



ДЕТСКАЯ СТРАНА



КИБЕРСПОРТ
о чем мечтают
подростки



уроки от Алисы

родители и дети

развлечения



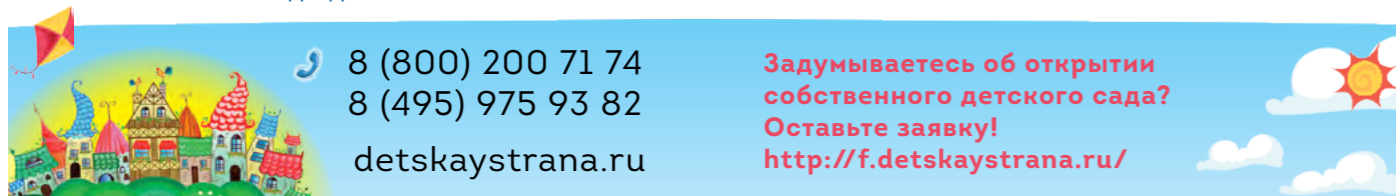
ДЕТСКИЙ САД ДЕТСКАЯ СТРАНА РАЗЫСКИВАЕТ НОВЫХ ДРУЗЕЙ!

Кто стоит за счастливыми детскими улыбками в детских садах Детская страна? За красивым детским садом, безопасной мебелью, интересными игрушками - стоит наш отдел качества, за профессиональным обучением и тщательно подготовленными интересными занятиями - целый методический отдел из профессионалов, постоянно повышающих свою квалификацию - наш дружный коллектив воспитателей, всей душой любящих детей. За вкусным и главное здоровым питанием - наша команда поваров, которые готовят полезные блюда для Ваших малышей! Вам

остается только выбрать садик, в котором Ваш малыш будет счастлив!

В наших садах все продумано до мелочей. Большие светлые помещения на первом этаже, красивая детская, безопасная мебель для наших малышей, качественные игрушки. Все помещения соответствуют требованиям Санпина и имеют заключения Роспотребнадзора.

Детская страна - это территория детства, где каждому ребенку легко и интересно расти, развиваться и познавать этот мир в дружной компании детей и взрослых.



8 (800) 200 71 74
8 (495) 975 93 82
detskaystrana.ru

Задумываетесь об открытии
собственного детского сада?
Оставьте заявку!
<http://f.detskaystrana.ru/>

Главный редактор: Будивская А.
Дизайнер: Платонова А.
Фоторедактор: Семенников А.
Учредитель и издатель:
ООО «Образовательный
франчайзинг»
Ген.директор: Будивская А.А.

Отдел рекламы:
(495) 975-93-82

Адрес редакции (для писем)
143900 Московская область,
г. Балашиха, ш. Энтузиастов, 59

Телефон:
8 (800) 200-71-74
Электронный адрес
magazine@malenkaystrana.ru
Печать:
ООО «Типография Гарант»
Тираж: 15 000 экз.
Цена свободная

Журнал зарегистрирован Феде-
ральной службой по надзору в
сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуника-
ций (Роскомнадзор) 20 июля 2017 г.

Регистрационный номер ПИ
«ФС No77-70438.

Информационная продукция для
детей в возрасте от 3 лет.

Все права на распространение
журнала в России и зарубежных
странах принадлежат ООО «Обра-
зовательный франчайзинг».

Издание подготовлено при ис-
пользовании фотоматериалов фе-
деральной сети частных детских
садов Маленькая страна, ЧУОО
Школа «Екатерининский Лицей».

Редакция не несет ответствен-
ности за содержание рекламных ма-
териалов и писем читателей. Мне-
ние редакции может не совпадать
с мнением читателей. Статьи носят
информационный характер и не
являются прямым руководством к
действию. Любое использование
материалов возможно только с
письменного разрешения редак-
ции. Пересылая тексты, фотогра-
фии и иные материалы, отправитель
(автор) тем самым выражает
согласие на публикацию данных
материалов и передает редакции
все исключительные права на ис-
пользование этих материалов в
любой форме и любым способом,
в том числе право на публикацию в
изданиях ООО «Образовательный
франчайзинг»

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора

4

Рецепт от шеф - макарони

6

Тренды:

развитие мягких навыков.
Эмоциональный интеллект -
учим детей быть счастливыми



Новости:

2021 - нацпроект демография
- решение вопроса с местами
для малышей.

13

Интервью с героем:

Даша и Кирилл Слепуха, Оль-
га Ивлева и ? - социальное
предпринимательство тренд
молодых

16

Марина Журавлева - образо-
вательный комплекс на киев-
ском шоссе

18

Толмачева Ирина - самый ма-
ленький, но самый любимый
детский садик сети)

21

Учимся, играя.

Детская банковская карта: за
и против

25

Спорт:

Киберспорт - о чем мечтают
подростки

26

Школа:

школьная лига КВН
возрождает традиции

30

Книжная полка:

6 вау книг для детей

34

Наши дети:

Шилкина марина «бизнес об-
разование»

37

Развлечения:

5 жизненных уроков от Алисы
в стране чудес

40

Нейропсихолог:

«Держите 5: как научить ре-
бенка брать ложку или ручку
правильно?»

42

Питание:

«Давайте ребенку овощи в
открытую»

46

Сказка на ночь

48

Педиатр.

Вакцины для детей от
COVID19- все что надо знать

49

Психолог.

Булинг почему жертвы молчат?
«Твое мнение имеет значение!
Что важно обсудить с под-
ростком»

52

Рок группа в школе

56



От редактора

Прошло почти полтора года с момента, когда наша реальность изменилась. И, наверное, через некоторое время мы осознаем и ощутим, что именно 2020 год стал тем рубежом, когда все поделилось на «до» и «после».

Если говорить о том, что сейчас происходит в мире, то тут есть несколько составляющих, несколько моментов. Основная тема – это конечно же пандемия. Она стала той отправной точкой, которая и положила начало изменению нашей привычной реальности. Каждый столкнулся с проблемой необходимости адаптации к новым условиям. Надо заметить, что это вопрос не простой адаптации конкретной личности к меняющимся условиям в рамках личной жизни, а проблема мирового масштаба глобальной адаптации на социальном, можно сказать, космическом уровне.

Если проанализировать опыт прошлого, можно обнаружить, что все эпидемии, пережитые человечеством, служили своего рода адаптацией к меняющимся жизненным условиям, поскольку за ними всегда следовали определенные глобальные изменения в политической, экономической и социальной жизни.

По всей видимости, сейчас мы находимся в состоянии перехода, или трансформации с учетом новых условий жизни, но,

судя по всему, мы не совсем готовы к ним. Ситуация, связанная с непонятным для современной науки и медицины вирусом, его распространением, запутанностью и противоречивостью информации о нём создает напряжённость и психологический дискомфорт в социуме, что требует необходимости преодоления некоего внутреннего барьера.

Каждый по-разному пытается справляться со сложившейся ситуацией. Мы все столкнулись с негативными условиями нестабильности, с выходом из зоны комфорта, которая выбила многих из привычной стабильности. Эта, по сути, основная линия – некий тренд сегодняшнего дня.

Но давайте вспомним, что большинство людей, добившихся успеха в разных сферах, достигли этого именно выходя из зоны привычной стабильности и комфорта.

Однако, в виду быстро развивающихся неординарных событий, многие стали реагировать на них неадекватно, тем самым нагнетая панику. Массовая паника создает вокруг себя сложный эмоционально разрушительный фон. Люди сталкиваются с ситуацией меняющейся реальности.

На сегодняшний момент эти новые условия чётко не видны, они настолько размыты и непонятны, что мы едва видим их контуры. Мы не видим этих новых правил, потому как человек устроен таким образом, что

чёткое понимание происходящего наступает лишь спустя некоторое время, когда прожит определённый период, когда человек оценивает ретроспективно, посмотрев назад. А сейчас мы находимся в процессе адаптации и изменений внешних условий, влияющих на наши действия. Какие изменения будут нужны, пока непонятно, какие условия будут – точного ответа тоже пока не предвидится. Но ясно одно, что нужно идти медленно, практически на ощупь, по-другому воспринимать действительность, учиться по-другому относиться к чему-то, чутко относиться к тому, что происходит вокруг. Важно постараться не впасть в состояние тревожности, не поддаваться этим социальным паническим атакам.

Вся эта перестройка должна происходить первично на внутреннем психологическом уровне. Когда мы изменяемся внутренне, меняется и внешний мир.

Какой же он, человек новой реальности? Мы пока этого не знаем, но за последние два года вынужденных ограничений в социальном дистанцировании и невозможности путешествовать также свободно, как раньше, мы стали больше ценить простые человеческие ценности и возможности, такие как общение и свобода передвижения, стали более внимательными к себе и к окружающим.

Алина Будивская

Будивская Алина - руководитель сети частных детских садов Детская страна, а также сети частных школ Екатерининский Лицей



Здравствуйтесь! Меня зовут Светлана Уколова. Не помню точно, когда я впервые попробовала суши, но могу сказать, что они произвели на меня неизгладимое впечатление. Это была любовь с первого взгляда! С тех пор несколько лет подряд поход в суши-бар воспринимался мной как праздник. До того момента, пока мне не пришла в голову замечательная мысль попробовать сделать суши дома. Я пролистав пара книг японских авторов, изучила несколько руководств в сети, составила для себя список необходимых ингредиентов и решила, что ничем не рискую.

Надо сказать, что от поварского образования я человек далёкий, но это меня совершенно не отпугнуло. Первый опыт приготовления суши настолько меня воодушевил, что остановиться я не могу уже лет пятнадцать. Мои первые роллы были не идеальны, но сделав их, я поняла, что нет в приготовлении суши ничего сверхъестественного и непостижимого для непрофессионала.

Общаясь в соцсетях с такими же любителями домашних суши, я поняла, что готова делиться накопленным опытом с теми, кто только начинает свой путь. Так появились пошаговые мастер-классы и рецепты, которые потом легли в основу книги «Суши и роллы», вышедшей в 2013 году. Именно мне, непрофессионалу, крупное издательство предложило взяться за составление подробного руководства по приготовлению суши для новичков!

Пик интереса к приготовлению роллов остался позади. Это не массовое и довольно затратное хобби для тех, кого не приводят в восторг роллы из сетевых суши-баров, где

очень любят экономить рыбу и заменять дорогие продукты дешёвыми аналогами.

Лозунг «хочешь сделать хорошо – сделай это сам» тут работает на все сто процентов! Но дело не только в качестве. Мне приготовление роллов по-прежнему доставляет удовольствие, которое я люблю разделять со своей семьёй и друзьями: часто моих гостей ждут подготовленные морепродукты, тёплый

ароматный рис и бамбуковые коврики. Готовить вместе – это весело и интересно! С процессом легко справляются даже дети, секрет лишь в идеально сваренном рисе и правильных пропорциях ингредиентов.

Руководств по приготовлению роллов в сети сейчас целое море, но выудить из него действительно хороший рецепт, к сожалению, так же сложно, как поймать золотую рыбку. Я продолжаю делиться своими знаниями и опытом. В кулинарной студии, специализирующейся на проведении взрослых и детских

мероприятий, я веду мастер-классы, главная цель которых – показать, что в приготовлении суши нет ничего сложного.

«ДРАКОН» - ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ И КРАСИВЫХ РОЛЛОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Рис круглозёрный, заправка на основе рисового уксуса, листы нори, угорь жареный для суши, овощи для украшения.

Для начинки:

огурец, авокадо, креветки, сливочный сыр, лосось – в любых сочетаниях на ваш вкус.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рис сварить в рисоварке (мультиварке) по инструкции, либо в обычной кастрюле на плите, соблюдая несколько правил: один стакан риса необходимо тщательно промыть в холодной воде, затем высыпать его в кастрюлю и добавить воды из расчёта 1:1. Варить рис нужно под крышкой на среднем огне до закипания и ещё 10-15 минут на маленьком. После этого рис нужно снять с плиты, но оставить его постоять еще минут 15-20, не снимая крышки.

Угря для суши необходимо разморозить, удалить кожу, кости плавников и разрезать рыбу вдоль пополам – нам понадобится половина. Продукты для начинки ролла нарезаем брусочками, креветок варим на бамбуковых шпажках, чтобы они не скрутились в процессе.

Горячий рис нужно переложить в миску и заправить уксусом. Обычно используется рисовый уксус, смешанный с солью и сахаром, но можно взять и готовую заправку, уже содержащую эти ингредиенты. Добавьте 2-3 столовые ложки заправки и аккуратно перемешайте рис, не сминая его. Как только рис немного остынет, можно приступить к приготовлению роллов.

Лист прессованных водорослей нори нужно разделить пополам вдоль линий перфорации и положить на середину бамбукового коврика гладкой стороной вниз, а шершавой – вверх.

Примерно 120 граммов риса распределяем по поверхности нори, сделав небольшое смещение «от себя». Накрыв рис ковриком, переворачиваем так, чтобы рис оказался внизу.



На середину нори выкладываем начинку (общий её объем примерно 60-70 граммов) и сворачиваем ролл. Для этого нужно приподнять ближний край коврика и закрыть водорослями с рисом всю начинку, немного прижать ее и потом свернуть ролл. Без сильного нажима на коврик проведите пальцами вдоль всего ролла, слегка спрессуйте его концы. У вас получился «голый» ролл, на верхнюю грань которого нужно положить половинку угря.



Заготовку переносим на разделочную доску и разрезаем на шесть или восемь кусочков, смачивая водой лезвие ножа после каждого разреза.

Осталось только выложить дракона на тарелку и украсить его. Для этого можно взять огурец, болгарский перец, перья тонкого зелёного лука. Используйте всё, что вам нравится, примените фантазию и приготовьте фантастический ролл, которого нет ни в одном ресторане!



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Обеднённая эмоциональная сфера начинает «тормозить» развитие интеллектуальных процессов. К тому же повышенная технологизация жизни, постоянное использование гаджетов взрослыми и детьми приводит к появлению феномена «засушливого сердца»: дети становятся неэмоциональными, менее отзывчивыми к чувствам других людей и пониманию своих собственных эмоций, их эмоциональный интеллект не развивается.

Психологи предупреждают, что сдерживание сильных эмоций в дошкольном возрасте может привести к неврозам и психологическим проблемам во взрослой жизни.

Как только ребёнок научится понимать и анализировать то, что он чувствует, он сможет контролировать и управлять своим эмоциональным состоянием.



ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ



«По кочкам, по кочкам,
По маленьким дорожкам,
На санях расписных,
На конях вороных,

Закружилась, завертелась,
Голова-головушка
Ква-ква, ква-ква, ква,
Хрум-хрум, хрумушки

Побежали в лес смотреть,
Вдруг там прячется медведь.
Плюх, плюх, прыг-скок -
Грязи полный вороток.

Палка-выручалка,
Любимая мочалка.
Ой, Ой, Ой-ей-ей,
Кто же это у нас такой?

Раз, два, три, четыре, пять,
Я иду тебя искать.
От меня не спрячешься
Жух, жух, тыгыгы,

Горочки качели, вот и полетели.
По кочкам, по кочкам
В ямку осторожно Бух!
Мама с папой рядом,
Что же еще надо!»

Этот энергичный ролик на слова народной потешки, рассказывающий о простом детском счастье, запал в душу очень многим. И хотя часто реклама раздражает, этот ролик вызывает теплые детские воспоминания. Детская песенка ложится в душу, видеоряд, милый-премилый заставляет улыбнуться и подобреть.

Это реклама национального проекта «Демография» в отношении молодых семей России.

Но очень немногие на самом деле понимают масштаб этого проекта и большинству кажется, что это что-то далекое и «не про них».

Сегодня я хочу рассказать об одной составляющей этого проекта – открытие дополнительных мест в частных дошкольных организациях от 1,5 до 3-х лет. На практике это – открытие новых яслей.



Сроки проекта - период с 2019 по 2024 год. Именно за это время планируется полностью ликвидировать очередь в детский сад для малышек.

Одно из направлений национального проекта «Демография» – открытие по всей стране современных детских садов с ясельными группами.

Цель – сделать дошкольное образование доступным для всех детей до трех лет вне зависимости от места проживания.

Это позволит мамам, при желании, раньше вернуться на работу. Уже сейчас в России дополнительно открыто 170 тысяч ясельных мест. Всего до начала 2024 года по нацпроекту «Демография» будет создано 255 тысяч мест в яслях.

Хочу отметить, что ясельные группы открываются не только в государственных детских садах, но и в частных. При этом ежемесячная родительская плата приближена к оплате, установленной в муниципальных детских садах.

Частный детский сад по цене, приближенной к муниципальной – такой вариант

теперь возможен для семей, которые не дождались своей очереди из-за нехватки мест. Разницу в стоимости услуг дошкольного учреждения покрывают за счет субсидии областного бюджета. И это лишь одна из программ масштабного проекта «Демография».



Национальный проект также помогает женщинам пройти переобучение, повысить квалификацию и даже открыть собственное дело.

Только в Московской области в 2020-2021 гг создано 2046 дополнительных мест, часть из них взяли на себя частные детские сады федеральной сети «Детская страна».

В 2020 году сетью запущены новые ясельные группы в Красногорске, Видном, Одинцово, Ново-Молоково (Ленинский район), Мытищи.

В 2021 году запущены новые ясельные группы в Балашихе, Домодедово, Одинцово, Солнечногорске.



А вы знали, что...

...Колибри – единственные птицы в мире, которые могут летать вбок, назад, вверх и вниз и даже парить в воздухе. Они могут махать свои крылья до 200 раз в секунду. А самый мелкий вид, колибри – карликовая пчелка (*Mellisuga minima*) с острова Куба, достигает в длину всего лишь 6 см; это самая маленькая птица в мире.



СОЦИАЛЬНОЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО СТАНОВИТСЯ ТРЕНДОМ



Очевидно, что социальное предпринимательство в России – это растущий тренд. Появляются новые инициативные предприниматели, которые вносят в российскую экономику инновационные идеи и успешно воплощают их в жизнь. Активному развитию социального предпринимательства способствует разносторонняя комплексная поддержка инициатив со стороны правительства и общественных организаций, крупных финансовых структур. Сегодня можно смело сказать, что социальное предпринимательство становится важным трендом российской экономики.

Гибридная модель бизнеса

Социологические исследования подтверждают, что одной из наиболее перспективных форм бизнеса сегодня становится социальное предпринимательство. Так называемый гибридный формат бизнеса интересен тем, что позволяет предпринимателю одновременно решать социальную проблему и развиваться, самостоятельно зарабатывая. Кроме того, область социального предпринимательства характеризуется множеством еще не освоенных бизнес-идей. А ведь хорошая идея, новаторская и востребованная потребителем, – самый ценный козырь начинающего предпринимателя.



Активные меры поддержки социального предпринимательства приносят свои положительные плоды. Численность собственников бизнеса, которые ведут деятельность в данной области, растет в геометрической прогрессии. Кто же он, российский социальный предприниматель? Результаты исследования оказались довольно интересными. Существует в обществе некий стереотип, что

бизнес – территория мужчин. В сегменте социального предпринимательства, как показал опрос, напротив – доминируют женщины. Более эмоциональные от природы они чаще задумываются над вопросами улучшения уровня жизни в социуме, стремятся выполнить некую социальную миссию, принести пользу обществу. В целом 64% российских социальных предпринимателей – женщины. Как правило, социальные предприниматели – люди семейные, 79% из них состоят в браке. Большинство – 89% – воспитывают детей. Причем около двух третей детей еще не достигли совершеннолетнего возраста. Кстати, в рамках исследования обнаружилась еще одна интересная закономерность. Более половины респондентов признались, что активно вовлекают в свой бизнес своих детей и других родственников. По статистике три из четырех социальных предпринимателей строят так называемый семейный бизнес. Стоит особенно отметить уровень образования социальных предпринимателей, выявленный в ходе исследования. 85% из них имеют высшее образование и, что важно, продолжают учиться в течение всей жизни: 90% социальных предпринимателей регулярно повышают свою квалификацию. Часть предпринимателей реализовали в своих компаниях бесплатные программы обучения для сотрудников. Для сравнения:

только 60% представителей бизнеса проходили курсы повышения квалификации и получали дополнительное образование за последние несколько лет.

Работа с людьми

Основными потребительскими группами, на которые в своей работе ориентируются социальные предприниматели, являются дети, молодежь и семьи, что в общем-то довольно предсказуемо. Итоги исследования, таким образом, позволяют обрисовать следующий портрет российского социального предпринимателя. Это образованный, склонный к постоянному саморазвитию человек с активной жизненной позицией, полный сил и

энергии, стремящийся к качественным позитивным изменениям в социальной среде. Но что мотивирует этого человека вставать на путь социального предпринимательства, какие цели он преследует, строя собственный бизнес, что становится побуждающим фактором заняться именно социально ориентированным делом?

И об этом мы спросим у партнеров сети семьи Ивлевых, открывающих в настоящее время образовательный комплекс детский сад-начальная школа в городе Королев, Московская область.

1. Что послужило отправной точкой, идеей начать свой путь как социального предпринимателя?



Отправной точкой, как ни странно, послужила не моя старшая дочь, которой на тот момент было 1,5 года, а собственное желание реализовываться как педагог, осуществлять мечты по изменению подхода в образовании детей дошкольного и младшего школьного возраста с учетом их индивидуальных особенностей, а также применяя гуманный подход в педагогике. По сути, двигателем стали мои собственные амбиции.

2. Чем Вас привлекла локация Вашего лицея?

Королёв – не мой родной город. Я родилась в Москве, всю жизнь живу в этом городе, а в Королёв попала случайно 7 лет назад. Отчаявшись в поиске нужного помещения в нашем районе, я решила расширить немного географию поиска и наткнулась на подходящее помещение в Королёве. Так и езжу 7 лет противотоком из Москвы. К слову, это логистически гораздо удобнее, чем ехать, скажем, из одного района Москвы в другой.

3. Чем Вам понравился проект образовательного комплекса и почему Вы решили участвовать в реализации этого проекта с момента ремонта?

Я – очень амбициозный человек и сильно «себе на уме». Много лет я совершенствую делегирование, но всегда все контролирую сама. Поэтому, для того чтобы проект состоялся именно таким, каким

я его «намечтала», я предпочитаю делать все с нулевого градуса отсчета. Гораздо проще сделать что-то с начала и до конца, чем за кем-то перекладывать.

4. Помогли ли Вам в работе по формированию интереса к наработке специалистов Вы планируете реализовать в интерьерах?

Дизайн Екатерининского лицея полностью отражает его внутренний мир. Но сделать пространство «своим», «намоленным» местом, с деталями, отражающими меня – очень важно. Руководитель всегда набирает команду единомышленников под себя, чтобы было комфортно и эффективно выстраивать работу. Так и с помещением – на работе мы проводим очень много времени, и оно должно быть нашим продолжением, местом, где тебе комфортно, где приятно находиться твоим сотрудникам и куда с радостью возвращаются твои клиенты. Детали очень много значат в интерьере, они же являются маркерами собственника. Именно детали вдохнут жизнь в наш комплекс.

5. Какие программы из предложенных сети планируете использовать в своём образовательном комплексе? На чем сделаете акцент?

Мы планируем использовать все программы, предложенные Лицеем для реализации начального школьного образования.

Помимо этого, мы планируем внедрить программу Бизнес-образования и финансовой грамотности для детей, а также создать Школьный театр.

6. Что из интересных собственных идей планируете развивать на территории Образовательного комплекса?

Планирую организовать Театральную студию и сделать ее сильнейшей в городе. Ввести в лицее изучение испанского языка (я сама дипломированный педагог и переводчик с испанского), а также уже упомянутую мной Программу финансовой грамотности для детей.

7. Что, кроме прибыли, Вы хотели бы получить от этого бизнеса?

Самореализацию, конечно. Реализацию идей гуманного подхода к обучению, в первую очередь. А также благодарные улыбки и тёплые слова родителей наших будущих учеников.

8. Видите ли Вы развитие своего бизнеса в сторону открытия полной школы (до 11 класса), когда Ваши собственные дети станут старше?

Да, конечно. И хотя у нас с мужем трое детей, я никогда не отталкиваюсь только от потребностей своих детей. Мой взор берет перспективу гораздо шире и почти не имеет границ. Открытие средней и старшей школы – это естественное и очень желаемое продолжение начатого дела.



На Киевском шоссе в коттеджном поселке «Империал» недавно открылся образовательный комплекс детский сад - начальная школа. Открытие пришлось на очень непростое время пандемии и локдаунов. Своими впечатлениями делится основатель образовательного комплекса, его вдохновитель и руководитель Журавлева Марина.



Как Вы пришли к решению открыть свой детский сад и начальную школу?

Ещё учась в школе, я всегда мечтала быть учителем математики. Это было моей навязчивой идеей. Прожужжала об этом уши всем: учителям и родителям. Поэтому после школы поступила в Тульский педагогический университет на факультет «Математика и информатика». Позже перевелась в МГПУ на факультет педагогики и психологии, поэтому себя никогда в другой сфере и не представляла.

Идея открыть свой образовательный центр для меня не была спонтанной.

В 2014 году, родив третьего ребёнка, я пошла работать воспитателем в один из садиков сети «Маленькая Страна». И уже буквально через месяц после начала работы поняла, что обязательно открою свой детский садик, свою страну для детей. Позже поработала старшим воспитателем, уже в другом садике сети, и три года управляла ещё одним филиалом. Поэтому вопроса с кем открывать садик не было – только наша Детская Страна!

Так как я уже поработала в этом районе, где планировала открыть свой центр, многих потенциальных клиентов я уже знала, многие знали меня.



2. Поделитесь, что было самым сложным в открытии образовательного комплекса?

Самым сложным было начать, решиться на это. Но благодаря моему партнёру Шогину Артёму Александровичу все страхи отошли. И 21 декабря 2021 года открыли двери нашего детского садика в коттеджном посёлке Империял. Площадь садика 660 метров: отдельные спальни и игровые, большой светлый зал, столовая, кухня, методический и медицинские кабинеты, изолятор.

Здание садика досталось нам в разрушенном состоянии. Много сил, времени, ну и средств было потрачено на его восстановление. Нам повезло с территорией: 30 соток земли, на каждую группу у нас своя площадка, спортивный стадион, мини-огород.

Мы постарались сделать такой садик, в котором тепло и комфортно, вкусно и полезно и при этом – интересно. Поэтому часто мы наблюдаем, как дети уходят домой из сада со слезами на глазах, не хочется прощаться даже до утра!

В нашем садике есть такие занятия как:

Английский язык, музыка, ритмика, Физкультура, групповые занятия с логопедом, психологом, подготовка к школе (математика, развитие речи, окружающий мир), Творческие занятия (изостудия, лепка, аппликация), Самбо, Карате, футбол, танцы, большой теннис летом.

Несколько раз в месяц стараемся организовать для детей что-то интересное: это выездные экскурсии в музеи, в планетарий, спектакли, концерты классической музыки, посещение различных выставок. Постоянно проводим различные мастер-классы. Детский садик – это очень непростой бизнес. Это становится образом жизни, и если не отдаваться этому 25 часов в сутки и 8 дней в неделю, то ничего не получится. Поначалу было сложно, до сих пор привыкаем к подобному режиму!

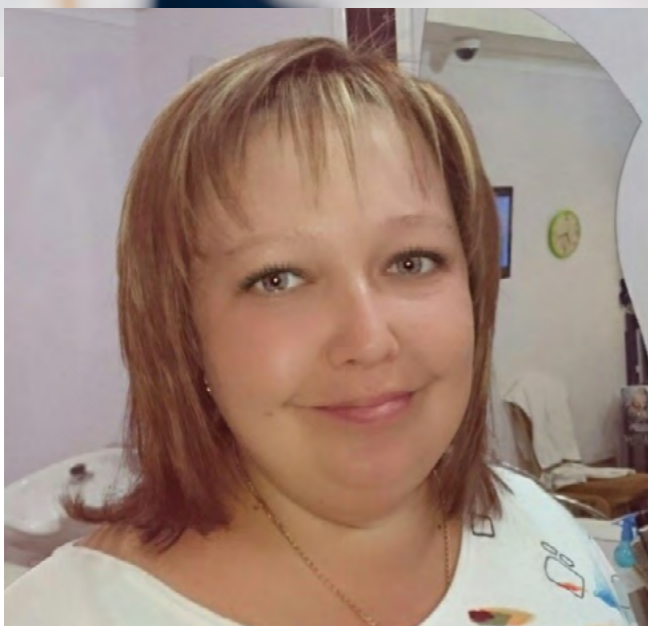
1 сентября 2021 года мы открыли школу для своих же детей – выпускников Детской страны – для того, чтобы переход из садика в школу был мягким и комфортным.

Не устану повторять, что я доверилась руководству Детской страны много лет назад, и ни дня об этом не пожалела. Спасибо Будивскому Олегу Дмитриевичу! Помогали на каждой этапе открытия нашего центра и словом и делом, 24 часа в сутки находясь с нами на связи.

Планы на будущее: расти и развиваться, становиться лучшим образовательным центром в районе, при этом держа самую низкую цену.



ИНТЕРВЬЮ С ГЕРОЕМ



В Подмосковной Балашихе, в микрорайоне со звучным названием Авиаторов давно работает маленький домашний детский садик, открытый с любовью для малышей, живущих в этом микрорайоне. И хотя садик маленький, он один из самых «теплых» и уютных. О его создании рассказывает руководитель и собственник Ирина Толмачева.

В 2012 году мы с мужем-военнослужащим и двумя детьми переехали в город Балашиха, в только что построенный микрорайон Авиаторов, где никакой инфраструктуры не было, а про детские сады можно было только мечтать.

В 2014 году я устроилась работать воспитателем в первый в нашей сети частный детский сад «Детская Страна», который находится на улице Заречной нашего города. Многие родители – жители микрорайона «Авиаторов» – возили своих деток в единственный тогда и самый близкий частный детский сад, так как в муниципальные сады очереди, а в нашем районе даже «развивашек» для детей не было. Проработав несколько месяцев и познакомившись с руководителями детского сада Алиной Александровной и Олегом Дмитриевичем Будивскими, мне поступило предложение работать воспитателем нового детского сада, который они решили открыть в микрорайоне Авиаторов.

Всего лишь месяц спустя открыл свои двери новый детский сад на улице Кожедуба! Но и этого детского сада на 20 мест было недостаточно для нашего большого района. Желающих отдать своих малышей было очень много, а мест не хватало. Вскоре был открыт второй сад в микрорайоне Авиаторов и четвёртый по счёту в нашей сети «Детская Страна» по адресу ул. Бульвар Нестерова, 6.



Уже тогда Алина Александровна и Олег Дмитриевич предлагали мне самой открыть сад по франшизе, но это было что-то новое, неизвестное, и мы с мужем не решились. Продолжая работать два года воспитателем, я наблюдала, как стремительно развивается сеть, что с каждым месяцем появляются детские сады «Детская Страна» уже не только в Московской области, но и в Москве, и в Санкт-Петербурге. Иметь свой детский сад было моей мечтой. Уговорив мужа и побеседовав с создателями сети, было принято решение переоформить по франшизе детский сад на Нестерова на меня.

Скажу честно, мне очень повезло: действующий, оборудованный по всем нормам СанПиН детский сад, но радовалась я не долго: ровно до того момента, когда поняла, что также и вся ответственность теперь легла на мои плечи. Я же думала, что свой детский сад – это закупка новых игрушек, красивой мебели на свой вкус, детской посуды, постельного белья.. но нет, это ещё и налоговая, проверки, отчёты и так далее. Я сейчас понимаю, какое правильное решение было не открывать самостоятельно свой садик, а по франшизе. Благодаря специалистам сети я быстро разобралась в тонкостях ведения «своего дела».

Мной было принято решение сделать разновозрастную группу с 2-х до 6-ти лет, и родители наших детей поддержали меня. Полностью обновили мебель в детском саду, переоборудовали садик и под совсем ещё малышей. На данный момент у нас работающая группа на 15 деток, и свободных мест нет. Занятия проводятся отдельно с малышами, отдельно со старшими детками, а вот все праздники и утренники вместе. Старшие дети участвуют в сценках, читают стихи, поют песни, а малыши танцуют несложные танцы и подпевают деткам постарше. Нисколько не пожалела, что решилась объединить разновозрастных детей.

Что было самым сложным в работе? Так как я человек больше творческий, то повторюсь, для меня самое трудное – это бумажная волокита, оформление документов, открытие ИП. Мне очень нужна была помощь, которую я и получила у специалистов нашей сети.

Я ни разу ещё не пожалела, что являюсь собственником и руководителем своего детского сада. Сейчас сложно устроиться на хорошую и, немаловажно, любимую работу. Я, можно сказать, купила её себе. Да, это сложная работа, и очень ответственная, не спорю, но, когда видишь каждый день счастливые глаза малышей, усталость уходит куда-то на второй, а то и третий план.



Да, были и непростые времена, когда запретили работать детским учреждениям во время пандемии, понятно, мера вынужденная. Правда, были первые мысли, что это конец, что наш совсем маленький садик не переживёт такого. Деньги были уплачены родителями на месяц вперёд, и тут – закрыться. А аренда, налоги, сотрудники. Было непонимание, что же дальше.



Во-первых, меня очень поддержали родители детей, кто ходил на тот момент к нам в садик, ни одна семья не попросила оплату обратно, после открытия все вернулись к нам в сад. И пользуясь случаем, хочу ещё раз поблагодарить их за это!

Во-вторых, огромная поддержка была от коллег нашей сети, у которых ситуация была ещё сложнее, так как большие сады = большие убытки. Методистами и руководителями других садов была разработана онлайн программа для детей, куда входило множество занятий, даже на онлайн зарядку малыши просыпались с удовольствием и вместе с родителями весело проводили время.

Мы с нашими детками и их родителями также



мастерили поделки, учили стихи, общались через социальные сети. Арендодатель вошел в наше положение и снизил стоимость аренды. Таким образом, не только появилась надежда, что сад не придется закрывать, а и какая-то уверенность, что мы справимся. После весеннего закрытия, в июне в нашем районе осталось всего два частных детских

садика и оба нашей сети, что, думаю, неспроста: в большой сети и с такой поддержкой было намного проще пережить сложные времена.

Поэтому, кто очень любит детей и мечтает открыть свой небольшой (домашний) сад, не сомневайтесь, франшиза – лучший вариант! А если есть желание и возможность быть собственником большого детского сада, то тем более. Управляющая компания сети подскажет всё: от выбора помещения до закупки всяких мелочей, а нюансов, поверьте, очень много, начинающему предпринимателю придется узнать много нового.

В сети у меня один из самых маленьких детских садиков, так сказать, домашний детский сад, но для меня он самый лучший и любимый. Очень приятно слышать благодарности от родителей, что дети с удовольствием бегут в наш садик. Будем стараться и дальше работать для наших любимых малышей!



ДЕТСКАЯ БАНКОВСКАЯ КАРТА: ОФОРМЛЯТЬ ИЛИ НЕТ?



Благо это или риск – все зависит от подхода родителей. Все же это их выбор и ответственность.

С одной стороны, собственная банковская карта у ребенка – это удобно. Пользоваться ею просто, а если деньги понадобятся срочно, с другой – есть целый ряд рисков. Но собственный финансовый опыт маленького человека, даже с правом на ошибки, полезен.

Самостоятельное распоряжение деньгами – это очень хорошая тренировка у ребенка базовых финансовых навыков. Это позволяет ему учиться тратить деньги обдуманно, планировать свои расходы, в некоторых случаях копить на мечту. Но нужно объяснить ребенку, что банковская карта – это тот же кошелек, только деньги в нем находятся на специальном счете в банке. И платить деньгами с «карточки» можно так же, как и из привычного кошелька с «живыми деньгами», но ровно столько, сколько есть в «кошельке».

А еще крайне важно, чтобы юный пользователь раз и навсегда уяснил, что банковская карточка – личная вещь, как зубная щетка. Ее нельзя дарить, давать попользоваться другу. И относиться к ней нужно «бережно».

Согласно закону

Закон позволяет детям с 6 до 14 лет распоряжаться деньгами только с разрешения родителей, поэтому все «детские» банковские продукты привязаны к родительскому счету. После 14 лет ребенок может оформить обычную дебетовую карту с отдельным счетом уже без участия взрослых. Родители всегда могут запросить выписку по счету ребенка, не достигшего 18 лет, но прямого доступа к счету у них уже не будет.

Безопасность превыше всего

Карта получена, и первоственная задача родителей – провести с ребенком базовый инструктаж по финансовой безопасности. В первую очередь, нужно объяснить, что

нельзя сообщать посторонним данные карты, пин-код карты и мобильного приложения, содержание пуш-уведомлений, срок действия карты, CVV-код. Ребенок должен знать, что карту нельзя фотографировать, делиться ее фото в соцсетях или мессенджерах, хранить фото карты в телефоне.

На условиях банка

Разные банки предлагают разные условия пользования детскими картами.

Нужна ли банковская карта ребенку?

Ответ на этот вопрос зависит от запросов и нужд ребенка и желаемого уровня контроля для самих родителей.

Одним из самых важных факторов является возможность видеть и контролировать расходы ребенка.

К плюсам также относится то, что при утере или краже карты ее можно оперативно заблокировать родителю или самому ребенку через приложение банка.

18 МИЛЛИОНОВ ДОЛЛАРОВ – ПЛАТА ЗА ПОБЕДУ В ВИДЕОИГРЕ.

ЧТО ТАКОЕ КИБЕРСПОРТ И МОГУТ ЛИ ТУДА ПРОБИТЬСЯ ДЕТИ?

Успех – тяжелая работа.

Когда совсем молодые парни зарабатывают миллионы долларов – это удивительно. И именно такая история произошла недавно – команда Team Spirit выиграла чемпионат мира по видеоигре «Дота» и на пятерых заработала более 18 миллионов долларов.

Теперь ребят, сидевших за компьютерами долгие дни, поздравляют все – от Ивана Урганта до Владимира Путина. По телевидению говорят про киберспорт и игровые активности, а некоторые депутаты предлагают признать киберспорт официальным спортом – хотя в России он уже признан таким целых пять лет.

Так что же такое киберспорт, и все ли могут туда попасть? Разбираемся вместе.

Киберспорт – сложная дисциплина. Дается не каждому

Не каждый ребенок, проводящий за компьютером сутки, станет киберспортсменом. Это простая логика. Например, в ту же «Доту», подарившую нашим ребятам такие деньги, играют десятки миллионов человек.

Сама «Дота» – это игра, в которой соревнуются десять человек. Они разделены на две команды, цель каждой из которых – уничтожить главное здание соперника. Звучит просто, но в игре куча тонкостей с самого начала: профессиональные игроки перед каждым матчем выбирают пять героев из огромного пула в 120 персонажей. От этого зависит и тактика, и стратегия: на некоторых героях великолепно играют ребята из команды, другие – просто крайне сильны в определенных ситуациях.



Средний матч длится около 40 минут, но бывает и по-другому: какие-то игры заканчиваются быстрее, а какие-то затягиваются на часы – настолько иногда сложно просто добраться до базы соперника и разрушить ее.

Чтобы стать успешным киберспортсменом, нужно посвятить игре не только месяцы жизни – у разных топ-игроков в Доту наиграно по 40 и более тысяч часов, – но и иметь талант.

Если ваш ребенок сутками сидит за компьютером, но не развивается, не поднимает MMR (внутренний рейтинг игры, на которой команды ориентируются в поиске молодых талантов), а просто повторяет одни и те же действия – не ждите, что он повторит успех **Александра «TORONTOTOKYO» Хертека**.

Торонтотокио в 24 года – обладатель 3,6 миллиона долларов, и его карьерный путь уже удался. Но сам он мог выбрать и совсем другое направление: незадолго до первых успехов с Team Spirit он оставил учебу на факультете вычислительной математики и кибернетики МГУ.

Таких историй много и у наших киберспортсменов, и у зарубежных: некоторые сами уходят из университетов ради карьеры в «Доте» или другой игре, другие просто не справляются с нагрузками и там, и там. А нагрузки в киберспорте немаленькие.

Тысячи потраченных на игру часов – это базовый минимум. Настоящие профессионалы собираются на постоянные буткемпы – так в киберспорте называют тренировочные лагеря. Там они проводят недели, а в редких случаях – и месяцы. За это время команда должна сыграть, понять друг друга, наработать тактики и отточить мастерство. В успешных клубах все это происходит под четким надзором тренера, менеджера, а иногда и психологов, диетологов и других специалистов.

Киберспортсмены давно пришли к тому, что хорошая физическая форма и помощь специалистов по разным направлениям часто способствуют улучшению игры. Например, игроки часто впадают в «тильт» – так называют состояние, когда из-за плохого настроения или различных проблем ухудшается и выступление в игре. В таких ситуациях как раз и приходят на помощь специалисты, нанятые клубом. Правда, подобные ухищрения пока используются только в топовых организациях – некоторые клубы все еще не придают достаточного значения моральному состоянию игроков.





Сколько зарабатывают киберспортсмены? Неужели все – миллионеры?

Победа Team Spirit может вскружить голову в первую очередь заоблачной суммой, которую получили игроки: 18,2 миллиона долларов на пятерых – уже внушает. Конечно, из этого стоит вычесть долю организации (от 10 до 20 процентов) и налоги (еще от 20 до 30 процентов), но оставшееся – все равно огромная сумма, которой в России и многих других странах должно хватить до конца жизни.

Но не все так гладко. Во-первых, мы возвращаемся к конкуренции. Если игра популярна у десятка миллионов человек – это уже огромный пул для выбора. Во-вторых, даже если ваш ребенок прорвется через все дебри и станет одним из сильнейших игроков по рейтингу, это, увы, не гарантирует ему успех. История Team Spirit – пятерых молодых парней, трем из которых нет еще даже 20, – это исключение.

Обычно киберспортсмены в таком возрасте – если только они не абсолютные звезды – получают только небольшие призовые на второсортных турнирах (от тысячи до пяти тысяч долларов на команду, да и то только за первое место) и пытаются просто засветиться. Когда такая команда без поддержки профессионального клуба (в киберспорте ее называют стак) показывает первые результаты, как правило, следует контракт с организацией. Там уже появляется первая зарплата, но все зависит от серьезности клуба.

Первые деньги от клуба могут быть совсем крошечными – две или три сотни долларов в месяц. Если клуб посерьезнее, или сам игрок звездный – тут уже цифры на порядок выше. Например, зарплаты главных звезд могут достигать и до 20 тысяч долларов в месяц – но это, конечно, исключение. На серьезном уровне выше и призовые – тут как раз вступают в роль те баснословные 18,2 миллиона долларов. Призовые – по-прежнему главный двигатель киберспорта и главный доход с него. Но на чемпионате мира по Доте выступают только 90 человек. А играют в игру все еще миллионы.

Наверное, вы заметили, что почти весь текст касается мужского киберспорта – женский пока развит довольно слабо. Почему?

Свою роль играют множество факторов, но самый основной – социальный. В обществе гораздо мягче относятся к чрезмерному увлечению играми у парней, чем у девочек. Несмотря на это, существуют и женские составы, и даже специальные турниры – но и призовые, и зарплаты там в разы ниже, да и зрителей они собирают меньше (чертовы стереотипы!).

Стоит ли растить из ребенка киберспортсмена?

Как и с любой секцией или видом спорта, в первую очередь стоит услышать желание самого ребенка. Если он готов посвящать этому время, если ему это действительно интересно, то прислушаться к желаниям стоит. Даже если у вас девочка, ага.

Ваш ребенок, показывающий большие успехи в «Доте», CS: GO или другой популярной в России игре, может стать настоящей звездой интернета – да и не только. Бывший игрок популярнейшего в России клуба Virtus.pro Роман «Ramzes» Кушнарев, например, попадал в рекламу и на телевидение.

Но если ваш ребенок играет в одну и ту же игру без особого прогресса, забывая на учебу, то его не стоит сравнивать с TORONTOTOKYO или другим миллионером-чемпионом. Скорее всего, он просто так развлекается или уходит от обязательств – и в этом уже нет ничего хорошего.

Серьезный киберспорт – тот, где игроки получают миллионы и попадают на ТВ – отличается от обычных игр. Как профессиональный футбол отличается от того, во что играют во дворе. И сравнивать такие вещи всерьез просто не стоит.





Культовой юмористической передаче в 2021 году исполнилось 60 лет. Александр Масляков-сотоварищи воспитали, без малого, всю верхушку российского юмора (от основателей Comedy Club и Гарика Харламова до популярных стендап-комиков), в выпускниках также числятся большие телевизионные боссы и политики (даже один глава государства). Это практически единственная российская игра, являющаяся оригинальным телевизионным продуктом развлекательного характера.

Практически в каждой школе или университете есть свои конкурсы, концерты, которые развивают в студентов разные способности, спланируют коллектив. Одним из таких мероприятий является и КВН. Ведь, чтобы играть в КВН, мало уметь выдавать гениальные идеи вслух, их нужно еще и уметь реализовывать, кроме того, уметь играть на сцене, уметь петь, уметь танцевать. КВН – это игра всех талантов. Это раз. А два – это развитие всякого рода способностей. КВН развивает ответственность, ведь одно неправильное слово кого-то из участников, и все – все старания команды пропадут даром.

КВН развивает быструю реакцию на окружающий мир – вряд ли кто-то не помнит разминок во время игры в КВН. Именно эта игра способствует развитию дружбы и любви к ближнему своему, ведь где еще будет так много людей в команде, как не в КВН. Многие дети, которых родители отдали в различные КВНовские кружки, со временем становятся более коммуникабельными, общительными, для таких детей сменить имидж, стиль поведения, справиться с любыми стрессовыми ситуациями намного проще, чем другим их сверстникам. У них больше не возникают проблемы со сверстниками, они

очень быстро находят общий язык в любом коллективе и, конечно же, это помогает им в успешном будущем!

Поэтому считается, что все, кто когда-либо играли в Клубе веселых и находчивых, это люди сильные духом, ответственные, имеют отменное чувство юмора, умеют ответить любому обидчику по достоинству и имеют кучу всяких развитых талантов и способностей. Создание коллектива команды КВН является альтернативным, положительным моментом в организации познавательного досуга школьников, в формировании их коммуникативности и гуманизации межличностных отношений.



Как правило, специального отбора в команду КВН не существует, самое главное, чтобы ребенок имел желание (и его родители были согласны). Наша задача, как руководителей – научить этого ребенка говорить, сочинять, петь, танцевать, держаться на сцене, общаться и т.д.. Т.е. создать условия для проявления творческого потенциала ребенка, тем самым дав ему возможность стать ярким, успешным, талантливым, интересным для окружающих.



Что даёт игра в КВН детям?

Коммуникабельность, раскрепощенность, возможность самоутверждения. Нет ни одной команды, куда сразу бы пришли талантливые и красивые, веселые и находчивые. Туда зачастую идут те, кто не может по-другому самоутвердиться в жизни, в учебе. Для подростка просто необходимо создание такой “стартовой площадки” для нового витка его личностного роста. При этом главное правило, которому руководитель учит детей: «Думай об успехе команды, тогда придет и твой личный успех».

Чувство равенства, атмосфера увлеченности и радости, ощущение посильности заданий – все это дает ребятам возможность преодолеть стеснительность, совершенно по-другому оценить себя и свои творческие возможности. Подготовка к выступлению – это огромный организационный тренинг на групповую и личную самоорганизацию. Умение достигать поставленного результата к точно определенному сроку, умение нести ответственность, умение подчиняться и работать в группе – на сегодняшний день такие же необходимые навыки, как, например, умение читать.

А ещё игра в КВН даёт мощный интеллектуальный толчок. Главный девиз КВНщика: «Думать, искать, найти»

– и засмеяться!» Ребятам приходится отталкиваться от событий в мире, стране, городе, школе... Они должны быть в курсе этих событий: стараться слушать новости по телевидению и радио, читать книги, журналы, газеты, приносить заметки с интересными сюжетами. Можно сказать, что на таких занятиях проходят давно забытые в воспитательной работе политинформации, только в более интересной и естественной форме. В результате расширяется кругозор, появляются необходимость и желание в получении дополнительных знаний. И ребятам начинает нравиться быть не только веселыми и талантливыми, но и умными! Они понимают, что если они не будут в курсе «всего на свете», то не о чем будет шутить. Неожиданная мысль, новый подход к известной проблеме вызывают удивление, а удивление очень часто становится причиной смеха. К формам познавательной функции комизма относятся острота, афоризм, неожиданная ассоциация.

Эти формы помогают КВНщикам обратить внимание на что-то незамеченное ранее, а также запомнить какой-либо материал благодаря метким

оценкам людей и освещению различных сторон жизни, верному и остроумному толкованию каких-либо законов, событий, явлений. Остроумная манера выражаться, речь, включающая шутку, афоризм, эпиграмму порождают положительные эмоции, способствующие познавательной активности. «Юмор и знание – две великие надежды цивилизации» – так сказал Конрад Лоренц, австрийский ученый XX столетия.

А Вы знали?

В 1971 году передачу КВН закрывают за вольнодумство, но движение КВН продолжает существовать и развиваться. В эфир КВН (триумфально) вернулся в перестройку – в 1986 году.

Вообще такая деятельность, как КВН, является интегрированной, т.к. предусматривает взаимодействие посредством КВН с другими видами искусства (вокал, танцы, театральное искусство и т.д.). Каждый обучающийся находит для себя ту нишу, которую он будет занимать в команде.



КВН – это многогранное движение

Здесь ребенок сможет попробовать себя в любой творческой деятельности, в любом жанре. Научится видеть радостные моменты и ценить их, научиться смеяться над собой и не замыкаться в себе, находить свои достоинства и пользоваться ими.

Многие дети стесняются пойти на танцы, или на занятия вокалом, или в театральные, или наоборот хотят одновременно заниматься всеми этими направлениями. КВН – это уникальное творческое направление, которое включает в себя все аспекты творческой деятельности, а также создает атмосферу взаимопонимания, толерантности и взаимопомощи в коллективе за счет упражнений на знакомство, сплочение, командообразование и раскрепощение.

Уже после года обучения ребенок становится увереннее, чувствует себя более свободно и раскрепощенно. На сцене может правильно подать себя и не бояться того, что он выглядит смешно, а наоборот, даже этим гордиться. Дети легче находят общий язык с другими ребятами и зачастую

становятся душой компании. Могу с уверенностью сказать, что ребенок успешно социализируется в обществе благодаря такому виду деятельности как КВН.

Глядя на другие команды, на других КВНщиков, дети стремятся достигнуть все больших и больших результатов, выступать как можно чаще, и творить как можно больше, формируется творческая мотивация. А для достижения необходимы знания обучающихся во всех областях. Ведь для написания шутки или миниатюры, необходимо быть начитанным и всегда в свете новых событий, тем самым формируется познавательная мотивация.

Сейчас мы видим множество бывших КВНщиков в различных юмористических передачах типа Comedy Club, «Наша Russia». Многие становятся сценаристами, пишут сериалы – это и интересно, и оплачивается высоко. Некоторые становятся профессиональными актерами, режиссерами, продюсерами, делают свой бизнес, а не просто продолжают играть в то, во что раньше не наигрались. Так что это может быть хорошим стартом для будущей карьеры.

МИНУТКА СМЕХА рубрика забавных детских высказываний

Лёше и Антону 4 с небольшим годика Антошка подходит к маме и спрашивает:
– Ма, мы вот с Лешкой поспорили, где колбасу растят. Я говорю, что на дереве, а он, что на грядке – кто из нас прав?

Розочка, 6 лет. Едем в автобусе. Напротив нас уселась бабушка с полной сумкой полых цветов. Розочка просто глаз не мо-

жет оторвать от такого обилия. Бабуля заметила, говорит:

– Что, деточка, нравятся тебе цветочки?
– Да, очень.

– Сейчас я тебе сделаю букетик, только дома в стаканчик с водой поставить не забудь.

– Ага, тока у нас дома воооот такие стаканчики. – разводит руки широко-широко.

6 ВАУ-КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ

НЕБО, РУСАЛКИ И ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ



Думаете, современных детей сложно удивить книгой? Вовсе нет. Особенно если это книги необычные: с резными иллюстрациями и клапанами, объемными картинками, QR-кодами и другими интерактивными элементами. Мы собрали шестерку лучших от издательства «МИФ.Детство». Познавательные и удивительно красивые.

1 НЕБО.

Элен Дрювер (5+)

Французская художница Элен Дрювер призналась, что идея этой книги пришла к ней во время самоизоляции. Тогда бескрайнее небо за окном давало ей надежду и помогало творить. Именно ему она и решила посвятить книгу. Книга эта получилась очень необычной. Впрочем, если вы хоть раз слышали о других работах Дрювер («Анатомия», «Рождение» или «Океан»), то стиль покажется очень знакомым. Здесь все те же многочисленные клапаны и вырезанные лазером страницы. Когда они наложены друг на друга, мы видим все слои атмосферы вместе, а когда листаем страницы по одной, то поочередно знакомимся с тропосферой, стратосферой, мезосферой и экзосферой. «Красиво и необычно» – вот главное, что хочется сказать при виде книги. Но и полезной информации здесь немало. Маленькие читатели узнают, где зарождается гроза, какие созвездия украшают небо, потрогают облака, станут свидетелями торнадо и поднимутся прямо к звездам.



2 АТЛАС РУСАЛОК

Анна Клейбурн и Мирэн Асиаин Лора (7+)

Мы привыкли считать, что русалка – это красивая девушка с длинными распущенными волосами и рыбьим хвостом. Но у этих мифических созданий много других разновидностей, в том числе странных и пугающих. В Азии, например, живет русалка, слезы которой превращаются в жемчуг. В Японии – похожие на рыб нинге, приносящие несчастья. Известны истории о двухвостых русалках, людях-рыбах с перепонками на руках и ногах, а также о русалках, которые являются наполовину тюленями или дельфинами. Почти в каждой точке света слагают легенды о таинственных подводных жителях. В этом красочном атласе собраны они все.

Кто такие русалки, и где они живут? Что любят и что не любят? Какими способностями обладают? Здесь есть даже рассказы очевидцев о встречах с русалками. А еще книга очень красиво иллюстрирована: каждая картинка – как история, которую хочется разгадывать снова и снова.

3 Первая книга о деньгах

Монсе Джуниен и Люсия Серрано (3+)

«О мой сыр! Как нам заработать денег?» – задаются вопросом мышата Тинь и Динь. Они очень хотят подарить маме на день рождения красивую шляпу, но не знают, на что ее купить. Вместе с героями маленьким читателям предстоит узнать, зачем нужны деньги, что такое кредитная карта, как работает банкомат и почему разные вещи стоят по-разному. Эта книга многоплановая: ее можно читать как увлекательную историю, а можно использовать как пособие для игры. Тем более что внутри есть банкомат, куда вставляются карты, кассовый аппарат, который пробивает чеки, и множество других клапанов, окошек и движущихся элементов. Детям постарше можно предложить сканировать QR-коды – за ними скрываются аудиозаписи с объяснениями основных понятий: цена, услуга, зарплата, товар, сбережения и многое другое.





4 СЕМЬ ЧУДЕС ДРЕВНЕГО МИРА

Люси Катю и Анна Симмонс (5+)

Античные писатели называли эти сооружения чудесами – настолько грандиозными и впечатляющими они были. Оценить их масштаб и великолепие поможет эта книга. Благодаря объемным рор-ап иллюстрациям древние постройки буквально оживают на глазах. Их можно изучать в деталях, а можно даже использовать для сюжетной игры. В дополнение – десятки необычных фактов. Сколько статуй украшало стены Мавзолея в Галикарнасе, как гигантский саркофаг фараона попал внутрь Пирамиды Хеопса, кто поливал сады Семирамиды, сколько храмов Артемиды существовало на самом деле – никогда еще изучение древнего мира не было таким увлекательным.

5 ПРОГУЛКИ ПО ЛЕСУ.

Екатерина Колесникова и Дарья Беклемешева (3+)

Зима засыпает землю пушистым снегом. Весенний ветер разносит запахи цветов и трав. Жаркое лето застывает в полуденном зное. Осень кружит в вальсе золотые листья. Каждое время года особенное, и детям, выросшим в городе, особенно важно научиться это замечать. Эта книга станет настоящим помощником в прогулках по лесу: расскажет, как собрать походный рюкзак, что происходит в разное время года, каких зверей, птиц и насекомых можно увидеть вокруг.

На страницах спрятаны QR-коды: можно увидеть, как птицы выводят птенцов, как появляются бабочки или распускаются первоцветы. А еще здесь есть раздел «Мастерская» с тематическими поделками, посвященными каждому сезону. Ребенок научится делать цветной лед, узнает, как разбить сад на подоконнике и смастерит ловца ветра.



6 СКАЗКИ БРАТЬЕВ ГРИММ

Иллюстрации: Тесса Рат (2+)

Ганзель и Гретель, Белоснежка, Красная шапочка, Спящая красавица – истории этих персонажей не заканчиваются на страницах книг, их можно бесконечно продолжать в собственном воображении. Этот виммельбух – лучшее тому доказательство. Книга отлично развивает фантазию и память: рассматривая красочные иллюстрации, можно вспоминать подробности известных сказок, а можно придумывать собственные истории. Тем более, что мир здесь куда разнообразнее, чем мы привыкли видеть в обычных сказках. На каждом развороте встречаются другие персонажи, которые едят, пьют, работают, отдыхают, плавают, катаются на горных лыжах, занимаются йогой – попросите ребенка отыскать все несоответствия или, наоборот, попробуйте вписать их в историю!





Марина Шилкина – основатель и руководитель частных детских садов «Филиппок» и школы «Лидеры». Первый сад появился в 2005 году в Самаре, а потом вырос в сеть из более 30 учреждений в разных регионах. В 2012 году Марина стала автором проекта «Билдинг-сад», который позволил привлечь муниципалитеты к оплате услуг частных образовательных организаций в рамках закона об образовании. Проект получил поддержку Агентства стратегических инициатив и рекомендован к использованию в ДОУ на всей территории России.

Современным детям нет нужды объяснять многие вещи, с которыми их родители столкнулись только во взрослом возрасте. Они знают про кредиты, про цены на товары, про наличный и безналичный расчет, про то, что деньги надо зарабатывать. Сам наш проект вырос из вопроса моей четырехлетней дочери: «Мама, а где я могу заработать деньги?». И уверена, с этим вопросом сейчас подходят к своим родителям тысячи детей по всему миру.

Для современных мам и пап не стоит вопрос, нужно ли детям уметь обращаться с деньгами, эти предубеждения, скорее,

характерны для предыдущего поколения – бабушек и дедушек нынешних детей. Но при этом разве не мечта каждого родителя, чтобы ребенок вырос самостоятельным, умел принимать решения... и построил для мамы коттедж на Багамах. Но без умения делать деньги, такого развития событий ждать, наверное, не стоит. Но при этом в вопросах воспитания у всех мам и пап есть свои представления, с которыми надо считаться. Это я могу с уверенностью сказать по опыту работы сети садов «Филиппок», которыми управляю уже 15 лет.

ПРЕДРАССУДКИ О ДЕТЯХ И ДЕНЬГАХ

Кстати, те самые предрассудки о детях и деньгах приводят к тому, что некоторые родители, чья специальность не связана с бизнесом, теряются в терминах, предназначенных в нашем курсе для дошкольников. Мы не стараемся упрощать терминологию, больше внимания уделяем именно объяснениям. Поэтому уже в самом начале курса можно встретить, например, понятие «толерантность». Чтобы разобраться, дети под руководством ментора решают настоящие биз-

нес-задачи. Наша ответственность – сделать так, чтобы сложность этих задач возрастала постепенно, но постоянно. А кроме того, у нас в компании работают игротехники, которые отвечают за то, чтобы у ребенка сохранялась мотивация проходить все новые и новые уроки, осваивая новое образовательное содержание в формате, приближенном к игре. То, что мы сразу говорим о достаточно сложных вещах, не означает, что мы пренебрегаем физиологией. Занятия у самых младших длятся меньше получаса. Если есть желание что-то отработать дополнительно, то к услугам ребенка онлайн-курс.

Недостаток знаний взрослых – следствие того, что в России нет выстроенной структуры бизнес-образования. Естественно, перед тем как выйти на рынок, мы смотрели на конкурентов и обратили внимание на то, что все предлагаемые продукты – краткосрочные. Но несколько месяцев и даже лет – недостаточное время для знакомства с инструментами, терминами и техниками взаимодействия. Поэтому мы решили сделать максимально подробный курс, рассчитанный на 13 лет обучения.

Уже на уровне восьмого класса ученики знакомятся со SWOT-анализом. В нынешней системе образования это часть программы экономических вузов или даже MBA. Но опять же: если мы сумели выстроить курс так, что дети в школьном возрасте уже выросли до этих понятий, то зачем лишний раз все упрощать? При этом нам важно обеспе-

чить возможность «входа» в курс для детей и подростков «старшего возраста». Для этой цели мы используем онлайн-приложения. То есть основное назначения онлайн в нашем случае – это именно поддержка оффлайн-курса, повторение пройденного материала или изучение предыдущих блоков. Ученики, которые по тем или иным причинам захотят учиться только самостоятельно, скорее всего, получат от участия в нашем проекте чуть меньше.

ляем в качестве специализированного ресурса, где можно посмотреть предыдущие части курса, нагнать остальных учеников.

Одна из важных составляющих нашего курса – формирование навыков успешной коммуникации. Это одно из преимуществ проекта с точки зрения методологии, но также важная часть навыков, без которых невозможно вести собственный бизнес. Отработать их онлайн тоже невозможно при всем желании.



ДЕТСКИЕ ИСТОРИИ УСПЕХА

Для малышек главный интерес в нашем проекте – возможность заработать собственные деньги, для детей постарше – стажировки в крупных компаниях. Но бизнес-школа все-таки должна ориентироваться не на со-

здание каких-то внешних бонусов для учеников, а на их собственное развитие, умение развивать свои проекты, где есть возможность реализовать и все полученные навыки, и выбрать то направление, которое больше придется по душе.

У нас много примеров, когда дети по ходу нашего курса проявляли инициативу, потом открывали собственные бизнесы. У одной девочки уже в 9 лет есть собственный интернет-магазин, который приносит пассивный доход в размере 60 тысяч рублей в месяц, другая уже в 12 лет специализируется на торгах на бирже и свободно владеет терминами, которые недоступны большинству взрослых. Та-

ОФФЛАЙН ПОКА ВАЖНЕЕ

Это идет немного вразрез с современными тенденциями, но оффлайн мы имеем больше возможностей влиять как на системность занятий, так и на мотивацию. Детям важно получать подарки и ощущать свою принадлежность к социуму. Поэтому на каждой ступени наши учебные материалы мы упаковываем по возрасту. Для младших это забавный рюкзак с ушками, для старших – более строгие рюкзаки. Дети, которые занимаются онлайн, просто не получают этих презентов, этого дополнительного стимула, что не очень выгодно для нас. Поэтому приложения мы остав-

кие успешные ученики – наш важный актив. Помимо того, что своей деятельностью они делают нам рекламу, мы еще прибегаем к их услугам в качестве менторов. Дети всегда склонны повторять за своими ровесниками, стараться превзойти других детей. Поэтому каждый наш ученик может быть уверен, что в рамках проекта мы будем делать максимум для его развития. С детьми очень важно говорить честно, поэтому если мы обещаем, что они смогут заработать в нашем проекте, то должны сдерживать слово. Но изначально наша целевая аудитория – это все-таки родители. Поэтому в нашем интернет-магазине, где дети могут потратить заработанное, нет «вредных» товаров – сладостей или бесполезных игрушек. Я сама не ограничивала и не ограничиваю своих детей в выборе, но понимаю, что для многих родителей вопрос траты заработанного тоже имеет значение. Поэтому над ассортиментом товаров наша команда работала отдельно. При создании такого объемного курса практически каждый нюанс требует усилий для его проработки. Создание полезного и интересного интернет-магазина, получение всех необходимых лицензий – для того, чтобы работать с дошкольниками и школьниками нужны разные документы, развитие проекта – все это требует людских ресурсов. Но гораздо больше усилий мы направляем на развитие самого курса. Только штатных дизайнеров у нас 16 человек, а число разработчиков, по-моему, скоро перевалит за сотню. Но на колени сделать подобный курс просто

невозможно, да и наша цель – миллион личных кабинетов к концу года – стоит подобных усилий.

10 ФАКТОВ О BUSINESS FOX

Проект реализуется для четырех возрастных групп: первый уровень – 5-7 лет, второй уровень – 7-11 лет, третий уровень – 11-15 лет, четвертый уровень – 15-18 лет.

Ученики могут зарабатывать реальные деньги, работая над задачами курса. Дошкольники получают около ста рублей в месяц, ученики – создатели собственного бизнеса – могут заработать в проекте до 9000 рублей в год.

Программа направлена на решение настоящих финансовых задач: ученики зарабатывают с первых занятий, формируют навыки эффективных коммуникаций, работают над личными проектами. Проект получил все необходимые лицензии, поэтому по окончании курса выдается диплом государственного образца о дополнительном образовании.

Открытие собственных учебных заведений не планируется. Проект предназначен для действующих детских садов и школ. Но в большей мере ориентирован на клубную систему дополнительного образования.

Для организации офлайн-представительства Business Fox требуется участие минимум 25 сотрудников, поэтому в большей степени проект ориентирован на се-

тевые детские клубы, однако возможно сотрудничество и с небольшими игроками рынка в форме представительства интернет-магазина.

Окупаемость франшизы, по расчетам аналитиков Business Fox, – 2 месяца. Курс способен увеличить прибыль учреждения дополнительного образования на 40-50 процентов. А саму франшизу можно купить за счет государства.

Онлайн-формат Business Fox реализован в виде приложения для iOS и Андроид. Однако, как и в случае с офлайн, для прохождения курса нужно участие ментора.

Курс сопровождается специальными настольными играми, которые направлены на развитие бизнес-навыков. Игры делятся на категории: домино, лото, сюжетно-ролевые игры, карточные игры, кубики, игры-пазлы, стратегии.

Курс подразумевает знакомство с различными профессиями. Сейчас в программе содержится информация о 600 различных видах деятельности.



5 ЖИЗНЕННЫХ УРОКОВ ОТ АЛИСЫ В СТРАНЕ ЧУДЕС





“Алиса в Стране чудес” и “Алиса в Зазеркалье” – это книги гениального английского писателя и профессора математики Льюиса Кэрролла. Главная их особенность заключается в том, что они интересны в любом возрасте. Детям они нравятся за необычный, захватывающий, сказочный сюжет, а взрослые видят в этой фантастической глубокое философское значение. Иначе говоря, у Кэрролла есть чему поучиться. Вот лишь несколько уроков:

Решите, куда вы хотите идти.

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? – Ответил Кот.
- Мне все равно... – сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти, – заметил Кот.

Есть ли у вас цель? Если вы точно знаете, чего именно вы хотите достигнуть, вам легче будет выбрать путь. Если вы не знаете куда идти, вы

так и будете блуждать кругами. Сначала определите направление, а уже после начинайте движение. И помните: никто кроме вас не может знать какой путь вам подойдет. Сделайте этот выбор сами и начинайте действовать.

Перестаньте тратить силы зря

“Знаешь ли, приходится бежать со всех ног, чтобы только остаться на том же месте!” Красная королева.

Королева права, иногда люди прилагают огромные усилия лишь для того, чтобы не позволить своей жизни измениться. Это происходит, потому что мы слишком быстро ко всему привыкаем и начинаем бояться что-либо менять. Но задумайтесь на минуту – все ли вам нравится в вашей жизни? Не приходило ли вам когда-нибудь в голову, что вы затрачиваете слишком много времени и сил для того, чтобы удержаться на привычном и удобном вам месте? Может, если вы что-то поменяете, ваша жизнь станет лучше и намного проще?

Верьте в то, что кажется невозможным

- Не может быть! – Воскликнула Алиса. – Я этому поверить не могу!
- Не можешь? – Повторила Королева с жалостью. – Попробуй еще раз: вздохни поглубже и закрой глаза.
- Алиса рассмеялась.
- Это не поможет! – Сказала она. – Нельзя поверить в невозможное!
- Просто у тебя мало опыта, – заметила Королева. – В твоём возрасте я уделяла этому полчаса каждый день! В иные дни я успевала поверить в десяток невозможностей до завтрака!

Множество людей уверены в том, что некоторые вещи невозможны, лишь потому что они никогда не пытались поверить в них. “Я никогда не стану писателем” – думает кто-то, при этом не попытавшись написать ни строчки. Но если бы так подумал тот же Льюис Кэрролл, мы бы никогда не прочитали столь увлекательную, интересную и гениальную книгу, как “Алиса в Стране чудес”. Если у вас есть мечта, вы должны сделать все возможное и невозможное, чтобы достичь ее. Главное – верить в себя.



Меняйтесь, но оставайтесь при этом собой

“Нет, вы только подумайте! Какой сегодня день странный! А вчера все шло, как обычно! Может это я изменилась за ночь? Дайте-ка вспомнить: сегодня утром, когда я встала, я это была или не я? Кажется, уже не совсем я! Но если это так, то кто же я в таком случае? Это так сложно ...” Алиса.

Кто вы? Действительно ли вы знаете, кем вы являетесь? Вы уверены в этом на 100%? Многие люди не могут определиться с ответами на эти вопросы. Это происходит потому, что каждый день в нашей жизни что-то меняется. Меняются события, окружающая среда, люди, отношения, работа, проблемы, а вместе с ними меняемся и мы сами. В этом нет ничего страшного, ведь перемены – это признак прогресса, а их отсутствие говорит о том, что личность не развивается. Не бойтесь проснуться одним человеком и лечь спать уже совершенно другим. Главное, при этом оставаться самим собой.

Следите за своими словами и мыслями

- Тогда ты должна сказать, что ты имеешь ввиду, – продолжил Мартовский Заяц.
- Я и говорю, – поспешно сказала Алиса; – по крайней мере, я и имею ввиду то, что я говорю, – это одно и то же, знаете ли.

Достаточно ли точно ваши слова передают то, что вы имеете ввиду. Наверняка, не всегда. Общение – это очень сложная штука. Иногда чуть неверная интонация, не совсем правильно подобранные слова или не к месту употребленное выражение могут исказить смысл того, что вы хотели сказать до неузнаваемости. Именно поэтому прежде, чем начать говорить, вы должны хорошо подумать. Говорите то, что имеете ввиду, а не противоположные вещи. В то же время, не менее важно иметь ввиду то, что вы говорите. Слова должны вылетать из ваших уст не просто для того, чтобы вылететь оттуда, а для того, чтобы передать какую-то вашу мысль. Иначе говоря, не болтайте впустую.





ДЕРЖИТЕ ПЯТЬ:

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА БРАТЬ ЛОЖКУ ИЛИ РУЧКУ ПРАВИЛЬНО

Неправильный захват ручки или карандаша – проблема, которую точно не стоит игнорировать. Плохой почерк из-за неправильного захвата – меньшее из зол. Впоследствии портится осанка, даже зрение может пострадать. Самая неожиданная новость для многих родителей: ребенка не придется учить держать ручку или ложку правильно, если он изначально правильно развивался. То есть эта способность у нас заложена уже на генетическом уровне.

Правильный захват с рождения

Как это получается? С самого первого и важного рефлекса младенцев – хватания. Младенец захватывает ваш палец, если вложить его в руку, даже способен удерживать вес своего тела в захвате. А вот удерживать предмет/игрушку малышу пока трудно.

- примерно в 3-4 месяца у ребенка появляется локтево-ла-

донная хватка. Малыш способен удерживать предмет тремя пальчиками – мизинцем, безымянным и средним.

- в 5-6 месяцев появляется ладонная хватка. Младенец держит предмет захватом из четырех пальцев, кроме большого.

- в 6-7 месяцев появляется радиально-ладонная хватка. Это когда предмет находится между большим, указательным и средним пальцами. Безымянный и мизинец прижаты к ладошке.

- в 7-8 месяцев появляется захват в движении. Малыш двигает игрушку по поверхности в ладошку. Накрывает предмет ладошкой и захватывает.

- в 8-10 месяцев появляется пинцетный трехпальцевый захват.

- к 12 месяцам формируется щипковый захват – с помощью указательного и большого пальца.

После года ребенок способен держать карандаш и рисовать,

в этот момент важно предлагать укороченные карандаши, мелки, карандаши-камушки, чтобы не было возможности взять карандаш в кулак, а только захватить карандаш тремя пальчиками.

Постепенно можно увеличивать длину карандаша, при этом стараться вкладывать карандаш правильно.

Если малышу неудобно брать карандаши/ложки в трехпальцевый захват, и он все время норовит переложить в кулак, надо обратить внимание на развитие мышц плеча и предплечья и большой грудной мышцы – именно эти мышцы управляют точностью мелкой моторики.

Если двигательный стереотип сформировался, понадобится время и тренировки, чтобы научиться держать карандаш правильно. Иногда требуется дорасти до более осознанного возраста, чтобы ребенок был способен сам контролировать этот процесс.

Но когда дети упорно переключаются ложки/карандаши в кулак, а в более старшем возрасте продолжают держать эти предметы неправильно, есть повод понять и устранить возможные физиологические помехи:

- Гипермобильность суставов (когда суставчики слишком подвижны). Причина может быть в обмене веществ.
- Повышенный или пониженный мышечный тонус в плечевом суставе.
- Напряжение в большой грудной мышце.
- Родовые травмы.
- Подвывих или перелом ключицы.
- Смещение шейных позвонков.
- Младенческие рефлекс, которые вовремя не угасли.

Что значит НЕПРАВИЛЬНО

Теперь давайте разберемся, какой захват мы называем неправильным.

При письме большой палец оказывается заметно ниже указательного.

Ручка лежит на безымянном или указательном пальце, а не на среднем.

Пишущие принадлежности удерживаются щепотью.

Пальцы располагаются либо слишком близко к поверхности тетради, либо очень высоко.

Свободный кончик ручки направлен в сторону шеи, а не плеча.

Во время рисования или письма перемещается листок бумаги, а не рука.

Нажим или слишком сильный, или слишком слабый.

Как ПРАВИЛЬНО

Ручка укладывается на подушечку верхней фаланги среднего пальца. Большой палец удерживает ручку слева. Если ведущая рука левая, то захват зеркальный. Указательный палец ложится на ручку сверху. Он также помогает удерживать пишущие принадлежности, но если приподнять его, то ручка не упадет и в этом положении можно продолжать писать или рисовать. Безымянный и мизинчик могут располагаться свободно или прижиматься к ладошке. Кисть при этом расслаблена. Оптимальное расстояние от пальчиков до поверхности стола не менее 1,5 см. Как это объяснить ребенку: «Представь, что карандаш ложится спать, а его подушка – это верхняя часть среднего пальца, а указательный и большой пальцы – это одеяло».

Как поставить руку

Отличная подготовка руки к письму в раннем детстве – правильные игры и занятия: нанизывание бус, шнуровка, развязывание узелков, лепка и аппликация, игры с крупками; пальчиковая гимнастика; штриховка, обведение по контуру, раскрашивание.

Хорошо ставит руку игра в дартс. Захват дротика + дифференциация мышечного тонуса (сила, с которой нужно кидать дротик) = идеальная тренировка.

Дошкольникам лучше почаще рисовать карандашами – чтобы разобраться с силой нажима. Выбирайте трехгранные карандаши – их сложнее взять в руку неправильно.

Хороший способ научиться держать ручку – рисование мелкими кусочками мелков. Их не взять в кулак, поэтому ребенок будет автоматически держать их при помощи трех пальцев.

Фокус с салфеткой – подойдет, если ребенок держит ручку больше, чем тремя пальцами.

Возьмите салфетку, сложите ее 4 раза, положите на ладонь и зажмите ее безымянным пальцем и мизинцем. А большим, указательным и средним пальцем держите ручку. Салфетку можно заменить мягким мячиком или ватным шариком.

Нужно тренировать мышцы вокруг суставчиков на пальчиках. Это помогают делать пальчиковые игры с резинками, упражнения от нейропсихологов, известный всем эспандер или вязания на пальчиках.



ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ОВОЩИ В ОТКРЫТУЮ, НО ГОТОВЬТЕСЬ К ТОМУ, ЧТО ОН НЕ ЗАХОЧЕТ ЕСТЬ КАПУСТУ»: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОЛЮБИТЬ РАСТИТЕЛЬНУЮ ЕДУ

Пытаемся разнообразить питание.

Родители знают, что овощи и фрукты, со всеми их витаминами и другими питательными веществами, очень полезны и должны быть в рационе детей. Но вот детей разговорами о пользе не убедить. Им часто не нравится вкус овощей, их текстура. А иногда они просто не готовы пробовать новые продукты.

Конечно, нельзя ругать ребенка за это, кормить его насильно или запрещать ему вставать из-за стола, пока он не доест уже остывшее блюдо. Остается ждать, когда ребенок сам захочет попробовать что-то, кроме макарон. Или можно немного ускорить этот процесс? Собрали для вас полезные советы от специалистов.

Продолжайте пытаться

Часто родители могут считать пустой тратой времени попытки предлагать ребенку овощи. Ведь он все равно не станет их есть или просто бросит на пол. Но однажды ребенок все же попробует брокколи. Правда, тут же выплюнет. В следующий раз ребенок может пожевать овощ. И снова выплюнуть.

Но с каждым разом он будет заходить дальше и в итоге съест маленькую порцию и даже попросит добавки. Только не кладите на тарелку слишком много: горы кажущихся несъедобными овощей заставят ребенка нервничать.



Говорите об овощах

Возьмите ребенка с собой в магазин, потратьте несколько минут и расскажите ему больше об овощах. Выучите их названия, а те овощи, которые вы уже решили купить, позвольте ребенку самому сложить в корзину. Попробуйте сами выращивать овощи, мы как раз рассказывали о том, какие съедобные растения можно выращивать вместе с ребенком.

Готовьте вместе

Детям наверняка захочется съесть то, что они приготовили сами. Начинайте с простых блюд. Например, смузи. Или нарежьте овощи для салата и сложите их в миску, а ребенка попросите перемешать их. Готовить вместе с ребенком станет немного сложнее, чем без него, зато он получит новые навыки и заинтересуется другой едой.



Не пытайтесь прятать овощи в еде

Иногда возникает соблазн обмануть ребенка и добавить овощи к его любимым продуктам без предупреждения или замаскировать их под другие блюда. Например, сделать овощные наггетсы или пюре из цветной капусты. Однако это неправильно. «Пусть ребенок съест меньше овощей, но ваша цель в том, чтобы у него были здоровые отношения с едой». Давайте ему овощи в открытую, но готовьтесь к тому, что он не захочет есть брюссельскую капусту. А вот горошек и морковь ему могут понравиться.

Также не советуем вознаграждать детей за съеденные овощи сладостями: так вы превозносите сладости и демонизируете овощи.

Добавляйте их в привычные блюда

Понемногу добавляйте овощи в любимые блюда ребенка можно, но с его разрешения. Если он любит пиццу, приготовьте ее вместе с ним и предложите изменить начинку. Добавляйте по одному новому овощу за раз, кладите его немного и проследите, чтобы на тарелке было достаточно знакомых ребенку ингредиентов. Подавайте нарезанные на кусочки овощи с закусками и соусами. Например, хумусом или йогуртом. Дети любят есть руками, да и набирать соус овощами им будет весело. Привычные продукты на новый лад понравятся и взрослым: чем не повод немного оздоровить систему питания для всей семьи.

Поработайте над подачей

Подумайте не только над сочетаниями вкусов, но и над подачей. Нарежьте овощи и выложите их на тарелку так, чтобы они напоминали лицо или мордочку животного. Или предложите ребенку пофантазировать и представить, что брокколи – это деревья. А вот цветная капуста похожа на мозг. Звучит жутковато, но некоторые дети с радостью съедят такой «мозг» вместо капусты.

Делайте заготовки

Если овощи всегда будут на виду, ребенок с большей вероятностью съест их сам, когда захочет перекусить. Заранее помойте и нарежьте морковь, болгарский перец и сельдерей. Разложите овощи по мискам и поставьте на стол, пока готовите ужин. Если ребенок проголодается до того, как вы накроете на стол, он сможет поесть сам.



Mary - a girl cheerful and mischievous. She does not sit still, always looking for an adventure and fun stories. And now, Mary went into the mysterious jungle. Go together with Mary in this fascinating journey and you will know that is fraught with this beautiful and mysterious world!

Adventures of Mary

Rules of the game

1. Place chips on the cell "START".
2. Take turns to roll the dice, moving the chips to the winning number of cells.
3. Cells are green and red colors require additional steps.
4. The player who first reached the cells "FINISH", becomes the owner of the title of the best explorer and conqueror of the jungle!

PLAY WITH MONKEY
skip your move

JUMP ON LIANAS
move to №50

16

17

39

40

41

42

43

44

45

46

47

HEAVY RAIN
skip your move

48

49

PARROT SHOWS WAY
bonus move

TREE FELL
skip your move

SHORT WAY TO WATER
move to №58

ENTANGLED IN THICKETS
skip your move

PLAY WITH KOALA
skip your move

HEAVY RAIN
skip your move

EAT BANANA
bonus move

JUMP ON LIANAS
move to №23

37

36

54

53

52

51

50

49

48

12

21

35

55

56

57

58

59

60

61

11

22

23

34

56

57

58

59

60

61

10

GO ASTRAY
skip your move

24

33

56

57

58

59

60

61

9

6

RIDING ON ELEPHANT
move to №10

25

33

32

RIDING ON ZEBRA
move to №35

57

58

59

60

61

8

7

5

26

RAN AWAY FROM TIGER
return to №25

25

32

RIDING ON ZEBRA
move to №35

57

58

59

60

61

3

2

4

ENTANGLED IN THICKETS
skip your move

28

29

30

EAT BANANA
bonus move

67

68

69

70

71

START

1

2

3

WAS FRIGHTENED SNAKE
skip your move

FINISH



СЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА

Второклассник Ромка раздраженно бросил рюкзак на стул. Тот зашатался, и рюкзак слетел на пол. Все школьные принадлежности вылетели из, как назло, не застегнутого рюкзака, и разлетелись в разные стороны.

- Ну конечно. Разве могло в этот день со мной случиться хоть что-то хорошее? - пробормотал Ромка, наклоняясь за рюкзаком, и тут же вскрикнул: - Ай!

- Извини! Ты резко шагнул, я не успел затормозить. - мальчик, сидящий в инвалидной коляске, выглядел расстроенным. - Сильно ударил?

- Дурацкий ин... - Ромка осекся, и мотнул головой. - Езжай уже, куда ехал. И без тебя тошно.

Нога болела, тетради помялись, третья двойка по математике за последний месяц красовалась в дневнике. А тут еще этот «особенный» не уезжал. Очень хотелось сказать что-нибудь обидное, гадкое. Сейчас придет домой, а там опять разговоры о том, что он всех расстраивает. «Ромка-разочарование» - так звала его младшая сестренка, у которой в дневнике и четверки-то редко бывали, а уж про двойки и говорить нечего.

- Ну что ты расселся? Интересно что ли? Своих дел нет? - снова огрызнулся Ромка. - Хотя, какие у вас, инвалидов дела? Бесполезные!

- А ты всегда такой злой или только сегодня? - словно не слыша грубостей, спросил мальчик.

- Всегда! - Ромка наконец собрал все, что рассыпалось, и, прихрамывая, пошел прочь.

На следующее утро настроение у мальчика было хуже некуда. Он не был злым ребенком, и совесть теперь мучила и грызла его. Алешка - так звали мальчика на коляске - был парализован с детства. Он учился в параллельном классе и всегда был спокойным и добрым. Пока многие ре-

бята с удовольствием носились по рекреации, мальчик читал какие-то книжки. Ромка несколько раз хотел подойти и познакомиться, но все как-то не решался. И вот, на тебе. Познакомился. Даже наказание за двойку в дневнике уже казалось не таким страшным, как то, что Ромка должен был сделать. Просить прощения всегда трудно, а за такое - вдвойне. Мальчик остановился около входа в школу, набираясь смелости.

- Как нога? - Ромка даже вздрогнул, когда к нему подъехал Алешка. - Синяк большой?

- Огромный. - Ромка вздохнул и прибавил. - Я..ну...

- Подобрел? - улыбнулся Алеша.

- Прости. - покаянно опустил голову Ромка. - Эта математика меня в могилу сведет. Не хотел я грубить тебе. Тебе всяко хуже, чем мне.

- С какой стороны посмотреть. - Алешка пожал плечами. - У меня есть цель, и я уверен, что смогу добиться того, чего хочу, как бы сложно не было.

А с математикой могу помочь, если захочешь.

И с этими словами мальчик взялся руками за колеса ручной коляски и покатил по пандусу к дверям школы.

Занятия с Алешкой не прошли даром. То ли сказывалось умение мальчика объяснять математику так, что даже неусидчивый Ромка ее начинал, то ли терпение, которое начал воспитывать в себе Ромка, поглядывая на нового друга. Школьные приятели часто подходили к ним, втягивали в игры и Алешу, хотя поначалу тот стеснялся, и все норовил отъехать подальше. Но, чем больше проходило времени, тем веселей становилось в компании двух уже закадычных друзей. Рома наконец перестал приносить двойки по математике, а сегодня в тетради гордо красовалась «4» по контрольной. Гордый собой, второклассник сбежал по ступенькам вниз, и, уже подбегая к машине мамы, которая в этот день решила отвезти его в парикмахерскую, вдруг резко остановился. Лешка, всегда веселый, никогда не унывающий Лешка плакал! Он сидел в своей коляске, сжимая в руках телефон, и весь сжался.

- Леш... ты чего? - Рома подошел к другу и сел перед ним на корточки, пытаясь заглянуть в глаза. - Что случилось?

- Сломался... а у меня... соревнования... теперь выбыл... - из всхлипываний друга Ромка ничего не смог разобрать. Растерявшись, не зная, что делать, он так бы и стоял, если бы не мама. Та, увидев, что происходит что-то странное, быстро взяла из рук плачущего мальчика телефон и позвонила его родителям. Что-то выясняла, смотрела на часы, даже ругалась, но в конце концов вернула телефон другу, и, вдохнув, покатила коляску Лешки к своей машине.

- Успеет, Леш. Папа твой разрешил, мы с ним, оказывается, работаем вместе. Успеет.

Погрузить друга в машину было нелегко, но Леша явно привык сам перебираться на сиденье, так что перелез очень быстро, и вот машина уже мчалась за город. С восторгом Ромка слушал рассказы друга о том, как долго он уже занимается конным спортом, как сложно ему было пробиться на соревнования, и что сейчас он уже вышел в финал. Глаза Лешки блестели то ли от пролитых слез, то ли от надежды, что он не пропустит соревнования из-за того, что машина папы сломалась, а такси отказалось везти особенного ребенка одного. Он все говорил и говорил про то, как обязательно победит, как будет участвовать в олимпийских играх, как станет чемпионом...

Позже, сорвав голос от криков, прыгая от восторга на своем месте, глядя на то, как его друг верхом на большом шоколадном коне перепрыгивает через все препятствия, раз за разом справляясь со всеми трудностями, Ромка знал, просто не сомневался, что Лешка победит. Он знал, что тот добьется своей цели, и станет чемпионом. Что все у него получится. У Лешки - его лучшего друга - по другому и не может быть.

ВАКЦИНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ COVID-19:

все, что надо знать. Разбираемся в безопасности и эффективности детских вакцин.

Мы выяснили, что известно о детских вакцинах от COVID-19 на данный момент.

Pfizer/BioNTech

Вакцина от Pfizer/BioNTech была одобрена в США для детей от 12 лет еще в мае этого года. На сегодня ей привили уже более восьми с половиной миллиона детей. Теперь можно прививать и детей от пяти лет. Вакцина, как и для взрослых, будет двухкомпонентной, а дозировка составит около одной трети дозы, применяемой для взрослых.

Теперь только дети младше пяти лет не могут проходить вакцинацию COVID-19 в США. Но эксперты говорят, что вакцина для младенцев от шести месяцев, скорее всего, будет одобрена в течение следующих нескольких месяцев.

Moderna

25 мая 2021 года компания объявила результаты своего исследования TeenCOVE, в котором приняли участие более 3700 детей в возрасте от 12 до 17 лет. Две дозы вакцины оказались эффективными в этой возрастной группе на 100 процентов, а одна доза на 93 процента без серьезных побочных эффектов. Тем не менее, одобрения эта вакцина в США пока не получила.

Johnson & Johnson

Компания только объявила о планах педиатрического тестирования для детей от 12 лет и старше, за которым следуют

испытания с участием новорожденных и подростков.

«Спутник V»

На сегодня завершен первый этап исследования вакцины для подростков от 12 до 17 лет. В нем приняли участие 99 несовершеннолетних. Из них оба компонента вакцины получили 92 добровольца. Конкретных результатов пока опубликовано не было, но, согласно заявлению пресс-службы мэра и правительства Москвы, вакцина «способна приводить к формированию хорошего поствакцинального клеточного иммунитета».

Последующие испытания вакцины будут проводиться при участии трех тысяч добровольцев в возрасте от 12 до 17 лет. Об испытаниях с участием детей младшего возраста пока ничего не известно.

Эффективность

Пока надежные данные об эффективности есть только по вакцине Pfizer/BioNTech. И они оптимистичны: согласно исследованиям Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA), иммунные реакции детей в возрасте от пяти до 11 лет были сопоставимы с реакциями людей в возрасте от 16 до 25 лет.

Было обнаружено, что вакцина для детей эффективна на 90,7 процента, а также установлено, что у подростков вакцина сни-

жает риск тяжелого заболевания, госпитализации и смерти даже при заражении штаммом «Дельта».

Безопасность

Тем не менее, многие родители обеспокоены быстрой разработкой вакцин против COVID-19, поскольку они получили одобрение в рекордно короткие сроки. Эксперты FDA и CDC подчеркивают, что все процедуры безопасности были полностью соблюдены, а упрощены только бюрократические формальности. Врачи говорят о том, что риск заражения перевешивает любые риски, связанные с вакцинацией.

Тем не менее, CDC недавно подтвердил несколько случаев миокардита (воспаление сердечной мышцы) и перикардита (воспаление внешней оболочки сердца) у людей младше 30 лет, которые получали вакцины Pfizer/BioNTech или Moderna. Симптомы возникают в основном у мужчин после второй дозы и включают боль в груди, учащенное сердцебиение и одышку. В большинстве случаев лечение симптомов было успешным. Миокардит после вакцинации остается очень редким явлением и CDC по-прежнему рекомендует вакцинировать всех в возрасте 12 лет и старше. Тем не менее, Швеция и Дания приостановили вакцинацию детей от 12 до 17 лет вакциной Moderna.

11 ПРИЧИН ПОЧЕМУ: ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ МОЛЧАТЬ ПОСТРАДАВШИХ ОТ БУЛЛИНГА



Дети, пострадавшие от буллинга, чувствуют себя униженными и одинокими. В таких обстоятельствах логично было бы поговорить с близкими, обратиться за помощью, пожаловаться на жизнь, в конце концов. Но зачастую мы наблюдаем совершенно противоположную картину: дети, которых травят, молчат и скрывают факт травли от близких. Ученые попытались исследовать этот феномен и обнаружили, что 64 процента детей, подвергавшихся травле, никогда и никому об этом не говорили. А 40 процентов молчали, даже если им причиняли физические повреждения. Журнал Very Well узнал 11 причин их молчания, а мы рассказываем их вам.

1. Стыд и смущение

Издевательства связаны с властью и контролем. Быть преследуемым – неприятно, потому что это означает, что у тебя-то как раз никакой власти нет. Если же над ребенком издеваются из-за физических недостатков или поведения, которого он стыдится, он может молчать потому, что смущен. Рассказать об издевательствах – значит выставить свой «дефект» на всеобщее обозрение.

Для некоторых детей мысль о том, чтобы поднять этот вопрос перед взрослыми, страшнее, чем сами издевательства. В одном из исследований ученые задали школьникам, подвергшимся буллингу, вопрос: «Как вы считаете, из-за чего вас травлили?»

- 44 процента считали, что это происходило из-за внешности;
 - 16 процентов думали, что причина – в их расовой принадлежности;
 - 14 процентов полагали, что их дразнят из-за подозрений в гомосексуальности;
 - 12 процентов считали, что причина – их бедность;
 - 7 процентов полагали, что их травили из-за инвалидности.
- Для абсолютного большинства подростков это слишком чувствительные темы, чтобы обсуждать их с кем-либо.

2. Боязнь возмездия

Многие не говорят о травле, потому что боятся еще больше ухудшить свое положение. Хулиганы часто крупнее и сильнее своих жертв, кроме того, их может быть больше. Ребенок предпочитает пережить

проблему в одиночестве, а не нарываться на неприятности, рассказывая о травле. Иногда дети говорят о ситуации взрослым, но только просят никому об этом не рассказывать и ничего не предпринимать.

3. Боязнь скандала

Когда родители обнаруживают, что ребенка травят, первое побуждение – немедленно разобраться с этой ситуацией. Представьте себе, многие дети молчат, потому что боятся, что родители закатят скандал, пойдут по инстанциям, расскажут обо всем в соцсетях, будут ругаться с обидчиками и их родителями, – в общем, привлекут всеобщее внимание к ситуации. А дальше смотри пункт номер один.

Ваш ребенок может попросить вас не вмешиваться – уважайте его желания. Составьте вместе план: как мы планируем выйти из этой ситуации? Что мы будем делать? Пусть это будет совместно разработанная стратегия. Если не произошло драки, порчи вещей или какого-либо иного нарушения закона, вполне можно попытаться решить проблему без привлечения к ней излишнего внимания.

4. Жажда принятия

Часто булли (обидчики) – популярные и влиятельные личности. Ребенок может терпеть буллинг, чтобы сохранить свое социальное положение. Дети жаждут принятия от тех людей, которые над ними измываются. Школьник годами может терпеть подлости и фальшивую дружбу, лишь бы не лишиться

социальных связей совсем.

Половина детей, перенесших буллинг в возрасте от 12 до 18 лет, говорили, что их обидчики обладали социальным влиянием на группу, в которой все происходило. А 31 процент пострадавших от травли указывали, что у их мучителей было больше денег.

5. Страх того, что им не поверят

Часто травить сверстников начинают не какие-нибудь маргиналы, а вполне популярные, хорошо учащиеся, занимающие высокое социальное положение дети. И они выбирают в качестве цели тех, у кого много проблем, кто плохо занимается, прогуливает или был пойман на чем-то неприглядном. В ситуации «мое слово против его слова» поверят скорее популярному отличнику, чем двоечнику-изгою. И дети, подвергающиеся буллингу со стороны тех, кто выше их по социальному статусу, об этом знают. Почему ребенок становится зачинщиком травли и как должны реагировать на это его родители?

6. Страх прослыть «стукачом»

Большинство случаев издевательств происходит, когда взрослых нет рядом, например, на лестницах, в темных коридорах, ванных комнатах и раздевалках. Чтобы получить помощь, человеку, над которым издеваются, нужно либо рассказать кому-то о происшествии, либо надеяться, что про него сообщит сторонний

наблюдатель.

Поскольку никто не хочет, чтобы его называли «крысой» или «стукачом», об издевательствах часто молчат. Сформировалась целая культура недонесения, и пока она поддерживается – пострадавшие и свидетели будут молчать, чтобы не прослыть ябедами. «Ты что, ябеда?»: как культура насилия стигматизировала право просить о помощи. Чтобы изменить эту культуру секретности в отношении издевательств, преподаватели должны убедиться, что они создают среду, в которой сообщать об издевательствах не только приемлемо, но и ожидается. Кроме того, они должны быть осторожны с тем, как они обрабатывают сообщения о буллинге, и с тем, как они взаимодействуют со студентами, сообщившими о травле.

7. Низкая самооценка

Дети отлично осознают свои недостатки. И если обидчик сосредоточил внимание на одном из них, ребенок может решить, что заслуживает насмешек. Если тот, кого травят, чрезмерно самокритичен, он будет принимать дурное обращение с собой как должное.

8. Неспособность распознать буллинг

Когда кому-либо дали в глаз, он не будет сомневаться, бул-



линг это или просто шутка. О случаях физического насилия сообщают чаще, чем обо всем остальном. А ведь тычки, подножки и избиения – это только вершина айсберга. Ребенка могут игнорировать, распускать о нем слухи, саботировать его социальные контакты, дразнить – и он не будет знать, что это буллинг.

Задача родителей и учителей – объяснять, какие формы травли существуют и рассказывать, как выглядит здоровая дружба.

«Школьная травля настолько распространена потому, что наше общество крайне терпимо к насилию»

9. Неуверенность в том, что рассказ об издевательствах поможет

Дети часто опасаются, что взрослые не поймут их или потребуют решать проблемы самостоятельно, или рассердятся, что теперь и с этим нужно разбираться. Чем старше школьники становятся, тем реже они сообщают о буллинге.

10. Непонимание того, кому и как можно сообщить о проблеме

Это касается в первую очередь кибербуллинга. Когда подростка травят в Сети, его обидчики, чаще всего, остаются анонимными. Ребенок просто не понимает: кому об этом сообщать? Как этих людей смогут найти? Можно ли вообще это остановить? Дети банально не знают, как сообщить

о буллинге через приложения социальных сетей, как выставлять настройки приватности, как вносить пользователей в черный список. Всему этому их нужно обучить для большей кибербезопасности.

В России каждый третий подросток скрывает, что столкнулся с кибербуллингом

11. Страх потерять доступ в Сеть

Многие дети, столкнувшиеся с кибербуллингом, молчат, потому что боятся, что взрослые запретят им выходить в интернет вообще. Когда родитель отнимает у ребенка право пользоваться компьютером и гаджетом в ответ на сообщение об издевательствах, ребенок делает два вывода: первый – рассказывать о буллинге – рассказывать о буллинге себе дороже; второй – он сам виноват в издевательствах, раз наказывают его, а не обидчиков.

Вместо этого противодействие кибербуллингу должно включать хранение копий корреспонденции, блокировку нарушителей, изменение паролей или телефонных номеров и сообщение о кибербуллинге. Постарайтесь улучшить безопасность своего ребенка в интернете, а не отнимать у него технологии. Социальные сети, текстовые сообщения и игры – это основные способы связи детей друг с другом. Ограничение доступа к технологиям только усилит у школьника чувство изоляции.

Поскольку пострадавшие от буллинга дети часто молчат о том, что они переживают, учи-

телям, родителям и опекунам нужно знать о признаках, которые на него указывают. Например, ребенок может намекать на издевательства, говоря, что в школе над ним подшучивают или что у него нет друзей. Всё это признаки того, что они подвергаются одному из видов буллинга.

Если ваш ребенок признался в том, что стал мишенью для хулиганов, скажите, что вы гордитесь им за то, что у него хватило смелости рассказать об этом.

Этим вы покажете, что цените открытый диалог о его проблемах. Также важно, чтобы вы верили в то, что рассказывают вам дети, и брали на себя обязательства работать с ними над поиском решений.

Узнав о буллинге, держите свои эмоции под контролем. Тревога, гнев или эмоциональные вспышки только вызовут у ребенка стресс. Вместо этого сохраняйте спокойствие и работайте вместе, чтобы составить план действий. Помогите своему ребенку найти способы противостоять издевательствам и преодолеть их.

Если ваш ребенок сам становится зачинщиком травли, значит, ему тоже нужна помощь – в первую очередь ваша, родительская. Изучите основные разновидности буллинга – возможно, что вы и сами не в курсе того, что им является, а что – нет. Стремитесь к тому, чтобы в школе тоже не смотрели на издевательства сквозь пальцы.

ТВОЕ МНЕНИЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ: ЧТО ВАЖНО ОБСУДИТЬ С ПОДРОСТКОМ

Тело, страх и (не)уверенность
в себе

Быть подростком нелегко.
И это не новость. Наверное,
каждый тинейджер смог бы
написать свою собственную
книгу о том, как тяжело жи-
вется подросткам.

Пубертатный период – время, когда сильно меняются тело, мысли и чувства. По количеству изменений этот возраст уступает только первым годам жизни. Подростков буквально разрывает на части. Родители требуют от них одного, друзья – совершенно другого, а сами они хотят чего-то третьего. В такой неразберихе сложно решить, что делать, говорить и как себя вести.

Мы подготовили обзор мотивирующих книг для подростков. Здесь советы и полезные упражнения для самих тинейджеров, а также подсказки для родителей, как поддержать своих взрослеющих детей и что не забыть с ними обсудить.

Как справляться с тревогой и страхом



Мы все чего-то боимся. Собак, публичных выступлений, микробов, заблудиться – список бесконечен. Однако у страха есть и положительная сторона. Благодаря ему мы не бросаемся под машины и не спрыгиваем с крыш высотных зданий. Страх может буквально

но не дать нам умереть. Проблемы возникают, если он начинает портить нам жизнь, препятствуя важным вещам.

Автор книги «**Ты сильнее тревоги**» клинический психолог Реджин Галанти помогает подросткам противостоять излишней тревоге и справляться со стрессом. Этому можно научиться с помощью практик и упражнений.

Тревожность – не такое уж редкое явление, как может показаться. От нее страдает каждый третий подросток. Ученые выяснили, что сочетание природы (генов) и воспитания (окружения) влияет на то, как, когда и почему появляется тревожность.

Она часто передается по наследству – в этом случае роль играет природа. Но известно и то, что стрессовые события, такие как переезд, развод родителей или разрыв отношений, тоже могут сильно повлиять на человека.

Издательство «МИФ»

Как формируется тревожность?

У тревоги всегда есть триггер. Хороший способ выявить его – задать простым вопросом: что случилось перед тем, как я начал нервничать?

Триггеры – это не обязательно конкретные события (хотя может быть и такое). Это также мысли,

физические ощущения или поступки. Любая часть цикла тревожности может запустить процесс. Хорошая новость в том, что, если вы меняете один из элементов цикла, тревожность не выйдет из-под контроля.



Мы часто так зацикливаемся на том, как сильна наша тревожность, что с трудом можем определить, когда и как она появилась.

Триггеры бывают внутренними и внешними. Внешний триггер – это все, что происходит вне тела или разума, например ссора с другом, экзамен или прием у врача. Внутренним триггером может послужить личное убеждение, мысль или физическое ощущение.

Определить, какой именно триггер запускает тревожность, поможет упражнение.

«Изучи свою тревожность»

Один из важных способов управлять тревожностью – начать наблюдать, когда и как она возникает. Если ваш ребенок очень часто нервничает – предложите ему такую практику.

Веди список

Делай заметки о тех моментах, когда чувствуешь тревожность, а также о том, что происходило до и во время этого. Список не обязательно должен быть подробным – записывай только день, время и событие. Например: «Вторник, репетиция спектакля, ускорилось сердцебиение».

Делай заметки в определенное время

Если ты беспокоишься о том, что на это уйдет весь день, делай записи строго раз в день или через день, чтобы в остальное время не отвлекаться.

Шифруй свои заметки или используй условные обозначения

Это полезно, если беспокоишься о том, что другие увидят твои записи. Позже, когда останешься в одиночестве, сможешь расписать свои идеи более подробно.

Ищи шаблоны

Ведение заметок позволит увидеть шаблоны, то есть повторяющиеся элементы, с которыми связана тревожность. Например, время суток, событие, вовлеченные люди – все эти детали помогут определить триггеры. Если ты заметишь, что всегда нервничаешь перед обедом, то – ура – мы нашли триггер.

Попытайся оценить степень своего беспокойства по шкале от нуля до десяти

Десять – самая сильная тревожность, которую тебе приходилось испытывать, ноль – полное спокойствие. Но не забывай, что десять – это потолок, выше которого ничего нет.

Если ты боишься высоты и считаешь, что, находясь на втором этаже школы, испытываешь тревожность уровня десятки, то спроси себя: «Хорошо, а что насчет пятого этажа? Тревожность будет такой же?» И если ответ: «Нет, она будет уже выше десяти», то волнение на втором этаже больше похоже на восемь. Это не точная наука, но такие оценки дадут представление о том, что ты чувствуешь в различных ситуациях.

Пять чувств, или 5-4-3-2-1

А это упражнение помогает успокоиться и вернуться в реальность, а не погружаться в тревожное состояние.

Учит переключать внимание на то, что вокруг. Это полезно, когда чувствуешь, что мысли и эмоции хаотичны и выходят из-под контроля. Упражнение вернет вас из размышлений обратно в реальность. Не нужно какое-то особое тихое место или много времени – достаточно просто переключить внимание.

- **Назови пять предметов вокруг тебя.** Попробуй выбрать те предметы, которых обычно не замечаешь.
- **Назови четыре предмета, к которым можешь прикоснуться.** Сосредоточься на этих предметах или поверхностях, которые ощущаешь рукой или телом.
- **Назови звуки, которые ты слышишь.** Это может быть тиканье часов, жужжание какого-то электроприбора или звук проезжающего автомобиля. Попробуй обратить внимание на звуки, которые обычно игнорируешь.
- **Назови две вещи, запахи которых ты можешь**

почувствовать. Это могут быть как приятные, так и неприятные запахи. Обрати на них внимание, но не оценивай.

• **Назови один предмет, который можешь попробовать на вкус.** Если ничего съедобного рядом нет, отметь ощущения во рту. Или просто назови один вкус, который тебе нравится.

Квадратное дыхание

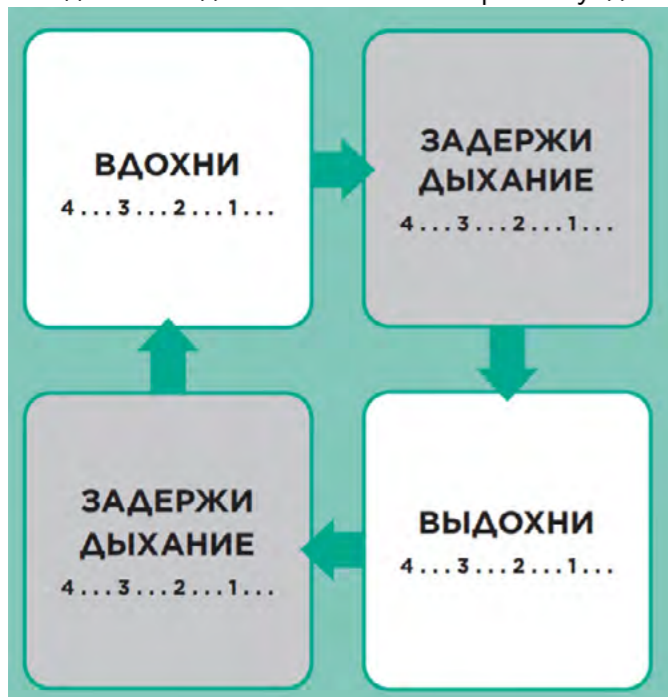
Это еще одно быстрое упражнение на осознанность, которое можно добавить в набор инструментов для успокоения. Позволит переключить разум и успокоить тело, когда чувствуешь тревожность. Такую дыхательную технику можно использовать, если ощущаешь напряжение и нужно успокоиться.

Прими удобное положение.

Медленно вдыхай в течение четырех секунд.

Задержи дыхание на четыре секунды.

Медленно выдыхай в течение четырех секунд.



Задержи дыхание на четыре секунды.

Повтори этот цикл четыре раза.

Как отстаивать свою точку зрения

Быть уверенным, принимать решения и уметь открыто обсуждать разные темы – то, чему мы, родители, должны научить подростков.

На протяжении многих лет мы говорим детям, что делать, но в подростковом возрасте нужно ослабить контроль и дать детям возможность самим стать режиссерами их собственных жизней. Ведь мы не сможем быть с детьми 24 часа в сутки каждый день, разбираясь со всеми их трудностями. Первый шаг в этом направлении – научить детей

уверенному и решительному (или ассертивному) общению. Автор книги «Твое мнение важно!» Эмили Робертс объясняет подросткам, как развить решительность.



О решительности

Решительность (ассертивность) – это такая волшебная палочка, которая поможет ладить с людьми и добиваться желаемого. Благодаря ей можно научиться отстаивать свое мнение, если что-то не нравится. Действуя решительно, мы показываем людям свою самодостаточность, учимся справляться с любимыми ситуациями, даже если не знаем, что говорить или делать. Некоторые считают, что решительность связана с грубостью, ведь когда мы отстаиваем свое мнение, то можем задеть границы других людей.

Но на самом деле решительность – это не грубость. Это умение сказать то, что нужно сказать, но вежливо.

Иногда люди также путают ассертивность с агрессивностью, но это тоже разные вещи. Быть ассертивным – значит уважать себя настолько, чтобы высказывать свои мысли и желания. Быть агрессивным – значит вести себя нагло и бесцеремонно, злиться и защищаться.

Ассертивности, как и остальным навыкам общения, нужно учиться. Только практика поможет добиться успеха.

Укрепляем уверенность

Вот несколько простых правил, которые помогут укрепить внутреннюю и внешнюю уверенность. Они несложные, а потому будут понятны детям и подросткам.

• **Пусть говорит твоё тело.** Невербальное общение – язык тела и выражение лица – также важно, как слова. Главное – это поза. Выпрямись, чтобы выглядеть уверенно.

• **Выбери тон.** Дружелюбный и ласковый голос может быть полезен даже при конфликте. Воздержись от сарказма. Говори четко и понятно (а не громко), если хочешь, чтобы тебя услышали, и следи, чтобы в твоём голосе не было агрессии.

• **Слушай внимательно.** Это не менее важно, чем говорить. Отложи телефон, снимите наушники и постарайся сосредоточиться на словах собеседника. Смотри прямо на него. Твое лицо должно выра-

жать уважение – не хмурься и не закатывай глаза.

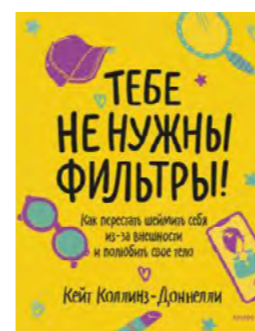
• **Прояви сочувствие.** Поставь себя на место собеседника и представь, каково ему в этой ситуации. Подумай: если бы вы поменялись ролями, как бы тебе хотелось, чтобы с тобой поступили.

• **Улыбайся.** Не изображай радость, если тебе грустно; однако, как правило, улыбка поднимает настроение, и другие люди будут реагировать на тебя позитивно.

Как принимать себя

и свою внешность

Еще одна очень важная вещь, которой нужно научить подростков, – принимать себя и свое тело. Тинейджеры очень часто недовольны тем, как они выглядят. Согласно опросу фонда Children's Society, проведенному в 2012 году, с возрастом недовольство нарастает.



Среди детей от десяти до 11 лет каждый четвертый (25 процентов) волновался по поводу своего внешнего вида; среди подростков 12–13 лет таких было уже 37 процентов, а к 14–15 годам этот показатель увеличился до 42 процентов.

Мы должны объяснить детям, что каждый из человек уникален и красив по-своему. Книга «Тебе не нужны фильтры!» помогает молодым людям принять свое тело, научиться ценить себя несмотря на несовершенство и перестать стремиться к идеалам, которые навязывают СМИ, реклама и соцсети.

Образ тела

У каждого из нас есть свой образ тела. Он может быть позитивным (тогда все в порядке) и негативным (пора что-то менять). Далеко не каждый питает к своему телу теплые чувства. Иногда какие-то жизненные обстоятельства или обидные слова других людей мешают адекватно воспринимать собственную внешность.

Ошибки мышления

Если вы заметили, что ребенок часто называет себя некрасивым, объясните ему, что личность человека не сводится к внешнему виду. Необходимо понимать, что человек – это нечто большее, чем его лицо, одежда или физические параметры.

Нельзя определять себя исключительно на основе того, как ты выглядишь. Тело – это далеко не все.

А затем попробуйте вместе найти в его репликах

ошибки мышления, которые и формируют негативное отношение к внешности. Вот примеры таких установок или когнитивных искажений.

• **Черно-белое мышление.** Мир черно-белый, без оттенков и граней. Например, десятилетняя Мэнди считает себя «страшной уродиной».

• **Чрезмерные обобщения.** Единичные случаи представляются признаком чего-то долговременного. Например, тринадцатилетний Том убежден: «Одна девочка в школе смеется над моими волосами, следовательно, никто никогда не будет считать меня красивым».

• **Гадание.** Склонность к ожиданию худшего. Так, одиннадцатилетний Тони рассуждает: «Если я пойду в гости к друзьям, надо мной там будут смеяться из-за бородавки на лице». Безосновательные предположения, что другие думают о тебе плохо. Например, четырнадцатилетняя Поппи полагает, что «все знакомые считают ее странной».

• **Катастрофизация.** Резкий переход к наихудшему возможному сценарию. Например, пятнадцатилетний Брендан думает: «Я навеки одинок и несчастен».

• **Преувеличение.** Слишком сильное раздувание своих недостатков. В частности, двенадцатилетний Нил уверен: «Люди видят только мою некрасивую родинку на щеке».

• **Негативные сравнения.** Сравнение себя с другими не в свою пользу. Например, четырнадцатилетняя Шэрон считает, что все девочки в классе симпатичнее ее.

• **Нереалистичные ожидания.** Мышление категориями «я должен», «я обязан», «мне необходимо». Так, пятнадцатилетняя Белла убеждена, что ей «обязательно надо идеально выглядеть на вечеринке».

Тело – наш друг, с его помощью мы можем делать множество прекрасных вещей: танцевать, лежать в кровати, гулять по улице, получать удовольствие от вкусной еды...

Не стоит его ругать, а говорить о своей внешности лучше так, как вы сказали бы о своем лучшем друге или человеке, которого любите. Никто ведь в здравом уме не станет называть приятеля страшным уродом!

Подросткам приходится совмещать множество общественных, школьных и семейных обязанностей. Добавим сюда стресс, перестройку организма и тревожность – и вот мы уже понимаем, как непросто пережить пубертат. Но в наших силах – помочь, подсказать и научить подростка важным навыкам, которые останутся с ними на всю жизнь.



ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ РОК - МУЗЫКАНТАМИ!

Рок-школа в г. Химки – первое образовательное заведение, где дети обучаются музыке не на скучных уроках, а в настоящих рок-группах. Они пишут песни, снимают клипы, выступают на концертах, в общем живут полноценной жизнью профессиональных артистов. Нас заинтересовал этот интересный проект, и мы с удовольствием взяли интервью у учредителя Рок-школы, Николая Кознова.

Ж – Николай, что-то мне подсказывает, что Вы сами музыкант, иначе откуда такая гениальная идея?

Н – Да, хоть на данный момент моя деятельность напрямую с музыкой и не связана, но в своей жизни я имел опыт выхода на сцену. Творчество вообще очень сильно помогает. Вы знаете, что занятия музыкой оптимизируют работу мозга и создают новые нейронные связи? Человек, занимающийся музыкой, начинает легче запоминать информацию и усваивать ее в разы быстрее. Вы только представьте себе, когда музыкант играет на инструменте, он правой рукой исполняет одну партию, левой другую, а мозг должен синхронизировать весь процесс и держать его под контролем!

Ж – Согласен, это мощная тренировка. Неудивительно, что музыканты, как правило, очень талантливые люди и развиваются во многих направлениях.

Н – И наоборот тоже бывает. Например, Альберт Эйнштейн, когда сталкивался со сложными задачами, садился за пианино или брал в руки скрипку и играл до тех пор, пока ему в голову не приходило решение.

Ж – В общем, как ни крути, но музыка помогает воспитывать гениев! Николай, расскажите, пожалуйста, подробнее о методах, которые Вы используете в школе. Отзывы родителей просто сражают наповал своими эмоциями!

Н – В нашей школе мы не пошли по пути классического музыкального образования. Эта система застыла за десятилетия и крайне неэффективна. Дети устроены таким образом, что им неинтересно изучать сольфеджио просто потому, что так надо. Поэтому мы подумали и решили зайти с другой стороны. Мы растим из ребят настоящих артистов. И делаем это при помощи “тренеров” – настоящих концертующих музыкантов. Все они прошли

обучение по работе с детьми, поэтому в процессе из наставников они становятся настоящими друзьями для ребят. Элементы сольфеджио тоже присутствуют, но для конкретной задачи на репетиции и только в игровой форме.

На занятиях мы обучаем детей композиции и сочинению текстов песен, проводим регулярные учебные концерты. Также в нашей Рок-школе можно создавать и записывать свои авторские песни и целые альбомы. В принципе, все обучение направлено на создание авторской музыки и песен. Мы заряжены на то, чтобы у ребят через год-два набрался свой репертуар. Ну а тут, как вы понимаете без знания основ музыки не обойтись, поэтому базовые знания дети получают легко и с удовольствием, это для них одна из ступенек к цели.



Ж – А какие цели у Ваших учеников?

Н – Конечно же выступление на большой сцене! Прошедшей осенью, например, мы планировали выступление на фестивале Дикая мята, но, к сожалению, распоряжением правительства оно было отменено. Однако мы надеемся, ограничения скоро снимут и планируем выступления на крупных мероприятиях, таких как фестиваль Нашествие, Kids Rock Fest и других крупных

мероприятиях. А пока наша студия записывает материал, который сочиняют наши дети, который размещается на цифровых площадках, таких как iTunes и Spotify

Ж – Неужели малыши не боятся Выступить на сцене?

Н – Конечно нет, это их мечта. Тем более, что наши занятия проходят в формате репетиций, в составе рок-групп. С тренером ребята играют и поют, сочиняют свои музыкальные шедевры. Мы вовсе поощряем самостоятельное творчество, чего просто невозможно представить в классической музыкальной школе. Я нигде еще не видел индивидуальных занятий с учеником на тему его творчества, как у нас. Или чтобы в учебную программу входили уроки по современным композиторам и рок-музыкантам.

И, возвращаясь к выступлениям, не забывайте про наши учебные концерты. Мы против фонограмм, поэтому готовим наших учеников к исключительно живым выступлениям. Сценический свет, дым-машина, восторги зрителей, все это у них есть уже в процессе обучения.

Ж – Звучит очень Вдохновляюще! Николай, а какие перспективы открываются у ребят после обучения в Рок-школе?



Н – В первую очередь, дети могут обрести профессию музыканта, вокалиста или звукорежиссера. Наши ученики еще в юном возрасте осваивают основы творческих профессий, поэтому могут поступать в музыкальные колледжи, институты и выступать участниками в различных проектах, так как наша музыкальная школа выдает документ об окончании гос. образца. Так же в наших планах выступления в медийных телевизионных проектах. Поскольку мы молодая школа, открылись только в этом году, сейчас мы находимся в процессе налаживания сотрудничества с популярными проектами на телевизионных каналах и другими сетями рок-школ. Наши ученики будут регулярными участниками телепроектов, планируются выступления на таких каналах как СТС-kids, Карусель, НТВ и даже, возможно, в программе Голос – дети.

Ж – Признаться мне и самому захотелось прийти на занятия В Вашу школу, Николай! Так увлеченно Вы рассказываете о своем детище.

Н – Конечно приходите! Мы только приветствуем семейные группы и предоставляем возможность заниматься музыкой как детям, так и взрослым!

Хочется надеяться, что будущее российского шоу-бизнеса в надежных руках, ведь в Рок-школе г. Химки уже много ярких и по-настоящему талантливых юных звезд. С шестилетнего возраста с ними работают великолепные преподаватели – музыканты известных рок-групп. И родители маленьких артистов, даже если и не играют с ними на одной сцене, безумно благодарны организаторам школы за возможность проявлять музыкальные таланты своих детей.

«ПОДАРОК СО СМЫСЛОМ»

Близким людям всегда хочется подарить самый лучший подарок, который радовал бы долгие годы. А вы уже выбрали подарки своим близким? Или до сих пор ломаете голову?

Предлагаю Вам рассмотреть в качестве подарка неожиданное решение – подарить своей половинке эмоции и самореализацию.

ЧТО ВАЖНО ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ СЕЙЧАС?

Важно быть не только лучшей женой, лучшей мамой, но и реализоваться как профессионал, создать что-то созидательное и нести радость.

ЧТО ПРЕДЛАГАЕМ МЫ?

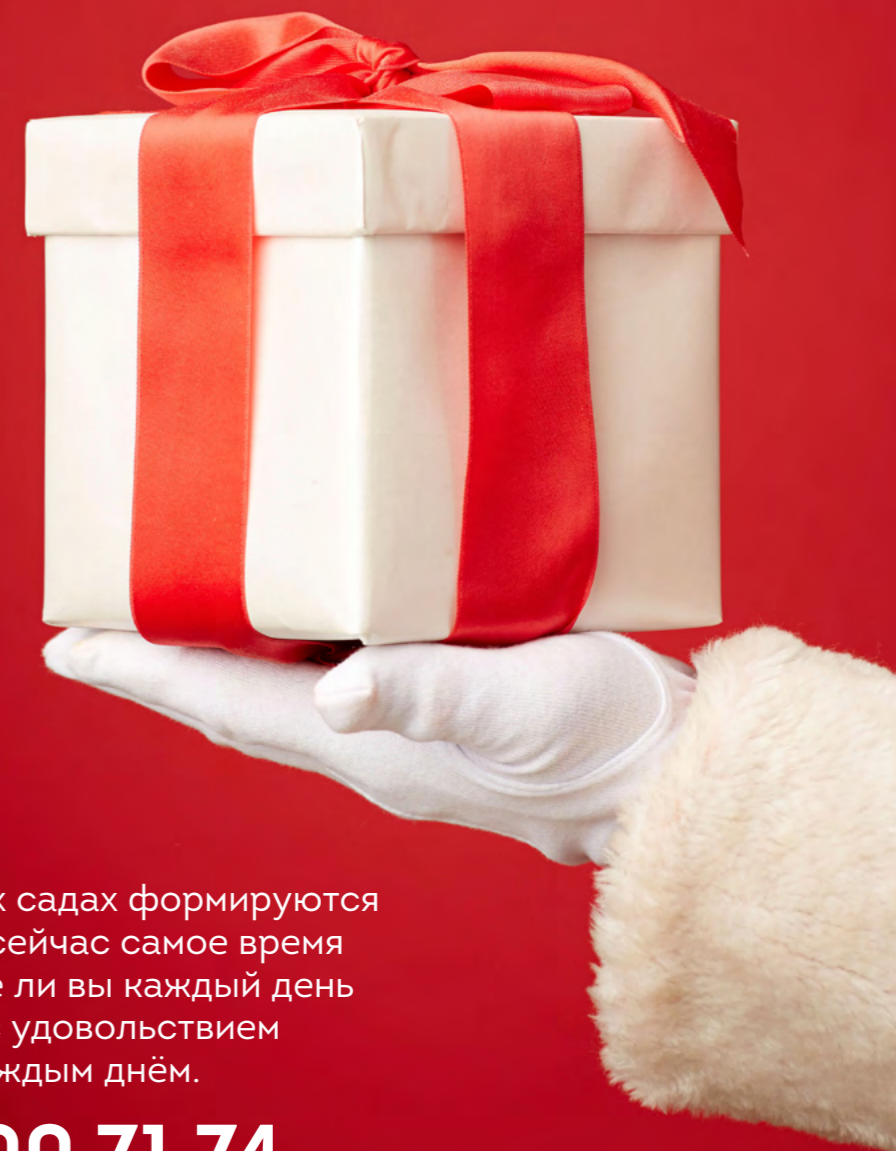
Создать «бизнес со смыслом» – открыть свой детский сад! Это один из самых стабильных и востребованных видов бизнеса 2020-2021 г.

Частное дошкольное образование активно поддерживается государством, а детская радость, детский смех – это эмоции, которые дарят вам малыши. Собственные дети будут получать все самое лучшее, ведь для собственного ребёнка всегда создаются лучшие условия, и тут как в той детской песенке, которая фактически стала «гимном» программы «Демография» – «мама с папой рядом, что же ещё надо»!

Именно поэтому большинство наших партнёров – это семейные пары с детьми дошкольного возраста, которые буквально «живут» этим бизнесом.

Звоните! Группы в детских садах формируются в апреле-мае, поэтому сейчас самое время принять решение, хотите ли вы каждый день «лететь» на работу с удовольствием и молодеть с каждым днём.

8 (800) 200 71 74





СЕТЬ ЧАСТНЫХ САДОВ ДЕТСКАЯ СТРАНА



КАКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ О ДЕТСКОМ САДИКЕ У ВАС?

Яркие, Веселые, теплые дни, В окружении любящих и заботливых Воспитателей, которых потом Вспоминаешь всю жизнь? Красивая группа, много игрушек, интересные занятия, Вкусные ароматные булочки, запах которых ощущается до сих пор?

«Детская страна» приглашает мальчишек и девчонок от 1,6 до 7 лет!

- удлиненный график работы
- группы по возрастам
- видеонаблюдение
- охранная и пожарная сигнализация
- вкусное 5-ти разовое горячее питание, которое готовит наш повар
- бактерицидные лампы в каждой группе
- ежедневный утренний фильтр с осмотром детей
- оплата по договору, возможна оплата материнским капиталом
- общеобразовательная программа «Мозаика»
- Английский язык
- Хореография
- Логопед
- Психолог
- много творческих и музыкальных занятий

Найдите ближайший детский сад на сайте www.detskaystrana.ru
8 (495) 975 93 82, 8 (800) 200 71 74,  8 (903) 726 11 29