



с 21.04 по 20.05

### МАЛЕНЬКИЙ ТЕЛЕЦ



Звезды подарили вам очаровательного малыша. И радоваться жизни вместе с ним вы будете ровно до того момента, пока ваши интересы совпадают. Чтобы почувствовать его упорство, попробуйте заставить его сделать что-то силой. И вы добьетесь прямо противоположного результата. Для вашего ребенка неприемлемы традиционные методы воздействия — окрики, угрозы, шлепки. На него нельзя давить и бессмысленно его подгонять. Однако лаской и добрым словом вы можете раскрыть в нем покладистость, способную удивить тех родителей, что привыкли только понукать и угрожать.

Маленький Телец может быть предрасположен к простудным заболеваниям. Это может происходить лишь потому, что его лишили чувства комфорта и удовлетворения его потребностей. Вам необходимо научить малыша делиться своими мыслями и чувствами, а не замыкаться в себе. Для того, чтобы у него мог раскрыться творческий потенциал и дарования, чаще вкладывайте в его присутствие нежную, чувственную музыку. И если он неважно себя чувствует, оденьте его в мягкую одежду приглушенных тонов, выключите яркий свет, и максимум любви и внимания к нему сделают свои чудеса. Для того, чтобы он рос уверенным и сильным человеком, важно с самого детства приобщать его к земле, как можно больше рассказывать о природе, гулять на солнце, обнимать деревья, нюхать цветы.

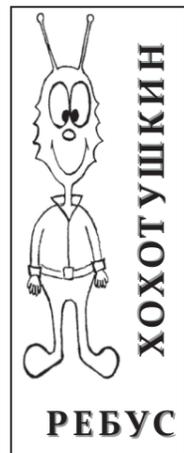
Родителям также важно помнить, что их малыш очень болезненно относится к переменам, так как он бессознательно связывает их с потерями. Подобные ситуации могут значительно осложнить его жизнь. Как можно дольше поддерживайте стабильность вокруг малыша, а когда он окрепнет, постепенно приучайте его к тому, что все в мире постепенно меняется. Малыш-Телец приходит в восторг от игрушек из различных материалов, особенно природных, со множеством граней и поверхностей. Ему важно все попробовать на вкус, что впоследствии может войти в привычку и послужит основой для переедания. По мере взросления ребенку все больше начинают нравиться игрушки, с помощью которых можно что-нибудь строить. И игры, где предполагается обладание властью. В их натуре уже от рождения присутствует собственнический инстинкт, важно научить малыша с детства делиться с другими. Следите за тем, чтобы уже с детства не было перевеса в сторону материальных ценностей. Учите ребенка видеть и чувствовать души других людей. Давайте ему понять, что духовные ценности и высокие устремления важнее, чем все блага мира.

Рекомендуемый активный вид отдыха и спорта — поднятие тяжестей, восточная гимнастика, бальные танцы, метание диска, футбол, настольный теннис, подводное плавание, гольф.



### ЗАГАДКИ ОТ СЕВЫ

Сегодня у нас в гостях **Сева Лепешов**. Попытайтесь разгадать его ребус и кроссворд. Свои ответы вы можете бросить в специальный ящик на первом этаже центра. В следующем номере будут объявлены победители.



ХОХОТУШКИН

РЕБУС

**Венгерский кроссворд.** Найдите слова из столбца справа в таблице. Слова могут идти прямо и в любых направлениях (но не по диагонали). Когда вы вычеркните все слова, у вас останется 5 букв, из которых нужно составить слово и вписать его в клетки внизу.

А	К	О	Н	А	К	Р	Е	С	Л	О	А	ЦВЕТ
Е	О	Р	С	Ы	К	Е	Й	Т	Т	О	Ё	КЛЮКВА
В	Ц	Ы	Е	В	С	Т	Ш	К	А	К	М	ЩИПЦЫ
К	П	А	В	А	К	Е	У	О	Л	Й	П	ВЕСЫ
О	И	Щ	К	Ю	Ц	В	Р	О	Ж	А	Л	КОРОНА
М	Ш	К	Д	Ё	А	А	М	Ф	Р	Ы	О	КРЕСЛО
А	Р	А	Т	У	А	М	А	О	Р	С	В	ШКОЛА
А	Е	Р	В	А	К	З	О	Н	М	А	Н	УРОЖАЙ
И	Д	Е	А	О	Н	И	К	Т	М	У	С	КОТ
												ЛЕВ
												КОМАР
												ШКАТУЛКА
												МАМА
												ЛЁД
												ФОРМА
												СЫР
												ЛИДЕР
												ЗОНТ
												УМ
												КИНО
												МЁД
												ПЛОД

--	--	--	--	--

### Ребусы

1. KO = \_\_\_\_\_

2. С = \_\_\_\_\_

3. Т = \_\_\_\_\_

4. 132 = \_\_\_\_\_

### НАШИ ВЕСЕЛЫЕ БУДНИ

#### КОНКУРС «ГРАФФИТИ»



С каждым годом увлечение граффити становится все более популярным в молодежной среде. Но, как правило, весь процесс носит стихийный характер, что нередко приводит к несанкционированным действиям со стороны участников. В целях развития молодежного досуга и привлечения к современным видам творчества 4 мая в Центре «Измайлово» прошел конкурс «Граффити», приуроченный к 66-летию празднования победы в Великой Отечественной Войне. На наш призыв откликнулись юные райтеры (от англ. слова write) со всего Измайлово: школа №707, колледж ландшафтного дизайна №17, колледж автоматизации и информационных технологий №20, технологический колледж №21, детский дом №48. Подготовительная работа началась еще задолго до самого конкурса: ребята придумывали и рисовали эскизы, а мы закупились специальной краской для граффити и огромными листами оргалита — не на заборах же творить.

4 мая начинающие и опытные уже райтеры собрались во дворе нашего Центра и работа закипела. Более двух часов ребята рисовали и результаты, надо вам сказать впечатляющие. Да что говорить — смотрите сами.

#### ВЫСТАВКА ПЕСОЧНЫХ СКУЛЬПТУР



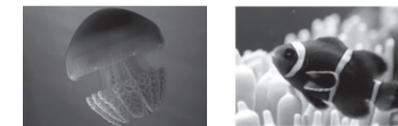
27 июня 2011 года ребята, посещающие летний городской лагерь «Глобус», побывали на удивительной песчаной выставке «История народов мира» в Сокольниках. Песчаные исполины, созданные талантливыми скульпторами со всего мира, расположились в самом центре московского парка. Благодаря генеральному директору ООО «ART Bliss» Павлу Вячеславовичу Мыльникову, эта экскурсия была благотворительной для нашего лагеря. Вдохновленные увиденным ребята с воодушевлением принялись создавать собственные шедевры в специально устроенной на территории выставки песочнице. Похоже, у нас растут новые таланты!

#### ОКЕАНАРИУМ



3 июня наш городской лагерь «Глобус» отправился в гости в Московский Океанариум, расположенный на Чистых прудах. Представляете, все чудеса тропических морей-океанов в центре Москвы?! Ребята смогли воочию увидеть самых разных рыб и морских существ.

Особенно нам приглянулись акулы и свинорылые черепахи. А напоследок экскурсовод рассказала нам «Звездную легенду». Все хорошо знают, что если успеть загадать желание в то время пока звезда падает с ночного неба, оно обязательно сбудется. А знаете ли вы, что упавшие в море небесные звезды превращаются в морских? И если взять такую звездочку в ладошку и загадать желание то оно сбудется! Конечно, наши ребята не упустили такой чудесной возможности. Теперь ждем исполнения желаний!



Адрес Океанариума: г.Москва, Чистопрудный бульвар, д.14, стр.3.



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОСТИНАЯ



Автор:  
Базаев Константин

## Стресс на работе

Стресс - это аромат жизни, и избежать его может лишь тот, кто ничего не делает... Мы не должны, да и не в состоянии избегать стресса. Полная свобода от стресса означала бы смерть.

Ганс Селье

Звонок будильника, понедельник. Начало рабочей недели. Как опшаренный вскакиваешь, осознавая, что проспал. Налету одеваешься, что-то быстро перекусываешь, выбегаешь в прекрасное весеннее утро, еле успеваешь вдохнуть воздух и снова в подземку, в давку, суету. Наконец ты на рабочем месте, но скопившиеся дела, которые обещал себе и начальству выполнить в срок, записи в ежедневнике на месяц вперед и никакого просвета. А как так получилось? Ведь и работа вроде нравится и коллектив хороший... А что уж говорить о женщинах?! Милые дамы, спасибо вам, что умудряетесь при всем при этом выглядеть так прекрасно и радовать глаза и сердце.

И так что же такое стресс на самом деле? Заглянув в internet можно найти массу вариантов определений этому слову. Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Состояние, при котором в норме действующие механизмы интрапсихической защиты оказываются настолько загруженными, что не могут эффективно функционировать. Другими словами, стресс - это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

Стоит отметить, что слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. Таким образом, природа дала человеку механизм, помогающий подготовиться к борьбе, для того чтобы справиться с опасностью или приспособиться к ней. Неслучайным является и тот факт, что слабой силы стресс, проявляющийся в ряде психологических и физиологических черт, приводит к улучшению внимания (его объема и устойчивости), к стремлению человека достичь поставленной цели в положительной эмоциональной окраске процесса работы.

Уровень стрессовости ситуации в первую очередь зависит от того, как мы к ней относимся, от наших установок. Другими словами, чем позитивнее мы настроены, тем менее подвержены стрессу. Ведь негативный настрой — это залог стресса. Каждый день мы сталкиваемся с отрицательными эмоциями. Например, день начинается с пробуждения от ненавистного звука будильника, потом поездка в общественном транспорте, пробки, плохая погода, загруженность на работе и т.д. И многие из нас к состоянию раздражения, т.е. к стрессовому состоянию относятся как к норме жизни. Так как же справиться со стрессом на работе?? Вот несколько нехитрых советов, которые помогут преодолеть стресс: **Научитесь говорить «нет».** Трезво оценивайте собственные силы и не валите на свой организм непосильную поклажу. Думайте не только о сиюминутном успехе.

**Разумно распределяйте силы и планируйте работу.** Если к концу дня у вас обычно остаются невыполненные задания, проанализируйте как вы используете время, и как вы планируете свой труд. Оцените силы, не планируйте «объять необъятное», определите временные рубежи, к которым старайтесь выполнить намеченные фрагменты работы. Возьмите себе за правило не задерживаться на службе после определенного вами часа ни при каких обстоятельствах.

**Не позволяйте работе управлять вами.** Важно уметь переключаться. Помните, не вы для работы, а работа для вас. Минимум пару раз в неделю выкраивайте время для социальных мероприятий: походов в театр, встреч с друзьями и т.п. Относитесь к этим мероприятиям так же ответственно, как вы относитесь к своей работе.

**Делайте паузы в работе.** Как минимум 3-4 минуты ежечасно. Встаньте, немного прогуляйтесь хотя бы возле рабочего стола, сделайте пару дыхательных упражнений.

**Дышите свежим воздухом.** Проветривайте помещение, если есть возможность обязательно выходите на улицу в обеденный перерыв.

**Обязательно обедайте.** Не бутербродами с кофе на рабочем столе. Организму нужен полноценный обеденный перерыв: прогулка в столовую или кафе, выбор меню из нескольких блюд, неторопливая еда. А принесенным с собой йогуртом можно подкрепиться в течение дня, и обеденный перерыв не имеет к нему, йогурту, никакого отношения.

**Перед уходом домой составьте план работ на завтра.** Старайтесь закончить работу за полчаса до времени, намеченного вами для выхода домой. Подведите краткий итог рабочего дня, наметьте завтрашние мероприятия. Не откладывайте планирование на утреннюю дорогу от дома до работы. В это время лучше обдумайте другие проблемы, не связанные со службой.

Советы не сложны и не требуют значительных усилий. А стресс способен вообще лишит вас работы, как бы она вам ни нравилась.

**Особенности нашего менталитета: Мы быстро находим выход из трудного положения, но при этом выходить из него не торопимся. (с)**



# ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

автор: юрист-консультант  
Кызырова Татьяна



**Вопрос:** Имеет ли право один из родителей вывезти ребенка за границу без разрешения другого родителя, если родители разведены? Оксана Р.

**Ответ:** Выезд детей за границу регулируется Федеральным законом от 15 августа 1996 года №114-ФЗ «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию». Несовершеннолетний гражданин РФ, как правило, выезжает за пределы России совместно хотя бы с одним из родителей (усыновителей, опекунов, попечителей). В случае если он выезжает из страны без сопровождения (например, в составе школьной группы), требуется **нотариально оформленное согласие родителей на выезд ребёнка** с указанием срока выезда и государства, которое он намерен посетить (ст. 20 данного закона). **Нотариально удостоверенное согласие на выезд несовершеннолетнего гражданина РФ за границу требуется только от одного родителя**, если от второго родителя не поступало заявления о его несогласии на выезд ребёнка. Если один из родителей, усыновителей, опекунов или попечителей не согласен, то он должен специально об этом заявить. Порядок подачи данного заявления предусмотрен Постановлением Правительства РФ от 12 мая 2003 г. N 273 "Об утверждении Правил подачи заявления о несогласии на выезд из Российской Федерации несовершеннолетнего гражданина Российской Федерации". Заявление подается лично одним из родителей, усыновителем, опекуном или попечителем несовершеннолетнего гражданина Российской Федерации в территориальный орган Федеральной миграционной службы по месту жительства, либо в орган пограничного контроля, либо в дипломатическое представительство Российской Федерации в случае, если заявитель постоянно проживает за пределами Российской Федерации. И тогда вопрос о возможности выезда ребёнка из России разрешается в судебном порядке. Если же ребёнок выезжает из России с одним из родителей, то предполагается, что второй родитель с этим согласен (если нет официального заявления о несогласии на выезд). Однако хочется отметить, что вышесказанное относится к правилам выезда из нашей страны.

## Наше творчество

В нашем районе живет мальчик Ярослав Краснов, написавший нам такие замечательные стихотворения.

### Мама

В детстве я любил  
Гулять по лужам  
Но тогда я не понимал,  
Что никому не нужен  
Я любил маму,  
Я считал её солнцем!  
Которое протягивало  
Ко мне руки,  
Кричало мне, но я стал старше!  
И больше, я не увидел  
Её счастливых глаз.  
Мы стали ругаться,  
Кричать на маму  
И только капали слёзы с её щёк.  
Но я потом понял  
Я нужен одному человеку!  
Маме любимой маме  
Любимой всеми нами  
Мама дала мне жизнь  
Растила меня, одевала  
Мучилась с нами!  
И все годы молодости,  
И всё здоровье  
Отдала она нам!  
Она беспокоилась,  
Ругалась, плакала  
И я понял, что самое лучшее,  
Что у меня есть  
Это мама, любимая мама!  
(С любовью к маме Л.К.Красновой)



### Белоснежка

Люблю я девушку одну  
Одну её и больше никого.  
Любовь моя не утекает  
Она об этом ведь не знает.  
В бой страшный  
Я пойду из-за неё  
А по ночам я не смыкая очей.  
Её лицо белее белого  
Глаза сверкают  
Словно изумруды  
А волосы  
Пахнут лотосом.  
Люблю ее и нет предела  
Ведь сердце  
Так захотело  
Слезинка декабря  
И смерти я закрою очей  
И переулков темных ночи  
Крови потока не сдержать.  
Прольётся тихо-тихо  
Моя слезинка декабря.

### Нептун и Изгой

У чёрного моря осенней порой  
Парнишка немилый,  
Парнишка-изгой  
С сестренкою рыжей,  
Румяной красой,  
Он смотрит в даль моря  
И слышит прибой...  
И манит прибой,  
И стонет прибой, зовя за собой.  
Он сбросил одежду  
Осенней порой,  
И бросился в море  
Парнишка-изгой.  
Сестренка вскочила:  
«Куда ты? Постой!»  
Луч солнца тихонько сверкает,  
Зеленое дно едва освещает,  
И видит парнишка  
В дали голубой  
Замок, окутанный  
Хладною мглой,  
А в замке том царь  
Зеленых морей,  
Озер, океанов —  
Нептун небывалый,  
А справа его сын —  
Темный Тритон.  
И просит Нептун  
Сестренку отдать,  
Иначе парнишку  
Со дна не поднять.

