**КОНСУЛЬТАЦИ**я **ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

*ОКНа или очень короткие новости июля 2016 г.*

***Праздники, которые всегда с нами***

***8 июля – День семьи, любви и верности***

В православной традиции существуют покровители любви и семейного очага. Это Петр и Феврония. Их брак является образцом христианского супружества. В России день святых Петра и Февронии празднуют 8 июля, и его принято считать Днем влюбленных. Возникновению этого праздника послужила красивая история любви Петра и Февронии.

Сын муромского князя, Петр, за несколько лет до вступления на престол болел проказой, от которой никто не мог его излечить. Во сне князю было открыто, что его может исцелить дочь «древолазца» - бортника, добывавшего дикий мел. Феврония, крестьянка деревни Ласковой в Рязанской земле. Дева Феврония была мудрой, ее слушались дикие животные, она знала свойства трав и умела лечить недуги. Когда князь увидел Февронию, то так полюбил ее за благочестие, мудрость и доброту, что дал обет жениться на ней сразу после исцеления. Феврония исцелила князя и вышла за него замуж.

Супруги пронесли любовь друг к другу через все испытания. Когда бояре потребовали выгнать Февронию из Мурома, Петр последовал за ней. Они стали жить простыми людьми, радуясь тому, что вместе, и Бог помогал им. В Муроме же многие пустились домогаться освободившегося престола, пошли убийства. Тогда бояре вернули обратно законных правителей. Петр и Феврония жили в любви и согласии, разумно правили подданными. В преклонных летах, приняв монашеский постриг в разных монастырях с именами Давид и Ефросиния, они молили Бога, чтобы им умереть в один день, и завещали тела их положить в одном гробу.

Скончались они в один день и час – 25 июня (по н.с. – 8 июля) 1228 года. Муромцы побоялись положить монашествующих в едином гробе. Однако наутро святые оказались вместе. И вновь их разлучили. Чудо повторилось. На этот раз люди оставили их в едином гробе. После смерти Петр и Феврония были причислены к лику святых.

***Любовь и верность воспетые в песнях.***

**Ромашка моя**

*Сл. А. Фатьянова*

*Муз. А. Лепина*

Не для тебя ли в садах наших вишни

Рано так начали зреть?

Рано веселые звездочки вышли,

Чтоб на тебя посмотреть?

*Припев:* Если б гармошка умела

Всё говорить не тая!..

Русая девушка в кофточке белой,

Где ты, ромашка моя?

Птицы тебя всюду песней встречают,

Ждет ветерок у окна.

Ночью дорогу тебе освещает,

Выйдя навстречу, луна.

*Припев:* Если б гармошка умела

Всё говорить не тая!..

Русая девушка в кофточке белой,

Где ты, ромашка моя?

Я не могу быть с тобою в разлуке

Даже пятнадцать минут,

Ведь о тебе все гармошки в округе

Лучшие песни поют.

**Пословицы и поговорки о любви**

|  |  |
| --- | --- |
| Теплое сердечко –  Ласково словечко. | Любовь побеждает всё,  Где любовь, тут и Бог. |
|  |  |
| С любовью везде простор,  Со злом везде теснота. | Любовь согласие водит,  А от ненависти вражда исходит. |
|  |  |
| Любовь и малое  принимает за великое. | От того терплю,  кого больше всех люблю. |
|  |  |
| Ум истиною просветляется,  Сердце любовью согревается | Где любовь да совет,  Там и горя нет. |
|  |  |
| Милее всего, кто любит кого. | Больше той любви не бывает,  Как друг за друга умирает. |
|  |  |
| Любить тяжело;  Не любить – тяжелее того. | Посердишься – перестанешь,  А любить начнёшь – и конца не найдёшь. |

***Азбука здоровья семьи***

**Что делать, если вас укусили?**

Любознательные малыши готовы часами наблюдать за насекомыми. А некоторые не ограничиваются только наблюдениями. Укус паука, пчелы или осы тоже может оказаться очень и очень вредным. Причем наибольшую опасность он представляет для тех, кто страдает аллергией на осиный яд. Даже один укус осы может вызвать у них отек языка, высокую температуру и даже потерю сознания. В этом случае надо восстановить проходимость дыхательных путей и вызвать врача.

Если яд не вызывает у вас аллергию, вы можете помочь себе сами. Прежде всего промойте место укуса теплой водой с мылом, затем протрите ваткой, смоченной дезинфицирующим средством (спиртом или одеколоном), и вотрите растолченный аспирин.

Можно также смазать место укуса растертыми листочками петрушки, свежими измельченными листьями подорожника, луковым соком или эфирным маслом на основе мелиссы. Они быстро нейтрализуют яд и снимут жжение.

Если в этом месте образовалась опухоль, приложите холодную примочку или сделайте массаж кубиком льда. Можно также купить в аптеке холодящие гели на основе мяты.

Время от времени осматривайте место укуса. При появлении каких-либо изменений срочно обратитесь к врачу.

**Синяк – не пустяк**

Для очень подвижных  **–** детей синяки частые спутники**.** Да и взрослымслучается удариться о выступ тумбочки, острый угол стола или табуретки? Посмотрите, как будет вести себе синяк. «Цветёт», то есть изменяет окраску от красного через лиловый, вишневый и синий до желтого, все в порядке. Не меняет цвет, а напротив, только больше багровеет? Начинается нагноение – немедленно обратитесь к врачу!

Чтобы синяк меньше болел и быстрее рассосался, заверните в полотенце пузырь со льдом и приложите на 10-15 минут к ушибленному месту.

Густо смажьте синяк смесью двух мазей – гирудоида и троксевазина (1 к 1), не дающей свернуться излившейся крови. Он быстро рассосется без боли и припухлости в месте ушиба. Для хорошего эффекта синяк в день травмы нужно смазывать трижды.

Попробуйте приложить к синяку ватно-марлевую подушечку, смоченную в наполовину разведенном водой яблочном уксусе. В первые 3-4 дня ограничьтесь примочками, а в последующие делайте компрессы на 2-3 часа.

Приложите к ушибу срез листа алоэ, закрепив лейкопластырем, и меняйте по мере необходимости, пока синяк не исчезнет.

***10 июля - День российской почты***

Упоминания о почте встречаются в письменных памятниках тысячелетней давности, однако, государственная почтовая связь России ведет свое начало с реформ Петра Великого.

В 1693 году в Архангельске была заложена первая российская судостроительная верфь, и для организации регулярного почтового сообщения между Москвой и Архангельском Петр I издал Указ об организации внутренней почтовой линии по маршруту Москва – Переславль-Залесский – Ростов Великий – Ярославль – Вологда – Архангельск. В Указе регламентировались условия перевозки почты, оснащение постоялых дворов (ямов), ответственность за сохранность почты, форма одежды ямщиков, условия подбора кадров, обязанности по строительству и содержанию дорог. Наладить регулярное почтовое сообщение предписывалось наместнику Северной земли, резиденция которого находилась в Ярославле.

Спустя 300 лет, учитывая роль российской почты в историческом развитии Российского государства. Указом Президента Российской Федерации № 944 от 16 мая 1994 года был установлен праздник – День российской почты, ежегодно отмечаемый во второе воскресенье июля.

Сегодня, наряду с традиционными услугами федеральной почтовой связи, получили широкое развитие новые услуги: электронная, гибридная и ускоренная почта, реализация печати и других товаров в розницу, прием коммунальных и иных платежей, посылочная торговля, рассылка рекламных материалов, перевозка грузов, ксерокопирование и ламинирование документов, фотоуслуги и многие другие.

Услуги почты предоставляются в более чем 40 тысячах отделений почтовой связи. Для перевозки почты используется свыше 450 почтовых вагонов, около 17 тысяч машин, более 360 авиарейсов.

***11 июля – Всемирный день шоколада***

Сегодня любители сладкого отмечают Всемирный день шоколада. День шоколада впервые был придуман французами в 1995 году.

Есть мнение, что первыми научились делать шоколад ацтеки. Они называли его «пищей богов». Испанские конкистадоры, которые впервые доставили его в Европу, окрестили лакомство «черным золотом» и использовали для укрепления физических сил и выносливости.

Как установлено современной наукой, в шоколаде есть элементы, способствующие психологическому восстановлению. Темные сорта шоколада стимулируют выброс эндорфинов – гормонов счастья, которые воздействуют на центр удовольствия, улучшают настроение.

Есть также гипотеза, согласно которой шоколад обладает «противораковым» эффектом и способен замедлять процессы старения. Швейцарские ученые опубликовали сенсационные данные о пользе шоколада. Оказывается черный шоколад в умеренных дозах способен предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Около 60 граммов шоколада высокого качества и с большим содержанием масла какао препятствуют сужению и отвердеванию артерий.

Но вот в чем ученые единодушны, так это в отрицании способности шоколада снижать массу тела! Ведь хорошо известно, что шоколад богат питательными веществами, в том числе жирами, а значит, и калориями. **Сколько можно шоколада?**

*Дочь может съесть плитку шоколада за один присест. Это не вредно?*

Отвечает **Борис Суханов**, профессор НИИ питания и Первого МГМ им. Сеченова:

- Дети действительно очень любят сладкое. Но то, что они могут есть его в неограниченном количестве, ещё не означает, что это полезно. В «плиточных» дозах шоколад, безусловно, вреден – у ребенка могут возникнуть проблемы с весом, зубами, поджелудочной железой. Немаловажно, что в детском возрасте формируются пищевые пристрастия, поэтому подобные перекосы в рационе могут закрепиться на всю жизнь. А тягу к сладкому можно удовлетворить и другими продуктами – сухофруктами (инжиром, финиками, курагой), сладкими фруктами или менее вредными сладостями (мармеладом, пастилой, сухофруктами в шоколаде).

***20 июля – Международный день торта***

Интересный и пока еще молодой праздник Международный день торта отмечают не только во славу изысканного десерта. Проводится он с целью распространения идей мира и дружбы на планете через культуру. Поэтому и девизом Дня торта стала фраза «I CAKE YOU», что значит «Я ПРИДУ К ТЕБЕ С ТОРТОМ». А как, если не тортом с чаем, отпраздновать мир и дружбу? У истоков Дня торта стоит миланский клуб «Королевство Любви» - сообщество увлеченных творческих натур. Впервые в международном масштабе День торта отмечался 20 июля 2011 года. Принять участие в празднике может любой желающий независимо от кулинарных способностей, возраста и других факторов. Ведь торт – это символ добра, любви, объединения людей, поэтому в рамках праздника его можно не только испечь, но и … нарисовать, слепить, связать, создать из любых подручных материалов вместе с ребёнком. Главное, чтобы он порадовал самого «кондитера» и окружающих.

**Торты без выпечки для маленьких сладкоежек.**

***Сметанный с клубникой.***

*Ингредиенты.* 800 г сметаны, банка сгущённого молока, 200 г печенья «Юбилейное», 20 г желатина, клубника.

*Приготовление.* Клубнику вымыть и обсушить. Развести желатин согласно инструкции. Сгущенку взбить со сметаной. Печенье поломать и уложить в разъемную форму. Когда желатин будет готов, влить его в сметанную массу, хорошо перемешать и выложить в форму на печенье. Сверху «посадить» клубничку. Торт поставить в холодильник на ночь.

***Праздничный торт.***

*Ингредиенты.* 500 г шоколадных пряников, 4 банана, 900 г сметаны, стакан сахара, 100 г шоколада.

*Приготовление.* Пряники разрезать вдоль на 2-3 части, бананы – тонкими кружками. Сметану взбить с сахаром. Шоколад натереть на терке. Ломтики пряников обмакнуть в сметанный крем и выложить на блюдо, затем – слой бананов, слегка полить кремом. Слои повторять, пока не закончатся пряники. Сверху торт посыпать шоколадом и поставить в холодильник на 1 час.

***Секреты воспитания***

**Что делать с маленькими копушами?**

Прежде всего подумайте, как можно снизить нагрузку ребенка. «У меня кружок по фото, мне еще и петь охота» - это не для медлительного ребенка. Ему сложно переключаться с одной деятельности на другую.

Как бы крамольно это ни звучало, расставьте приоритеты в его деятельности и занятости. Для ребёнка старшего дошкольного возраста вполне достаточно одного кружка или секции.

Часто медлительные дети превращаются в отменных лентяев. Рано или поздно они понимают, что не поспевают за сверстниками, и перестают бороться. Не ругайте ребенка, ведь ему и так не слишком приятно быть все время хуже всех. Постарайтесь увлечь его занятием, не требующим быстрого темпа.

Медлительные дети часто неохотно берутся за новые дела. Поэтому вы сильно поможете справиться с трудностями, если введёте ритуал подготовки: заранее собрать всё необходимое для дополнительных занятий, желательно в яркий рюкзачок, сумочку; станете отправляться на несколько минут раньше, чтобы успеть пройти по старому маршруту и подметить новенькое (вывески, афиши и т.п.).

Интерес и любопытство помогут ребенку мобилизовать свои силы.

Поощряйте детские увлечения и склонности. Если медленные дети чем-то увлечены, они, со свойственной им настойчивостью, «глубоко копают». Будь то рисование, танцы, спорт.

Учите ребёнка планироваться время. Для этого составляйте список дел на день и ставьте рядом время, которое планируется потратить. В конце дня вместе с ребенком отметьте действительное время, за которое дело было сделано.

Самое важное, что могут сделать родители для своего копуши, это принять его и полюбить таким, как он есть. Не ругайте ребенка за неудачи, не сравнивайте его достижения с успехами других детей. Помогите ему занять свою нишу. Из него вряд ли в будущем получится спортсмен, политик, учитель или актер, скорее всего, ему тяжело будет в сфере услуг. Но в любой области, которая не требует мгновенной реакции, он будет крепкий профессионал. Из копуши получится замечательный конструктор, дизайнер, программист, врач, ученый.

**Хорошие манеры за столом**

Учите ребенка аккуратно есть на собственном примере, а не путем нотаций. В целом он повторяет манеры членов семьи, поэтому, если вы заметили, что ребенок ест руками или он кладет локти на стол, убедитесь, что он не скопировал это с кого-то из близких. Он охотнее будет подражать манерам старших, если его посадить со всеми за стол и дать взрослый столовый прибор. Дайте ребенку почувствовать особую атмосферу, царящую за столом, когда собирается вся семья. Иначе он не будет знать, как ведут себя люди в более или менее торжественных случаях. И он, конечно же, «осрамит» вас именно тогда, когда бы вы хотели, чтобы он вел себя за столом прилично.

В большой семье, пожалуй, имеет смысл обед в выходные дни обставлять более торжественно, нежели в будни. Ребёнку 3-4 лет можно поручить разложить бумажные салфетки, ложки, вилки. А более старшему украсить стол - нарвать цветов для вазы.

**Можно ли как-то прекратить детские истерики?**

*Как правильно реагировать на детские истерики? Что делать, если ребенок в торговом центре ложится на пол и начинает кричать, требуя чего-то?*

Отвечает **Светлана Шишкова** – нейропсихолог:

- Важно различать причины детской истерики. Если ребенок в принципе плохо себя чувствовал или для него сверхзначимо то, что он требует, - это поведенческая ошибка, на которой не стоит заострять внимание. Хуже, если ребенок устраивает сцены регулярно. Так дети выясняют границы дозволенного. Если пойти у него на поводу, публичная истерика станет единственно возможным вариантом поведения. Задача родителей – научить ребенка добиваться своего без плача и ультиматумов. Универсальная формула: «Я не понимаю, когда ты кричишь. Объясни спокойно, что ты хочешь».

Помните: когда у ребенка истерика, взывать к здравомыслию бесполезно – он вас не слышит. Постарайтесь переключить его: возьмите за плечи и коротко скажите что-то позитивное. А в будущем будьте внимательны: если «поймать» предвестников истерики, то подобных сцен можно избежать.

**Без крика не услышат?**

*Учёные доказали, что на детей кричать нельзя. Но без крика от них порой ничего не добьёшься!?*

Крик – психологическое насилие, которое наносит серьёзный удар по неокрепшей детской психике. Ещё хуже, если крик сопровождается унижением ребенка. Родители для детей – главный авторитет, оскорбления он воспринимает как утверждение и в дальнейшем начинает вести себя в соответствии с этой «программой». Ребенок родителей, которые воспитывают криком, живёт в состоянии хронического стресса. Защитной реакцией организма могут стать частые болезни, нарушение обмена веществ, неврозы и агрессия. Помимо этого ребенок усвоит вашу манеру поведения и, повзрослев, так же будет общаться не только с окружающими, но и с вами.

**Это говорить нельзя…( От 3 до 6 лет).**

*«У меня от тебя болит голова», «Не доешь кашу – мама умрет», «У папы от твоих воплей сердце прихватило».*

Почему нельзя? Ребенок в этом возрасте учится любить не инстинктом, как зверек, а душой и разумом, как человек.

Временами он сердится на родителей, ревнует маму и папу друг к другу и постигает на личном опыте, что оборотная сторона любви – ненависть. Он за что-то сильно обиделся на маму и подумал: «Хоть бы она умерла!» а она вдруг и говорит: «Ты меня своим поведением в гроб загонишь». Неужели и вправду умирать собралась, но он же на самом деле хороший и очень-очень ее любит! У ребенка складывается впечатление, что он способен разрушить весь мир своей обидой или недовольством, невольно причинить непоправимую боль близким и дорогим людям. Он замыкается, уходит в себя и с годами превращается в одинокого чудака, который боится кого-то полюбить.

Как надо. Если родители стойко выдерживают его обиды и не жалуются на невыносимые страдания, которые он доставляет любящим взрослым своим непослушанием, ребенок растет в святой уверенности, что любить и прощать того, кого любишь, это здорово.

Подготовила

**Балыгина Н.А.**