

Золотой Ключик

Апрель 2014

Учимся писать

Математика в картинках

Логопедическое занятие. Урок 2

Почему для дошкольников важен
Навык рисования?

Логические задачи

Как вырастить ребенка
счастливым

Что такое диетотерапия?

Удивительные Ъ и ь знаки

Настолько ли морковь полезна
для детей?

Советы библиотекаря

Рецепты на день рождения
ребенка

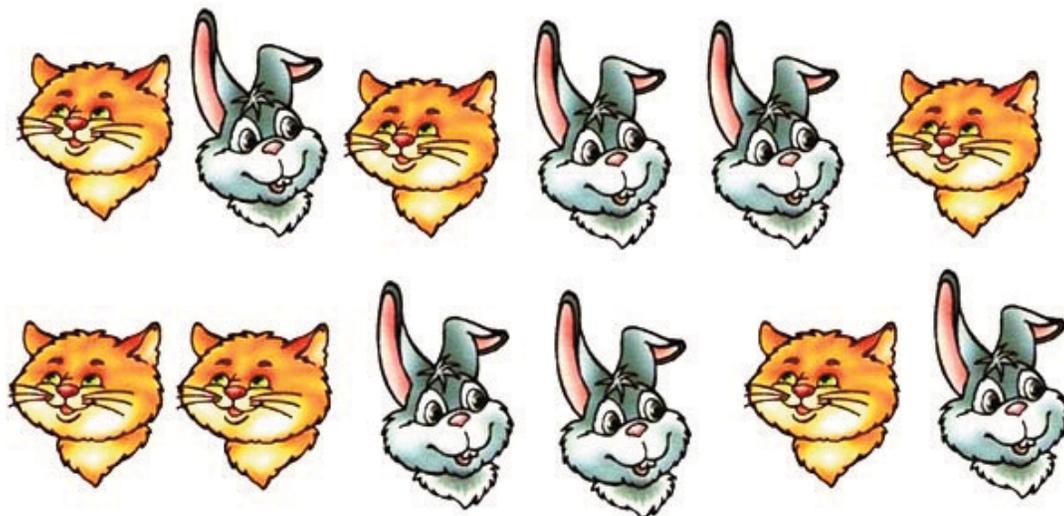


Копилка развивающих игр



В нашей «Копилке развивающих игр» приведены развивающие и обучающие задания для детей дошкольного и школьного возраста. Игры направлены на развитие мышления и речи, памяти и внимания, тонкой моторики, школьных навыков, обучение чтению и счету. Предлагаемые задания могут быть использованы родителями для самостоятельных занятий с детьми

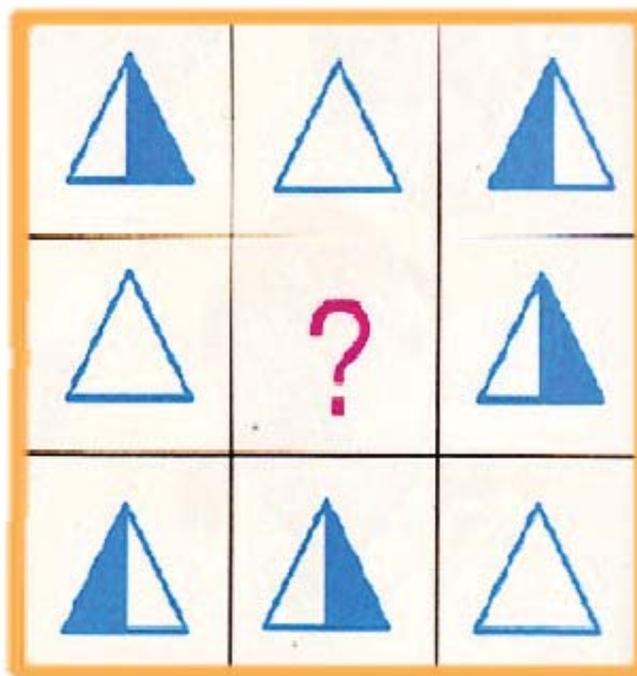
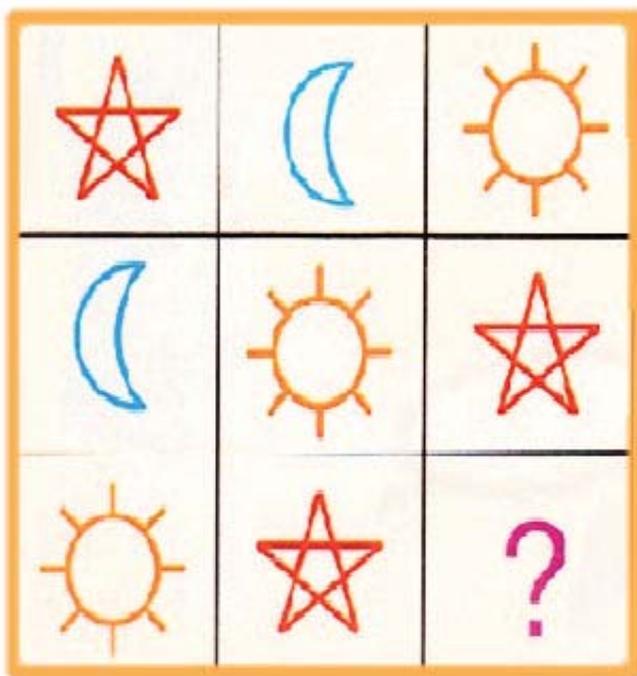




Сколько здесь предметов? Считать надо так: первый котенок, первый зайчик, второй котенок, второй зайчик и т.д.



ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ?





ПОЗДРАВЬТЕ
ВАШЕГО РЕБЕНКА
С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ
В ЖУРНАЛЕ
«ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»

Присылайте фотографию
ребенка и поздравление:
zolotoykluchik.tr@gmail.com



Дорогой сыночек!

Улыбок и счастья, смеха и радости, верных друзей и прямого пути,
Гор шоколада и прочих всех сладостей мы пожелаем тебе обрести!

Твои папа и мама

ЧТО ЛИШНЕЕ?



Найди противоположности.



ЛОГОПЕДИЧЕСКИЙ УРОК 2 НАРУШЕНИЯ РЕЧИ

Вас беспокоит нарушение развития речи у вашего малыша, которому уже 3 или 4 года? Вы обращались к нескольким логопедам в вашем городе, но они не берутся заниматься с детьми младше 5 лет, советуя подождать с логопедическими занятиями до этого возраста. Невропатолог, к которому вы также ходили на прием вместе с ребенком, прописал лекарства для стимуляции мозговой деятельности, но от них не было эффекта. Грамотного дефектолога, работающего с нарушениями развития речи у маленьких детей в вашем городе не найти. Что же делать в этом случае родителям? Остается только одно – заниматься развитием речи у ребенка самим. Понемножку, хотя бы минут по 10 в день, но обязательно регулярно. Преодолеть нарушения речи вам помогут наши логопедические упражнения и игры.

Упражнение 1.1 Пальчиковая гимнастика



Сложенными ладонями руки «раздуваются», приобретая форму шарика. Пальцы рук постоянно соприкасаются кончиками.

Я надую синий шарик,
Вдруг проткнет его комарик,
Не заплачу я тогда,
Красный шар надую Я.



Упражнение 1.2 Пальчиковая гимнастика



Упражнение 1.3 Пальчиковая гимнастика



Упражнение 2.1 Артикуляционная гимнастика

Баба Напекла блины,
Очень вкусные они.
Есть их будем со сметаной,
Пригласив к обеду маму.



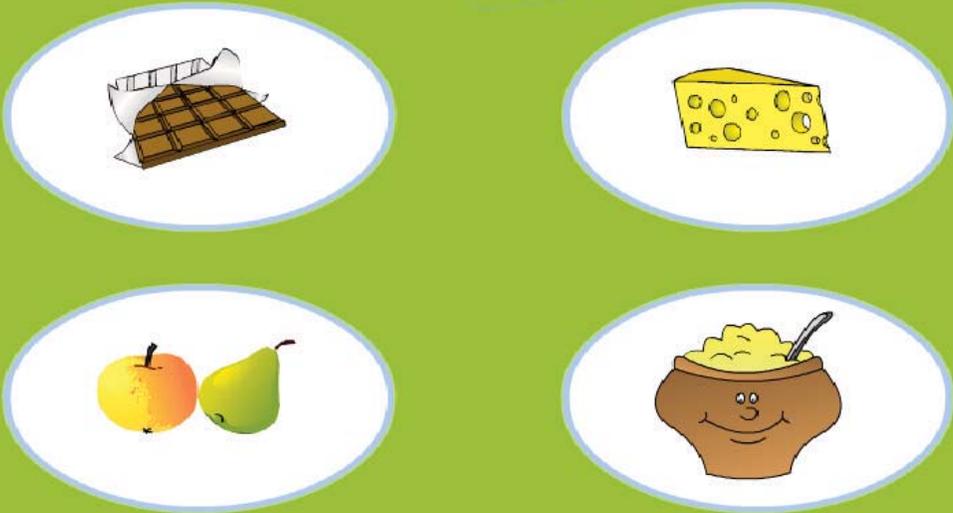
Открываем рот. Кладем широко язык на нижнюю губу и удерживаем его неподвижно до 5 секунд.

Упражнение 2.2 Артикуляционная гимнастика



Высунулся язычок из домика,
посмотрел в одну сторону, потом в
другую. Затем посмотрел вверх на
солнышко, а потом вниз на землю.

Упражнение 3.1 Развитие физического слуха



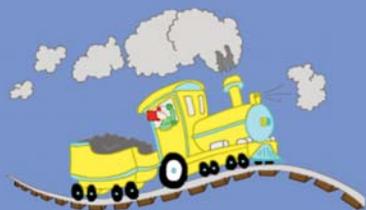
Капризуля наша Маша,
У нее в тарелке ...

Упражнение 4 Простые чистоговорки



ГА-ГА-ГА! - заболела нога
ГЕ-ГЕ-ГЕ! - туфли на ноге
ГА-ГА-ГА! - на небе радуга
ГИ-ГИ-ГИ! - мама жарит пироги!
ГУ-ГУ-ГУ! - на кухню бегу
ГИ-ГИ-ГИ! - хороши пироги!
Я бегу, бегу, бегу,
Задержаться не могу.

Упражнение 5 Звукоподражание



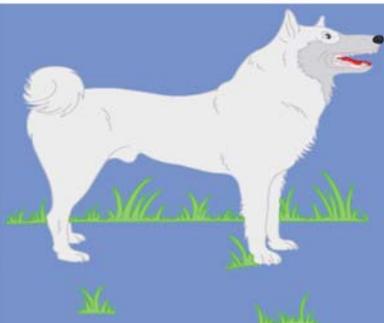
Поезд едет: "ту-ту"



Поиграем на трубе: "ду-ду-ду"



Едем на лошадке: "но-но"



Собака лает: "ав-ав"



Машина сигналит: "би-би"



Кукушка кукует: "ку-ку"

Упражнение 6 Стихи с движениями



Зайчик сериький сидит

(Сидим на корточках)

и ушами шевелит,

Вот так, вот так!

(Шевелим ушками-ладошками)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп,хлоп-хлоп.

(Хлопаем в ладоши)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок.

(Прыгам, как зайчик)



BAVOR

babette салон красоты

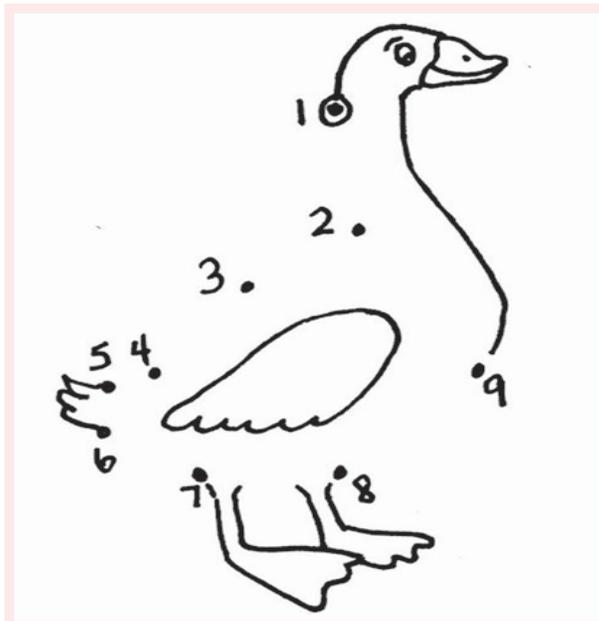
Услуги косметолога
Массаж лица
Макияж

Качественное наращивание
и дизайн ногтей
Коррекция
Гелевая система
Наращивание на формы и
на типсы
Разные варианты декора
Роспись



Bağdat Cad. 351 Esen Apt. K2 D8 Şaşkınbakkal / İstanbul
0216 359 90 83 / 467 35 19 www.babetteguzellik.com
Elena 0534 522 22 25 www.proteztirnakkadikoy.com

СОЕДИНИ ТОЧКИ ПО НОМЕРАМ



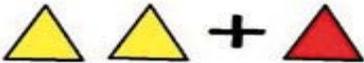
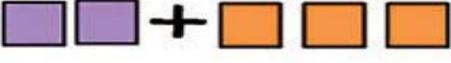
Сколько игрушек?
Задача простая,
на внимательность.
Попробуй отгадать после
первого прочтения задачи.

*У меня есть две игрушки,
Завтра дам одну Ванюшке.
День рождения у Вани,
Отнесу ему коня.
Сколько же игрушек станет
Завтра дома у меня?*

Чтение стихотворений (на лавочке)

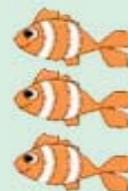
*Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шёрстку гладко,
Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.*



	 2	+	 1	=	<input type="text"/>
	 1	+	 3	=	<input type="text"/>
	 2	+	 3	=	<input type="text"/>
	 4	+	 2	=	<input type="text"/>

Соедини цифру с нужным количеством.

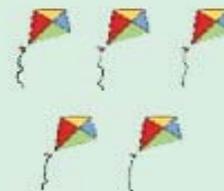
1



2



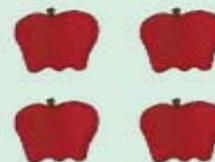
3

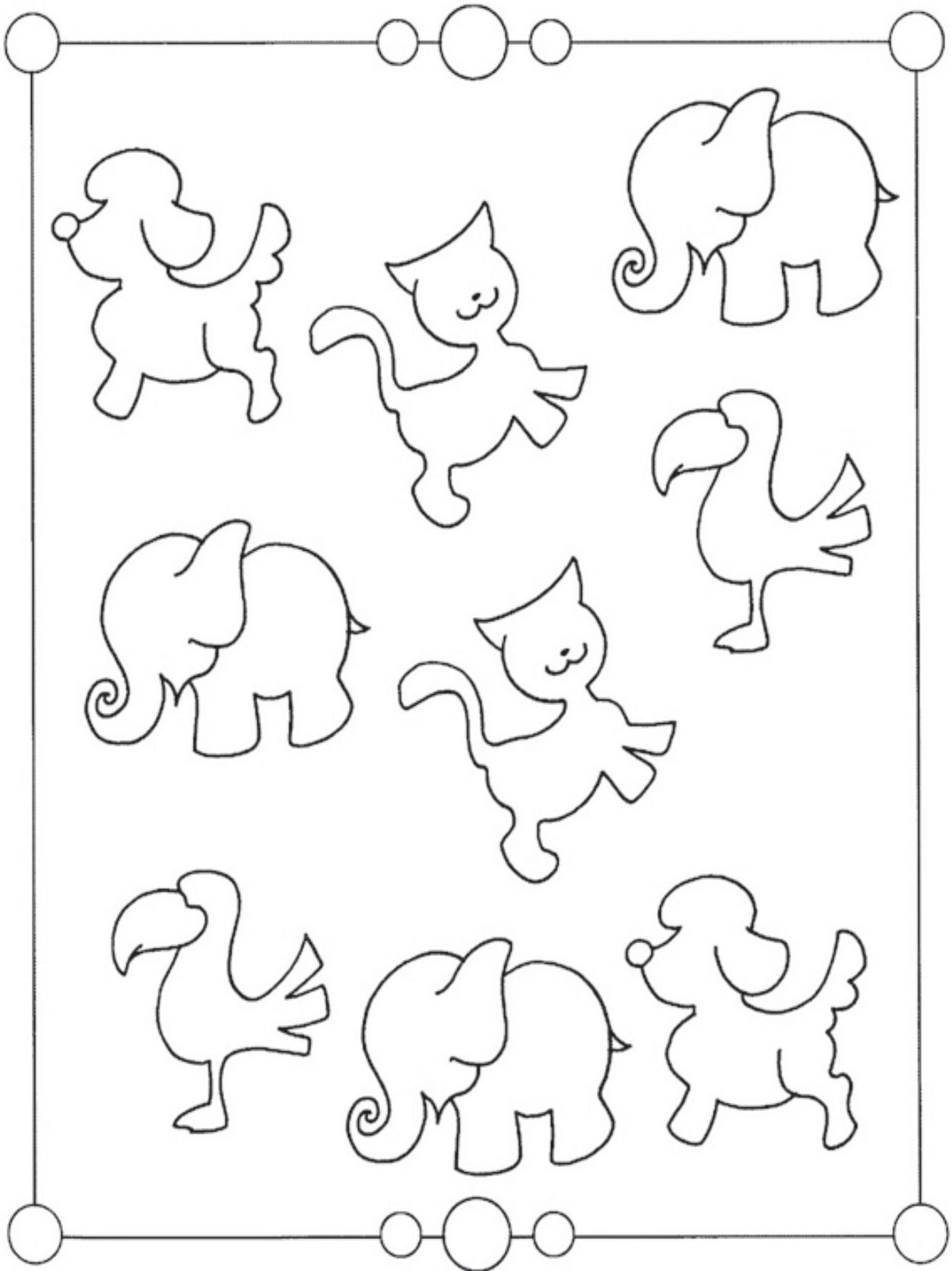


4



5

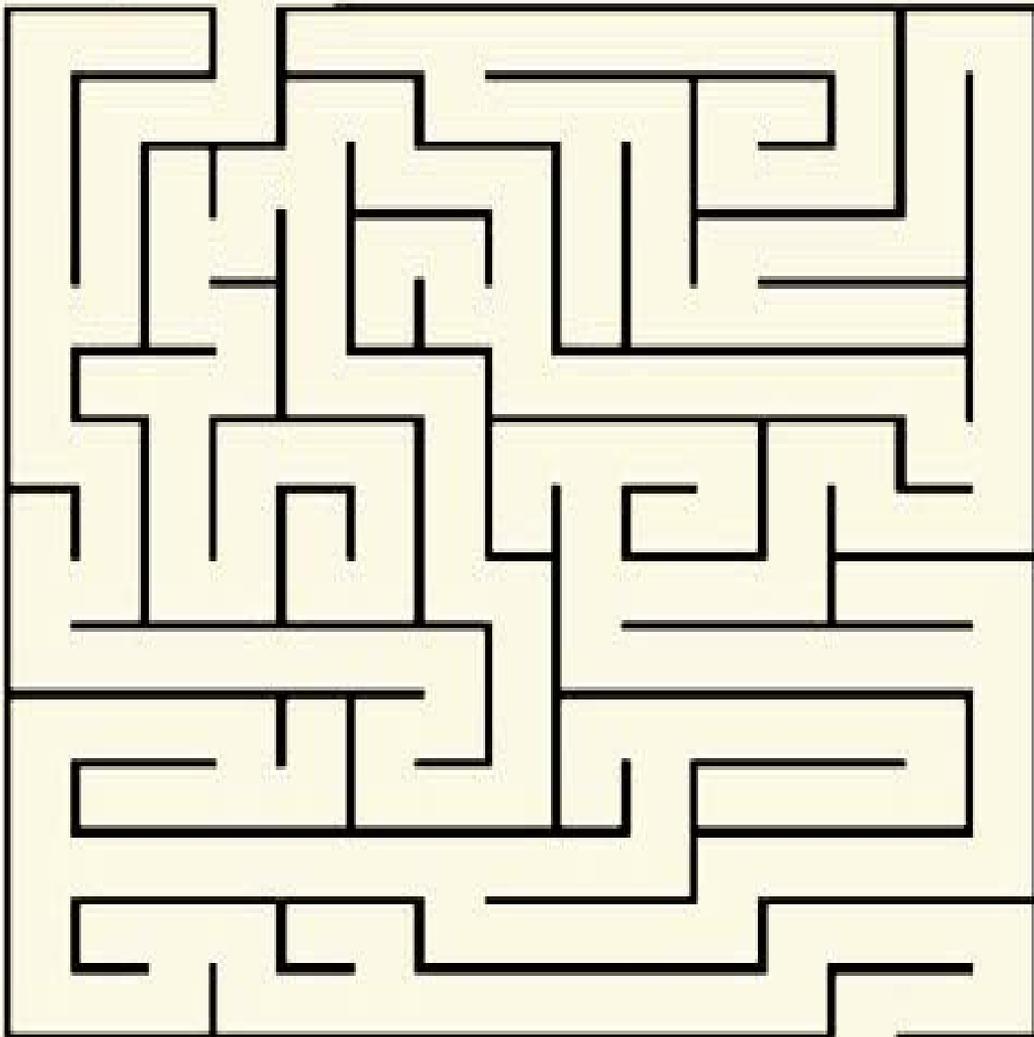




Сколько птиц на этой странице? Обведи их.



Помоги колдунье
добраться до замка.



Лабиринты для детей

Лабиринты издавна считаются одной из наиболее сложных головоломок. В древних мифах в лабиринтах обычно живут чудовища, а герои проходят туда, чтобы их уничтожить.

Сегодня нет лабиринтов с грозными минотаврами, однако уникальную форму этого строения используют, чтобы создавать задачи для развития логики и воображения. Поэтому и детям следует давать подобные задания на сообразительность. Мы предлагаем вам лабиринты для детей – несложные логические задачи. В определенную точку лабиринта по вашему усмотрению можно поместить игрушку или нарисовать на этом месте животного. Попросите малыша найти выход для героя, заблудившегося в лабиринте. Дети дошкольного возраста уже в состоянии попробовать справиться с такой задачей, но все-таки больше эти задания подходят для школьников младших классов.

Чтобы ребенок мог отыскать выход из лабиринта, нужно объяснить ему смысл этого устройства. Лабиринт не просто дорога, закрученная в спираль или другие формы: в ней существуют тупики, боковые выходы, через которые можно пройти на противоположную сторону и т.д. Конечно, лабиринты для детей легче, чем головоломки для взрослых, однако это не уменьшает их роли в умственном развитии ребят. Ученые провели исследования и выяснили, что люди, решающие логические задачи, кроссворды, меньше страдают заболеваниями сосудов головного мозга в старости, дольше сохраняют память. Детям такие заболевания, конечно, не грозят, однако, прививая привычку к умственным головоломкам, вы уже сейчас закладываете здоровье своего ребенка во взрослом возрасте.

Можно лабиринт для детей распечатать и расставлять на них игрушки, рисовать различных героев, передвигая по дорожке лабиринта. Если играет несколько ребят, устройте между ними соревнования: кто быстрее подведет своего героя к выходу. Дух конкуренции стимулирует умственную деятельность. Главное – заинтересовать детей игрой, а работу ума сделать приятной привычкой.

OYUNLA ÖĞRENİYORUZ!!!



RUSÇA

1,5 - 12 YAŞ GRUBU

FRANSIZCA

Erken çocukluk dönemi eğitimi

Yabancı dilde oyun grupları

İNGİLİZCE

TÜRKÇE

ALMANCA

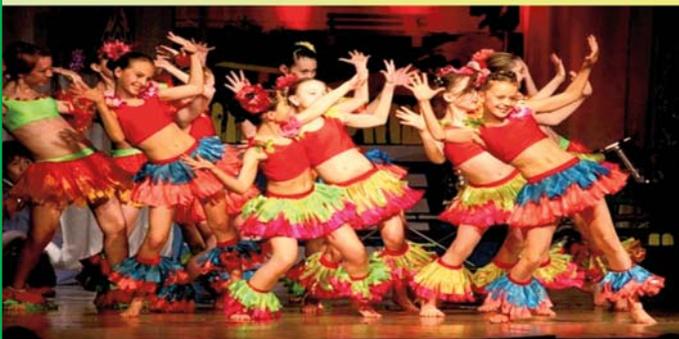
İSPANYOLCA

YENİŞEHİR - PENDİK

www.saraycocukkulubu.com

dancextremo

Занятия танцами не только приучают вашего ребенка к дисциплине, организуют его, но и благотворно влияют на умственное развитие, потому что во время изучения танцевальных композиций ребенку постоянно приходится запоминать последовательность движений, при этом тренируется память, развивается мышечная память, координация движений и начинает хорошо работать вестибулярный аппарат. К тому же ортопеды всех стран в один голос рекомендуют именно хореографию для профилактики и лечения плоскостопия и сколиоза.



Хореография и современный танец для детей от 4 лет.

по субботам 16.30-17.30

Atasehir Botanik carsi 3 kat "Dancextremo"

Оксана Аркан 0535 076 90 50

Консультации и подбор
кислородной косметики

(базовая, лечебная, спа и
профессиональная линейки)

fl
faberlic

Елена 0531 933 03 64

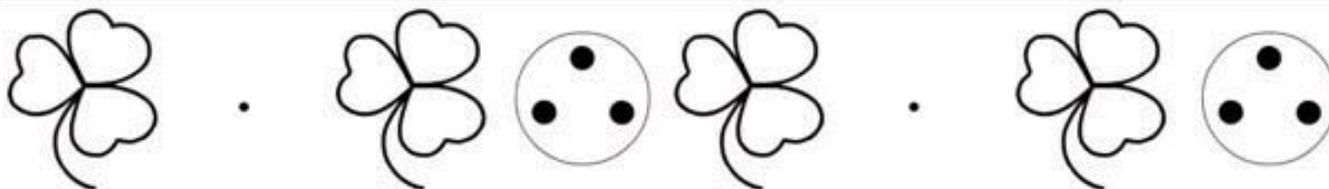
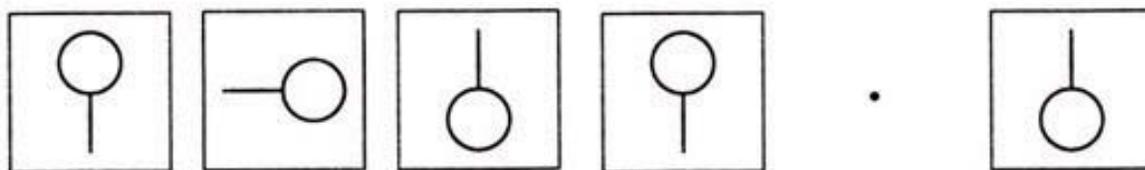
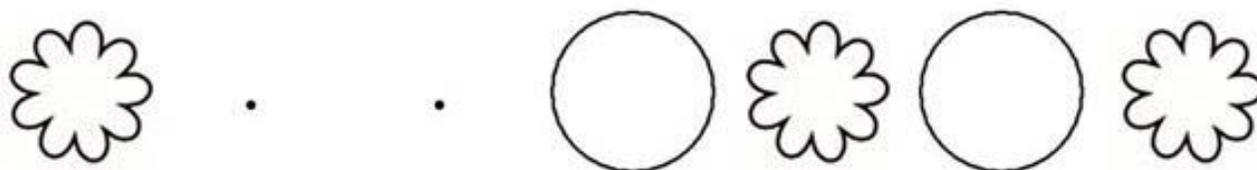
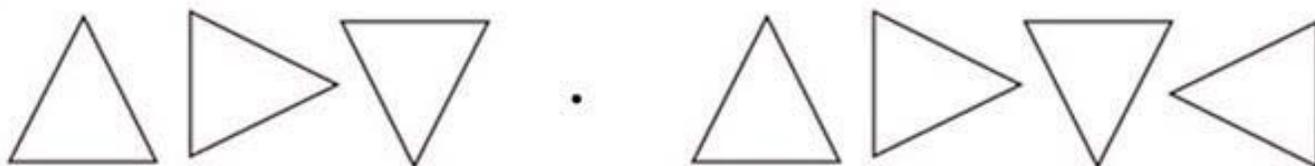
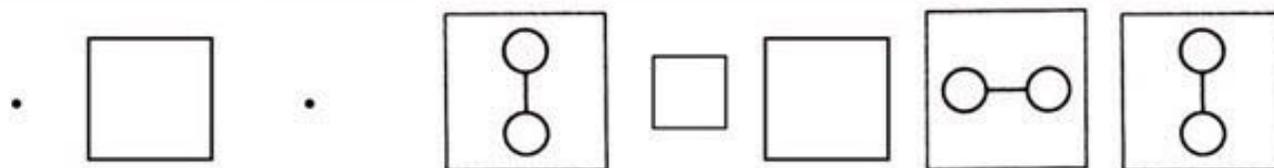
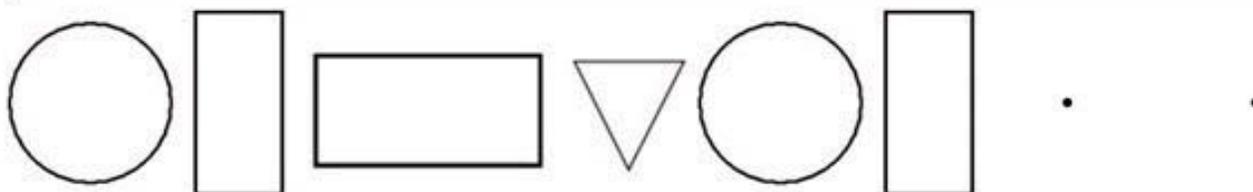


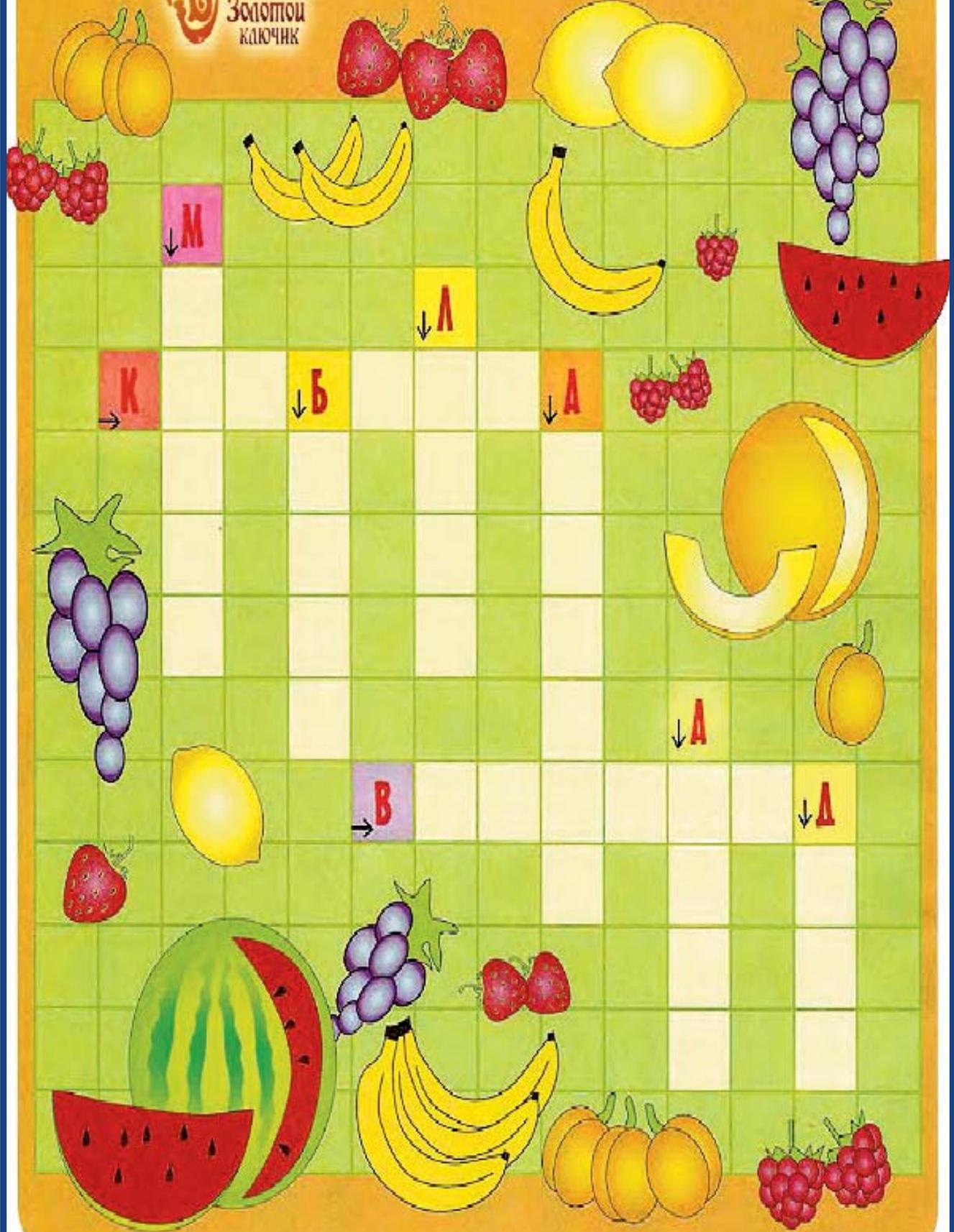
Развитие Памяти

Запомни рисунки на страничке. Закрой рисунки листком бумаги и постарайся назвать все предметы. На изучение картинок ребенку отводится 15 секунд. Ребенок должен назвать не менее семи предметов.



Найди закономерность,
вставь вместо точек
пропущенные фигуры





НАЙДИ 5 ОТЛИЧИЙ!

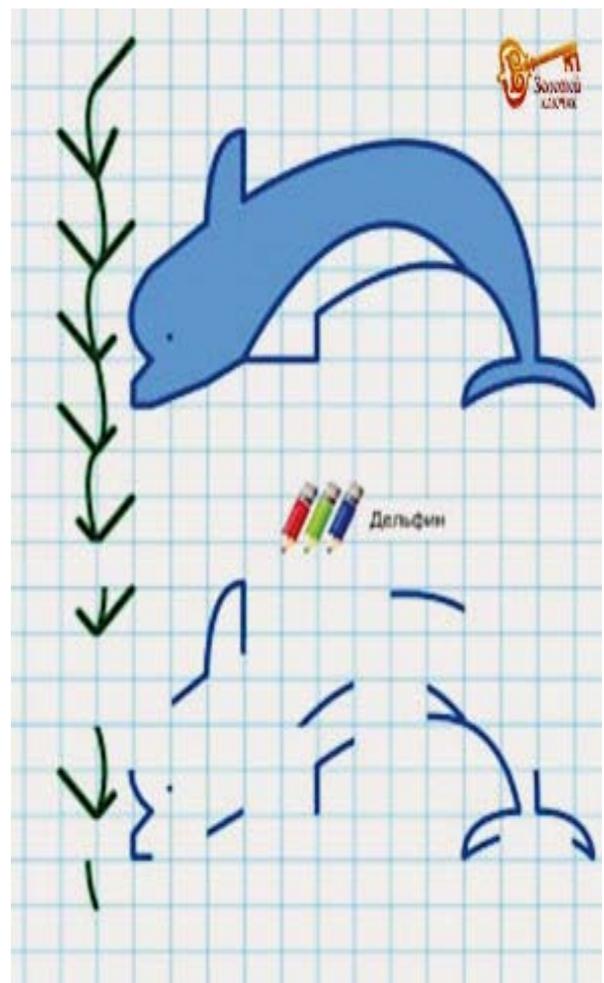


Почему для всех детей, особенно для дошкольников, важен
Навык рисования?

- Во-первых, вырабатываются усидчивость, аккуратность и другие навыки, которые, несомненно, пригодятся в школе. Для детей бывает трудно вывести контур четко по клеточкам, следовательно, мы рисуем и учимся вырабатывать красивый почерк.

- Во-вторых, мы рисуем и в этот момент наблюдаем, какие контуры имеют те или иные предметы. Для дошкольников это чрезвычайно важно: уроки рисования будут проходить потом гораздо легче.

Чтобы тренировать и развивать навыки рисования по клеточкам, распечатайте шаблон для детей. В каждом номере нашего журнала будут новые картинки.





Профессиональная
свадебная,
семейная, детская,
портретная,
студийная фотосъемка,
а также роды
и мероприятия
в Стамбуле

Фотографы: Анастасия Челик Анастасия Дирикман
телефоны: 0538 599927 0538 6691930
Facebook Anastasia Photo Istanbul
Запись на фотосессию не менее чем за 10 дней.

Курсы ИЗО для детей и взрослых

с профессиональным художником
живопись, рисунок,
лепка, ДПИ

Занятие для детей в группах
(от 6 лет) – 2 часа (40 лир),
индивидуальное – 2 часа (50 лир)
Занятие для взрослых в группах
(4-5 чел.) – 3 часа (50 лир),
индивидуальное – 3 часа (60 лир)

0537 913 06 56 Екатерина

Занятия проводятся в европейской части
Стамбула, Sariyer (Tarabyaustu)



«Золотой Ключик»

Центр развития и поддержки обучения
детей русскому языку в Стамбуле.



Наиболее важной задачей
нашего центра является
сохранение русского языка у
детей из русскоязычных или
смешанных семей и
приобщение детей к русской
культуре!

Язык — это история народа. Язык — это путь
цивилизации и культуры. Поэтому-то изучение
и сбережение русского языка является не
праздным занятием от нечего делать, но
насушной необходимостью.

(А. Куприн)



www.zolotoykluchik.com

zolotoykluchik.tr@gmail.com

0530 268 3345

Как вырастить ребенка счастливым

Процесс воспитания настолько сложен и полон риска, что большинство родителей сейчас испытывают серьезные затруднения. Теоретически нам доступна самая современная информация о воспитании, но в реальной жизни мы не всегда знаем, когда, при каких обстоятельствах и какой принцип следует применять. И эта путаница понятна. Специалисты обучают родителей тому, что делать, но не говорят, когда это следует делать и по большей части как делать. Когда слышишь: "Если вы любите своего ребенка, вы должны дисциплинировать его". Это утверждение, безусловно, верно, но трагедия в том, что многие родители почти полностью поглощены дисциплиной и проявляют слишком мало любви, чтобы ребенок чувствовал ее и она приносила бы ему утешение. И поэтому большинство детей сомневаются, что их любят искренней и безусловной любовью. Так важно, воспитывая ребенка, прислушиваться к собственной интуиции, а не к советам `экспертов` в области ухода за детьми.

Времена меняются, но человек продолжает жить, повинаясь древним инстинктам. Какими бы важными и нужными предметами он ни окружал себя в жизни, все это будет лишь компенсацией отсутствия материнских рук, нежных прикосновений любящих родителей. Если ребенка держат на руках, то он бесконечно счастлив, если нет, то он переживает состояние тоски, бесконечной пустоты и уныния.

Сколько различных ухищрений придумывает человек, пытаясь заменить недостаток физического контакта с родителями в детстве. Сотни умных книг написаны о том, какие возрастные кризисы бывают у ребенка, как он пытается привлечь к себе внимание, какие периоды предшествуют кризисам и как они называются после... Но решения всех психологических проблем, связанных с ребенком, все равно кроются в одном-единственном способе: дать почувствовать своему дитя, что его по-прежнему любят. Чувство независимости ребенка и его эмоциональное созревание берут свое начало в многогранном опыте «ручного периода». Ребенок может стать независимым от матери, лишь пройдя стадию абсолютной от нее зависимости. От матери на этой стадии требуется правильное поведение, предоставление ребенку опыта «ручного периода» (то есть ношение на руках) и обеспечение перехода к другим стадиям.

Когда малыш покидает руки матери и начинает ползать, бегать на четвереньках и ходить, никто даже не пытается вмешаться и «защитить от опасностей». Здесь роль матери заключается в том, чтобы быть готовой приласкать и утешить ребенка, когда он приходит к ней или зовет ее. Матери придется, насколько возможно, поверить в способность ребенка заботиться о своей безопасности. И самое важное: Чересчур опекаемым, зависимым ребенок становится тогда, когда его инициативу постоянно перехватывает не в меру заботливая мать, а не когда малыша держали на руках в первые месяцы его жизни, что ему было особенно важно.

Истории об индейских племенах рассказывают: повинувшись природным инстинктам, можно вырастить прекрасных детей. Кто-то возразит: индейцам, мол, проще. Их ничего не отвлекает, им не нужны никакие достижения цивилизации, исказившие нашу жизнь до такой степени, что в поисках любви к своему ребенку мама углубляется в книги, а не в себя. Однако вспомним о внутриутробном периоде, о младенце, которому всегда тепло, уютно, его покачивают, ему говорят ласковые слова. Всю жизнь мы стремимся вновь обрести утерянный покой.

По материалам книги Ж.Ледлофф Росс Кэмпбл, Елена Кузьмич

НЕСКУЧНЫЙ УРОК «Удивительные знаки»

Здравствуйтесь, дорогие друзья русского языка. Начнем наш урок. Мы будем путешествовать по стране Орфографии. Сегодня я хочу с вами побывать на улице Разделительной, там живут две очень важные буквы Ъ и Ь. Они знают, что без них не обойтись, и очень важничают. Ну, посмотрите сами: если в слове пьёт, мы забудем поставить Ь, то получится - пёт, а такого слова в русском языке нет. Давайте разберемся, и поможет нам Валерий Бурмако, который сочиняет веселые истории по русской грамматике.

«Незнайка сел писать диктант.

Он написал: сел кашу, пю воду, веду сёмку, забить коля».

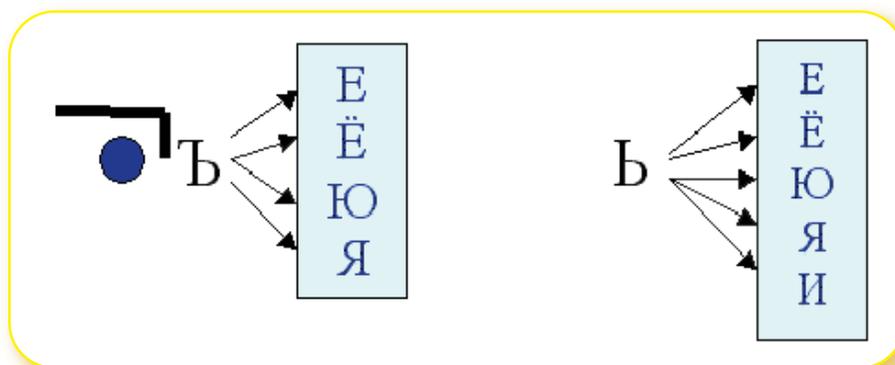
Он старательно выводил буквы и вдруг услышал крик неправильно написанных слов: Ой-Ой-Ой! В таком виде нельзя показаться в обществе, нас на смех поднимут! Незнайка удивился, он не понял. «Ничего-то ты не знаешь, - горевали буквы Е, Ё, Ю, Я. - В этих словах у нас два звука [йэ],[йо],[йу],[йа].

В этих словах мы обозначаем два звука, но делаем это только с помощью Ъ знака, который пишется после приставки, и Ь знака, который пишется в корне. Ты же, Незнайка, наших помощников потерял, и теперь никто ничего не поймет».



Итак, Ь пишется перед буквами Е Ё Ю Я в середине слова, чаще всего в корне, а Ъ пишется перед этими же буквами, но только после приставок. Правда, Ь знак выполняет две роли. Он может разделять согласную и гласную, как в словах солью, бѣём, друзья, а может только смягчать согласную, например, брать, видеть. Здесь у Ь знака очень важная роль: он ведь полностью может поменять значение слова. Вот смотрите, слово угол и слово уголь.

Схема – помощница



А сейчас я вам расскажу историю, которая произошла с Ъ знаком. Раньше в школах и гимназиях учителя объясняли детям, что Ъ пишется не только там, где его пишем мы, но и на конце слов после твердых согласных. Например, нужно было писать слово сад вот так садъ. В 1917 году власть объявила новые правила, по которым после твердых согласных не надо писать Ъ. Но работники типографий продолжали выпускать газеты и журналы, подчиняясь старым правилам.

Тогда власти изъяли из «непослушных типографий» литеры с Ъ. Но многие люди, которые это сделали, были почти неграмотными и не знали, что Ъ пишется еще и после приставок. Что же было делать типографским работникам, чем заполнить отсутствие Ъ. Вместо Ъ стали ставить апостроф, вот так под'ём, раз'езд. Если бы в то время кто-нибудь догадался заменить твердый разделительный знак мягким, у нас было бы на одно правило меньше и меньше было бы ошибок. Но такого человека не нашлось. Бурные времена прошли, опальную букву вернули на место, и она прочно заняла свое место после приставок, а Ъ остался в корне.

А теперь маленькое домашнее задание:
найдите в стихотворении Ъ и Ь



*Все вокруг объаты страхом:
Разъярённый людоед
Объявил, что съест сегодня
Замечательный обед.
В сверхъестественной тревоге
Всё зверье уносит ноги.
Даже несъедобный ёжик
Съёжился от страха тоже.
Разъярённый людоед
Мигом съел мешок конфет,
Закусил печеньем плотно.
Он отъявленный злодей,
Но совсем не ест животных
И не трогает людей.*



По материалам М. Служкер

Pasta Art - Nelli Acarer
Торты на все случаи жизни
*Свадебные торты
Детские торты
Праздничные торты
Корпоративные торты*



www.pasta-art.com
0535 207 92 49
pastaart.tr@gmail.com

СОВЕТЫ БИБЛИОТЕКАРЯ центра "Золотой Ключик"

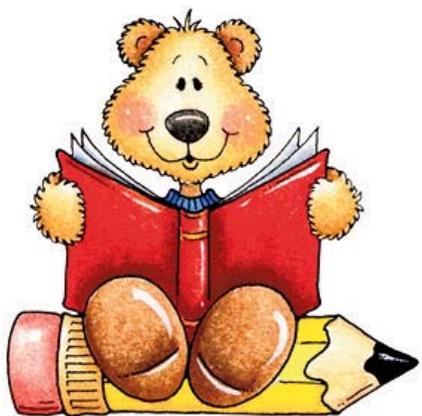
Психологи считают: привить любовь к книге и чтению возможно только до 9 лет. Позже это сделать очень трудно, а подчас и практически невозможно. Так что основная задача по воспитанию читателей ложится на плечи родителей, которые, в идеале, должны опираться в этой работе на помощь детских библиотек. Процесс этот начинается в семье, а не в школе, как принято считать. Занятия в школе – лишь обучение чтению и письму. Мы же говорим о любви к книге, об удовольствии от процесса чтения, о привычке быть постоянно с книгой и невозможности существовать без нее. И это – не прерогатива школы, а абсолютно «семейное» дело. Именно родители рассказывают детям истории на ночь и отвечают на многочисленные «почему?» Только родители проводят со своим ребенком дождливое утро в библиотеке, вместе с ним рассматривая и выбирая книги. «Я хочу мороженое (шоколадку, игрушку т.д.), – говорит ваш ребенок именно ВАМ, когда вы идете с ним за покупками. Именно к родителям, как самым близким и авторитетным (пока еще) для них людям, обращаются малыши за советом, помощью, с просьбой. Поэтому ранний возраст – самое благодатное время для того, чтобы развить в своем ребенке любовь к книге и чтению.

Как это сделать?

Для начала ответы на вопросы, которые часто возникают у родителей.

Когда читать?

- как только ребенок родится;
- выделять несколько минут, но каждый день;
- выбирать время, когда ребенок в хорошем расположении духа;
- приучать ребенка «ждать» время для чтения;
- читать в любом месте;
- утешать ребенка, показав красивую книжку, когда он плачет или капризничает.



Как читать?

- выбирать удобное и уютное место;
- читать малышу наизусть стишки, которые вам самим запомнились с детства;
- находить книги, которые можно дать ребенку подержать в руках;
- рассматривать книжки и картинки;
- читать с «выражением»;
- давать возможность ребенку самому «выбрать» книгу;
- перечитывать любимые книги.

Книги для самых маленьких – до 4 лет

Барто А. – «Бычок, Мишка, Слон, Любочка».

Маршак С. Я. - «Вот такой рассеянный, Двенадцать месяцев»

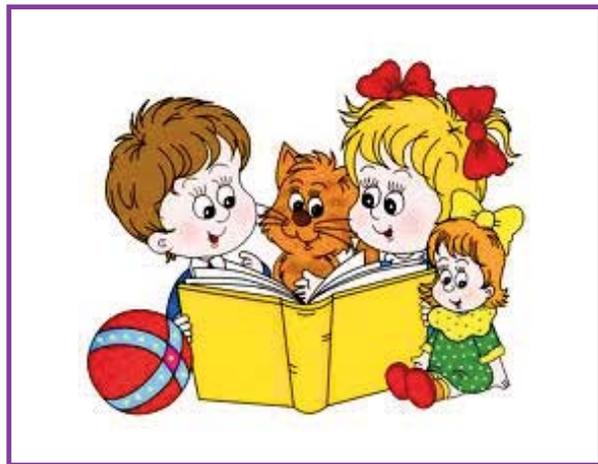
Михалков С. В. - «Дядя Степа, Три поросенка»

Русские народные сказки

Сутеев В. Г. – «Палочка- выручалочка, Кто сказал "Мяу"?» и др.

Успенский Э. – «Крокодил Гена и его друзья, Каникулы в Простоквашино».

Чуковский К. – « Айболит, Бармалей, Мойдодыр» и Др.



РУССКИЙ ЯЗЫК

Дипломированный преподаватель русского языка как родного/ второго родного/ иностранного (дипломы МГУ, РУДН, ГИРЯ им.А.С.Пушкина, РосНОУ). Член Международного методсовета преподавателей русского языка за рубежом. Проводит ЧАСТНЫЕ УРОКИ РУССКОГО ЯЗЫКА (чтение, письмо-грамматика) ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 9 ЛЕТ.

Контактный телефон в Стамбуле 05373591217

A photograph of a man and a woman dancing on a floor covered with fallen autumn leaves. The man is wearing a dark suit, and the woman is wearing a light-colored dress. The scene is lit with warm, golden light.

*От остановка
свадебного
танца*

Алла Леонтьева
www.allaleontyeva.com
+90 537 7370830

Впишиги Недостающие Буквы



Р К



 О



С



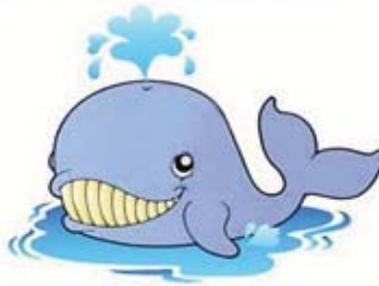
 Е В



 у



М Ч



 И



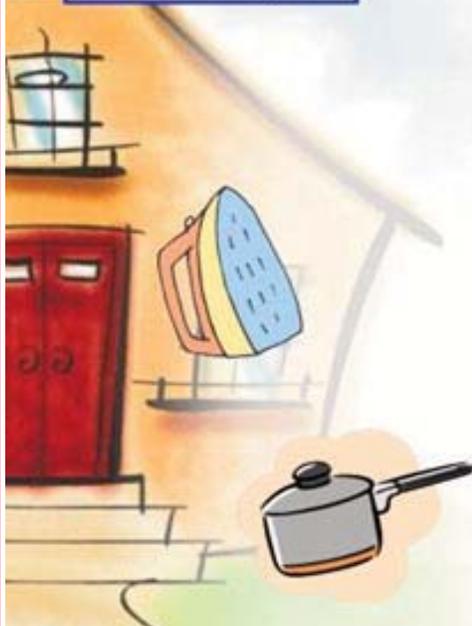
 Ж



Помоги Чиполино найти предмет, у которого есть одна ручка, крышка и носик.



Молодец!



СОБАКА



Он на чужих ворчать привык,
Совсем как взрослый пес,
И вдруг приехал грузовик
И всех ребят увез.

Он хлал: когда начнут игру?
Когда захгут костер?
Привык он к яркому костру,
К тому, что рано поутру
Труба зовет на сбор.
И лаял он до хрипоты
На темные кусты.



УЕХАЛИ

Щенка кормили молоком,
Чтоб он здоровым рос.
Вставали ночью и тайком
К нему бежали босиком –
Ему пощупать нос.

Учили мальчишки щенка,
Возились с ним в саду,
И он, расстроенный слетка,
Шагал на поводку.



Он был один в саду пустом,
Он на террасе лег.
Он целый час лежал пластом,
Он не хотел махать хвостом,
Он даже есть не мог.

Ребята вспомнили о нем –
Вернулись с полпути.
Они войти хотели в дом,
Но он не дал войти.

Он им навстречу, на крыльцо,
Он всех подряд лизал в лицо.
Его ласкали малыши,
И лаял он от всей души.
(Агния Барто)

ПОВАРЕШКИН

Рецепты на день рождения ребенка.

На горячее рекомендуем вам приготовить порционные мини-пиццы. Мало найдется детей, которые не любят это блюдо.



Если дети уже достаточно взрослые и возможности вашей кухни позволяют заняться кулинарными экспериментами, то вы можете предложить им приготовить пиццы для себя самим. Дети получают готовые основы из теста и заполняют их выбранными ингредиентами на свой вкус. Пиццы запекают и каждый получает результат своих кулинарных изысканий.



НАСТОЛЬКО ЛИ МОРКОВКА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ДЕТЕЙ



Исследование, проведенное в одном Еврейском университете Иерусалима, показало, что дети, питавшиеся, под присмотром диетологов, и получавшие в пищу определенное количество оранжевых овощей, богатых витамином А (таких как морковь, батат и тому подобное), начинали расти гораздо интенсивнее. Дети, которые входили в первую группу и чье питание было богато витамином А

выросли за год, в среднем, на 8 сантиметров. Во второй группе были дети, продолжавшие питаться также как раньше. У них прибавка в росте составила в среднем 4 сантиметра.

ПОЛЬЗА МОРКОВИ:

- *полезна для роста ребенка*
- *В состав моркови входят витамины группы В, РР, С, Е, К, в ней присутствует каротин-вещество, которое в организме человека превращается в витамин А, а также минеральные вещества.*
- *Сырую морковку очень полезно погрызть, так как это укрепляет десна.*
- *Витамин А необходим для нормального зрения, также он поддерживает в нормальном состоянии кожу и слизистые оболочки.*
- *Пюре из сырой либо отварной моркови показано при колите. А также благодаря содержащимся в данном овоще фитонцидам, такое пюре, значительно уменьшает количество микробов в ротовой полости, что не мало важно для маленьких детей.*
- *Морковь очень полезна и кормящим матерям, так как способствует выделению молока.*
- *Пословица: «Морковь прибавляет кровь».*

*Смотрите, смотрите -
Морковка на грядке!
Морковка на грядке?
Всё в полном порядке.
Красивая, сочная,
Нежная, спелая.
Я вкусный салат
Обязательно сделаю.*

Автор: Ирис Ревю



ДИЕТОТЕРАПИЯ – ЧТО ЭТО?

Еще Гиппократ сказал: «Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами».

Многие уже не раз и не два пытались решить проблему избыточного веса с помощью различных способов самоистязания. Как говорится, «на собственной шкуре» испытали действие всевозможных диет и даже голодовок. Кто-то даже добился значительных успехов. Но затем вес почему-то неизменно возвращался.

Вместо того, чтобы в очередной раз садиться на ту или иную голодную диету, стоит потратить совсем немного времени и разобраться в причинах развития полноты именно в вашем случае. Имеенно у вас!

По словам доктора Ковалькова, всю теорию диетологии можно уместить в одну короткую фразу: «Не ешьте плохую пищу и будете здоровы». Однако человек – не собака, ему недостаточно сказать «фу». Нужно еще подробно объяснить – почему, собственно, «фу» и как оно повлияет на весь метаболизм его любимого организма.

Ожирение – это хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным отложением жировой ткани, имеющее множество осложнений. И самое главное – генетическую предрасположенность! Любой избыточный вес, даже если он не очень большой, - это не особенность конституции организма, а развивающееся серьезное заболевание. Будучи системным заболеванием всего организма, ожирение поражает все его главные функции. Нельзя не учитывать и проблемы психического плана. Глубинные причины нездорового отношения к еде порой те же, что при алкоголизме, трудоголизме и прочих зависимостях. Когда внутренний комфорт человека начинает подчиняться любому внешнему фактору, это и называется зависимостью. И пока человек не поймет психологические причины своего поведения, он не сможет избавиться от пристрастия к еде. А причин на самом деле не так и много:

1. Давление культурных модных традиций
2. Еда как способ быстро получить удовольствие
3. Еда как средство облегчить депрессию и снять напряжение
4. Переедание как способ выражения протеста против себя или других
5. Искаженное восприятие своего тела
6. Установки и предубеждения, идущие из семьи – семейные традиции
7. Еда как способ утолить голод по любви, нежности, участию

Резкое ограничение питания всегда дает «эффект бумеранга»! Причем чем меньше вы едите, тем больше организм экономит, а когда перестаете соблюдать диету, вас разносит как на дрожжах. Подобное неправильное, неконтролируемое, а порой даже эпизодическое питание отрицательно сказывается на памяти, мышлении и эмоциональной сфере худеющего человека. Но самая главная опасность подобных экспериментов в том, что происходят нарушения в иммунной системе.

«Кто хочет – ищет способ, кто не хочет – причину!»

Людям удобно списывать все на время, хотя на самом деле они просто ленятся заниматься спортом, просто двигаться, ходить пешком, упорядочить свое питание, и в оправдание называют массу причин.

О том, что такое диетология, о вредных и полезных продуктах, правилах питания и причин набора веса, и о том, как же все-таки нужно худеть и о много другом мы будем говорить в наших следующих выпусках.



В заключение хочу привести мудрые слова, сказанные однажды директором института питания В.Тутельяном. Они очень точно отражают базовые законы диетологии: «Мы все хотим и мечтаем о каком-то чуде, мы хотим быть стройными, красивыми, здоровыми. Как достичь этого? Здесь есть гамма различных гипотез. Но питание, как любая наука, базируется на законах, которые не дано нарушать никому: ни богатому, ни бедному, ни женщине, ни мужчине, ни молодому, ни старому. И, в отличие от законов общества, нарушение законов науки о питании, объективных законов природы, карается нещадно. Это либо потеря здоровья, либо болезни, либо даже смерть. И хотим мы этого или не хотим, мы должны знать эти законы и соблюдать их».

POVLINO
By Akay Jewellery

ЮНЫМ МОДНИЦАМ И ОЧАРОВАТЕЛЬНЫМ МАМАМ,
а так же оригинальные подарки новорожденным. Ювелирные украшения марки "POVLINO" - Золотые изделия 585 пробы, выполненные в технике «горячая эмаль» под заказ. Детские серьги, кольца, кулоны, булавки, браслетики. Для мам - кольца, кулоны, серьги, браслеты, кресты, нательные иконы.
Выбор по электронному каталогу, доставка карго по всей Турции.

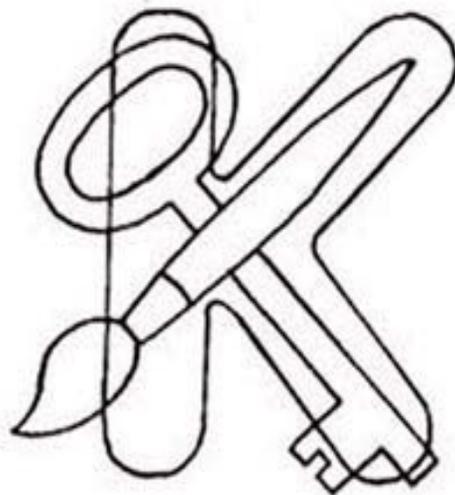
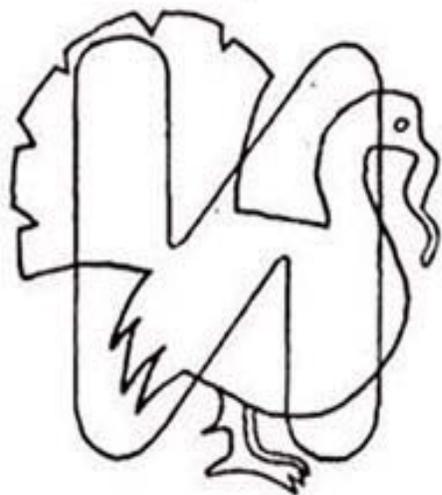
www.povlino.com
povlinobyakay@yandex.com
Офис: +90.212.522.65.80

*Пожалуйста, все заявки на электронный каталог, вопросы и пожелания, отправляйте на e-mail.
С уважением,
Татьяна У.

Прописные буквы И и К



И И И И И И И И И
И
И



К К К К К К К К
К
К



Как мышонок забор красил.

Взрослый просит ребёнка разложить сюжетные картинки в логической последовательности, ответить на вопросы полным ответом и самостоятельно составить рассказ.

1. Ответить на вопросы:

Придумай кличку мышонку, о котором будешь рассказывать в рассказе.

Чем решил заняться в выходной день мышонок?

Что мышонок купил в магазине?

Расскажи, какого цвета была краска в ведрах

Какой краской мышонок стал красить забор?

Красками какого цвета мышонок нарисовал на заборе цветы и листочки?

Придумай продолжение этого рассказа.

2. Составить рассказ.

Образец рассказа «Как мышонок забор красил».

Рассказ ребёнку не читается, а может использоваться в качестве помощи в случае затруднений при составлении детского, авторского рассказа.

В выходной день мышонок Трошка решил покрасить забор около своего домика. Утром Трошка сходил в магазин и купил в магазине три ведра с краской. Открыл и увидел: в одном ведре — красная краска, в другом — оранжевая, а в третьем ведре зеленая краска. Мышонок Троша взял кисточку и стал красить забор оранжевой краской. Когда забор был покрашен, мышонок обмакнул кисточку в красную краску и нарисовал цветы. Зеленой краской Троша нарисовал листочки. Когда работа была выполнена, к мышонку в гости пришли друзья, чтобы посмотреть на новый забор

ВЕСЕЛЫЕ СТИХИ



С этим транспортом, друзья,
Неспортивным быть нельзя:
Чтоб до цели доезжать,
Нужно тело удержать.
Стоит только раз промчаться –
Вечно будет получаться.
С ним знакомы с детских лет,
Транспорт звать...В.....Д!

На колёсах целый дом
Всем в округе виден.
Пассажиров много в нём
Едут стоя, сидя...
На работу, в школу, в садик
Транспорт этот вас доставит.
В страны разные несётся.



*Alla
Leontyeva*

В танцевальную студию проводится набор детей и взрослых по направлениям : хип хоп, брейк дансе, восточные танцы. Город Стамбул районы расположения студий: Суадие, Картал, Шишли, Бахчешехир. Ждем всех желающих. Занятия ведут международные преподаватели. Возможна организация русско-говорящих групп, а так же персональные занятия.



По вопросам о дополнительной информации
обращаться по телефону : + 905377370830
Леонтьева Алла.
e -mail: alla.leontyeva.3@facebook.com
www.allaleontyeva.com

 **Apple Pie** We speak only English!

English-speaking play club for kids!

Telephone: 0 (216) 384 26 29

Address: 19 Mayıs Mah., İnönü Avenue,

Sumko Blocks, M5B, Apt:5

Kozyatagi - Kadikoy – ISTANBUL

www.applepieturkey.com



Золотой Стамбул Ювелирные Изделия Под Заказ



«Золотой Стамбул»

все самое лучшее по лучшим ценам!

Это возможно благодаря нашей работе, ведь каждое украшение мы отбираем индивидуально, стараемся найти необычный дизайн, сочетание камней и металла. Мы предлагаем ювелирные украшения на любой вкус как классического стиля, так и новые тенденции моды.

Вы найдете уникальные дизайнерские модели, по доступным ценам, которые подчеркнут Вашу индивидуальность.



www.zolotoyistanbul.com

Тел +90 545 451 7130