



Ребёнок, рождённый под знаком Овна, уже с самых первых дней обладает всеми присущими этому знаку качествами — подвижностью, активностью, неуёмней любознательностью. И полным отсутствием терпения: пока любимая игрушка вне досягаемости, дупераздирающим рыданиям не будет конца. Овнам свойственно лезть на рожон. С самого детства его необходимо научить сначала обдумывать свои поступки, а потом уже действовать. Неустанно объясняйте ему, что выдержка и терпение — необходимый залог успеха.

С детства они обладают большим энтузиазмом, изобретательностью, хитроумием. Они страстно желают испробовать на практике все новое, непознанное. Большая беда для Овнов заключается в том, что им сложно довести начатое до конца, так как они мгновенно загораются очередной новой идеей, не завершая предыдущих начинаний. Воспитание в них такой черты, как настойчивость, должно стать вашей главной задачей.

В подрастающем Овне силен дух состязания. У него огромное желание всегда быть первым. Победа очень важна для него. Поэтому старайтесь сделать так, чтобы он брался за посильные задачи на пути взросления личности. Родителям рекомендуется давать малышу как можно больше двигаться и не тратить время и деньги для манежа, так как там они сидеть не любят. Помните, что они становятся раздражительными, шумными, если их энергия не находит выхода. Спорт является хорошей отдушиной для выхода энергии маленького Овна. Если вы предоставите ему дома возможность потанцевать под музыку, а на улице побегать с ровесниками, это также поможет разрешить проблемы динамики и подвести ребёнка к спокойному сну. Покупайте игрушки, которые стимулируют физическую активность. Ребёнок-Овен обожает громкие игрушки, вроде труб, барабанов и трещоток. Предоставьте ему место для активных, подвижных игр.

Его стремительной, огненной натуре соответствует красный цвет, поэтому постоянное присутствие вокруг него этой цветовой гаммы может ещё больше подстёгивать его кипучую энергию. Если же вы окружите его спокойными тонами — голубым, зелёным, белым, и особенно внимательно отнесётесь к выбору тонов для спальни, это поможет успокоить и уравновесить маленького Овна. Необходимо знать, что просидеть маленькому Овну на стуле спокойно хотя бы 10 минут уже трудно. Поэтому, если вы хотите, чтобы он смог выдержать жёсткий школьный режим и хорошо учился, усидчивость надо развивать с самого детства. Рекомендуются упражнения на концентрацию, для выполнения которых требуется определённое терпение. Для того чтобы укрепить веру в себя и свои силы, поддерживайте у него с детства потребность к лидерству с ответственностью за совершенные поступки. В воспитании ребёнка не применяйте только силовое давление на него, так как сила сопротивления будет слишком велика, и вы можете увидеть перед собой настоящего маленького бунтаря.

Рекомендуемый активный вид отдыха и спорта — бег, боевые виды спорта, бейсбол, теннис, фехтование, гимнастика, фристайл, акробатика, спортивные танцы.

Уже в детстве у Овнов просматриваются дарования в таких областях, как изготовление ювелирных изделий и украшений, моделирование головных уборов, причёсок, стеклодувное ремесло, изготовление предметов из керамики с обжигом, выжигание на древесине, публичные выступления, игра на ударных музыкальных инструментах, спортивные танцы.

конкурс от Хохотушкина

КОНКУРС АНЕКДОТОВ

1 апреля в Отделении дневного пребывания нашего Центра прошёл конкурс анекдотов. Участие в нём приняли 30 человек! В ходе серьёзной борьбы, членами жюри, были выявленные лучшие юмористы и рассказчики.

Едут две подружки на машине. Останавливает их ГАИшник.

-Здравствуй, сержант Волков. Почему Вы едите по шоссе со скоростью 20 км/ч?

Ведь здесь минимальная скорость — 60 км/ч?

-Вон же висит знак «20»!

-Это номер шоссе, а не ограничение скорости. А что с Вашей подружкой? Почему у неё такие глаза?

-Вы понимаете, мы сейчас съехали с шоссе «240»! о_О

Дежин Николай (3 место)



Маленький мальчик, плача говорит папе:

-Папа, я больше не пойду с тобой на санках кататься!!

-Вези, сынок! Вези!

Коля Крыщенко (1 место)



дочь: Мама! Меня в школе дразнят жадиной!
мать: Кто?

дочь: Дай сто рублей — скажу!

Теффер Роберт (2 место)

После прогулки мама говорит своим детям:

-Есть две вещи, которые я люблю больше всего. Первая—это чистота. Кстати, все вытерли ноги о коврик перед дверью?

Дети хором:

-Да, мама!

-А вторая вещь—это честность. Перед дверью нет никакого коврика!



ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО РЕДАКТОРА

Дорогие друзья!

Я рада приветствовать вас на страницах первого номера газеты для всей семьи «Цветик-семицветик», созданной усилиями творческого коллектива ЦСПСиД «Измайлово». Название нашей газеты незамысловато, но и неслучайно. Семь — не простое число, а почти магическое: семь цветов радуги, семь чудес света, СЕМЬ-Я — одна из важнейших ценностей современного мира, а также семь отделений нашего центра — семь «лепестков», объединившихся для того, чтобы обеспечить вам — нашим клиентам — семьям района Измайлово, разностороннюю помощь и поддержку. Наша газета — это пространство, где мы можем презентовать вам свою деятельность, поделиться опытом и знаниями. Тут вы узнаете о том, как интересно проходят будни и праздники ваших детей в Центре. В психологической гостиной Вас встретят психологи нашего Центра, а в юридической — на ваши вопросы ответят юристы-консультанты. На страницах нашей газеты, также как и в самом нашем Центре, всегда найдется место и для ваших творческих идей: статей, рассказов, стихов, фотографий. Наша газета, пусть небольшая, но сделанная с теплом, интересом и любовью — это возможность для каждой семьи поделиться чем-то важным и значимым. Мы предлагаем вам быть не только читателями, но и соавторами нашего «разноцветного» издания. И я, как главный редактор газеты, искренне надеюсь, что с вашим интересом к нам и творческим участием, наша газета зацветет всеми цветами радуги.

Контактная информация:
главный редактор: Капитонова Дарья
редактор: Никольская Екатерина
вёрстка: Киселёв Андрей

тел. (495)603-9605
e-mail: cvetik.semicvetik@bk.ru
адрес: Измайловский проезд, 4а, каб. 2.1
http://cspc-izm.ucoz.ru
http://vkontakte.ru/centr_izmailovo

главный редактор:
Капитонова Дарья



НАШИ ВЕСЁЛЫЕ БУДНИ



ПОЖАРНАЯ ЧАСТЬ



24 февраля 2011 года ребята посещающие Отделение дневного пребывания Центра социальной помощи семье и детям «Измайлово» побывали в **пожарной части № 26**. Сотрудники части уже не первый раз принимают нас у себя в гостях и всегда обеспечивают самый радужный приём. Ребята своими глазами увидели где проходит теоретическая и практическая подготовка у пожарных, где они отдыхают и тренируются во время дежурства. Начальник пожарной части Козлов Кирилл Александрович лично провёл ребят по части, показывая самые интересные детали. Например, ребята увидели как стремительно может сотрудник МЧС спуститься по лестнице из помещений второго этажа в гараж, где расположены пожарные авто, чтобы за 2 минуты, отведённые на выезд машины по тревоге быть полностью готовым. Но самое интересное наши хозяева припасли на «десерт» — не смотря на 15 градусный мороз, во дворе пожарной части, ребята смогли стать свидетелями тренировочного выезда машин на вызов и наблюдать алгоритм действий пожарных в случае возгорания крыши. На прощание ребята поблагодарили команду спасателей за благотворительную экскурсию, открывшую для них дверь в мир отважных и мужественных людей, стоящих на страже наших жизней.

25 февраля 2011 года ребята посетили музей кочевых культур. Уже в автобусе ребята с волнением обсуждали, что их ждёт. Но каково же было наше удивление, когда вместо обычного музея, мы увидели установленные на заднем дворе школы «Ковчег» самые настоящие чумы и юрты! Ребята шумною ватагой устремились к дверям юрты, где нас ждали Константин и Майя — наши экскурсоводы. Но дальше — больше! Юрта, этот странный для взгляда жителя мегаполиса шатёр, внутри оказался ещё интереснее, чем снаружи. Такого великолепного многообразия предметов быта, украшений, нарядов исторических и современных монголов вряд ли можно увидеть где-то ещё. Рассевшись по расписным скамеечкам, стоящим вокруг очага с большим котлом, ребята с восторгом оглядывались, находя все больше и больше интересных деталей. Наши девочки попробовали себя в стрижке бараньей шерстью самыми настоящими ножницами кочевников, а мальчишки испытали свои силы в применении дрели кочевников. И, конечно же, не обошлось без примерки традиционной монгольской одежды. Дима Елисеев вместе с нашим экскурсоводом Майей представили нашему вниманию наряды, которые и по сей день можно увидеть, путешествуя по Монголии. Мы узнали, что за пазухой монголы всегда носят чашку, а на поясе у каждого мужчины обязательно есть маленькая изящная табакерка. Но не подумайте, что монголы такие заядлые курильщики! Со всем напротив: курить или нюхать табак мужчина в Монголии может только после 40 лет! Вот такие интересные подробности монгольской жизни предстали перед нами. Но на этом сюрпризы отнюдь не закончились. Вы когда-нибудь пробовали настоящий монгольский чай с молоком, маслом и солью? А мы попробовали! Сочетание ингредиентов немалого насторожило своей непривычностью, но наши педагоги и ребята не из робкого десятка. И были щедро вознаграждены за свою смелость вкусом и теплом этого удивительного напитка. На «закуску» нам предложили размяться и пострелять из настоящих спортивных луков! На обратном пути ребята и взрослые делились впечатлениями, вспоминали слова на монгольском языке, названия музыкальных инструментов и предметов. Оказалось, что несмотря на лавину вопросов, которыми мы засыпали нашего экскурсовода, интересные темы отнюдь не исчерпаны, и интерес к кочевым культурам в нас проснулся не на шутку. Что ж, надеемся администрация музея ещё не раз пригласит наших ребят в свой удивительный мир.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОСТИННАЯ



автор: психолог
Смирнова Анна

ДЕТСКОЕ ПРОСТРАНСТВО

Как организовать детскую комнату?

Природой так устроено, что мамин живот является правильно организованным детским пространством, в котором ребенок чувствует себя безопасно, имеет все необходимое ему для развития в настоящий момент. После появления на свет ребёнка начинает окружать непривычная для него обстановка. Нужна ли новорождённому ребенку большая просторная отдельная комната? Скорее нет. Несомненно, для мамы и малыша нужно хорошо организованное пространство, где они могут уединиться, где им никто не будет мешать. Нужно ли организовывать какое-то детское место? Скорее всего, да. Сейчас есть тенденции новорождённому не выделять, вообще, какого-то места. Спит с мамой, ест тоже маму, в летний период можно даже по поводу одежды не беспокоиться. Однако, на мой взгляд, важно, ещё в период ожидания ребёнка, готовить место, где он будет обитать после рождения. Ведь тем самым вы сообщаете ему, что ждете его и готовитесь к его появлению. Место это должно отвечать двум простым требованиям: это место должно принадлежать только ребенку и маме должно быть удобно им пользоваться. Ребенку будет комфортнее, если размеры первой кровати не будут слишком большие – возможно чуть больше чем сам ребенок. Стандартная детская кровать, которая может вам прослужить до 2-х, 4-х летнего возраста, может быть немного уменьшена в длину свернутыми одеялами, и тогда ребенок будет себя чувствовать в ней комфортно и безопасно.

Ребёнок растёт, начинает ползать, затем ходить, он хозяйничает на кухне, берет мамину и папины вещи, он расширяет свои границы, тем не менее, вы свои вещи можете дать, или нет. Ребёнок должен четко знать, что это не его. Например, полка с кастрюлями на кухне вполне может быть отдана на растерзание 9 месячному ребенку, но если маме понадобится кастрюля, то приоритет остается за мамой – это ее вещи. А вот ящик с игрушками, который заметно подрост за последнее несколько месяцев и полка с книжками для детей раннего возраста – это ребёнка. И он точно знает, что имеет приоритет на пользование ими. Если в вашей семье несколько детей, НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ ИХ ДЕЛИТЬСЯ ИГРУШКАМИ.

Многие родители практикуют ночной сон вместе с ребенком. Для грудных детей это очень важно они так лучше засыпают, и у мамы нет дополнительной нагрузки – регулярно вставать к ребенку. Но возраст от 3-х до 7-ми лет – это время, когда вы должны мягко, но настойчиво переложить ребёнка в его кровать. Это задел на будущее учиться жить без родителей.

Начало учебы в школе — это событие обязательно должно быть отмечено появлением новой, школьной мебели: письменный стол, стул, место для хранения школьно-письменных принадлежностей. Тем самым вы показываете, насколько важно это занятие – учеба в школе – и сообщаете ребенку, что он приобретает особый статус почти взрослых людей. В этот же период в распоряжение ребёнка передается его одежда. Если отдельной мебели шкафа или комода не было до этого, то он должен появиться, а если был, то я рекомендую снизить родительский контроль за происходящим внутри. Поверьте, в этом возрасте дети вполне способны поддерживать там порядок. В этот период появление отдельной комнаты становится оправданным.

Подростковый возраст — время, когда ребенок активно отделяется от взрослых, чтобы начать вести взрослую жизнь. Если ваша жилая площадь не позволяет выделить отдельную комнату, то будьте очень внимательны к личному пространству и вещам ребёнка. Выделите ему хотя бы угол за шкафом, в котором он будет хозяин, сам будет решать, что висит на стенах, какую одежду он выбирает, как хранятся его вещи.

Выводы: 1. Уже у новорожденного должно быть личное пространство, но оно не должно быть слишком большим.

2. Важно, чтобы пространство было, и границы его не нарушались. Это не означает запрета на нахождение в других пространствах и пользование другими предметами, но это означает, что в спорной ситуации решение будет принято в пользу хозяина.

3. Если в семье двое и более детей у каждого из них должно быть организовано свое детское пространство, отвечающее возрасту ребёнка.

4. В случае отсутствия такого пространства или регулярном нарушении границ ребенок чувствует дискомфорт, у него нарастает тревожность, могут появиться ночные страхи, агрессия как защита своего пространства.

5. С ростом ребёнка его личное пространство растёт и приобретает соответствующие возрасту характеристики.

ПОНЕДЕЛЬНИК- ДЕНЬ ВЕСЁЛЫЙ!

ИГРОТЕКА/БОЛЬШОЙ КЛУБНЫЙ ДЕНЬ

В феврале 2011 года нам, творческому коллективу ОДПН, наконец, удалось реализовать проект, который мы долго планировали и вынашивали, проект, к которому долго готовились и который ждали мы сами, наша администрация, дети, посещающие наш центр и, конечно же, наши семьи. Проект – **ИГРОТЕКА**. Но вдруг мой читатель ещё не в курсе? Пожалуй, поясню. Игротека — это наш способ сказать НЕТ скучным вечерам в большом городе, заполненным телевизором и компьютерными играми, бытом – уборкой и готовкой, усталостью после рабочего дня и зимней печалью в глазах. Игротека — это наш способ сказать ДА – семейному общению, теплой компании, разговорам за чашечкой чая с печеньем, энергии и смейнкам в глазах, веселью, азарту, интеллектуальным парадом и многому-многому другому! Даты наших встреч вы можете посмотреть в приложении газеты. И мы рады, что **МЫ ВМЕСТЕ!**

БОЛЬШОЙ КЛУБНЫЙ ВЕЧЕР состоялся в нашем Центре 21 марта 2011.

В этот вечер разные Клубы и специалисты всех отделений нашего Центра решили объединить свои усилия и направить их на организацию Большого игрового и творческого праздника для семей - детей и родителей Измайлово. И у нас получилось! Весельем, смехом, энтузиазмом и азартом искрился наш актовый зал в этот вечер. Несколько игровых столов, творческая мастерская по декупажу, квиллингу, и росписи по камню, небольшая «кафешка» со вкусами и сладостями изменили представление о семейном досуге для многих ребят и взрослых.

Своими впечатлениями о Большом Клубном Вечере поделилась с нами Лариса Николаевна Александрова, мама Артема (7 лет) и Романа (15 лет): *«Я в восторге! Впервые была на Игротеке со своими детьми. Увидела своих мальчиков совершенно с новой стороны! Не ожидала, что Артем будет так увлеченно играть, и получила огромное удовольствие! Сама играла очень увлеченно, почти азартно. Считаю что семейная Игротека это замечательное направление. Надеюсь, наша семья станет завсегдатаем этого мероприятия».*



автор: психолог
Капитонова Дарья



ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

автор: юрист-консульт
Кызьорова Татьяна



Вопрос: Как встать на очередь на получение жилья?
А. Кравченко

Ответ: Процедура постановки на учет состоит из двух этапов. **1.** Граждане обращаются в управление социальной защиты населения района г.Москвы (РУСЗН) по месту жительства. Необходимо заполнить бланк заявления о признании семьи малоимущей с указанием данных всех членов семьи. А также представить документы о своих доходах и стоимости имущества. Управление социальной защиты населения производит подсчет доходов и выносит решение о признании семьи малоимущей. **2.** Если семья признана малоимущей, заявитель и члены его семьи обращаются в службу «одного окна» управы района по месту жительства, дополнительно представив требуемые документы.

Важно! Граждан, которые подходят по параметрам постановки, но не могут предъявить справку о признании семьи малоимущей, принимают на учет как очередников, нуждающихся в содействии г.Москвы в приобретении жилых помещений в рамках жилищных программ г. Москвы.

НА ЗАМЕТКУ Источник: Закон города Москвы от 14.06.2006 г. № 29 «Об обеспечении права жителей города Москвы на жилые помещения».

С информацией о постановке на жилищный учет можно ознакомиться на сайте Департамента жилищной политики и жилищного фонда г.Москвы www.housing.mos.ru, либо записаться в Приемную Департамента, где консультируют бесплатно. Адрес Департамента: Газетный переулок, 1/12, телефон для справок о работе Приемной: 8 (495)690-24-17. Консультации специалистами осуществляются по предварительной записи в установленные часы в кабинете № 056. Книга записи на прием к соответствующему специалисту находится на столе в холле Приемной. Запись осуществляется непосредственно заявителем с 9.00 до 18.00, в пятницу – до 16.45. Обеденный перерыв с 13.00 до 14.00.

Телефон доверия Департамента: 8(495) 690-3960, по рабочим дням с 10.00 до 17.00, перерыв на обед с 13.00 до 14.00. Жители города могут обратиться с жалобой на действия сотрудников Департамента, в том числе и работающих в Управлениях Департамента в административных округах.



автор: медицинская сестра
Кузьмина Елена

БУДЬ ЗДОРОВ!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВЕСНОЙ

На улице весна. Остались в прошлом мороз, снегопады и пасмурная погода. Мы улыбаемся солнышку, бегущим по тротуарам ручьям и ...ощущаем недостаток энергии, повышенную утомляемость и раздражительность. К сожалению, все это следствие долгой «зимовки», осложненной городским образом жизни. Не лучше себя чувствуют и наши дети. Справиться с сезонными недугами поможет правильно сформированный распорядок дня и рацион питания, организованный с учетом весенних потребностей организма. Избыток жиров после зимовки - главная причина вялости. В период зимних холодов мы инстинктивно начинаем есть жирную пищу, чтобы не замерзнуть, но весной она становится лишней и уже ненужной нагрузкой для организма. Однако, совсем отказаться от жиров было бы неправильно даже весной. Проследите, чтобы в рационе вашей семьи было как можно меньше животных жиров, именно они являются источником холестерина. Например, сливочное масло укрепляет иммунитет и полезно для зрения. Норма сливочного масла в день – 20 грамм. Однако, оно богато холестерином, поэтому не стоит налегать на бутерброды с маслом, и при приготовлении пищи использовать растительное – оливковое или подсолнечное. Что касается углеводов – основного источника энергии для организма, следует помнить, что углевод углеводу рознь. Легкоусвояемые или простые углеводы содержатся в сладостях, сахаре, мучных изделиях. Сложные углеводы, необходимые для нашего организма, в избытке присутствуют в таких продуктах, как овощи, фрукты, крупы, хлеб с отрубями и т.п. Именно они должны присутствовать на «весеннем» столе вашей семьи. А что же овощи, фрукты, зелень? Первая наша весенняя «палочка-выручалочка», богатая витаминами С, РР и микроэлементами – это зеленый лук! 70г лука полностью удовлетворяют потребности организма в аскорбиновой кислоте! В луке содержатся фитонциды – биологически активные вещества, которых боятся болезнетворные микробы. Поэтому лук поможет и в качестве профилактики простудных заболеваний. А уж как хорошо он растет на подоконнике!