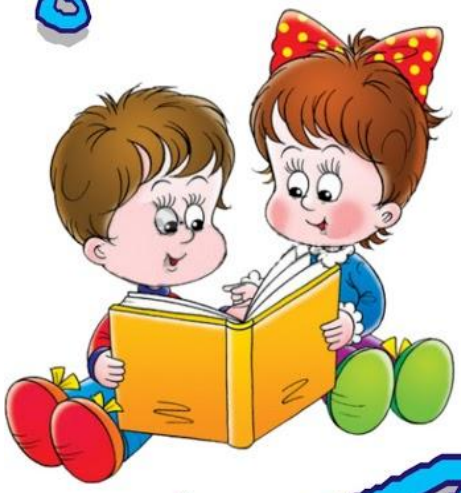
2020
№3
Журнал для родителей
Ежеквартальное информационно-методическое издание

Семья глазами ребёнка

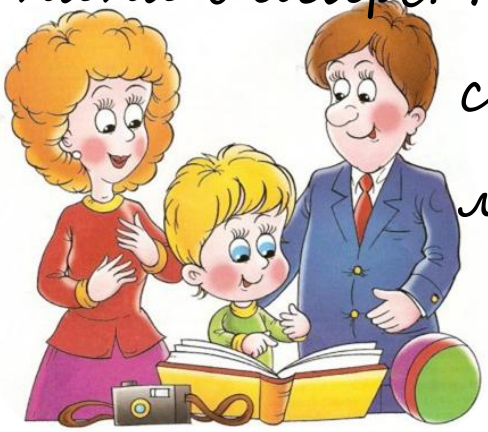
Содержание

1. «Я и моя семья»……3
2. Рубрика «Устами младенца»……4
3. «Наше творчество»……6
4. «Пять способов научить ребёнка управлять эмоциями и поработать над собой» (страничка психолога)……7
5. «Как справиться с собой, чтобы не кричать на ребёнка?» (советы воспитателя)……11
6. «Домашние обязанности для детей» (страничка социального педагога)……14
7. Рубрика «Это интересно!». «Ещё 20 интересных фактов о детях»……19
8. Рубрика «Будьте здоровы!». «Витаминный календарь. Осень»……22



Моя семья

Моя семья большая и дружная. В моей семье четыре человека: папа, мама, сестра и я. Мама – умная и добрая. Также она очень вкусно готовит. Мой папа – серьёзный. Он много работает и всегда очень занят. Он любит покушать. Мой папа – лучший папа в мире! Моя сестра иногда не слушает маму, а меня и вовсе ругает.



Рубрика «Устами младенца»

Дети – цветы жизни. Они украшают нашу жизнь и наполняют ее смыслом. Зачастую мы не замечаем, как наши дети говорят вполне взрослые вещи. И нам есть, на что обратить внимание!

Кто твоя семья?

– Мама, баба, Света, Слава, лёля – она мне очень нравится.

Любишь ли ты своих родных, свой дом?

– Да, очень люблю своих родных!

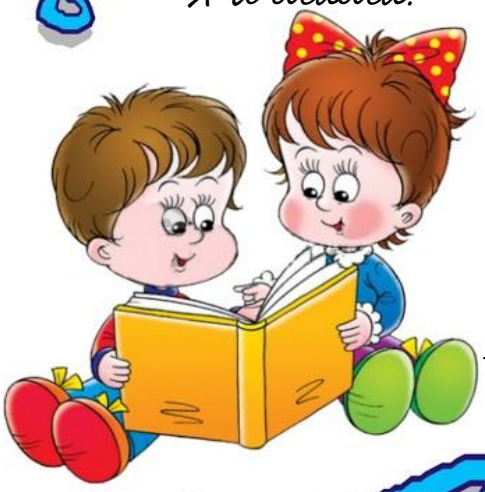
– Конечно, очень! Потому что я с ними выросла и привыкла к ним!

– Да! Потому что все меня любят!

Кто глава вашей семьи?

– Мама!

– Я и мама!



Какую роль в семье играет мама?

– Роль домохозяйки!

– Мамы и папы!

– Она ухаживает за нами и кормит нас!

Какое значение имеет для тебя семья?

– Семья для меня самое главное!

Что у тебя было приятного, хорошего в жизни, что тебе запомнилось?

– Ничего.

– Как мы ездили на море!

– Когда я завела собаку!

– Родились брат и сестра!

Какими делами в семье должен заниматься ребёнок?

– Читать, писать, играть, рисовать, гулять?

– Дрова рубить, помогать по хозяйству, растапливать печку, таскать воду.

– Ухаживать за домом, протирать пыль, подметать.

– Играть рисовать, ходить в школу, помогать маме, гулять, ухаживать за домашними животными.

Любишь ли ты проводить вечера в кругу своей семьи?

– Нет!

– Да, это напоминает, что ты не один!

Берегите своих детей!!!

Наше творчество

Мастер – класс
«Умелые руки не знают скуки»

Изготовление игрушки
«Ветерок»

Творческая мастерская
«Подарок на память»

Музыкальный ринг
«Пусть мухыка всё наполняет вокруг»

«Пять способов научить ребёнка управлять эмоциями и поработать над собой»

Понимать себя и других, учиться с удовольствием, дружить и строить доверительные отношения — это лишь неполный список того, для чего нужен высокий эмоциональный интеллект. Заняться его развитием лучше в детстве, когда психика и мозг пластичны, а обучаемость на высоте.

Как родители могут помочь в этом ребёнку?

1.Научитесь понимать собственные эмоции.

В нашей культуре не принято делиться чувствами и переживаниями, проговаривать всё с близкими, что является частой причиной недопонимания и сложностей в отношениях. Чтобы помочь ребёнку в будущем строить более счастливые отношения, надо начать с себя. Первый шаг — завести привычку прислушиваться к себе, к своим чувствам и определять их. Что там, внутри, происходит? Как это можно назвать?

Очень важно отличать одно эмоциональное состояние от другого, понимать, как меняется настроение в течение дня, быть своего рода наблюдателем, подмечая и осознавая причины тех или иных эмоциональных реакций.

Следующий шаг — давать чувствам названия. Хорошо, если в вашем словаре много слов, обозначающих эмоциональные состояния, но если вы не можете найти подходящее слово — подберите метафору или придумайте своё название, как в стихотворении Виктора Лунина «У папы настроение зазавтракомчитальное, у мамы настроение напапуобижальное…».

2. Говорите о своих чувствах (это совсем не страшно).

Итак, вы умеете определять свои эмоции, у вас богатый «эмоциональный» словарь. Но как их выразить?

А если эмоция не очень (или очень) неприятная? Стоит ли? Стоит, потому что эмоция всё равно проявится в ваших действиях, словах, реакциях и любая попытка скрыть её даст ребёнку лишний повод сомневаться в своей способности понимать и чувствовать другого, а также доверять своим чувствам. И не стоит имитировать чувства и эмоции, которых нет. Лукавство будет разоблачено.

Типичная ситуация: ребёнок приходит из школы, а родители расспрашивают, как дела, потому что надо спросить. А действительно ли им это интересно? А хочет ли об этом говорить ребёнок? Когда мы упускаем из виду эмоциональную составляющую, получается не очень приятная ситуация. Дети сразу чувствуют двойное дно: вроде и спрашивает, но как-то безлично, как будто и дела-то никакого нет до этих школьных дел. В таком случае ребёнок бросит «Всё норм» и уйдёт к себе в комнату.

Гораздо лучше говорить искренне:

- *«Вижу, ты серьёзно чем-то озадачен. Меня тревожит твоё состояние. Не хочешь рассказать, что случилось?»*
- *«Слушай, ты такой вдохновлённый сегодня! Не могу удержаться от вопроса: что же такого было в школе?»*

Если же по какой-то причине вы не готовы к разговору — так бывает, честнее сказать об этом и отложить все вопросы на потом. «Вань, я вижу, ты хочешь со мной поделиться, но у меня сейчас такое состояние (я возбуждён, подавлен, озадачен и так далее), что вряд ли я могу быть хорошим собеседником. Давай поговорим через пару часиков». Сказать ребёнку о себе, о своих чувствах — это очень важно, через это он учится быть внимательным к эмоциональному состоянию другого, а ещё говорить о чувствах.

3. Минимизируйте оценочные суждения.

Поводов для беспокойства и у взрослых, и у детей сегодня предостаточно, но главный стрессовый фактор — это, пожалуй, внешняя оценка, с которой можно

столкнуться где угодно. И речь не только о негативе. Даже кажущиеся положительными «Молодец» или «Какой ты у меня умничка» только усугубляют ситуацию, поскольку формируют зависимость. Каждый раз, когда ребёнок будет что-то делать, он будет в напряжении в ожидании этой оценки.

Конечно, мы не можем полностью освободиться от этого. Зато в наших силах сформировать у ребёнка понимание, что любое суждение — это субъективное мнение другого человека. У каждого своё видение, своё восприятие мира и окружающих.

Важно, чтобы у ребёнка по всем вопросам была собственная позиция: так он будет меньше зависеть от других людей

Роль родителей здесь — задавать наводящие и уточняющие вопросы, не говорить догмами, давать возможность порассуждать.

Совсем не обязательно во всём соглашаться с ребёнком. У вас другое мнение? Так и говорите! «Знаешь, я услышал твою точку зрения, но я так не думаю. У меня вот такие аргументы…». Но при этом не давить и не настаивать, просто делиться позицией.

4. Помогайте ребёнку справляться с сильными эмоциями.

О дыхательных упражнениях и других тактиках управления эмоциями обычно говорят в контексте сильного волнения, страха и других негативных переживаний. Но и с интенсивной радостью важно уметь справляться. Например, у ребёнка день рождения. Утром он получил от родителей подарок, о котором долго мечтал, потом одноклассники должны поздравить, а вечером всей семьёй — в пиццерию. Ну и как же тут усидеть смирно на уроке математики? Его переполняют эмоции. Как и в ситуации сильного гнева, в нём есть море энергии, которую важно направить в конструктивное русло.

Сесть и подышать, посчитать до трёх —методики, проверенные временем. Они работают. Чтобы найти применение переполняющей энергии, можно пробежаться, выкинуть мусор, поотжиматься. Физическая активность — это отличный выход.

5. Рисуйте, танцуйте, пойте, пишите и играйте вместе с ребёнком.

Эмоции дают творчеству энергию, служат своеобразным топливом и вдохновением. А творчество, в свою очередь, развивает эмоциональный интеллект, так как заставляет искать и находить адекватные выразительные средства, благодаря чему мы в итоге понимаем без слов язык искусства.

Творчество — мощный инструмент самовыражения, и его можно здорово использовать с детьми. Иногда гораздо проще описать эмоциональное состояние не словами, а какими-то другими выразительными средствами. Например, нарисовать, а потом обсудить, объяснить, что значат эти цвета, эти формы и так далее. Таким же образом можно и подвигаться, спеть, станцевать.

Все средства хороши,

главное —

быть внимательными

к чувствам своим и того, кто рядом!

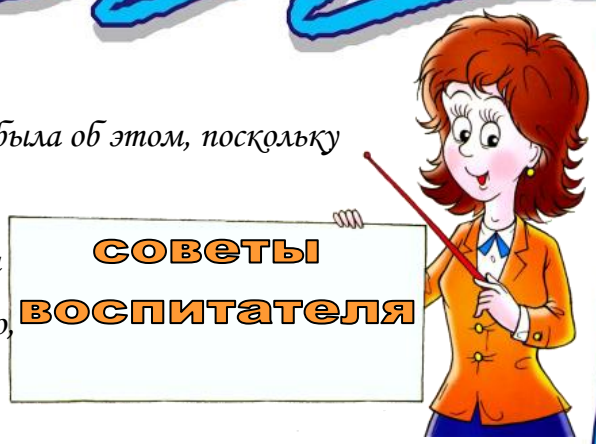
«Как справиться с собой, чтобы не кричать на ребёнка?»

СОВЕТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

Срываются даже самые любящие родители. Многие мамы и папы кричат, потому что «запрограммированы» на это – так поступали и их родители. Некоторые позволяют себе прикрикнуть на ребёнка только в тех случаях, когда очень расстроены или разгневаны. Нужно помнить о том, что крик больно ранит самоуважение и чувство собственного достоинства ребёнка, а также мгновенно разрушает душевную взаимосвязь между вами. Детям свойственно пугаться от крика родителей. Малыши воспринимают крик как нападение, поэтому либо бросаются в бой: огрызаются и кричат на нас, либо убегают, стараясь физически либо эмоционально уйти подальше от крика. Наши детки учатся коммуникации, имитируя манеру общения взрослых. Если мы намеренно кричим на ребёнка, чтобы заставить его делать то, что нам нужно, это называется запугиванием. И дети учатся кричать на других, чтобы принуждать их делать требуемое. Если взрослые кричат на ребёнка ненамеренно, значит, они потеряли контроль над собой. И малыш понимает, что кричать на других – это вполне приемлемый способ справиться со своим плохим настроением. Проблему крика можно устранить и снизить причиняемый им эмоциональный вред.

Развивайте в себе новые навыки.

Поговорите с ребенком о том, что вы постараетесь справиться с собой, чтобы перестать кричать на него, и попросите помочь вам в этом. Дайте ему разрешение прерывать вас, когда вы начинаете кричать. Предложите своего рода пантомиму – зажимать ладонями уши. Кроме того, крик можно прервать словами: «Ты кричишь на меня, а это мне неприятно» или «Пожалуйста, поговори со мной спокойно, ведь ты любишь меня». Отреагируйте на это напоминание, прибегнув к «перемотке, наладке и повторному запуску».



Вот пример:

«Перемотка» - «Спасибо за напоминание, я забыла об этом, поскольку была расстроена».

«Наладка» - «Прости, ты не заслужил, чтобы на тебя кричали. То, что ты сделал, нехорошо, но и кричать на тебя тоже не следует».

«Повторный запуск» - «Давай начнём всё сначала. Я огорчена, потому что ты не соглашаешься со мной».

Наше разрешение детям напоминать о том, что кричать не следует, – даёт им силу, чтобы защититься от крика, не вступая в борьбу, не спасаясь бегством;

– оберегает их чувство собственного достоинства, потому что даёт им понять, что они не заслуживают такого обращения;

– укрепляет взаимосвязь, так как мы выказываем уважение к их потребностям и чувствам.

Советы для родителей

«Как создать тёплые отношения с детьми».

1. «По возможности уделять себе хотя бы час в день: побаловаться в это время масочкой для лица, чтением, любимым хобби. В общем, уделить внимание себе – любимой, это успокаивает и возвращает радость».

2. «Один мой знакомый вместо того, чтобы кричать или ругаться говорит нараспев: «Ну что-о это такое?» Без всякого повышения голоса. И выговаривается, и не шумит».

3. «Если вы не можете сдержаться, чтобы не обозвать ребёнка, то хотя бы оставьте при себе всякие «дурак» и «бестолочь». Придумайте свое ругательство. Например, скажите ему: «Ух ты, барабулька конопулька!». Ещё можно, вместо того чтобы повышать голос на ребёнка, скорчить рожицу или разыграть пантомиму. Можно, разозлившись, зарычать или захрюкать… Вообще, лучшее средство от гнева – юмор!”

Советы воспитателя

4. «Всё дело в мамином самочувствии. Счастливая мама – хорошая мама. Иногда и надо строгим голосом говорить. Но главное чтобы ребёнок знал, что мама его любит. Каждый вечер перед сном говорить ему это, гладить, обнимать, целовать. Тогда и строгие ситуации, когда например крутит ручки конфорок на печке или что-то подобное, воспринимаются только как отдельные ситуации, когда мама строгая, а не тенденция поведения. Это у меня так».

5. «Я сама подглядела у другой мамы, как она, разозлившись на нашалившую дочку, вместо того, чтобы накричать на неё, с преувеличенно свирепым видом погналась за ней со словами «Вот догоню тебя!» Дочка побежала, мама за ней, и сложная ситуация как-то незаметно превратилась в игру».

6. «Попробуйте вместо того, чтобы орать на ребёнка, зарычать или завыть…Это позволит вам не наговорить гадостей в адрес малыша, таких, о которых вы потом, когда остынете, будете жалеть».

7. «Детям любого возраста, даже младенцам, нужно говорить о своём настроении и состоянии. Обязательно нужно говорить, что у вас плохое настроение или вы устали. Они всё поймут и то, что после этого может последовать крик и что-то подобное, пройдет гораздо легче для ребёнка».

8. «Думаю, кричать можно, но в голосе не должно быть ненависти и агрессии, вот что пугает и обижает глубоко…»

9. «Если ругаете ребёнка, важно говорить о его плохом поведении, поступке, а не переходить на личность, не унижать… Надо всегда помнить и подчеркивать это в разговоре с ребёнком, что сам он хороший, только повёл себя плохо, некрасиво и т.д. Не навешивайте ярлыков!»

10. «Большинство взрослых умеют держать себя в руках, когда это им необходимо. С детьми мы, к сожалению, не церемонимся. Может быть, мы научимся конструктивно разрешать конфликты с детьми из-за страха потерять их уважение и любовь к нам, из-за страха навсегда одним нашим злым словом разрушить доверительные отношения между нами…

«Домашние обязанности для детей»

«Помой посуду!», «Убери свои игрушки с пола!», «Подмети полы, я тебе говорю!» — из раза в раз нам приходится напоминать детям об их обязанностях. Мы говорим, убеждаем, потом срываемся на крик и, в конце концов, приходим к выводу, что проще сделать самому, чем тратить столько сил на убеждения, уговоры, попреки.

Как сделать так, чтобы дети выполняли свои домашние обязанности без напоминаний и с удовольствием?

Окиньте пристальным взглядом весь дом, заглянув даже в самые темные и труднодоступные места, и напишите все дела, которые необходимо делать для того, чтобы поддерживать дом в чистом и уютном виде. Пишите все:

- полить цветы на кухне;

- разобрать сумку с продуктами, выставив их на кухонный стол;

- выставить обувь, разбросанную по прихожей, по ранжиру, чтобы сапоги, туфли, ботинки и тапочки стояли как солдаты на параде;

- складывать вечно разбегающиеся по дому ручки и карандаши в одно место;

- следить за тем, чтобы пульт от телевизора не покидал прикроватную тумбочку;

- вытирать лапы собаке после прогулки и т. д.

Секрет составления такого списка в том, что вы будете четко видеть, что вы делаете по дому, что нужно сделать и что делать так не хочется, но необходимо. А также, в каком месте обычно создаются завалы, которые, как обнаруживается, разбирать совершенно некому.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ

Теперь мы дошли до творческого этапа нашего победного шествия к безупречно работающей системе домашних обязанностей. Садимся все вместе. Зачитываете список. После этого

предложите детям (желательно и мужу тоже) выбрать те обязанности, которые они будут делать, и делать с удовольствием. Обратите внимание: не нужно никого принуждать. Вы ставите домочадцев перед фактом. Теперь у них есть обязанности. И у них есть — именно сейчас — великолепная возможность выбрать дело по душе. Реплики «Я не хочу ничего делать!» или «С какой стати!» не обсуждаются. Правила игры поменялись, и теперь вы «командуете парадом». А любимым людям предлагаете выбрать фишки, которыми они будут «ходить» в предложенной вами игре.

КОМУ ЧТО НРАВИТСЯ?

При выборе обязанностей стоит отталкиваться от темперамента, ежедневных обязанностей вне дома, хобби и т. д. Если сын любит порядок (таких детей немного, но они есть) предложите ему следить за обеденным столом, на котором должны стоять салфетки, солонка, зубочистки и т. д., зато мусора — вечных крошек и грязной посуды — быть не должно. Пусть он сгребает все лишнее в раковину. Даже если она на первых порах будет выглядеть кладбищем грязной посуды, вы все равно выиграете. Потому что вам уже не придется «вылизывать» стол. Вам останется только посуда, а она у вас и так есть. Если, конечно, ее мытье не выберет кто-то из домашних. Если ребенку нравится вытирать пыль, предложите вытирать окна или подоконники. Причем важен небольшой объем работы, результат которой будет виден сразу. И не просто вытирать, а следить за тем, чтобы они всегда были чистыми. В нашем случае важно, чтобы у ребенка сформировалась привычка не столько к деятельности, сколько к получению результата. А также к ответственности — наверное, самому важному навыку и пониманию, который предстоит постичь ребенку. Пусть чистый подоконник, за который будет отвечать он, станет для него маленьким шагом на пути к приобретению этого ценного навыка. Пусть дети участвуют в процессе выбора обязанностей. Это игра, а не принудиловка. Если вам кажется, что для самого маленького члена семьи обязанностей не находится, что он слишком мал, чтобы взяться даже за самое простое, разбейте несколько дел на маленькие части. И предложите взять что-то небольшое. Даже если малыш будет отвечать за то, чтобы вымытая посуда была расставлена по местам, для него это уже будет важным участием в общем процессе. Помните, что, распределяя

домашние обязанности, вы делаете подарок не только себе, но и своим близким. Ваше сэкономленное время, силы, нервы будут теперь принадлежать им, а не бесконечному быту.

ПЕРВЫЙ РАЗ ВМЕСТЕ С МАМОЙ

Не стоит думать, что ребенок сразу возьмет и сделает то, что вы ему поручили. Скорее всего, это не произойдет. Поэтому пройдите с ним первый раз каждую обязанность с начала и до конца. Нужно вытереть пыль с подоконника? Покажите, где лежит тряпочка и где она будет его ждать с этих пор, покажите, что ее нужно намочить, выжать, вытереть пыль, потом снова промыть, выжать и только тогда работа будет закончена. Ребенок имеет право знать, как делать правильно и как убирать за собой инструменты после работы. Но он не обязан догадываться о том, как все это делать. С мамой стоит делать и по той простой причине, что именно она знает, где что лежит и как должно выглядеть в идеале убранное место. Даже если вы решили поручить 12-летнему отпрыску стирку белья в машине-автомате, объясните предварительно: как сортировать белье, зачем выворачивать некоторые вещи наизнанку, какие кнопки отвечают за стирку, а какие за отжим. Даже если он много раз видел эти манипуляции в вашем исполнении, пройдите с ним все шаги заново, чтобы потом не отчитывать ребенка за то, что сами не догадались объяснить.

КАЖДОМУ «СПАСИБО» — СВОЕ ВРЕМЯ И МЕСТО

Обязательно хвалите, награждайте своим вниманием, отмечайте, насколько это важно лично для вас, как много времени и сил помогают экономить дела, которые дети взяли на себя. Особенно на начальном этапе! Часто говорят: «Зачем же я буду хвалить? Ведь меня никто не хвалит за то, что я ежедневно готовлю на всех завтрак, обед, ужин. Да и за чистую посуду никто «спасибо» не говорит... » Не говорит — значит, не приучили. Благодарность, как и любой другой навык, можно сформировать. Говорите «спасибо» своим детям за их труд, за быстрое исполнение обязанностей. Но говорите, если этот труд действительно помог вам и вашей семье. «Спасибо» или любая другая благодарность, похвала имеет великую силу. Но тогда, когда звучит к месту и ко времени. Когда вы показываете, что на самом деле оценили помощь, что она заметна глазу, что есть результат, который очень

всем нужен.

ПРОЦЕСС ПОШЁЛ!

Приготовьтесь к тому, что первые две недели (может быть, это произойдет и раньше) вам понадобится напоминать ребенку о том, что именно эти обязательства он на себя взял. Не пропускайте ни одного дня. Следите больше не за ребенком, а за собой. Ваша задача — помочь ему создать привычку, как чистить зубы по утрам или заправлять постель. Вашим девизом должно стать «Сначала обязанности по дому, а потом все остальное!». Пусть дети приучаются, что игры следуют после необходимых по дому дел. Больше как вознаграждение за труд, который может позволить себе любой человек. Разумеется, могут быть исключения. Не стоит вводить террор и репрессии. Если сегодня ребенок пришел из школы уставшим и хочет выспаться, стоит пойти ему на встречу. Но он должен помнить, что его обязанности из-за этого никто отменять не будет. Они останутся при нем. И должны быть выполнены в ближайшее время. Разве мама уйдет в гости, не позаботившись предварительно о том, что будут есть в ее отсутствие дети? Разве она не начнет мыть посуду, если все тарелки грязные и просто-напросто есть не из чего? Это ее обязанности и желание сделать что-то нужное и важное для своих близких. Также и дети. «Что сегодня сделал для дома ты? Я сделала это, вот это и вон то. А ты что?» Пусть ребенок привыкает, что он точно такой же член семьи со своими правами и обязанностями. Что он точно также вносит свой вклад в общий уклад жизни. Что от него зависит многое. И это многое он может дать, получив свою порцию благодарности и ощущение нужности. Семья — это общий дом. А не место, в котором родители выполняют роль обслуживающего персонала.

ЗАВАЛЫ БЫЛИ, ЕСТЬ И БУДУТ

Наверное, самое неприятное в ведении любой деятельности — будь то домашнее хозяйство или бизнес — это завалы. И научить разгребать их — а еще лучше не создавать — ваша святая обязанность. Посмотрите на свои документы, вещи, мелочи, которые скапливаются в одном месте и лежат неподъемной грудой, которую все никак «руки не доходят» разобрать. У детей то же самое. По прошествии двух недель вы заметите, что намеченные обязанности выполняются детьми довольно исправно. Но есть дела, которые

ни в какую не хотят «делаться». Например, уборка стола в детской должна состоять из нескольких операций.

Скажем, таких: распределение деталей конструктора по коробочкам, книги, расставленные по местам, канцелярские принадлежности имеют право занять свое место в специальной подставке, вытирание стола и наведение окончательного глянца. Каждую операцию можно разбить по дням. Вы можете купить или сделать сами множество разноцветных коробочек, на которых будет написано, что именно является их содержимым. Ребенку будет просто и интересно складывать в них свои вещи.

Есть и еще способ. Платить деньги — или назначать бонусы, записывать звездочки, баллы — за самые трудные, на взгляд детей, работы. Помните, что, создавая систему и отслеживая на первых порах ее работу, вы выстраиваете фундамент из умений, которые пригодятся вашему ребенку во взрослой жизни. И эта конструкция должна быть не только прочной, но и очень гибкой. Не стоит требовать выполнения одних и тех же обязанностей. Они могут варьироваться, меняться, обретать игровую форму, чтобы не набить оскомину своим однообразием. К тому же вы сможете провести ребенка через все этапы ведения домашнего хозяйства, чтобы, став взрослым, он однажды не опустил руки со словами: «Наверное, я никогда не научусь с этим справляться...».

Нет и не может быть ленивых детей!

Есть родители, которым недосуг превратить

воспитательный процесс в увлекательную и полезную игру.

«Ещё 20 интересных фактов о детях»

- *Если во всем мире отмечают День защиты детей, то на Сейшелах отмечается целый Месяц защиты детей.*
- *Больше всего детей в мире у марокканского султана Исмаила. Он как настоящий отец воспитывает 548 сыновей и 340 дочерей. В его многочисленном гареме в среднем каждые 20 дней рождался ребенок.*
- *Новорожденный ребенок может видеть зеленый и красный цвета, но не видит синего.*
- *Статистика подсчитала, что маленькие дети в возрасте 3-4 лет ежедневно произносят 12000 слов и задают около 900 вопросов.*
- *В полицейских участках штата Майями появились так называемые «медвежьи патрули». Игрушечные медведи сопровождают полицейских при патрулировании и довольно часто вступают в действие. Если дети плачут, их успокаивают с помощью этих игрушек.*
- *Детей, зачатых в пробирке, в Австралии рождается больше, чем в любой другой стране мира.*
- *Захват руки у однодневного младенца гораздо сильнее, чем у месячного.*
- *80% женщин в Дании рожают дома, потому что хотят иметь здоровых детей.*
- *15% мужчин, сдающих тест на отцовство, таковыми для своих детей не являются.*

- *По данным последних исследований малыши, которые в детстве активно ползали, позже и учатся гораздо легче, чем те, которые сразу встали и пошли.*
- *Итальянские ученые полагают, что лучшее время для зачатия мальчика в Европе*

— осень. Они объясняют это тем, что температура воздуха и солнце в это время помогают сперматозоидам Y достичь оптимальной концентрации.

❖ Малыши-блондины более чувствительны к изменениям погоды, чем брюнеты. То же самое касается близнецов и недоношенных детей. Особенно остро малыши реагируют на перемены погоды после болезни, прививок и стресса, а также в моменты становления иммунитета: до 6 месяцев и от 1 года до 2х.

❖ В Японии на стоянках для велосипедов, находящихся рядом со школами, можно увидеть две таблички. На одной изображены несколько аккуратно стоящих велосипедов и надпись: «Так ставят велосипеды хорошие дети». На другой табличке можно увидеть пару небрежно брошенных велосипедов и другую надпись. Думаешь какую? «Так хорошие дети велосипеды не ставят».

❖ Примерно один из двух тысяч младенцев имеет при рождении один прорезавшийся зуб. В основном дети рождаются без зубов, чтобы снизить вероятность появления боли при вскармливании и помочь кормящей матери не отвергать ребенка.

❖ Что удивительно, так это то, что значительное число мировых лидеров, включая нескольких императоров и диктаторов, рождались с таким прорезанным зубом. Среди них были Юлий Цезарь, Ганнибал, Шарлемань, Наполеон, Муссолини и Гитлер.

❖ Возможно, боль во время грудного вскармливания вынудила мать негативно реагировать на ребенка, снижала чувство любви и даже заставляла эмоционально, если не физически отвергать его. В свою очередь, такое материнское отвержение и отказ могло побудить человека в зрелом возрасте стремиться к обретению власти над миром.

❖ По мнению многих педиатров, дети, выросшие на грудном молоке, в отличие от детей, питавшихся искусственным, с большей готовностью принимают разнообразную пищу после того, как их отняли от груди. Происходит это потому, что у грудного молока бывает разный вкус, а у искусственного он всегда один и тот же.

❖ В Москве существует закрытый Клуб родителей «детей индиго».

Закрытым он считается не из-за элитарности, это просто необходимая предосторожность. Потому что без понимающих и, главное, подготовленных взрослых «звёздный» ребёнок – это всегда белая ворона среди своих сверстников.

❖ *В арабских странах чрезвычайно популярны гонки на верблюдах. А в качестве жокеев там обычно используют трех – четырехлетних детей. Их усаживают на спину верблюда, а он бежит сам. Дети легче взрослых, кроме этого они пугаются, громко кричат, и это подгоняет верблюдов.*

❖ *В Швеции действует закон, который запрещает рекламе обращаться к детям до 12 лет. Считается, что в этом возрасте дети легко внушаемы и реклама может негативно повлиять на их психику.*

❖ *Предприниматель и меценат Савва Мамонтов назвал своих пятерых детей так, чтобы их инициалы составляли имя отца: Сергей, Андрей, Всеволод, Вера и Александра.*

«Витаминный календарь. Осень»

Чтобы организм человека был здоровым и крепким, ему необходимо полноценное и правильное питание. В пищевых продуктах, которые употребляет человек, содержится много питательных веществ — белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Но, кроме этого, есть особые вещества, необходимые для нормальной работы организма. Их называют витаминами.

Витамины нужны для роста и развития организма. Благодаря им человек меньше болеет, лучше работает, у него быстро заживают раны, порезы и сращиваются кости, а также повышается выносливость при физической нагрузке. Витамины укрепляют организм, поэтому, если их недостаточно в организме человека может развиться такое заболевание, как авитаминоз.

Дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей. Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличии от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или» строительным» материалом для органов и тканей, а является регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.

Осень — пора холода, затяжных дождей и авитаминоза. Именно в это время происходит всплеск заболеваемости. Причем

дети страдают не столько от простуд, сколько от нашествия вирусов при пониженном иммунитете. Выход есть: витаминизация.

Сегодня мы поговорим о том, какие витамины лучше принимать осенью. Витамин С содержится в сладком перце, капусте: свежей и квашеной. Полезен также свежий капустный сок. Его можно употреблять еще при первых признаках простуды, и если болит горло. Также богаты витамином С шиповник (его можно заваривать, облепиха, рябина.

Витамин А. Конечно, это любимая детишками морковка. Надо помнить, что недостаточное количество витамина А влияет на появление у малышей бронхитов, ринитов, дерматитов и опрелостей, стоматитов. Осенью эти явления особенно обостряются.

Витамин Е — лучше всего выводит токсины из организма. В ситуации современной экологии это актуально и для детей. В отличие от витамина А, витамин Е плохо сохраняется в наших клетках, им сложно «запастись» на долгое время. Содержится в кукурузе.

Витамин В 6 — один из самых важных витаминов, необходимых осенью. Один из лучших помощников в формировании детского иммунитета. Играет важную роль в процессе кроветворения, так как принимает участие в формировании лимфоцитов — защитных клеток крови. Если у малышей не хватает его в достаточном количестве, могут возникнуть нарушения ЖКТ. Поэтому в меню ребенка обязательно следует включать картофель, фасоль, горох, бобы. Различные микроэлементы - содержатся в кабачках, патиссонах и тыкве. Тыква, например, содержит много калия и меди.

Витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Он полезен детям для предотвращения рахита, особенно в младенческом возрасте. Еще при недостатке витамина D может появиться раздражительность, плаксивость, нервозность.

Таким образом, для сохранения и улучшения здоровья человеческому организму необходимы все витамины, поэтому питаться нужно правильно.

Журнал «Семья глазами ребенка» - источник полезной и практической информации. Это информационно – методическое издание способствует объединению специалистов Центра и родителей в вопросах успешного, всесторонне гармоничного развития и воспитания детей.

Журнал «Семья глазами ребенка» рассказывает об отношениях родителей и детей в семье, о роли семьи в воспитании ребенка, а также вы сможете узнать о наших планах и достижениях в следующих рубриках:

- «Я и моя семья»;
- «Устами младенца»;
- «Наше творчество»;
- «Полезные советы родителям»;
- «Будьте здоровы»

МКУ СРЦН «Тёплый дом»

Отделение дневного пребывания