

## Мы в ответе за наших детей

Рослякова Лариса Юрьевна, генеральный директор ООО «Камский завод масел».

«Нужно успевать делать важное и доброе. Жизнь торопит, меняется, заставляет решать тысячи мелких и крупных проблем. Мы в них вязнем, как в болоте. Это мы, здоровые и сильные! Но есть наши дети, открытые и незащищенные, не способные сами защитить себя от жесткого мира. Мы, родители, да и всё общество в ответе за них, мы обязаны успеть сделать их жизнь легче и проще. Создать условия для их жизни, достойные человеческого существа. Такие, какие созданы в развитых странах, где людей не делят на здоровых и больных, где все имеют одинаковые права и возможности. Это наша цель. Это моя цель.

Мое участие в марафоне согласуется с задачей марафона – сделать это возможным в нашей стране, крае, городе».



## Всем миром

Депутат Государственной думы Константин Бесчетнов.

«Знаю по опыту прошлых лет, что никого из горожан не придется убеждать принять участие в благородном деле – строительстве в Пермском крае социальной деревни. Но предстоит еще много работы, которая требует немалых средств. Социальная деревня будет строиться в основном на наши с вами добровольные пожертвования, поэтому мы должны умножить свои силы.

Мое детство не было безоблачным: я рано повзрослел, моя младшая сестра – инвалид с рождения. Когда родители уходили на работу, все заботы о ней ложились на мои плечи. Так что не понаслышке знаю проблемы людей с ограниченными возможностями. Как депутат Государственной думы, я всеми силами помогаю людям, вынужденным проводить жизнь в инвалидной коляске. И предстоящий марафон «12 добрых дел» – не исключение. Я обращаюсь к вам с просьбой поддержать его. Давайте всем миром построим так необходимую Пермскому краю социальную деревню для людей с ограниченными возможностями».



# Благотворительный марафон «12 добрых дел»



Дорогие друзья!

12 мая 2010 года в Перми стартует благотворительный марафон «12 добрых дел», организатором которого является благотвори-

тельный фонд «Социальная деревня «Светлая» для людей с ограниченными возможностями здоровья».

Эта акция должна будет сплотить вокруг себя волонтерское движение, органы власти, общественные организации в интересах людей с ограниченными возможностями здоровья с целью привлечения общественного внимания к проблемам детей и взрослых инвалидов, чтобы показать общедоступность оказания благотворительной помощи для каждого.

Дети – это будущее России, и мы, объединившись, должны приложить усилия, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья чувствовали внимание общества. Они более ранимы и незащищены. Каждый прожитый день для них порой становится победой – победой над болезнью и над самим собой. Забота о ближнем, любовь и взаимовыручка – это вечные жизненные ценности, на которых держится мир.

Грань между здоровьем и болезнью очень тонка, никто из нас и наших близких не застра-

хован от тяжелого недуга. Пока мы здоровы и полны сил, мы можем помочь тем, кто нуждается в нашей помощи. И добро, сотворенное ближнему, обязательно вернется.

Что нужно сделать, чтобы принять участие в благотворительном марафоне? Это несложно. Любого желающий может купить билеты на благотворительные спектакли, концерты. Для этого надо лишь посетить мероприятия акции, купить фирменную продукцию, отправить SMS-сообщение или перечислить пожертвование на расчетный счет фонда. Любой вклад будет хорош.

Символ марафона «12 добрых дел» – солнце, которое символизирует тепло, доброту и открытость человеческих взаимоотношений. Каждый из нас – часть одного целого, лучи одного солнца.

Главное, решить для себя, хотите ли вы оставить добрый след на нашей прекрасной земле!

С уважением, Светлана Калина, директор Благотворительного фонда

### НАШИ ПАРТНЕРЫ

- 1) Администрация губернатора Пермского края;
- 2) Администрация города Перми (комитет по социальной политике, комитет по культуре);
- 3) Молодежный парламент при Законодательном собрании Пермского края;
- 4) Пермская городская дума (комитет по социальной политике);
- 5) Пермская торгово-промышленная палата;
- 6) Пермская гильдия добросовестных предприятий;
- 7) Депутат Государственной думы Бесчетнов К. В.;
- 8) Региональная общественная организация «Пермское землячество»;
- 9) Пермская благотворительная общественная организация «Общество помощи аутичным детям»;
- 10) Общественная организация инвалидов «Пермская краевая федерация физической культуры, спорта и творчества инвалидов»;
- 11) Пермская краевая общественная организация «Федерация конного спорта».

### УЧАСТНИКИ МАРАФОНА

- почетные гости, известные телеведущие, артисты кино, шоу-бизнеса;
- семьи детей с ограниченными возможностями здоровья;
- творческие коллективы города и края, г. Москва;
- образовательные коррекционные учреждения города Перми;
- физические, юридические лица – добровольные пожертвователи;
- магазины, ТРЦ.

Реквизиты благотворительного фонда «Социальная деревня «Светлая» для людей с ограниченными возможностями»:  
ИНН 5903091880 КПП 590301001  
р/с 40703810149090010653 в Западно-Уральском банке Сбербанка РФ  
к/с 30101810900000000603 Ленинское отделение №22/0272 г. Пермь  
БИК 045773603  
с пометкой: «Благотворительный марафон».

№ п/п	Мероприятия марафона	Дата	Участники
1.	Акция «Платежный терминал»	12 мая – 12 июня	Бизнес-структуры, владеющие платежными терминалами
2.	SMS-акция	12 мая – 12 июня	Операторы сотовой связи
3.	Акция «Добрый эфир»	12 мая – 11 июня	Телекомпании г. Пермь и Пермского края
4.	Акция «Добрый день» в театре	13 мая – 31 мая	Театры г. Пермь
5.	Акция «Доброе кино»	13 мая – 11 июня	Кинотеатры г. Пермь
6.	Акция «Доброе такси»	12 мая – 12 июня	Службы такси г. Пермь
7.	Акция «Добрый час»	13 мая – 11 июня	Продовольственные сети г. Пермь
8.	Акция «Добрый вечер»	13 мая – 11 июня	Пункты общественного питания, кафе, рестораны, бары
9.	Акция «Доброе радио»	12 мая – 12 июня	Радиостанции г. Перми и Пермского края
10.	Акция «Добрая газета»	12 мая – 10 июня	Печатные и интернет издания г. Пермь и Пермского края
11.	«12-часовой марафон»	1 июня	ТРК «Столица», творческие коллективы г. Пермь и Пермского края, бизнес-структуры, артисты кино, шоу-бизнеса
12.	Запуск шара добрых дел, подведение итогов марафона в рамках Дня города	12 июня	бизнес-структуры, артисты кино, шоу-бизнеса, горожане

Дату, место, время и форму проведения благотворительных акций каждый участник определяет самостоятельно.

Все мероприятия акции будут сопровождаться:

- концертами творческих коллективов;
- выставкой-продажей работ, выполненных детьми с ограниченными возможностями здоровья;
- развлекательной программой (ростовые куклы, фотография, конкурсы и т. д.);
- информационным сопровождением (телевидение, радио, газеты);
- работой промоутеров по привлечению посетителей, раздача листовок, флаеров;
- приобретение сувенирной продукции с символикой благотворительного фонда и внесение денежных средств в благотворительные ящики

Контактные телефоны: (8342) 235-14-77, (8342) 235-16-74, 8-902-80-67-002



## ПОЗИЦИЯ

## Обсуждение проекта

Обсуждая проект, мы побеседовали с главой администрации Орджоникидзевского района Лидией Владимировной Королевой.

– *Строительство социальной деревни «Светлая» в современных условиях – это нужный проект?*

– Конечно, в современных условиях, когда одна из самых болезненных тем – это обеспечение инвалидов рабочими местами, а закон, предусматривающий квоты для инвалидов на каждом предприятии, отсутствует, строительство социальной деревни с созданием рабочих мест – это выход. Люди смогут работать и зарабатывать себе на жизнь.

– *Должны ли инвалиды жить изолированно?*

– Строительство социальной деревни не должно способствовать изоляции инвалидов от общества. При строительстве подобной деревни считаем необходимым учесть возможность беспрепятственного общения с окружающим миром. Она не должна быть закрытой. Гражданин, проживающий в деревне, должен иметь возможность ходить в гости и приглашать гостей, следовательно, должна быть сеть предприятий потребительского рынка. Период проживания в данной деревне должен способствовать максимальному раскрытию всех возможностей человека с ограниченными возможностями для его максимальной интеграции в общество. Организация досуговых и спортивных мероприятий должна способствовать социализации, что в конечном итоге должно привести к улучшению качества их жизни и здоровья. Задача общества – дать возможность жить таким людям такой же жизнью, как и все. Инвалиды могут многое. Победа нашей страны на Паралимпийских играх в Ванкувере в общекомандном зачете по количеству медалей – яркий тому пример.

– *Чем бы Вы могли помочь при строительстве социальной деревни?*

– Со своей стороны, если это возможно, готова оказать содействие в выборе места под строительство деревни.

– *Благодарность – это прерогатива государства или каждый должен вносить посильную лепту?*

– Кто должен помогать? Наверное, нельзя так ставить вопрос. Считаю, что благотворительность – это не обязанность, и глагол «должен» здесь не может применяться ни к физическому лицу, ни к обществу. Нельзя заставить заниматься благотворительностью. Благотворительность – это веление сердца. И если человек или общество занимаются благотворительностью, значит, человек и общество дошли до высшего уровня развития человечности.

– *Как вы относитесь к акции – благотворительному марафону «12 добрых дел»?*

– Непременно благотворительные акции нужны. Благотворительность определяет уровень сознательности в обществе, а следовательно, и уровень человечности и милосердия. Поэтому я положительно отношусь к благотворительным акциям и знаю, что я не одинока, у нас сотрудники администрации района всегда готовы прийти на помощь нуждающемуся человеку.



## ДОРЕВОЛЮЦИОННАЯ РОССИЯ

Для русского человека быть благотворителем значило нечто большее, чем быть просто щедрым или иметь возможность получать привилегии и выбиваться в высшие слои общества. Во многом это было национальной чертой россиян и имело религиозную основу.



## История попечительства и благотворительности

Благотворительность – явление древнее. Ее объектом принято считать страдающих от тяжелых недугов, увечных, сирот, престарелых, нищих...

Наши предки, в отличие от воинственных германцев или литовцев, которые избавлялись от слабых или увечных, призывали к любви к ближнему, трактуя благотворительность как одну из важнейших добродетелей. Они милостиво относились к больным и убогим, а также пленным, о чем свидетельствуют в своих записках путешественники, посещавшие земли восточных славян.

Историк В. О. Ключевский пишет: «Человеколюбие у наших предков было то же, что нищелюбие, и любить ближнего значило прежде всего – накормить голодного, напоить жаждущего, посетить заключенного в темнице...»

В благотворительной деятельности дореволюционной России можно выделить три ее составляющие: частную, общественную и государственную.

Так, значимость князей определялась не только их властью, богатством и государственными заслугами, но и их отношением к бедным и обездоленным.

С принятием христианства в 988 году призрение сирых и убогих сосредоточивается в церквях и монастырях. Как пишут летописи о Владимире Святославиче, Крестителе, князь велел всякому нищему приходиться на княжий двор, «брать кушанье, и питье, и деньги из казны», а больным и дряхлым посылал телеги, груженные мясом, рыбой, хлебом, медом и квасом. Именно при нем были построены первые богадельни, больницы и странноприимные дома.

В годы монгольского нашествия, пользуясь в первое время относительным уважением татарских ханов, церковь полностью берет на себя благотворительные функции: в неурожайные годы дает зерно для посева, во время войн, стихийных бедствий предоставляет кров и пищу. При многих крупных монастырях возникают богадельни, бесплатные больницы и школы.

В исторических памятниках XIV–XV веков мы находим отдельные указания об организации общественного призрения. Есть свидетельство, например, что псковский князь Всеволод организовал дом, в котором воспитывались «слепые, глухие, хромые и больные».

В первой половине XVI века значительно увеличилось число приютов для глухонемых, богаделен для сирот, нищих странников.

**Наши предки, в отличие от воинственных германцев или литовцев, которые избавлялись от слабых или увечных, призывали к любви к ближнему, трактуя благотворительность как одну из важнейших добродетелей.**

С развитием и укреплением государства его благотворительную деятельность можно рассматривать как один из элементов формирующейся социальной функции государства.

Так, Петр I впервые попытался сформировать систему светских благотворительных заведений – гошпиталей, содержащихся на частные пожертвования и сочетавших в себе черты больницы, богадельни и сиротского дома. Он велел помещать неспособных к труду в больницы, дома призрения, выдавать инвалидам из казны «кормовые деньги», а состоятельных жителей призывал вкладывать средства в богадельни и гошпитали. Петр I попытался передать попечение об убогих в ведение светских государственных учреждений. В послепетровский период количество благотворительных учреждений постепенно увеличивалось.

В эпоху Екатерины II была сформирована система государственной помощи, осуществлявшая всю социальную политику в стране. Государство брало под свой контроль народные школы, заведения для умалишенных и неизлечимо больных, богадельни, сиротские дома. В 1763 году в Москве были учреждены воспитательные дома для младенцев. По мысли императрицы, воспитательные дома должны были быть «государственным учреждением», но содержаться «общим подаянием». Со временем они раз-

вились в целую систему заведений для малолетних сирот, просуществовавшую до 1918 года. Здесь детям давали элементарное воспитание, а с 14–15 лет отдавали в обученные ремеслам в мастерские.

У императрицы Марии Федоровны на особом положении стояло ведомство, созданное в 1797 году. Павел I назначил свою супругу руководителем всех социальных учреждений. Мария Федоровна оказалась хорошим организатором, сумела привлечь к делу стоящих, умных, богатых людей. Устойчивое финансовое положение благотворительных учреждений Марии Федоровны поддерживалось ссудной и сохранный казной, а также за счет привлечения частного капитала. Императрица руководила своими заведениями более 30 лет и превратила их в специальную область государственного здравоохранения, народного образования, социального обеспечения.

После ее смерти ведомство последовательно возглавляли императрицы Александра Федоровна, Мария Александровна...

С началом XIX века благотворительные учреждения

начали множиться по всей стране.

Одним из таких учреждений стало Императорское человеколюбивое общество, образованное в 1802 году по инициативе Александра I и призванное оказывать помощь нуждающимся «без различия пола, возраста и вероисповедания, от младенческого возраста до глубокой старости». Общество заботилось о дряхлых, увечных, неизлечимых, о сиротах и детях бедных родителей. При обществе было создано справочное бюро, которое собирало информацию о количестве являющихся в помощи и о лицах, превративших нищество в особый промысел. К 1913 году в Обществе насчитывалось 274 благотворительных учреждения в двух столицах и 37 губерниях. Сначала Общество финансировало «от щедрот монарших», однако со временем частные и общественные пожертвования стали превышать казенные субсидии. В целом за столетие существования Императорского человеколюбивого общества соотношение частных пожертвований к государственным средствам составило 11:1.

Продолжение – на 3-й стр.

## ДИНАСТИЯ МЕЦЕНАТОВ СТРОГАНОВЫХ – ЗНАМЕНИТЫХ БЛАГОТВОРИТЕЛЕЙ РОССИИ

Благотворительной деятельностью в дореволюционной России занимались целые династии, такие как, например, династия Строгановых. Строгановы – знатнейший и богатейший род России – купцы, промышленники, крупные землевладельцы и государственные деятели XVI – начала XX веков широко распространяли благотворительность. Они строили храмы, школы и библиотеки, покровительствовали искусству, оказывали поддержку талантливым иконописцам, назначали пенсии и единовременные пособия бедным людям, содержали воспитанников в учебных заведениях, делали пожертвования. Благотворительные традиции представителей династии Строгановых воспитывались и передавались из поколения в поколение.

Они внесли большой патриотический вклад в поддержку государства, нравственное развитие и социальную помощь нуждающимся соотечественникам. Недаром в российской науке и культуре существует такое понятие – «строгановский период», в российской архитектуре – «строгановский стиль». Уже по одному этому можно судить о том, какой глубокий след оставила династия за пять веков своей деятельности. Все оборвалось в 1917 году, и теперь династия Строгановых – лишь история. Но монументальные следы этой династии все еще есть на российских просторах.

Источник: www.deti.hermitpark.ru



# Дышите правильно

Жизнь человека неразрывно связана с его дыханием. Но мало кто из нас задумывался над тем, что дыхание – прекрасный способ саморегуляции психического и физического состояния человека. О том, как на здоровье человека влияет правильное дыхание, нам рассказала кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной работы Пермского государственного университета Мария Баженова.



«Дыхание – это жизнь» – гласит древняя пословица. И действительно, наша жизнь полностью зависит от дыхания. Без пищи и воды человек может прожить несколько дней, а без дыхания – всего несколько минут. Однако важно не просто дышать, а дышать правильно, что большинству современных людей не свойственно. Мы дышим автоматически, не прилагая специальных сознательных усилий к тому, чтобы делать вдох и выдох. И в своей повседневной жизни мало обращаем внимания на то, как дышим. Однако это не означает, что человек не способен управлять своим дыханием – как раз наоборот: и именно в этом заложен большой потенциал для использования дыхания как универсального способа саморегуляции психического и физического состояния.

## НА КОНТАКТ С САМИМ СОБОЙ

При всей кажущейся простоте вопроса говорить о дыхании – естественно для каждого человека процессе – можно много и в разных аспектах. Во-первых, важно для начала стать более внимательным к своему дыханию. Для этого можно использовать любые самые простые упражнения. Например, каждый час, делать минутный перерыв в делах,

выполняя три глубоких вдоха и выдоха. Глубокое дыхание способствует насыщению организма кислородом, а также помогает, с одной стороны, расслабиться, а с другой, сосредоточиться. Причем, что очень важно, концентрируясь на своем дыхании, мы восстанавливаем контакт с самим собой, обращаем внимание на то, что происходит внутри, а не во внешнем мире. Очень важно, чтобы внимательность к своему дыханию, а значит, и к своему телу, своему состоянию, самому себе постепенно становилось нормой жизни.

## МЫСЛЯМИ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

Ритм современной жизни ускоряется буквально ежедневно. При этом всё меньше времени человек уделяет своему телу, заботе о нём, и всё большее значение придаёт происходящим в голове мыслительным процессам: думает, думает, думает. К сожалению, это часто похоже на своеобразную жвачку, когда одна и та же мысль просто крутится по кругу, длительное время не порождая какого-либо решения или действия. И хотя мыслительный процесс не имеет (или почти

## Дыхание сродни улыбке: ничего не стоит, но ценится дорого!

не имеет) внешнего проявления и скорее напоминает бездействие, сил на его осуществление уходит очень даже много. Но мыслями можно управлять, и в этом также может помочь дыхание. С этой целью очень хороши упражнения с определенным количеством времени на вдох, выдох и возможные задержки дыхания между ними.

## ДЫШИМ!

Например, на 4 счёта вдох, на 4 счёта задержка дыхания на вдохе, на 4 счёта выдох и снова на 4 счёта задержка

дыхания. Количество счётов можно варьировать с учётом собственного самочувствия, постепенно удлиняя продолжительность актов дыхания. Важно, чтобы дыхательные упражнения не приводили к головокружению и другим неприятным ощущениям. Если такое наблюдается, лучше для начала уменьшить нагрузку.

Дыхание со счётом можно совместить с ходьбой – вместе простого счёта использовать количество сделанных шагов: делать вдох в течение 4 шагов, потом на 4 шага задержать дыхание, потом в течение 4 шагов выдохнуть и снова на 4 шага задержать дыхание. Такое упражнение нужно выполнять в безопасных условиях (вдали от проезжей части), т. е. внимание концентрируется на внутренних процессах, а не на том, что происходит вокруг.

## СКАЖИ МНЕ, КАК ТЫ ДЫШИШЬ

Наблюдая за дыханием человека, можно сказать, как он себя чувствует. Будучи опечаленным, человек дышит медленно, делая длительные выдохи; находясь в эмоциональном возбуждении, напротив, дышит часто и энергично. Таким образом, дыхание является своеобразным зеркалом внутреннего состояния. Дело в том, что дыхательный центр находится в ретикулярной формации ствола мозга, которая тесно связана с общим состоянием организма. Благодаря «территориальной» близости, дыхание и эмоции оказываются очень тесно связанными, причём связь эта взаимная.

В результате дыхание может быть не только средством диагностики самочувствия человека, но и средством его управления. Так, изменяя продолжительность простых дыхательных упражнений можно достигать



как успокаивающего, так и мобилизирующего эффекта.

При необходимости мобилизовать силы, преодолеть вялость и усталость, быстро перейти из состояния сна к бодрствованию следует постепенно удлинять вдох. Например, сначала делать вдох, выдох и паузы на 4 счёта, а потом постепенно удлинять вдох до 8 счётов. Аналогичная ситуация с успокаивающим дыханием, когда нужно снять избыточное напряжение, возбуждение, расслабиться перед сном: только в данном случае постепенно удлиняется выдох.

## «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПРИ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Дыхательные упражнения могут использоваться и как «скорая помощь», помогая человеку справиться со стрессовыми ситуациями. Один из наиболее простых способов, о котором уже шла речь выше, – это концентрация внимания на дыхании, на движении грудной клетки во

время вдоха и выдоха, на звуке движущегося воздуха. «Внимательное» дыхание можно соединять с визуальными образами, мыслительными установками. Например, представлять, как во время выдоха из тела уходят все негативные переживания и мысли, а с вдохом организм получает заряд свежести. Самое простое, что можно сделать при возникновении негативных эмоций – это полноценный выдох.

## ОЗДОРОВЛИВАЮЩИЙ ЭФФЕКТ

В целом существует два основных способа дыхания – грудное и брюшное: первое – за счёт межрёберных мышц, а второе – за счёт диафрагмы. Их ещё называют «женским» и «мужским» типами дыхания соответственно. Более здоровым является диафрагмальное (брюшное, в отличие от грудного) дыхание: на вдохе живот надувается, а на выдохе – втягивается. Сначала это может потребовать усилий и для удобства можно

принимать горизонтальное положение, положив на живот руку, но постепенно и достаточно быстро тренировка позволит менять тип дыхания в любых условиях – стоя или сидя, дома или в транспорте, выполняя какую-либо деятельность или в разговоре с кем-либо. Кроме антистрессового действия брюшное дыхание оказывает в целом оздоравливающий эффект на работу внутренних органов и систем.

В завершение хочется отметить и подчеркнуть один из существенных плюсов применения дыхательных упражнений с целью управления своим физическим и психологическим состоянием – это простота их использования. Чтобы правильно дышать, не нужны специальные средства и условия, не требуется много времени: достаточно знать несколько основных правил и не лениться в заботе о себе. Дыхание сродни улыбке: ничего не стоит, но ценится дорого! Дышите на здоровье!

## ДОРЕВОЛЮЦИОННАЯ РОССИЯ

# История попечительства и благотворительности

Окончание.  
Начало – на 2-й стр.

В 1867 году Россия присоединилась к Женевской конвенции, и в том же году под покровительством императрицы Марии Александровны, было создано общество попечения о раненых и больных воинах, позже названное Российское общество Красного Креста. Оно имело разветвленную сеть учреждений во всех круп-

ных губернских и уездных городах. Благодаря Обществу были открыты госпитали на фронтах и в тылу, организована подготовка медперсонала, пожертвования в пользу раненых воинов. Эта же организация занималась попечением об инвалидах в мирное время, заботилась о семьях погибших, помогала гражданскому населению, пострадавшему от стихийных бедствий, голода, эпидемий.

Типичная структура благотворительных обществ того или иного города состояла из следующих учреждений: городские попечительные комитеты общероссийских обществ (Императорского человеколюбивого общества, Российского общества Красного Креста, ведомства учреждений императрицы Марии Александровны и др.), православные церковные попечительства и братства, ме-

стные общества помощи бедным, бездомным, сиротам, учащимся.

В России XVIII – XIX веков церковной благотворительностью были охвачены практически все нуждающиеся в ней. Примером подвижничества, своеобразного волонтерства, можно назвать деятельность Иоанна Кронштадтского, следующего по стопам своим предшественников – Сергия Радонежско-

го и других подвижников русской Церкви. Он ежедневно бывал в убогих жилищах, утешал, ухаживал за больными, помогал материально и часто возвращался домой раздетым и даже без сапог.

Яркий пример церковной благотворительности в России – созданная в Москве в 1905 году великой княгиней Елизаветой Федоровной Марфо-Мариинская обитель,

просуществовавшая до 1926 года.

Таким образом, к началу XX века в России действовала разветвленная система частных и сословных благотворительных обществ. Иные из этих обществ помогали только выходцам из своей среды, другие, напротив, лицам совершенно посторонним.

Мария Максимова  
Источник: www.rusbereza.ru,



РАЗВИТИЕ – ОБЩЕНИЕ

# Наши руки не для скуки!

Как познает мир маленький ребенок? Он видит предмет, берет его, трогает, внимательно изучает. Так через тактильные ощущения происходит восприятие мира, формирование его речи. Сегодня мы расскажем вам о том, как в игре при помощи простых манипуляций с пальчиками ребенка можно развивать его мелкую моторику.

Мелкая моторика тесно влияет не только на речевое развитие, но также на память, мышление, внимание и наблюдательность. Развитие мелкой моторики неразрывно связано с совершенствованием координации движений, тренировкой зрения и глазных мышц. Поэтому стоит обратить особое внимание на массаж пальцев и пальчиковую гимнастику с самого рождения малыша.

Для новорожденного подойдут простые поглаживающие движения, которые прекрасно расслабляют кисти рук. Когда малыш разожмет ладошки можно массировать пальчики, осторожно продвигаясь к подушечкам. Комментируйте свои движения и следите за реакцией малыша, если кроха не в духе, то массаж пальцев лучше ненадолго отложить.

Наряду с массажем пальцев развитию мелкой моторики способствуют поделки из при-

родного материала. Во-первых, разнообразная фактура обогащает тактильный опыт ребенка, стимулирует нервные окончания на подушечках пальцев. Во-вторых, манипуляция всевозможными шишками, орешками, камешками, ракушками, сушеными ягодами и так далее укрепляет мышцы кистей рук. А в-третьих, такой творческий процесс развивает воображение и усидчивость, воспитывает в ребенке стремление доводить начатое до конца. Поэтому не стоит упрекать малыша в том, что он тащит в дом очередной камень или палку, лучше подумайте, как из них сделать подарок родным и близким.

Предлагаем вашему вниманию несколько пальчиковых игр, которыми вы можете занять ребенка не только дома, но, к примеру, в транспорте или в поликлинике, ожидая приема врача.



\*\*\*  
Здравствуй,  
солнышко-ладошка!  
(Легкие поглаживающие движения.)

Поиграем мы немножко:  
Вот кружок твой,  
(Массировать ладонь мягкими круговыми движениями.)

Вот лучи,  
(Двигаться к подушечкам пальцев.)

Вот как прыгают чижки.  
(Слегка нажимать на подушечки, быстро передвигаясь от пальца к пальцу.)

\*\*\*  
Просыпаются ладошки –  
(Легкими движениями гладить тыльную сторону ладони.)

Открываются цветки,  
(Легкими движениями гладить ладонь.)

Манят пчелок серединки  
(Массировать ладонь мягкими круговыми движениями.)

И цветные лепестки.  
(Массировать пальцы.)

\*\*\*  
Этот пальчик – дедушка.  
(Загибаем большой пальчик.)

Этот пальчик – бабушка.  
(Загибаем указательный пальчик.)

Этот пальчик – папочка.  
(Загибаем средний пальчик.)

Этот пальчик – мамочка.  
(Загибаем безымянный пальчик.)

Это деточка моя.  
(Загибаем мизинец.)

А это вся семья!  
(Сжимаем весь кулачок.)

Играя с ребенком, вы будете способствовать его речевому развитию, сможете снять умственную усталость и весело проведете время.

Источник: www.handgum.ru

СМЕХОТЕРАПИЯ



# Смейтесь на здоровье!

Не стоит дожидаться наступления 1 апреля, чтобы посмеяться от души. Сделайте юмор своим лучшим другом и отличным оружием в любой ситуации!

## СМЕЙТЕСЬ, КОГДА НЕ ДО СМЕХА!

Смех – отличный помощник в преодолении неприятных и сложных жизненных обстоятельств. Если человек будет способен в трудном положении посмеяться над собой и своими неудачами, то ему повезет больше, чем другим людям. В итоге он сможет посмотреть на ситуацию другими глазами и почувствует себя намного лучше. А самое интересное, что его проблема улетучится гораздо быстрее, чем, если бы он заиклился на ее разрешении.

## ХОХОЧИТЕ ДО УПАДА ДАВЛЕНИЯ!

Хохот можно назвать «внутренней пробежкой». Как и во время обычной утренней пробежки, давление сначала подскакивает, а затем постепенно опускается ниже предшествующего тренировке уровня. Конечно, не стоит экспериментировать при очень высоком артериальном давлении – смех все же не относится к средствам интенсивной терапии...

## ВЫСМЕИВАЙТЕ ЛЕГКИЕ ДО КОНЦА!

По сути дела смех – это дыхательная гимнастика. Наибольшее терапевтическое значение приписывают именно глубокому смеху – хохоту.

## ОТШУЧИВАЙТЕСЬ ОТ ВИРУСОВ!

Смех взбадривает нашу иммунную систему, увеличивая активность лимфоцитов и других антител. Повышается содержание иммуноглобулина А, борющегося с болезнями. При смехе все мышцы сжимаются, а потом расслабляются. Дыхание и пульс на короткий срок учащаются, благодаря чему кровь обогащается кислородом. А в головном мозге вырабатываются эндорфины – вещества, уничтожа-

ющие боль и приносящие удовольствие. Здоровый юмор в нашей жизни так же нужен, как воздух, солнце и вода. Влияние его на нас огромное!

## А КАКОЕ У ВАС ЧУВСТВО ЮМОРА?

Как сделать жизнь веселее и отточить свое чувство юмора? Проанализируйте свое чувство юмора. Что вас способно развеселить?

- Вы смотрите кинокомедии, слушаете юмористов, смотрите на карикатуры в журналах? Может быть, какой-то конкретный человек постоянно пробивает вас на смех: его поступки, высказывания, внешний вид?

- Вы тихонько ухахатываетесь над шалостями вашего собственного дитяти или хихикаете над безобидными играми несмышленых котят? Все эти наблюдения запишите, зафиксируйте, сделайте свою библиотеку смеха.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

- Вырежьте смешные картинки из журналов и наклейте их на дверки холодильника, зеркала в ванной комнате, на спальную тумбочку. Выбирайте самые видные места в квартире, мимо которых вы проходите не один раз в течение дня.

- Выпишите и расклейте короткие веселые надписи или смешные цитаты.

- В трудные моменты вытаскивайте из своей смехотки понравившийся экспонат. Вполне подойдет веселая кинокомедия или смешная книжка.

- В обществе людей шутите так, чтобы это приносило хорошее настроение всем и объединяло людей.

- И шутите там, где это уместно.

Источник: www.shkolazhizni.ru, www.sunhome.ru

### ОБЪЯВЛЕНИЕ

Внимание руководителей коррекционных школ и детских садов, а также родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья, и всех тех, кто хочет поделиться новостями через газету «Добрый свет». Пишите, рассказывайте, присылайте отчетные фотографии. Самые интересные, актуальные и злободневные новости мы разместим на страницах нашей газеты. Будем благодарны всем, кто захочет поделиться с нами интересной и полезной информацией событийного и познавательного характера.

### БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОМУ ФОНДУ «СОЦИАЛЬНАЯ ДЕРЕВНЯ «СВЕТЛАЯ»

#### ТРЕБУЮТСЯ

#### • ЮРИСТ –

для оказания юридических консультаций при продвижении проекта – строительства социальной деревни

#### • АРХИТЕКТОР –

для разработки генерального плана социальной деревни

**ФОНД ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ ВСЕХ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ ЛИЦ ИЗ ПОЛИТИКИ И БИЗНЕСА**

ДОБРЫЙ СВЕТ. ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Учредитель и издатель: благотворительный фонд «Социальная деревня «Светлая» для людей с ограниченными возможностями».  
Адрес: 614087, г. Пермь, ул. Рабочая, 9.  
Тел. (342) 235-14-77. E-mail: svetlay-derevnya@yandex.ru  
www.svetlay-derevnya.ru  
Директор фонда: Светлана Калина (сот. 89028067002).

Газета издается при финансовой поддержке депутата Государственной думы, члена комитета по экономической политике и предпринимательству Бесчетнова Константина Викторовича. Приложение оплачено Пермской региональной общественной благотворительной организацией «Общество помощи аутичным детям».

Выпускающий редактор: Светлана Галина.  
Корректор: Оксана Усталова.  
Компьютерная верстка: Павел Нагорских.

Подписано в печать: 31 марта 2010 года.  
Отпечатано в ООО «ПКФ «Картонтара». Адрес: 617060, Пермский край, г. Краснокамск, ул. Шоссейная, 24а.  
Тираж 999 экземпляров. Распространяется бесплатно.

Мнение редакции может не совпадать с позицией авторов публикаций. Письма и рукописи не рецензируются и не возвращаются.