

# Детский Вопрос.рф

№1 (38) / 2021 / февраль

Журнал для всей семьи

Тема номера:  
ЭКОЛОГИЯ ДЕТСТВА



18+

### **Спецвыпуск «ЭКОЛОГИЯ ДЕТСТВА»**

выходит при поддержке информационного портала для родителей о детях **ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ**  
Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ  
№ ФС 77 - 75192 от 07.03.2019

Адрес редакции: 652046, г. Тюмень, ул. Широтная, 159, оф. 6  
Тел.: 8 912 398 17 82  
Сайт: [детскийвопрос.рф/journal](http://детскийвопрос.рф/journal)  
E-mail: [deti\\_vopros@mail.ru](mailto:deti_vopros@mail.ru)

### **СОСТАВ РЕДАКЦИИ:**

**Учредитель журнала:** Шими́на Наталья Владимировна

**Сайт:** [детскийвопрос.рф](http://детскийвопрос.рф)

**Главный редактор:** Наталья Шими́на

**Корректор:** Татьяна Кузина

**Дизайн и вёрстка:** Василий Никифоров

**Фотографы:** Елизавета Душечкина, Бен Вайт, Екатерина Картушина, Лео Ривас, Джессика Роковиц, Натан Думлао, Хосе Ибарра, Энни Спратт

**Модели:** Серафим Гуляев, Кирилл Шашков, Александр Шашков, Леонтий Шашков, Елизавета Смоляк, Екатерина Мякнинова, Макар Воронин, Рита Куранова

**Фотобанки:** [unsplash.com](https://unsplash.com), [pixabay.com](https://pixabay.com), [ru.freepik.com](https://ru.freepik.com)

**Журналисты:** Наталья Шими́на, Наталья Устинова, Наталья Яркая, Мария Пермякова, Баярма Дугарова

**Авторы:** Светлана Станкевич, Наталья Барабаш, Елена Шахрай, Нелли Сергеева, Ксения Лекс, Анастасия Жук, Елена Дроздова, Наталья Князева

По вопросам размещения рекламы и сотрудничества обращайтесь по тел.: 8 912 398 17 82

**Пишите нам:** [advtd@detskiivopros.ru](mailto:advtd@detskiivopros.ru)

Мнение редакции может не совпадать с позицией авторов. Перепечатка и копирование материалов полностью или частично возможны только с письменного разрешения редакции.

© 2010-2021 Журнал «Детский вопрос РФ»

**Все права защищены**

**Обложка:** фотограф Натан Думлао



**Наталья Шими́на**, главный редактор

### **БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРИРОДЕ НАЧИНАЕТСЯ С БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ДЕТЯМ**

*Всем доброго дня! Представляем вашему вниманию спецвыпуск «Экология детства» от портала для родителей о детях **ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ**.*

*В этом номере мы собрали лучшие практики и тексты, посвящённые этой теме. От интервью со специалистами в области осознанного потребления, финансовой грамотности, творчества и экологического просвещения до рекомендаций об играх, прогулках и воспоминаниях, которые важны и нужны детям. Мы очень хотим, чтобы и люди, и наша планета были здоровы, а мы как родители помнили, что элементарные правила личной гигиены, разумное потребление, формирование правильных экологических привычек смогут уберечь нас от неприятных последствий.*

*Экология детства – это создание комфортной и бережной среды обитания для наших детей. Весь тот опыт, который имеют родители, мы трансформируем в знания и передаём их детям. Самое главное – это понимание, что всему нужна мера, забота и порядок.*

*Мы очень верим, что вы прочтёте этот журнал и поделитесь им со своими знакомыми и друзьями. Рады видеть вас на нашем портале **ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ** по поводу и без! Здесь более 1000 статей для родителей о том, как сделать этот период своей жизни невероятно интересным и эффективным. Будем на связи!*

Придумала и нарисовала  
**Ася Мицкевич**  
Автор популярного блога  
об экологии @ecoasya

# Ася и ПЛАСТИКОВЫЙ МИР

CLEVER



6



Как стать примером для своего ребёнка?

10



Какие принципы жизни должен знать каждый ребёнок?

18



Юлия Суханова: «С чего начинается осознанное потребление?»

24

Экопривычки в разных странах

26



Как справиться с аллергией у детей?

28



Как интересно и полезно гулять?

32



Как с пользой провести время на даче?

36



Как сохранить детские воспоминания?

38



В какие игры интересно играть детям на улице?

44



Почему ребёнку важно общаться с природой?

48



Как рассказать детям о загрязнении мирового океана?

56



Елена Дроздова: «Финансовая грамотность начинается дома»

60

Что такое экологическое воспитание?

66



Ася Погребняк – о детском творчестве и бережном отношении

# Как стать примером для своего ребёнка?



**О**дин из самых популярных вопросов родителей в консультировании звучит так: «Почему мой ребёнок плохо себя ведёт?» И тут же звучат оправдания в свой адрес, что виноваты воспитатели, учителя, компьютерные игры, телевидение и система образования. И здесь, конечно, есть своя доля правды, но ведь нельзя забывать о том, что правильная модель поведения начинает закладываться у ребёнка уже с самого раннего возраста. Дети – это прежде всего отражение своих родителей: какие родители, такие и дети.

Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ расскажет, как стать хорошим примером для своего ребёнка.

Воспитание ребёнка – сложный процесс. Можно долго думать и размышлять о том, какой выбрать правильный путь воспитания ребёнка, читать и изучать психологическую литературу. Но только одна очень важная составляющая полностью зависит от самих родителей – и это пример подражания.

Ведь дети подражают взрослым всегда и везде. Особенно во время разыгрывания игровых сценок. Детская игра всегда строится на подражании родителям. Отругала мама свою дочку, и это обязательно повторит малышка, когда будет играть в дочки-матери. И совсем не случайно слово «воспитывать» похоже на слово «впитывать». В семье ребёнок уже с рождения впитывает как губка все цен-

ности, взгляды, привычки, при этом не разделяя их на хорошие и плохие.

Именно это является основной и самой значимой частью процесса воспитания.

Каждый родитель мечтает о том, чтобы дети прислушивались к их советам. Добиться этого не так сложно, нужно лишь соблюдать некоторые условия.

**Будьте примером.** Старайтесь следить за своими действиями и поведением. Помогайте окружающим, заботьтесь о своих близких. Если вы хотите, чтобы ребёнок научился вытирать пыль, убирать игрушки, начните с собственного примера. Покажите, что уборка – это здорово! Не допускайте, чтобы он видел, что вы игнорируете работу или домашние дела.

**Не осуждайте.** Интересуйтесь, чем увлекается ваш ребёнок, какое у него хобби. Не стремитесь критиковать и высказывать своё неодобрение. Попробуйте вместе с ним разделить страсть к коллекционированию, тем самым вы не только проявите своё уважение к его интересам, но и сохраните тёплые взаимоотношения.

**Не унижайте.** В присутствии окружающих не стоит высказывать обидные замечания и комментарии, которые касаются внешности ребёнка или выполненной творческой работы, рисунка. Любая ваша критика может подорвать доверие к вам. Ведь никому не хочется подражать тому, кто над тобой смеётся. Наоборот, хвалите и поощряйте его достижения, а критикуя, делайте это очень тактично, подмечая не только недостатки, но и достоинства.

**Признавайте ошибки.** Научитесь признавать свои ошибки или сознаваться в том, что вы чего-то не знаете. Ведь вы не идеал, но

своим поступком вы помогаете ребёнку преодолеть свой страх, придаёте уверенность и силу. В глазах детей подобный поступок равен бесстрашию.

**Выполняйте свои обещания.** Держите своё слово, так как для детей это очень важно. Они растут и быстро подмечают, когда вы не выполняете обещания. Нельзя требовать от ребёнка того, что сами не выполняете. Если вы ввели правило, а сами его нарушили, то оно обязательно будет обесценено в глазах ваших детей. Даже если обстоятельства против осуществления ваших планов, объясните, почему было нарушено правило или почему вы не смогли сделать желанную покупку или сходить в кино. Приучайте своё чадо к тому, что он должен научиться держать своё слово, выполнять обещания, даже если они кажутся незначительными, неважными. Подавайте ребёнку хороший пример, серьёзно относитесь к данным ему обещаниям.

**Поддерживайте.** Сын получил плохую оценку или подрался с соседским мальчишкой, малыш на прогулке упал и испортил дорогую одежду. Запомните: любую оценку можно исправить, с мальчишками поговорить, а штанишки заштопать. Окажите поддержку, и дети увидят, что их любят и понимают.

**Соблюдайте границы.** Дети ценят, когда не нарушают их границы. Уже с раннего возраста они воспринимают свои личные игрушки как часть себя. Поэтому не берите без разрешения детские вещи, спрашивайте у ребёнка, можно ли их взять. Нарушение личного пространства всегда воспринимается очень остро, особенно в подростковом возрасте.

**Не скандальте.** В присутствии детей не конфликтуйте, особенно на повышенных тонах. Если ребёнок стал случайным свидетелем конфликтной ситуации, постарайтесь вести себя корректно: вы не одни.

ДЕТИ ЦЕНЯТ, КОГДА НЕ НАРУШАЮТ ИХ ГРАНИЦЫ. УЖЕ С РАННЕГО ВОЗРАСТА ОНИ ВОСПРИНИМАЮТ СВОИ ЛИЧНЫЕ ИГРУШКИ КАК ЧАСТЬ СЕБЯ. ПОЭТОМУ НЕ БЕРИТЕ БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ ДЕТСКИЕ ВЕЩИ, СПРАШИВАЙТЕ У РЕБЁНКА, МОЖНО ЛИ ИХ ВЗЯТЬ.

**Будьте справедливыми.** Не наказывайте детей, не выслушав и не разобравшись в ситуации. Не уверены в виновности – не рубите с плеча. Ведь больше всего дети боятся несправедливости, которая может впоследствии обернуться для них наказанием. А родители в ответ столкнутся с плохим поведением.

**Не обманывайте.** Заискивающий тон и готовность выполнить любую прихоть вовсе не гарантируют нам расположение. Искренность, желание понять – вот что ценят дети.

**Доверяйте.** Учитесь верить ребёнку с самых ранних лет. Это порой трудно, но необходимо. Ваше доверие – опора и большое подспорье и сейчас, и в будущем.

**Будьте в курсе.** Вопрос «как твои дела?» совсем не дежурный. Расспрашивайте школьника или дошколёнка, как прошёл день, как поживают его приятели, какие новости. Старайтесь отвечать, если ребёнок о чём-то спрашивает, ведь вы – основной источник информации о мире, куда лучше интернета.

**Учитывайте мнение.** Привлекайте детей к семейным делам. Выбирайте вместе кино для просмотра, новую стиральную машину или место отдыха. Интересуйтесь их соображениями по поводу цвета обоев в гостиной, списка песен на новогоднюю вечеринку, купленного платья. Поверьте, им это важно.

**Желаем вам удачи!**





# Какие принципы жизни должен знать каждый ребёнок?



**Д**ети растут быстро, поэтому родителям очень важно донести до них основные жизненные принципы, которые помогут им жить и развиваться. Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ рекомендует выделить специальный день для серьёзного разговора с ребёнком или поймать момент, чтобы поговорить об этом.

### 1. СЧИТАЙ СЕБЯ УДАЧЛИВЫМ.

Когда ты унижаешь себя, говоря «я плохой» или «я неудачник», ты настраиваешь на неудачи, да и другие думают о тебе хуже, отражая твоё мнение о себе. Будь удачливым. Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать хорошо. Лучше вспомни об успехах. Любой опыт, любая работа или усилие, сделанные тобой, - важная ступенька к цели, поэтому успех сопутствует тебе всё время.

### 2. НЕ УКЛОНЯЙСЯ ОТ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ.

С этого момента учишься действовать так, как будто ты - удачливый человек. Начни жить с настроением на успех. Любым способом отказывайся быть неудачником. Способность принимать решения - жизненно важная составляющая успеха. Но решение станет таковым тогда, когда ты начнёшь действовать. Принимай решения и действуй в нужном тебе направлении. Учись этому ежедневно. Даже если сначала все твои попытки будут неверными, не отчаивайся. Тренируйся на простых ситуациях, например, решай, во что одеться завтра в школу, и не отступай. Придёт время, когда ты приобретёшь своё Я.

### 3. ЛЮБИ СЕБЯ.

Некоторые люди склонны считать себя ничемными, бесполезными. Как правило, такое отношение к себе обусловлено отношением окружающих. Однако все люди равны. Дворник равен президенту по той простой математической формуле, что две величины равны между собой, если равны третьей. Третья величина здесь - это польза, приносимая каждым. Например, телефон и лампа равны, так как полезны и, во-вторых, исключительны. Так и люди все уникальны и исключительны. Поэтому не считай, что ты хуже других. Старайся понравиться себе самому. Зачем нравиться другому? Что ни делай, есть риск, что не понравишься. Кроме того, с другими можно расстаться, а с собой? Один человек всегда рядом со мной - и это я сам. И я должен понравиться этому человеку. Хочешь, чтобы тебя полюбили, - полюби себя сам. Если я не люблю себя, то и другого любить не должен, ибо обязан его любить, как самого себя. Если я себя не развил, то и не люблю себя. Стань профессионалом высокого класса, тогда и другим тоже понравишься. Прости и прими себя, любуйся собой, уважай и учишься любить себя. И самое главное - учишься понимать себя.

Другим ничего не останется, как только показать своим отношением к тебе, насколько ты успешно продвигаешься в этом чрезвычайно важном направлении!

### 4. ЛЮБИ ДРУГИХ (ИЛИ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ СТАРАЙСЯ, ЧТОБЫ ОНИ ТЕБЕ НРАВИЛИСЬ).

Предположи, что у окружающих позитивные, а не негативные намерения в отношении тебя. Необходимо думать, что никто не хочет тебя обидеть, а хочет помочь тебе. Например, учитель строго говорит, но это потому, что он действительно хочет, чтобы ты был умным и успешным. Не будь недоброжелательным. Будь

вежлив, но твёрд. Дай другим понять, что ты ценишь их добрые намерения. Предоставь им право быть самими собой и сам отстаивай это право. Скоро у тебя появятся друзья, которые будут ценить тебя, дружить с тобой. Общаясь с людьми, показывай им свою доброжелательность следующим образом:

- будь пунктуальным и надёжным во всех отношениях;
- будь тактичным и заботливым;
- будь искренним;
- будь улыбчивым – плохо быть букой.

В свою очередь им ничего не останется, как только ответить тебе взаимностью. Ты будешь получать именно то, что отдаёшь.

### 5. СЧИТАЙ ВСЁ ДОСТИЖИМЫМ.

Всякий раз, когда ты говоришь: «Я не могу. Это невозможно», ты предопределяешь для себя неудачу. На каждого, кто говорит «это невозможно», находится некто, кто думает: «Да, это возможно!», идёт вперёд и добивается своего. Рассуждая и действуя в соответствии с этим принципом, ты скоро привыкнешь добиваться своей цели, невзирая на то, насколько она далека от тебя сейчас.

### 6. ДОВОДИ НАЧАТОЕ ДО КОНЦА.

Очень многие строят грандиозные планы, но мало кто реализует их. Основная причина – не недостаток ума, способностей и усилий, а привычка, сформированная в детстве, не доводить начатое до конца. Настраивайся на то, чтобы завершать всё, что делаешь. Начни с мелочей, таких как приготовление уроков или мытьё посуды. Заканчивай дела как можно быстрее. Всегда выполняй обещанное тобой. Научись не откладывать дела на потом. Ты сможешь претворять в жизнь любой свой план, каким бы грандиозным он ни был.

### 7. НЕ ОПРАВДЫВАЙСЯ.

Оправдывая себя, ты перекладываешь ответственность за то, что произошло с тобой, на других. Ты становишься беспомощным и зависимым от людей и от обстоятельств и делаешь это со своего согласия. Прямо сейчас учись отвечать за всё, что случается с тобой, не перекладывай вину на других, подражай замечательному человеку из Миссури – президенту Гарри Трумэну, чьим девизом были слова: «Ответственность на мне». Пусть окружающие видят, что уверенность и независимость являются принципом твоей жизни. Перестав оправдываться, ты приобретёшь уверенность в себе. Ты перестанешь опаздывать. Тебе начнут доверять. У тебя улучшится настроение, и ты будешь доволен собой.

### 8. ОТСТАИВАЙ СВОИ ПРАВА.

Многие этого боятся, так как не уверены в себе. Сохраняя молчание, человек соглашается с пренебрежительным отношением к себе и оскорблением со стороны других, тем самым допуская посягательства на свои права. Вместо этого лучше высказывать своё мнение как можно спокойнее и рассудительнее по каждому случаю. Если ты твёрдо стоишь на своём и можешь положить конец нежелательным отношениям с нежелательными для тебя людьми, ты заслужишь уважение других и самого себя.

### 9. КОНТРОЛИРУЙ УСЛЫШАННОЕ.

Остерегайся ненужной информации. Избегай тех, кто постоянно ссорится или ругает своих друзей, близких в их отсутствие. Если ты стремишься к успеху, отключайся и не слушай тех, кто начинает пересказывать плохие события, говорить, что у тебя ничего не получится. Действуй так, как поступают люди, добившиеся успеха, или как сам ты поступал в предыдущих успешных случаях. Твоя настойчивость и





упорство значат больше, чем сомнения окружающих. Если ты часто выслушиваешь чужие жалобы – откажись: тебе надо находиться на «диете» хороших новостей. Она поможет избежать депрессии с её неминуемыми последствиями, влияющими на здоровье.

#### ЗАПОМНИ:

Ты являешься редактором, издателем, корреспондентом и темой журнала, издаваемого ежедневно в течение жизни. От того, как ты озаглавишь статью, зависит её содержание. Издание в чёрной рамке под названием «Лена болеет» - сентиментальная интерпретация фактов. Если ты решишь опубликовать сообщение о том, что Лена чувствует себя лучше и лучше, твоё подсознание вскоре сообщит тебе приятные новости.

#### ЗАПОМНИ И ЕЩЁ ОДИН ВАЖНЫЙ ФАКТ:

Всё, что ты думаешь или говоришь о других, в конечном счёте будет иметь отношение к тебе.

#### 10. БУДЬ ТЕРПЕЛИВЫМ.

Не многие умеют. Кто не научился этому, ставит себя в затруднительное положение. Им движет убеждение, что другие люди или обстоятельства мешают добиться желаемого или что ожидаемое благоприятное событие произойдёт слишком поздно. Важнее быть терпеливым по отношению к себе. Верь в себя, доверяй своей интуиции, тогда страх превратится в уверенность, неудача – в успех, страдание – в счастье. Чем больше ты уверен в себе, тем больше тебе будут доверять другие. Не завидуй другим. В противном случае ты будешь находить всё большие причины для зависти. Твои друзья, возможно, более состоятельны, зато у тебя, может быть, больше мудрости, душевного спокойствия, уверенности и свободы. Кто-то может оказаться умнее тебя, зато ты обладаешь замечательным характером. Жизнь справедлива. Там, где у нас

недостаток, у кого-то изобилие. А того, чем богаты мы, другому недостаёт.

#### 11. ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО НЕ ЗАВИСЕТЬ ОТ ТОГО, КАК К ТЕБЕ ОТНОСЯТСЯ ДРУГИЕ.

Если ты убеждён, что для успешного общения надо добиться дружеского расположения всех ребят, то ты открываешь себя для манипуляции, и она будет тем сильнее, чем больше твоя потребность достижения дружеского расположения. Люди пугаются, что их не будут любить все, хотя в норме никто не обязан любить всех. Ты не должен волноваться из-за того, что кому-то не нравишься (учителю, новой компании, знакомому мальчишке или девочке). Тебе ведь тоже не все люди нравятся, и не со всеми ты готов дружить. Твоя самооценка не должна снижаться от того, что кто-то из людей тебя не принимает.

#### 12. ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО ДЕЛАТЬ ОШИБКИ.

Ошибаться – одно из свойств человеческого существа. Если ты веришь, что ошибки – это зло, то ты объект манипулирования: «ты ошибся – ты виноват». Но ошибка – это не зло, это просто ошибка. Не надо винить себя за ошибки, но необходимо извлекать уроки из них и исправлять их. Исправлять ошибки – не значит наказывать себя. Это способ предотвращения компенсации за нанесённый кому-то твоим поступком моральный ущерб или начало твоего активного действия.

#### 13. РАЗВИВАЙ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.

Старайся быть уверенным в себе. Напоминай себе обо всех умениях и навыках, которыми ты овладел, даже если это всего лишь умение ходить, говорить, выигрывать в шахматы и др. Ты обрёл уверенность, пытаешься справиться с трудной ситуацией. Внушай себе приятные мысли по отношению к себе и другим. Увеличивай чувство удовлетворения каждый миг, час, день.



Не сравнивай себя с другими. Их наследственность и окружающая среда отличаются от твоих. Не позволяй другим навязывать тебе свои желания и нормы. Не навязывай своих. Не жди случая, как это делают многие. Они полагают, что будут счастливы, если будут жить в определённом месте, учиться в определённом заведении, носить определённую одежду. Другие хотят обладать определённым весом, ростом, количеством денег. Если ты недоволен сейчас, завтра ты будешь недоволен ещё больше! Это одно из правил подсознания.

### 14. УЧИСЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ!

Начни прямо сейчас быть довольным собой. Своими взглядами, своей семьёй, своими родителями, братьями, сёстрами. Своими способностями, учителями, друзьями. Улучшай всё, что можешь или хочешь. Используй всё, что ты знаешь о благоприятной для себя жизни. Борись со склонностью вернуться к сомнениям, страху и депрессии. Общайся со счастливыми людьми. Делай то, что приятно для тебя, думай о хорошем. Проще смотри на вещи, не воспринимай себя самого и окружающих слишком серьёзно. Учёба должна быть развлечением, а не борьбой. Найди удовольствие во всём, что ты делал раньше.



Не позволяй обстоятельствам лишать тебя уверенности в себе, безмятежности. Сравни себя с цыплёнком. Ни насекомое, ни человек не могут помочь ему пробиться через скорлупу. Ему дали силу и смекалку, необходимые для выживания. Но он должен сам использовать эти качества, чтобы выбраться из яйца. Это справедливо и в отношении тебя. У тебя есть всё, что поможет тебе справиться с любыми непредвиденными обстоятельствами. Будь благодарен за всё, что ты имеешь и знаешь. За то, что ты сейчас есть. Ты удачливее, чем ты думаешь.

### 15. ДОБИВАЙСЯ СВОЕГО.

Будь настойчив. Не отступай. Только тогда ты приобретёшь уверенность в себе. В один прекрасный день она станет для тебя естественной. Ты уже знаешь, какая привычка является для тебя наиболее важной: ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ! Сегодняшний день открывает для тебя новые возможности. Применяй на практике эти советы, сделай что-нибудь полезное для себя. Тебе потребуются знания и усилия, чтобы избавиться от врождённых привычек. Ставь таким, каким ты хочешь быть, ты приобретёшь новое чувство уверенности в себе!





Экология детства: Школа для родителей

# Юлия Суханова:

«Родителям не нужно транслировать любовь через материальные вещи!»



**В** гостях редакции ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ Юлия Суханова – организатор пространства, экоспикер, минималист, автор проектов «Экорасхламление: Вторая жизнь вещам» и «Net hlama». Сегодня поговорим про осознанное потребление и экологичное расхламление.

**– С чего начинается осознанное потребление?**

– Желательно начать с того, чтобы посчитать, сколько новых предметов, исключая вещи первой необходимости типа еды и лекарств, поступают к вам в дом ежемесячно. То есть предлагаю начать анализировать, что и как часто вы покупаете. Осознанное потребление – это совершение только по-настоящему нужных покупок. Исследование вашего потребительского поведения, скорее всего, приведёт вас к выводу, что правильно покупать – это покупать меньше. Сейчас властвует стереотип: если я много покупаю, значит, я успешен. Этим благополучно и пользуются маркетологи. Задумайтесь, почему вы поддерживаете этот тренд. Мода – это не про количество вещей в шкафу, а про то, как вы их сочетаете, насколько правильно подобран гардероб. Поэтому необходимо прежде всего присмотреться, как вы подбираете одежду, обувь, аксессуары и другие предметы гардероба. Переберите свои шкафы, комоды, тумбочки и подумайте, радует ли вас эта одежда.

Если не радует, необходимо разобраться, почему вы купили именно это платье, например. Оно красиво выглядело на манекене в магазине или этот бренд часто и хорошо рекламирует себя? Вот такие простые вопросы себе и искренние ответы на них помогут стать осознанным потребителем и создать

гардероб, который будет полон любимых и правильных вещей! Как передать это знание детям? Никак, но если вы стали покупать осознанно, ваш ребёнок автоматически воспримет эту привычку как естественную и верную. «Не воспитывайте детей, всё равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя» – гласит известная английская пословица.

**– Почему вещей в доме с каждым годом становится всё больше?**

– Необходимо понять причину: как к вам эти вещи попадают. Если вам их отдают или дарят, то лучше остановить этот поток, пока не захлебнулись в хламе. Уверенно и строго каждый раз говорите, что вам это не нужно, и предложите дарителям другие варианты, куда можно пристраивать вещи. Родственникам, а особенно бабушкам и дедушкам, которые выросли в другое время и имеют иное отношение к вещам/игрушкам, трудно объяснить причину отказа. Попробуйте чаще проводить разговоры про ваши ценности, благодарить за внимание и любовь, но объяснять, что у вас всё есть. Даже лучше наглядно открыть полки, шкафы, стеллажи с книгами и игрушками, и посоветовать, что уже складывать некуда и сколько времени вы тратите на уборку и собирание этого добра с пола. Следом подготовьте список, что ребёнку нужно, желательно нематериальное, и предлагайте близким дарить из этого списка (экипировка для спортсекции, поездка в Сочи, прогулка на лыжах) – им приятно, и вам полезно. Если крупные траты тяжело воспринимать, тогда рекомендую иметь список постоянных нужд: сухофрукты или, например, натуральный сок. К сожалению, бывает так, что близкие люди всё равно не понимают и приносят гору игрушек. Нужно проявить стойкость и лично, не при всех, сказать: «Простите, но мне придётся проявить строгость сейчас. Я вам давала список подарков, и мне жаль, что вы им пренебрегли. Поэтому заберите игрушки к себе, пусть ребёнок играет с ними у вас дома».

**– Как часто нужно делать ревизию вещей, чтобы их не становилось ещё больше?**

– Понятно, что мы накапливаем. Просматривание вещей должно стать привычкой, делайте это, например, раз в полгода по каждой категории: одежда, книги и документы, бижутерия и косметика, игрушки и детские книжки и т. д. Как бы ни была выстроена вся система, всё равно что-то накапливается, особенно игрушки, косметика, одежда. Сделав ревизию одной из перечисленных выше категорий, вы понимаете, что многим не пользуетесь, и готовы эти вещи отдать или продать. Например, детские вещи хорошо продаются пакетами, а взрослые можно отдать в благотворительные фонды, социальные центры по запросу, в храм. В крупных городах есть благотворительные магазины, где принимают вещи («Второе дыхание» в Москве, «Спасибо» в Санкт-Петербурге).

**– Куда можно отдавать ненужные вещи и почему они не всегда нужны другим?**

– В Москве очень легко оказывать благотворительную помощь. Дать вторую жизнь вещам вам поможет меню проекта «Экорасхламление: Вторая жизнь вещам» в ВК, сайт «Собира-тор». Однако в мегаполисах вещей на благотворительность поступает настолько много, что нам с вами пора останавливать себя. Не все вещи пристраиваются, и лишь малый процент от всего объёма может быть переработан промышленно: только натуральные, хлопковые ткани можно перерабатывать, а вся синтетика и другие сложные/скомбинированные материалы становятся мусором. Что касается натуральных тканей, они уже не будут другой одеждой, они станут либо обтирочным материалом (то есть тряпками), либо используются в строительных материалах. Поэтому я за «умный» гардероб, а детскими вещами лучше обмениваться.

**– Что с переработкой в России? Куда девается наш мусор?**

– В России есть переработка, мало того, в каждом дворе сейчас стоят два мусорных контейнера: смешанные отходы и вторсырьё. У нас есть возможность уже сегодня поддерживать переработку и сделать простые действия: сполоснуть от остатков пищи и высушить вторсырьё (стекло, металл, пластик 1 и 2), собрать макулатуру в отдельный пакет и вынести всё это в синий контейнер. И помните, что переработка – это не панацея от мусорной проблемы. Главное – снизить потребление и сократить использование одноразовых вещей.

Когда мы слышим слово «переработка», то появляется картинка: сдали пиджак – появился новый, другого цвета. Это неправда. Как я рассказывала выше, он может стать в лучшем случае тряпкой или строительным материалом. В худшем и обычном варианте вещи попадают на полигоны и лежат там десятки лет или сжигаются на мусоросжигательных заводах. Я против этих обоих вариантов. На полигонах вещи не разлагаются, так как там бескислородная среда и не происходит процесса разложения, плюс там все смешанно, и вредные легковоспламеняющиеся фракции провоцируют возгорание/тление, что лишь ещё хуже воздействует на окружающую среду. К тому же, разместив отходы на свалках или сжигая на заводах, мы растрачиваем ресурс планеты, уничтожая его навсегда, вместо того чтобы использовать его повторно, а ещё лучше бесконечно повторно. Такое явление, кстати, называется циклическая экономика. Важно понимать, что во время сжигания образуются диоксиды (ядовитые соединения), которые выделяются в атмосферу, и после сжигания нам ещё надо захоронить высокотоксичную золу.

**– С вещами более-менее понятно, а что делать с детскими игрушками?**

– Детям не нужно много игрушек для развития. Они развиваются через общение,



Экология детства: Школа для родителей



обучение чему-то новому, созерцание мира и участие во всех семейных рутин. Самый главный секрет – желание новых игрушек не пропадёт никогда. Эту жажду утолить невозможно. Вы никогда не сможете купить достаточное количество игрушек. Если вам зайдёт это утверждение, то можно перестать покупать игрушки вообще. Я бы предложила обмениваться игрушками с друзьями. Не нужно покупать детскую стиральную машинку, лучше пусть ребёнок вместе с вами запускает настоящую стиральную машину и помогает вам во всех задачах по дому. Мне близок метод Монтессори. Он основывается на том, что игрушки – это всё, что можно найти вокруг: палочки, верёвка, клубки, простые бытовые предметы, кастрюли и т. д. Ведь наше воображение развивается, когда мы додумываем, создаем и воображаем. Именно так человек прогрессирует, а современная игрушка - не для развития креативности, она однофункциональна.

Повесьте на уровне роста ребёнка узкую полку, где стоят 10-20 предметов: картонный домик, мягкий зайка, кубик, книга, карандаши, клубок ниток, камешек. Меняйте эти предметы в зависимости от возраста и интересов, и ребёнок будет ими играть более увлечённо, чем с шестью огромными контейнерами, забитыми десятками игрушек. Ещё можно насыщать ребёнка взаимодействием с игрушками, если регулярно водить его в специальные игровые центры, на детские площадки, парки аттракционов, которые оборудованы большим количеством крупных игровых конструкций (чтобы не устанавливать их в малогабаритные квартиры), редкими или эксклюзивными игрушками типа больших станций лего. Чаще всего игрушки покупаются, потому что родители чувствуют вину за недостаточное внимание, однако помните, что в этом случае вы формируете определённое мировоззрение у своего малыша – агрессивное потребление, за которым не стоит никакой ценности, кроме жажды обладать.

**– С какого возраста лучше объяснять ребёнку про осознанное потребление, про экологию?**

– С самого раннего возраста, как только вы начали с ним разговаривать. Эта тема нравится детям, так как они познают всё вокруг, в особенности природу. Безусловно, у ребёнка будет желание иметь игрушки, но у нас есть возможность вложить в него ценности бережливого отношения к ресурсу планеты и рассказать ему про другие варианты непокупных игрушек. Что, если перестать транслировать любовь через материальные вещи? В первую очередь самому нужно осознать, что вы уже любите своего ребёнка, и это не нужно доказывать через покупки.

**– Юлия, с какого возраста нужно приучать ребёнка к порядку?**

– С раннего возраста нужно рассказывать об этом и вместе с ребёнком наводить порядок, передавая ему все премудрости этой рутины. Как только ребёнок может держать в руках предмет, он уже готов по чуть-чуть помогать, собирая вместе с вами с пола предметы. В семье следует иметь золотые правила заботы о доме, распределив обязанности между каждым её членом. За нарушение придумать последствия и придерживаться их всегда. Например, у вас есть правило для детей перед сном убирать игрушки на место, и вы вместе согласовали последствия, что в случае невыполнения, игрушки, оставленные на полу, убираются на антресоль, например, на неделю. Внимание: любимые игрушки (их обычно немного, и вы их точно знаете) нельзя категорически убирать на антресоль. Передоговариваться можно, но обязательно нужно письменно закрепить правила, повесить их на стену и заранее напоминать про них. Для лучшей игры и лёгкой уборки рекомендуется держать в детской не много игрушек, убрав половину в недоступные детям места, и периодически менять их. Применяйте принцип «от количества - к качеству».



В **США** за загрязнение воздуха и воды предусмотрена административная и даже уголовная ответственность. Американцы разделяют мусор, сдавая его по расписанию: в одни дни забирают стекло, в другие – пластик и т.д.

Во **Франции** запрещено утилизировать нераспроданные продукты, пригодные для употребления. Их раздают благотворительным фондам и волонтерским организациям.

# Экопривычки в



**Шведы** давно прекратили производства с использованием химических веществ и также утилизируют отходы безопасным способом. В домах у жителей есть собственные контейнеры для раздельного сбора, и зачастую они компостируют самостоятельно.

В **России**, конечно, на уровне государства пока ещё не приняты серьёзные законы об экологии. Однако к 2024 году в стране планировали построить 200 мусороперерабатывающих заводов.

В Европе уже давно работает система переработки мусора. Например, в **Германии** пластиковые бутылки просто выгодно возвращать в магазины, и за это жителям даже выплачивают компенсации.

разных странах



# Как справиться с аллергией у детей?



**В** последнее время родители всё чаще сталкиваются с такой проблемой, как аллергическая реакция у детей: за последние годы число детей-аллергиков увеличилось в два раза. ДЕТСКИЙ-ВОПРОС.РФ предлагает вместе разобраться, что провоцирует аллергическую реакцию у детей и как с ней справляться.

Аллергия – это состояние повышенной чувствительности иммунной системы к определённым веществам – аллергенам. Подобные аномальные реакции организма можно назвать «ошибкой» иммунитета, который принимает «безобидные» вещества (пыль, пыльцу и др.) за болезнетворные и формирует против них специфические антитела.

Одним из самых распространённых видов детской аллергии является пищевая аллергия. Пищевая аллергия – первая аллергическая реакция, возникающая у детей раннего возраста при употреблении определённых продуктов питания. Наибольшая распространённость пищевой аллергии отмечается у детей первых двух лет жизни. Аллергия на пищевые продукты может проявляться при употреблении аллергена как в большом, так и в незначительном количестве. Иногда реакция появляется после многократных употреблений одного вида пищи. Её появление может быть немедленным или замедленным, возникающим по прошествии нескольких дней.

### ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ АЛЛЕРГИЯ?

Можно выделить три группы факторов, влияющих на появление аллергии:

#### НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ ФАКТОРЫ:

- Генетические. К развитию аллергических реакций в первую очередь предрасполагает наследственность. Если один из родителей страдает аллергией, риск развития подобного заболевания у ребёнка составляет 40 %. Если аллергическими заболеваниями страдают оба родителя, то уровень риска достигает 60 %, а если симптомы аллергии у обоих родителей совпадают – риск увеличивается до 80 %.

- Климато-географические. Проживание в районах с резко контрастным климатом, повышенной влажностью, низкой солнечной активностью.

#### УСЛОВНО-УПРАВЛЯЕМЫЕ ФАКТОРЫ:

- Экологические. В высокозагрязнённых районах аллергические заболевания встречаются более чем у 30 % детей.

- Обусловленные вредными условиями труда родителей. Отмечается большее количество детей с аллергическими проявлениями в семьях, где родители работают на вредном производстве.

#### УПРАВЛЯЕМЫЕ ФАКТОРЫ:

- Заболевания, перенесённые во время беременности.

- Злоупотребление продуктами с высокой аллергизирующей активностью.

- Искусственное вскармливание.

- Вредные привычки родителей.

- Наличие дома животных, мест скопления пыли и т. д.

**Родители должны думать о профилактике детской аллергии ещё задолго до рождения ребёнка. Не стоит во время беременности злоупотреблять продуктами, повышающими риск возникновения аллергии: шоколадом, рыбой, цитрусовыми, клубникой. Пониженный иммунитет и частые простудные заболевания у женщины могут способствовать развитию аллергии у ребёнка в будущем. Для того чтобы уменьшить риск возникновения аллергии у детей, будущим мамам стоит отказаться от курения и алкогольных напитков.**

# Как интересно и полезно гулять?



**П**рогулки на свежем воздухе – занятие не только полезное, но и требующее массы внимания, ответственности и энтузиазма. Родители сами решают, с каких пор их малыш готов к самостоятельным променадам. ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ предлагает обсудить некоторые правила совместных прогулок.

### ВРЕМЯ ГОДА И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГУЛОК

Любое время года подходит для прогулок, но определяющее звено прогулки – это погода. Гулять с ребёнком нужно при хорошей тихой погоде. Во время прогулки, особенно зимой, следите, чтобы ваш малыш дышал носом.

Родители при выборе времени для прогулки и её продолжительности должны руководствоваться не только своим распорядком дня, но и биологическими часами малыша.

Оптимальным вариантом для прогулок может быть время за час до сна в обеденный период или через два часа после этого сна. Что касается продолжительности прогулки, то она зависит от ряда факторов: возраста малыша, времени года, погодных условий, физического состояния ребёнка и мамы.

### ДЕТИ ОТ МЕСЯЦА ДО ГОДА

Это самый хороший возраст для прогулок, так как в основном они совершаются на коляске. В зимнее время прогулка может проходить от 5 до 30 минут в зависимости от температуры воздуха. Что касается осени, весны и лета, то прогулки могут продолжаться до 2 часов.

### ДЕТИ ОТ ГОДА ДО ШЕСТИ

Малыши этой возрастной категории могут гулять ровно столько, сколько позволят им родители, а также сезонные и температурные условия.

### МЕСТО

Выбор маршрута для прогулки напрямую зависит от времени года и от места вашего проживания. Если речь о городе, то основные места, где совершаются прогулки, это парки, детские площадки, скверы. Если ваш малыш ещё мал, а прогулка проходит во время его сна, выбирайте немногочисленные места, подальше от автомагистрали и суеты. В сельской местности прогулки совершаются в основном вблизи дома, потому что это удобно и безопасно.

### ОДЕЖДА

Мамы постоянно борются с непреодолимым желанием одеть ребёнка как можно теплее, боясь впасть в другую крайность – одеть слишком легко. Объяснить такое явление можно тем, что природа заложила в нас немного преувеличенное чувство беспокойства о своих детях. Существование такого природного инстинкта связано с жизненной необходимостью обеспечить своё чадо теплом и едой. Чтобы знать, как одеть вашего малыша, нужно учитывать его возраст и состояние здоровья. Нормальным считается, если руки и ноги малыша немного прохладные, а нос, наоборот, тёплый. Главное правило – одевайте малыша по погоде.

### ИГРЫ

Игра на свежем воздухе – это, в принципе, сама цель прогулки. В зависимости от возраста детские игры имеют разный характер и особенности.

Дети от года до трёх лет обычно играют в ролевые подвижные игры, это обусловлено тем, что ребёнку в этом возрасте необходимо много внимания как со стороны родителей, так и со стороны детей. Не стоит малышу в возрасте от 1 до 3 лет навязывать общение с его ровесниками. Ребёнок должен сам выбирать игры и тех, с кем он хочет играть. В дальнейшем это поможет ему хорошо разбираться в людях и принимать самостоятельные решения.

Что касается детей в возрасте от 3 до 6 лет, то они уже целенаправленно идут на прогулку, и игры, в которые они играют, носят серийный характер. Дети отождествляют себя с героями любимых сказок и мультиков. Они совершенно не требуют внимания со стороны родителей, так как полностью увлечены игрой. Но родители всё-таки не должны терять бдительность, так как дети в этом возрасте подвержены желанию создавать конфликтные ситуации и отстаивать своё мнение.

### ИГРУШКИ

Дети обожают брать с собой на прогулку игрушки. Родителям стоит провести чёткую грань между игрушками, которыми ребёнок играет дома, и теми, которые можно взять на улицу. Во-первых, это поможет малышу выработать ассоциативное мышление. Во-вторых, развивает у ребёнка чувство меры и ответственности: где, чем и как играть. Нельзя позволять ребёнку играть в квартире мячом или устраивать песочницу в комнатных цветах. Попробуйте объяснить малышу, что любой игре, как и игрушке, есть своё время и место. Давайте подумаем, какие игрушки подходят для уличных развлечений.

### МЯЧ

Это одна из любимых игрушек у малышей, но согласитесь, что этот спортивный атрибут предназначен для подвижных игр. И кварти-

ДЕТИ ОБОЖАЮТ БРАТЬ С СОБОЙ НА ПРОГУЛКУ ИГРУШКИ. РОДИТЕЛЯМ СТОИТ ПРОВЕСТИ ЧЁТКУЮ ГРАНЬ МЕЖДУ ИГРУШКАМИ, КОТОРЫМИ РЕБЁНОК ИГРАЕТ ДОМА, И ТЕМИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ВЗЯТЬ НА УЛИЦУ. ЛЮБОЙ ИГРЕ, КАК И ИГРУШКЕ, ЕСТЬ СВОЁ ВРЕМЯ И МЕСТО.

ра – не лучшая территория для детских шалостей. Ребёнок должен усвоить, что игра в мяч возможна только на улице или в спортзале. А для большего подтверждения этой истины научите своего малыша некоторым играм с мячом, например «Съедобное - несъедобное», «Города» и др.

### ПЕСОЧНЫЙ НАБОР

Обычно это ведёрко, лопатка и формочки для песочниц. Детям очень нравится строить, лепить и копать. И мальчики, и девочки с увлечением варят «кашу-малашу» и пекут песочные пирожки. Это доставляет детям массу удовольствия, а мамам прибавляет стирки. Но главное, что это занятие сугубо уличное.

### МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ И ВОЗДУШНЫЕ ЗМЕИ

Это занятие дарит массу позитива, восхищения не только детям, но и взрослым, создаётся впечатление, что попали в волшебную сказку. Для ребёнка очень полезно получать положительные эмоции на свежем воздухе.

**Прогулка с ребёнком на улице – это зона особого внимания, работы и отдыха. Важно из любого занятия выносить позитив. Самое главное – сформировать правильное отношение вашего ребёнка к улице. Нужно объяснить малышу, что на улице тоже существуют правила и нормы поведения и делать здесь всё что хочешь нельзя, даже более того – стыдно. Приятных вам прогулок!**



# Как интересно провести время на даче?





У каждого своё мнение, как нужно проводить время на свежем воздухе вдали от городской суеты. Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ подготовила для вашей копилки интересного досуга ещё несколько вариантов того, как можно провести время на даче всей семьёй.

### КИНОТЕАТР НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Кинотеатр на открытом воздухе произведёт огромное впечатление на вашу семью и сделает ночь незабываемой для каждого. Для начала найдите место, где вы оборудуете ваш импровизированный кинотеатр. Вы можете показывать фильм с помощью проектора на экране или на любом другом белом фоне. Для сидения можно расставить шезлонги, разложить кисты сена, а для тепла принести большие пледы и одеяла. Также не забудьте приготовить попкорн, сладости и напитки.

### ЛИТЕРАТУРНЫЙ ВЕЧЕР

Покажите детям, что чтение – это и удовольствие, и польза. Устройте совместный вечер чтения книг, которые любят все члены семьи (сказок, рассказов, стихотворений и т. д.). Начните читать новую книгу вместе – по страницам или по ролям. Для лучшего понимания прочитанного можно устроить викторину.

### КОНКУРС ЛУЧШИХ ЛЕТНИХ НАПИТКОВ

В летнюю жару неплохо освежиться прохладительными напитками: лимонадом, холодным чаем, молочными коктейлями и т. д. Предлагаем совместить приятное с интересным и устроить конкурс на лучший летний



Экология детства: Красота и здоровье



напиток. Приготовить напиток вы можете по собственному рецепту, либо воспользуйтесь интернетом, где есть огромное количество рецептов из самых разных ингредиентов.

## ФОТОСЕССИЯ

Чтобы ваш отдых запомнился надолго, возьмите с собой фотоаппарат. Делайте яркие, позитивные кадры, один только взгляд на которые будет вызывать в душе приятные эмоции и воспоминания. Также вы можете устроить тематическую семейную фотосессию. Для начала определитесь с темой – это могут быть пираты, ковбои, супермены... Посмотрите, какой реквизит у вас имеется, что необходимо подготовить. А потом дело остаётся за малым – сфотографироваться! Гарантируем, что время пролетит незаметно и очень весело.

## ДЕНЬ НАСТОЛЬНЫХ ИГР

Одним из лучших способов общения с детьми являются настольные игры. Не думайте, что они интересны только детям. Сейчас можно найти огромное количество настольных игр для всей семьи, среди которых «Крокодил», «Монополия», «Эрудит». Любая из этих игр обеспечит отличное настроение всем.

## СОРЕВНОВАНИЕ ВОЗДУШНЫХ ЗМЕЕВ

И детям, и взрослым понравится соревнование воздушных змеев. Чтобы было интереснее, предлагаем смастерить воздушного змея самим. В сети интернет вы найдёте множество разных способов, используйте подходящий именно вам. После соревнования можно выбрать самого красивого змея. Помните: место для запуска должно быть более-менее свободным от проводов и деревьев.

## ДОМАШНИЙ ТЕАТР

Увлекательный и полезный досуг – это домашний театр. Один из вариантов – кукольный театр. В роли героев могут выступать шапки, носки, обычные игрушки. Сложность постановки выберите в зависимости от возраста членов семьи и их интересов.

Ещё один вариант – это театр теней. Для него вам понадобятся простыня и лампа или фонарь. Для начала выберите лёгкие постановки с небольшим количеством участников, а по мере становления мастерства усложняйте их.

## КУЛИНАРНЫЙ ПОЕДИНОК

Устройте кулинарный поединок: папа с дочерьми – в одной команде, мама с сыновьями – в другой. Формат проведения может быть разным:

- командам даётся одинаковый набор продуктов, из которых необходимо приготовить вкусный и оригинальный ужин для всей семьи (можно на время);

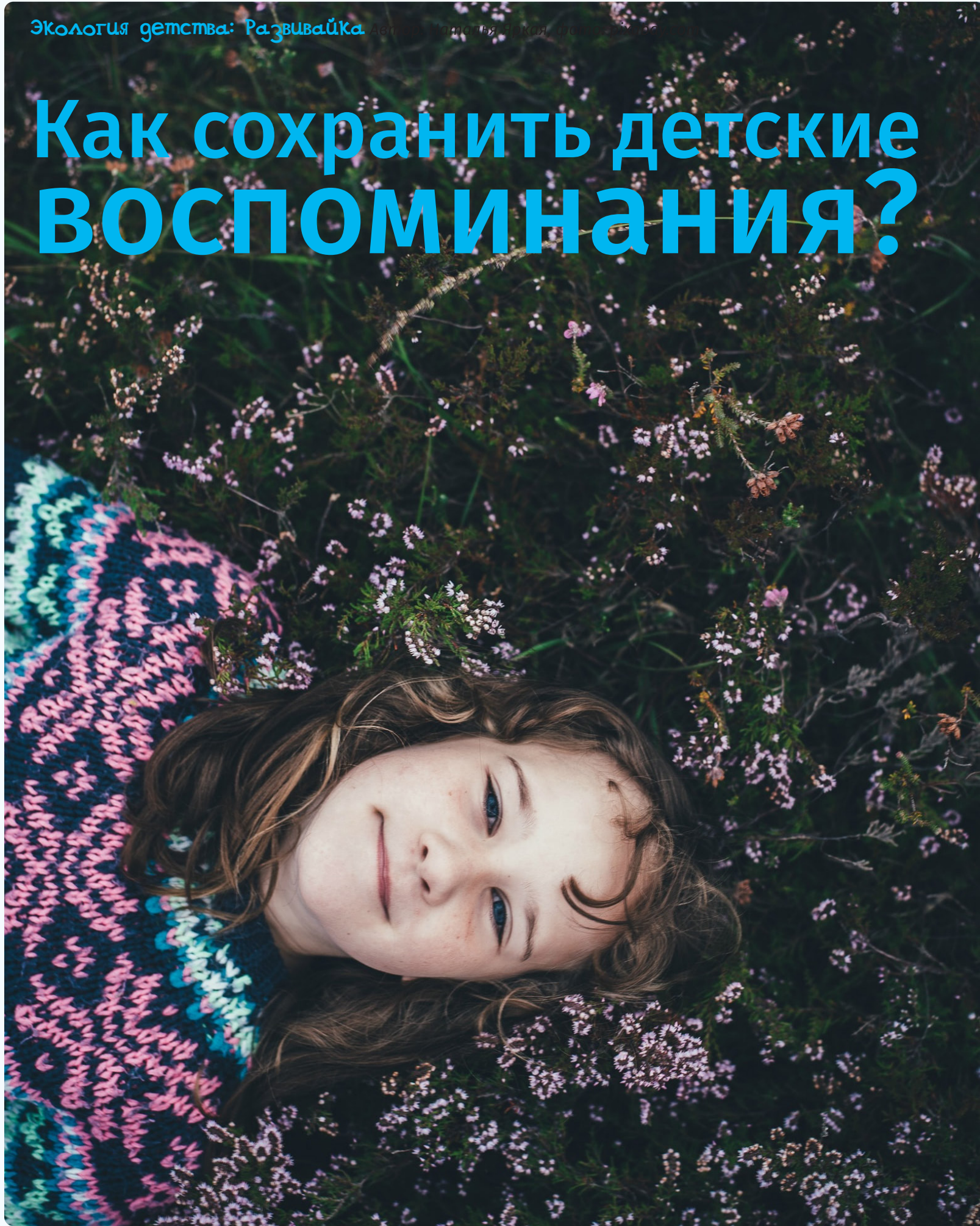
- командам выдаётся определённая сумма денег, на которую они покупают продукты, и участники сами выбирают блюдо для приготовления.

Пригласите на ужин друзей и родных, пусть они выберут победителя.

**Чтобы было интереснее и каждый член семьи был вовлечён в процесс, вы можете разделить вечера между собой: например, в понедельник тему выбирает папа, соответственно, он организует и готовит материалы, во вторник – сын и т. д. При выборе темы вечера учитывайте пожелания и интересы всех. Желаем удачи!**

Экология детства: Развивайка. Автор: Наталья Кожанова

# Как сохранить детские ВОСПОМИНАНИЯ?



**Д**етство – неповторимая пора, и многие современные родители используют фантазию по максимуму, чтобы как можно ярче и интереснее сохранить детские воспоминания. Редакция ДЕТСКИЙ-ВОПРОС.РФ предлагает вашему вниманию ещё один способ сохранить память о детстве ребёнка.

Каждый раз в день рождения вашего ребёнка задавайте ему одни и те же вопросы. Записывайте их на бумаге, на видео, на диктофон, а затем сравнивайте, как менялись ответы ребёнка из года в год.

Мама, увлечённые скрапбукингом, могут взять эту идею в качестве темы для мини-альбома. Это действительно хорошая задумка – сохранить на память мелочи из детства вашего чудесного малыша! Вот список примерных вопросов, вы можете дополнить их или придумать свои:

- Какой твой любимый цвет?
- Какая твоя любимая игрушка?
- Какой твой любимый фрукт?
- Какой твой любимый мультфильм?
- Что ты больше всего любишь кушать на завтрак/обед?
- Какая твоя любимая игра?
- Любимое животное?
- Любимая песня?
- Любимая книга?
- Любимый праздник?
- Что ты любишь делать?
- Кто твой лучший друг?
- Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?
- Какой подарок ты хочешь на следующий день рождения?

**Берегите детей и ваши воспоминания.**



# В какие игры интересно играть детям на улице?



**Л**ето – отличная пора для долгих прогулок с ребёнком. Но чем занять своё ненаглядное чадо? Во что с ним можно поиграть на улице? Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ предлагает летние игры, ориентированные на возраст ребёнка.

### ВОЗРАСТ РЕБЁНКА: 1–2 ГОДА

После года, когда малыш научился ходить и понял, что это даёт ему массу преимуществ, он не хочет сидеть в песочнице и просто копать. Ему надо везде залезть, всё посмотреть. Тут уж маме покоя не видать!

Можно научить ребёнка играть в прятки. Прямо на площадке начните от него прятаться так, чтобы он частично вас видел. Малышей такая игра приводит просто в восторг. Ну, я уже не говорю про обычные догонялки!

Игры с мячом также популярны летом. Особенно интересно, если пригласить ещё других детей, к тому же это научит вашего ребёнка делиться игрушками. Игры в этом возрасте просты: покатать друг другу мячик, покидать (учить ловить).

#### Предложите ребёнку:

- покормить птиц;
- построить из песка замки, бассейны, пещеры;
- поиграть в «магазин», вместо продуктов используя подручный материал;
- бросать шишки/камушки в ведро/дерево/ямку (развивает меткость, силу рук, глазомер).

Только следите за малышом, ведь маленькие дети всё берут в рот.

Игры малой подвижности в песочнице: научите ребёнка делать «норки» в песке, строить заборчик, обращаться с формочками, не забывая при этом обыгрывать ситуацию (в норке прячется мышка, заборчик – для огорода и т. д.). Можно просеивать песок и рассматривать камушки и ракушки, полить водой песок и камни, после чего сравнить результат и свойства сухих и мокрых материалов.

### ВОЗРАСТ РЕБЁНКА: 2–4 ГОДА

Самый благодатный возраст для развивающих прогулок. Многие дети в этом возрасте уже умеют разговаривать и складывать слова в связные предложения.

Наблюдение за живой природой. Можно наблюдать за любыми насекомыми, птицами. При этом спрашивайте у ребёнка, какого цвета насекомое/птица, рассказывайте, что оно делает, как себя ведёт. Это интересно и познавательно. К этому можно прибавить наблюдения за деревьями: как называется, чем отличается от других.

Прятки: теперь можно усложнить задачу. Научите ребёнка считалочке, объясните, что он должен отвернуться и закрыть глаза, а как закончит считалочку – идти искать вас. Несказанное удовольствие для ребёнка – тайком подглядывать, куда прячется мама, а потом найти её!

Игры в песочнице. Так как в этом возрасте дети более или менее владеют «мастерством» управляться с формочками, то можно предложить сделать для мамы и всех ребят «угощение». Слепите вместе колобка, при этом можно вспомнить сказку «Колобок»: основной сюжет, героев. Поиграйте в «Волшебные отпечатки»: оставляете отпечатки рук и ног на песке, а затем дорисовываете, чтобы получились бабочки, рыбки, звёздочки и др.

Простой способ поиграть с ребёнком на прогулке – мыльные пузыри. Не знаю, что детей приводит в такой неопиcуемый восторг, но они готовы гоняться за пузырями и выдувать их чуть ли не часами. Всё, что от вас требуется, – наблюдать, чтобы не пролился мыльный раствор, или выдувать пузыри самим.

Солнечный зайчик. Мама пускает с помощью зеркала солнечного зайчика, малыш ловит его ручкой или ножкой.

Различные игры с мелками, где мама чертит дорожку, а малыш по ней идёт, или рисование животных и фигур.

Догонялки – это одна из самых любимых детских игр. Чтобы малышу в два года было интересно в них играть, догонялки должны быть ролевыми. Мама может стать котом, а малыш – мышкой. А ещё можно играть в зайчиков и волка, в детей и медведя, цыплят и лисичку.

Из подвижных игр – различные игры с мячом (поймай мячик, бросай мячик, футбол).

В 4 года все подвижные игры усложняются. Нужно уже побуждать ребёнка запоминать и соблюдать правила игры. Футбол, имитация баскетбола – нарисуйте круг на земле и попросите ребёнка мячом попадать в него. Волейбол – учите ребёнка отбивать мяч руками.

### ВОЗРАСТ РЕБЁНКА: 5-7 ЛЕТ

Раньше родители не могли загнать нас домой, даже чтобы поесть, а сейчас мы не можем выгнать детей на улицу, чтобы подышать. Компьютер и телевизор, планшеты и телефоны прочно вошли в жизнь современного ребёнка, вытесняя живое общение со сверстниками и детские дворовые игры. А ведь игры важны для детей не только в качестве развлечений. Детские уличные игры воспитывают в

ребёнке важные качества: умение работать в команде, умение следовать правилам, коммуникативность, ловкость, смекалку. Познакомьте детей с играми вашего детства.

### ИГРА «КОЛЕЧКО»

«Колечко, колечко, выйди на крылечко!» Игрок с кольцом в руках должен выскочить, а другие стараются его поймать. Если он пойман, возвращается на скамейку. Если посчастливилось выбраться, он становится новым ведущим. Какое счастье было получить колечко и почувствовать себя избранным!

### ИГРА «СЪЕДОБНОЕ - НЕСЪЕДОБНОЕ»

Все рассаживаются на скамейку, а ведущий с мячом становится напротив. Ведущий называет предмет и одновременно бросает мяч первому игроку. Тот должен отбить мяч, если названный предмет несъедобный, или же поймать, если съедобный. Вообще, игра очень весёлая, особенно когда «съедаешь» что-то не то (а чего только не загадывали!).

### КЛАССИЧЕСКИЕ «КЛАССИКИ»

Вариантов игры в «Классики» было великое множество. Но чаще всего играли так. На асфальте расчерчивали игровое поле из десяти клеток примерно 30x30 см каждая. Клетки шли двумя столбиками. Первый нумеровался от 1 до 5, второй – в обратном направлении от 6 до 10.

### «КРАСКИ-РАСКРАСКИ»

Игра «Краски» была в числе самых любимых. Один из игроков назначался «чёртом» (или «монахом»), ещё один – «продавцом» (или «мамой»), все остальные были «красками». Каждая из «красок» загадывала себе какой-нибудь цвет и тихонько сообщала его «продавцу». Причём, если хотелось побегать,





загадывали самые простые цвета: синий, зелёный, розовый и т. п. Если же кому-то из игроков было лень бегать, он загадывал себе что-нибудь вроде изумрудного и преспокойно просиживал всю игру.

### «РЕЗИНОЧКА»

Правила игры в «Резиночку» очень просты. В первую очередь нужна собственно сама резиночка – отрезок бельевой резинки длиной от двух до четырёх метров, которую следует связать в круг, и непосредственно участники – от трёх человек.

Резиночка растягивается на ногах двух участников, третий играющий начинает игру и прыгает, выполняя упражнения до тех пор, пока не допустит ошибку. Затем он занимает место в кругу, а упражнения выполняет следующий участник и т. д.

### «КАЗАКИ И РАЗБОЙНИКИ»

Вряд ли можно найти среди нынешних мам и пап тех, кто не играл в детстве в эту захватывающую игру, которая была самым настоящим приключением, азартной погоней. И





каждый чувствовал себя опытным следопытом, распутывающим хитросплетения чужих следов и меток. Участвовали две команды. Одна в оговорённом месте считала до определённого числа (если все умели, то до 100), другая тем временем удирала, по пути оставляя мелом стрелки, указывающие направление своего движения. Стрелки ставились не слишком часто и не всегда на видном месте. Они появлялись и на стволах деревьев, и на стенах домов, и на деревянных скамейках. На перекрёстках и развилках дорог стрелки раз-

дваивались, чтобы запутать преследователей. В общем, одни удирали, другие догоняли, решая по пути массу логических задачек и учась ориентироваться в пространстве.

Играйте со своими детьми, передавайте им свой опыт, и, может, с вашей лёгкой руки многие забытые игры и забавы вновь оживут. И в детстве вашего крохи тоже будут и счастливые секреты, и радость настоящей детской дружбы, и такие одновременно простые и очень непростые игры детства.

# Почему ребёнку важно общаться с природой?



**П**рирода – важнейшее средство воспитания и развития детей дошкольного возраста. Сколько открытий делает ребёнок, общаясь с ней! Неповторимо каждое живое существо, увиденное малышом. Разнообразны и природные материалы (песок, глина, вода, снег), с которыми дети так любят играть. Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ проанализировала, как общение с природой влияет на наших детей.

Природа, по мнению специалистов, имеет огромное влияние на детей. Пение птиц, забота о цветах в саду и ласка домашних животных важны в процессе формирования личности малыша. Если для ребёнка общение с природой сведено к нулю, то в будущем он может столкнуться с множеством психологических проблем. Педиатры, педагоги и психологи говорят о так называемом синдроме дефицита общения с природой, которым страдают дети и который проявляется в форме ожирения, стресса, гиперактивности, хронической усталости, депрессии и в других симптомах.

По мнению экспертов, у детей, лишённых такого общения с природой, наблюдается задержка умственного и эмоционального развития, они теряют творческие и исследовательские способности и абсолютно не подготовлены к жизни и решению важных проблем. Результаты исследований показывают, что дети, живущие за городом, реже болеют, более дисциплинированы и внимательны, обладают лучшей координацией, большей ловкостью, более развитым воображением, большей наблюдательностью, умеют лучше

находить общий язык со сверстниками, а также более уравновешенны. Те же, кто живёт в городе, испытывают больший страх перед окружающим миром, менее эмоциональны, страдают ожирением, чаще испытывают стресс и не чувствуют уверенности в своих силах, чаще скучают и не знают, чем заняться.

Режим дня городского ребёнка совсем нетрудно себе представить. Ежедневная дорога от дома до школы на городском транспорте или в родительском авто, и такой же путь обратно. Свободное от дел время многие дети предпочитают проводить за компьютером или просмотром телевизора. В результате уже с раннего возраста они ведут «старческий» образ жизни, редко выходят погулять даже в ближайший от дома парк, чтобы просто порезвиться со своими ровесниками.

### КАК ЖЕ ВСЁ-ТАКИ РОДИТЕЛЯМ ОРГАНИЗОВАТЬ ДЕТСКОЕ ОБЩЕНИЕ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

**Во-первых**, начните с малого. Расскажите о цветке, который стоит у вас дома на подоконнике. Покажите, какие части имеет растение. Предложите ребёнку ухаживать за цветком. Регулярная забота о комнатном растении научит малыша уважать живой мир.

**Во-вторых**, во время прогулок откажитесь от таких глупых запретов, как «не ходи по траве», «не бери в руки палку», «не гладь котёнка». Дайте своему ребёнку возможность побыть маленьким исследователем. Пусть он во время своей игры испачкает одежду или промочит ноги, но тесное общение с живым миром подарит малышу яркие эмоции, которые запомнятся на всю жизнь.

**В-третьих**, во время поездки за город не экономьте время на рассказе о том, как устроен природный мир. Проезжая мимо водоёма, сообщите ребёнку, какие рыбы тут могут жить.

## Экология детства: Развивайка

Гуляя по лесу, покажите, сколько насекомых спешит по своим делам прямо у вас под ногами. Такие маленькие открытия обязательно пробудят в ребёнке интерес к окружающему миру.

**В-четвертых,** много радости принесёт ребёнку наблюдение за насекомыми. На какие цветы чаще всего садятся бабочки, а на какие шмели? Как охотятся кузнечики? Как отличить пчелу от осы? Ответы на эти и десятки других вопросов можно найти летним днём на любой полянке. Стоит лишь остановиться и присмотреться.

**В-пятых,** предложите ребёнку сравнить форму, величину, окраску листьев сначала с одного дерева, потом с разных деревьев. По-

пробуйте вместе с ребёнком отыскать хотя бы два листочка совершенно одинаковых и по цвету, и по величине, и по форме. Предложите найти самый маленький и самый большой лист от одного дерева, отыскать самый красивый или с самым длинным черенком... Обратите внимание ребёнка на удивительное сочетание и разнообразие цветов и оттенков растений.

### КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ ОБЩЕНИЯ С ПРИРОДОЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА?

У детей до 6 лет общение с природой развивает сенсорное восприятие, помогает лучше контролировать движения, улучшает самоконтроль и внимательность. Детям от 6 до 12 лет природа помогает находить взаимосвязь





между различными явлениями, развивает их наблюдательность, рациональность мышления. В подростковом возрасте общение с природой способствует формированию общественного сознания, возникновению чувства ответственности, свободы, независимости и уверенности.

Ни один дидактический материал не сравнится с природой по разнообразию и силе развивающего воздействия на ребёнка. Предметы и явления природы наглядно предстают перед детьми. Таким образом, ребёнок непосредственно, с помощью органов чувств воспринимает многообразие свойств природных объектов: форму, величину, звуки, краски, пространственное положение, движение. У него формируются первоначальные конкретные и яркие представления о природе, которые в дальнейшем помогут увидеть и понять природные явления, усвоить новые понятия. Многие связи и отношения между природными явлениями дети познают в процессе наблюдений по дороге в детский сад, школу или на прогулке.

На формирование личности ребёнка положительное влияние оказывает труд в природе. Это наиболее доступный для детей вид труда, имеющий ощутимый и значимый результат. Ухаживая за растениями и животными, ребёнок проявляет заботу о природе. Идёт активный процесс познания и применения полученных знаний. При осуществлении труда в природе укрепляется здоровье ребёнка, происходит развитие его психики.

Дети любят учиться, они исследователи, и природа предоставляет им большие возможности развить эту способность. Они могут трогать, нюхать, видеть, слышать, пробовать. Поэтому родители должны предоставить своим детям возможность больше общаться с природой: можно поехать с ними на пляж или за город, научить их ловить рыбу, наблюдать за птицами или насекомыми, строить шалаши. Все эти виды деятельности неподвластны влиянию никаких кризисов, они не только гармонично развивают ребёнка, но и помогают родителям проводить с пользой больше времени со своими детьми.

# КАК РАССКАЗАТЬ ДЕТЯМ О ЗАГРЯЗНЕНИИ МИРОВОГО ОКЕАНА





Общество охраны морской фауны (Sea Shepherd Conservation Society) представило набор мягких игрушек Pollutoys, который поможет детям узнать больше о морских обитателях, экологии и опасности загрязнения мирового океана.

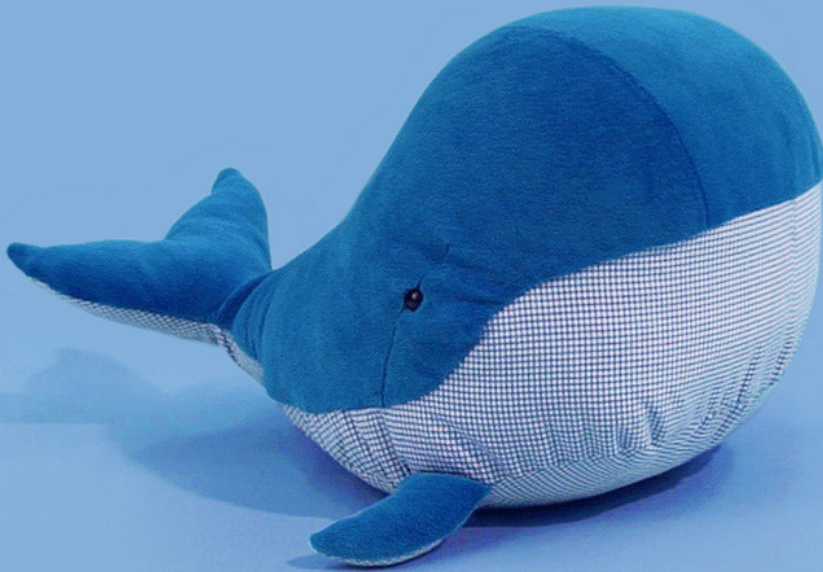
Снаружи эти игрушки выглядят как обычные морские животные. Но внутри они наполнены предметами, которые обычно эти животные едят в природе. Все игрушки и наполнение сделаны вручную с использованием безопасных материалов.

Расстегнув молнию на животе у игрушки, из неё можно достать плюшевые полиэтиленовые пакеты, соломинки, воздушные шары, пластиковые стаканчики, бутылки и прочий мусор. Часто морские обитатели едят эти вещи из-за того, что многие люди выбрасывают их в воду.

Как заявили сотрудники организации, изделия сшиты вручную и сделаны из материалов, отвечающих экологическим требованиям. Это обучающие игрушки, сделанные при участии неправительственной организации Sea Shepherd. В создании принимали участие талантливый независимый дизайнер из Венгрии Андреа Вида и учителя младших классов и детских садов. Суть игрушек в том, чтобы рассказать малышам о загрязнении океанов и природы. Различные организации по дошкольному и раннему образованию уже заинтересовались этим проектом.

В пресс-релизе организации указано, что обучение с помощью подобных игрушек поможет детям от трёх до пяти лет лучше усвоить информацию о проблемах мирового океана. На данный момент организация планирует оснастить игрушками различные дошкольные образовательные учреждения.





WILLY  
THE WHALE  
ВИЛЛИ  
КИТ



WILLY  
THE WHALE  
ВИЛЛИ  
КИТ



PELLE  
THE PELICAN  
ПЕЛЛЕ  
ПЕЛИКАН



PELLE  
THE PELICAN  
ПЕЛЛЕ  
ПЕЛИКАН



PENNY  
THE PENGUIN  
ПЕННИ  
ПИНГВИН



PENNY  
THE PENGUIN  
ПЕННИ  
ПИНГВИН



WALDO  
THE WALRUS

ВАЛДО  
МОРЖ



WALDO  
THE WALRUS

ВАЛДО  
МОРЖ



DARLA  
THE DOLPHIN

ДАРЛА  
ДЕЛЬФИН



DARLA  
THE DOLPHIN

ДАРЛА  
ДЕЛЬФИН



MARTHA  
THE MANTA RAY

МАРТА  
СКАТ МАНТА



MARTHA  
THE MANTA RAY

МАРТА  
СКАТ МАНТА

Экология детства: Образование

# Елена Дроздова:

«Финансовая грамотность начинается дома»





**С**недавних пор уроки финансовой грамотности стали внедрять в школьный формат обучения. Что же такое финансовая грамотность, и зачем она детям? Как начинать финансовое просвещение, и что детям важно знать о деньгах - читайте прямо сейчас.

В гостях редакции ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ Елена Дроздова - финансовый консультант проекта Минфина РФ по повышению финансовой грамотности, эксперт по личным финансам.

**– Елена, что такое финансовая грамотность, как она приобретается и тренируется?**

– Давайте разберёмся в формулировках. Что такое грамотность? Это конечный результат процесса образования. А финансовая грамотность - это конечный результат процесса финансового образования. Можно сказать, что это навыки, которые позволяют принимать разумные решения в отношении своих денег. И в современном мире крайне важный навык для успешного человека — умение распоряжаться результатом своего труда. К сожалению, мало кто из родителей этому учит своих детей.

**– Как постепенно прививать финансовые знания детям?**

– Мы учим ребёнка пользоваться вилкой, переходить улицу, вежливо общаться, но почему-то надеемся, что с финансовыми вопросами он разберётся как-нибудь сам. Финансовая грамотность начинается дома. Как разумно тратить, сберегать, инвестировать, брать кредиты - это базовые знания в личных финансах.

**– Что важно детям знать о деньгах?**

– Вне зависимости от возраста ребёнка важно объяснить ему, что деньги мы получаем за

## ДЕТЯМ О ФИНАНСАХ

### КНИГИ:

**«Дети и деньги»**, Евгения Блискавка - бесплатная книга для самых маленьких.

**«Пес по имени Мани»**, Бодо Шефер - для дошкольников и школьников младшего возраста.

**«Кира и секрет бублика»**, Бодо Шефер - для школьников младшего возраста.

**«Богатый папа, бедный папа для подростков»**, Роберт Кийосаки - тут все понятно, книга для подростков.

**«Богатые и бедные»**, Джерри Бейли и Фелиция Ло.

**«Твои деньги»**, Джерри Бейли и Фелиция Ло.

**«Сказ про то, как Иван царство спас»**, Юлия Антонова.

**«Обсуждаем, рассуждаем и играем. Креативные задания для детей по финансовой грамотности»**, Юлия Антонова.

**«Мани, или Азбука денег»**, Бодо Шефер.

**«Волшебный банкомат»**, Татьяна Попова и Анастасия Булавкина.

**«История монетки»**, Елена Ульева.

**«Начинающий инвестор»**, Гейл Карлиц, Дебби Хониг.

**«Комиксы про мироустройство»**, Андрей Шапенко.

**«Экономикс»**, Майкл Гудвин, Дэвид Бах, Джоэл Бакан.

**«Самый богатый человек в Вавилоне»**, Джордж Самюэль Клейсон.

### МУЛЬТИКИ:

**«Смешарики»**: «Азбука финансовой грамотности».

**«Фиксики»**: «История вещей-денежки», «Как делают деньги», «Деньги».

**«Три Кота»**: «Поход в магазин».

труд, их нужно считать, деньги можно копить, можно положить под процент и взять в кредит. Для закрепления теоретических основ важен практический опыт обращения с деньгами.

Не важно, сколько ребёнку лет - 6, 10 или 15 – важно то, что для собственного опыта необходимо наличие карманных денег. Тем более, что Гражданский кодекс (ст. 28) позволяет совершать мелкие сделки с 6 лет (покупка хлеба, мороженого и тому подобного).

Карманные деньги должны выдаваться ребёнку на регулярной основе. Важно объяснить, что теперь:

- нет необходимости просить деньги у родителей;
- они будут выдаваться постоянно в срок;
- можно самому распоряжаться своими покупками.

### – Какие основные этапы знакомства с финансовой грамотностью?

– Безусловно, все ступени нужно проходить совместно с детьми, показывая своим примером. Основные этапы:

– Планируем семейный бюджет. Если ребёнок младшего возраста, можно на примере любимых конфет, ягод, спичек или иного предмета показать, куда направляются ваши деньги: на питание, образование, развлечения, оплату коммунальных услуг. Это необходимо для того, чтобы абстрактное перешло в конкретное и ребёнок понимал, что он тоже участвовал в распределении бюджета и что в незапланированной покупке ему могут отказать.

– Играем в финансовые игры: «Фликса», «Монополия», «Мачи Коро» - их сейчас очень много. Это можно сделать и частью семейного досуга, в игровой форме говорить о сложных вещах. Постепенно ребёнок начнёт понимать правила и анализировать своё финансовое состояние в игре и в жизни.

– Учим зарабатывать. Здесь важно определиться с обязанностями, которые являются вкладом в семью, и с тем, за что вы готовы платить. Например, основные домашние дела – это обязанности, а вот организовать минимаркет вещей, сделанных своими руками, – оплачиваемый труд.





**– С какого возраста оптимально начинать знакомить ребёнка с понятием финансов?**

– Обучение финансовой грамотности можно начинать с 5-6 лет через игры и мультфильмы. Задача: разобрать отношение к деньгам и заложить основу - что такое деньги, какое у них значение, какие источники появления. Готовим ребёнка к началу получения собственных карманных денег. Учим процессу накопления на минимальном сроке и на понятных примерах.

В 7-10 лет появляются первые карманные деньги, и тогда важно от основ уже переходить к формированию навыков управления собственным бюджетом и созданию накоплений. Если родители понимают, что ребёнок готов к большему, можно добавить зарабатывание денег.

В 10-12 лет увеличиваем сроки достижения целей и повышаем эффективность накоплений. В этом возрасте можно с ребёнком начинать денежно-кредитные отношения, и родителям выступать в качестве банка, который может брать деньги под проценты и выдавать кредиты.

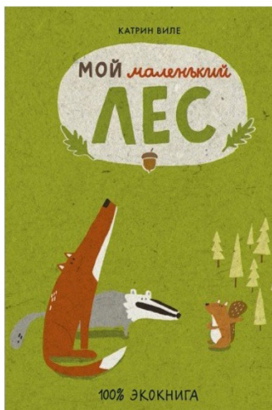
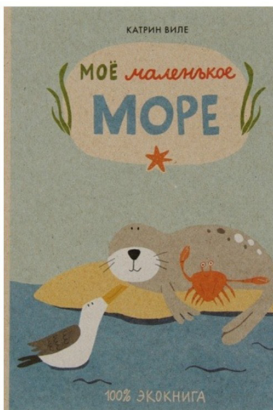
В 13-15 лет развиваем дух предпринимательства, используем финансовые инструменты помимо депозита. Изучаем фондовый рынок, краудлендинг, рентную недвижимость. Даём базовые знания по спросу и предложению в масштабе макроэкономики. Учимся составлять резюме, рассматриваем вакансии.

В 16-18 лет - полноценный пользователь финансовых услуг. Самостоятельное ведение бюджета, понимание финансовых инструментов, особенностей договорных отношений и собственные права и обязанности в качестве потребителя финансовых услуг.

**– То есть работа по развитию финансовой грамотности должна вестись постоянно, совместно с ребёнком?**

– Да. Помогите своим детям построить светлое финансовое будущее. Начните с себя и далее вовлекайте своих детей в сбережения, составление бюджета, открытие банковского счёта, разумные покупки и отслеживание расходов.

# Что такое экологическое воспитание и как его применять?



**К**акие книги нужно читать детям, чтобы воспитать бережное отношение к природе и полезные экологические привычки? С какого возраста можно начинать прививать детям любовь к природе и рациональное отношение к ресурсам нашей планеты?

Общение ребёнка с природой – важный и необходимый элемент развития, благотворно влияющий на здоровье и психологическое состояние.

Есть несколько видов детской экологической литературы, которые помогут сформировать родителям домашнюю библиотеку для детей.

### ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ КНИГИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ (1-3 ГОДА)

Например, для малышек можно подобрать удобные форматы – книги-картонки, виммельбухи, книги-панорамки и книги-картинки, благодаря которым можно разглядывать картинки, изучать новые слова.

Например:

- «Тяни, толкай, крути, читай. Береги планету»
- «Спасай планету», Елена Ульева

### ЭКОКНИГИ

Эти книги в прямом смысле экологичные, так как сделаны из экокартонa, а в иллюстрациях использованы натуральные природные оттенки. Благодаря особому производству этих книг сохраняются деревья.

- «Спаси лес», Коноленко И.И.  
Книга-тетрадь из крафт-бумаги с задания-

ми, выполнив которые, ребёнок научится относиться к природе бережнее и получит звание «экогероя».

Серия книг **Виле Катрин** для малышек, которая знакомит с различными животными, птицами, морскими обитателями и временами года:

- «Все четыре сезона»
- «Мой маленький лес»
- «Мой маленький сад»
- «Моё маленькое море»
- «Мои маленькие джунгли»
- «Моя большая ферма»

### СКАЗКИ И ДЕТСКИЕ РАССКАЗЫ НА ЭКОЛОГИЧЕСКУЮ ТЕМУ (ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ)

Малышам и дошкольникам интереснее всего будет узнать про экологию в формате поучительных сказок, где по сюжету главный герой помогает оберегать природу, спасает от мусора и загрязнений планету и её обитателей.

Например:

- «Капитан Крэнки и Стив», Вивиан Френч  
Книга для малышек о капитане Крэнке и его верном товарище – пёсике Стиве. Вместе они борются с загрязнениями природы и решают проблему правильного распределения мусора, чтобы не навредить не только обитателям суши, но и морским жителям.

- «Полный порядок», Эмили Граветт  
Забавная история в стихах (перевод Марины Бородицкой) для малышек про барсука Бобби, который так любил чистоту, что однажды перестарался и убрал весь лес... не оставив ничего. А потом восстанавливал его вместе с друзьями, осознав свою ошибку.

• «Пипа Люпина и её друзья» и «Пипа Люпина. Вторая жизнь вещей», Нуппелей Букхард  
 Необычные книги с вырубкой (как будто мы заглядываем в уютный домик на ветках Сказочного дерева) и большими разворотами. Оригинальное оформление дополняют иллюстрации художницы Моника Финстербуш, которая совместила акварельно-карандашные рисунки с фотографиями настоящих цветов.

Главная героиня – Пипа Люпина из деревеньки Шапшулино – вместе с друзьями защищают природу от загрязнений и придумывают, как подарить старым вещам новые способы использования.

• «Экоагенты: Леша и коты спасают планету», Евгения Русинова и Олег Гончаров

Вместе с героями этой книги дети узнают: как экономить воду и свет в доме, что такое безотходный образ жизни, как экономить в магазине, что такое правило «СУПа», почему важно вещи отдавать на переработку, как правильно сортировать мусор и многое другое.

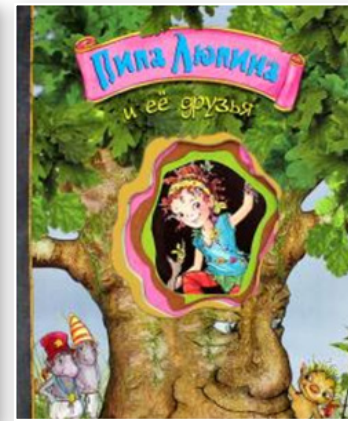
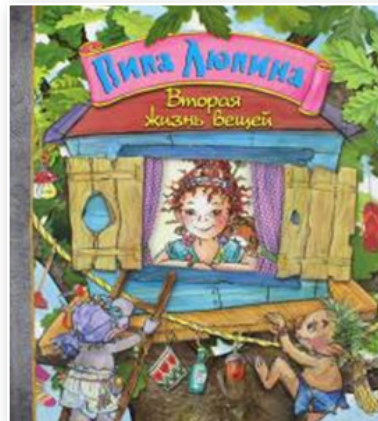
А также в книге есть небольшой мастер-класс по созданию многоразовой сумки для похода в магазин из футболки и полезные ссылки на экоресурсы в интернете.

• «Еня и Еля. Волшебная экология», Анна Гончарова

Книга из серии историй про енотиков Еню и Елю, благодаря которой дети узнают, что такое заповедники, какие бывают редкие птицы и животные, как оберегать природу и вести себя в лесу и на водоемах.

## ДЕТСКИЕ ЭНЦИКЛОПЕДИИ ОБ ЭКОЛОГИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И ШКОЛЬНИКОВ

Старшим дошкольникам и ученикам начальной школы будут интересны детские энциклопедии с красочными картинками, инфогра-



Но что я могу сделать?  
Разве я могу один спасти  
планету от загрязнения?

Ты можешь сделать  
очень многое!  
Становись секретным  
экоагентом. Запомни  
наше главное правило.

### ПРАВИЛО СУПА

**С** – сокращай (появление отходов)  
**У** – удлиняй (жизнь вещей, используй)  
**П** – перерабатывай (отдавай отходы)



### ПОСВЯЩЕНИЕ В ЭКОАГЕНТЫ

Вот секретные уловки:  
Покупай без упаковки,  
Нет – вещам на один раз  
И продуктам про запас!

Пусть вещица устарела,  
Всё равно найди ей дело.  
Лучше подари — не жалко!  
Но не вывози на свалку!

Баночки, бумажки, крышки,  
Плёнку, старые покрышки,  
Из металла сковородку  
Отдавай в переработку.

С чего бы начать защиту окружающей среды?  
Пожалуй, начну со своей квартиры. Спасу от экологической катастрофы!

В Африке из-за нехватки воды  
люди погибают от жажды,  
а тут такое... Вода расходуеться  
впустую! Из подтекающего крана  
за сутки наберётся примерно  
20 стаканов воды.

Кстати, для произ-  
водства обуви,  
одежды и игрушек  
тоже нужна вода.

Так-так! Кран подтекает!  
Свет в ванной забыли выключить!  
Ого! Сколько, оказывается, в нашей семье  
ненужных вещей. Три резиновых мяча  
у меня, у мамы — четыре свитера,  
которые она уже давно не носит, у папы —  
целая коробка старых журналов.

Лишь на одну футболку  
из хлопка уйдёт 4100 литров  
воды, а для пары кожаных ботинок  
понадобится целых 8000 литров.  
Может, стоит обойтись без новой  
футболки или ещё одного мяча?

## Городской мусор

Давно скоро человеку надоело гоняться за добычей, и он начал разводить домашний скот, возделывать землю и строить укрепленные поселения. Жизнь стала безопаснее и удобней, и постепенно небольшие поселения превратились в города.



Легендарный Вавилон, к примеру, уже в 1000 до н.э. был больше нынешнего Лондона и насчитывал более миллиона жителей. Можете вообразить, сколько мусора производило такое множество людей?

Покажи, мы бы с вами не слишком удивились, если бы однажды какой-нибудь учёный обнаружил, что знаменитая Вавилонская башня — не что иное, как гигантская мусорка! Ну а если серьёзно, то было самой большой головной болью такого количества городских жителей? Куда девать тонны ежедневно производимых органических отходов? И что толку было закрывать глаза к небу, скорее уже следовало лучше смотреть себе под ноги!

Ассирийцы и вавилоняне, которые населяли долину двух великих рек Тигр



Я ЖЕ ТВОЕ ГОВОРИЛ: СМОТРИ ПОД НОГИ!

или просто свалками. Вообразите себе колосс, превращённый в гигантский мусорный бак!

## От чистых поселений к грязным городам

С точки зрения истории мусора эти события, по крайней мере в начале, произвели положительный эффект, подобно большой уборке конца сезона: немногочисленные оставшиеся в городах жители производили меньше отходов и имели в своём распоряжении больше места. Те же, кто покинул города, со временем отстроили новые поселения, где было возможно наладить естественную циркуляцию отходов.

Поселения часто вырастали на холмах, вокруг какой-нибудь крепости или церкви. Будучи частью феодальных владений, они были хорошо защищены и вполне самодостаточны. Как и на заре истории греческих полисов, по бокам холмов были выкопаны канавки, по которым нечистоты стекали за пределы поселения. Благополучный к человеку ландшафт, обильный с разном человеком, который мудро чередовал

застроенные и зелёные участки, позволял употреблять органические отходы для получения компоста, необходимого в огородах, садах и виноградниках. Так образовались соразмерные человеку маленькие райские островки, некоторые из них сохранились до сих пор; чтобы увидеть их, достаточно проехать по европейской сельской местности, например в центральной Италии!



28

Одно дело вывозить из города жидкие бытовые отходы и совсем другое — избавляться от отходов ремесленного производства. Впервые перед людьми вставала задача, как и где утилизировать весь этот мусор.

Археологи раскопали первые городские свалки: самая старая находится в Кноссе на острове Крит. В 3000 году до н.э. критяне вырыли глубокий колодец, заполнили его несколькими слоями мусора и сверху завалили землей. По сути, тот же метод используется и на современных свалках. За несколько лет критяне нарыли более трёхсот таких колодцев.



КНОСС ВЕРЬ-ТЕЩА

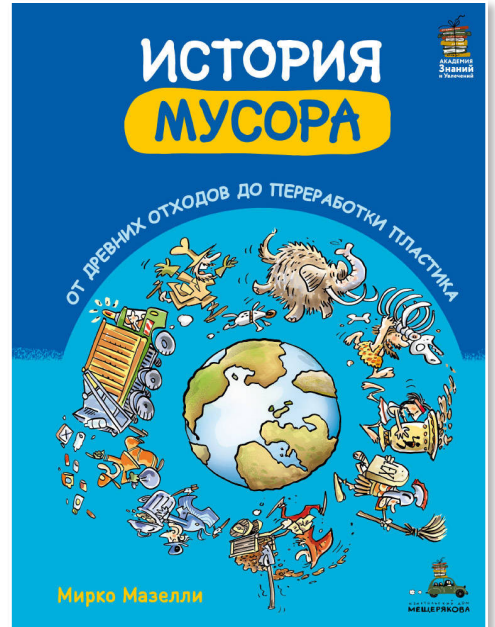
ЭЙ ВЫ! ДАЙТЕ МНЕ ХОТЬ ДОКОПАТЬ!

Остров был буквально изрыт колодцами! До сих пор учёные задаются вопросом о том, как и почему сгинула великая критская культура.



...ГОВОРИУ ВАМ, ОНА УТОНУЛА В СВОЁМ МУСОРЕ!

1000-Й ГОД ПЕРЕД НАМИ, Я ЕЩЕ ЖИВУ, АМИН!



Вальтерини, как и различные другие люди сталкивались с проблемой мусора и что предпринимали для её решения. Наши предки были в путешествии станут главным экспертом по мусору зоонавт Морис Ля Натюр (от фр. la nature — природа) и его верный пес-исследователь Рэоби (от англ. rabbit — кролик), у которого отличный нюх на древний и современный мусор.

## Мусор в древности

От выгребных ям Крита до Большой Клоаки Древнего Рима с привалом на Афинской свалке... Готовьтесь к необычному путешествию!

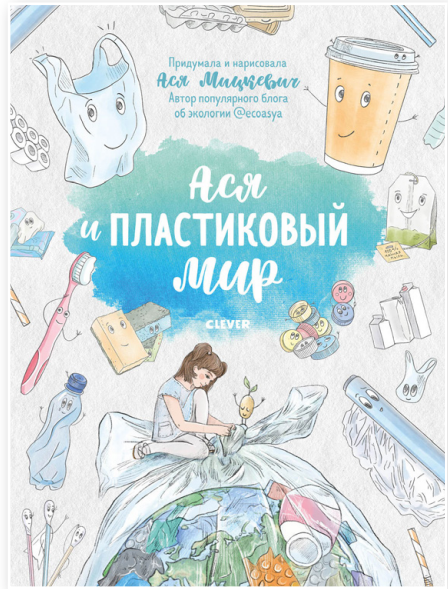


Вот эта яма нашего путешествия!



## Мусор в средние века

Мы тут не одни: средневековая «комната страха» кишит крысами, свиньями и чумными бациллами!





фикой, интересной информацией и научными фактами.

Например:

- **«Увлекательная экология, или Эффект бумеранга»**

Книга в доступной для школьников форме рассказывает о науке экологии, как она зародилась, что такое живая и неживая природа. Есть специальное приложение, которое может «оживить» страницы.

- **«Как спасти планету. Наглядные факты о состоянии Земли», Тони Джунипер**

Энциклопедия для школьников, информация которой представлена в инфографике. Почему вопрос переработки отходов становится все более актуальным? Почему в век больших пищевых отходов есть голод и дефицит питьевой воды? Какие виды животных и растений исчезают? Как можно бережнее относиться к природным ресурсам и предотвратить катастрофы.

- **«История мусора. От древних отходов до переработки пластика», Мирко Мазелли**

Множество фактов о том, что из себя представлял быт людей в разные исторические периоды, и отношение к утилизации мусора и отходов.

### КНИГИ, ПРИВИВАЮЩИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИВЫЧКИ

- **«Ася и пластиковый мир»**

Автор книги: **Мицкевич Ася**, популярный иллюстратор, автор интернет-блога про экологию @ecoasya.

Героиня книги, девочка Ася, рассказывает о том, как обычные предметы, которые мы каждый день встречаем в быту, могут нести вред экологии и как этого можно избежать с помощью полезных привычек.

- **«Мусорная революция. Свалка о двух концах», Эрика Файви**

В книге собрано много полезной информации о производимых отходах, примеры экологических способов переработки мусора.

- **«Вторая жизнь мусора», Мирко Мазелли, Аннализа Феррари**

Это произведение продолжает тему книги «История мусора» и рассказывает детям о том, как необходимо правильно сортировать мусор, что можно сделать из таких материалов, как пластик, картон, дерево, металл, стекло, и т. д.

- **«Спасти планету можешь Ты! 101 способ улучшить экологию», Джеки Уайнс**

Каждый раздел книги посвящён полезным экологичным привычкам: про экологичный дом, правила экологичного шопинга, как можно повторно использовать вещи, как происходит загрязнение Земли и что можно сделать для сохранения животного и растительного мира.

### ДНЕВНИКИ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ПРИРОДОЙ, АЛЬБОМЫ ДЛЯ ГЕРБАРИЯ И Т. Д.

С помощью этих пособий, можно выполнять практические задания дома, собирать и коллекционировать природные материалы, наблюдать за природой во время прогулок и т. д.

Например:

- **«Гуляем в лесу и изучаем природу», Барбара Вернзинг**

- **«Мой гербарий. Листья деревьев», Васильева Анна**

- **«Мой гербарий. Цветы и травы», Васильева Анна**

- **«Мой лесной гербарий», Томас-Белли Анна**

- **«Мой цветочный гербарий. Цветы и семена», Дюмон-Ле Корнек Э.**

Экология детства: Образование

# Ася Погребняк:

«Творчество - это момент, когда ребёнок сам хочет что-то сделать»



**К**ак часто мы не замечаем прекрасного в том, что нас окружает. Ещё чаще мы не можем разглядеть, какими удивительными будут обычные вещи, если приложить к ним немного фантазии... В современном мире мы стали забывать о том, как много красоты в простоте...

Сегодня у нас в гостях особенный гость. Ася Погребняк совмещает карьеру и семью, является дизайнером интерьеров, педагогом по творчеству, арт-терапевтом Русского музея. Она руководитель и вдохновитель творческой мастерской для детей и родителей «Штаб детства», креативная мама из г. Санкт-Петербург.

Ася учит детей смотреть дальше привычных границ. Видеть в простых предметах прекрасные вещи. Учит развивать творческую фантазию детей, сочетая её с заботой об окружающем мире. Вам интересно узнать, как?

– Ася, что такое, по-вашему, детское творчество и с чего оно начинается?

– Все мы знаем, что творчество – значимый вид деятельности, который помогает детям в формировании важных навыков. Начинается оно с самого раннего детства, с процесса, когда ребёнок сам хочет что-то сделать.

– Должны ли родители помогать ребёнку доводить начатое дело до конца?

– Не обязательно, не каждая деятельность должна иметь логическое завершение, важен сам творческий процесс.

– Ася, как разобраться, какой вид творчества принесёт больше пользы? Как выбрать материалы для творчества детей?





МЫ СЕЙЧАС В «ШТАБЕ ДЕТСТВА» ГОТОВИМ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗЛИЧНЫХ МАСТЕР-КЛАССОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ И ДОМА, И НА УЛИЦЕ. ТО ЕСТЬ ВЫ МОЖЕТЕ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА НАЙТИ В КВАРТИРЕ ИЛИ ПОЙТИ В ПАРКЕ ЧТО-ТО СОБРАТЬ.

– Сейчас на самом деле очень много художественных материалов в магазинах. Если вы совсем не знаете, что делать, идите с ребёнком в магазин, в тот же самый «Леонардо». Предоставьте возможность выбора самому ребёнку, но обозначьте границы того, что будете делать. Если у вас хорошо работает фантазия и ваш ребёнок очень креативен, вы можете пойти в парк, набрать природный материал и сотворить из него потрясающую поделку!

**– То есть главная цель любого творчества – развитие детской креативности?**

– Верно! И для этого совсем не обязательно скупать целые полки в магазинах для творчества. На самом деле ребёнку не важно из чего создавать, творить, ему важен сам процесс создания, творчества. Ему важно проявить себя, быть собой!

**– Ася, что такое экологичность в творчестве и как её развивать?**

– Это умение повторно использовать что-то ненужное для творчества. Мы многие коробки с сыном Ярославом потрошим, переворачиваем чистенькой стороной и придумываем, что это может быть – машина, дом или что-то ещё! Так же и с другими предметами, банками, бутылками, контейнерами. Большинство мусора мы, конечно, сортируем и сдаём. Я на всех выступлениях с детьми всегда говорю:

«Если вы порисовали и вам совсем не понравился ваш рисунок, вы хотите его выбросить, выбросьте его в контейнер для бумаги!» Важно детям объяснять, что бумагу мы просто так не выкидываем, из неё можно снова сделать бумагу. Так же и с другим мусором, например, стеклянным. Это важно!

**– Ася, подскажите, пользуетесь ли вы какими-то особенными ресурсами для вдохновения?**

– По поводу ресурсов для творчества. Мы сейчас в «Штабе детства» готовим огромное количество различных мастер-классов, которые можно выполнять и дома, и на улице. То есть вы можете материал для творчества найти в квартире или пойти в парке что-то собрать. А по поводу литературы я бы посоветовала книгу замечательной художницы Аси Мицкевич, которая называется «Ася и пластиковый мир». Книга о том, как бережно нужно относиться ко всему вокруг. Сохраним планету вместе. Потрясающая книга, я в неё нежно влюблена!

**– Ася, как применять в творчестве обычные вещи для развития фантазии и креатива? Как научиться находить в них что-то интересное?**

– Вы, наверное, уже заметили, что на все вопросы я стараюсь отвечать очень просто. Это не эксперимент, это живой диалог! На занятиях мы берём какой-то предмет, и люди по очереди предлагают, что можно сделать из него. Например, кружку можно превратить в кормушку для птиц, вазочку для цветов, можно разбить и сделать из осколков мозаику. Всё что угодно! Точно так же поступаем с любым другим предметом. Прежде чем выбросить, придумайте, как можно его использовать. Это очень полезно и ценно для развития творческих способностей ребёнка. Даже из пакета под ногами можно что-то придумать. На самом деле это безумно просто.

# БЫТЬ РАЗУМНЫМ ПРОСТО...

