

ЖУРНАЛ ДЛЯ МАМ И МАЛЫШЕЙ

Мамина радость 0+

АПРЕЛЬ ● № 5(1) 2018

Тема номера

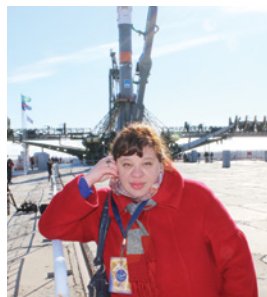
Если ты хочешь стать космонавтом > 4

Читайте в номере:

Арифметика, заставляющая мозг работать на 100% > 6

Самые добрые руки > 28





ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Нынешний выпуск посвящён Дню космонавтики. И неспроста. Когда Юрий Гагарин первым в мире полетел в космос, все мальчишки и девчонки мечтали повторить его подвиг и стать отважными исследова-

телями Вселенной. В наши дни можно заметить новый всплеск интереса к космической тематике, ведь освоение и предметное изучение соседних с Землёй планет — вопрос обозримого будущего.

Так что замечательно, если вашего малыша привлекает тема космоса. Значит, он умеет мечтать и смотреть вперёд, за горизонт событий. Значит, есть отличный стимул для него вырасти сильным и умным, образованным и сообразительным. Даже если не всё получается в детском саду или школе. История знает великопепные примеры преодолений!

Мы желаем, чтобы эта весна стала качественно новой ступенькой в развитии вашего ребёнка! Пусть ему всегда светит путеводная звезда удачи и добра!

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

ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ СТАТЬ КОСМОНАВТОМ..... 4 МАМЕ – В КОПИЛКУ ЗНАНИЙ

Арифметика, заставляющая мозг работать на 100% 6

Ум на кончиках пальцев 10

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Если очень захотеть, можно в космос улететь! 12

СКАЗКИ О ВСЕЛЕННОЙ 22

БЫТЬ МАМОЙ – КРУТО!

Послеродовая депрессия: это преодолимо!..... 24

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

Самые добрые руки 28

Журнал «Мамин радость» №5 (1) 2018

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 — Максим Кобзев.

Рекламный отдел — А. Зайцева,
Е. Кособокова, Т. Нараева.

Журналист:
Алёна Зайцева.

Облачко-всезнайка —
Татьяна Нараева.

На обложке —
Максим Кособоков,
фотограф — Максим Кобзев.

Причёска модели —



Реклама

Сайт: jub-jik.ru
vk.com/chubchik.tomsk

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 № 18205.

Сдано в печать 30.03.2018 г.
Дата выхода — 04.04.2018 г.

Chouquette

Акция «Три друга = наряд»

С 1 апреля по 31 мая 2018 года приведите трех друзей и заработайте на шикарный наряд для ребенка от Chouquette!



Сделано
В России!



- за первого друга получите 7% бонусов от его покупки
- за второго друга получите 15% бонусов от его покупки
- за третьего друга* получите 25% бонусов от его покупки

Все просто:

- Приведите трех друзей за покупками в Дом Детской Моды
- Каждый из них по вашей рекомендации может получить до 1000 бонусов в зависимости от суммы покупки и сможет использовать при следующих визитах в ДДМ до 31 мая.
- За покупку каждого последующего приведенного вами друга вы получаете прогрессивный процент бонусов-шупетиков.

Накопленными шупетиками – вы можете рассчитывать за классный наряд марки «Шупетт» для вашего ребенка до 31 мая 2018 года!

Друг, пришедший по вашей рекомендации, должен назвать ваше имя, и мы зафиксируем ваши бонусы.

А если вы сами ещё у нас не были, приходите за своей первой покупкой и заполняйте анкету!

Включайтесь!

Это выгодное предложение!

Смотрите на примере:

1-й друг купил на 3000 р.

Вы получаете 210 шупетиков

2-й друг купил на 5000 р.

Вы получаете 750 шупетиков

3-й друг купил на 6000 р.

Вы получаете 1500 шупетиков

Итого ваш заработок =
2460 шупетиков!

Рассчитайтесь ими при покупке наряда до 31 мая!

1 шупетик = 1 рубль.

Приводите друзей, дарите им бонусы
и зарабатывайте на наряд от Шупетт!

Бумук Chouquette

пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум»

* С покупкой всех последующих новых друзей после 3-го вы получаете по 25% бонусов с суммы их покупки.

Если ты хочешь тебе нужно:

КОСМО

★ **хорошо учиться,**
чтобы получить
высшее образование

★ **заниматься спортом,**
чтобы быть
здоровым и сильным

★ **учить иностранные языки,**
чтобы общаться с людьми
разных национальностей
в космосе

**Будь первым,
кто ступит на новые
неизведанные
планеты!**

статья навтом,

★ **развивать память, внимание, мышление,** чтобы ориентироваться в сложных ситуациях

★ **быть добрым к окружающим,** потому что в космосе без дружбы не прожить

★ **быть любознательным,** много читать, чтобы много знать, мало ли с чем придётся столкнуться в космосе?

★ **и, конечно, уметь мечтать!** Только мечтатели двигают вперёд человечество!





13765 X 34987

Арифметика, заставляющая МОЗГ работать на 100%

Интервью: Анна Цветкова

Можно ли быть и технарём, и гуманитарием одновременно, что такое ментальная арифметика и почему важно освоить счёт с помощью счётов абакус именно в детстве? Все подробности о новом для Томска направлении мы выяснили у Анастасии Канаковой, педагога-психолога Центра развития «Гениум».

— Анастасия, что такое ментальная арифметика? Отдельно каждое слово понятно, но их сочетание нам пока не очень знакомо... Речь идёт не о школьной математике?

— Да, не стоит проводить с ней прямую параллель. Ментальная арифметика — это не только быстрый счёт, но и развитие воображения и логики. Этот метод учит считать, представляя в воображении счёты абакус (в Японии абакус называют соробан). Сначала мы показываем детям счёты, потом ученики разрабатывают моторику, учатся ими правильно пользоваться

ся, также осваивают, как перебирать бусины. После мы убираем счёты и ребёнок, решая примеры, только представляет их в воображении. В это время мозг работает на 100%, — оба полушария активны. Ментальная арифметика тем и хороша, что улучшает не только техническое мышление, но и воображение, творческие способности. Раньше всех было принято делить на «технарей» и «гуманитариев», а ведь гармония, как соединение двух направлений, возможна!

— Для кого подходят занятия ментальной арифметикой, можно ли посещать их взрослым людям?



— Лучше заниматься ею с детства, — взрослым очень непросто освоить новый подход к счёту. С годами наш мозг становится менее «гибким». Когда я проходила обучение, мне пришлось нелегко. Ловила себя на том, что по привычке считаю в уме безо всяких воображаемых счётов, тяжело было переключиться. Ментальная арифметика рассчитана на детей в возрасте от четырёх-пяти лет и до шестого-седьмого класса, хотя жёстких границ, конечно, нет.

**— Как проходят занятия в Центре развития «Гениум»?
Индивидуально или в группах?**

— Возможны оба варианта. Причём необязательно объединять в группу только ровесников. Главное, чтобы ребёнок зрительно знал цифры, тогда можно объединить детей пяти-восми лет. Групповое или индивидуальное обучение выбрать, зависит от пожеланий родителей. Если хочется не только осваивать ментальную арифметику, но и социализировать ребёнка, то лучше выбрать группу. Тем более, в ней обычно возникает некий соревновательный момент. Все дети хотят решить примеры быстрее других. Недавно мы проводили олимпиаду по ментальной арифметике, в ней участвовали 11 человек разного возраста, и каждый был заинтересован в том, чтобы победить. Сегодня дети

Ментальная арифметика учит считать, представляя в воображении счёты абакуса.



Дети начинают очень быстро считать, они становятся более усидчивыми, внимательными, сосредоточенными. Начинают лучше воспринимать информацию.

мало мотивированы на учёбу, и конкуренция становится хорошим стимулом.

— **Сейчас очень популярны всевозможные онлайн-курсы, видеуроки и другие интернет-варианты обучения. Можно ли осваивать ментальную арифметику в Сети, без участия учителя?**

— Когда рядом с учеником педагог, то можно сразу задать все вопросы, уточнить непонятные моменты. По опыту знаю, что на занятиях по ментальной арифметике они всегда возникают. Специалисты быстро увидят «слабые места» ученика, помогут их скорректировать и быстро добиться хорошего результата. В «Гениуме» все педагоги прошли специальное обучение и знают, как эффективнее всего преподавать ментальную арифметику. Также для интересного занятия важен реквизит. В нашем центре есть замечательные игровые обучающие пособия: большие счёты абакус и напольный вариант, по которому дети могут ходить и изучать арифметику.

— **Как часто надо посещать занятия по ментальной арифметике, и нужно ли ученикам делать домашние задания?**

— Желательно приходить на занятия как минимум дважды в неделю. Обычно одно длится 60 минут, но для малышей может быть короче — 45 минут. Урок делится на две части: первая посвящена развитию логики, внимания и памяти, а вторая — это уже непосредственно ментальный счёт. Домашняя практика тоже важна. Дети выполняют задания из рабочих тетрадей, а кроме того занимаются на специально разработанной нами онлайн-платформе. Надо, чтобы родители были заинтересованы в развитии ребёнка и помогали ему. «Помогать» не в том смысле, что нужно сидеть рядом и решать примеры за него. Нет, важно внимание взрослых к занятиям, к успехам своего чада.

— **Что детям особенно нравится в процессе учёбы?**

— Сами счёты. Ещё восторг вызывают названия, которые используются в ментальной арифметике — «королева», «друзья королевы». Нравится детям и схема счёта. Они быстро её осваивают и получают знания, неизвестные многим другим людям. Это тоже их восхищает. Система не слишком сложная, ученикам она легко даётся. И когда быстро приходит результат, они испытывают радость. Интересно для них и то, как построено занятие. Им не приходится долго сидеть за партой и слушать педагога. К тому же все знания быстро удаётся применить и получить результат.

— В «Гениуме» ментальную арифметику преподают квалифицированные педагоги уже два года. Как, по вашим наблюдениям, меняются дети, постоянно посещающие занятия?

— Кроме того, что дети начинают очень быстро считать, они становятся более усидчивыми, внимательными, сосредоточенными. Начинают лучше воспринимать информацию, у ребят развивается зрительная память, воображение, другие когнитивные способности (когда дети уже освоили счёты, то примеры на занятиях озвучивают, дети воспринимают их на слух). Конечно, такие изменения влияют на качество учёбы в школе и помогают достигать больших успехов в обучении. Это особенно важно сейчас, когда человечество выходит на следующий уровень технологического прогресса, и способность быстро осваивать большие массивы новой информации становится едва ли не главным залогом профессионального успеха в будущем. Так что не пожалейте времени на то, чтобы привести ребёнка на наши занятия. Кто знает, может быть, именно он через несколько лет первым ступит в неведомые сегодня области знания? ●



ГЕНИУМ

**ЦЕНТР ЧТЕНИЯ
И РАЗВИТИЯ**

ВНИМАНИЕ - ИНТЕЛЛЕКТ - ПАМЯТЬ

**93-41-14
25-64-54**



www.genium.space

[@genium.tomsk](https://www.instagram.com/genium.tomsk)

- СКОРОТЧЕНИЕ
- МЕНТАЛЬНАЯ АРИФМЕТИКА (ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 14 ЛЕТ)
- ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ
- РИСОВАНИЕ ПЕСКОМ
- ИЗО
- ПРОГРАММА АУДИОТРЕНИРОВОК
- КАЛЛИГРАФИЯ
- ЛОГОПЕД
- ПСИХОЛОГ

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ,

ИНТЕЛЛЕКТА, ПАМЯТИ ДЛЯ

ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

English House и Центр развития «Гениум»

Адрес: г. Томск, пр. Фрунзе, 94
(вход со стороны Никитина).

Телефоны: +7 (3822) 93-41-14,
+7 (952) 890-97-05

Сайт: genium.space

Реклама

Мелкая моторика рук — это способность совершать точные движения кистями и пальцами в результате скоординированных действий важнейших систем: нервной, мышечной и костной. О важности её развития рассказала педагог начальных классов Вера Зайцева.



Ум на кончиках пальцев

Текст: Алёна Осинина

Несомненно, уделять внимание мелкой моторике ребёнка родители должны с самого раннего возраста, — говорит Вера Викторовна. — Развитие рук тесно связано с развитием речи и мышления ребёнка. Есть исследования, которые доказывают, что если годовалому малышу делать простой массаж ручек с их сгибанием и разгибанием, говорить он начинает вдвое раньше, чем его сверстники.

Первый уровень развития мелкой моторики — хватательные движения. Их нужно стимулировать и давать малышу исследовать разные по размеру, текстуре и материалу игрушки. Хорошим подспорьем будут игры в песочнице. Песок мелкий, перебирать его приятно, а формочки позволяют творить настоящие чудеса. В зимнее время многие мамы делают сенсорные коробки: наполняют ёмкость (картонную коробку, миску или даже таз для белья) предметами, которые можно трогать, щупать, пересыпать и переливать. Их наполнение зависит только от вашей фантазии, но чем младше ребёнок, тем крупнее должны быть предметы.

Не стоит забывать и о классических пальчиковых играх с присказками, известных нам всем с детства: «Сорока-ворона», «Мы делили апельсин» и других им подобных. Они соче-

Zephyr

**Первый кинетический пластилин
Не имеет аналогов в России**

- течёт, как кинетический песок
- запекается, как глина
- фигурки плавают в воде



☎ 8-952-808-37-27
✉ salesa@mail.ru
vk vk.com/zephyr_happy
zephyr_happy
🏠 www.lepitvori.com

Пластилин сертифицирован и рекомендован для использования в детских садах.

таются с самомассажем кистей рук и стимулируют центры внимания, речи и памяти.

На самом деле, почти всё, что делает ребёнок, так или иначе задействует мелкую моторику: рисует, лепит, собирает конструктор и пазлы, зашнуровывает обувь и застёгивает пуговицы. А ещё вы можете привлекать малыша к домашним делам по мере его возможностей. Например, двух-, трёхлетний ребёнок уже способен убрать свои игрушки и отнести посуду в раковину после обеда, а шестилетний вполне справится с пылесосом.

С поступлением в начальную школу нагрузка на мелкую моторику рук возрастает многократно, ведь ребёнок осваивает письмо: деятельность, которая требует выведения плавных, чётких и красивых линий.

— В самом начале мы учим детей выполнять штриховку, прописывать элементы букв, заполнять клетки точками, — указывает Вера Викторовна. — Это нужно, чтобы преодолеть неловкость рук и помочь ребёнку держать ручку правильно и свободно. Ещё на каждом уроке мы делаем физминутку, в которую включается пальчиковая гимнастика. Я советую родителям и дома при подготовке домашних заданий не пренебрегать этим.



И не зря в школьной программе начальных классов большое внимание уделяется таким предметам, как изобразительное искусство и технология. Вырезание, лепка, составление аппликаций помогают малышу выразить своё творческое начало и развивают интеллектуальные способности через мелкую моторику.

— Навыки ручного письма всё ещё важны для развития современного человека, — говорит Вера Викторовна. — Несмотря на развитие гаджетов и возможности быстрого электронного набора текста, лучше всего информация усваивается и запоминается, если записать её ручкой на бумаге. Недаром в восточной философии каллиграфия — это духовная медитативная практика, связанная с осознанием смысла и сути явлений. ●



г. Томск, ул. Киевская, 105 б, 3 этаж
8 (923) 411-99-11

Дети обожают наши занятия, потому что у нас...

не только поучительные, но и эффектные опыты, от которых дух захватывает!

А родители в восторге от того, что...

дети увлекаются наукой, развиваются, становятся более любознательными.

Запишись на занятие!

1500 стоимость месяца занятий

Стоимость разового занятия — 450 рублей.

Подробнее: www.faradej-tomsk.com

По промокоду
ФАРАДЕЙ —
радость,
одно занятие —
бесплатно.



Если очень захотеть, МОЖНО В КОСМОС УЛЕТЕТЬ!

Вашему ребёнку интересна космическая тема, его любимая игрушка — межзвёздный корабль, а про чёрные дыры он точно знает больше вас? Тогда настала пора отправить его путешествовать в космос!

Текст:
Алёна Зайцева

Интерактивная комната Magic Room — это настоящий космический корабль с капитаном и экипажем. Отличное место, чтобы устроить праздничную экскурсию в честь дня рождения или выпускного. О том, как проходят полёты к далёким планетам, рассказала старший помощник капитана корабля **Ксения Замятина**.

— Для каждой команды путешественников программа подбирается отдельно, например, спокойным ребятам мы предлагаем полететь к планете Пластилин и принять участие в её формировании и заселении разными существами, а бойким и смелым не страшен будет Пиратский астероид и сражения с его обитателями. Всего шесть программ, и мы всё время разрабатываем новые. А ещё на праздники, такие как Новый год, 8 марта или даже Хэллоуин, придумываем особые путешествия, действующие только в эти дни, и больше их не повторяем.



Адрес: г. Томск,
пр. Ленина, 217, стр. 2
(ТРК «Мегаполис»)
Телефон 8-962-787-67-67
magicroom.club

Длительность полёта тоже может быть разной. Например, для космонавта-одиночки полёт будет длиться полчаса, а для большого экипажа — сорок минут захватывающей экскурсии или целый час основательного путешествия. Для неутомимых исследователей космоса есть возможность совершить два полёта по сорок минут с небольшим перерывом, а для тех, кто любит веселиться, можно после часа полёта провести ещё час в активных играх с друзьями.


Каждый космонавт, прошедший через телепорт и попавший на корабль, получает звание стажёра. Всех путешественников встречает старший помощник капитана корабля, который руководит процессом. Корабль поделён на четыре интерактивные игровые зоны: сенсорный стол, работающий как большой планшет с играми, стена, позволяющая детям участвовать в игре с помощью движений, пол, на который проецируется изображение для взаимодействия (можно отважно давить ногами вражеские истребители), и песочница, реагирующая на изменение рельефа (в углублениях появляется вода, а из возвышений создаются горы или здания). В зависимости от сюжета квеста, добавляются другие задания, на-

пример, собрать пазл или починить космический корабль.

— Когда загадок слишком много, дети устают, — добавляет Ксения. — У них перестаёт фокусироваться внимание. Поэтому мы чередуем разные виды деятельности: здесь нужно подумать, здесь механически обводить жуков на столе, а вот там мы весело прыгаем. Все наши игры направлены на тренировку личностных качеств: лидерства, умения ставить цель и добиваться её, работы в команде, развитие фантазии и логики.

Успешно прошедшие испытания и вернувшиеся на землю получают «Паспорт космонавта» с отметкой об успешно завершённом полёте. После шести отметок стажёр получает повышение в звании до супер-космонавта и награду. А ещё все юные космические путешественники получают магнитики с признанием их лучших качеств, проявленных во время игры: «Самый умный», «Самый смелый», «Самый сообразительный» и ещё множество других. Такие награды очень важны, ведь это, может быть, самое первое личное достижение ребёнка, полученное им без помощи взрослых.

Вперёд, к приключениям! ●



СУББОТА, 7 АПРЕЛЯ

- 11.00. Куда исчезло Солнышко?
- 12.00. Астрономифы
- 13.00. Созвездия (подробно о звёздном небе)
- 14.00. Антошкины истории на Земле и в космосе
- 15.00. Розетта — к тайнам Солнечной системы
- 16.00. Черные дыры



СУББОТА, 14 АПРЕЛЯ

- 12.00. Космонавтика детям
- 13.00. Дорога к звездам
- 14.00. Невероятные приключения Дракоши
- 15.00. Рождение и жизнь во Вселенной



СУББОТА, 21 АПРЕЛЯ

- 11.00. Куда исчезло Солнышко?
- 12.00. Невероятные приключения Дракоши
- 13.00. Созвездия (подробно о звёздном небе)
- 14.00. Закат эпохи динозавров
- 15.00. Розетта — к тайнам Солнечной системы
- 16.00. Космическая опера



СУББОТА, 28 АПРЕЛЯ

- 11.00. Гришка — космонавт
- 12.00. Невероятные приключения Дракоши
- 13.00. Рождение и жизнь во Вселенной
- 14.00. Черные дыры
- 15.00. Темная материя
- 16.00. Розетта- к тайнам Солнечной системы



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 8 АПРЕЛЯ

- 11.00. За волшебным шаром
- 12.00. Астрономифы
- 13.00. Рождение и жизнь во Вселенной
- 14.00. Невероятные приключения Дракоши
- 15.00. Закат эпохи динозавров
- 16.00. Воздушные призраки



г. Томск, пр. Ленина,
82а, строение 1
Телефон: 51-36-33
Касса: 51-09-38
(Только справки.
Брони нет!)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 15 АПРЕЛЯ

- 11.00. Антошкины истории на Земле и в космосе
- 12.00. Земля-планета
- 13.00. Воздушные призраки
- 14.00. Прогулки по звездному небу
- 15.00. Закат эпохи динозавров
- 16.00. Созвездия (подробно о звездном небе)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 22 АПРЕЛЯ

- 11.00. Невероятные приключения Дракоши
- 12.00. Путешествие по Солнечной системе
- 13.00. Астрономифы
- 14.00. Рождение и жизнь во Вселенной
- 15.00. Одинокое движение Земли
- 16.00. Воздушные призраки

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 АПРЕЛЯ

- 11.00. За волшебным шаром
- 12.00. Невероятные приключения Дракоши
- 13.00. Астрономифы
- 14.00. Рождение и жизнь во Вселенной
- 15.00. Воздушные призраки
- 16.00. Космическая опера

Что посмотреть в кино

КИНОМАКС
СЕТЬ КИНОТЕАТРОВ
Формат 2D, 3D



Славные пташки

2017, Исландия, Бельгия, 6+

С 12 апреля

Приключения маленького птенца Рыжика и куропатки-отшельника Гайрона. Судьба сводит их вместе, когда Рыжик, отстав от стаи, не смог улететь на юг. Рыжик уговаривает чудаковатого и вечно брюзжащего Гайрона показать ему дорогу в Райскую долину — тайное место в горах, где птицы могут переждать суровую зиму. Путь туда таит немало опасностей. Постепенно неунывающему Рыжику удается растопить сердце старого отшельника. Вместе эта парочка становится друг для друга настоящей семьей, которой по силам свернуть горы.



Леонардо: Миссия Мона Лиза

2018, Италия, 0+

С 19 апреля

Леонардо живёт спокойной и мирной жизнью, посвятив себя изобретательству. Его друг Лоренцо поддерживает товарища во всех начинаниях, а вот прекрасная Джоконда насмехается над странными идеями Леонардо. Однажды в их город забредает рассказчик, который упоминает о потерянном сокровище, которое ещё никому не удалось найти.



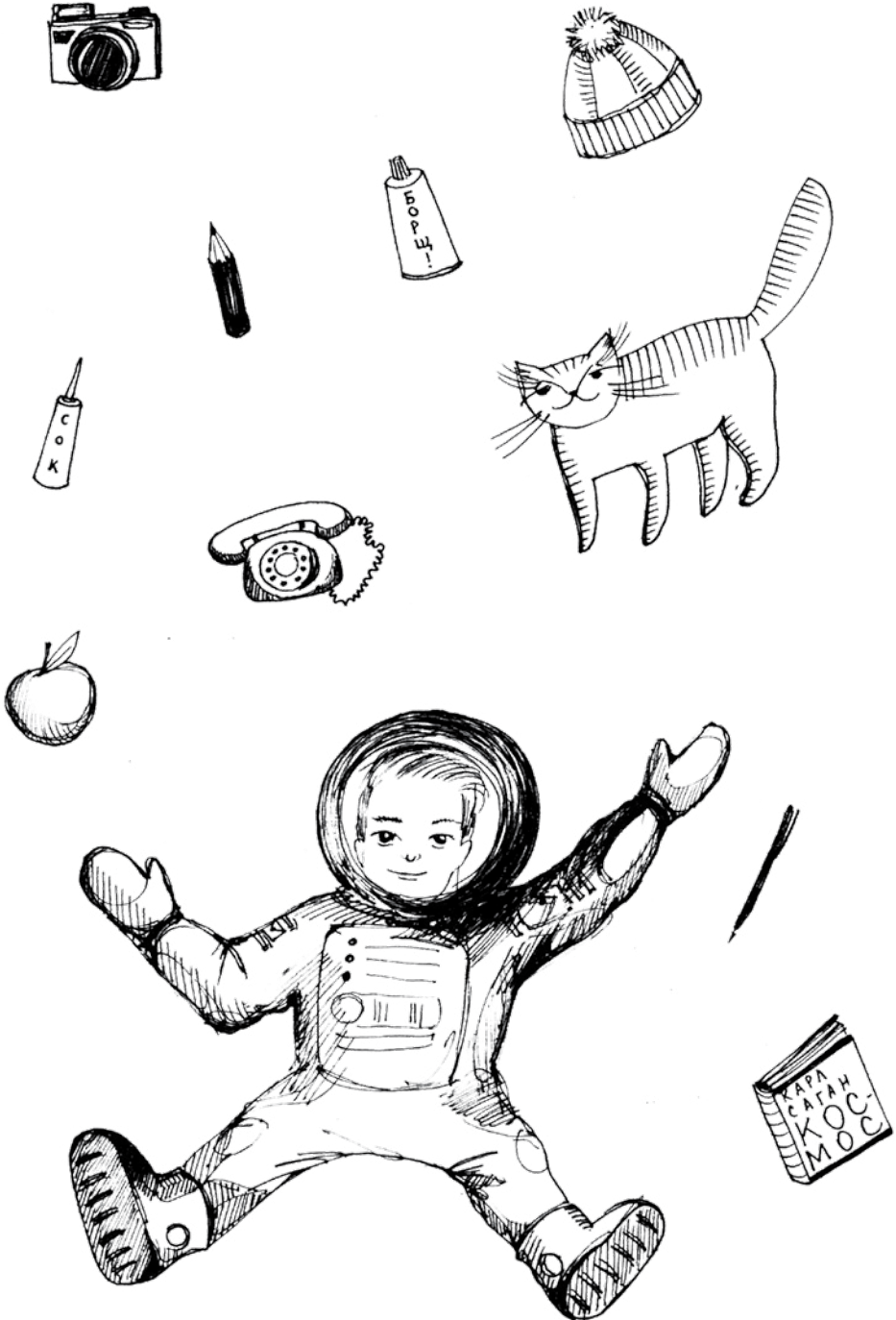
Смешарики. Дежавю

2018, Россия, 0+

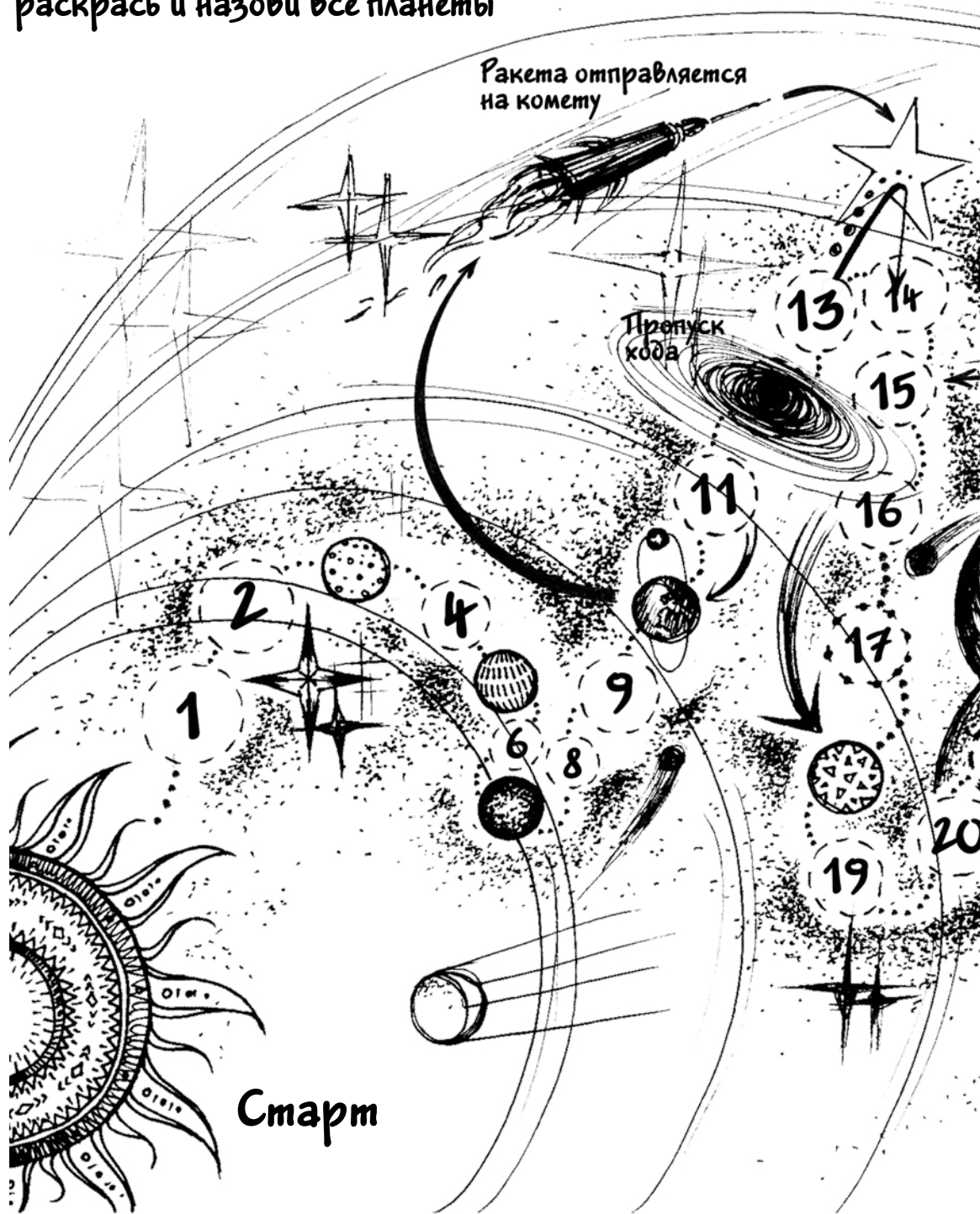
С 26 апреля

Крош решает устроить незабываемый день рождения Копатыча — он обращается в агентство «Дежавю», которое обещает клиентам удивительные путешествия во времени.

Ваня летит в космос. Отметь, что ему нужно взять с собой, и раскрась.



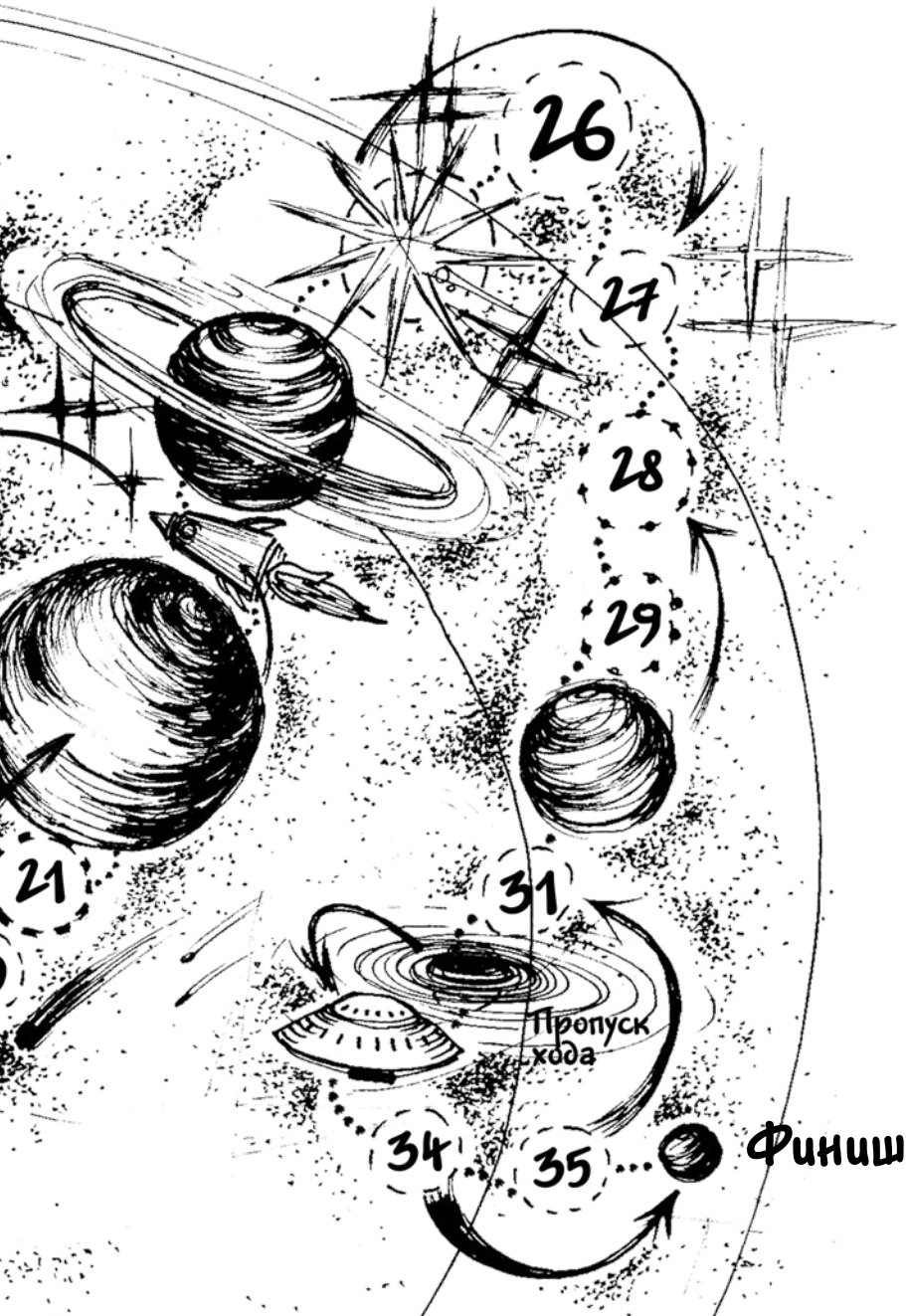
Соверши космическое путешествие по нашей Солнечной системе, раскрась и назови все планеты



Ракета отправляется на комету

Пропуск кода

Старт

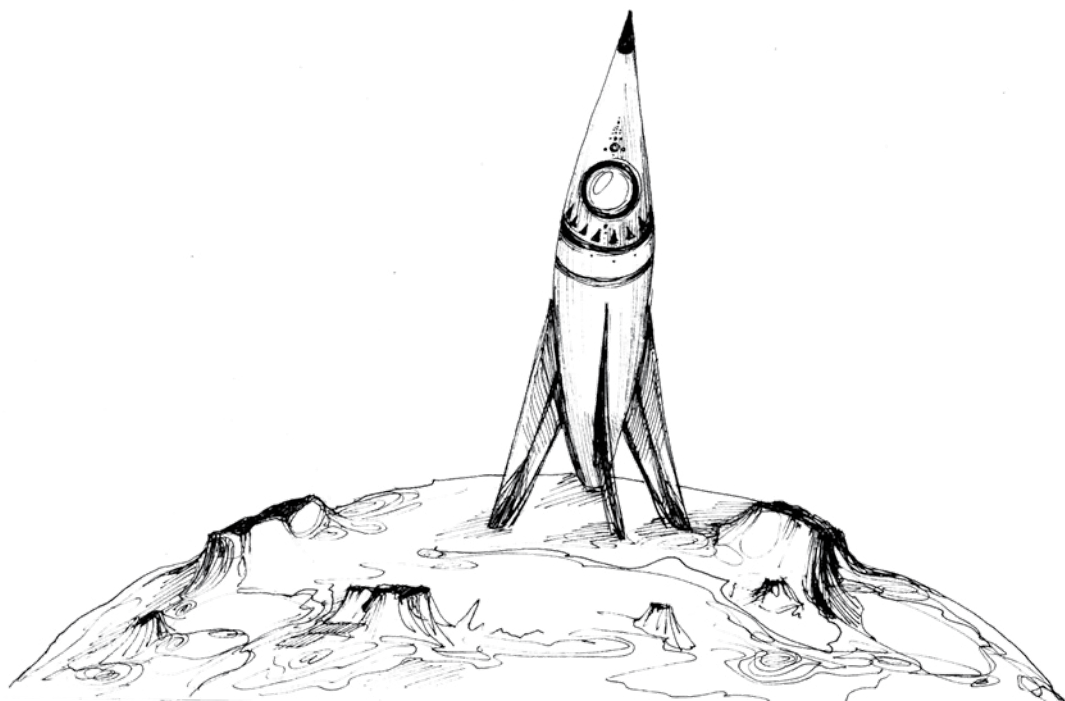


Переходи по стрелкам, чтобы совершать путешествия со скоростью света

- 1
- 2
- 3
- 4

Для игры вам понадобятся игральный кубик и фишки (их можно найти здесь)

Земляне прилетели на неизвестную обитаемую планету,
нарисуй добрых и весёлых инопланетян, как они дружат
с нашими космонавтами, и раскрась.



Департамент по культуре и туризму Томской области
Томская областная детско-юношеская библиотека

Адрес: г. Томск, пр. Фрунзе, 92а (ост. «Тверская»).

Контакты: 26-56-74

Мы в сети: www.odub.tomsk.ru, vk.com/todub



Всероссийская неделя детско-юношеской книги



2 апреля

10.00. «У книжек дни рождения, конечно, тоже есть».

Открытие недели детско-юношеской книги.

В гостях писатель Юлий Сергеевич Буркин.

«Литературный Томск — детям».

Игровая программа в рамках Открытого конкурса детско-юношеской журналистики «Томск — глазами детей».

3 апреля

«Пусть книги друзьями заходят в дома».

Мероприятия ко Дню библиографии.

5 апреля

«Оркестр в чемодане».

Интерактивная музыкальная программа с участием ДШИ № 5. Преподаватель Чернявская Л. А.

8 апреля

12.00. «Читатель года».

Подведение итогов ежегодного конкурса ТОДЮБ на лучшего читателя.

14.00. «Вот и Пасха, запах воска, запах тёплых куличей».

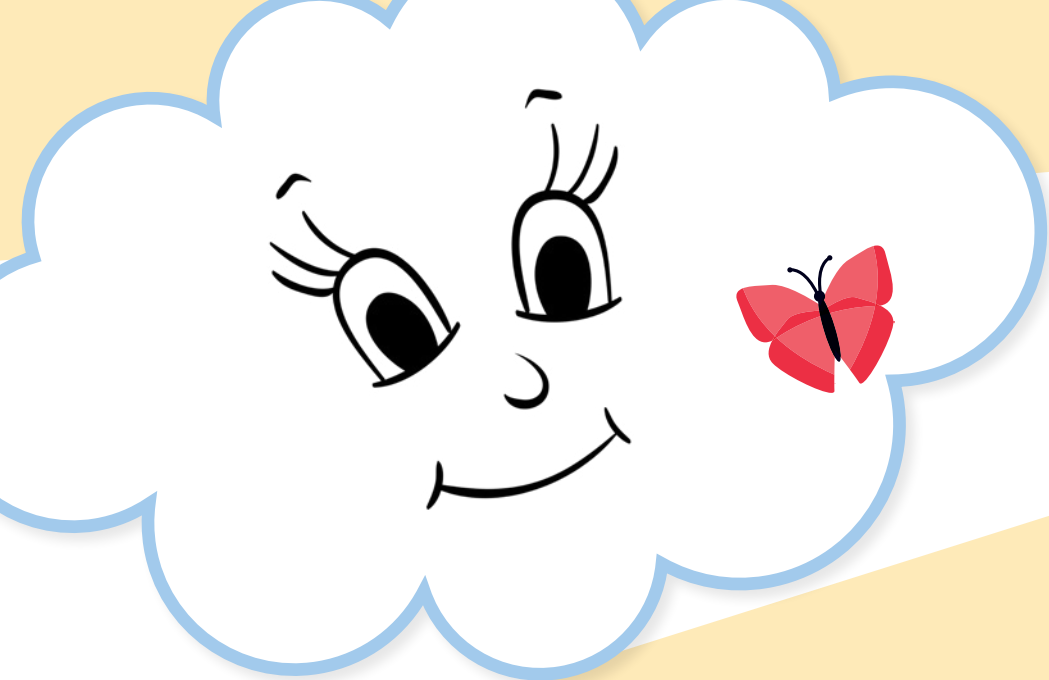
Творческое занятие ко Дню Пасхи в рамках клуба «Воскресенье».

Мероприятия по заявкам

- **«Путешествие в Книжный город».** Экскурсия по библиотеке.
- **«Зарубежные писатели — детям».** Литературно-игровая программа.
- **«Пасхальные традиции разных стран».** Познавательно-игровая программа.
- **«Музей малой национальной игрушки».** Экскурсия.
- **«Калейдоскоп идей» и «Планета оригами».** Мастер-классы в творческих клубах.
- **«У таланта, кроме краткости, может оказаться ещё куча других родственников».** Книжный отрыв с Григорием Остером.
- **«От самых маленьких начал приходят самые большие легенды».** Разговор с читателем по книге Джона Рональда Руэла Толкина «Хоббит, или Туда и обратно».
- **«Маршрутами Владимира Афанасьевича Обручева».** Час открытий.

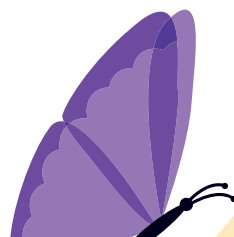
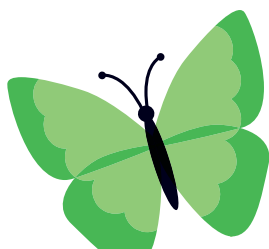
Выставки

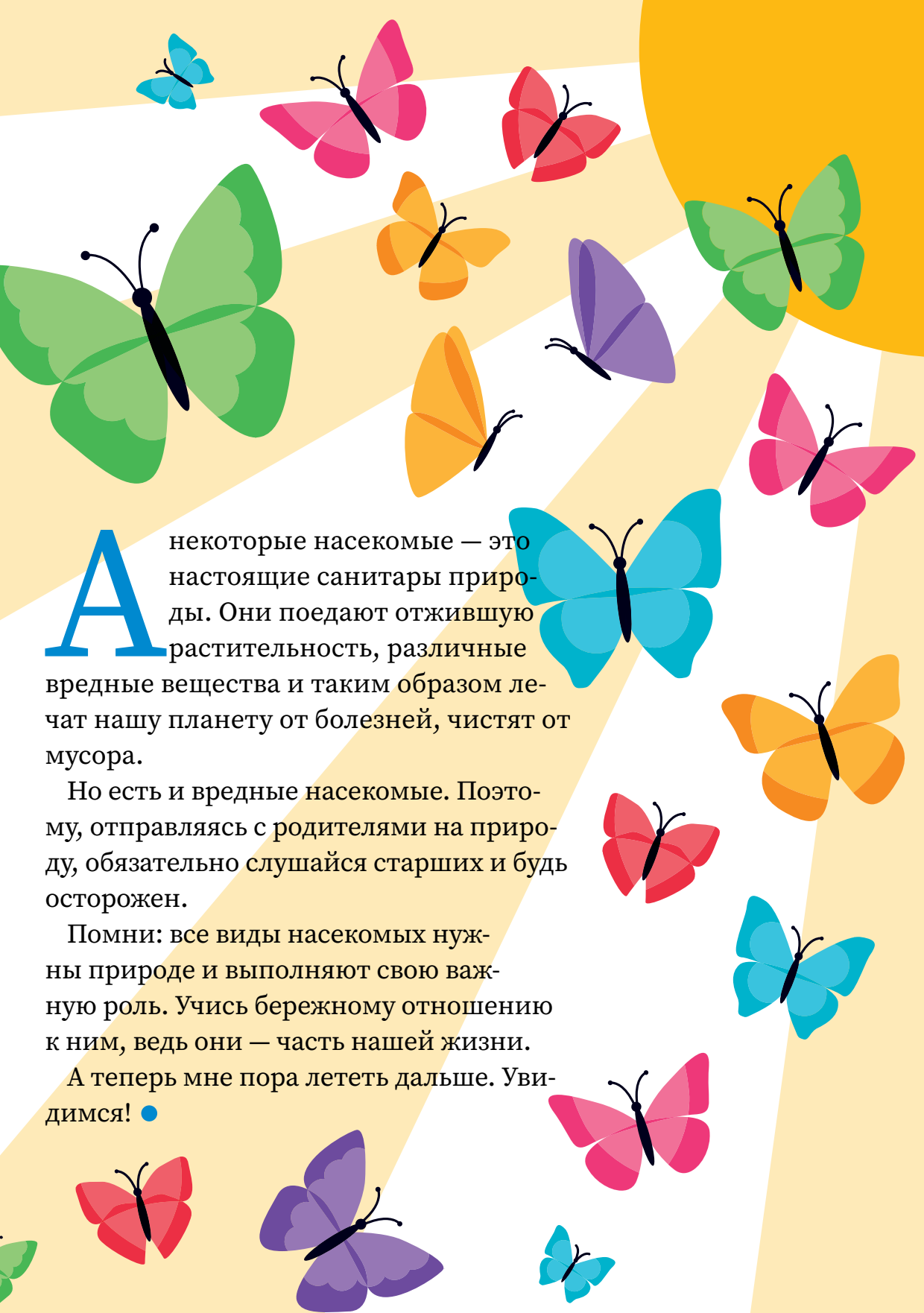
- **«Тридесятые сказки».** Выставка лучших сказок мира.
- **«Пасхальные мотивы».** Выставка.
- **«Читаем вкусно».** Выставка к Неделе детско-юношеской книги.
- **«Наши четвероногие друзья».** Выставка рисунков учащихся школы-интерната № 1 к 110 летию со дня рождения писательницы-анималиста Веры Васильевны Чаплиной.
- **«Главного глазами не увидишь».** Выставка популярной молодежной литературы.
- **«Читатель года».** Выставка творческих работ ежегодного конкурса ТОДЮБ на лучшего читателя.



Привет, кроха!

Я снова рядом с тобой. И я так радо тебя видеть! На дворе — весна. Это такое чудесное время года! Скоро сойдёт снег, появится первая трава, цветы, распустятся листья на деревьях. И полетят первые бабочки, — красивые и лёгкие. Вместе с ними оживут стрекозы, кузнечики, комары, мошки, жуки, мухи, червяки, пауки, муравьи, светлячки и так далее. Это всё — насекомые. Их на нашей планете более миллиона видов.





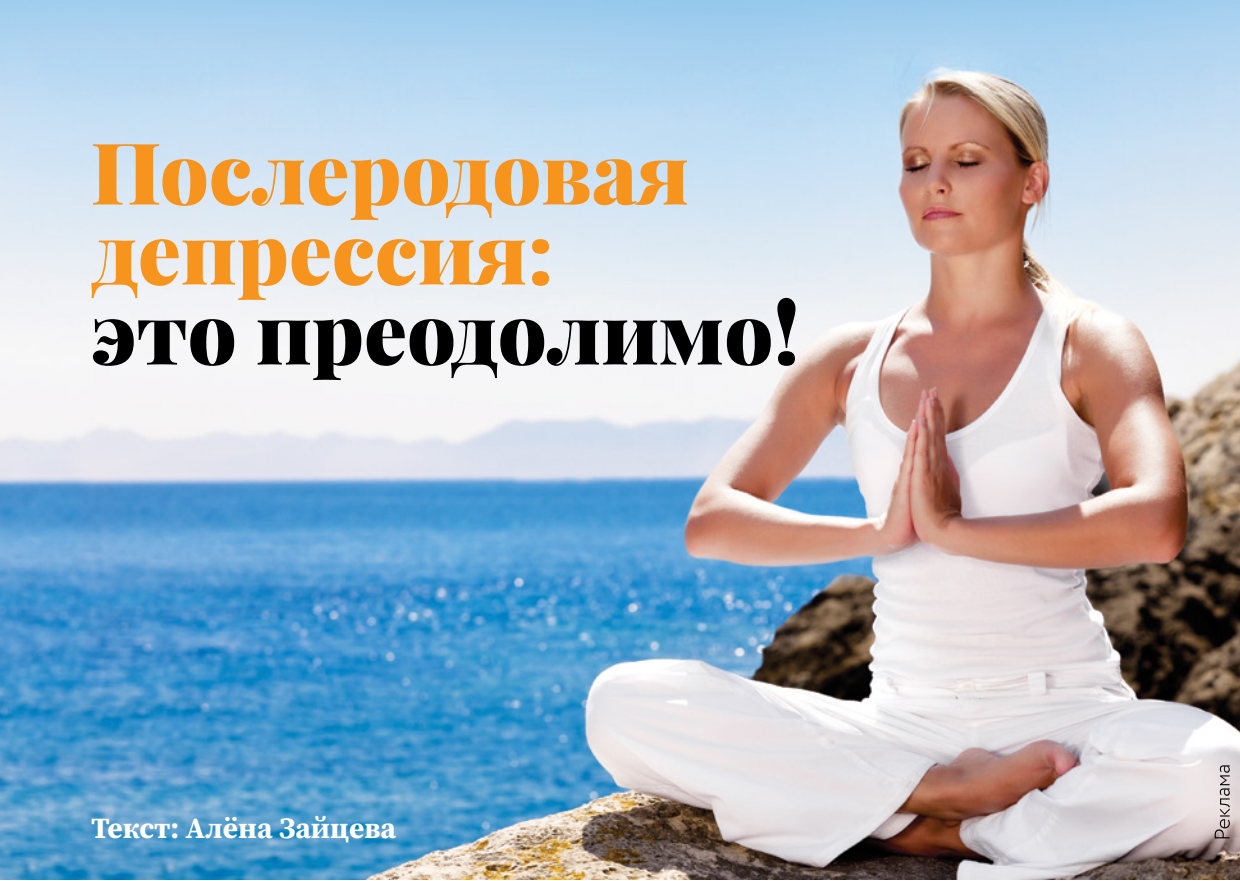
А некоторые насекомые — это настоящие санитары природы. Они поедают отжившую растительность, различные вредные вещества и таким образом лечат нашу планету от болезней, чистят от мусора.

Но есть и вредные насекомые. Поэтому, отправляясь с родителями на природу, обязательно слушайся старших и будь осторожен.

Помни: все виды насекомых нужны природе и выполняют свою важную роль. Учись бережному отношению к ним, ведь они — часть нашей жизни.

А теперь мне пора лететь дальше. Увидимся! ●

Послеродовая депрессия: это преодолимо!



Текст: Алёна Зайцева

У вас недавно появился ребёнок. «Какое чудо!» — восхищаются окружающие. — Ты теперь — самая счастливая!». Но краски мира блекнут, ничто уже не приносит былой радости, а малыш вызывает чувство раздражения. Нет, вы не плохая мать. Возможно, у вас послеродовая депрессия. О том, как её распознать и преодолеть, рассказала семейный психолог Анна Ермилова.

Возвращение женщины из роддома иногда сопровождается ухудшенным настроением и периодом меланхолии. Этому есть множество причин, как физиологических, так и психологических.

— Рождение ребёнка — это сильный гормональный стресс, — говорит Анна Ива-

новна. — И в послеродовой период уровень гормонов ещё не сбалансирован, организм женщины перестраивается под выполнение функций материнства и кормления. Помимо этого, происходит психологический период смены самоощущения женщины с позиции «я жду ребёнка» на новую позицию «я — мама». Нормальным считается состояние с заниженным эмоциональным фоном и усталостью в течение примерно двух недель после родов. Если же по истечению этого срока и возвращению домой из роддома такое состояние не проходит или усиливается, можно говорить о наступлении депрессии.

Очень важно в этот период самой женщине понимать, что с ней происходит. И что её состояние напрямую связано с состоянием здоровья и настроением малыша. Невидимая нить, соединившая после рождения маму и ребёнка, сейчас, в первые месяцы

жизни маленького человечка ощущается особенно, и поэтому мама должна быть сильной за двоих. Помните, что послеродовая депрессия преодолима! Ей подвержена каждая десятая женщина. Так что вы — не одиноки, и вас поймут и помогут.

Эту патологию выделяют из общего ряда депрессивных нарушений именно по временному критерию: она развивается в течение года после родов. Причём часто материнская депрессия является продолжением расстройств, которые женщина приобрела до наступления беременности или во время её прохождения.

К сожалению, часто сами женщины и их окружение не воспринимают депрессию как нечто серьёзное. Это связано со стереотипами относительно психологических расстройств, укоренившихся в нашем обществе: обращаться к психологу или психиатру считается излишним или даже постыдным. Люди считают, что все проблемы они должны преодолевать самостоятельно.

А помощь иногда просто необходима. Возможно, тяжело протекала беременность, роды выдались непростыми, не удаётся наладить грудное вскармливание или близкие недостаточно вас поддерживают и понимают. К тому же, в первые месяцы жизни малыш может часто болеть, просыпаться ночами. Маме приходится жить по его режиму, она часто не высыпается, становится менее активной, перестаёт справляться с домашними делами и даже долгожданный малыш может вызывать у неё раздражение. Не стоит забывать и о психологическом давлении на молодую маму. Её информационное пространство перенасыщается различными авторитетными, но часто противоречивыми советами о том, как организовать жизнь малыша и свою. И все ожидают от неё проявления радости. Не удивительно, что на такой основе возникают внутренние и внешние конфликты.

Внутренние конфликты основываются на несоответствии навязанного образа счастливого материнства и реальности. Если женщина при этом в какой-то мере страдает перфекционизмом, она начинает винить себя в том, что плохо справляется с воспитанием малыша, со своими обязанностями, ставит на себя клеймо «плохой матери и никудышной хозяйки». Что только усиливает уровень тревоги и стресса.

Не перегружайте себя популистской информацией, сваливающейся на вас из открытых источников! Лучше най-



Анна Ермилова,
семейный психолог.

Адрес: ул. Карла Маркса, 18
Телефон: 8 (913) 850-25-17

Очень важно в этот период самой женщине понимать, что с ней происходит. И что её состояние напрямую связано с состоянием здоровья и настроением малыша. Невидимая нить, соединившая после рождения маму и ребёнка, сейчас, в первые месяцы жизни маленького человечка ощущается особенно, и поэтому мама должна быть сильной за двоих. Помните, что послеродовая депрессия преодолима! Ей подвержена каждая десятая женщина. Так что вы — не одиночки, и вас поймут и помогут.

дите возможность обратиться к специалисту и получить профессиональный совет. Не позволяйте никому (и прежде всего, самой себе) навязать вам чувство вины из-за вашего состояния. Да, вы не выспались и, наверное, не сразу сообразили что-то. Да, смотрели за малышом и не успели сходить в магазин (приготовить ужин, постирать, погладить вещи и так далее). Вы — не робот-домохозяйка и имеете полное право устать или не успеть. Ваш отдых и душевное равновесие сейчас, когда вы кормите грудью и ухаживаете за новорождённым — абсолютная ценность. Не бойтесь обсуждать это с близкими, — если вы не будете делиться с ними своими мыслями и чувствами, они не смогут вас понять.

Держитесь, обращайтесь за помощью, принимайте помощь, не позволяйте себе дальше скатиться в депрессию и снижение самооценки.

Симптомы материнской депрессии во многом схожи с обычной: женщина чувствует постоянную усталость, могут быть нарушения сна и аппетита, состояние глубокой печали, опустошённости и даже «эмоциональной тупости», частый плач, отстранение от семьи, друзей, она забывает о ранее приятных занятиях. Ребёнок вызывает сильное беспокойство, страх навредить ему, или наоборот, полное отсутствие интереса. Если у вас налицо хотя бы несколько симптомов, обязательно нужно обращаться к психологу.

Кстати, хорошо, если ещё до рождения малыша оба родителя проходят психологические курсы в форме групповой терапии, на которых им рассказывают, что может произойти после родов. Таким образом, все члены семьи будут готовы к различным ситуациям.

В идеале, если есть возможность, освободите себя от части бытовых обязанностей. Оговорите с семьёй право на «мамин выходной», который вы можете посвятить только себе: выспаться, сходить в салон красоты или SPA. Вспомните о давно отложенном хобби. А главное, не стремитесь изолировать себя от общества. Найдите единомышленников, напишите друзьям. По возможности расширяйте свой кругозор и круг общения. Даже на площадке возле дома можно встретить такую же молодую маму, с которой у вас точно будет как минимум одна общая тема для разговора: ваши дети.

И помните, самое лучшее, что вы можете сделать для своего ребёнка — дать ему счастливую маму. Ведь тогда и он будет счастлив. ●

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ КОНКРЕТНЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!



EYECLINIC
ЦЕНТР СЕМЕЙНОЙ ОФТАЛЬМОЛОГИИ

г. Томск, ул. Нахимова, 13а

8 (3822) 900-200

www.eyeclinic.pro

- **Детская оптика от А до Я**
- **Эксклюзивные окклюдеры**





«Мама, пусть
он живёт
с нами?»

Самые добрые руки

Долгожданная весна снова подходит к нашему порогу, а с ней на улицах города появляются несчастные, замёрзшие, полуживые шерстяные комочки — новорождённые котята, которых безжалостные хозяева их матерей выбросили из тёплого дома.

Текст: Алёна Зайцева

Влюбой семье однажды наступит момент, когда ребёнок заходит домой, держа в руках жалобно мяукающее существо, проникновенно заглядывает вам в глаза и просит: «Мама, пусть он живёт с нами?». Не спешите ругать малыша, ведь, возможно, это его первое самостоятельное проявление

доброты и сострадания. В ваших силах оказать животному хотя бы первую помощь. А как это сделать, рассказала директор ветеринарной клиники «Ветус» **Наталья Иванова**.

Для начала нужно отправить ребёнка вымыть руки и переодеться. Тем временем вы можете заняться спасённым: осмотреть на предмет явных травм, увечий

Обязательно объясните детям, что котёнок — не игрушка, его нельзя таскать за собой и нарядать. Нужно подождать, пока он сам проявит инициативу и желание поиграть. Начните игру ненавязчиво, не надо настаивать и лезть с игрушкой под диван, где прячется животное.

и ран, и согреть. В этом поможет обычная пластиковая бутылка, наполните её тёплой водой (не кипятком), оберните плотной тканью и положите в коробку, которая станет временным «жильём» котёнка. Если в вашем доме уже есть питомцы, необходимо изолировать найдёныша от них.

Следующим вашим шагом должно стать обращение в ветеринарную клинику. Первичный осмотр в клиниках нашего города стоит в среднем около 300 рублей. Сделать это необходимо, ведь котёнок может принести не только радость, но и лишай, глистов, блох, ушного чесоточного клеща и другие малоприятные вещи. Обязательно скажите врачу на приёме, что животное было подобрано на улице, и вы хотите обезопасить себя и свою семью от опасностей, связанных с его здоровьем. На осмотре у котёнка измерят температуру, проверят состояние кожи, ушей, глаз. Врач посоветует, какое средство от глистов лучше использовать и какие капли от блох капнуть на холку. А ещё подскажет примерный возраст котёнка и даст рекомендации по кормлению и уходу. Не забудьте после глистогонных мероприятий записать котёнка на прививки.

Теперь настало время решить: оставить малыша у себя или начать искать ему новый дом.

Если вы приняли решение принять котёнка в свою семью, не ждите, что он сразу будет с удовольствием лежать на коленях и мурлыкать. Дайте ему время адаптироваться к новому дому и успокоиться. Первые пару дней кот может просидеть под диваном или шкафом. Не пытайтесь его выманить и взять на руки, не спешите знакомить с другими животными в доме. Пусть котёнок посидит в тишине, привыкнет к звукам вашего дома и новым запахам, осознает, что опасность ему больше не грозит. Постепенно он выйдет из своего укрытия и сам, первым, придёт к вам. Тогда его можно и погладить, и почесать, и поиграть с ним. Обязательно объясните детям, что котёнок — не игрушка, его нельзя таскать за собой и нарядать. Нужно подождать, пока он сам проявит инициативу и желание поиграть. Начните игру ненавязчиво, не надо настаивать и лезть с игрушкой под диван, где прячется испуганное животное.

А игры котёнку необходимы так же, как и ребёнку. Это движение, хорошее настроение и прекрасная возможность подружиться с новым питомцем. Нет ни одного котика, который останется безразличным к бумажному бантику, шуршащей бумажке на нитке или пёрышку на палочке. А вот лазерную указку, так популярную сейчас в играх с животными, лучше отложить по-

дальше. Во-первых, она может повредить сетчатку глаз котёнка, а во-вторых, лишает его радости достигнуть свою добычу.

Важным вопросом является кормление нового члена вашей семьи. Промышленный (сухой) корм — это хороший способ организовать сбалансированное питание котёнка, но его нельзя смешивать с обычной едой. Это может вызвать болезнь почек. Если же вы хотите кормить любимца натуральной пищей, то подойдёт мясо птицы, говядина, рыба, субпродукты и даже овощи. Обязательны в рационе кисломолочные продукты (без соли и сахара), их нужно давать ежедневно. В миске обязательно должна быть вода. А вот коровье молоко давать не стоит, кошки очень плохо его переваривают.

Обеспечьте достойное место для справления естественных нужд. Выберите для лотка подходящее место: оно должно быть доступно всегда, а не находиться за закрытой дверью. Как только котёнок засуетит-

ся и начнёт искать место для туалета, спокойно берите его и несите в лоток. Покажите, что там можно копать, скребя по наполнителю пальцем. Не хватайте его за лапки в попытке научить закапывать, это только напугает малыша. Сажайте котёнка туда каждый раз после еды, сна, игр или если с прошлого отправления прошло много времени. Если он «сделает дело» на ковёр — ругайте и снова несите в лоток. Ни в коем случае нельзя бить, тыкать мордочкой и вообще применять насилие. Так вы свяжете в его понимании все походы в туалет с наказанием, и ему придётся искать тайные места. Постепенно малыш всё поймёт и запомнит, нужно только проявить немного терпения.

Помните, что если вы окружите котёнка своей заботой и вниманием, он непременно ответит вам лаской на вашу доброту. Но помните, нежность нежностью, а питомец должен понимать, кто в доме хозяин, а кто — кот! ●





Ветеринарная клиника
«ВЕТУС»

Ветеринарная аптека:
в продаже лекарства для с/х животных.

● **СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА***
по кастрации и стерилизации кошек каждую среду

Кастрация котов — 690 р. вместо 800 р.
Стерилизация кошек — 1690 р. вместо 2000 р.

Имеются противопоказания. Необходима консультация ветеринарного врача.

Ул. Герцена, 65/2, ВК «ВЕТУС»
Работаем с **10:00 до 22:00.**
ЗВОНИТЕ! Тел. 52-37-22, 52-25-39.

* Необходима предварительная запись

Реклама



Апрель в театре «Скоморох»

Адрес: г. Томск, пл. Соляная, 4
Касса: (3822) 65-28-07, 65-28-90
skomoroh.tomsk.ru

Театр на подушках

Гусёнок (3+)

1

11.00

Путешествие с куклами (4+)

3

11.00

Сказка о пропавших зубах (3+)

8

11.00

Сказка про козлёнка (2+)

12

14

11.00

Сказки весеннего леса (1,5+)

15

11.00

Заюшкина избушка (1,5+)

21

11.00

Чудесное знакомство (3+)

22

11.00

Сказки, рассказанные
под одеялом (1,5+)

28

11.00

Сказки весеннего леса (1,5+)

29

11.00

Основной зал

Таинственный гиппопотам (4+)

1

28

11.00

Машенька и медведь (3+)

8

12.00

Сэмбо (6+)

10

11.00

Приключения барона
Мюнхгаузена (6+)

11

12.00

Новые приключения
колобка (3+)

15

12.00

Фантазёры (6+)

17

11.00

18

16.00

Спящая красавица (5+)

19

20

11.00

Кошкин дом (5+)

21

12.00

27

11.00

Царевна Яга (3+)

22

12.00

Эти великолепные, храбрые –
крошки космонавты (4+)

25

11.00

Русская соль

26

11.00

Разноцветные
зверята (3+)

26

12.00



ТОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ

ФИЛАРМОНИЯ

Кассы: (3822) 51-61-95, 51-59-56

Адрес: г. Томск, пл. Ленина, 12а

Сайт: philharmonic.tomsk.ru

e-mail: tof3@mail.ru

Билеты уже
в продаже!
Стоимость:

**300—
500 руб.**

1 апреля 12:00 БКЗ

АБОНЕМЕНТ № 17
«СКАЗКИ
С ОРКЕСТРОМ»

**Маленький
принц**

Антуан де Сент-Экзюпери
К. Дебюсси
М. Равель
К. Сен-Санс

ТОМСКИЙ
АКАДЕМИЧЕСКИЙ
СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР

Дирижёр Вячеслав ГУБАНОВ

102.5
ТОМСК

2018

Главный дирижёр
и художественный
руководитель
Ярослав ТКАЧЕНКО

0+

Самая любимая томичами история о Мальчике с золотыми волосами в исполнении оркестра, актера и художника песочной анимации. В концертном сезоне 2014–2015 гг. Филармония сыграла «Маленького принца» более десяти раз. И непременно собирала аншлаг.

Сказка Антуана де Сент-Экзюпери удивительна. Читая книгу, словно заново открываешь для себя красоту мира и природы, восходов и закатов. Слушая рассуждения Маленького принца, понимаешь, что на страницах сказки сосредоточена вся человеческая мудрость.

Билеты уже
в продаже!
Стоимость:

**400—
800 руб.**

Ежегодный фестиваль школы танца

ЮДИ

**6, 7, 8
апреля**
начало в 19:00
Т.: 51-59-56

ИННА
ИННА ТУР

БКЗ пл. Ленина, 12 а

4+



Билеты уже
в продаже!
Стоимость:
**400—
1000 руб.**

Мультимедийное шоу «МультиЗавры» — это виртуальное путешествие в мир динозавров. Хочешь узнать, как жили эти животные, на каком языке они разговаривали?

У каждого зрителя есть шанс узнать все подробности из жизни динозавров и выполнить очень сложную миссию — спасти остров динозавров от огненного вулкана. Бояться не стоит, ведь на шоу у каждого есть уникальный многофункциональный браслет, который поможет управлять стихиями и перемещаться во времени.



Билеты уже
в продаже!
Стоимость:
250 руб.

В 1913 году Клод Дебюсси написал балет для детей и назвал его «Ящик с игрушками». Друзья композитора сразу же «переименовали» сочинение в «Ящик для Шушу» — ведь именно так, Шушу, звали дочку Дебюсси, для которой он, собственно, и писал это произведение.

В нашем концерте для самых маленьких слушателей, их мам, пап, бабушек и дедушек мы вспомним ящик с игрушками. Игрушками настоящими и музыкальными, которые прозвучат в исполнении солистов филармонии.



ДЕПАРТАМЕНТ
ТРУДА И ЗАНЯТОСТИ
НАСЕЛЕНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
RABOTA.TOMSK.RU



МОЛОДАЯ МАМА — УСПЕШНАЯ МАМА!

СЛУЖБА ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ ПОМОГАЕТ МОЛОДЫМ МАМАМ
ОСТАВАТЬСЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫМИ НА РЫНКЕ ТРУДА.

- ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ДЕКРЕТНЫЙ ОТПУСК?
- БЕСПОКОИТЕСЬ, ЧТО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ УТРАЧЕНЫ?
- ВЫ МОЖЕТЕ ПОВЫСИТЬ КВАЛИФИКАЦИЮ
ЛИБО ПОЛУЧИТЬ НОВУЮ ПРОФЕССИЮ!

Принять участие в программе профессионального переобучения могут женщины, имеющие детей в возрасте до трёх лет, состоящие в трудовых отношениях и планирующие вернуться к трудовой деятельности.

КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ПРОГРАММЕ?

Обратиться в центр занятости населения по месту жительства.

Вам потребуются:

- паспорт гражданина РФ либо документ, его заменяющий;
- документы, удостоверяющие профессиональную квалификацию;
- копия свидетельства о рождении ребёнка (детей);
- копия документа связанного с работой и подтверждающего нахождение в отпуске по уходу за ребёнком до достижения им возраста трёх лет;
- для женщин, имеющих инвалидность, – индивидуальная программа реабилитации или абилитации.

Специалисты центра занятости проведут **тестирование** для определения ваших профессиональных наклонностей и подберут подходящее место учёбы. После завершения обучения и сдачи экзаменов вы получите официальный документ установленного образца о присвоении квалификации.

Услуги службы занятости **бесплатны**.

Переобучение – ваш шаг к успешной карьере!



ДЕПАРТАМЕНТ
ТРУДА И ЗАНЯТОСТИ
НАСЕЛЕНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
RABOTA.TOMSK.RU

Получить подробную информацию об услугах службы занятости, а также контакты центров занятости населения Томской области можно на интерактивном портале

www.rabota.tomsk.ru



PREMIER MODELS

подольское агентство

КАЖДАЯ ДЕВОЧКА
МЕЧТАЕТ СТАТЬ ПРИНЦЕССОЙ,
МЫ МОЖЕМ ОСУЩЕСТВИТЬ
ЭТУ МЕЧТУ!



ЮНАЯ



МОДЕЛЬ

КОНКУРС КРАСОТЫ

НАБОР НА КОНКУРС ОТКРЫТ!

Приглашаем к участию
девочек от 4 до 14 лет
количество мест ограничено

Конкурсантки пройдут обучение
у профессионалов своего дела,
примут участие в мастер-классах,
фотосессиях и по сложившейся
традиции будут приятные
неожиданные сюрпризы.

Реклама



Запись по телефонам:
471-999 8-952-885-0395

Наш сайт:
premier-models.jimdo.com