



ЖУРНАЛ ДЛЯ МАМ И МАЛЫШЕЙ

Мамина радость

ИЮНЬ ● № 2(2) 2017

0+

Читайте также

«Млечный
путь» — для вас
и вашего малыша

Гигиена —
прежде всего!

Куда поехать
отдохнуть
с ребёнком?

**Тема
номера**
Ребёнок
летом





ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Этот выпуск журнала посвящён самой весёлой и доброй поре года — лету. Сегодня вы сможете узнать, чем занять летом малыша с пользой для него и себя, на что стоит обратить внимание именно сейчас,

а также мы приготовили для вас массу нужных и полезных советов от томских специалистов.

Кроме того, мы, по традиции, приготовили для деток развивающие задания и сказку, помогающую малышам понять картину мира. Желаем вам приятного времяпрепровождения летом! Будьте здоровы и счастливы!

С любовью и самыми лучшими пожеланиями к вам и вашей семье,
Татьяна Нараева, главный редактор.

БЫТЬ МАМОЙ — КРУТО!

«Млечный путь» — для вас и вашего малыша 4
Hand-made — маме в помощь..... 8

ГЛАВНАЯ РАДОСТЬ — ЗДОРОВЬЕ

Гигиена — прежде всего! 10
К садику готовы!..... 12
Курс — на здоровье!..... 14

ЕШЬ ВКУСНО — БУДЬ В ФОРМЕ!

Сладкое здоровье..... 16

ФИШКИ НА АФИШЕ

Волшебство — рядом! 18

СКАЗКИ О ВСЕЛЕННОЙ 24

ПРЕКРАСНОЙ МАМЕ — СТИЛЬНЫЙ МАЛЫШ

Всей семьёй — за красотой!..... 26

ОТКРЫВАЕМ МИР ВМЕСТЕ

Куда поехать отдохнуть с ребёнком? 28

ВЕСЕЛИМСЯ ВМЕСТЕ

Праздник отмечаем сегодня! 32

НАШИ МЕНЬШИЕ ДРУЗЬЯ

Если свинка — то морская! 34

МАМЕ — В КОПИЛКУ ЗНАНИЙ

«Пятёрка» — продлёнка на «отлично»!..... 36

Что скрывается за стеной?..... 38

Журнал «Маминa радость» №2 (2). 2017

Проект осуществлён редакцией ООО «Издательский дом «Смелая версия» для свободного распространения (бесплатно).

Учредитель, издатель —
ООО «Издательский дом «Смелая версия».

Редактор —
Татьяна Сергеевна Нараева.

Макет — Ксения Терентьева.

Корректурa — Ольга Глебова.

Идея — Анна Турчакова.

Фото — Андрей Кунгуров.

Рекламный отдел —
Евгения Кособокова, Татьяна Нараева.

Журналисты:
Анна Турчакова, Светлана Гарелина, Мария Зайцева, Татьяна Нараева.

Облачко-всезнайка —
Татьяна Нараева.

На обложке —
победительница конкурса «Юная ТОП модель-2017» в младшей возрастной группе Яна Супренкова,
агентство «Премьер моделс», фотограф — Ирина Беляева.

Адрес редакции, учредителя, издателя: 634021, Томск, пр. Фрунзе, 111, оф. 310, ООО «ИД «Смелая версия».

Телефоны: (3822) 28-24-60, 28-24-61, 28-24-62, 28-24-63.

Эл. почта: smel.rs@mail.ru

Сайт: www.smel.tomsk.ru

Отпечатано в ООО «Типография «Иван Фёдоров»:

634026, Россия, Томск, ул. Розы Люксембург, 115, стр. 1.

Телефон/факс (3822) 78-80-80,
телефон (3822) 78-30-80.

Эл. почта: mail@if.tomsk.ru

Тираж — 999 экземпляров.

Заказ № 17295.

Сдано в печать 15.06.2017 г.

Дата выхода — 19.06.2017 г.

Что посмотреть в кино



Подводная эра

2017, США, Испания, Бельгия, 6+

К 2100 году люди покинули нашу планету. Но в глубокой впадине на самом дне океана продолжает жить колония удивительных морских существ. Среди них любопытный глубоководный осьминожек Дип...

с 8 июня

КИНОМИР

Формат 2D, 3D
Большой и малый залы

КИНОМАКС
СЕТЬ КИНОТЕАТРОВ

Формат 2D, 3D



Тачки 3

2017, США, 6+

Встречайте самого знаменитого гонщика всех времен, легенду гоночного трека Молнию Маккуина! Героя ждут захватывающие приключения, где он встретит новых друзей, а также поймет, что не только скорость и мощность мотора делают гонщика чемпионом.

с 15 июня

КИНОМИР

Формат 2D, 3D
Большой и малый залы

КИНОМАКС
СЕТЬ КИНОТЕАТРОВ

Формат 2D, 3D



Гадкий я 3

2017, США, 6+

Грядет третье пришествие. Многолетний суперагент, роковая красотка и бессмертные миньоны на подходе. Готовьтесь. Они будут править миром.

с 29 июня

КИНОМИР

Формат 2D, 3D
Большой и малый залы

КИНОМАКС
СЕТЬ КИНОТЕАТРОВ

Формат 2D, 3D



Текст:
Татьяна Нараева

«Млечный путь» — для вас и вашего малыша

Связь между матерью и ребёнком — самые священные узы на свете. И один из способов ещё больше их укрепить — это кормление грудью. С самого рождения малыш вместе с грудным молоком получает и общение с мамой, и более стойкий иммунитет. Словом, плюсов от грудного вскармливания очень много, поэтому сегодня идёт его активная пропаганда. В Центре

репродуктивного здоровья доктора Спириной также решили открыть клуб поддержки грудного вскармливания «Млечный путь».

Следует отметить, что здесь в принципе уделяют пристальное внимание вопросам профилактической медицины и психологического комфорта женщин. В связи с этим успешно действует Школа пациента, где в формате живого общения можно обсудить со специалистами лю-

Перед применением конкретных методов леч

бые вопросы, прослушать лекции и пройти практические занятия.

В продолжение этой темы в центре организована подготовка к родам и родительству «GravidSchool» (три занятия для «опытных» мамочек и пять — для начинающих).

— Дело в том, что если лет десять-пятнадцать назад многие молодые мамочки сетовали на недостаток информации по беременности, родам и послеродовому периоду, то сейчас другая проблема — избыток информации. Причём довольно часто — непроверенной, безграмотной, а бывает, и откровенно вредной, — делится **Галина Кузнецова**. — Различные интернет-порталы, форумы, социальные сети буквально пестрят комментариями. Нельзя всё из них безоговорочно принимать на веру! Обязательно консультируйтесь с медиками по поводу того или иного совета! Если честно, именно это «знакомство» с виртуальными «помощниками» и побудило меня, как специалиста, инициировать создание группы подготовки к родам и родительству.

По словам Галины Александровны, сегодня многие молодые мамочки ответственно относятся к упомянутым вопросам. Поэтому понятно их беспокойство (даже если



Галина Кузнецова,

перинатальный психолог, консультант по грудному вскармливанию Центра репродуктивного здоровья доктора Спириной, специалист, обладающий двумя профессиональными образованиями (медицинским и психологическим).

Если лет десять-пятнадцать назад многие молодые мамочки сетовали на недостаток информации по беременности, родам и послеродовому периоду, то сейчас другая проблема — избыток информации. Причём довольно часто — непроверенной, безграмотной, а бывает, и откровенно вредной. Нельзя всё безоговорочно принимать на веру! Обязательно консультируйтесь с медиками!

роды не первые) по поводу того, как правильно питаться во время беременности, чтобы получить все полезные вещества и не набрать лишний вес, какие виды физических нагрузок выбрать, какие исключить? Как построить отношения с мужем, чтобы он тоже готовился к рождению малыша и включался в роль отца? Спрашивают и про то, когда отправляться в роддом, какой вид родов выбрать, как ухаживать за малышом.

ения проконсультируйтесь со специалистами!

6 ● [Быть мамой — круто!]

— Общаясь с женщинами, я поняла, что на грудном вскармливании стоило бы сделать больший акцент, потому что это — один из самых животрепещущих вопросов, — продолжает Галина Александровна. — Его решению нужно начать уделять внимание ещё в период беременности. Важно перед рождением малыша плотно заняться профилактикой заболеваний молочной железы, которые могут возникнуть в период кормления грудью, рассказать будущим мамочкам о состояниях, связанных с недостаточностью или избытком молока, техниках прикладывания к груди, питании мамы. И это не просто лекторий. У нас есть муляжи для практических занятий. Также объясняем преимущества грудного вскармливания, консультиру-

ем по выбору аксессуаров и подручных средств для этого.

По мнению специалиста, одно из состояний, требующих быстрой и профессиональной помощи, — это лактостаз (избыток и застой молока в грудной железе). Здесь и сутки тянуть опасно, а тем более несколько дней. Поэтому в этой или другой ситуации, вызывающей вашу озабоченность, **можно позвонить по телефону «горячей линии» центра 8-913-805-88-21, с 8.00 до 20.00, и БЕСПЛАТНО получить консультацию всем желающим.** Если консультации недостаточно, есть возможность пригласить специалиста на дом или прийти на приём в центр (уже на возмездной основе).

В общем, помните, теперь у вас есть новый надёжный источник информации о грудном вскармливании! ●



**ЦЕНТР
РЕПРОДУКТИВНОГО
ЗДОРОВЬЯ
доктора Спириной**

☎ 799-200

📍 г. Томск, пр. Фрунзе, 39(2 этаж)

🕒 пн-пт с 8:00 до 20:00,
сб-вс с 9:00 до 16:00

✉ info@drspirina.ru



Лицензия № ЛО-70-01-001948 от 08.12.2016

ВЕДЕНИЕ *беременности*

- УЗИ плода 3D/4D.
- УЗИ всех органов.
- Лечение бесплодия.
- Все виды анализов.
- Терапевт, окулист, маммолог, дерматолог.
- Эндокринолог, невролог, ревматолог.
- Гинекологическая эндокринология.
- Подбор контрацепции.
- Подпор менопаузальной гормональной терапии.
- Андролог.

drspirina.ru

Стильная коллекция 2017



Свит Мама®

одежда для беременных

г.Томск пр.Комсомольский,61
тел. 8(3822)25-14-47, 50-90-78
www.sweetmama.ru





Hand-made — маме в помощь

Текст: Татьяна Нараева

Быть мамой — настоящее искусство. Нужно всё знать, всё успевать, всё уметь и при этом излучать доброту, красоту и радость. Вот почему нам, дорогие подружки, часто приходится совмещать приятное с полезным, интересное с необходимым.

Например, вы ждёте второго малыша, а старший ребёнок — девочка — нуждается в вашем внимании не меньше. Как с пользой занять её, не теряя с крохой эмоционального контакта?

Один из вариантов отличного выхода из положения предлагает давно известный томичам магазин «Бижумания». Здесь, конечно, можно выбрать оригинальное украшение в единственном экземпляре из бусин и натуральных кам-

ней под одежду любого стиля, можно заказать нечто своё, придуманное или увиденное где-то. А можно сотворить волшебство собственными руками, — благо, магазин предлагает широчайший выбор всяческих элементов для этого.

«Но, — скажете вы, — а если я не умею?». И тут вас ждёт приятный сюрприз: «Бижумания» регулярно организует мастер-классы по hand-made — как для начинающих, так и для продвинутых мастеров. Вы можете научиться делать украшения для себя и своей дочери, привлечь ребёнка к творческому процессу по созданию браслетов, серёжек, брошей, бус. А если ваша девочка частенько красуется на сцене с пением, танцами или дефиле, то вы вместе можете расшить самое обычное платье для выступлений с таким вкусом, что зрители просто ахнут от восторга.

А творчество — дело увлекательное и захватывающее, особенно для ребёнка. К тому же полезное и нужное в жизни, так как способствует всестороннему развитию личности. Сами понимаете: тут и мелкая моторика, и эстетическое воспитание, и способность сосредотачиваться.

Поэтому пока ещё есть время, не тяните — приходите в «Бижуманию»! Научитесь сами и приобщите малышку к handmade, ведь очень скоро нужно будет совмещать уход за новорождённым с воспитанием старшего ребёнка, плюс выкраивать минутки для себя. Согласитесь, супер, когда маленький человечек умеет сам себя занять? ●

магазин-салон
Бижумания

- Более 1000 видов бусин
- Кабошоны и крошка
- Более 500 видов различных подвесок
- Фурнитура для создания украшений
- Большой выбор бисера

Украшения ручной работы
Изготовление украшений

Ремонт Ваших украшений
по Вашему дизайну

Мастер-классы
по созданию украшений

Подарочные сертификаты

Мы делаем **HAND MADE**
доступным!

пр. Ленина, 131
(ост. «пер. 1905 года»)

☎ 23-03-83

www.businka.tomsk.ru
vk.com/businkat omsk

Реклама

Единая дисконтная карта
«Мама и Я»
Информация об участниках
проекта на сайте
www.unionsales.ru



бесплатная выдача карт
в магазине «Подгузники»
ул. Красноармейская, 46
т. 33-45-60



- 👕 Одежда
- 🐾 Зоотовары
- 👞 Обувь
- 🏠 Товары для дома
- 🏊 Бассейны, спорткомплексы
- ☕ Кафе
- 🍷 Доставка еды
- 🧼 Химчистка, CLEANING
- 👶 Товары для малышей
- 💇 Салоны красоты
- 🧸 Игрушки
- 📷 Фотоуслуги
- ❤️ Здоровье
- 📎 Канцелярские товары
- 👶 Товары для беременных
- 💄 Косметика, парфюмерия
- ➕ Аптеки, оптика
- 📉 Акции, Распродажи

Реклама

Я покажу тебе, где АКЦИИ и СКИДКИ!!!

Гигиена — прежде всего!



Наступает всеми нами долгожданное лето. Это пора не только отпусков и максимального отдыха людей на природе, но и благоприятная пора для интенсивного размножения большинства бактерий. И это значит, что риск заражения кишечными инфекциями очень высок.

Как максимально обезопасить себя и своих близких от этого? Помните: возбудители кишечных инфекций попадают в организм человека через рот с невымытых рук, с невымытых овощей и фруктов или через воду.

Поэтому основное правило профилактики кишечных инфекций — это соблюдение личной и общественной гигиены:

- мойте всегда руки с мылом или обрабатывайте антибактериальными средствами при невозможности первого перед едой, после посещения туалета, улицы, игры в песочнице, после контакта с животными,
- овощи и фрукты мойте всегда с моющим средством щёткой, при невозможности мытья овощей и фруктов (слишком тонкая кожура) обработайте их один-два раза кипятком после мытья водой без моющего средства,
- не употребляйте в пищу продукты с истекшим сроком годности,
- не оставляйте скоропортящиеся продукты длительно на свежем воздухе,
- следите за тем, чтобы готовая еда не контактировала со столовыми приборами, которыми резали сырые продукты,



Валентина Свиридова

кандидат медицинских наук, аллерголог-иммунолог Первой частной клиники

- не купайтесь в запрещённых водоёмах,
- пейте воду только из проверенных источников.

При соблюдении этих простых мер профилактики вы снижаете до минимума риск заражения кишечными инфекциями.

Если меры предосторожности по какой-то причине оказались неэффективными и вы всё-таки заболели (появилась тошнота, рвота, жидкий стул, повышение температуры), не занимайтесь самолечением, а как можно быстрее обратитесь к врачу.

Кроме того, стоит помнить, однако, что иногда эти положительные эмоции могут омрачаться обострением сезонной аллергии, так называемого поллиноза. Для того, чтобы благополучно пережить этот период, необходимо соблюдать ряд важных правил.

В первую очередь, постарайтесь исключить контакт с виновным аллергеном. Если же такой возможности нет или сезон цветения для вас длится достаточно долго, то необходимо соблюдать элементарные гигиенические правила, которые помогут снизить аллергенную нагрузку на организм: прийдя с улицы, умойтесь, вымойте руки

и, по возможности, волосы, промойте нос любимым препаратом морской воды. На период цветения следует исключить из рациона те продукты питания, которые могут усиливать клинические проявления поллиноза из-за схожести антигенной структуры со структурой пыльцы. Так, например, для пыльцы деревьев это такие продукты, как косточковые фрукты (например, яблоки, груши, вишня, черешня, абрикосы), мед, орехи и ряд других.

Если сезонная аллергия появилась у вас впервые и тем самым застала врасплох, то конечно, следует обратиться за консультацией к врачу-аллергологу. Если же эти проблемы посещают вас ежегодно, то лучше заблаговременно начать лечение, которое поможет избежать обострения.

У нас, в Первой частной клинике, вы можете не только получить консультацию врача по всем интересующим вас вопросам, связанным с сезонной аллергией, но и пройти диагностику на выявление спектра аллергенов, на которые вы реагируете. И конечно, ждём вас на предсезонное профилактическое лечение аллергенами.

Всем приятного летнего отдыха! ●

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ
(консультации, аллергопробы, СИТ)

ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ

НЕВРОЛОГ ХИРУРГ ПЕДИАТР

тел.: 651-650

www.1klinika.ru



Лицензия № ЛО-70-01-001721 от 20 ноября 2015 года

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

К садику ГОТОВЫ!

Текст:

Татьяна Нараева



На фото Миша и Настя Дерюшевы

Если ваш малыш уже немного подрос и вы ближе к осени собираетесь отдать его в детский сад и выйти на работу, то сейчас вас наверняка очень волнует вопрос о его здоровье. Общеизвестно, что маленькие детки часто болеют первые пару лет в детском саду. Поэтому вы скорее всего уже сегодня начали давать своей крохе витаминки, занялись закаливанием. А лето ко всему прочему — самое лучшее время для принятия солнечных ванн и поедания свежих овощей и ягод прямо с грядки. Но есть ещё один действенный метод укрепления иммунитета, для которого сейчас тоже — самое время. Это посещение соляной пещеры.

Почему именно летом? Всё просто: всегда лучше предупредить болезнь, чем её лечить. Так что не стоит ждать осени с её влажной, ветреной и весьма нежаркой погодой, провоцирующей простуду. К тому же в соляную пещеру нельзя ходить в период начала простуды, а тем более в её разгар. Скорее, если остаточные явления в виде кашля или насморка затянулись. А летом обычно простывают реже, организм здоров, значит, время по-

заботиться о том, чтобы сохранить своё здоровье.

По словам **Валентины Дерюшевой**, владелицы соляного оздоровительного центра для детей и взрослых «Лёгкое дыхание», именно молодые мамочки с детишками младшего детсадовского и школьного возраста — её главные гости. Причём малыши до шести лет в сопровождении взрослого могут прийти сюда бесплатно, то есть два человека идут по цене одного! И у мамочки есть возможность также укрепить имму-

нитет вместе со своей крохой. А если вы надумаете ходить вместе с подругами и их детками, — есть возможность получить дополнительные скидки.

Перед сеансом вам порекомендуют попить воды (к вашим услугам — кулер), далее вы удобно расположитесь в шезлонге внутри галокамеры (соляной пещеры) и сможете подышать этим целебным воздухом. В то же время малышня посмотрит любимые мультики и поиграет в соль, находящуюся на полу, как в песочек. Игрушки есть как для мальчиков, так и для девочек, — так что никто не останется без интересного занятия в течение тех сорока минут, пока длится сеанс. Количество посещений в абонементе варьируется от 10 до 20, в зависимости от «набора» проблем со здоровьем (если речь идёт об астме или бронхите, лучше взять побольше).

Аппарат для создания «морского» воздуха в «Лёгком дыхании» нашего, отечественного производства — Санкт-Петербургского института профилактической медицины. Им же разработаны методики посещения галокамеры. Соль для аппарата закупается также в Санкт-Петербурге. Специалисты института рекомендуют посещение галокамеры не только тем, кто часто простывает, но и, к примеру, аллергикам (актуально для поры цветения некоторых растений и распространения тополиного пуха, не правда ли?), а также тем, у кого есть кожные заболевания.

Что интересно, заглядывают в «Лёгкое дыхание» группы по йоге. Тренеры говорят, что делать дыхательные упражнения в соляной пещере намного полезней и эффективней во всех отношениях. Поэтому руководство салона предлагает во время сеансов просмотр популярных видеокурсов с различными дыхательными методиками в сочетании с упражнениями и самомассажем.

Есть ещё одна группа посетителей — это трудоспособные люди разного возраста, у которых накопилась усталость, а возможности прямо здесь и сейчас бросить всё и махнуть на море, по разным причинам, нет. Они, как правило, записываются на такое время, когда кроме них никого в галокамере не будет. Они чаще просмотрю телевизора предпочитают успокаивающую мелодичную музыку и обычно засыпают под неё. Отличная возможность снять стресс и оздоровиться!

Приходите в «Лёгкое дыхание», как говорится, с пользой для души и для тела! Летом и всегда! ●



Валентина Дерюшева,

владелица соляного оздоровительного центра для детей и взрослых «Лёгкое дыхание»



Соляной оздоровительный центр для детей и взрослых «Лёгкое дыхание»

Адрес:

г. Томск, ул. Ф. Мюнниха, 56, 2 этаж.

Телефон: 32-52-58.

Часы работы:

с 10.00 до 21.00.

Сайт: tomcave.ru

Соцсети:

vk.com/tomcave
facebook.com/groups/
338272213040250

Реклама

Курс — на здоровье!



Адрес:

г. Томск, ул. Говорова, 46

Телефон:

+7 (3822) 97-93-87

Мы в сети:

krepyshtomsk.pf

vk.com/krepyshtomsk

instagram.com/krepyshtomsk

Реклама

Плавание с раннего возраста — один из самых простых способов сделать ребёнка закалённым, здоровым и физически развитым. Положительный эффект от этого обожаемого детьми занятия можно заметить уже через несколько недель тренировок с персональным инструктором!

**Текст: Ульяна Дубок,
директор ДОЦ «Крепыш»**

Индивидуальный подход к каждому малышу — не просто слова. Команда детского оздоровительного центра «Крепыш» — это профессиональные инструкторы по плаванию, которые учитывают особенности организма каждого ребёнка.

Особый контроль и внимание уделяется и качеству оборудования. В первую очередь, это многоступенчатая система очистки воды, которая обеззараживает воду, делая её абсолютно гипоаллергенной. Современная си-



стема вентиляции воздуха, поддержка комфортной температуры и влажности в помещении позволяет обезопасить малышей от перегрева или, напротив, от переохлаждения.

После интенсивной работы на воде для малышей предусмотрена финская сауна, которая также поможет укрепить иммунитет.

И это ещё не всё! Именно здесь учтены интересы каждого клиента. Для комфортного ожидания разработана возможность наблюдения за тренировкой в режиме online с помощью установленного экрана в зоне отдыха. Кроме того предусмотрен уголок уединения для мамы и малыша. А для самых активных пловцов открыта игровая площадка.

Ждём вас на тренировки, ведь в здоровом теле — здоровый дух! ●

ТРОПИКИ



узнай больше о дикой природе

ВЫСТАВКА ЭКЗОТИЧЕСКИХ ЖИВОТНЫХ

- Продажа рыб, растений, насекомых
- Доставка под заказ
- Изготовление аквариумов, террариумов под заказ
- Обслуживание на дому

Наш адрес:

Пр. Ленина, 85а
(цокольный этаж)
Тел. 8 903 954 28 66



Сладкое здоровье

Сейчас очень много разговоров на тему здорового детского питания. Создаётся такое ощущение, что здоровое питание — это сплошные овощи — свежие, варёные или на пару, но ведь все дети любят сладкое. Как быть?

Текст: Дарья Подчинёнова

Конечно, подходить к питанию своего ребёнка родители должны разумно, рацион должен быть сбалансированным и без перекосов в какую-либо сторону. Сладкое детям есть можно и нужно, но в разумных количествах. В сладостях содержится много полезных веществ для детского организма: витамины, белки, антиоксиданты и многое другое. Естественно, это всё должно быть натуральным. Помимо этого, есть сладости, созданные специально для здоровья. Они обогащены различными полезными добавками и даже пробиотиками. Например, разработка наших томских учёных — биомороженое «Десант Здоровья». Это просто находка для родителей, которые следят за здоровьем своих детей! Биомороженое не только сделано из натуральных продуктов, но и в нём ещё содержатся полезные бифидобактерии

(пробиотики). По составу биомороженое не содержит консервантов и искусственных наполнителей. Используется рецептура советского мороженого, сделанного по ГОСТу с добавлением бифидобактерий, которые сохраняют свои свойства, так как при приготовлении используется инновационная технология их обработки путём быстрой заморозки.

Следует отметить, что бифидобактерии — это необходимые бактерии, которые заставляют организм полноценно работать. Они имеются в организме каждого человека, но их количество может снижаться, вследствие чего процессы в организме замедляются, и возрастает риск появления заболеваний. Бифидобактерии очень полезны для детей (и родителей), страдающих от сезонных проявлений аллергических реакций, кишечных и респираторных заболеваний. Бифидокомплекс восстанавливает микрофлору кишечника, останавливает все неприятные и гнилостные процессы в нём. Наилучший эффект достигается, когда бактерии принимаются не в чистом виде, а в составе различных продуктов на регулярной основе.

Теоретически пробиотики можно было бы добавлять во все детские продукты, но существует проблема с «доставкой» этих



Дарья Подчинёнова, врач-эндокринолог, аспирант кафедры организации здравоохранения и общественного здоровья СибГМУ, ведущий специалист проекта «Еда. Дети»

микроорганизмов в кишечник. А законсервированные холодом бактерии достигают нужной точки, и только там начинают свою активную деятельность. Именно в этом и состоит уникальность томского биомороженого, — оно обеспечивает естественную консервацию защищённых микроорганизмов, а также сохранное прохождение желудочного барьера, проникновение пробиотических микроорганизмов в кишечник, оживление и закрепление в нём. Высокая санитарно-эпидемиологическая безопасность — низкая температура хранения и транспортировки (-18°C) минимизирует риск случайного загрязнения продукции и развития в продукте патогенных микробов. Клинически доказано, что в результате проведения курсового приёма биомороженого у детей в течение 30 дней происходят положительные изменения микрофлоры кишечника. Улучшается состояние здоровья у пациентов с заболеваниями органов пищеварения, с аллергическими заболеваниями, с болезнями органов дыхания, происходит общее укрепление иммунитета. ●



Создано для здоровья!



БИМОРОЖЕНОЕ

С пробиотиками B.Bifidum №1

Содержание пробиотиков в 1г продукта:
 1×10^8 КОЕ бифидобактерий

Нормализует
микрофлору кишечника
у взрослых и детей
просто, эффективно
и вкусно.



www.bioice.ru
8-800-100-1335

«Биомороженое «Десант здоровья», рекомендовано к включению в меню детских дошкольных и школьных образовательных учреждений, разрешен к реализации в больницах, поликлиниках, аптечных сетях. Продукт сертифицирован и одобрен Роспотребнадзором.

Более подробно о здоровом питании и пользе биомороженого ваши читатели могут узнать на семинарах, встречах и вебинарах, которые проводятся в рамках проекта «Еда. Дети».

www.eda-deti.ru



Волшебство — рядом!

Когда взрослым говорят об интерактивной комнате Magic Room, они думают, что отправляют детей в обычную игровую комнату или лабиринт, или в бассейн с шариками. Но они заблуждаются.

Квест в Magic Room это:

- космическое приключение с интересным сюжетом
- игра для команды до 10 человек
- море впечатлений и восторгов
- незабываемый день рождения
- возможность прикоснуться к технологиям будущего
- приятные подарки всем членам команды
- отличное настроение
- развитие логики, фантазии, лидерских навыков и умения работать в команде!

Наш корабль оснащён уникальным оборудованием, которое реагирует на движения ребёнка. Взмах руки отправит ваше Солнышко в полёт над землей, вызовет извержение вулкана, а то и вообще позволит управлять целой армией! Доводилось ли вам видеть планшет, размером со

стол? А песочницу, песок в которой окрашивается разными цветами за секунду?

Вместе с нами день рождения вашего Солнышка станет самым волшебным и незабываемым праздником!

В каждом путешествии ребёнка подстерегают задачи, требующие от него проявления разных качеств характера, которые понадобятся ему в будущем для становления сильной Личности. Во всех путешествиях рядом с ребятами будет помощник, наставник, который проведёт их по всем испытаниям, подскажет, поддержит и направит в нужном направлении.

«Обучать, играя» — вот девиз Magic Room.

Мы заботимся о будущем! ●



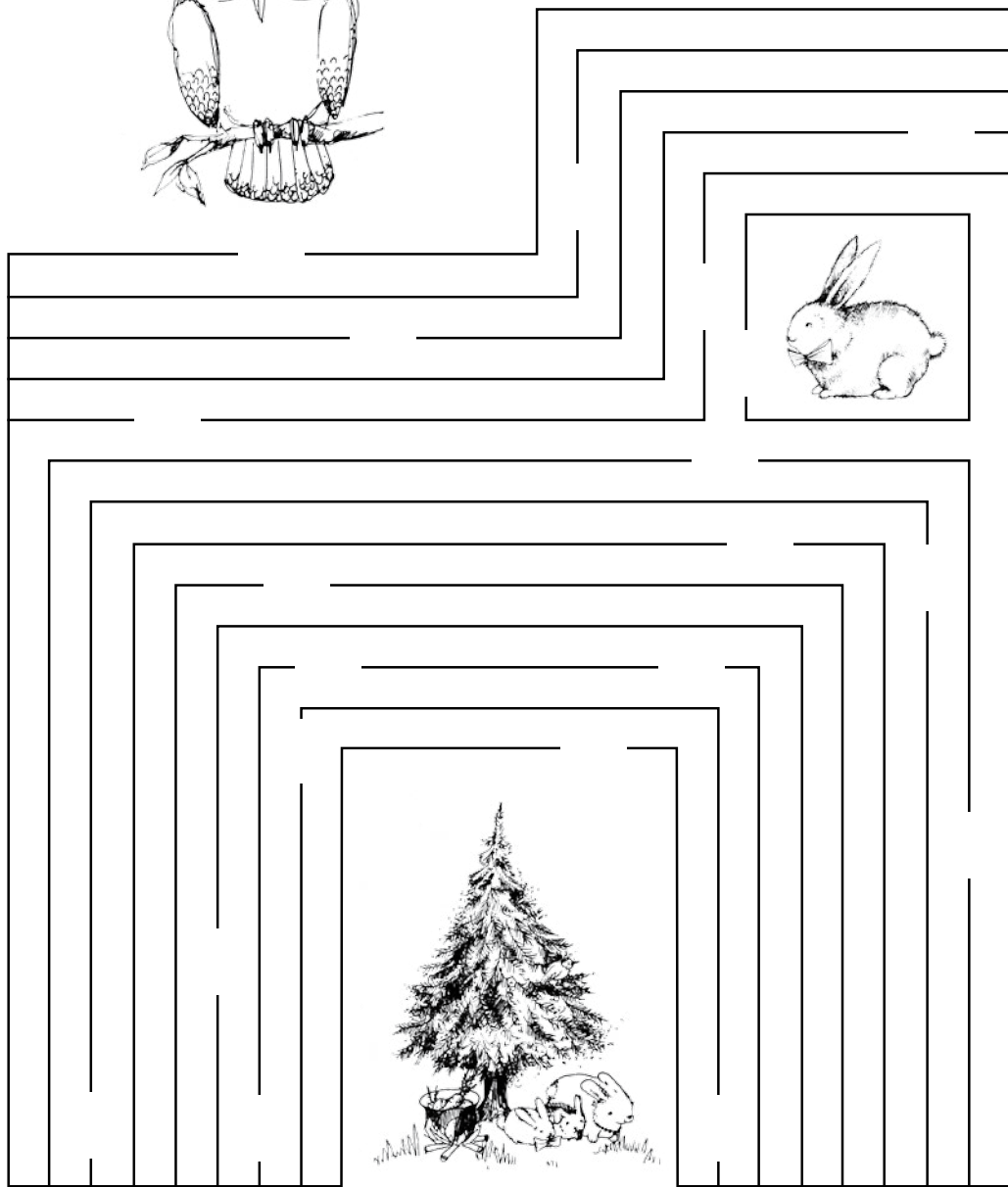
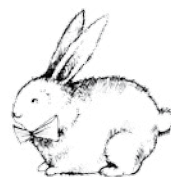
Адрес: г. Томск, пр. Ленина, 217, стр. 2 (ТРК «Мегаполис»)

Телефон 8-962-787-67-67

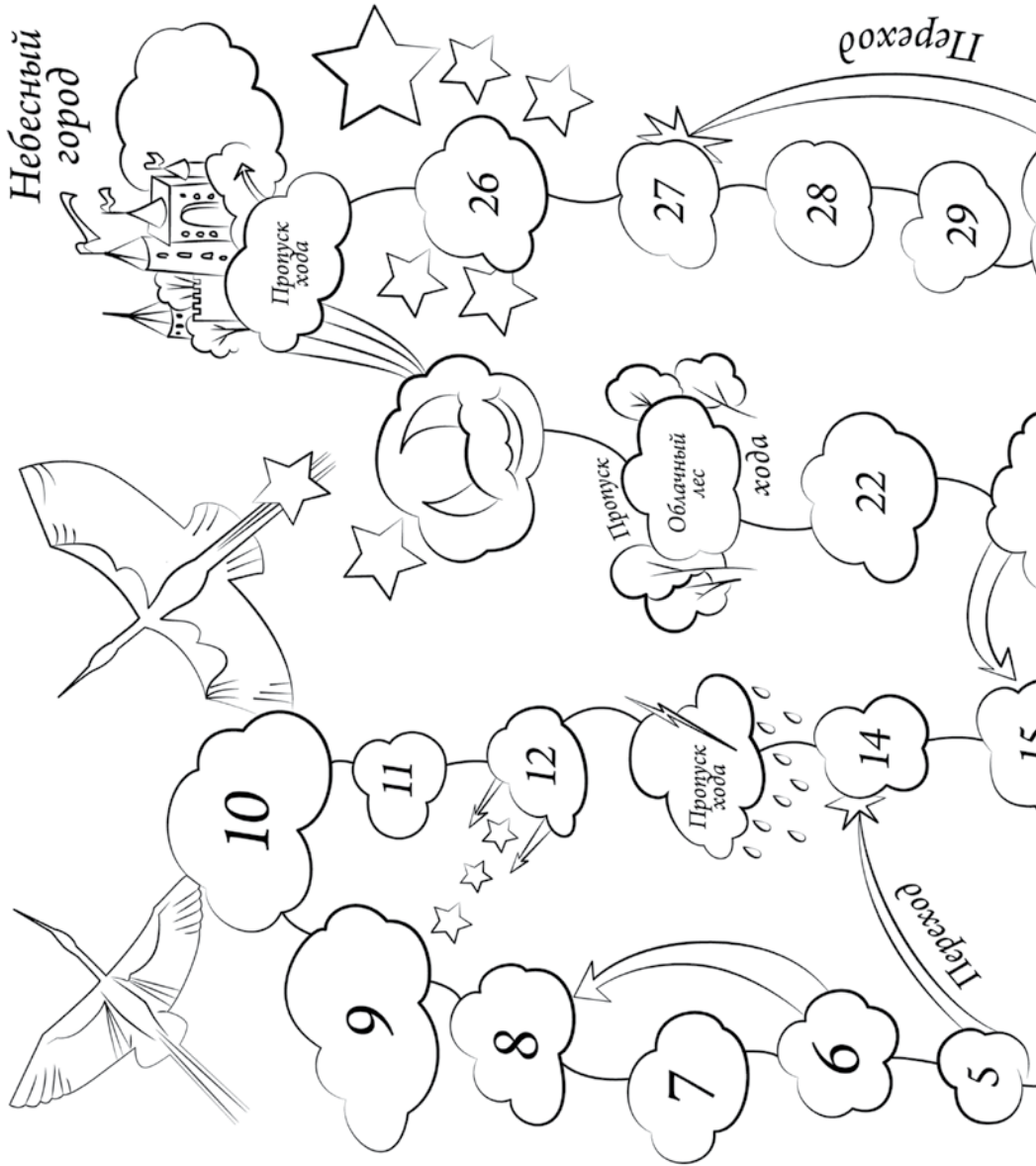
magicroom.club

Реклама

Помоги зайчику добраться до своей семьи, не угодив в лапы совы, и раскрась!



Пройдись по Волшебной стране и раскрась её яркими цветами!





- 1
- 2
- 3
- 4

Для игры вам понадобится игравый кубик и фишки (их можно найти слева)

**У девочки Маши сегодня день рождения.
Нарисуй ей красивые подарки
к празднику и раскрась!**





Томский планетарий

г. Томск, пр. Ленина, 82а, строение 1

Справки по телефону: 51-36-33

Касса: 51-09-38 (Только справки. Брони нет!)

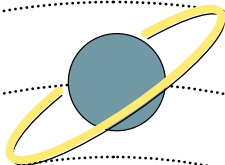


25 июня

воскресенье

12:00 Гришка — космонавт

13:00 Созвездия

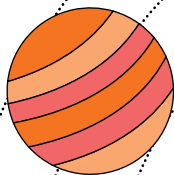


24 июня

суббота

18:00 Белые ночи в планетарии.
Детская программа

19:30 Белые ночи в планетарии



23 июня

пятница

18:00 Белые ночи
в планетарии.
Детская программа

19:30 Белые ночи
в планетарии

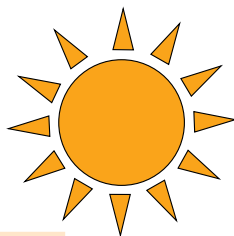


17 июня

суббота

11:00 Космос +: Путешествие по
Солнечной системе, Косми-
ческое шоу на песке

12:30 Космонавтика для детей

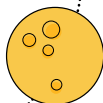


10 июня

суббота

11:00 Антошкины истории
на Земле и в космосе

12:00 Космонавтика для детей



11 июня

воскресенье

11:00 Гришка — космонавт

12:00 Космос +: Легенды
звездного неба, Кос-
мические фантазии
на воде

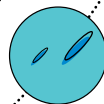


18 июня

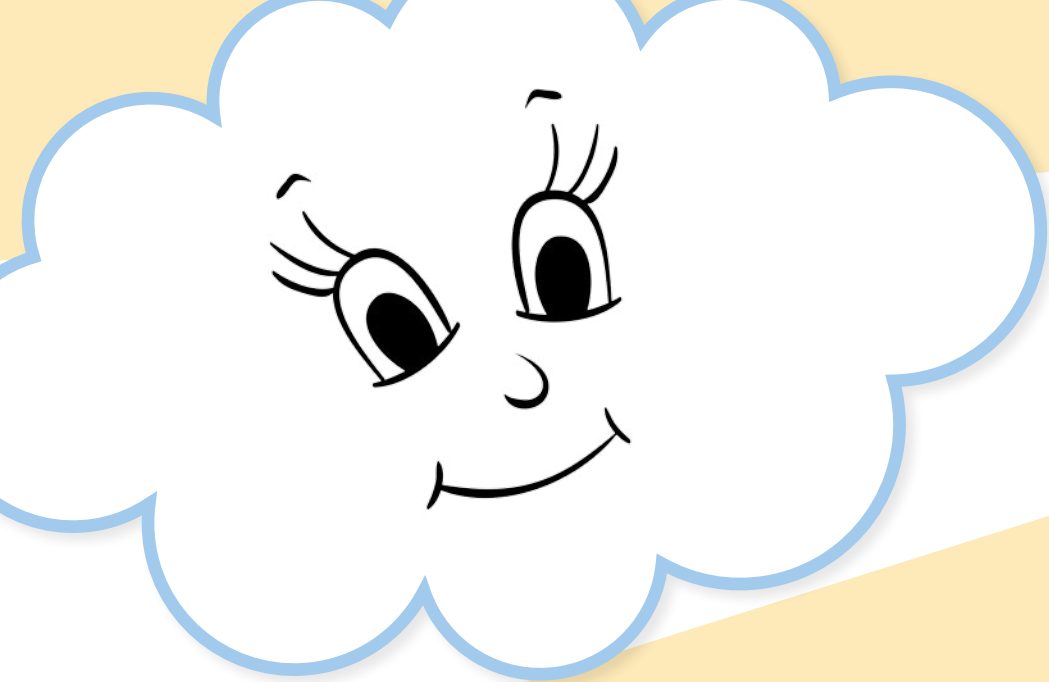
воскресенье

11:00 Куда исчезло Солнышко?

12:00 Астрономифы



После каждого воскресного сеанса — наблюдения
в телескоп на смотровой площадке планетария (оплачивается отдельно).



Привет, кроха!

**Это снова я, твой друг Облачко-
Всезнайка. Я снова лечу над тобой
по воле тёплого летнего ветерка и хочу
рассказать тебе на этот раз о воде.**

Наверное, ты уже знаешь, что вода на нашей планете бывает пресная и солёная. Солёная вода наполняет моря и океаны и даже некоторые озёра. В ней живут многие тысячи видов рыб, растений и животных. Именно в солёной воде миллионы лет назад зародилась жизнь на планете Земля.

Океанов всего четыре: Северный ледовитый, Тихий, Атлантический и Индийский. А морей целых сорок девять! Моря и океаны бывают тёплыми и холодными. А ещё в них есть

течения. Они тоже могут быть тёплыми и холодными. Но даже если в некоторых из них нельзя купаться из-за низкой температуры, — они всё равно нужны, потому что помогают нашей планете удерживать климатическое равновесие. Ты ведь любишь и лето, и зиму, правда?

Что касается пресной воды, то она попадает на Землю в виде дождя, течёт в реках и наполняет большинство озёр. Самое большое пресное озеро на свете — озеро Байкал. Оно находится в России. А самая длинная река — Амазонка, она протекает в Бразилии.

Пресная вода — источник живой силы для растений на суше. Ты тоже можешь посадить цветок, кустик или деревце и полить водой. Они вырастут и станут твоими друзьями, радуя своей красотой всех вокруг.

Кстати, знаешь ещё, почему растения могут быть твоими друзьями? Обязательно расскажу тебе в следующий раз. Это очень важно! Тебе непременно надо знать об этом!

Ветерок уносит меня всё дальше и дальше! Пока! ●





Всей семьёй — за красотой!

Текст:
Татьяна Нараева

Выходных у мамы, как известно, не бывает: если родился ребёнок, ты всегда его мама — днём и ночью, в будни и праздники, на расстоянии и рядом. Однако, любя своё чадо до глубины души, и о себе хочется позаботиться: довольна мама — спокоен малыш.

Поэтому вам будет полезно узнать, что теперь не надо ставить перед собой дилемму: пойти подстричься и покраситься, сделать маникюр и педикюр или сводить в салон свою ненаглядную кроху.

— Я сама, когда была в декрете, была буквально вынуждена «разрываться» между необходимостью приводить себя в порядок и смотреть за ребёнком, — делится **Екатерина Кучевская**, владелица семейной парикмахерской «Чубчик». — Потому что во взрослом салоне сынишкой никто заниматься не станет, а в детском я могу только сидеть рядом и вздыхать о времени, которое могла бы посвятить себе. Поэтому я организовала собственную парикмахерскую, где администраторы умеют занять малыша, поиграв с ним вместе, посмотрев мультфильмы, предложив ему раскраски и цветные карандаши, а то и могут вместе с детишка-



ми попускать мыльные пузыри. Причём неважно, пришла ли к нам только мамочка навести красоту или нужно и малыша тоже подстричь.

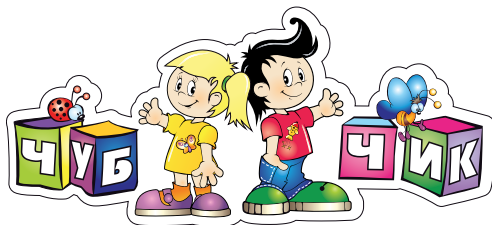
Такой формат работы сегодня привлекает целые семьи: нередко заходят сразу родители с ребятишками. И всем здесь рады, всех готовы сделать красивыми и стильными: и пап, и мам, и девчонок, и мальчишек. Причём некоторым деточкам — всего несколько месяцев. Здесь умеют стричь и таких малышей. И цены — более чем приемлемые!

— Поскольку мы взяли курс на семейный формат, то развиваться профессионально нашим мастерам приходится не только как парикмахерам, но и как людям, постоянно находящимся в контакте с детьми, — говорит Екатерина. — Так что регулярно приглашаем психолога для проведения тренингов. Он помогает лучше понимать ребятишек, быть с ними на одной волне.

Остаётся добавить, что коллектив салона — по-настоящему преданные сво-

ему делу люди. Не так давно они на целый день выезжали бесплатно стричь трудных подростков в соответствующее учреждение.

— Я считаю, все люди должны быть добрее и помогать друг к другу, насколько возможно, — резюмирует Екатерина. — Ведь только тогда мы сможем все вместе вырастить наших детей в атмосфере добра. ●



Адрес: г. Томск, пр. Ленина, 217, стр. 2 (ТРК «Мегаполис»), 2-й этаж

Телефоны: 289-651, 32-33-32

Сайт: jub-jik.ru

vk.com/chubchik.tomsk

An aerial photograph of a stunning beach. The sand is a light, golden color, and the water is a vibrant turquoise blue. Several sailboats are anchored in the shallow water. In the background, there are green hills under a clear blue sky. The overall scene is idyllic and inviting.

Куда поехать отдохнуть с ребёнком?

Обзор наиболее популярных семейных туристических направлений этого лета

Текст:
Анна Турчакова,
Татьяна Нараева

В Сибири лето — действительно маленькая жизнь. И отпуска у многих короткие, и погода капризна, как примадонна. Поэтому нам солнце и море просто жизненно необходимы, а уж нашим детям — тем более. События последних двух лет лишили россиян возможности посещения любимых турецких курортов, но теперь это направление вновь востребовано и вполне безопасно.

ОТДЫХ — ЗА РУБЕЖОМ

— Сегодня очень актуальны путёвки в Турцию, и это вполне закономерно, — рассказала **Надежда Сабанце-**



ва, менеджер туристического агентства «Консул». — Прежде всего потому, что отдых в этой стране организован таким образом, что пребывание здесь будет интересным и полезным семьям с детьми любого возраста. Есть специальные программы как для малышей, так и для тинэйджеров: с играми, различными экскурсиями и развлекательными мероприятиями.

Второе наиболее востребованное у томичей направление — Кипр. Этот вариант подойдёт для людей, выбирающих более активный отдых. Поскольку на острове можно взять в аренду автомобиль и ездить там, где хочется, а не согласно маршруту, выбранному экскурсоводом.

Также томичи любят всю Грецию — богатая культура, много исторических памятников, и цены вполне приемлемы. Далее — Болгария, но в эту страну путёвки нужно бронировать заранее, так что спонтанно отправиться на курорты Болгарии не получится.

Не остаются без внимания и наши родные территории — Сочи, Анапа и, конечно, Байкал.



Надежда Сабанцева,
менеджер туристического
агентства «Консул»



УДИВИТЕЛЬНОЕ РЯДОМ

Кроме того, очень популярны у жителей нашей области выезды на Алтай. Настоящий рай для любителей активного отдыха! Тут тебе и сплав по горным рекам, и конные походы, и пешие вылазки по горам. Воздух свежий и чистый, продукты натуральные и экологичные (Алтай славится своими аграрными традициями).

Если же ваши дети ещё слишком малы, чтобы оценить экстремальные виды отдыха, вы можете отлично позгорать и поплавать вместе с ними в одном из многочисленных живописных озёр.

Кстати, не только Алтай может предстать перед вами во всём великолепии.

Алтай — настоящий рай для любителей активного отдыха! Тут тебе и сплав по горным рекам, и конные походы, и пешие вылазки по горам. Если же ваши дети ещё слишком малы, вы можете отлично позгорать и поплавать вместе с ними в одном из многочисленных живописных озёр.



Прекрасными и удивительными открытиями может поделиться с вами любой из старинных сибирских городов — Омск, Красноярск, Тобольск. Их потрясающая архитектура, такая же яркая и самобытная, как томская, поразят вас и оставят незабываемые воспоминания на всю жизнь. Знайте, дети очень любят путешествия и развиваются в них куда быстрее, ведь впечатлительная детская душа вбирает в себя всё мгновенно и расцветивает увиденное и услышанное множеством самых ярких красок!

И не забудьте про нашу родную Томскую область! Именно летом проходит фестиваль казачьей культуры «Братина» в Кривошеине, фестиваль коренных народов Сибири «Легенды Севера» в Парабели, Праздник топора в Зоркальцеве,



Праздник гриба в Молчанове и многое-многое другое!

И обязательно посетите празднование Дня семьи, любви и верности 8 июля в селе Коларове, который традиционно отмечается возле старинного Спасского храма. Потому что семья — это не просто слово, это самое главное, что есть у нас с вами! ●



Праздник отмечаем сегодня!

Времена идут, а вечные ценности неизменны, — например, семейные, ведь они вырастают из того, на чём держится мир: любви, дружбы, взаимопонимания. И как важно передать это своим детям, не упустить момент. А для этого необходимо общение, причём эмоциональное, запоминающееся на всю жизнь.

Текст: Татьяна Нараева

Именно на это настраивался **Ростислав Сидоренко**, директор парка семейных развлечений «Игромания» десять лет назад, когда создавал свой бизнес:

— Однажды я всерьёз задумался над тем, что в Томске очень сложно найти ме-

сто для совместного проведения времени с моим семилетним сыном Яковом. Там, где ему было интересно, — я сучал, и наоборот, — делится Ростислав Михайлович. — А мне очень хотелось быть для своего сына не только отцом, но и лучшим другом. Так 1 июня 2007 года появилась «Игромания» в её оригинальном формате...

Несмотря на обилие развлекательных возможностей для взрослых и детей, пространство организовано так, чтобы родители могли постоянно иметь визуальный контакт с ребятишками. Здесь можно вкусно покушать (благо, выбор прекрасный — от мясных блюд и салатов до разнообразных кондитерских изделий) и продолжить развлекаться.

— Наша главная задача — это охватить практически все возрастные категории детей, — рассказывает **Мария Макарова**,

специалист по связям с общественностью парка «Игромания». — Малышей мы приглашаем в игровые комнаты, например, в сенсорную комнату с развивающими игрушками. Или в «Кошкин дом» — комнату, где проживает пушистый дружелюбный красавец кот-Федот, который радуется гостям и с удовольствием играет с ними (если у вас по каким-то причинам нет возможности держать дома животное, но очень хочется, чтобы детишки приобщались к обращению с домашними питомцами). Есть и замечательные тематические комнаты для детских праздников — и для девочек, и для мальчиков. Также весело ребятишкам в «сухом» бассейне, лабиринте. А если нужно провести выпускной по окончании детского сада или младшей школы, — в вашем распоряжении сцена со звуковой аппаратурой.

Следует отметить высокую культуру проведения семейных и массовых детских мероприятий в «Игромании». Потому что во главу угла поставлено общение с детьми, радость семейного единения, а не возможность провести время взрослой компанией, пока дети заняты своими играми.

— Мы стремимся показать, как широк спектр совместных семейных развлечений, и отслеживаем все появляющиеся в этой сфере новинки, — поролоновые, бумажные шоу, шоу мыльных пузырей и так далее, — вступает в беседу **Наталья Порошина**, художественный руководитель парка семейных развлечений «Игромания». — И вот три года назад этажом выше открылся парк научных развлечений «Проект Икс», где подростков ждут зеркальный лабиринт, «перевёрнутая» комната, физические экспонаты, зал иллюзий и многое другое. И это уже не просто экскурсия для семьи, а целое захватывающее приключение. Там родители мо-

гут блеснуть своими познаниями и вместе с детьми включиться в интеллектуальное изучение мира.

Словом, в «Игромании» вы найдёте себе развлечение и полезное занятие на любой вкус. Недаром многие семьи сюда ходят годами, отмечая не только детские, но и родительские дни рождения. Недаром их здесь встречают, как добрых и давних друзей, чьи фотографии развешаны на стенах, как это делается дома.

Кстати, для постоянных посетителей в «Игромании» действуют скидки и система бонусов. Так что не откладывайте радость на потом, приходите в «Игроманию», подарите себе и своим близким праздник доброго и весёлого общения! ●

2017



Летняя площадка в Игромании

СЕМЕЙНЫЙ ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ «ИГРОМАНИЯ»
ЗНАЕТ КАК СДЕЛАТЬ ЛЕТО ЯРЧЕ!
ЛЕТО В «ИГРОМАНИИ» — НОВЫЙ ФОРМАТ ДЕТСКОГО ОТДЫХА!
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ



3 СМЕНЫ:

- ▼ ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ
- ▼ ТВОРЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ МАСТЕР-КЛАССЫ
- ▼ ПРОГУЛКИ ПО ВЕСЕЛОМУ ТОМСКУ
- ▼ ШОУ-ПРОГРАММЫ

В конце смены грандиозное большое шоу,
подарки всем участникам и вкусное чаепитие!

**ИМЕНИНИКАМ И ВЫПУСКНИКАМ
«ИГРОМАНИИ» И «ПРОЕКТА ИКС», СКИДКИ!!!**

Стоимость: 10 дней - 8 000р.

40-90-12

Предварительная запись обязательна



РЕКЛАМА

СЕМЕЙНЫЙ ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ «ИГРОМАНИЯ»
ПР. ЛЕНИНА 174, ТЦ «ВЕСНА», 3 ЭТАЖ

Если свинка — то морская!

Текст:

Анна ТУРЧАКОВА



Софья Белых,

продавец-консультант
сети магазинов
«Планета ZOO»

Рано или поздно малыш начнёт просить у родителей завести какого-нибудь пушистого зверька. Как правило, малышня мечтает о собачке или кошечке. Но если относительно последней родителей ещё как-то уговорить можно, если ни у кого из домочадцев нет аллергии на кошачью шерсть, то с собакой всё намного сложнее.

Оно и понятно — даже маленький пёс требует подъёма ни свет ни заря для прогулки, дрессуры, прививок и так далее. Да и содержание собаки в наше время дело недешёвое — нужны витамины, ошейник, корм, мясо хотя бы раз в неделю. Что касается усатых-полосатых, то тут тоже свои сложности. Но самое главное «против» и в первом, и втором случае — неприятный запах, ободранные обои и обгрызенные ботинки. В общем, хлопот много. Но ведь так хочется порадовать малыша... Что же делать? Идти за морской свинкой — это вполне себе альтернативный вариант.

ЖАРА И СКВОЗНЯКИ — СВИНКИНЫ ВРАГИ!

— Эти животные не требуют специальных знаний и умений в плане ухода и содержания. Наполнить по-

илку и миску для еды, дать симпатичному грызуну морковку и поменять сено в клетке или террариуме в состоянии даже сам ребёнок, — рассказала **Софья Белых**, продавец-консультант сети магазинов «Планета ZOO». — И только во время генеральной уборки, когда требуется капитально помыть и почистить жилище для зверька, понадобится помощь взрослых. Свинке обязательно нужна подстилка в качестве которой, как правило, используют древесные гранулы, древесные опилки, бумажные полотенца, одноразовые пелёнки. Класть питомцу газеты строго воспрещается! Также понадобится две кормушки — одна для овощей, другая — для зернового корма, и мисочка для воды. Чтобы точить зубки, грызуну нужно положить в клетку или террариум минеральный камушек или посадить ветку фруктового дерева. Если позволяют размеры клетки, то дополнительно можно установить домик, в котором многие зверьки с удовольствием спят или отдыхают.

Оптимальной температурой для нормальной жизнедеятельности питомцев считается диапазон от +16° до +20°C. А вот жаркую погоду, вопреки распространённому заблуждению, эти животные переносят хуже. Так что клетку с грызуном лучше всего ставить в прохладном месте. Ещё один важный аспект — достаточная влажность воздуха — 50–60 процентов. Если этот баланс не соблюдается, нужно приобрести увлажнитель или поставить рядом ёмкость с водой. Но и сквозняков тоже нужно избегать — не стоит ставить террариум с животным рядом с дверными проходами или возле открытого окна. Летом «поросят» можно выпустить погулять на балкон или дачу, если таковая имеется. Однако не на «вольные

хлеба» — для питомца нужно создать вольтер с крышкой, чтобы малыша не обидели кошки, собаки или дикие птицы.

ЛЮБОПЫТСТВО — НЕ ПОРОК!

Свинки подвижные и любопытные зверьки, которые не прочь порезвиться на воле. Да и активный моцион никогда не помешает для укрепления мускулатуры и поддержания здоровья животного в целом. Некоторые хозяева разрешают морским Ниф-Нифам и Наф-Нафам в течение дня носиться по дому, только на ночь запирая малышей. Но такая практика имеет свои минусы — во-первых, свинка может наделать на полу или ковре и лужу, и кучку, — придётся стирать покрытие. А во-вторых, за зверёнышем нужно следить, чтобы он не попал между дверями или за диван. Поэтому стоит позаботиться о безопасности свинки: на полу не должно быть мелких предметов, которые бы питомец мог проглотить, узких ходов, где бы он мог застрять, электрических проводов, в которых он запутается или начнет грызть, и других опасных предметов. А лучше всего купить специальный шар для прогулок свинки.

Специалисты отмечают, что морские свинки не очень общительны, поэтому не стоит им надоедать, насильно удерживать, гладить и пытаться с ними поиграть. Самый лучший выход: не мешать питомцу развлекаться и просто за ним наблюдать со стороны. Но хозяина они всё-таки любят и, сидя у него на руках, могут даже мурлыкать — почти как кошки.

Впрочем, что рассказывать? Заведите морскую свинку, и вы увидите, каким дружелюбным может быть этот зверёк! ●



Текст:
Мария Зайцева

«Пятёрка» — продлёнка на «ОТЛИЧНО»!

Согласитесь, многие из нас сталкиваются с проблемой, кому же встретить ребёнка из школы? И даже если он уже самостоятельный и добрался сам, чем же он занимается дома один? Делает ли уроки или смотрит телевизор? К сожалению, за плотным рабочим графиком мы не всегда можем это отследить.



Столкнувшись с подобными проблемами лично, две женщины и, конечно же, опытные мамы Елена Егоркина и Дарьяна Стоянова не смогли остаться в стороне. Они решили вместе открыть центр продлённого дня. Так появилась детско-семейная организация «Пятёрка».

Передавая детей в распоряжение преподавателей «Пятёрки», вы можете быть уверенными, что ваш ребёнок в сопровождении взрослого возвратится из школы, отдохнёт от занятий, покушает, делает уроки, погуляет на свежем воздухе, пообщается со сверстниками и дожждётся

вас вечером. И заметьте, без телевизора и телефона в руках. Вечером вам останется только наслаждаться общением друг с другом.

Сегодня «Пятёрка» — это не просто команда профессиональных педагогов, среди которых дефектолог, логопед, психолог, педагог дополнительного образования, нянечка и учитель английского языка. Это своего рода особый мир, где сумели создать душевную атмосферу добра и понимания, в которой дети учатся, общаются со сверстниками, проводят дни рождения и просто отдыхают. Частыми гостями маленьких полиглотов становятся ино-

странные студенты — носители языка. Кроме того, в группе ребёнок получает дополнительное общение со сверстниками, учится играть в знакомые с детства игры.

— Для нас важно, чтобы дети научились самостоятельно планировать свой день, знали, когда им нужно сесть за уроки. Мы знаем, как найти подход к каждому ученику, поэтому не делаем домашнюю работу за него (как это бывает дома), а профессионально помогаем с математикой, русским языком, чтением и изучением окружающего мира. Здесь же они могут самостоятельно выполнить и остальные задания, например, смастерить поделки или выучить стихотворение, — делится Елена Викторовна. — Уже в следующем году планируем пригласить преподавателей по шахматам, немецкому языку и гимнастике. Также запускаем новый проект социо-игрового клуба «Рыжий кот». Дети в игровой форме будут осваивать грамот-

ную речь, правила поведения и основы актерского мастерства. Делаем все, чтобы у детей была возможность максимально развивать свои таланты.

В общем, если вы родители учеников младшего класса и также хотите быть уверенными, что ваш ребёнок проводит своё свободное время с пользой, обращайтесь в детско-семейную организацию «Пятёрка». С 12:00 до 19:00 он будет, как говорится, при деле! И даже если случится форс-мажор и ребёнок освободится раньше положенного времени, его с радостью примут в группе. ●



**Помогая вам, мы делаем
вашего ребенка
успешным!**

Подготовка к школе

Продлёнка

Адрес: г. Томск, ул. Говорова, 46
Телефон 25-55-80

Реклама

Часто болеют дети?

Бронхит?

Слабый иммунитет?

Усталость, стресс, депрессия?

Астма? Аллергия?

**Соляная пещера Speleomed —
природный способ очистить лёгкие!**



Адрес: ул. 79-й Гв. Дивизии 27а,
Телефон 979-502



Что скрывается за стеной?

или Как помочь ребёнку избавиться от застенчивости

Текст:
Светлана Гарелина



Елена Файзуллаева

кандидат психологических наук, доцент Томского государственного педагогического университета

Бывает, что маленькие дети чувствуют стеснение даже в самой безопасной, по мнению родителей, обстановке. Будто что-то ограничивает и удерживает малышей от проявления активности. Кандидат психологических наук ТГПУ Елена Файзуллаева помогла нам разобраться в том, что же заставляет ребёнка быть застенчивым, а также рассказала, как лучше всего решать эту проблему.



НЕКОРРЕКТНАЯ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Наши дети — это отражение нас самих. Если вы заметили, что ваш малыш проявляет чувство стеснения, то не спешите сразу искать проблему в нём. Проанализируйте, что в вашем поведении может провоцировать стеснительность ребёнка: громкий голос, излишняя требовательность, ограничения, недостаточное внимание и так далее. Подумайте, стесняетесь ли вы. Или при каких ситуациях в вашей жизни вы были застенчивы. Поработайте над собой и над своими мыслями. Ведь всё, что с нами

По своей природе дети любопытны и инициативны. Но ребёнку достаточно один раз получить негативный социальный опыт, чтобы войти в состояние закрытости и напряжённости.

происходит, отражается на нас, а впоследствии и на близких нам людях.

● ВНЕШНИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕБЁНКА

Согласитесь, когда мы одеты в любимые вещи и имеем красивую причёску, то наше настроение всегда на высоте, как и самооценка. Будьте более внимательны к желаниям вашей крохи. Стрижка «под мальчика» для девочки, которая обожает сказки о прекрасных длинноволосых принцессах, станет для неё настоящей катастрофой!

● ОТСУТСТВИЕ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ СОЦИАЛЬНОГО ОПЫТА

Тревога перед новым

Из-за ограниченного количества социальных контактов многие дети испытывают стеснение в новых или непонятных для них ситуациях. Чтобы малыш более комфортно чувствовал себя в новой обстановке, смоделируйте ему будущую ситуацию, вкладывая в неё положительные образы. Так вы настроите ребёнка на позитивный лад, и ему будет проще проявлять себя в незнакомом месте.

Пример: «Представь, как нам будет интересно идти по дороге в детский сад:

рассматривать большие деревья и красивые цветы, наблюдать за воробушками, которых мы вчера кормили. А потом мы подойдём к воротам детского сада, нас встретит добрая женщина, она отведёт тебя к ребятишкам, с которыми ты будешь сегодня играть».

Переживания ребёнка о том, что он может показаться неадекватным или не будет принят обществом

По своей природе дети любопытны и инициативны. Но ребёнку достаточно один раз получить негативный социальный опыт, чтобы войти в состояние закрытости и напряжённости. Грозная реплика взрослого в тот момент, когда малыш выражает к чему-либо интерес, нервное одёргивание ребёнка во время проявления его активности, неодобрение и насмешки сверстников — все эти действия способны негативно повлиять на самооценку малыша. Подготавливая вашу кроху справляться с подобными ситуациями, вы сможете минимизировать вероятность появления комплекса.

Пример: «Мама, а Миша вчера отобрал у меня машинку, он мне не рад». «Ты знаешь, сынок, бывает, что люди не всегда понимают, что тебе интересно делать то же самое, что делают они. В следующий раз возьми две машинки, подойди к Мише и предложи поиграть вместе».

Если ваш ребёнок стеснителен в детстве, это не значит, что он не сможет быть уверенным в себе в будущем. Часто за застенчивостью скрываются такие качества, как внимательность, порядочность и самоотверженность. При правильном подходе к воспитанию стеснительного ребёнка вполне возможно, что из него вырастет трудолюбивый организатор или даже заботливый лидер. ●

Красотка

Платья
от фабрик-производителей

ЦЕНЫ

- короткие платья
от **1 650** рублей
- длинные платья
от **1 950** рублей

АДРЕСА

пер. Кооперативный, 10 (ост. «ЦУМ»)

☎ **46-77-25**

ул. Пушкина, 27е (ост. «Ул. Пушкина»)

☎ **65-00-45**

Предъявителю
журнала скидка

10%