

Wunderpark

Работа
нашей ученицы
Таисии В.





Привет, Wunderpark!
Мы подготовили для вас
зимний номер нашего
журнала.

Это очень увлекательно –
подбирать для вас
интересную и полезную
информацию. Очень
радует, что мы делаем
это всей нашей дружной
командой. Участвуют все:
и взрослые, и дети –
большое сообщество
Wunderpark. В преддверии
зимних праздников это
особенно волнительно, как
будто готовишь подарки
для самых близких. Очень
хочется, чтобы подарок
принес пользу и удо-
вольствие!

С наступающими
праздниками!
сНежной вам зимы
и крепкого здоровья!
Берегите себя и своих
близких W;

*С наилучшими пожеланиями,
Марина Мордашова
Создатель Wunderpark*

АКТУАЛЬНО

- 3** Общее поздравление команды
- 5** Лучшие книги 2021 года – от наших детей
- 6** Новогодний диктант «Утро зимы»
- 7** Что подарить на Новый год?
- 11** Из зимы в лето и обратно
- 12** Интересные факты про море
- 13** С чего начать знакомство с FabLab?
- 15** Итоги года

ШКОЛА

- 17** Посильная ноша
- 18** Календарь W: День защитника Отечества
- 19** Message-этикет
- 21** Воспоминания года. Подведение итогов
- 23** Новый год в Дании

РОДИТЕЛЯМ

- 25** Первый раз в пятый класс
- 27** Полезные объятия – 5 причин, почему важно обнимать своего ребенка
- 29** Бабушка
- 30** Опрос пап, опрос мам

ДЕТЯМ

- 31** Календарь W: День снеговика. Поделки изо льда
- 33** Новогодние игры для всей семьи
- 35** Календарь W: День детских изобретений
- 36** Календарь W: День орнитолога. Делаем кормушку для птиц

ЗДОРОВЬЕ

- 37** Горнолыжный сезон. План тренировок
- 39** Календарь W: День оптимиста
- 40** Тесты «Кто я?» и «Какой мой ребенок?»
- 41** Норма сна здорового ребенка

АФИША

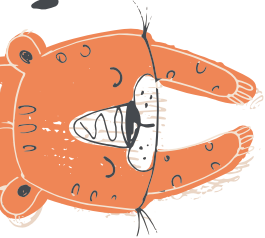
- 43** События. Музыка. Театр
- 46** Чай «Антивирус»: полезные рецепты вкусного чая для иммунитета



Вдохновения! *(Мария Г.)*

Позитива! *(Алевтина Ж.)*

Гармонии!
(Лиана А.)



Теплоты! *(Анна У.)*

**Удачи, вдохновения
и объятий!** *(Юлия Г.)*

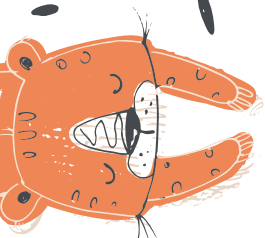
**Хорошего
настроения!**
(Сергей М.)



Радости!
(Татьяна Л.)

**Команде: Азарта! Родителям:
Мудрости! Детям: Ярких
и незабываемых впечатлений
и открытий!** *(Елена В.)*

**I wish you all to be
happy, healthy and to
achieve all your goals!**
(Tom C.)



**I wish you all
the best!**
(Gary M.)



Здоровья!
(Альбина Ф.)

Успехов и побед!
(Елена Т.)

**Родителям:
мудрости. Детям:
новых открытий.**
(Илона Ф.)

**Всем отличного
настроения!!! Ведь оно –
залог счастливого
обучения!** *(Валентина Т.)*

**Крыльев победы
и ветра попутного!**
(Светлана Т.)

**Яркого праздника и
приятных сюрпризов!**
(Вера Ш.)

**Ярких
впечатлений.**
(Дарья П.)

**I wish you all the
love and joy that
family brings!**
(Geoffrey A.)

**I wish you all some-
thing that is extremely
valuable, yet costs
nothing; respect.**
(Jeremy P.)



Добра!
(Вероника И.)

**Теплых семейных
вечеров!** *(Наталья И.)*

Много энергии! *(Елена С.)*

Фейерверка эмоций!
(Анна З.)

**I wish you more of what we
all have but never seem to get
enough of - time! Time with
your family and friends, time for
learning and new knowledge,
and time to be with yourself and
reflect.** *(Charlie N.)*

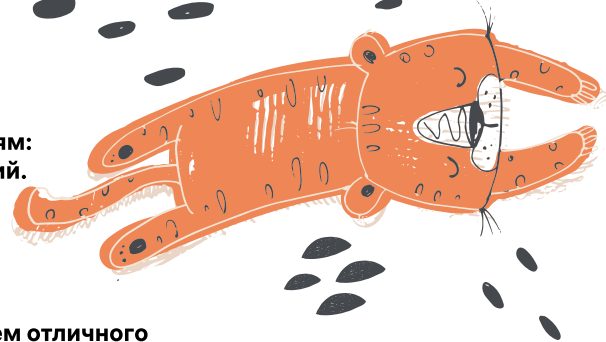
**Dear Wunderpark Family, I wish
you a wonderful year filled with
love and laughter. May you build
friendships that will last forever,
spend quality time with family
and may all your dreams come
true in 2022!** *(Ashley N.)*



Поддержки! *(Дарья К.)*

**Хорошей погоды
в доме!** *(Юлия П.)*

Чудес! *(Алла Г.)*

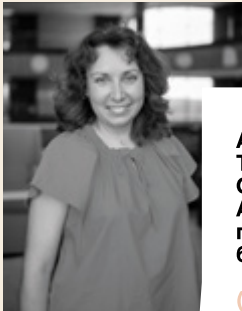


**Отличного
настроения!
Замечательных
друзей! Чуткости!**
(Елена Г.)

**Блестящих идей!
Семейного счастья!
Творческого
развития!** *(Юлия Р.)*



ЛУЧШИЕ КНИГИ 2021 ГОДА – от наших детей



Автор –
Труханова
Светлана
Анатольевна
педагог-
библиотекарь

(на основе
статистических
данных выдачи
книг)

Дорогие читатели, настало время огласить наш суперрейтинг самых читаемых книг в нашей школе.

1 На первом месте, с большим отрывом от остальных, лидирует британская писательница, обладатель престижной литературной премии New Children's Fiction Awards **Гарриет Манкастер** и ее персональная серия о приключениях очень необычной девочки полувее-полувампира Изадоре Мун. **Изадора Мун** – маленькая девочка не просто героиня книги, а настоящий символ того, что каждый из нас может быть уникальным и неповторимым. Возможно, книга привлекла наших маленьких читателей тем, что в конце каждой истории есть веселая игра.

2 На втором месте английский писатель-фантаст **Нил Гейман**, обладатель многих международных наград, в том числе награжденный медалями Ньюбери и Карнеги. Его книги и рассказы также были отмечены премиями Hugos, Nebulas, World Fantasy Award, Bram Stoker Awards, Locus Awards, British SF Awards, British Fantasy Awards, Geffens, Mythopoeic Awards и многими другими. В нашей библиотеке прошла выставка, посвященная дню рождения это автора, а самой читаемой книгой стала **«Коралина»**. Данная книга стала настолько популярной, что в 2009 году по повести был снят мультипликационный фильм, в России вышедший в прокате под названием «Коралина в Стране Кошмаров». Еще по мотивам данной книги вышла одноименная игра для приставок, а также поставлен офф-бродвей мюзикл «Коралина».

3 Наконец, на третьем месте еще одна современная зарубежная писательница, уже упоминавшаяся ученицей нашей школы Алисой Теплюковой в газете Wunderpark Weekly News в выпуске №10 от 2021 года, **Мария Парр**. Ее дебютная книга **«Вафельное сердце»** была переведена более чем на двадцать языков, покорила сердца не только детей нашей школы, но и детей во всем мире, тираж давно перевалил за миллион. «Вафельное сердце» – Книга-Любовь!

Желаю в следующем году читать много интересных, захватывающих книг, историй, стихов, журналов, слушать аудиокниги.

Читайте с любовью!



НОВОГОДНИЙ ДИКТАНТ «ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

Утро зимы



Автор –
Ойвинд Н (Year 9)

Выходиш(ь) (во)двор и чу...ствуеш(ь) радость на душе. Хоть п...года и пасмурная, все равно чу...ствует(ь)ся могучая сила зимн...й природы.

Ходиш(ь) (по)лесу, видиш(ь): лежат пуш...стые снега. Они серебристы, мя...ки, пышны.

Утро зимы всегда волшебное бывает – и пасмурным(,) и душ...стым, но ведь н...строение, тем не менее, может остават(ь)ся добродушным и хорошим. Думаеш(ь): осень наконец(-)то (от)ступила.

Выходиш(ь) на бере... реки и видиш(ь): река во л(ь,ь)ду, лед крепкий, можно ходить. Зима окутала все своим дыханием(,) ветки стали заснеже(н,нн)ыми, ветер стал ледя(н,нн)ым.

Идеш(ь) дальше по тропинке, видиш(ь) охотнич(ь,ь)ю избу...ку. Избу...ка деревя(н,нн)ая, хрустит под могучим(,) зимним ветром. Выходиш(ь) на поле. В поле деревня стоит. Видно тебе, что д...тишки играют: леп...т снежную бабу, кидают друг в друга сне...ки, идут домой, обогревают(ь)ся(,) и снова выходят (на)улицу, вытягивают языки, чтобы поймать снежинки. Смотриш(ь) на это все(,) и думаеш(ь) – хороша зимняя пора.

А когда возвратиш(ь)ся домой, разо(ж,жж)ешь камин, как же хорошо стан...т на душе. Камин согреет тебя (из)нутри – сделает свежим. За ...кном бушует метель. Это значит(,) что зима «нахмурилась». А дома тепло и х...р...шо.

Зимний лес (не)зря описан во многих а(в, ф)торских произведениях.

Зимний лес – ска...ка для смелых и для тех, кто не боит(ь)ся мороза, радуется(ь)с приходом зимней поры.

Выходишь во двор и чувствуешь радость на душе. Хоть погода и пасмурная, все равно чувствуется могучая сила зимней природы.

Ходишь по лесу, видишь: лежат пушистые снега. Они серебристы, мяки, пышны.

Утро зимы всегда волшебное бывает – и пасмурным, и душным, но ведь настроение, тем не менее, может оставаться добродушным и хорошим.

Думаешь: осень наконец-то отступила.

Выходишь на берег реки и видишь: река во льду, лед крепкий, можно ходить. Зима окутала все своим дыханием: ветки стали заснеженными, ветер стал ледяным.

Идешь дальше по тропинке, видишь охотничью избушку. Избушка деревенная, хрустит под могучим зимним ветром. Выходишь на поле. В поле деревня стоит. Видно тебе, что детишки играют: лепят снежную бабу, кидают друг в друга снежки, идут домой, обогреваются и снова выходят на улицу, вытягивают языки, чтобы поймать снежинки. Смотришь на это и думаешь – хороша зимняя пора.

А когда возвратишься домой, разожжешь камин, как же хорошо станет на душе. Камин согреет тебя изнутри – сделает свежим. За окном бушует метель. Это значит, что зима «нахмурилась». А дома тепло и хорошо.

Зимний лес не зря описан во многих авторских произведениях.

Зимний лес – сказка для смелых и для тех, кто боится мороза, радуется приходу зимней поры.

верный диктант

ЧТО ПОДАРИТЬ

Подарки на Новый год

ПРОЕКТОР ВОЛН. ОКЕАН С МУЗЫКОЙ

Ночник-проектор, который «разбрасывает» волны по потолку, а также воспроизводит звуки морского прибоя. Он не только расслабит подростка после учебы и перенесет его в мини отпуск, но и убаюкает малыша. Проектор волн океана оснащен динамиком и кабелем, через который подключается любое устройство с желаемой музыкой. Будет звучать только то, что вы скачаете – шум моря, крик чаек, колыбельная или песни любимого исполнителя.



РУММИКУБ

Можно заметить, что Руммикуб похожа на смесь из разных игр – карточных, домино, маджонга, шахмат. Девиз игры: «Руммикуб объединяет людей», и это действительно так, увлекательная игра, без ярких картинок, замысловатых правил или множества аксессуаров. Просто цифры, которые нужно составить в определенном порядке, но сколько возможностей для полета фантазии. Эта игра завоевывает сердца, скрепляет семьи и дружбу.

СКРЕТЧ-ПОСТЕР

Есть друзья-путешественники? У них наверняка имеется скретч-карта мира, на которой они отмечают страны и города, в которых уже побывали. Но будьте уверены — вам все еще есть чем удивить их. Как насчет ста чудес света? Нет, мы не про те 7 чудес, о которых знают все. У нас есть список из сотни чудес мира. На постере подборка ста невероятных мест – природных и рукотворных, общеизвестных и способных удивить даже искушенных путешественников, созданных в древности и в наши дни, доступных каждому и таких, до которых непросто добраться. 100 невероятных мест нашей планеты, которые точно стоит увидеть, которые поменяют ваши представления о мире и его красоте.

100ДЕЛ Wonders edition |
Чудеса света
60 см*40 см





3D-ПРИНТЕР

В Wunderpark используют 3D-принтеры для обучения в школе и на дополнительных занятиях в Фаблаб. Но можно оттачивать навыки обращения с этой техникой и дома.

3D-печать развивает у детей креативность, навыки проектирования и дизайна, помогает наглядно освоить сложные понятия при обучении и избавляет родителей от необходимости покупать неоправданно дорогие игрушки: все, что захочет ребенок, он может напечатать себе сам, будь то гоночная машинка или аксессуары для куклы.

Creality Ender 3 Pro



ТЕЛЕСКОП

Телескоп NexStar 90 GT оснащен современной компьютерной технологией GoTo, интуитивно понятной системой управления и дополнительными компонентами, готовыми к немедленному использованию. После несложной настройки (даже названия звезд знать не надо!) телескоп сам наведется на объект, который вы выберете из прилагаемой базы данных, избавляя вас от необходимости тратить время на сверку со звездными картами!

Чтобы помочь вам ориентироваться среди звезд, телескоп NexStar 90 GT оснащен специальным искателем StarPointer. С его помощью вы легко и быстро наведете свой телескоп точно на нужный объект. StarPointer – все равно что лазерная указка, которая проецируется прямо на ночное небо.

Celestron NexStar 90 GT



ДОМАШНИЙ ПЛАНЕТАРИЙ

С домашним планетарием HomeStar Classic от компании SEGATOYS вы сможете любоваться прекрасным звездным небом, не выходя из дома. Планетарий создает потрясающе четкую и яркую проекцию 60 000 звезд – в сотни раз больше, чем можно увидеть в городе невооруженным глазом. Кроме того, HomeStar Classic имитирует суточное вращение и эффект падающих звезд, что делает проекцию ночного неба удивительно реалистичной.

HomeStar Classic от компании SEGATOYS

АКТУАЛЬНО



ЧТО ПОДАРИТЬ на Новый год?



ШАХМАТЫ НА ТРОИХ

Шахматная игра до сих пор была ограничена количеством двоих участников, в которой лучший игрок выигрывал с монотонной регулярностью. Шахматы «На троих» – это та же классическая игра, известная всем, но усовершенствованная для троих игроков, что делает ее уникальной и еще более интересной.

ТРЕХМЕРНАЯ КАРТА ХОГВАРТСА И ХОГСМИДА

Книга сделана в виде трехмерной карты, в которую вошли Хогвартс и его окрестности. На каждой странице вы найдете интересные и познавательные вклейки, карточки и вкладки, которые описывают представленную локацию. Вас ждут карта мародеров, полет над квиддичным полем, превращение Сириуса в пса и обратно и многое, многое другое.

Всего в книге содержатся 4 локации: замок Хогвартс и его таинственные кабинеты, запретный лес, поле для игры в Квиддич и деревня Хогсмид. Вы можете рассматривать их по отдельности или открыть всю карту и наслаждаться любимым миром целиком!



КОВРИК С БУДИЛЬНИКОМ

Пропускаете несколько будильников с утра и все равно не получается проснуться. Так легко выключить будильник и спать дальше. Принцип данного будильника куда интереснее. Чтобы он «замолчал», Вам нужно встать на него и простоять не менее трех секунд. Вы можете сами установить любую музыку в его систему через кабель (в комплекте).

SIKULIFE



АКВАФЕРМА

Xiaomi Geometry Mini Lazy Fish Tank Pro C300 – отличный способ украсить личное пространство и сделать его по-настоящему уютным. В верхней части аквариума находится специальная емкость для высаживания растений, а в нижней – резервуар для рыб. Несмотря на компактные размеры, акваферма оснащена всем необходимым для поддержания благоприятной среды обитания. Более того, устройство имеет встроенную систему фильтрации, настраиваемую подсветку и удобное сенсорное управление. Внутри аквафермы находятся яркие светодиоды. Они поддерживают до 7 разных цветовых тонов, что позволяет создавать уникальные композиции и постоянно экспериментировать, добавляя разные детали.

Xiaomi Mijia



АКТУАЛЬНО



ЛЕТАЮЩИЙ СПИННЕР-БУМЕРАНГ

Это летающий спиннер с мотором, который летает, скользит по поверхности и поднимается ввысь по вашей команде, а потом возвращается к вам в руки, как бумеранг. Он позволит вам исполнять невероятные трюки и заставит людей спрашивать: «Как ты это сделал?» Flynova Pro может сверхбыстро вращаться, зависая на месте. С тремя ослепительными цветными огнями ваш Flynova Pro будет выглядеть как неоновая падающая звезда, когда вы запустите его в небо.

FLYNOVA PRO

ИЗ ЗИМЫ В ЛЕТО

И ОБРАТНО



Актуальные вопросы зимнего отдыха мы обсуждаем с отцом двоих детей и нашим другом, врачом педиатром, к.м.н. Александром Лисициным.

АКТУАЛЬНО



МНОГИЕ СЕМЬИ СЕЙЧАС ОТДЫХАЮТ КАРДИНАЛЬНО, СМЕНИВ СЕЗОН, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ ОБ ЭТОМ, ЭТО НЕ ВРЕДНО?

До настоящего времени педиатрическая общественность земного шара не создала единых рекомендаций для особенностей отдыха с детьми. Поэтому ответы сегодня будут опираться на наблюдения за отдыхом пациентов и собственный опыт. Полноценный отпуск, без сомнения, положительно сказывается на физическом и психоэмоциональном здоровье детей. Главное не превращать отдых в кратковременный марафон со множеством препятствий и стрессов.



В КАКИХ СЛУЧАЯХ ВООБЩЕ НЕЛЬЗЯ РЕЗКО МЕНЯТЬ КЛИМАТ?

Смена климата противопоказана в редких случаях. Одним из

примеров может служить перенесенный ребенком инфекционный мононуклеоз. Также поездка не желательна при подозрении на этапе постановки диагноза хронического заболевания (ревматического, эндокринологического, гематологического).



В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НЕ СТОИТ?

Я думаю, лучше остаться дома пациентам в возрасте 99+. Уже накоплен большой опыт наблюдений за семьями с путешественниками раннего возраста. Если родители в силах организовать на отдыхе привычный режим и рацион питания маленькому ребенку, поездка не противопоказана. В дополнение хочу отметить важность вакцинации для таких детей, в том числе вакцинами, не входящими в национальный календарь Российской Федерации (например, против ротавирусной инфекции).



НА КАКОМ ПЕРИОД ЛУЧШЕ ЕХАТЬ?

Буду честен: чем дольше, тем лучше)



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ЛЕГЧЕ ПЕРЕНести ДОЛГИЙ ПОЛЕТ?

Главный фактор нормального полета – постараться «попасть в режим». Не разряжайте детские

батарейки перед самолетом: не допускайте переутомления, не сдвигайте сны. Имейте запас еды и воды для маленьких пассажиров: они пригодятся на посадке и взлете.

При длительном перелете увлажняйте слизистую носа спреями с морской водой.

При склонности к «закладыванию ушей» закапайте путешественнику в нос перед взлетом и посадкой подходящий по возрасту сосудосуживающий препарат.



МОЖНО ЛИ СРАЗУ ПРЕБЫВАТЬ НА СОЛНЦЕ ИЛИ ЛУЧШЕ ПОСТЕПЕННО ПРИВЫКАТЬ К УЛЬТРАФИОЛЕТУ?

Для организма оптимальна постепенная (несколько дней) адаптация к воздействию ультрафиолета и смене климатического пояса.



ЧЕМ ЛУЧШЕ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ СОЛНЦА: ОДЕЖДОЙ ИЛИ СРЕДСТВАМИ ДЛЯ КОЖИ?

Дерматологи рекомендуют использовать средства со степенью защиты UV30-50. Необходимо повторно наносить эти средства каждые 2-3 часа, поскольку от нахождения в воде и на открытом воздухе защитный эффект уменьшается. В дополнение к крему можно использовать одежду с ультрафиолетовыми фильтрами. Необходимо также помнить про ежедневное увлажнение эмолентами для поддержания барьерной функции кожи.



НУЖНО ЛИ ПРЕРЫВАТЬ ПРИЕМ ВИТАМИНА Д?

Во время отпуска необходим прием только рекомендованных Вашим врачом лекарственных препаратов. Витамины и биодобавки можно отменить.



ЧТО ИМЕТЬ С СОБОЙ В ДОРОЖНОЙ АПТЕЧКЕ?

Аптечка должна содержать средства первой помощи при боли, повышении температуры, аллергических реакциях, травмах. Возможно, конкретно Вашему ребенку понадобятся дополнительные препараты, лучше обсудить их с наблюдающим педиатром. Не лечите ребенка самостоятельно, при первых симптомах заболеваний покажите путешественника врачу. Главное – иметь хорошую страховку и медицинскую помощь в относительной доступности от места отдыха.



ЧТО С ПИТАНИЕМ? ПИЦЦА ДОЛЖНА БЫТЬ ЛЕГКОЙ?

Питание ребенка на отдыхе не должно существенно отличаться от домашнего рациона. Я часто слышу истории, как маленькие пациенты 2 недели на море из всего многообразия выбирали только макароны и жаловались на живот. Во время отдыха на море со своими детьми я обязательно везу с собой «родные каши» и не стесняюсь обсуждать с поварами рецепт домашнего супа.



КАК ВЕРНУТЬСЯ ОБРАТНО В ЗИМУ? КОГДА МОЖНО ПОСЕЩАТЬ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА, ДЕТСКИЙ САД, ШКОЛУ? КОГДА МОЖНО ГУЛЯТЬ ПОСЛЕ ПОЕЗДКИ?

Я рекомендую адаптацию к смене климатического пояса в течение пары дней.



ГДЕ ВЫ САМИ ПЛАНИРУЕТЕ ПРОВЕСТИ ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ?

Для меня зимние каникулы все еще ассоциируются со снегом. Буду отдыхать с семьей в Подмосковье.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ПРО МОРЕ

Автор –
Артемий С/Year 5

- 1 В мире насчитывается 63 моря и 5 океанов.
- 2 Самое чистое море – Уедделла, омывающее побережье Антарктиды.
- 3 Самое глубокое море – Филиппинское, его максимальная глубина составляет 10265 метров (10 км 265 метров).
- 4 Саргассово море занимает наибольшую площадь из всех морей земли.
- 5 Самое маленькое по площади море – Белое.
- 6 Самое холодное море в мире – Восточно-Сибирское.
- 7 Самое теплое море – Красное. Оно же и самое грязное.
- 8 Самое мелкое море – Азовское, его глубина не превышает тринадцать с половиной метров.

WUNDERPARK
РЕКОМЕНДУЕТ

С ЧЕГО НАЧАТЬ ЗНАКОМСТВО С FABLAB?

Да уж, что и говорить – первое знакомство с лабораторией обычно больше похоже не на урок, а на экскурсию в музее. Педагог-экскурсовод рассказывает о том, как все работает, а заодно и проводит инструктаж по технике безопасности.



АКТУАЛЬНО

Музей, но не музей.

Когда впервые приходишь в FabLab, глаза разбегаются. Во-первых – перед нами предстает огромное количество станков с ЧПУ: тут и 3D-принтеры, и режущий плоттер, и лазерный резак, и даже фрезерный станок. Тут же множество станков попроще: сверлильный, точильный, токарный, электролобзик с настольным креплением и разнообразный аккумуляторный инструмент на все случаи жизни... И множество ручного инструмента – от молотков и ножей до надфилей, рифелей и прецизионных кусачек для зачистки тончайших монтажных проводов. Паяльные станции, лабораторные блоки питания, хитроумные приспособления, облегчающие сборку схем, и бескрайние ряды органайзеров

с электронными компонентами и крепежом.

Когда все это кое-как наспех помещается в сознании, оказывается, что есть еще десятки различных образовательных наборов по электронике и робототехнике на любой вкус: в одних нужно больше собирать и конструировать, в других – больше программировать. Одни позволяют сделать подвижного робота – на колесах, гусеницах или даже летающего! другие лучше подойдут для сборки руки-манипулятора, а можно – даже совместить! Найдутся даже такие, которые помогут подключить систему автоматического полива к Internet и, собрав простенькую панель управления в специальном мобильном приложении, всегда знать, как чувствует себя любимый фикус, а при

необходимости – принудительно полить.

Да уж, что и говорить – первое знакомство с лабораторией обычно больше похоже не на урок, а на экскурсию в музее. Педагог-экскурсовод рассказывает о том, как все работает, а заодно и проводит инструктаж по технике безопасности. И в голове у ребят роятся вполне закономерные вопросы: «Разве возможно разобраться во всем этом сразу?», «А с чего вообще начать?». Самым простым и полезным способом преодолеть этот культурный шок является немедленное включение в рабочий процесс. Поедать слона, как известно, следует по кусочкам, и сегодня я хотел бы описать те самые первые шаги, с которых начнется дорога длиной в тысячу ли.

Крылышко или ножка?

Что же будет оптимальной точкой старта при погружении в этот необычайный мир современных технологий? Единый ответ на этот вопрос, пожалуй, найти затруднительно, потому что для полноценного охвата премудростей, доступных резидентам лаборатории, – это направления междисциплинарные. То есть точек входа несколько, и это на самом деле хорошие новости, ведь это означает, что в идеале каждый может выбрать себе наиболее подходящую траекторию обучения, начиная в соответствии со своим «бэкграундом». Вводить строгие классификации в такой

ситуации было бы делом не вполне благодарным, поэтому условно выделим три магистральных направления: дизайн, электроника, программирование. Условность заключается в том числе и в том, что по мере развития навыков по каждому направлению все чаще будет встречаться ситуация, в которой они в некоторой мере взаимопроникают друг в друга или же друг друга дополняют. Например, закономерным развитием навыков макетирования электронных схем станет переход к освоению профессионального ПО для разводки печатных плат, которое по определению является САД-программой (Computer Aided design, русский

аналог аббревиатуры – САПР, Системы Автоматического Проектирования). Раз мы встретили слово «Дизайн», не является ли это уже Дизайн-направлением? Развитие навыков программирования может привести юных исследователей в неспокойные воды GameDev-a (Game Development, разработка компьютерных игры) или в веб-дизайн. В обоих направлениях программирование весьма тесно переплетается с вопросами дизайна. Кажется бы, все дороги ведут в дизайн... И хотя это не совсем так, с него и предлагаю начать в рассмотрении возможных точек знакомства с современными технологиями в образовании.

Дизайн, ты – мир!

Казалось бы, мы обрели ясность – есть три направления, и мы выбрали одно из них. Прямо здесь и сейчас нас ждет ясность, но... Дорожка снова разветвляется! Теперь классифицировать действия мы будем по виду получаемого на выходе продукта, а точнее даже по тому, для какого технологического процесса мы сможем использовать результат: обработка на станке, использование в виртуальном процессе (игра или сайт) или использование в визуализациях или дизайн-проекте.

Если несколько упростить картинку, и учесть только самые популярные в лаборатории станки с ЧПУ (лазерный резак-гравер, 3D-принтер, режущий плоттер для виниловых клейких пленок типа Orascal), получим приблизительно следующее ветвление:



**ИВАН ЕВГЕНЬЕВИЧ
САВЧЕНКО**

2D-дизайн

Художественный

- разработка стикер-паков, геометрически сложные, но не обязательно точные;
- вырезаем на режущем плоттере;
- лазерные рез (простые формы, вроде контуров брелоков) и гравировка (сложные рисунки, вплоть до фотореалистичной гравировки);
- создание графики в стиле Pixel-art.

Точный, инженерный

- маркировочные наклейки, геометрически простые, но точные – вырезаем на режущем плоттере;
- лазерные рез (точные чертежи, наподобие press-fit конструкторов a-la Ugears и наборов для самостоятельной сборки роботов) и гравировка (сложность зависит от требований проекта).

3D-дизайн

Художественный

- создание Low-Poly-моделей (низкополигональные модели, модели с низкой степенью детализации) для игр или создания модных полигональных объемных фигур (как кошка на ресепшн), инсталляций и 3D-печати;
- создание High-Poly-моделей (высокополигональные модели, модели с высокой степенью детализации) для игр, визуализаций и 3D-печати;
- фотореалистичный дизайн помещений и объектов интерьера.

Точный, инженерный

- 3D-печать корпусных деталей для проектов;
- моделирование свойств объектов (виртуальные испытания на прочность);
- проектирование реальных объектов в масштабе.

К счастью, разнообразие возможных результатов все же сводится к достаточно узкому полю инструментов: для знакомства с 2D-дизайном в художественном направлении вполне можно начать с InkScape (бесплатно распространяемая программа для работы преимущественно с векторной графикой, идентичная по функционалу Adobe Illustrator и CorelDraw) и GIMP (бесплатно распространяемая программа для работы преимущественно с растровой графикой, весьма близкая по функционалу к Adobe PhotoShop). Именно со знакомства с базовыми функциями этих программ мы обычно в FabLab Wunderpark начинаем погружение в непрерывный и разнообразный процесс технического творчества.

Выполняя простые типовые проекты, вроде контурных моделей или несложных поделок; знакомясь с различными режимами обработки материалов, ребята со временем переходят к реализации своих собственных смелых задумок. Там, впереди, где это происходит, они конечно же познакомятся и с другими инструментами и техниками; они сделают первые шаги и в других направлениях, исследуя этот мир. Ведь окружающий нас мир – это не непрерывный путь, это скорее пространство, где можно проложить множество путей. И каждый будет хорош для своей цели.

А познакомиться с инструментами и направлениями подробнее я предлагаю вам в будущих номерах нашего журнала!

ИТОГИ ГОДА



Автор –
Ольга Павленко

Заканчивается 2021 год. Все подводят итоги и строят планы на будущее. Мы хотим меняться и быть более эффективными в будущем. SMART? GROW? Колесо баланса, ментальные карты, консультация психотерапевта?

А что в школе? Ведь мы живем учебными годами, и 2021-2022 год сейчас как раз в полном разгаре. Нам, педагогам, очень повезло, ведь когда для всех год уже закончился, и его, увы, не вернуть, мы еще столько можем сделать!

Как прошел Ваш год?

Осуществились ли мечты?

Вы стали сильнее, мудрее, эффективней?

Какие планы на 2022 год?

Для школы декабрь – это только середина пути, именно поэтому нам очень важно правильно подвести итоги и наметить планы на будущее, чтобы получить наилучший результат!

К декабрю наши ребята, учителя и даже родители уже прекрасно адаптировались к учебным процессам. Пройден этап знакомства и притирки к новому коллективу. Все уже хорошо понимают требования и правила, знают, к кому по какому вопросу можно обратиться и получить помощь. Есть первые успехи и неудачи, яркие эмоции и воспоминания, появились новые мечты и устремления. Учителя оценили возможности каждого и разработали индивидуальные стратегии работы. Одним словом, конец 2 модуля (первого полугодия) – это то время, когда, основываясь на анализе своей работы за

эти 4 месяца, можно подумать о максимальной эффективности 2 половины учебного года.

Давайте заглянем в декабрьские размышления педагога.

- Дети повзрослели, стали гораздо умнее, но и шалостей стало больше. Каждый день меня испытывают, прощупывают границы дозволенного, задают непростые вопросы.

- Не беда, это нормально, они развиваются, выходят на новый уровень. Теперь с ними еще интересней работать, появляются новые вызовы и для работы с родителями. Нужно почитать книги по возрастной психологии, проконсультироваться у экспертов. И для меня это зона роста. Наверное, можно больше проводить времени с ребятами вне уроков, устроить пикник или пойти вместе в театр, поговорить с учениками о жизни, об их интересах и увлечениях.

Больше хвалить? Больше уделять внимания? Будем думать с коллегами.

Радуют ли меня результаты моих учеников? И это не только оценки. Научились ли мы учиться и критически относиться к себе?

Соблюдаем ли мы правила? Что нам мешало, а что мотивировало на пути к знаниям?

Довольна ли я своими уроками? А дети?

Какая у нас атмосфера в классе? Хотят ли дети идти в школу? Мы – дружный коллектив? Есть ли взаимная поддержка и общие интересы? Уважительно ли мы относимся к окружающим?

Очень здорово, что еще есть время многое изменить, поработать с гибкими навыками, подумать о построении команды на классном часе, поговорить с психологом о настоящей дружбе и личном пространстве. Можно придумать много увлекательных дел для всего класса или поразить всю школу необычным выступлением на Ассамблее.

Получилось ли наладить продуктивное взаимодействие с родителями и построить доверительные отношения? Мы – союзники? Одинаково ли мы трактуем понятие «благо для ребенка»?

Прислушиваются ли к моему мнению родители, референтен ли я как эксперт?

У меня еще 6 месяцев, возможно, я должна быть более открыта для общения, чаще давать обратную связь?

И конечно же коллектив, мои коллеги, которые поддерживали, советовали, выходили на замену, делились опытом или просто восхищались, я думаю о них в конце года. Теперь я точно знаю, на кого можно положиться, с кого брать пример, с кем еще предстоит найти точки соприкосновения, и с кем планировать проекты и мероприятия на весну.

Мы все очень заняты, увлечены работой, у нас высокая ответственность и амбиции, но нам нужно находить время для общения, дружбы и просто приятной беседы. Будем благодарить друг друга в новом году, продолжать строить и развивать нашу команду.

Хочется найти правильные ответы на все эти и другие вопросы, которые беспокоят каждого педагога, ведь мы еще не подводим итоги, а только анализируем этот прекрасный рубеж, когда мы уже много добились, многое узнали о себе, детях, родителях и коллегах и теперь можем полностью использовать свое профессиональное мастерство, чтобы скорректировать планы и верно направить весь потенциал наших подопечных к новым вершинам познания.



АКТУАЛЬНО

ПОСИЛЬНАЯ НОША



Автор –
Вероника Искимжи

«Посильная ноша» — баланс учебной нагрузки и дополнительных занятий.

Переход к школе качественно меняет образ жизни детей. Ведущей деятельностью становится обучение, у детей появляется новый смысл – активное познание, ребята учатся опираться на собственные силы, формулировать свое мнение, делать собственный выбор, тогда как еще совсем недавно они познавали мир через игру.

Зачастую детям младшего школьного возраста и их родителям кажется, что совсем не хватает времени на другие занятия кроме тех, которые связаны со школой и с уроками. В то же время дети находятся в том возрасте, когда зарождается желание попробовать себя в спорте, в художественном искусстве, в музыке. Но на пути познания у ребенка встречаются препятствия в виде восьми уроков в школе и кучи домашних заданий после школы, необходимости соответствовать требованиям, быть прилежным учеником. Многие дети испытывают беспокойство, боясь не вытянуть программу и расстроить родителей или любимого учителя, и принимается решение отказаться от дополнительных занятий, объясняя это тем, что времени и так мало.

И тогда происходит следующее: ребенок с головой уходит в учебный процесс, но со временем учеба становится не такой увлекательной, а времяпрепровождение за уроками становится однообразным и унылым. Окунувшись в пелену апатии, ребенок рискует так и не узнать свои истинные таланты, склонности и интересы. Кажущаяся посильной ноша становится непосильным бременем.



Всем известен факт, что школьники Wunderpark уже с первого класса отличаются большой занятостью в течение дня: обучение по двум программам, хаусы, курсы по выбору, дополнительные занятия. При этом на все занятия ребята ходят с энтузиазмом. Как?

Секрет в правильном распределении времени – в балансе активностей и наличии увлекательных мероприятий. Каждый ребенок проявляет себя в том, что ему интересно и что он считает полезным, учась делать свой собственный выбор.

Школьники и учителя знают, что каждый день в Wunderpark – это уникальный день!

Так, для распределения нагрузки очень важно иметь возможность сменить деятельность на переменах. Восстановиться после урока и настроиться на следующий дети могут по-разному: кому-то подойдет игра в настольный теннис, кому-то в радость повисеть на турнике, а кому-то – почитать книжку. Передохнуть помогает и динамическая перемена, на которую ребята выходят на улицу. Динамическая перемена позволяет перезагрузиться, освежиться и вернуться к новым предметам.

Важность соблюдения баланса нагрузки учитывается также и при составлении расписания занятий, когда собираются и учитываются предпочтения каждого из детей. Именно поэтому в этом году появились новые дополнительные занятия.

Поддержать баланс – непросто, но если учитывать вышеперечисленные факторы и отслеживать эмоциональное состояние ребенка, вовремя услышать, проникнуться и понять его не с позиции взрослого, а с позиции ребенка, успех обеспечен!

Календарь W:

23 ФЕВРАЛЯ –

ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

ЛЕДЯНОЙ БОУЛИНГ

Заморозить несколько пластиковых бутылочек, а потом срезать пластик, чтобы получить ледяные кегли. И заморозить воздушные шары с водой, чтобы получить ледяные мячи. Вот и готов инвентарь. А дальше – только ваш азарт и восторги от побед. Ледяной боулинг – отличное развлечение для пап, в каждом из которых живет мальчишка, сколько бы лет им ни было! К тому же в игре включается и состязательный эффект, присущий всем защитникам, которые смогут продемонстрировать свою ловкость и мощь.

КРАСОЧНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ СВОИМИ РУКАМИ

Отчего-то современные дети (да и мамы тоже) перестали делать «стенгазеты». А это, меж тем, может быть ярким началом праздничного дня. Открывает защитник глаза – а перед ним на большом ватмане его фото и особые поздравления. Впрочем, в нашу цифровую эру можно порадовать виновника торжества и продвинутым слайд-шоу с теми же фотографиями и подписями (пусть основная тема будет все та же – героизм и мужество, ловкость и сила, а если получится с юмором – то вообще прекрасно!).

День защитника Отечества – праздник для всей семьи. Конечно, в этот день мы, прежде всего, поздравляем тех, кто обеспечивает нашу безопасность сегодня, и, конечно, всех пап, мужей, братьев, дядюшек и дедушек – то есть сильный пол – с замечательным февральским днем. Это их торжество. Но всегда можно придумать увлекательные поздравления, которые понравятся всей семье.

Взять, например...

КВЕСТ В ПОИСКАХ ПОДАРКА

Классно придумывать и домашние квесты с подсказками и испытаниями на пути к заветным презентам. Хорошо, если в День защитника Отечества задания в квесте будут связаны с исторической темой (про древние виды оружия разных стран, например) или с демонстрацией ловкости и меткости (например, стрельба из игрушечного пистолета или дартс).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ТОРТ К ПРАЗДНИКУ

Вы знали, кстати, что мужчины – те еще сладкоежки? Исследования британских диетологов показали, что почти 70% мужчин не способны себе отказать в десерте (у женщин этот показатель около 50%). Так что порадовать главу семейства пирожным или печеньем, приготовленным с любовью, – отличная идея.



MESSAGE- ЭТИКЕТ

Переписка в чатах стала неотъемлемой частью жизни и работы (в нашем случае – учебы). Но, как и в живом общении, в сетевых коммуникациях требуется такт и учтивость. Вот несколько правил общения в мессенджерах, о которых лучше не забывать, чтобы не прослыть невежей.

Следи за временем!

Каждый живет по своим биологическим часам – это так. Но есть общепринятый режим дня и допустимые слоты, когда переписка уместна, а когда нет. Традиционно речь о промежутке 09:00-21:00.

Не будь спамером!

Смешные картинки, мемчики и видео поднимут настроение любому. И ты хочешь, конечно же, как лучше – чтобы люди чаще улыбались. Но у всех свои дела. Возможно, ты кого-то отвлечешь. И вместо радости получится только раздражение.

Договорись о голосовых!

Дети более лояльны к общению посредством голосовых сообщений, чем взрослые, но этикет все равно обязывает нас сначала договориться о том, что такой формат всем удобен – и только потом заваливать друзей своими философскими рассуждениями. 😊

Не будь навязчивым!

Если человек онлайн – это не значит, что он готов стремительно читать все сообщения и отвечать на них. Возможно, он в сети по делу. Или телефон в сети, а он сам не рядом. И у него нет возможности сразу отреагировать. Не стоит в этом случае 8 раз писать «Ау?» или обижаться. Корректно напомнить о себе через пару часов.

Не молчи!

Кстати, если ты сам оказываешься в такой ситуации, когда не можешь сразу ответить подробно, можно написать простое «Отвечу позже». Это даст понять, что ты не игнорируешь переписку, и молчание не будет воспринято негативно.

Будь грамотным!

Грамотность – это не только вежливость, но и статус. Да-да, сегодня грамотная, хорошо оформленная речь – настоящий подарок. Она радует куда больше, чем котик и мемасики, поверь. Не зря же ты в школе столько времени тратишь на изучение языка: так покажи его во всей красе, людям будет приятно!

Умерь свой пыл!

Не ставь, пожалуйста!!!!!! по восемь восклицательных знаков после каждого предложения!!!!!! Или даже внутри!!!!!! И не заваливай собеседника эмодзи 😊😂😍😘😜😏😔😕😖😗😘😙😚😛😜😝😞😟😠😡😢😣😤😥😦😧😨😩😪😫😬😭😮😯😰😱😲😳😴😵😶😷😸😹😺😻😼😽😾😿😻😼😽😾😿 И НЕ ОРИ КАПС-ЛОКОМ УЖЕ НАКОНЕЦ!!!!!! Видишь же, как это бывает неуместно.



ШКОЛА

Пожалуйста

не пиши

вот так

когда

по одному слову

в сообщении

ну по два ок

без знаков

все отдельными

мессенджами

а смысла

никакого

видно же

как это бесит

прямо очень

серьезно

даже среди друзей

Из Дневника:

Воспоминания года



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ



Вы когда-нибудь задумывались над тем, что это одна из самых простых и правильных формул предновогодней рефлексии?

Все мы привыкли подводить итоги года, в декабре уже просто руки начинают чесаться. Но часто забываем, ЗАЧЕМ мы это делаем.

Итак, немного научного обоснования, зачем нам нужна предновогодняя рефлексия:

Повышение самооценки

Человеку свойственно воспринимать хорошее, как само собой разумеющееся. А реагировать на плохое. Касается это и достижений. Мы корим себя за неудачи, хотя удач тоже было предостаточно. Важно их вспомнить и показать самим же себе, насколько мы замечательные!

Улучшение аналитических способностей

Рефлексия, то есть глубокий внутренний анализ происходящих событий и переживаний по их поводу, – это в прямом смысле слова тренировка IQ, EQ, VQ (витальный интеллект – наша способность сохранять энергичность и тягу к жизни, это тоже важно). Чем больше мы, замерев на время в тишине, прислушиваемся к себе, тем мы осознаннее и ресурснее.

Работа над ошибками

Не самые звездные события тоже надо вспоминать, но в правильном ключе. Надо воспринимать это, как домашнее задание: записать, чтобы подумать, что вызвало неудачу, что можно было бы сделать иначе. Это отличный фундамент для развития, когда не винишь себя или обстоятельства, а видишь варианты на будущее.

Освобождение от негатива

Подводим итоги – и отпускаем. Это одно из важных правил. Мы анализируем, оцениваем, благодарим за выводы и уроки – и оставляем в прошлом. Новый год – новые мы. Новые свершения, эмоции, цели. Обряд обновления, какой в том или ином виде встречается в любой культуре и в самых разных традициях и ритуалах.

Правила предновогодней рефлексии



Главный фокус – на хорошем! Да, мы оцениваем и то, что было не идеально, но основная задача – увидеть все лучшее, что было. Порадовать себя, похвалить и наградить.



Лучше писать или рисовать. Так мы лучше фиксируемся на своих мыслях, ощущениях, выводах и идеях на будущее.



Обязательно придумываем себе награду. Вы же помните: мы вели себя ХОРОШО, а значит, должен быть подарок!

- ☉ Самое яркое впечатление?

- ☉ Лучший день в году?

- ☉ Самое важное решение в году?

- ☉ Главная гордость года?

- ☉ 3 самых больших достижения?

- ☉ Кого я полюбил?

- ☉ Кого я простил?

- ☉ Кому помог в важном деле?

- ☉ Сколько у меня новых друзей?

- ☉ Чему новому научился?

- ☉ Что сделал впервые?

- ☉ Самое сложное дело в году?

- ☉ Что мне понравилось?

- ☉ Что оставлю в этом году?

- ☉ Что возьму с собой в новый ?

- ☉ За что я благодарен и кому?

- ☉ За что я благодарен себе?

- ☉ В чем стал лучше?

- ☉ За что заслужил приз?

НОВЫЙ ГОД В ДАНИИ



Автор – педагог Алена Родионова

Как же справляют Новый год и Рождество жители Датского королевства?

Начнем с того, что празднование Нового года не сравнится по масштабам с празднованием Рождества, к которому датчане начинают готовиться еще с сентября. Чем ближе к 25 декабря, тем сказочнее выглядят старинные датские улочки, украшенные искусственным снегом, гирляндами и датскими флагами. В домах, украшенных игрушками в красно-белом цвете, свечами и живыми елками, собираются родственники со всех уголков страны, чтобы вместе отпраздновать главный семейный праздник года – Рождество. На столе – еда, приготовленная в соответствии с жеребьевкой, на елке зажигаются свечи с самым настоящим огнем, вся семья берется за руки, водит хоровод вокруг елки и поет песни из сборника датских рождественских песен, после чего начинается торжественная, многочасовая церемония распределения подарков.

Датчане – счастливые люди, ведь через шесть дней приходит черед отмечать еще один праздник – Новый год. Его ожидание уже не такое волнительное. Дома датчане уже сменили украшения на новогодние, более сдержанные и стильные, ведь в отличие от ощущения сказки, единения с семьей во время Рождества, Новый год – это, скорее, вечеринка с друзьями. Тем не менее и в Новый год жители Дании не забывают о традициях.

1 Речь королевы. Каждый год 25 декабря ровно в 18:00 все жители Дании замирают перед телевизором, чтобы послушать речь их королевы. В течение 10-15 минут датская королева подводит итоги года и рассказывает о целях на следующий. Новогодняя речь королевы всегда заканчивается словами «Боже, храни Данию».

2 Как в России ни один Новый год не обходится без просмотра фильма «Ирония судьбы, или С легким паром», так и в Дании Новый год не наступит, если датчане не посмотрят комедийный скетч «Девяностый день рождения, или Ужин на одного». Гостеприимные датские друзья пригласили меня к себе на этот Новый год, наверное, чтобы я обязательно пересмотрела вместе с ними этот забавный фильм.

3 Блюда к Новому году датчане зачастую заказывают, но традиция готовить большой датский пирог в виде башни осталась. Это пирог под названием «Крансе», который напоминает башню из постоянно уменьшающихся в диаметре венков из теста. Красивый пирог безжалостно ломается на маленькие части и подается гостям вместе с шампанским сразу после новогодней речи королевы.

4 Одна из самых забавных и моих любимых традиций называется «Прыгни в новый год». И ведь они буквально прыгают в новый год. Когда часы пробьют полночь, многие датчане вскачат на стул и прыгнут в новый год. Правда, к полночи мало кто еще останется бодрствующим, ведь все главное веселье уже прошло.



Godt nytår!

С наступающим Новым годом!

ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЯТЫЙ КЛАСС

Психологическая служба
Wunderpark

Рассказываем об особенностях периода адаптации при переходе из начальной школы в пятый класс: изменения в психологии, учебном процессе, коммуникациях – и как родители могут помочь детям в этот период.

Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в пятом классе школьники переживают период адаптации к новым условиям обучения, во многом сходный с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе. Резкое изменение условий обучения (появление новых учителей, предметов, требований) и психологические метаморфозы самих учащихся становятся довольно серьезным испытанием для психики школьника.



Что меняется: Больше самостоятельности

Обучение в средней школе происходит более интенсивно и требует от учащихся большей **самостоятельности**. Дети оказываются предоставленными сами себе. Они должны самостоятельно переходить из кабинета в кабинет, готовиться к урокам, и очень часто им приходится самим решать вопросы с учителями. **Меньше контроля** со стороны взрослых иногда ощущается как сложность, ведь в начальной школе они привыкли к другому.

Что делать:

- **Посоветуйте ребенку в затруднительных ситуациях обращаться за помощью к классному руководителю.**
- **Не следует сразу ослаблять контроль за учебной деятельностью ребенка, если в период обучения в начальной школе он привык к вашему контролю.**
- **Приучайте его к самостоятельности постепенно: он должен сам собирать портфель, звонить одноклассникам и спрашивать уроки, делать часть домашних заданий на самоподготовке.**

Что меняется: Появляются новые учителя

С новыми предметами в жизнь ребят приходят и новые учителя. А с ними – необходимость на каждом уроке приспосабливаться к своеобразному темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя. С одной стороны, это сложно для ребят. К тому же бывают проблемы «притирки» и другого характера: например, учителя, мало зная своих новых учеников, могут ошибиться в оценке их возможностей, успешной индивидуализации и дифференциации обучения. Они тоже адаптируются к детям и классу в целом. С другой стороны, в этой ситуации есть и свои плюсы. Появление нескольких учителей с разными требованиями, разными характерами, разным стилем отношений является для учеников зримым показателем их взросления. Часть детей осознает свое новое положение как шанс заново начать школьную жизнь, наладить не сложившиеся отношения с педагогами.

Что делать:

- **Помогите ребенку выучить имена новых учителей, предложите ему описать их, отметить какие-то особые черты.**

Что меняется: Взросшие требования

Новый уровень ожиданий (качественное усложнение предметов и задач), новые предметы, новые преподаватели. Все это также ведет к тому, что возрастают и требования к школьникам. Причем не сразу эти требования становятся очевидными. И у разных учителей бывают разные требования. Ситуация новизны в целом всегда является для человека в той или иной степени тревожной. Ребенок же переживает в таких условиях эмоциональный дискомфорт из-за неопределенности представлений и последствий.

Что делать:

- **Посоветуйте ребенку в затруднительных ситуациях обращаться за помощью к классному руководителю/ тьютору.**

Что меняется: Новый статус

При переходе из младших классов в пятый происходит смена позиции «старшего» в начальной школе на «самого маленького» в средней. Школа – это социум для детей, где каждому важно занять свое место. Зачастую социальная позиция очень значима для ребят в раннем пубертате, поэтому к этой ситуации тоже важно отнестись с огромным вниманием.

Что делать:

- **Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации, вместе ищите выход из конфликтов.**

Что меняется: Возрастные изменения

При переходе в пятый класс происходят существенные изменения в психике ребенка. У него начинает развиваться теоретическое мышление, так как новые знания, новые представления об окружающем мире изменяют сложившиеся ранее житейские понятия. В результате у ребенка начинают развиваться собственные взгляды, мнение:

- Появляется новый вид учебного мотива – мотив самообразования, побудительная сила и главный смысл которого – «знания для себя» (тут важно, чтобы, с одной стороны, обучение «для себя» не отвлекало от общего процесса, но и не происходило снижение мотивации, которое также ведет к падению успеваемости).
- Проявляются притязания детей на определенное положение в системе деловых и личностных взаимоотношений в классе (лидерство формальное, неформальное), формируется достаточно устойчивый статус ученика (именно характер складывающихся взаимоотношений с одноклассниками, а не только его успехи в учебе и отношения с учителями, во многом определяет эмоциональное самочувствие ребенка).

- Идет переосмысление самооценки, которая ранее определялась учителем на основании результатов учебы (1–4 класс), а теперь подвергается корректировке и переоценке другими детьми; при этом во внимание принимаются те качества ребенка, которые проявляются в общении.

В этот период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, «развязными», чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они становятся забывчивыми, неорганизованными, иногда нарушается сон, аппетит. Возрастание нагрузки (когнитивной и эмоциональной) на психику ученика нередко ведет даже к заболеваниям детей (подобные заболевания носят психосоматический характер).

Что делать:

- **Важно обеспечить ребенку спокойную, щадящую обстановку, четкий режим, то есть сделать так, чтобы пятиклассник постоянно ощущал поддержку и помощь со стороны родителей.**

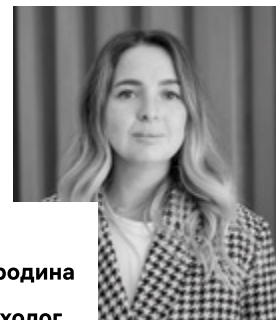
Подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70–80% школьников, поэтому нужно лишь проявлять больше терпения и внимания – и адаптация к пятому классу пройдет легко и беспроблемно.





ПОЛЕЗНЫЕ ОБЪЯТИЯ –

*5 причин, почему важно
обнимать своего ребенка*



Автор –
Дарья Бородина
нейропсихолог

РОДИТЕЛЯМ

Объятия гораздо полезнее, чем может показаться на первый взгляд. Исследования доказывают, что объятие помогает людям как психологически, так и физически. По словам Луизи Хей, нам нужно по четыре объятия в день для выживания, по восемь объятий в день для поддержки жизнедеятельности, по двенадцать объятий в день для роста и развития.

В 70-е годы XX века исследователи начали изучать химические препараты, называемые эндорфинами, которые были обнаружены в кровеносной и нервной системах человека. Эндорфины – это морфиноподобные вещества, которые снижают боль и вызывают чувство эйфории. Исследования показывают, что количество этих натуральных «наркотиков», вырабатываемых мозгом и нервной системой, возрастает, когда мы обнимаемся.

Психологи часто говорят, что современному человеку не хватает физической близости с другим живым существом, не важно, будь это родной человек, незнакомец или просто кошка. Отсутствие такого невинного, асексуального контакта лишает человека радости бытия, приводит к тому, что человек замыкается в клетке своей личности, теряет ощущение близости со всем человечеством и контакт с реальностью.

Существует зона мозга, которая активно работает в ответ на прикосновение к коже человека. Если

дети обнимают недостаточно, то атрофируется часть его мозга и страдает его иммунная система. Объятия в раннем детстве делают нас способными любить. Дети, выросшие до 7 лет без объятий, могут оказаться неспособными любить других. Из них, как правило, вырастают психопаты, социопаты, т. е. люди, находящиеся в разладе с обществом и склонные к антиобщественным поступкам, а также патологически неприспособленные к жизни. Глубокие исследования демонстрируют это поразительное открытие. Общества, где люди мало обнимают друг друга, становятся более агрессивными.

Волшебная палочка-выручалочка, одинаково важная для детей и взрослых. Крепкая и надежная связь с близкими, которая приносит в нашу жизнь чувство покоя и защищенности, веру в крепкий тыл и энергию для новых свершений.

Одним из базовых способов формирования привязанности как для малышей, так и для старших является физический контакт. Поцелуи, объятия и тактильная забота творят чудеса и топят лед между близкими людьми. Особенно остро потребность в физической близости проявляется у малышей первого года жизни. Для них прямой контакт кожа-к-коже с родителями – основной способ успокоения, снятия стресса и подтверждения того, что с миром вокруг все в порядке.

Становясь старше, ребенок учится ходить и начинает исследовать мир вокруг себя. Он словно «растягивает поводок» и отдаляется от мамы и папы. Однако в минуты грусти, беспокойства и усталости крепкие родительские объятия всегда остаются самым действенным лекарством.

Именно поэтому психологи, которые работают над укреплением детско-родительских отношений, уделяют огромное внимание объятиям и тактильным играм. Это – не только способ снять повышенную тревожность, но и напитаться спокойствием и уверенностью в том, что ваша связь надежна и прочна. Кстати, работает такой метод в обе стороны, насыщая хорошими эмоциями и детей, и родителей.

Сделав тактильные игры частью своего ежедневного общения с детьми, вы уже через неделю ощутите их благотворное влияние на ваши отношения. Кстати, времени на игровые «обнимашки» нужно не так уж много – 15-20 минут ежедневно уже хватит с головой.

Особенно важно уделять внимание таким играм, если ребенок склонен к гиперактивности, легко раздражается, проявляет агрессию, плохо спит или демонстрирует признаки тревожности. Именно физический контакт в этом случае запускает механизм успокоения и доверия, способствует укреплению нервной системы и снятию стресса.



«Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы»

Самая известная из всех тактильных игр – знакомый всем с детства массаж, который сопровождается стишком про поезд. Каждую строчку нужно изобразить движениями на спине ребенка:

**Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы,
Ехал поезд запоздалый.
Из последнего окошка
Вдруг посыпались горошки...**

Продолжений этой истории в детско-родительском фольклоре множество, но можно не искать готовый стих, а придумывать его самостоятельно, рассказывая и показывая все новых персонажей, пришедших «собирать горошки» на спине малыша.

«Месим тесто, лепим Колобок»

Для этой игры пусть малыш станет вашим «тестом». Удобно уложите его на ковре или на кровати, начните «месить», «разминать» и «раскатывать». Движения, разумеется, должны быть не болезненными, а скорее массажными, но довольно интенсивными. Слепите из

вашего «теста» Колобка и изобразите, что ставите его выпекаться. Затем восхититесь, каким аппетитным и душистым он получился. Так и хочется съесть! В этот момент малыш-Колобок наверняка захочет убежать, но ваша цель уже будет достигнута — в процессе игры вы вдоволь напитее малыша контактом.

«Секретное приветствие»

Придумайте и разучите вместе с ребенком более сложную версию секретного приветствия, чем просто «дать пять». Можно воспользоваться идеей с хлопками и прыжками из фильма «Ловушка для родителей» или придумать свой собственный ритуал. В любой сложной ситуации ваше «секретное приветствие» поможет вспомнить, что вы с ребенком – одна команда и вас соединяет крепкая, особенная связь.

«Деревянный человечек»

Эта игра придется по душе детям, которые уже знают сказку про Буратино. Напомните им сюжет, а затем скажите: «Давай-ка и я сделаю себе деревянного человечка. Будешь моим поленом?» Начните «обстругивать полено», изображая движения различными инструментами. Сделайте своему человечку ручки и ножки, щечки, уши, нос. Затем «отшлифуйте», «раскрасьте краской», «покройте лаком». В конце попросите готового деревянного человечка станцевать вам танец и спеть песенку Буратино!

«Письмо в конверте»

Для игры пригодится толстый плед или одеяло. Уложите ребенка на одеяле спиной вверх и начните писать письмо. Тем, кто уже знает буквы, можно предложить угадывать их, прописывая пальцем на спине, а тем, кто еще не умеет читать, – просто абстрактно изобразить письмо. Затем заверните одеяло или плед конвертиком, «запечатывая» в него «письмо». Если оно не слишком тяжелое, можно продолжить игру, изображая почтальона, и доставить конверт с ребенком в соседнюю комнату.



БАБУШКА

ХОТИМ СКАЗАТЬ ТЕБЕ СПАСИБО

за твою любовь

за то, что ты всегда рядом

*за постоянную
поддержку*

за стойкую мудрость

за твое терпение

за твою улыбку

за теплое, доброе и уютное детство

за заботу и ласку

неповторимая и незаменимая

ты самая необыкновенная

спасибо, бабушка

любим тебя

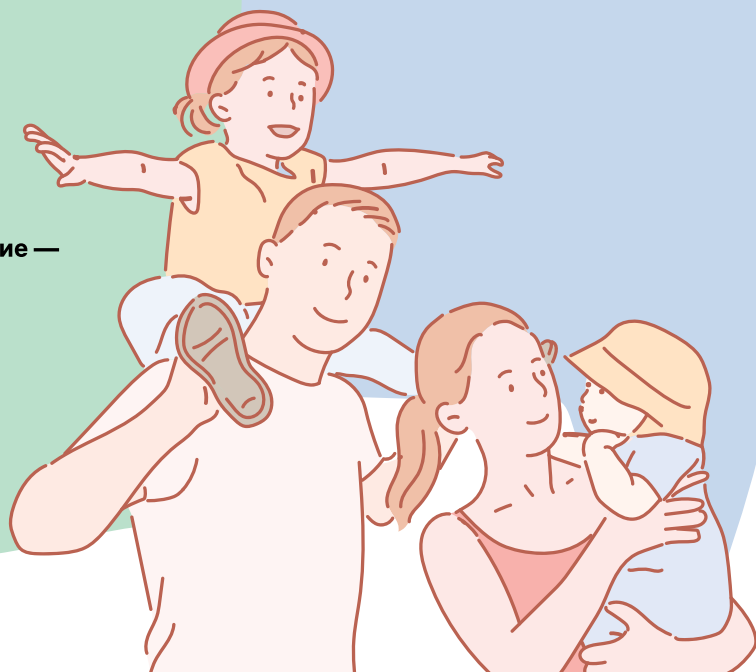


Опрос пап

- ▶ Для меня отцовство – это Безумно Нежная Безграничная Любовь к Ребенку, при этом умноженная на бесконечность Ответственность! *(Вячеслав З.)*
- ▶ У меня много детей, Боря – пятый. И сказать, что я что-то понял в отцовстве – было бы лукавством. Ибо, как ты себя не веди, как не натягивай это отцовство на окружающую тебя действительность – дети уже рождаются готовыми людьми, с чувствами, со своими принципами и с установками. Я старался и стараюсь всегда вести себя как идеальный отец, чтобы получить потом идеальных детей, но все это оказывается у них прошито по умолчанию. Короче, отцовство для меня – это ответственность. Ответственность несмотря ни на что – без надежды на благодарность за нее. Если она будет – то это бонус... *(Алексей Н.)*
- ▶ Отцовство – это challenge, это марафон, где процесс, важнее результата. Это радость и шанс узнавать мир заново и делиться опытом и знаниями. *(Ашот М.)*
- ▶ Отцовство – это счастье. И радость общения. И еще самореализация. *(Алексей М.)*

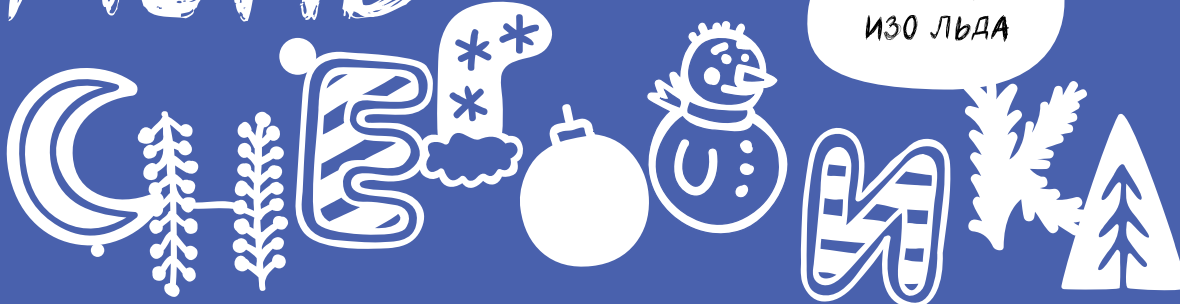
Опрос мам

- ▶ Материнство для меня, это начало моей жизни, есть ощущение, что до первого толчка ребенка во мне жизнь была не совсем полноценной. Я родилась вместе с первым ребенком. Важным считаю быть примером для своих детей, дарить им свою любовь. *(Марина М.)*
- ▶ Ты можешь быть сколько угодно мудрой, но все равно учишься у своего ребенка – непосредственности, искренности, дружелюбию, умению радоваться каждому мгновению жизни. Быть мамой – это самая главная работа в жизни! *(Наталья А.)*
- ▶ Материнство – это безусловная любовь и невероятная суперсила, о которой ты и не подозревала до. *(Мария Р.)*
- ▶ Моя роль – научить детей любить себя и мир вокруг.
- ▶ Для меня материнство это ЛЮБОВЬ во всех смыслах.
- ▶ Материнство – это круглосуточная анимационная деятельность. Быть мамой означает быть безусловно и полностью погруженной в любовь, радость, ответственность! Своим примером учить ребенка, что ошибаться не страшно, первым идти на примирение — не унижительно, и что любовь важнее всего. Уметь отказываться без сожалений от чего-то интересного, что можно было бы сделать, но в данный момент не выйдет. Стать и быть мамой – это лучшее, что случилось со мной.
- ▶ Когда становишься мамой, ты понимаешь, что в твоём сердце навечно поселяется любовь.



Календарь W
9 января

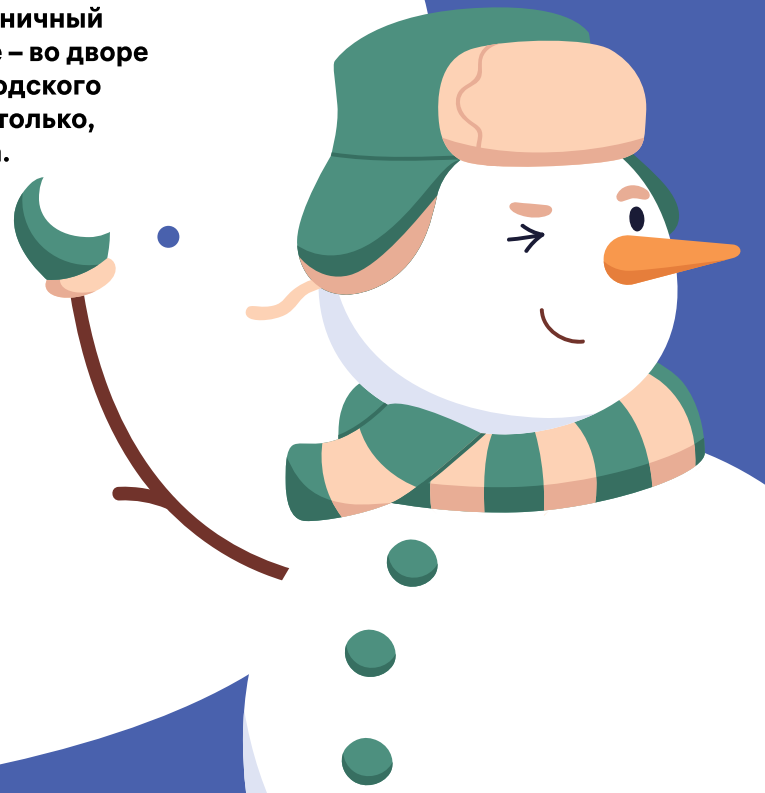
День



ПОДЕЛКИ
ИЗО ЛЬДА

Январь – месяц снеговиков. По одной версии, День рождения Снеговика – 9 января. По другой, Международный день снеговика отмечают 18 числа. Но в любом случае это прекрасный праздник для веселья и творчества. Кто такой снеговик? Ангел, как некогда верили люди? Снежинки с небес – будто подсказка. Создать из снега проводника твоей мечты – нашепчи ему на ушко заветное желание. И все обязательно сбудется! Считается, что первым эту тайну открыл для себя в XII веке рыцарь Джованни Бернадони – он же святой Франциск Ассизский, который так тосковал по жене и детям, так мечтал быть всегда с ними, что лепил из снега их светлые

ангельские образы. Со временем снеговики заполнили все страны, где бывает снег. Их наделили новыми «талантами» – отпугивать духов, быть проводниками в прошлое и будущее и многое другое. Но создать праздничный антураж на улице – во дворе частного или городского дома – можно не только, слепив снеговика. Есть ведь еще масса забавных поделок из льда своими руками!





Бокалы

«Снежной королевы»

Для изготовления ледяных стаканчиков понадобятся одноразовые стаканчики разных диаметров. Вставляем меньший в больший, вкладываем в него утяжелитель, а между стенками наливаем воду. Замораживаем, потом избавляемся от самих стаканчиков – и остается лишь ледяной бокал для прохладительных напитков. Впрочем, и любимого снежного друга можно украсить ледяными бусами. Для этого всего лишь нужно заранее протянуть ленту или бечевку через каждый отсек формочки для льда – и только потом заливать.



Ледяной венок

Собираем традиционные для рождественских венков «ингредиенты»: еловые веточки, гроздья рябин, шишки, бусины, миниатюрные бантики и любые другие элементы на ваш вкус. Равномерно и художественно размещаем их в форме для запекания кексов (нужна круглая, с выемкой в сердцевине). Заливаем водой, замораживаем, достаем, вешаем на прочную ветку (такой венок будет весить довольно прилично!).



Разноцветные шары

Заливаем воду с красителями в воздушные шарики. Замораживаем. Затем срезаем шарики – и декор готов. Лучше всего смотрятся группы шаров разных размеров. При желании наземный декор можно превратить в подвесные шары – в этом случае надо замораживать шарики сразу с веревочной петлей.



Новогодний «Привет!»

По аналогии с разноцветными ледяными шарами можно сделать и разноцветные ледяные ладошки. Тут процедура та же, только воду заливаем в резиновые перчатки. Такие веселые ладошки надолго поднимут настроение и вам, и вашим соседям.

НОВОГОДНИЕ ИГРЫ

для всей семьи

Еще чуть-чуть и ... Новый год. Опытные родители уже подготовили и подарки, и угощения, и даже... чудеса. Ведь это праздник, когда собирается вся семья и хочется провести время без хлопот и забот... только... что можно делать вместе в новогоднюю ночь такого, чтобы всем было весело? Увы, часто моментами единения семьи становятся только бой курантов и разворачивание подарков. Поэтому хочется поделиться теми ритуалами, играми и идеями, которые помогут ощутить новогоднее настроение и подойдут для всей семьи. Ведь и до новогоднего угощения и после получения подарков хочется чего-то волшебного. Итак...

Сначала анализ – что любят делать ваши домочадцы? Готовить? Гулять? Фотографироваться? Играть в настольные игры? Шутить или выступать? Смотреть фильмы? Ищите то, что вы сможете с радостью делать все вместе. И не важно – будет ли это лепка новогодних пельменей или распевание новогодних песен в караоке. Любой процесс можно сделать более азартным, если среди пельменей «отыщется» хотя бы один «счастливый», а песни надо будет сначала отгадать. Или вспомнить по вытасченному из «шляпы» слову.

Если позволяет погода, можно выйти на улицу и устроить семейную фотосессию, запечатлеть себя в последний день уходящего года. Возможно, в ближайших сугробах веселые гномы спрятали смешные сюрпризы? Или даже задания для семейной фотосессии в снегу? Кто найдет, тот и командует.

А если вы можете определить, откуда придет новый год (вы же знаете стороны света? найдете восток?), то именно туда можно закинуть пару снежков с записками или просто проговорив про себя, каким хочется видеть будущий год.

А что если на улице спрятался зверек-игрушка, символ наступающего года, или вы все вместе сможете нарисовать его на снегу красками? Только берите кисти пошире и помните: художник живет в каждом!

До наступления Нового года можно повспоминать самые яркие события года уходящего. И даже если вы не делали копилочку воспоминаний и не собирали в нее весь год записки, то можно

посмотреть подборку фото за год, сделать из них елочные украшения или поиграть в них! Простая игра «в крокодила», когда любое слово можно показать, не произнося ни звука, очень пригодится. Каждый член семьи пишет на полосках бумаги пару событий за год, которые коснулись всей семьи, кладет в общую «шляпу», и все по очереди вытаскивают оттуда себе задания. Поиграть в воспоминания можно и спрятав фотографию под слоем квадратов (программа Пауэр Пойнт это позволяет). И каждый член семьи по очереди убирает один квадратик, открывая кусочек фотографии под ним, и называет свою версию – какой момент семейной жизни запечатлен на фото.

Если в семье есть любимая настольная игра – можно «обновить» фишки игроков, заменив их маленькими игрушечными снеговиками, дедами морозами, снежинками...

Конечно, сложно представить этот праздник без новогоднего гадания. И даже если кто-то из членов семьи пишет кучу волшебных предсказаний каждый год, а Дед Мороз звонит в новогоднюю ночь и рассказывает, как все сложится, всегда есть место для шутки. Например, можно сложить в мешок маленькие игрушки или разнообразные предметы. Назначенный «гадалкой» член семьи вытаскивает всем по очереди предметы и тут же объясняет, что этот предмет символизирует в наступающем году для каждого. Например – что значит батарейка? Бодрость духа и тела? Неиссякаемый оптимизм? Или необходимость экономить силы?

Ответами на вопросы гадания могут стать карточки с известными всей семье героями фильмов или мультфильмов. Вы сможете спросить – каким я буду в 1-ый день нового года? Как чаще всего меня видели родные? В день моего рождения я выглядел/ла как... Любые вопросы, которые придут вам в голову и ответ на которые подразумевают некоторое состояние (внешнее и внутреннее). А чтобы было смешнее, выбирайте героев с яркими эмоциями. Можно даже один мультфильм разобрать на стоп-кадры и найти самые яркие моменты у всех его героев.



Автор –
Татьяна Лежнева

Тем, кто любит играть в «мемо», будет намного интереснее, если пары карточек будут изображать что-то очень желанное (море, сладости, попадание в цель, любовь, спорт, сюрпризы...). И тогда собирать себе такие «парочки» станет еще приятнее, ведь это то, что вы «берете» в свой новый год или ожидаете там встретить! И здесь еще приятнее уступать «куклу» дочке или «гантели» сыну. Чем внимательнее вы подойдете к набору картинок, тем больше смеха и семейных шуток обеспечено во время игры. Ведь есть те вещи или ситуации, которые характерны или очень желаемы для каждого члена семьи!

Если вы любите интеллектуальные развлечения, то можно находить правильные парочки: флаг страны и то, как на языке этой страны пишется «Новый год». А можно воспользоваться гугл-переводчиком и по очереди вслух поздравить друг друга на самых разных языках. И пусть все угадывают – что это за язык! Вам кажется, малыши не смогут в этом участвовать? Уверена, их версии стран будут самыми веселыми и станут семейными шутками!

Можно устроить импровизированный концерт, заранее подобрав самые характерные новогодние песни или по очереди подписать друг другу новогодние открытки, дополняя пожелания – что должен каждый член семьи успеть узнать-попробовать-почувствовать за наступающий год. И сохранить их, сверив через год – что именно сбылось.

Но чтобы сохранить ощущение волшебства, лучше свериться с настроением своих родных. И если вдруг оно не подходит под приготовленные вами игры – не настаивать. Ведь впереди еще целый год, чтобы реализовать задуманное вами!

Хорошего Нового года!



Календарь W: 17 ЯНВАРЯ –

ДЕНЬ ДЕТСКИХ ИЗОБРЕТЕНИЙ

палочку для
мороженого
изобрел мальчик

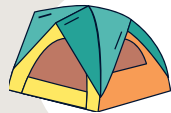
ДЕТЯМ



11-летняя Алексия Эйбернети изобрела знаменитую тарелку-непроливайку, в которой емкость поменьше свободно крепится к емкости побольше. Гениально!



10-летняя Бекки Шредер придумала светящуюся бумагу, когда поняла, что в темной машине в ожидании родителей читать ну совсем неудобно (светится бумага за счет фосфора, разумеется). Патент на нее девочка получила в 1974 году.



8- и 9-летние сестры Томпсон – Тереза и Мэри – придумали палатку на солнечной энергии в 1960 году.



Это не говоря о том, что юные изобретатели были еще до нашей эры! Ведь способ изготовления шелка придумала китайская императрица Си Лин Ши, а ей было всего 14 лет...



10-летняя Джини Лоу в 1992 году изобрела складную детскую табуретку.





Календарь W:

19 ФЕВРАЛЯ –

ДЕНЬ ОРНИТОЛОГА

*Делаем кормушку
для птиц*

Орнитологи – специалисты, занимающиеся изучением птиц. Это древняя профессия, еще Аристотель увлекался наблюдением за пернатыми и систематизацией знаний о них. Но официально термин «орнитология» появился лишь в XIX веке благодаря итальянскому натуралисту Улиссу Альдровандусу. А праздник появился в день создания Всесоюзной орнитологической ассоциации при Академии наук.

Многие известные личности были орнитологами. Все мы помним, например, Виталия Бианки, знаменитого писателя, любителя животных и птиц. А вам бы хотелось стать орнитологом? Кстати, первым шагом на этом пути могут стать кормушки – птицы слетаются к корму, и за ними можно с успехом наблюдать. Вот несколько простых вариантов, как смастерить кормушку из подручных средств:

✓ Кормушка из пакета сока. Нужно вырезать «окошки» в боковых гранях, чтобы птицам было удобно подсаживаться на небольшие бортики – и клевать семена с донца.

✓ Кормушка из пластиковой бутылки. По аналогии можно сделать кормушку с полыми стенками из 5-литровой бутылки из-под воды. Другой вариант кормушки из пластиковой бутылки – с прорезями для деревянных ложек. Торчащая из бутылки ложка – и жердочка, где птицам удобно сидеть, и «тарелка», куда понемногу высыпается корм.

✓ Кормушка из дерева. Вы можете сколотить традиционный поддон с крышей из кусочков досок и прочих деревяшек, если они найдутся в доме. Либо же купить готовый набор в каком-нибудь магазине для творчества.

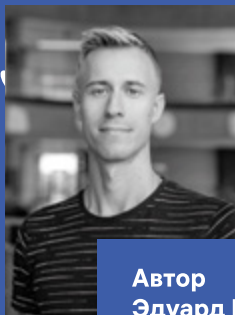
ДЕТЯМ

Птицам с любовью!



ГОРНОЛЫЖНЫЙ СЕЗОН

2021-2022



Автор
Эдуард Багаев



Горнолыжный сезон 2021-2022 на многих популярных курортах уже начался, но в основном мы начинаем сезон с новогодних каникул, поэтому в запасе есть немного времени, чтобы подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам на склонах любимых гор.

Конечно, если вы постоянно придерживаетесь принципов правильного питания и регулярно занимаетесь спортом, по 10-12 часов в неделю, то с уверенностью можно сказать что к сезону вы готовы. Но, к сожалению, не всем удается держать форму круглый год. И для того чтобы минимизировать риск получить травму из-за недостаточной физической подготовленности, я поделюсь упражнениями, которые могут помочь привести организм в оптимальную форму.

К слову о том, что становится причиной травм лыжников и сноубордистов: чаще всего это обычное пренебрежение безопасностью (своей и окружающих), отсутствие средств индивидуальной защиты (шлем), выезд из ограниченных зон катания, переоценка при выборе сложности трассы.

Итак, для полноценной подготовки требуется несколько видов тренировочной деятельности:

1. Тренировки на выносливость (кардио)

Как известно, выносливость – это выполнение физической нагрузки на протяжении длительного времени. Кардиотренировки всегда включаются в программу физического совершенствования. Здесь необходимо подобрать для себя тот вид физической активности, который вам больше всего нравится и подходит по рекомендации врача, так как выполнять его необходимо длительное время: бег, быстрая ходьба, велотренажер, плавание и т.д. Считается что около 3 часов в неделю, за 3-4 тренировки, достаточно для того, чтобы поддерживать сердечно-сосудистую и дыхательную систему в оптимальном состоянии. Важно, чтобы упражнение выполнялось с низкой или средней интенсивностью.

2. Силовые тренировки

Основной упор здесь можно сделать на различные упражнения для ног (приседания с отягощением и без, выпады, выпрыгивания, зашагивания), так как при катании на горных лыжах и сноуборде основное усилие концентрируется на мышцах ног. Так же большую нагрузку испытывают мышцы туловища: пресс, косые мышцы живота, мышцы нижней части спины (всевозможные планки, скручивания корпуса и т.д.).

3. Упражнения на координацию и растяжка

Для координации подойдут как обычная стойка на одной ноге (ласточка), как усложнение можно попробовать закрыть глаза. Для более продвинутого уровня подойдут упражнения на полусфере или балансборде. Растяжке необходимо тоже уделить внимание, так как из-за ее недостатка также можно получить неприятную травму.

ПЛАН ТРЕНИРОВОК

Хочу поделиться подборкой упражнений, которые можно делать дома без дополнительного оборудования.

Перед началом тренировки обязательно сделайте разминку! 5-7 минут, чтобы разогреться перед началом работы (например бег на месте или прыжки через скакалку и общеразвивающие упражнения).

ВЫПАДЫ

1. Из положения стоя, ноги на ширине плеч, сделайте вперед широкий шаг одной ногой. Передняя стопа должна находиться полностью на полу, а задняя – на носке.
2. На вдохе необходимо плавно опуститься в присед. Бедро передней ноги располагается параллельно полу, между бедром и голенью образуется прямой угол. Колено не выходит вперед носка.
3. Пятка и колено задней ноги находятся на одной линии, при этом колено не соприкасается с поверхностью пола.
4. Спина прямая, плечи опущены. Взгляд направлен вперед.
5. На выдохе выполните резкий подъем таза. Опора тела фиксируется на пятке передней стопы.
6. Во время подъема напрягите мышцы ягодиц и пресса. Так вам будет легче удерживать равновесие.
7. Повторите упражнение на другую ногу. Отдых между сменой ног 15-30 секунд, в зависимости от подготовленности выполняется от 6 до 12 повторений.

СТАТИЧЕСКОЕ ПРИСЕДАНИЕ «СТУЛЬЧИК»

1. Обопритесь спиной на стену и начинайте приседать до параллели с полом, сохраняя прямой угол в коленях, а также между спиной и бедрами.
2. Руки держите свободно или вытяните перед собой, спина прямая и расслабленная. Нагрузка происходит на низ тела: бедра, голени, ягодицы, нижнюю часть пресса.

3. Сохраняйте положение 30 секунд, стараясь с каждым разом увеличить время.

ВАРИАЦИИ ОТЖИМАНИЙ ОТ ПОЛА (ЗДЕСЬ ПРЕДСТАВЛЮ «КЛАССИЧЕСКИЙ» ВАРИАНТ)

1. Примите положения упор лежа.
2. Правильная постановка рук при классических отжиманиях от пола – на ширине плеч или немного шире.
3. Плавно сгибая локти медленно опускайтесь вниз (при этом локти направлены в стороны под углом 45 градусов от тела, пальцы рук смотрят вперед), после чего поднимитесь обратно.
4. В верхней позиции руки не распрямляют до конца, чтобы не блокировать локтевой сустав. В верхней точке задержаться. Количество раз выполняется исходя из уровня подготовленности.

ПЛАНКА

1. Примите упор лежа с опорой на прямые руки и носки выпрямленных ног. Расстояние между ногами – на ширине бедер.
2. Расположите руки на уровне грудной клетки.
3. Расстояние между ними – чуть шире плеч.
4. Не прогибайтесь в пояснице. Втяните живот. Напрягите ягодицы. Торс и поясница – на одной линии.
5. Расправьте грудь, лопатки слегка опущены и сведены.
6. Макушкой головы потянитесь вперед, пятками – назад.

7. Напрягите ноги.

8. Распределите вес на точки опоры.

9. Направьте взгляд между ладонями.

В зависимости от подготовленности от 30 секунд до 1 мин.

ПРЕСС «СКРУЧИВАНИЯ»

1. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и плотно стоят на полу.
2. Плавно поднимите плечи на 10-15 см, округляя спину и скручиваясь по направлению к коленям.
3. Задержитесь на 1-2 сек, затем медленно опустите корпус, однако не касайтесь плечами пола. В зависимости от подготовленности 15–25 повторений.

Перерыв между упражнениями 1–2 минуты и в зависимости от исходной подготовленности выполняем от 2 до 5 кругов. Тренируйтесь и катайтесь с удовольствием!





Календарь W:

27 ФЕВРАЛЯ –

ДЕНЬ ОПТИМИСТА

День оптимиста – отличный праздник. Очень нам всем в Wunderpark подходящий. Ведь оптимист – это человек, который смотрит на жизнь с позитивной точки зрения и уверен в лучшем будущем. Он верит, что мир прекрасен, люди – все великолепны, из любой ситуации есть выход и все всегда в итоге будет хорошо. А мы как раз такие и есть!

Итак, мы знаем, что День оптимиста празднуется ежегодно во многих странах мира 27 февраля, но относительно недавно (точная дата его основания, впрочем, неизвестна). Тем не менее это очень полезный праздник. В прямом смысле слова. Психологи считают оптимизм лучшим лекарством от многих болезней: специалисты

Школы медицины Бостонского университета почти 30 лет наблюдали за образом жизни, состоянием здоровья, привычками 70 тысяч людей. И оказалось, что у оптимистов со здоровьем все куда лучше, чем у вечно хмурых и ворчащих собратьев. Возможно, все дело в том, что оптимисты проще справляются с неудачами, поскольку не склонны к стрессу, провоцирующему разные «болячки».

Таким образом, мы приходим к выводу, что главная задача праздника – провести его как можно веселее и натренировать у себя склонность к позитивному взгляду на жизнь. Вот несколько идей для этого:

- Семейный КВН или StandUp. Тут все зависит от количества родственников, готовых участвовать в затее (получится ли разделить на команды и порепетировать, если выбор падет на КВН). Если же участников не так много – тогда подойдет вариант с юмористическими зарисовками в стиле StandUp.
- Новости с юмором. Можно также записать веселый ролик в стилистике теленовостей. Пусть каждый придумает по парочке забавных новостных поводов, потом видео можно будет смонтировать воедино – и оно будет приятным сюрпризом для всех. В том числе для самих участников, ведь «новостей» своих близких они еще не видели!
- Игра «Чудеса вокруг». Отличное развлечение-тренинг, чтобы научиться видеть все вокруг в радужном свете. Задача всех играющих запечатлеть на фото максимум встреченных за день «чудес». Это можно быть что угодно: красивый вид, солнечный луч, нежность случайных прохожих, нос любимого пса. Вообще что угодно, увиденное по-новому и раскрывшееся, как чудо! Побеждает, разумеется, тот, у кого встретилось больше чудес.

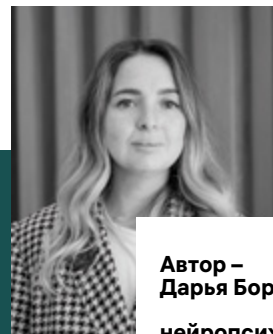




Тест «Кто я?»

Десять раз задайте себе этот вопрос и запишите ответы на листочке.

Если вы задумываетесь, что 10 ролей – это много, вспомните, чем вы увлекаетесь, какую работу выполняете дома, на даче... и т.д.



Автор –
Дарья Бородина
нейропсихолог

Когда работа закончена, предлагаю оценить ее результаты: Посмотрите, на каком месте стоит ответ «Я мама» или «Я папа». Если вы написали об этом в первую очередь, значит, родительская позиция для вас наиболее важна в жизни. Если же такой ответ встречается в числе последних или не встречается вообще, это может свидетельствовать о том, что вы несколько отдалились от своего ребенка, отвлеклись на повседневные заботы или очень загружены работой.

Конечно, результаты тестирования нельзя воспринимать как истинное положение вещей. Я только предлагаю вам задуматься над тем, не потерялось ли в повседневной суете ваше главное предназначение – материнство и отцовство. И решать это только вам самим!



Тест «Какой мой ребенок?»

Нужно написать 10 эпитетов, которые отражают особенности вашего ребенка. Затем оценить каждое названное качество знаком «плюс» или «минус», но не в общепринятом смысле, а только с вашей точки зрения. Например, щедрость принято считать достоинством, но у вашего ребенка она настолько выражена (она постоянно раздает свои игрушки), что вы склонны считать ее недостатком. Будьте предельно откровенны с самим собой, иначе тест не имеет смысла.

Когда работа закончена, предлагаю подсчитать, сколько получилось плюсов и минусов: Если преобладают плюсы (не менее 8), то в вашем отношении к ребенку все в порядке. Вы любите его, пытаетесь принимать таким, какой он есть. Если нет ни одного минуса, то эта крайность не имеет ничего общего с принятием и истинной привязанностью. «Слепая любовь» не поможет ребенку избавиться от имеющихся у него недостатков. Сначала их надо признать.

Если результаты 50 на 50, то ваше принятие ребенка можно поставить под сомнение. Считать своего ребенка наполовину плохим могут или критически настроенные родители, или недостаточно любящие.

Если же вы видите в ребенке в основном плохие качества, то ни о каком принятии и любви не может быть и речи. Вы выделяете недостатки для того, чтобы бороться с ними, не подозревая, что в этой борьбе можно потерять главное – любовь и искренность ребенка.

НОРМА СНА ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА



Автор –
Светлана Гаврилова

Сон занимает треть жизни у взрослого человека, а у детей – значительно больше. Как же много мы спим! Столько времени – думают многие из нас – тратится впустую, и сколько можно успеть, если отказаться от сна...

Но что же такое сон? Зачем он нужен?
Что происходит с человеком во время сна?

Сон – жизненно необходимая потребность организма, такая же важная, как пища. Еще совсем недавно сон представлялся простым отдыхом после дневной напряженной работы. Сегодня же нам известно, что сон – это сложный процесс, состоящий из двух фаз быстрого и медленного сна. Эти фазы в течение ночи ритмично сменяют друг друга, и в это время в организме происходит множество важных процессов. Например, во время медленного сна активизируется гормон роста. А во время быстрого сна происходит восстановление клеток мозга и обогащение их кислородом, также в эту фазу происходит сортировка и запоминание полученной в течение дня информации.

Во время сна в больших количествах вырабатываются антитела, которые борются с инфекцией. Когда мы отдыхаем, организм может сосредоточиться на восстановительных процессах, и именно поэтому главное и лучшее предписание во время болезни – постельный режим!

Сон помогает восполнить наш уровень энергии, способствует усвоению новой информации, замедляет процессы старения, укрепляет иммунную систему, помогает справиться со стрессом – все это результат работы еще одного жизненно важного гормона мелатонина, который вырабатывается преимущественно в ночные часы.

За первый год жизни ребенок получает столько информации и навыков, сколько никогда позднее. Большая часть этой информации обрабатывается и закрепляется во сне. Малыши, которые в первые месяцы жизни спят крепко и хорошо, быстрее начинают говорить и активнее пополняют свой словарный запас. Поэтому так важен полноценный сон для растущего организма ребенка, а именно – его качество и продолжительность. Для качественного детского сна родителям необходимо создавать оптимальные условия: проветривать спальню, устранять внешние раздражители, соблюдать оптимальные температуру и влажность воздуха в помещении. Перед сном будет полезна спокойная прогулка на свежем воздухе, а вот активные игры лучше отменить.



Физиологически полноценный сон составляет основу крепкого здоровья и правильного развития ребенка. Для активных детей оптимально будет ложиться спать в 9 вечера. Это позволит набрать необходимое количество часов сна даже при довольно ранних подъемах. Экономия времени за счет сна никогда не окупится. Даже полчаса дополнительного сна в школьном возрасте способны улучшить детское настроение и повысить успеваемость. Доказано, что полноценный сон – это лучшая профилактика синдрома дефицита внимания у детей.

Для каждого возраста ребенка установлена своя индивидуальная норма продолжительности сна, которая может незначительно (до 1 часа) отличаться от рекомендуемой возрастной нормы:

До 2 месяцев – до 18 часов;

С 2 до 12 месяцев – 14-15 часов;

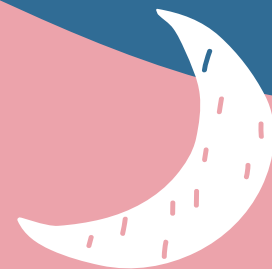
1-3 года – 12-14 часов;

3-5 лет – 11-13 часов;

5-12 лет – 10-11 часов.

Отдельно стоит отметить пользу дневного сна. Для детей дошкольного возраста норма сна включает в себя как минимум один дневной сон. Некоторые родители возражают, что ребенку, который выспался днем, сложнее будет засыпать ночью. Доля правды в этом есть, однако, поскольку детям нужно спать больше, чем взрослым, за один ночной сон невозможно восполнить

нужное время, особенно в раннем детском возрасте. Дневной сон не только отлично замещает возможные недочеты ночного сна, но и важен сам по себе в качестве передышки для организма энергичного ребенка. Дневной сон – это чудесная возможность восстановить силы и провести остаток дня в хорошем расположении духа.



СОБЫТИЯ МУЗЫКА ТЕАТР

АФИША

БАЛЕТ-ОПЕРА-СКАЗКА

«Щелкунчик в Зарядье»

6, 7, 8 января
Парк Зарядье

Громкая премьера 2019 года, балет-опера-сказка «Щелкунчик в Зарядье» на музыку П.И. Чайковского, снова порадует зрителя с 6 по 8 января 2022 года.

Новый концертный зал «Зарядье» – одна из самых современных и технически оснащенных площадок в мире. Живые артисты здесь соседствуют с компьютерными персонажами, а спецэффекты, еще недавно доступные только в кино, оживают в реальном времени. Богатый инструментарий «Зарядья» оказался в руках людей, которые использовали его на все 100% в новой мультижанровой постановке «Щелкунчик в Зарядье».



ВЫСТАВКА

«Три века русской елки»

С 1 декабря 2021 года по 31 января 2022 года
Музей-заповедник
«Коломенское»

Экспозиция во Дворце царя Алексея Михайловича объединила около 1000

экспонатов, рассказывающих о старинных традициях и обрядах, связанных с Новым годом и Рождеством с начала XVIII века до первой четверти XXI века.

В экспозиции представлены елочные украшения XIX–XXI веков: как известные и широко распространенные, так и редко встречающиеся,

подставочные фигурки, подарки. Особое внимание уделено темам праздничного застолья, старинным новогодним традициям и обрядам допетровской Руси, которые были очень популярны у простого народа: песням, пляскам, гаданиям, колядованию, заменившим более древние языческие обычаи жертвоприношения.

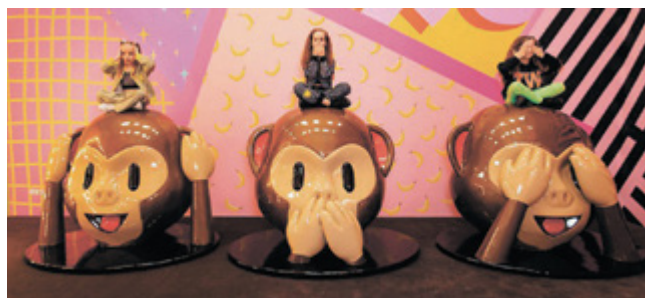


ИНТЕРАКТИВНОЕ ПРОСТРАНСТВО

«Сказки и развлечения»

Круглый год
Интерактивное
пространство
«Сказки и развлечения»

Это новое интерактивное пространство на Арбате, 16. Волшебный мир, способный удивить и маленьких, и взрослых посетителей. Здесь можно почувствовать себя героем фэнтези, романтической истории или приключенческого фильма, сделать классные фото для соцсетей и получить заряд ярких эмоций.



МУЗЕИ

Зима в музеях Big Creative

1 декабря 2021 –
31 января 2022
Музеи Big Creative Company

В музеях Big Creative творятся настоящие чудеса! Здесь действуют 11 классных проектов, которые дарят гостям позитивные эмоции. Посетители могут путешествовать во времени и пространстве, делать классные фотографии и делиться эмоциями с близкими. В «Музее иллюзий» можно погонять на мотоцикле с Винном Дизелем из «Форсажа» и сразиться с Драко Малфоем из фильмов о Гарри Поттере, в «Зеркальном лабиринте» – найти выход из миражей, в «Доме Вверх Дном» – устроить подушечные бои на кровати, парящей под потолком, а в «Доме Великана» – сыграть в гигантские шахматы.



МЮЗИКЛ

«Шахматы» (12+)

07 декабря 2021 – 30 января 2022

Московский Дворец Молодежи

Громкая премьера 2019 года мюзикл «Шахматы» (12+) создан тремя выдающимися авторами: сэром Тимом Райсом и композиторами Бенни Андерссоном и Бьорном Ульвеусом!

В основе сюжета – захватывающая история соперничества русского и американского гроссмейстеров за мировую шахматную корону на фоне холодной войны между двумя сверхдержавами – СССР и США. Большая игра и две женщины, которые неожиданно меняют весь ее ход! Эмоциональный накал происходящего на сцене зашкаливает: драма любви и ненависти, верности и измены, победы и поражения, предательства и патриотизма, всемирного признания и полного одиночества, основанная на реальных событиях из недавнего прошлого в истории страны просто не может оставить зрителей равнодушными.

СПЕКТАКЛЬ

«Алиса в стране чудес»

По 18 июня 2022

Театр музыки и драмы и/р Стаса Намина

Давным давно, больше 150 лет назад, один очень умный и талантливый поэт и математик со смешным именем Чарльз Лютвидж Доджсон сочинил добрую мудрую сказку. Ее героиня, девочка Алиса, погнавшись за подозрительным Белым кроликом, попала в невообразимый фантастический мир – Страну чудес, населенную антиподами, делающими все шиворот-навыворот... Но может, именно так и стоит жить? И тогда никогда не соскучишься, а заодно узнаешь много такого, чего тебе никогда не расскажут в школе. Чеширский кот, Безумный шляпник, Мартовский заяц, Синяя гусеница и многие-многие другие жители Страны чудес зовут в невероятное путешествие и готовы поделиться своими головокружительными историями!



СПЕКТАКЛЬ

«Снежное шоу» Вячеслава Полунина

с 20 января

по 20 февраля 2022 года

Театр «Русская песня»

Говорят, критики до сих пор не могут определиться – что такое «Снежное (сНежное) шоу» – цирковая клоунада, художественный перформанс или сказка, одинаково интересная и познавательная как для детей, так и для взрослых.

Вячеслав Полунина придумал его еще в 1993 году, и с тех пор шоу колесит по всему миру – везде с неизменным успехом, завоевывая всевозможные призы и, главное, любовь публики. Клоуны Полунина – волшебники, превращающие оконные занавески в парус, а детскую кроватку в красивый большой корабль, на котором можно плыть за мечтой. Они трогательны и смешны, их мир соткан из наших детских фантазий.



ЭКСПОЗИЦИЯ МУЗЕЯ

Brick Star

Неглинная галерея

Красочная экспозиция весом 3 тонны и стоимостью 10 млн рублей открылась для посетителей в музее Brick Star. Среди моделей в том числе редкие экземпляры из Великобритании, США и Австралии, а на сборку у создателей ушло 6 месяцев. На сегодняшний день это единственный музей в Москве и одна из самых больших коллекций лего в Европе. Центром экспозиции стал огромный трехуровневый лего-город. В нем все постоянно освещено, по железной дороге сквозь тоннель ездит поезд, два берега соединяет большой светящийся мост через озеро с подводным миром. «Население» города – около 1 000 лего-человечков, а общая площадь – 24 кв. м, собранных из 200 тысяч деталей. Помимо этого, в музее можно увидеть модели люксовых автомобилей и мировых архитектурных шедевров (Эйфелева башня и Тадж Махал), замок Хогвартс, корабли пиратов Карибского моря, башни из «Властелина колец», легендарную Звезду Смерти из «Звездных войн» и мастерскую Железного человека из «Марвел». В коллекции собраны эксклюзивные модели, стоимостью до полумиллиона рублей и редкие фигурки с американского фестиваля Comic Con.



ХЛЕБ ВСЕМУ ГОЛОВА!

Свежий, душистый,
Свежеиспеченный, вкусный,
Теплый, хрустящий, пышный,
Мягкий, ароматный, качественный,
Wunder-хлеб из нашей печи!

*Заказать можно в школьном кафе
по тел.: +7 (925) 186 07 83*

ЧАЙ «АНТИВИРУС»:

полезные рецепты вкусного чая для иммунитета

HOT SPLASH

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

Зеленый чай	2 чайные ложки
Лайм	¼ часть
Лимон	¼ часть
Мята свежая	2 веточки
Мед жидкий	по вкусу



Подготовьте веточки мяты: помните их, чтобы выделилось как можно больше эфирных масел во время заваривания, а затем сложите в заварочный чайник вместе с двумя ложками зеленого чая. Разрежьте лайм и лимон на 4 дольки каждый. Выжмите сок двух долек в чайник и поместите туда же выжатую мякоть. Чтобы фрукты не горчили, перед заваркой надо удалить все косточки. Залейте все ингредиенты кипяченой водой с температурой 85-90 °С и дайте настояться 3-5 минут. В чуть остывший напиток добавить по вкусу мед, это сохранит его полезные качества.

ЯГОДНЫЙ КАРКАДЕ С РЕВЕНЕМ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

Чай каркаде	2 столовые ложки
Пюре ревеня	30 мл
Палочка корицы	1 шт.
Бадьян	1 звездочка
Гвоздика	3 соцветия
Сахар	по вкусу



Смешайте чай со стаканом холодной воды и оставьте на время для настаивания. Готовый настой поставьте на плиту, добавьте корицу, бадьян и гвоздику. Доведите чай до кипения, после чего убавьте огонь и варите еще 2-3 минуты. В готовый чай добавьте немного пюре из ревеня и сахар по вкусу.

3

Заботиться об иммунитете нужно круглый год, но особое внимание ему следует уделять в период распространения вирусов. Чай – самый простой способ, повышающий защитную систему нашего организма. Поделимся с вами полезными рецептами из нашего кафе «Самолет» в семейном центре Wunderpark:



Приятного чаепития!



ДНИ РОЖДЕНИЯ

- квесты
- лазертаг
- технофан
- модные челленджи
- хип-хоп
- мастер-классы
- декор

«Безопасная среда –
закрытая территория»