



Девчонкам и мальчишкам, а также их родителям

Семейный форум



Наступил последний зимний месяц – самый снежный, с сильными метелями и вьюгами. На улице холодно и неуютно, но в душе, несмотря на мороз и стужу, звенят колокольчики радости и волнительного предвкушения... Уже совсем скоро наступит радостное время года – весна с пахнущими душистой смолой почками, звенящими по оврагам ручьями, звонким пением птиц!

Но сейчас еще февраль – это не только месяц всех влюбленных, но и самый brutalный месяц в году, ведь именно в это время года нужно поздравить мужчин с праздником! Чем их порадовать, а может, даже удивить? Этот вопрос волнует весь женский пол. Решить данную проблему сможете, если заглянете к нам на семейный форум в рубрику "Мастерская".

Мастерская

Подставка под кружку

Предлагаю мастер-класс по изготовлению индивидуальной подставки под кружку, которую можно использовать как в качестве подарка, так и для сервировки стола.

Материалы: CD диск, краски, кисточка.

Рабочий процесс:

1. Раскрась центр диска оранжевым цветом.

2. Нарисуй зеленые треугольники от краев к центру диска.



3. Нарисуй красные треугольники.

4. Высуши. Подарок готов!

Подслушано в толпе

В этой рубрике представлены высказывания, которые мною были услышаны при посещении различных мест. Возможно, кто-то узнает себя.

Выбегает из магазина девочка, в руках у нее бутылка с кока-колой, и кричит:

- Папа, папа, мне бабушка "отраву" купила!

Больница. Медсестра спрашивает у девочки, которая часто посещает это заведение:

- Ну что, Катюша, опять к нам погостить приехала?

- Не, я порядки прибыла проверять.

Базарная площадь. Палатка, в которой продают сапоги.

- У вас кожа есть?

- Не-а, мы сапогами торгуем.

Поезд. Мальчик ест яблоко. Кожуру от него выплевывает обратно в пакет.

- Зачем ты это делаешь? - спрашивает бабушка.

- Я очистки не ем.

Магазин.

- Мама, купи мне молоко жирафа.

- Что?

- Ну мам, купи, пожалуйста, молоко жирафа.

- Оно в магазине не продается.

- Продается, продается, - заявляет девочка и тычет пальцем в витрину, где лежат конфеты скитлес.

- Дед Мороз какой-то странный: как приходит домой, так подарки хорошие дарит, а как приходит в клуб – так конфеты да чупсы дает.

Будь здоров!

Фитнес по-деревенски

Больше двух тысяч лет существует поговорка: "В здоровом теле - здоровый дух". Многие люди давно поняли, насколько важно заботиться о своем теле, чтобы оно всегда было здоровым, крепким, сильным. А средства для этого два: физкультура и закаливание. Пользу физкультуры инстинктивно чувствуют даже животные. Заметьте, как просыпается утром кошка или собака: прежде всего она потянется так, чтобы захрустели косточки. Затем расправит передние лапки, а за ними задние, потом выгнет спину. Вот такая утренняя гимнастика у животных.

Десять-пятнадцать минут зарядки помогают организму человека перейти от ночного отдыха к дневной работе. Утренняя гимнастика – это первый шаг физкультуры. А сколько еще радостных, увлекательных и интересных занятий предлагает она каждому! Летом – велосипед, плавание, бадминтон, волейбол. Зимой – коньки, лыжи, санки...

Ходьба на лыжах – один из самых доступных видов физических упражнений зимой как для детей, так и для взрослых. Многие люди после школьных уроков физкультуры не верят, что во время бега на лыжах в организме вырабатываются эндорфины – "гормоны счастья". Все когда-то сдавали норма-

тивы лыжной подготовки, и понятно, что без энтузиазма! Но пришло время, когда не обязательно кататься на лыжах так, как этого требовали в школе. Теперь никто не заставляет бежать на время – удивительно, но это можно делать для собственного удовольствия! Стоит пробежать несколько километров, а польза для тела будет колоссальной: усиливается циркуляция крови, подтягиваются мышцы живота, рук, ног, укрепляется иммунитет и, самое главное, закаляется организм! И все это на свежем воздухе по живописным местам нашей матушки-природы. Лыжи и специальную экипировку можно подобрать в любом спортивном магазине под свой стиль.

Для того, чтобы мои слова звучали убедительнее, я встретила с фировчанкой Светланой Еценковой. На протяжении нескольких лет она вместе со своей сестрой и детьми совершает лыжные прогулки в лес.

- Светлана Анаольевна, почему выбрали именно этот вид спорта?

- Для нас деревенских, лыжи – очень доступный в своем роде фитнес. (Смеется). А еще отличный отдых от каждодневных рутинных дел.

- Какие ощущения испытываете, совер-



шая пробеги на лыжах?

- Покататься пару часов по лесным дорожкам, подышать свежим воздухом – это и позитив, и для фигуры полезно. Усиливается прилив крови, что стимулирует работу головного мозга. В моей педагогической деятельности это немаловажно. Я знаю по себе: часто ответы на нерешенные вопросы приходят именно на лыжне.

- Передаете ли накопленный опыт младшему поколению?

- Обязательно рассказываю о плюсах и минусах лыжной прогулки при определенной погоде своей дочери и сыну. На работе в детском саду – подопечным.

Выходя на прогулку в зимний период с дошколятами, всегда берем лыжи и отрабатываем лыжные навыки. Это занятие вызывает положительные эмоции и радостное ощущение у детей. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов упражнений данного вида спорта способствует совершенствованию двигательных способностей у дошколят, развивает физические каче-

ства (силу, выносливость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

- Что пожелаете начинающим лыжникам?

- Самое главное для начинающих лыжников – это решиться на такую прогулку. Остальное окажется простым. В этом я заверяю.

Стоит спросить, кто хочет быть похожим на тех лебедей, которые волочат ноги, словно древние старики, и не могут просидеть и десяти минут, не подпершись рукой? Сразу последует ответ – никто. Так почему же не заняться спортом? Может, пора отправиться на лыжню? До закрытия лыжного сезона осталось совсем немного времени.

И напоследок замечу: чем сильнее и крепче будет ваш организм, тем быстрее и легче будет он справляться с болезнями, если они вдруг привяжутся к вам!

Фото из семейного архива С. Еценковой

Школа для родителей

Выбор за интуицией

- Недавно дала дочери деньги, велела купить хорошие кожаные сапоги, а она представляешь, что приобрела? – Берцы!

- Вот это да!

Часто родители сталкиваются с проблемой, что ребенок отказывается надеть то, что они ему купили. Или приобрести то, что желают родные. Конкретного возраста, одинакового для всех, не существует. Но наблюдая за детьми, могу сказать с уверенностью, происходит это интуитивно. Малыш просто знает, что эта вещь ему не нравится, и пытается бороться с родителями. Так, к примеру, мой трехлетний сын не любит носить рубашку с человеком-пауком. Видя, что на его стульчике висит эта вещь, сразу же ее убирает в шкаф. Или еще пример, свидетелем которого я стала в обувном отделе магазина в Вышнем Волочке. Мама уговаривала дочку лет десяти примерить то одни, то другие ботинки (замечу сразу, дорогие и красивые). Но дочь всячески сопротивлялась, убеждала маму, что они ей не нравятся. Дело дошло до того, что у девочки полились слезы. На помощь маме пришел отец, который хотя бы додумался поинтере-

ваться, что хочет сама девочка. Она с радостью побежала в другой отдел и принесла дешевые боты на каблучке. Я наблюдала за лицами родителей, чувство радости никто не испытал. Папаша с мамашей стали крутить выбранный дочерью «шедевр». Они придирчиво разглядели ботинки, дергали каблучки. В конце проведенного осмотра отец произнес решающую фразу: "Да вроде боты и ничего. Не нам с тобой их носить. Раз дочери нравится, берем". Ребенок был счастлив, унося из магазина покупку, которую выбрал сам.

Эти примеры хорошо иллюстрируют подсознание, которое первым срабатывает при выборе вещи. Нужно доверять интуиции, прислушиваться к ее советам. Если ребенок не хочет носить какие-то вещи, не стоит его заставлять. Просто уберите их подальше в шкаф.

При покупке вещей лично себе вы же выбираете те, что нравятся вам, а не бабе Вале из соседнего подъезда! Так почему же не разрешить так же поступать и вашему ребенку! Тогда точно не будет истерик и криков "Не буду я носить это!"

Словарик



СЕЛфи – разновидность автопортрета, заключающаяся в запечатлении самого себя на фотокамеру.

Хештег – это слово или фраза, которым предшествует символ #. Хештег может включать в себя как одно, так и несколько объединенных слов. Например: #русскиеновости

ЧОкер – плоское ожерелье, по типу ошейника.

Ретроспектива – взгляд в прошлое, обозрение того, что было.

Журфикс – означает прием гостей в определенный день недели.

Страницу подготовила
Ольга ПЕТРОВА