, не падаете с ног от усталости, засыпая на ходу. И вашей

последней мыслью перед сном чаще всего является вот эта: «Какой замечательный был сегодня день!».

Близки ли «друзья»?

Далее общение с друзьями. Для начала - наличие друзей в принципе. Не знакомых из большого числа «друзей» «Вконтакте», а настоящих, близких по духу вам людей, с которыми вы можете делиться горе и, особенно, радость. С которыми вам просто и хорошо. И вы равно принимаете как их «светлые», так и «тёмные» стороны. В ваших отношениях также отсутствует зависть и ревность. Вы уважаете их выбор. Вы способны искренне и бескорыстно заботиться об этих людях, не ожидая ничего взамен. И, главное, в вашем расписании всегда есть место для встречи с этими людьми. И не находится более важных дел. Количество таких людей значения не имеет. Главное, чтобы они в принципе у вас были.

Красота вокруг!

Путешествия в разные места минимум два раза в год, красивые и удобные вещи, забота о своём доме – это само собой разумеется. Априори.

Любовь к себе?!

И САМОЕ ГЛАВНОЕ, любовь к себе, друзья мои. Настоящая и искренняя. Прошу не путать с самолюбием, самолюбованием и прочими «само». Если она у вас есть в принципе, то есть и всё вышеперечисленное. Или есть то, что вы сами выбираете. Потому что когда есть эта любовь, тогда и есть возможность выбирать. Вы ни за что себе не враг, когда вы любите себя. И только тогда вы способны так же любить другого.

А кто поможет?

Вы именно такой человек? Даже не представляете, как я за вас рада! Искренне! Я мечтаю познакомиться с вами! Если же хотя бы в одной из этих сфер у вас не совсем порядок, то вы можете обратиться за помощью к психологу. Если вам повезёт и вы найдёте «своего» специалиста, уверена, ваша жизнь через какое-то время претерпит качественные изменения. Безусловно, в лучшую сторону. Испытываю на собственном опыте. Причём удивительно то, что приходите вы вроде бы с одним запросом, но в процессе работы раскрываются, как листья капусты, и все остальные. Порой, даже неизвестные вам самим, потому что долгое время хранились в подсознании, но от этого не меньше влияли на вашу жизнь.

Если вам повезёт и вы найдёте «своего» специалиста, уверена, ваша жизнь через какое-то время претерпит качественные изменения.



фото: Ольга Галафеева

Как показывает практика – гораздо больше. И у вас есть шанс добраться до «кочерыжки». Лучше поздно, чем никогда.

Но самому себе психологом быть невозможно. Простите мне мою смелость это заявлять. Это действительно так. Вы не объективны по отношению к себе. И либо слишком критичны, либо не критичны вовсе. И скорее всего, предпочитаете не думать и не копаться слишком глубоко в себе, ища причины своих проблем в других людях или в мире в целом. Но ведь легче не становится, правда? Ну не лукавьте. Не становится.

Только хочу предостеречь: если вы пришли к психоло-

Путешествия в разные места минимум 2 раза в год, красивые и удобные вещи, забота о своём доме – это само собой разумеется. Априори.



гу и «специалист» говорит вам следующие вещи, такие, например, как: «у вас действительно серьёзные проблемы» и «если вы не будете с этим работать, дальше будет только хуже» или «мои советы лучше записать, чтобы следовать им строго по пунктам», а также «я дипломированный специалист и поэтому не могу ошибаться» и тому подобное – бегите от таких «спецов» подальше. Они вам точно не помогут.

Но не стоит бояться обращаться к психологу со своей проблемой. Вы не больны и вам нечего стыдиться.

Ольга Лаптева,
практикующий психолог

Такие же проблемы имеют
95% окружающих вас людей.
И вы отличаетесь от них тем, что имеете
смелость и решимость посмотреть,
наконец, в глаза всей правде и встать на
путь действительно качественных изменений
в своей жизни.
Я желаю вам на этом пути
большого успеха!

Оранжевый – это цвет теплоты, блаженства и мягкого света заходящего солнца



ЖИЗНЬ

В оранжевом

цвете

Небо почти лежит на земле и буквально давит на все живое. Хмарь, серость и безысходность. В доме поселилась беспричинная грусть. Не будем ждать милостей от природы, попробуем посмотреть на мир сквозь оранжевые очки, и окружающий пейзаж вызовет **только радостное чувство.**

Учение о цветотерапии старо как мир.

Цветом лечили в древнем Египте, Индии и Китае. Аристотель, Леонардо да Винчи и Ньютон тоже изучали цвет. А Эйнштейн даже доказал, что материя состоит из энергетических световых волн. Так цветотерапия получила вполне научное подтверждение.

Согласно этой теории, оранжевый – это цвет теплоты, блаженства и мягкого света заходящего солнца. Он не только радует глаз, но и способствует хорошему настроению. Его влияние благотворно, ведь оранжевый показывает радостные стороны жизни.



Самое время его достать!

Воспользуемся знаниями древних и оценим свое жилище

Подруга подарила **персиковый плед**, а он скучает в шкафу до лучших времен? Ведь цветной плед можно использовать не только по прямому назначению, но и как элемент декора. С его помощью можно превратить старое кресло в очень уютное место отдыха.

Кстати, ученые доказали, что младенец в утробе матери, видит все в оранжевом цвете. И чтобы создать малышу после его рождения комфортные условия, многие педиатры советуют использовать для младенца **оранжевые пеленки.**

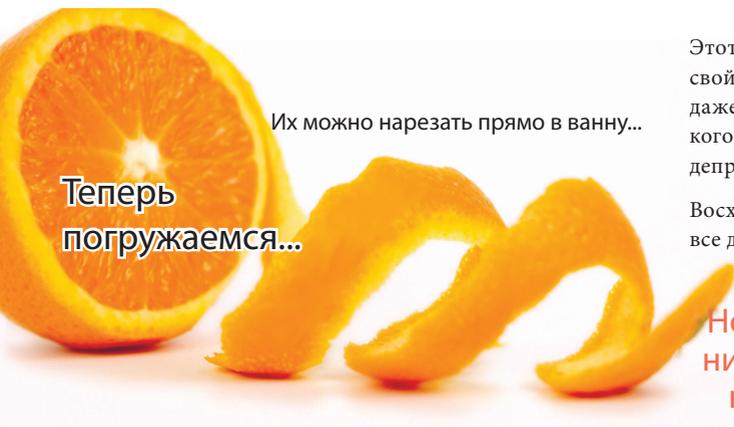
Дополнением к пледу может стать **стильная лампа с оранжевым абажуром** и солнечные кашпо для цветов. А ароматный чай из лесных ягод нальем в забавную оранжевую кружку со смешным и толстым котом.



Кстати
об апельсинах

Если нет желания ходить по магазинам, в поисках вещи нужной цветовой гаммы, **сделаем потрясающий предмет интерьера своими руками!**

Для этого берем апельсин и срезаем ножом верхнюю его часть, как крышечку. Затем ложкой съедаем все содержимое апельсина, оставляя кожицу нетронутой. Вкусно и полезно! В результате всех этих приятных



Их можно нарезать прямо в ванну...

Теперь
погружаемся...

манипуляций получается необычный сосуд. Теперь заполним его. Выльем внутрь апельсина расплавленный парафин. Теперь фитиль. Что может быть проще? Скручиваем обычные нитки и натираем их парафином и опускаем внутрь апельсина с парафином. Даем застыть. **Ароматическая свеча Hand Made готова.** При горении в комнате будет распространяться не только мягкий свет, но и волшебный запах.



Дизайн и Арт - оформление
Детских Интерьеров

KOLOBOVEGOR.COM

Этот солнечный фрукт обладает тонизирующими свойствами. Помогает лучше переносить усталость и даже снижает чувствительность к холоду. стакан такого сока восстановит силы и поможет справиться с депрессией.

Восхитительный аромат и замечательный вкус - это не все достоинства апельсина. Полезные вещества, кото-

Но имейте в виду, что употребление большого количества солнечных фруктов небезопасно! Это может вызвать сильное раздражение слизистой оболочки желудка, кишечника и почек. Как говорится, много тоже плохо.

рые находятся в его мякоти и кожуре, стимулируют выработку антител и помогают организму бороться с вирусами. Апельсин защищает организм от рака и неплохо справляется с канцерогенами.

Поэтому, если есть хронические заболевания, перед тем как начинать «апельсинотерапию» необходимо посоветоваться со своим доктором.

Но ведь апельсины можно не только есть. Их можно нарезать прямо в ванну. Теперь погружаемся. Наслаждаемся. И боремся с целлюлитом. Если вам такой рецепт кажется слишком расточительным, можно воспользоваться средством для ванны с экстрактом цитрусовых.

Масло сладкого апельсина активно используется в ароматерапии. Дома можно пользоваться аромалампой. Это стильно, полезно и приятно.

А на работу надеть аромакулон. Это полезное украшение придаст вам определенный шарм.

Дополним свой наряд каким-нибудь солнечным аксессуаром. Это может быть шарф, головной убор, перчатки или забавный брелок и выходим в свет.

Не стоит в такую погоду забывать и про солярий. Солнце там, правда, искусственное, на зато самое настоящее.

**У природы нет плохой погоды,
надо только
уметь ей наслаждаться!**

Ирина Третьякова,
историк

Дополним свой наряд
каким-нибудь

солнечным аксессуаром



Советы зубастого дракона

Грядущий 2012 год торжественно пройдет под покровительством самого мистического и мифического знака восточного гороскопа – Дракона.

Этот зверь – персонаж неоднозначный: с одной стороны, он милый, красочный, веселый, а с другой – у него огромные и сильные зубы. Но бояться его не стоит – лучше брать пример! Ведь дракон знает, как победить кариес, поэтому у него такая загадочная улыбка. Дракон по имени Зубастик, который живет в стоматологической клинике «Вероника», поделился секретами своих красивых зубов.



Самый главный мой секрет -

«Чтобы реже лечить зубки, нужно их беречь!»

Что нужно делать, чтобы зубы были крепкими и здоровыми?

Ну что же, давайте по порядку...

Во-первых,

индивидуальная гигиена. Важно тщательно и регулярно удалять налет с зубов и десен, то есть чистить зубы два раза в день – после завтрака и перед сном. А согласно «золотому правилу драконов» – и каждый раз после еды. Полезен и массаж десен при чистке зубов щеткой, так как за счет активации обменных процессов улучшается кровообращение в тканях пародонта.

Во-вторых,

профессиональная гигиена. На приеме врач путем механического удаления с поверхности зуба над- и поддесневых зубных отложений устраняет и предотвращает развитие кариеса и воспалительных заболеваний пародонта. А еще с врачом можно обсудить последние серии любимого мультика.

В-третьих,

существует метод глубокого фторирования зубной эмали, который можно использовать для профилактики кариеса всех зубов. Частицы фторида, вступая во взаимодействие с минеральными солями слюны, обеспечивают долговременную реминерализацию. Высокая концентрация ионов фтора и меди защищает зубы от кариесогенных микробов.

В-четвертых,

герметизация фиссур. Жевательная поверхность зуба неровная, бугристая. Между этими буграми проходят небольшие бороздки. Они и называются фиссурами. Не трудно догадаться, что фиссура, где легко скапливаются остатки пищи, является «хорошим» местом для образования микробных бляшек, вызывающих кариес. Поэтому советуем предупредить развитие фиссурного кариеса с помощью такой процедуры, как герметизация фиссур.

ЗДЕСЬ ДЕТИ НЕ БОЯТСЯ СТОМАТОЛОГА!

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Лиц. 78-01-000107, ЛП СПб. Реклама



Новый уровень детской стоматологии:

- ◆ камера Vista Proof — 100%-ное выявление кариеса
- ◆ нановиниры для подростков
- ◆ коронки на молочные зубы



◆ профилактика ◆ терапия ◆ ортодонтия

Детские клиники «Вероника»



ул. Савушкина, 12А
ул. О. Дундича, 17, к. 1
Средний пр., 48/27

(812) 777-77-09
www.veronica.ru



Я поведу тебя

в музей

Многие задаются вопросом, когда надо начинать **знакомство с музеем.**

Ответ однозначный, чем раньше – тем лучше.

Некоторые специалисты считают, что первая встреча с прекрасным, должна произойти еще до рождения.

Первый музей. Первые правила

Не нужно отказывать себе в посещении интересных выставок или походах в музей со старшими детьми. На помощь вам сможет прийти **слинг**. С ним вы будете гораздо мобильнее и сможете сделать как свою жизнь, так и жизнь малыша насыщенной и интересной.

Для первого знакомства с музеем лучше выбрать солнечный день и хорошую погоду. В Питере это, правда, довольно проблематично. Но все же можно попробовать. Главное не создавайте впечатление, что вы идете в музей, потому что на детской площадке лужи и вам уже нечем заняться.

Внимание маленького исследователя может привлечь как раз то, что для вас кажется совершенно неинтересным.

У мамы в животике...

Сегодня музеи разрабатывают специальные программы для беременных. В Русском музее такие занятия ведут сразу и искусствовед, и акушер-гинеколог. На этих курсах будущие мамы смогут не только улучшить свое эмоциональное и физическое состояние, но даже начать внутриутробное эстетическое воспитание ребенка. Ведь ни для кого не секрет, младенцы пока смотрят на мир глазами своей матери.

Как утверждают авторы проекта «Арт-мама», на занятиях молодые родители смогут не только раскрыть свой творческий потенциал, но и научатся преподавать изобразительное искусство своим маленьким детям.

Как долго находиться в музее

Обязательно покормите его перед путешествием. Постарайтесь, чтобы путь не был долгим и утомительным. Лучше начать с тех храмов искусства, которые недалеко от дома. Не заставляйте ребенка рассматривать то, что вам самим не было бы интересно.

Самое важное правило - ваш визит в музей должен занимать **не больше 40 минут**. Не надо пытаться показать ребенку все и «обезать» весь Эрмитаж. Этим вы добьетесь обратного эффекта.

При первом знакомстве не стоит прибегать к помощи экскурсовода. Ребенок все равно за ним не успеет, да и мало что поймет. Для него сейчас самый **главный экс-**

Детские музеи г. Санкт-Петербурга

Музей артиллерии и инженерных войск

Александровский парк, 7, тел. 232-02-96

Зоологический музей

Университетская наб.1 тел. 328-01-12

Музей хлеба

Лиговский пр., 73, тел. 764-11-10

Военно-морской музей,

пл. Труда, 5, временно не работает

Музей железнодорожного транспорта

ул. Садовая, 50, тел. 315-14-76

Музей кукол

ВО, Камская, 8, 327-72-24

Ботанический сад,

ул. Профессора Попова, 2, тел. 234-17-64

Музей микроминиатюры

«Русский левша» Невсий пр., 81 тел. 717-60-39

Музей гигиены

ул. Итальянская, 25, тел. 311-70-33

Музей метро

ул. Одоевского 29, тел. 301-98-99

Планетарий

Александровский парк, 4, тел. 233-26-53

Планета динозавров

Александровский парк, 4, тел. 233-26-53

Музей воды

ул. Шпалерная, 56, тел. 275-43-25

Крейсер «Аврора»

Петровская наб.

Музей железнодорожной техники

наб. Обводного канала, 118, тел. 768-20-63

Музей живых бабочек

ул. Ропшинская, 17, тел. 235-09-77

Музей почвоведения

Биржевой проезд, 6, тел. 328-54-02

Музей связи

Почтамтский пер., 4, тел. 571-00-60

Музей-выставка «Тело человека»

ул. Льва Толстого, 9, тел. 050

Интерактивный музей-театр

«Сказкин дом»

ул. Александровский парк, д. 1А, тел. 325-97-77

Интерактивный музей «Лабиринт Ум»

ул. Льва Толстого, 9, тел. 328-000-8

Интерактивный научный театр «Умняшки»

пр. Королева, 2, тел. 997-20-42



курсовод это его мама. Можно придумать и рассказать ребенку сказку. Неважно, что ваша история будет иметь мало общего с подлинной историей картины, важно чтобы малышу стало интересно. Старайтесь не торопиться. Внимание маленького исследователя может привлечь как раз то, что для вас кажется совершенно неинтересным.

Обязательно объясните [правила поведения в музее](#). Для совсем маленьких можно придумать такое объяснение: экспонаты не нужно трогать руками, потому что они от этого болеют.

Сделайте перерыв.

Переключите внимание

Побродив по музею минут 15, можно предложить ребенку присесть на банкетку и порисовать, предвзвездительно захватив из дома альбом и карандаши. Малыш сможет переключиться и выплеснуть свои эмоции на бумаге. Детям постарше можно предложить игру в «ожившую статую» - для этого надо как можно точнее принять позу шедевра. В этом случае ребенок, играя, на сенсорном уровне воспримет и запомнит это произведение.

Обязательно зайдите в сувенирный магазинчик и купите что-то на память. Это может быть открытка, брелок или картина-пазл. Ребенку будет приятно получить сувенир и, впоследствии, с помощью этой вещи вспомнить о самом музее. Можно даже создать специальный альбом, в который малыш будет приклеивать или вставлять открытки из мест, в которых он побывал.

Сводите ребенка в кафе. Если его нет в музее, найдите его неподалеку. Этот завершающий аккорд будет весьма кстати.

Полезные советы. Выбираем музей

Сделайте походы в музей регулярными. Это могут быть не только музеи изобразительного искусства. Детям особенно нравятся **интерактивные экспозиции**. В музее кукол, например, проводят мастер классы по изготовлению игрушек из ткани. А в каникулы показывают спектакли. **Этнографический музей** предлагает воскресную школу ремесел. Там можно вместе с ребенком приобщиться к народному творчеству. Изготовить самим поделку из бересты, глины, других материалов. И унести ее потом с собой на память.

В **Печатне Петропавловской крепости** можно попробовать себя в роли печатника и изготовить настоящую гравюру на настоящем типографском станке.

Мальчикам интересно будет в **Музее железнодорожного транспорта на Садовой**. Модели паровозов там двигаются, что приводит в восторг даже взрослых.

Дети постарше смогут увидеть нашу страну в миниатюре, посетив экспозицию **«Грандмакет Россия»**. На площади 800 квадратных метров уместилась вся наша страна: города и деревни, поля и горы, реки и озера. Можно совершить «путешествие» из Москвы во Владивосток. Поезда и автотранспорт движутся, а в домах загорается свет. «Лабиринтум» порадует школьников. Играя, там можно узнать о законах физики и увидеть демонстрации научных опытов.

В «Ночь музеев» **Артиллерийский музей** обычно проводит реконструкцию боев первой и второй мировых войн. Вот где можно разгуляться! Кричать «Ура!» вместе с солдатами и бежать за ними вдогонку. Подержать настоящее историческое оружие. Сфотографироваться у автомобиля, на котором ездил Жуков.

Обязательно зайдите в сувенирный магазинчик и купите что-то на память, сводите ребенка в кафе

А самое главное набрать полные карманы настоящих гильз, чтобы хвастаться потом перед сверстниками.

**Вы справились!
Успешное завершение.**

После того как знакомство с музеем прошло успешно, и вы смогли заинтересовать вашего ребенка, можете смело приобретать абонементы и ходить на регулярные занятия.

Но все равно не перепоручайте своего ребенка полностью профессиональным экскурсоводам. Даже если в школе насыщенная экскурсионная программа, ходите иногда в музей и на выставки с ребенком сами. Можно поменяться ролями. Рассказчиком и экскурсоводом с большим удовольствием выступит ваш ребенок. Дерзайте! Как говорится, все музеи хороши – выберите на свой вкус.

Ирина Третьякова,
историк

**ВЫСТАВКА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ
ТОВАРОВ И УСЛУГ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**Планета
детства**
Санкт-Петербург

**29 февраля
– 4 марта
2012**

РЕКЛАМА

- **ТОВАРЫ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ И ШКОЛ**
мебель, спортивный инвентарь
спортивная и школьная форма
пособия и детская литература
- **ВСЁ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ И МАЛЫШЕЙ**
медицинские центры
детское питание
одежда, мебель и аксессуары
- **ИГРЫ И ИГРУШКИ**

ПРОГРАММА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

- выступления детских коллективов
- знакомство с театрами и музеями
- показы мод
- конкурсы и творческие мастерские

ИНТЕРАКТИВНАЯ ПЛОЩАДКА
ваши дети могут интересно и весело
провести время под руководством
педагогов и аниматоров

www.planet.lenexpo.ru

Фотопроект Светланы Алехиной

ЮНЫЙ КНИГОЛЮБ



Хорошая книга - точно
беседа с умным человеком
Л.Н. Толстой



Одни книги учат нас жизни,
другие - украшают наш быт.
М. Генин





Случайная встреча с хорошей
книгой может навсегда изменить
судьбу человека.

М. Прево



Книга или поэма, в которых нет жалости,
лучше бы не были написаны

О. Уайльд



Книги - корабли мысли, странствующие
по волнам времени и бережно несущие свой
драгоценный груз от поколения к поколению
Ф. Бэкон

Отдых

- отдых в Болгарии
- летняя дача во Всеволожске
- экскурсии по Санкт-Петербургу

Детские сады

- полный день
- неполный день
- 4-х разовое питание
- группы до 10 человек

Комендантский пр., 8 к. 1
Светлановский пр., 70, к. 1
ул. Коммуны, 61
ул. Косыгина, 33, к. 1
ул. Солдата Корзуна, 4
ул. Капитанская, 4
Всеволожск
Всеволожский пр., 12
ул. Сергиевская, 10

Развивающие клубы

- английский язык
- подготовка к школе
- балльные танцы
- хореография
- ушу
- песочная терапия
- дизайн
- изо-студия
- логопед
- психолог
- шахматы
- легоконструирование
- монтеessori

Комендантский пр., 8 к. 1
Светлановский пр., 70, к. 1
ул. Коммуны, 61
ул. Косыгина, 33, к. 1
ул. Солдата Корзуна, 4
ул. Капитанская, 4
Всеволожск
Всеволожский пр., 12
ул. Сергиевская, 10



Бассейн

- занятия для детей с 3 месяцев до 12 лет с инструктором

Комендантский пр., 2
ул. Байконурская 13/2
ул. Отважных, 12

Праздники

- аренда залов
- аниматоры
- фокусы
- батут
- фото-, видеосъемка
- заказ шаров
- выпускные

Клубы для будущих родителей

- подготовка к родам
- фитнес
- дыхательная гимнастика
- занятия для пар
- аквааэробика
- семинары
- лекции ведут психологи, акушеры, педиатры

Комендантский пр., 8 к. 1
Светлановский пр., 70, к. 1
ул. Коммуны, 61
ул. Косыгина, 33, к. 1
ул. Солдата Корзуна, 4
ул. Капитанская, 4
ул. Ленская, 4
ул. Тамбасова, 23
пр. Культуры, 4
ул. Симонова, 5
ул. Байконурская 13/2
Загородный пр., 28

Всеволожск
Всеволожский пр., 12
ул. Сергиевская, 10



ШАХМАТЫ



Все известнейшие мировые шахматисты начинали постигать азы этой игры именно в возрасте четырех – пяти лет. Среди них и Г. Каспаров, и Н. Гаприндашвили, и А. Алехин и другие.

Научить играть в шахматы можно практически любого ребёнка. Главное, чтобы в удовольствие! Запаситесь терпением и начинайте действовать! Ведь главная цель родителя - не вырастить чемпиона по шахматам, а просто развить способность малыша логически мыслить, принимать решения, научиться запоминать, работать на плоской поверхности (что очень пригодится в школе).

КОГДА НАЧИНАТЬ

Первый вопрос, возникающий у родителей – когда начинать? Есть ли смысл загружать дошкольника такой сложной игрой?

Психологи единогласно говорят – ДА! Бесстрашно начинаем! Шахматные премудрости можно осваивать с трёх... даже с двух лет! Поэтому, если видим тягу малыша к шахматным фигуркам, если папе не терпится сразиться в настоящем бою с малышом – смело отдавайте дитя на занятия!

КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ В ВОЗРАСТЕ 2-3 ЛЕТ?

Конечно же, в игровой форме! С помощью забавных стишков, сказок и присказок подготавливаем ребёнка к серьёзной игре. Можно даже сделать фигуры своими руками – пусть это будут зайцы, волки... которые будут «есть» друг друга, ходить в одном направлении или по диагонали... Так ребёнок получит первые и такие важные знания игры в шахматы.

Главный секрет: ребенок не должен замечать, что его обучают! Постепенно интерес возникнет, и можно будет двигаться к более сложным заданиям.

СЕРЬЕЗНЫЙ БОЙ

В любом случае занятия с дошкольниками будут проходить в игре. Никакого принуждения! Только так ребёнок не устанет при освоении нового материала и будет заинтересован в дальнейшем обучении. И обязательно – повторяйте с ребёнком пройденный материал: по дороге с кружка, узнайте у малыша чему научили на



занятии, дома, рисуйте, лепите шахматные фигуры... Серьёзно сражайтесь с ребёнком в игре. Не поддавайтесь ему – пусть серьёзно относится и к выигрышам и поражениям. И, главное, не переутомляйте малыша. Почувствовали, что он заскучал – остановите игру.
ПОДВЕДЕМ ИТОГИ
 Шахматы расширяют кругозор.

Красивая игра – шахматы, влияя на эстетическое развитие личности. Идет развитие фантазии, обогащение внутреннего мира, наслаждение от интересных и красивых комбинаций.

Казалось бы, что такая игра как шахматы, не способна влиять на физическое развитие ребенка. Напротив, требующее усидчивости

и сил для того, чтобы длительное время сидеть за доской занятие, должно подкрепляться занятиями физкультурой. Шахматы для детей, страдающих от гиперактивности, слишком часто испытывающих состояние перевозбуждения являются и коррекционным моментом. Такие дети во время игры в шахматы успокаиваются, становятся более уравновешенными, учатся сосредоточенности на одном виде деятельности.

Подводя итоги, хочется пожелать родителям не бояться этой на первый взгляд сложной игры. Ну если Вы уверены в интересе ребёнка, то готовьтесь – вы будете приятно поражены изменениями в своих детях, которые произойдут благодаря игре в шахматы.



Для многих известных людей России, среди которых Л.Н. Толстой, А.С. Пушкин, М.Ю. Лермонтов, и другие, шахматы стали любимым занятием, которое они считали приятным и полезным времяпрепровождением.

Известнейший педагог А. Сухомлинский говорил, что умственные способности и память нельзя воспитать полноценно без шахмат. Обучение шахматам детей обязательно должно присутствовать в младшей школе, когда идет базовая закладка знаний и ребенок очень восприимчив к получаемой информации, ее усвоению.

ЛЕГО

Ваш малыш увлекается конструкторами?

Дома некуда ступить – либо натыкаешься на собранный пиратский корабль либо на самосвал либо обходишь стороной целый LEGO-город...

Увлеченный ребёнок на любой праздник просит подарить ещё немного разноцветных деталей...

Давайте попробуем найти ответы на эти вопросы.

На занятиях дети:

1. Познакомятся с тремя правилами архитектуры: постройка должна быть прочной, удобной и красивой; научатся конструировать по образцу, по условиям и по замыслу.
2. Сформируют умение работать в паре, в группе, где происходит развитие творческих способностей.
3. Повысят мотивацию к учению.



Что же делать, когда фантазия родителей исчерпана и собрать что-то новое из тысячи деталей с ребёнком уже нет ни желания, ни сил?

Отправляемся на занятие!

И деньги на конструкторе экономим, и знания приобретём!

Что же это такое? Ещё одно веяние моды или требование времени?

ЧЕМ ЗАНИМАЮТСЯ ДЕТИ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГО-КОНСТРУИРОВАНИЯ: ИГРАЮТ ИЛИ УЧАТСЯ?

Конструктор ЛЕГО появился в 50-х годах прошлого века. Он имеет ряд преимуществ перед другими: большое разнообразие деталей, яркость, безопасность, долговечность, свобода в выборе тематик.

Причём этот конструктор побуждает работать, в равной степени и голову, и руки ребёнка.

Конструктор ЛЕГО помогает детям воплощать в жизнь свои задумки, строить и фантазировать, увлечённо работая и видя конечный результат.



Эта игра не только увлекательна, но и весьма полезна.

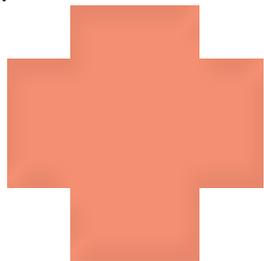
В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ С КОНСТРУКТОРОМ РЕБЕНОК РАЗВИВАЕТ:

- Мышление: умение сравнивать, обобщать, анализировать, классифицировать
- Концентрацию внимания
- Мелкую моторику
- Пространственное воображение, способность видеть разные способы создания образов и построек

Темы подобраны таким образом, чтобы кроме решения конкретных конструкторских задач ребенок расширял кругозор: сказки, архитектура, мебель, животные, транспорт, бытовая техника, космос... Вообще, ЛЕГОвское поле не паханое! Дерзайте и получайте удовольствие!



Игра – важнейший спутник детства.
А ЛЕГО позволяет учиться, играя и обучаться в игре.



АПТЕЧКА

для новорожденного

1. Перекись водорода (3% раствор)
2. Стерильные ватные палочки с ограничителем
3. Вата стерильная
Для чистки ушек и носика из ваты делают жгутики. У грудных детей нельзя использовать ватные палочки, потому что ими можно повредить носовые ходы или барабанную перепонку.
4. 5% раствор перманганата калия (марганцовка).
5. Раствор бриллиантового зеленого («зеленка»).
6. Стерильные марлевые салфетки.
7. Ромашка или череда.
8. Семена укропа или фенхеля.
9. Саб-симплекс (против газиков).
10. Клизма № 1.
11. Термометры
один нужен для измерения температуры воды, другой для измерения температуры тела (лучше электронный, без ртути).
12. Газоотводная трубочка.
13. Стерильные пипетки 3-5 шт..
14. Мочесборники 3-5 шт.
15. Парацетамол в виде суспензии или ректальных свечей.
Если у малыша поднялась температура выше 38°C, необходимо дать ему жаропонижающее средство и сразу вызвать врача. Следует помнить, что детям до 3 лет нельзя принимать Анальгин и Аспирин. Единственное средство, которое можно использовать - парацетамол и препараты его содержащие.
16. Аспиратор для удаления слизи из носа
17. Средство от насморка для младенцев
Називин 0,01% — единственное средство от насморка в специальной дозировке для детей до года. Називин действует длительно, поэтому позволяет ребенку спокойно спать в течение всей ночи и нормально питаться. Кроме того, Називин помогает предотвратить такие частые у маленьких детей осложнения насморка как отит или евстахеит.
18. Средства для ухода за кожей малыша:
детский крем, крем от раздражения и опрелостей (Бепантен), присыпка. Но следует помнить: нельзя одновременно пользоваться и кремом, и присыпкой.





ДЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

INFANT

Медицина для детей

на дому и амбулаторно

ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ

**МАССАЖ, АНАЛИЗЫ,
УЗИ, ЭЛЕКТРОФОРЕЗ,
ПРИВИВКИ**

**ПРОГРАММЫ
НАБЛЮДЕНИЯ**

600-10-03

**Санкт-Петербург,
пр.Сизова, 25
www.infant.spb.ru**



БИОЛОГИЧЕСКАЯ СТРАХОВКА

В пуповинной крови новорожденного ребенка содержится большое количество стволовых клеток. Если родители соберут пуповинную кровь при рождении для последующего хранения, то когда-нибудь эти клетки могут спасти жизнь как самому ребенку, так и другим членам его семьи. Процедура сбора очень проста, абсолютно безопасна как для ребенка, так и для матери.

Реальность такова, что существует целый ряд заболеваний, при которых единственным спасением

для человека является трансплантация кроветворных стволовых клеток костного мозга.

Поиск донора костного мозга может тянуться годами и, к несчастью, не всегда заканчивается успешно. Именно поэтому исследователи во всем мире на протяжении многих лет искали возможный аналог для трансплантаций. Несколько лет назад пуповинную кровь просто выбрасывали. На сегодняшний день пуповинная кровь является наиболее доступным и безопасным источником Гемопоэ-

тических стволовых клеток, являющихся предшественниками клеток крови и иммунной системы. Несомненным достоинством стволовых клеток пуповинной крови является их доступность. Ведь если при рождении ребенка собрать, выделить и сохранить стволовые клетки пуповинной крови, то ими можно будет воспользоваться в любой момент. Концентрат стволовых клеток пуповинной крови может храниться неограниченно долго в качестве «биологической страховки» будущего здоровья ребенка.

Фото: Елена Васильченко



**Санкт-Петербургский Банк стволовых клеток
Транс-Технологии
www.trans-t.ru
Телефоны: 677-21-63, 929-49-02**

Как сохранить стволовые клетки? Шаг за шагом:

1. Для заключения договора на хранение Концентрата стволовых клеток пуповинной крови необходимы **паспорта родителей и обменная карта беременной женщины**. Абсолютными противопоказаниями к забору крови являются пренатальное обнаружение в крови матери ВИЧ, гепатитов В и С.
2. Дополнительно по пуповинной крови можно провести **комплексное исследование на аллергические заболевания**.
3. Родители, заключившие договор, получают **комплект для сбора пуповинной крови**, который передается врачу при поступлении в родильный дом.
4. Пуповинную кровь собирает врач или акушерка после отсечения пуповины. Пуповинную кровь можно собирать как после самостоятельных родов, так и после кесарева сечения.
5. Курьер доставляет кровь непосредственно из роддома в лабораторию, где происходит **выделение Концентрата стволовых клеток**, дополнительное тестирование крови на ряд инфекционных агентов, типирование, криоконсервирование и закладка на длительное криогенное хранение в криохранилище Банка стволовых клеток Транс-Технологии.
6. Каждому образцу присваивают **уникальный идентификационный номер**. Используемая маркировка гарантирует неприкосновенность стволовых клеток Вашего ребенка. Концентрат стволовых клеток хранится в запаянном стерильном криомешке и пяти криопробирках-спутниках, которые используют для проведения необходимых дополнительных исследований.
7. Хранение концентрата стволовых клеток происходит в **специальных криогенных хранилищах**, заполненных жидким азотом при температуре -196 градусов С. Каждый образец хранится в собственной ячейке, шифр которой строго зафиксирован и известен только родителям ребенка.
8. После родов родители получают **Паспорт индивидуального хранения концентрата стволовых клеток**, в котором содержатся все основные данные по образцу.
9. **Договор** на сбор и хранение стволовых клеток заключают **на 18 лет до достижения ребенком возраста гражданской дееспособности**, после чего он может быть перезаключен на самого ребенка или его доверенных лиц.

Транс-Технологии – это надежность и экономичность при высочайшем уровне сервиса.

- Клиентам предоставляется **беспроцентная рассрочка оплаты** услуги банкинга стволовых клеток.
- Все образцы и хранилище **застрахованы**
- Наш сотрудник может приехать в удобное место Санкт-Петербурга для заключения договора хранения.
- Общая стоимость договора, обеспечивающего весь цикл от забора крови, ее анализа, выделения концентрата стволовых клеток, его криоконсервации и хранения до подготовки к трансплантации – **самая невысокая в России**.

БАНК СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК

ТРАНС  ТЕХНОЛОГИИ





Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане...

К. Чуковский

Вода!

Живительная сила!

Как хочется окунуться – почувствовать невесомость тела, поплескаться в свое удовольствие, погреться в сауне и как будто заново родиться! Как и когда это сделать с новорожденным младенцем... А ему можно? А не вредно? А в чем идти? А какие справки... противопоказания... он же спит в это время... какая температура воды комфортна именно моему крохе... а стоит ли вообще?

Вопросов миллион. Страхов ещё больше. Давайте вместе расставим все точки над і.

Когда начинать. Упражняемся в ванне.

Начинать можете уже с 2-ух недель. Конечно, возраст не для бассейна, но для купания в ванне с помощью профессионального инструктора - самое то! Педиатр, акушерка или инструктор по плаванию покажет вам основные приемы и движения, вводя новые, постепенно расширяя комплекс в зависимости оттого, что успел усвоить ваш малыш.

Все дети разные: у одного хорошо получается плавать на спинке, а на животе ему категорически не нравится, у второго все наоборот, третий наотрез отказывается нырять, четвертый начинает плакать, чуть только вода становится попрохладнее... По книге или интернету, эту сложную науку не освоить - иначе и взрослым пловцам тренеры были бы не нужны. Лучше один раз увидеть собственными глазами, чем сто раз прочитать. И кстати одного раза и будет вполне достаточно – с помощью оригинальных потешек и стишков мама с папой легко освоят, кажущиеся на первый взгляд такими сложными упражнения.

Отправляемся в бассейн.

Подросли до трёх месяцев – отправляемся в бассейн, лучше если он будет с сауной. Сейчас огромный выбор бассейнов – интернет и детские издания пестрят предложениями, но мы прекрасно знаем как сложно подобрать для вашего режима нужное время занятий,

Подросли до трёх месяцев – отправляемся в бассейн, лучше если он будет с сауной.

расположение бассейна и хорошего тренера. Врачи рекомендуют посещать бассейн с утра – проснулись, позавтракали, позанимались от души в бассейне, погрелись в сауне и домой на обед и сладкий дневной сон. Уж поверьте, сон после занятий в воде может продлиться в два раза больше. Сколько полезных дел можно переделать! Конечно, немаловажно, чтобы тренер был квалифицированным инструктором с медицинским образованием и опытом работы... Не бойтесь! Пробуйте разных инструкторов! Почувствуйте малыша – к кому он тянется, кого не боится, кого слушает. Вы вместе сделаете правильный выбор.



Справки

Большинство бассейнов (сейчас) очищается ультрафиолетом с минимальным добавлением

Постоянные занятия в бассейне улучшают общее здоровье у 95,5% детей.

хлора, и даже государственные поликлиники не требуют особых справок, кроме разрешения от педиатра к посещению бассейна.

А бывает всё таки наоборот: до сих пор в некоторых бассейнах нужно собрать килограммы справок (кал на яйца глист, на энтеробиоз и т.д.) . Не будем с этим спорить, возможно, так обеспечивается полное спокойствие семьи.

Только польза!

Постоянные занятия в бассейне улучшают общее здоровье у 95,5% детей. Такие детки быстрее растут, у них повышается иммунитет, увеличивается объем легких, мышцы становятся более крепкими. С раннего возраста у детей укрепляются суставы и дыхательная система. Также, при плавании кожа ребёнка испытывает благоприятное массирующее действие, в связи с чем формируется правильная осанка, улучшается кровообращение, увеличивается сила и выносливость.

«Плавающие» дети часто в хорошем настроении, крепко спят и почти не болеют.

Ну и, конечно, самое главное это положительные эмоции у малыша и мамы.

Так что, делая несложные выводы, могу уверенно заявить, что плавание это одна лишь польза как для Вас – родителей, так и для Вашего ребёнка! Купайтесь на здоровье!

Наталья Букурова,
руководитель клубов
«Родник»





GORYN
kids

Это самый добрый друг из друзей и из подруг. Унывать он не привык-ведь он знатный озорник, весельчак и запевала, знает толк во всех забавах! Ты Горынчика встречай и скорее с ним играй!

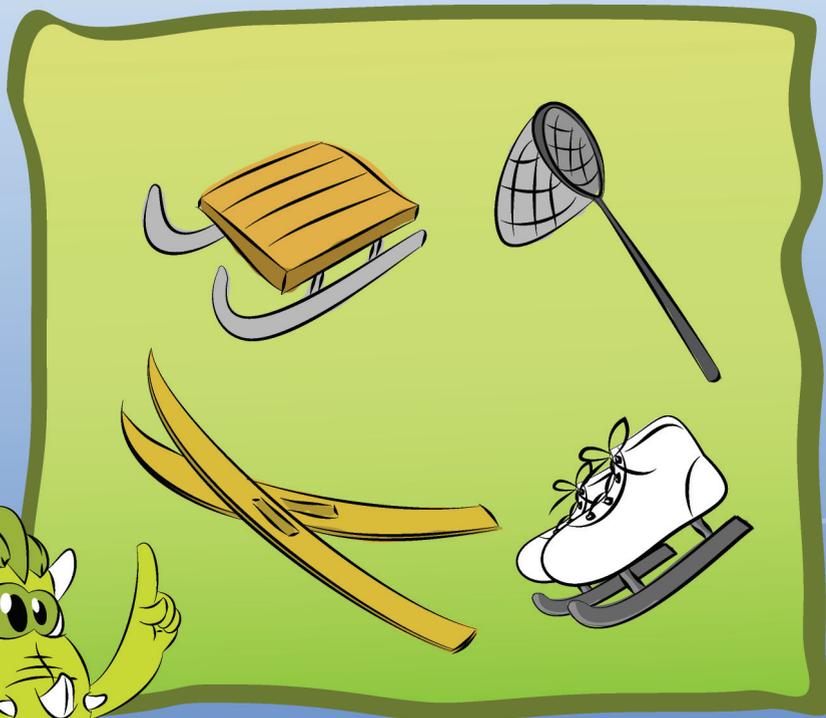
Подбери варежку

**Горынчик хочет пойти погулять, на улице зима.
Помоги ему подобрать пару варежек.**



Четвёртый лишний

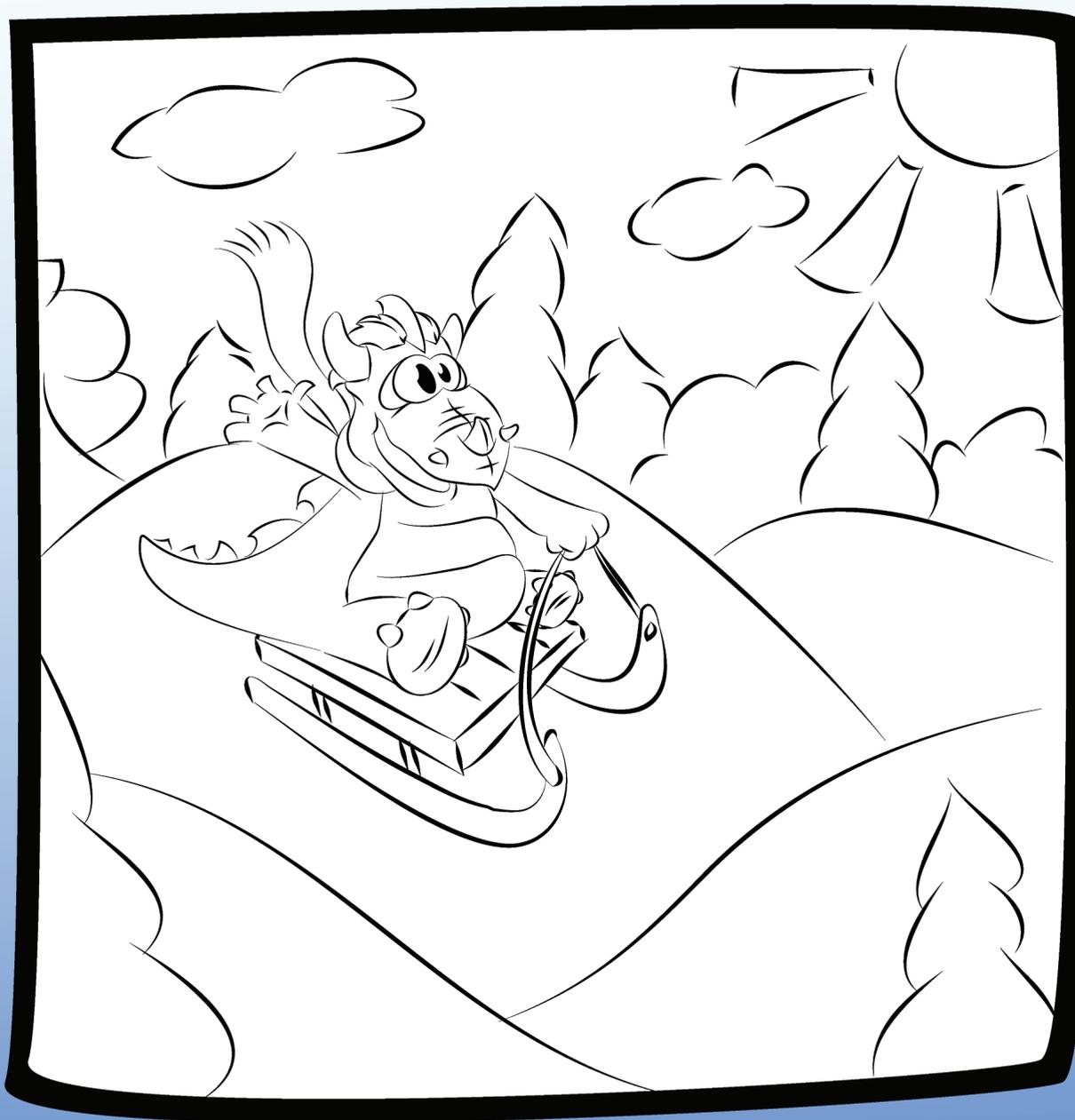
Горыничик хочет веселиться и играть.
Найди предметы, которые он может взять
с собой на улицу, и зачеркни лишние.



Раскраска

Помоги Горынчику-художнику раскрасить его мир в яркие цвета.





**Мы с Горынчиком играли и немножко подустали
Скоро вновь его встречай, помогай и выручай!**

Мой любимый папа...

Мне уже немало лет, но не проходит дня, чтобы я не вспоминала своего папу. Папины привычки живут во мне, как родные, папины поговорки, присловья, шутки, выдуманные им ласковые слова и пожелания давно стали моими. Судьба у моего любимого папы Василия Ивановича была непростая, сиротская. В 2 года у него умерла мама, а в 4 года – отец. Воспитывал его суровый дед, мезенский помор и рыбак, который не умел проявлять свою любовь к внуку, заботился о нем как умел: одевал, обувал, кормил, поил. Дед не баловал маленького Васю, но и не был жестоким. Папа всю жизнь вспоминал его добрым словом.

Потом война, в 17 лет - Северный флот, холодные моря: Белое, Баренцево, сопровождение союзнических конвоев в Советский Союз. Папа был боцманом на минном тральщике, был не один раз ранен, «повалаялся», как он говорил, по госпиталям. После войны красивый белокурый, кудрявый, статный и голубоглазый старшина второй статьи, на груди медали, вьются на ветру ленты бескозырки, направился в город Молотовск (ныне Северодвинск) учиться и, как оказалось – жениться на тоненькой, черноглазой инженерше Зоечке, тоже северянке, выпускнице Московского авиационно-технологического института. А потом появились мы с сестрой, доченьки, как в любимой папиной песне Александра Вертинского: «Доченьки, доченьки, доченьки мои... Где ж вы, мои ноченьки, где же соловьи?»

Детство – это папа! С папой на каток! Он так красиво летел по льду на «ножах», одна рука за спиной, другая двигалась, как большая птица, красиво, размашисто. Мы с сестрой обмирали от счастья, когда папа подлетал к нам, брал за руки, и мы втроем отправлялись в круг почета по стадиону. Когда наши знакомые говорили: «Ну, у вас папа силен!»,

мы гордились страшно.

На лыжах на дюны - с папой! Мама и папа в одинаковых синих байковых костюмах, в свитерах и шапочках - молодые, красивые, Мы с сестрой любовались ими, когда они друг за другом слетали с высоких дюн на лыжах, а потом до изнеможения таскали нас наверх и учили кататься. Любимым моментом в лыжной прогулке было, когда папа находил горку с трамплином и в прыжке пролетал перед нами на лыжах. Было страшно за него, но это было удивительно красиво.

Папа – это штатный Дед Мороз на Новый год (мы с сестрой довольно рано об этом догадались).

Папа – главный певун во всех

Говорят, в канун Пасхи и Рождества из жизни уходят святые... А было ему всего 62 года. Чуть больше, чем мне сейчас...

застольях. До сих пор наши с сестрой любимые песни – «морские»: «Прощайте, скалистые горы», «Колыбельная», «Прощай, любимый город» и очень многие другие.

Папа – это подарки, порой раньше времени, раньше Нового года, раньше дня рождения. Мама ругалась, а он не мог утерпеть, очень хотел насладиться нашей радостью.

Папа – это «Спок но, долиньки!», это в переводе с «папиного» «Спокойной ночи, доченьки!»

Папа – это смешные неумелые рисунки для нас школьников. До последних дней он вспоминал того знаменитого петуха, который так понравился моей учительнице Лидии Васильевне.

Папа – это смешные мезенские перченые приговорки, шутки, истории, частушки. «По деревне мы идем, что-нибудь да сделаем...»

Папа – это его записная книжка, которую я нашла уже после его смерти. «Танюшке – костюмчик - 28 размер, Леке - кофточку

и рейтузики - 26 размер, Зоиньке – сережки», - это он записывал что купить в командировке в Москве. Именно так, в ласкательной форме.

Папа – это потрясающий дед. Как он любил наших с сестрой сыновей Олега и Игоря, «князья мои» – так их называл папа, а от младших Мишки с Наташкой он вообще таял как мороженое.

Он умер неожиданно, перед самым своим днем рождения, в канун Рождества, его увезли в больницу с сердечным приступом. Он уснул и не проснулся. Говорят, в канун Пасхи и Рождества из жизни уходят святые. А было ему всего 62 года. Чуть больше, чем мне сейчас. Старшим детям в ту пору было по 6 лет, а младшие годовалые. Наши дети стали взрослыми,

они не очень хорошо помнят деда, но в каждой их квартире стоит на видном месте замечательная фотография деда. Папа сидит на берегу реки на старой перевернутой лодке, седые кудри развеваются на северном ветру, рубашка широко поморяцки расстегнута, он с легкой полуулыбкой смотрит вдаль.

Папулечка, любимый мой! Мы не забыли тебя, мы каждый день вспоминаем тебя и тоскуем по тебе! Ты ведь это видишь, правда... Уже твой правнук Сашка смотрит на твою фотографию и знает, что это папин дедушка Вася.

Я очень хочу, чтобы таких отцов на земле было больше, чтобы они также любили и гордились своими детьми, как мой папа. Чтобы их дети до своего последнего вздоха помнили своих пап и завещали помнить о них своим детям.

Папа, я тебя люблю!

Татьяна Букурова,

руководитель комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав

Просто

любить...

Любить вообще – дело непростое, а любить детей – это работа, которая похожа на возделывание сада. Хороший садовод, который самозабвенно любит свой сад, каждую горсточку земли пропустит через руки, уберет каждый даже самый маленький сорнячок, умело подберет нужные удобрения и подкормки. Любуясь своим садом, он погладит и пожалеет поникший цветок, полюбуется на расцветший и похвалит новый крепкий росточек. Результат – прекрасный цветник, отменного вкуса и вида овощи и фрукты, превосходный ухоженный газон. Земля отвечает любовью на любовь, ведь она каждой своей частичкой ее чувствует.

Так и дети, они чувствуют с самого раннего возраста, что их любят, а не просто правильно за ними ухаживают.

Я спрашивала многих моих знакомых, были ли они любимы в детстве. К сожалению, большинство ответили – «Не знаю, наверно да». Само сомнение говорит о многом, не хватало им, бедным любви, это я знаю точно. А недолюбленность в детстве – причина множества бед и комплексов подростков и взрослых людей.

Многие родители совершенно искренне полагают, что кормить, одевать, обувать – это и есть любовь и воспитание. Весьма опасное утверждение.

Попробуйте ответить на ряд простых вопросов:

- Часто ли вы, просто так проходя мимо ребенка в постоянных своих заботах, нежно целуете его, приговаривая что-то нежное, часто ли вы просто обнимаете его?

- Говорите ли вы ребенку о том, как вы его любите?

- Точно ли знаете вы его заботы, проблемы и страхи?

- Радуетесь ли вы от всей души его победам, искренне ли вы сочувствуете его проигрышам и поражениям?

- Обсуждаете ли вы с подрастающими детьми свои

семейные дела?

- Проводите ли вместе свободное время?

- Есть ли у вас общие увлечения и творческие задумки?

- Знаете ли вы друзей ваших детей?

- Хорошие ли у вас отношения со старшими родственниками, бабушками дедушками, тетюшками? Ответили? Если в ответах есть хотя бы одно «нет»

- есть повод задуматься и пересмотреть свое отношение к своим детям.

Опыт работы в комиссии по делам несовершеннолетних позволяет мне сделать очень простые выводы:

1. Дети, которых не любят – никогда не научатся любить сами. Это несчастные взрослые, несчастные в любви и браке, у них снова будут расти несчастливые дети.

2. Дети, которых не любят – активно сопротивля-

Часто ли вы, просто так проходя мимо ребенка в постоянных своих заботах, нежно целуете его, приговаривая что-то нежное?



Дети, которых не любят, никогда не научатся любить сами...



Она никогда нас не любила,
только кричала, что мы ей мешаем,
хоть бы она умерла!



ются родительской власти и очень быстро из под нее уходят. Чаще всего - на улицу, в компании себе подобных недолюбленных детей.

3. Дети, которых не любят - не любят учиться, трудиться, достигать результатов, ведь их все равно никто не оценит.

4. Дети, которых не любят - взамен любви в семье ищут суррогатных радостей - курение, алкоголь, наркотики, экстремальные действия: воровство, криминальное озорство, правонарушения, преступления.

Позволю себе привести грустный, возможно, шокирующий пример.

Идет заседание комиссии по делам несовершеннолетних. Вызвана мама - хорошо одетая ухоженная женщина, назовем ее Галина Ивановна, с двумя сыновьями Алешей 10 лет и Сергеем 14 лет, худенькими невысокими, какими-то грустными мальчишками. На комиссию они вызваны в связи с уходами детей из дома, стойким нежеланием детей учиться в школе, выявлением фактов употребления детьми алкогольных напитков и совершения различных правонарушений. Да и на маму неоднократно составлялись административные протоколы по статье 5.35 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации, что означает «ненадлежащее исполнение родительских обязанностей по содержанию, воспитанию, образованию и защите прав и интересов несовершеннолетних».

В присутствии детей мама активно обвиняла сыновей в непослушании, эгоизме, безответственности, сквернословии и вообще во всех мыслимых и немыслимых грехах, постоянно повторяя, что она с детьми не справляется, все ее материнские силы исчерпаны, что она для них - все, а они в ответ - ничего. Дети угрюмо молчали.

Член комиссии, директор детского реабилитационного центра сказал: «Что ж, раз так - видимо вам, Галина Ивановна, следует от детей отказаться, лишиться родительских прав на них, и государство займется вашими детьми!». Мама искренне обрадовалась и спросила: «А, что, можно?», придвинула стул к столу, попросила ручку и бумагу и спросила, как писать отказ от детей. Комиссия оторопела, а Алеша вдруг тоненько закричал: «Галина!», громко заплакал и выбежал в коридор, Сергей оцепенел и крепко, так что побелели косточки сжал худенькие кулачки.

Вслед за Алешей выбежала психолог комиссии, которая после рассказала, как плакал Алеша и постоянно говорил: «Она никогда нас не любила, только кричала, что мы ей мешаем, хоть бы она умерла!»

Дети сейчас в интернате, их жизнь, пусть и в ка-

зенном учреждении, но постепенно входит в нормальную колею. С ними работают психологи, внимательные воспитатели. Дети стали учиться и хоть не все пока гладко, надежда на восстановление их психического здоровья есть. В суде рассматривается дело о лишении «матери» родительских прав, она свободна и активно ищет нового спутника жизни.

Согласна, ситуация экстремальная, редкая, но на то он и пример, чтобы понять, к какой беде может привести отсутствие простого, казалось бы, чувства ЛЮБВИ. Любви не от случая к случаю, любви нежной, постоянной и доброй, любви приносящей радость и детям и родителям!

Татьяна Букурова,

руководитель комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав

ВАСИЛЬЧЕНКО ЛЕНА

семейный фотограф



“Ожидание”
выписка
семейные сессии

свадьбы
праздники

8-960-258-1191

skontakte.ru/lenavasilchenko

-25%

скидка по этому
купону



Театральная

Дата	Начало	Спектакль	Где проходит	Адрес
Вс, 22.01.12	11:00	Мальчи и Карлсон	Театр им. Ленсовета	Владимирский пр., д. 12, т. 713-21-91 (м. Пушкинская),
Вс, 22.01.12	12:00	Конек-Горбунок	Театр Юных Зрителей	Пионерская пл., д.1, т. 712-41-02
Вс, 22.01.12	12:00	Один день Винни-Пуха	Филармония для детей и юношества	Большой Сампсониевский пр., д. 79, тел. 295-91-65
Вс, 22.01.12	12:00 14:00	Не хотите ли приобрести немного сердитости?	Лаборатория «ON.TEATR»	ул. Жуковского, д. 18, тел. 929-66-92
Вс, 22.01.12	12:00	Старик Хоттабыч	Театр Сатиры: Камерная сцена	ВО, Средний пр., д. 48, тел. 323-02-84
Вс, 22.01.12	13:00	Золушка	Михайловский театр	пл. Искусств, д. 1, тел. 595-43-05
Вс, 22.01.12	14:00	Лисенок Плут	Кукольный театр сказки	Московский пр., д. 121, тел. 388-00-31 (м. Пушкинская)
Вс, 22.01.12	17:00	Конек-Горбунок	Театр Юных Зрителей	Пионерская пл., д.1, тел. 712-41-02
Вс, 22.01.12	19:30	Представление «Потехе час»	Театр «Hand Made»	ул. Моисеенко, д. 24, тел. 8-905-206-13-38
Вс, 22.01.12	11:30, 14:00, 16:30	Лисенок, который не хотел быть хитрым	Большой театр кукол	ул. Некрасова, д. 10, тел. 273-66-72 (м. Пушкинская),
Вт, 24.01.12	19:00	Король Лир	Театр юных зрителей	Пионерская пл., д.1, тел. 712-41-02
Вт, 24.01.12	19:30	Царь Петр	Экспериментальная сцена п/р Анатолия Праудина	Александровский парк, 4, театр «Балтийский дом», тел. 232-35-39
Вт, 24.01.12	19:00	Покаяние	Большой театр кукол	ул. Некрасова, 10, тел. 273-66-72
Ср, 25.01.12	11:00	Сказка о царе Салтане	Кукольный театр сказки	Московский пр. 121, тел. 388-00-31 (м. Пушкинская),
Ср, 25.01.12	18:00	Летучкина любовь	Театр юных зрителей	Пионерская пл., д.1, тел. 712-41-02 (м. Пушкинская),
Ср, 25.01.12	19:00	Воспитание Риты	Театр юных зрителей: Малая сцена	Пионерская пл., д.1, тел. 712-41-02
Чт, 26.01.12	11:00	Сказка о царе салтане	Кукольный театр сказки	Московский пр. 121, тел. 388-00-31 (м. Пушкинская),
Чт, 26.01.12	18:00	Датская история	Театр юных зрителей	Пионерская пл., д.1, тел. 712-41-02

афиша



Дата	Начало	Спектакль	Где проходит	Адрес
Чт, 26.01.12	19:00	Холстомер. История лошади	Большой театр кукол	ул. Некрасова, д. 10, тел. 273-66-72
Пт, 26.01.12	19:00	Бешеные деньги	Театр юных зрителей	(м. Пушкинская), Пионерская пл., д.1, тел. 712-41-02
Пт, 27.01.12	19:00	Евгений Онегин	Консерватория им. Н. А. Римского-Корсакова	Театральная площадь, д. 3, тел. 312-25-19
Пт, 27.01.12	19:00	Обещание на рассвете	Театр Юных Зрителей: Малая сцена	(м. Пушкинская), Пионерская пл., д.1 тел. 712-41-02
Пт, 27.01.12	19:00	Холстомер. История лошади	Большой театр кукол	ул. Некрасова, д. 10, тел. 273-66-72
Сб, 28.01.12	10:30	Сказка про Щенка и его друга Цыпку	Арт-центр «Чеширский Кот»	ул. Льва Толстого, д. 9, тел. 448-77-49
Сб, 28.01.12	11:00	Кто разбудит солнышко?	Кукольный театр сказки	(м. Московские ворота) Московский пр., д. 121, тел. 388-00-31
Сб, 28.01.12	12:00	Вошебник Изумрудного города	Театр Юных Зрителей	(м. Пушкинская), Пионерская пл., д.1, тел. 712-41-02
Сб, 28.01.12	12:00	Гуси-Лебеди и Баба-Яга	Детский драматический театр на Неве	Советский пер., д. 5 тел. 251-20-06
Сб, 28.01.12	12:00	Мифы Древней Греции	Филармония для детей и юношества	Большой Сампсониевский пр., д. 79, тел. 295-91-65
Сб, 28.01.12	12:00	Училка из будущего	Театр Комедианты	Лиговский пр., д. 44, тел. 572-10-04
Сб, 28.01.12	14:00	Кто разбудит солнышко?	Кукольный театр сказки	Московский пр., д. 121, тел. 388-00-31
Сб, 28.01.12	15:00	Гуси-Лебеди и Баба-Яга	Детский драматический театр на Неве	Советский пер., д. 5, тел. 251-20-06
Сб, 28.01.12	17:00	Вошебник Изумрудного города	Театр Юных Зрителей	(м. Пушкинская), Пионерская пл., д.1, тел. 712-41-02
Сб, 28.01.12	18:00	А. Чехов. Чайка	Филармония для детей и юношества	Большой Сампсониевский пр., д. 79, тел. 295-91-65
Сб, 28.01.12	18:00	Оливер!	Театр Музыкальной комедии	ул. Итальянская, д. 13, тел. 570-53-16
Сб, 28.01.12	19:00	Бедные люди	Театр Юных Зрителей: Малая сцена	(м. Пушкинская), Пионерская пл., д.1, тел. 712-41-02
Сб, 28.01.12	11:30, 14:00, 16:30	Три поросенка	Большой театр кукол	ул. Некрасова, д. 10, тел. 273-66-72

Театральная афиша

Дата	Начало	Спектакль	Где проходит	Адрес
Вс, 29.01.12	11:00	Вошебник изумрудного города	Кукольный театр сказки	Московский пр., д. 121, тел. 388-00-31
Вс, 29.01.12	12:00	Белоснежка и семь гномов	(Музыкальный театр «Карамболь») Театр «Карамболь» в помещении Театра Эстрады им. А. Райкина	Рижский пр., д. 3 лит. Л, тел. 575-12-44
Вс, 29.01.12	12:00	Карлсон	Театр Комедианты	Лиговский пр., д. 44, тел. 572-10-04
Вс, 29.01.12	12:00	Морозко	Детский драматический театр на Неве	Советский пер., д. 5, тел. 251-20-06
Вс, 29.01.12	12:00	Остров сокровищ	Театр Юных Зрителей	(м. Пушкинская), Пионерская пл., д.1, тел. 712-41-02
Вс, 29.01.12	12:00	С. Баневич. История Кая и Герды	Филармония для детей и юношества	Большой Сампсониевский пр., д. 79, тел. 295-91-65
Вс, 29.01.12	12:00	Морозко	Театр «Бродячая собачка» Театральный центр на Коломенской	пр. Стачек, д. 59, тел. 783-43-27
Вс, 29.01.12	12:00	Старик Хоттабыч	Театр Сатиры: Камерная сцена	ВО, Средний пр., 48, тел. 323-02-84
Вс, 29.01.12	13:00	Оливер!	Театр Музыкальной комедии	ул. Итальянская, д. 13, тел. 570-53-16
Вс, 29.01.12	13:00	Чиполлино	Михайловский театр	Пл. Искусств, д. 1, тел. 595-43-05
Вс, 29.01.12	14:00	Вошебник изумрудного города	Кукольный театр сказки	Московский пр., д. 121, тел. 388-00-31
Вс, 29.01.12	14:00	Счастье	Александринский театр	пл. Островского, д. 6, тел. 710-41-03
Вс, 29.01.12	15:00	Морозко	Детский драматический театр на Неве	Советский пер., д. 5, тел. 251-20-06
Вс, 29.01.12	18:00	Оливер!	Театр Музыкальной комедии	ул. Итальянская, д. 13, тел. 570-53-16
Вс, 29.01.12	18:00	Счастье	Александринский театр	пл. Островского, д. 6, тел. 710-41-03
Вс, 29.01.12	19:00	Чиполлино	Михайловский театр	пл. Искусств, д. 1, тел. 595-43-05
Вс, 29.01.12	11:30, 14:00, 16:30	Гном Гномыч и Изюмка	Большой театр кукол	ул. Некрасова, д. 10, тел. 273-66-72
Вт, 31.01.12	18:00	Ромео и Джульетта	Большой театр кукол	ул. Некрасова, д. 10, тел. 273-66-72



(продолжение)

Дата	Начало	Спектакль	Где проходит	Адрес
Сб, 4.02.12	10:30	Сказка про Щенка и его друга Цыпку	Арт-центр «Чеширский Кот»	ул. Льва Толстого, д. 9, 448-77-49
Сб, 4.02.12	15.00	Спектакль «Сторож снов»	Унсала-Цирк	Свердловская наб., д. 44, тел. 8-963-320-11-59
Пт, 4.02.12	11.00	Путешествие в страну Алфавитию (для детей 4-7 лет)	Центр «Крошка Ру» на Васильевском	ул. Беринга, д. 23 корп. 2, тел. 8-921-950-93-84
Пт, 5.02.12	12.00	Снежная Королева	МДТ «Театр Европы»	ул. Рубинштейна, д. 18, тел. 713-20-78
Пт, 5.02.12	14.00	Королевский бутерброд	Кукольный театр сказки	Московский пр., д. 121, 388-00-31
Сб, 11.02.12	10:30	Сказка про Щенка и его друга Цыпку	Арт-центр «Чеширский Кот»	ул. Льва Толстого, д. 9, тел. 448-77-49
Сб, 11.02.12	19.00	Балет «Спящая красавица» (премьера)	Михайловский театр	пл. Искусств, д. 1, тел. 595-43-05
Сб, 11.02.12	19.00	Балет «Спящая красавица»	Театр Русский балет	Пироговская наб., д. 5/2, тел. 579-02-26
Вс, 12.02.12	12.00	Русалочка	МДТ «Театр Европы»	ул. Рубинштейна, д. 18, тел. 713-20-78
Вс, 12.02.12	19.00	Балет «Спящая красавица» (премьера)	Михайловский театр	пл. Искусств, д. 1, тел. 595-43-05
Пт, 17.02.12	11.00	Дикие лебеди	Кукольный театр сказки	Московский пр., д. 121, тел. 388-00-31
Сб, 18.02.12	10:30	Сказка про Щенка и его друга Цыпку	Арт-центр «Чеширский Кот»	ул. Льва Толстого, д. 9, тел. 448-77-49
Сб, 18.02.12	11.00, 14.00	Дикие лебеди	Кукольный театр сказки	Московский пр., д. 121, тел. 388-00-31
Сб, 18.02.12	18.00	Прогулка в шляпе	Унсала-Цирк	Свердловская наб., д. 44, тел. 8-963-320-11-59
Вс, 19.02.12	11.00, 14.00	Волшебник Изумрудного города	Кукольный театр сказки	Московский пр., д. 121, тел. 388-00-31
Вс, 19.02.12	11.00	Как Ежик друга нашел (для детей 2-4 лет)	Центр «Крошка Ру» на Васильевском	ул. Беринга, д. 23 корп. 2, тел. 8-921-950-93-84
Пт, 25.02.12	11.00, 14.00	Синяя Борода	Кукольный театр сказки	Московский пр., д. 121, тел. 388-00-31





Юта

У моей собаки Юты
День начался очень круто:
Только вышли на порог,
Сняли глупый поводок!

Вот где счастье и свобода!
В старом парке у завода,
Где гуляют все собаки,
Ютка побузила в драке,
Загнала на тополь кошку,
И полаяла немножко.

Знала Ютка, где-то справа
Есть заветная канава!
И с разбега в воду - плюх!
Прямо захватило дух!

Накупалась, наплескалась,
В иле с грязью навалялась...
Собрала на шерсть собака
Камни, грязь, траву и каку.
Подошла ко мне и встала:
«Что не видишь - я устала!»

Долго Ютку мыли в ванне
И сушили на диване
В желто-синем одеяле!
У нее глаза сияли!

И скажу я вам, друзья,
Ей завидовала я.



Красота

Долго подбирались две сестрички
К сумке под названием «косметичка»
Там есть все, что для девочек надо:
Пудра, блеск и тени, и помада.

Кстати и родители на даче,
Бабушка в спортзале где-то скачет,
А дед? Что дед? Ему сто лет
Он смотрит футбол! Считаю, что ушел!

Маришка сняла с тени крышку!
Так вот вы какие! Перламутровые! Голубые!
...И пошла работа, дорвались дочки!
Тушь на ресницы! Румяна на щечки!

Юлька помаду 3 раза меняла,
Вся раскраснулась и очень устала.
«Маринка! Про брови-то мы позабыли!»
И от души почерней навозили!

Тут звонок! Папа и мама...
А им навстречу та-ки-е-е ДВЕ ДАМЫ!
Мама с испугу села на кота!
А папа - он смелый! Он сказал: «Красота!»



Лето

Было зеленым лето!
Было лето раздетым,
Лето - в трусах у речки
Лето - шанежки из печки!

Лето - малина, клубника,
Яблоки, земляника...
Лето - бабуля с дедом,
Долгие на ночь беседы...

Лето - ромашки и грозы,
Садины и занозы,
Споры и примиренья,
Новых друзей обретенье

Лето - мое любимое!
Казалось, что очень длинное!
А лето сверкнуло искрой,
И прокатилось быстро!



*Моя Бабушка
Мечты*

**Мы превращаем
мечты в реальность!**

+7 921 752-34-83
294-72-91

vkontakte.ru/tortvasheimechti
www.tortvm.ru

**Изготовление
заказных тортов**

The advertisement features a background of old newspaper clippings. At the top center is a logo of a phoenix with the text 'Моя Бабушка Мечты'. Below it, the main slogan 'Мы превращаем мечты в реальность!' is written in a stylized red font. Contact information, including two phone numbers and two website URLs, is listed. At the bottom, there is a photograph of a round cake decorated with green frosting, white flowers, and strawberries, with a white bunny figurine on top wearing a pink bow. A dark red banner at the very bottom contains the text 'Изготовление заказных тортов'.

1 сентября

Кто у нас одет с иголки?
Для кого цветы на полке?
Чей портфель стоит у шкапа?
Почему взволнован папа,
А у бабушки все вдруг
Просто сыплется из рук?

Почему сестренка Нюта
В уголке сидит надутой,
Ходит мама в платье новом,
Пес Тотошка бестолково
Скачет, вертится и лает
И понятно всем мешает.

Только первоклассник Дима
Как герой невозмутимый
Горд, спокоен и уверен
Час уже стоит у двери.
Разодетый ,как картинка
В новой форме и ботинках.

Он готов уже давно,
Только бабушке одной
Он вчера признался честно,
Что тревожит неизвестность,
Школа- это же не сад,
Где он знает всех ребят!
Но сегодня страхи все он прогнал
Их нет совсем!

Говорит он всем: «Пора!
Все ребята со двора
Будут в школе в восемь тридцать!
Очень хочется учиться!!!



Клуб будущих родителей
Родник

ФИТНЕС

АКВААЭРОБИКА

*Быть мамой - красиво!
Быть мамой - приятно!
Быть мамой - легко!
Не верите?
Приходите в «Родник»*



ЛЕКЦИИ

для беременных

*Комендантский пр. 8, к. 1
Светлановский пр. 70 к. 1
ул. Коммуны, 61
ул. Солдата Корзуна, 4
Загородный пр., 28
ул. Капитанская, 4
ул. Ленская, 4
пр. Культуры, 4
ул. Тамбасова, 23
ул. Симонова, 5
ул. Байконурская, 13*

448-68-88

www.rodnikclub.ru

Мы находимся в вашем районе!

ЦЕНТР РАННЕГО РАЗВИТИЯ

®

СМЕШАРИКИ

www.smeshariki.ru

ОСТРОВ

Развивающие занятия для детей от 3-х месяцев до 9 лет

**Детский сад
ПОЛНОГО И
НЕПОЛНОГО ДНЯ**

VIP

340-41-95

938-81-50

www.smeshostrov.ru

ул. Капитанская, 4

