

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

PG72.RU

ТЮМЕНЬ

Информационно-рекламное издание • №11(11) • 12+
тираж 150 000 • от 29 августа 2017

**1 СЕНТЯБРЯ:
ВНИМАНИЕ – ДЕТИ**

ПРИТЧИ КО
ДНЮ ЗНАНИЙ

ТЕАТРАЛЬНАЯ АФИША

**МОДА ДОЛЖНА
БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ**

**ШИПОВНИК
– ЗДОРОВЬЕ
И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗАЧЕМ
РУССКОМУ ЙОГА**

**О ШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАНИИ
ШАЛВА АМОНАШВИЛИ**

**СКИДКИ
ДО 50%**

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

НИКУДА НЕ НАДО ЕЗДИТЬ.
ОФОРМЛЕНИЕ ДОГОВОРА
У ВАС ДОМА.

РАССРОЧКА

до 1 года БЕЗ банка,
БЕЗ справок,
БЕЗ поручителей

ГАРАНТИЯ

на работы
и материалы

ЗА 2 НЕДЕЛИ

выполнение
заказа

НАДЕЖНОСТЬ

ТЮМЕНСКАЯ КОМПАНИЯ

ОКНА
БАЛКОНЫ
ДВЕРИ входные
и межкомнатные
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
КУХНИ
ШКАФЫ-КУПЕ
ГОСТИНЫЕ
ПРИХОЖИЕ

запись на БЕСПЛАТНЫЙ замер
с 9-00 до 19-00



7(3452) 588-122
8-929-265-09-07

ПОЛЕЗНО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



ЗНАТЬ ПДД

По сути, во всех авариях виноваты не только автомобилисты, но и родители, которые правильно и вовремя не донесли ребенку, как нужно вести себя в качестве пешехода.

Грамотное обучение вождению, повторение ПДД, аккуратность и бдительность — вот залог безаварийности на дорогах.

Чтобы избежать трагедий, нужно постоянно напоминать детям ПДД и в школе, и дома, и даже на улице во время обычных прогулок особенно ближе к учебному году, так как за летние каникулы ребенок быстро отвлекается от интенсивного движения транспорта.

Также рекомендуется пройти с ребенком не один раз по маршруту от дома до самой школы и обратно.

ПРИМЕР — РОДИТЕЛИ

Необходимо подробно и четко объяснить, как правильно пересекать проезжую часть, что обозначают дорожные знаки. Но самое главное — родители сами должны быть законопослушными пешеходами и водителями, чтобы быть для ребенка положительным примером.

Ведь если ваше чадо видит, что вы едете в машине непристегнутыми или перебегаете дорогу на «красный», то ребенок будет считать, что так и нужно себя вести, то есть в дальнейшем начнет делать так, будучи на самоконтроле, а это может привести к непоправимой трагедии.

ПОДГОТОВКА К УЧЕБНОМУ ГОДУ

ГИБДД, в свою очередь, также ведут усиленную подготовку к очередному учебному году. Во всех городах России проводятся проверки работы светофоров, организации дорожного движения у детских учреждений и школ, наличия соответствующих знаков и разметки. Кроме того особое внимание уделяется школьным автобусам и их водителям.

Напомним, что с 15.08 по 11.09 по всей России идет профилактическое организованное мероприятие «Внимание — дети!», которое направлено на уменьшение числа ДТП с несовершеннолетними.

Как показывает статистика, в августа — сентябре происходит большее количество ДТП с участием подростков и детей, чем в другие месяцы. По словам сотрудников ГИБДД, причина банальна: дети просто забыли за лето правила дорожного движения. 1 сентября ребята снова идут в школу. Давайте разберемся, как власти готовятся к началу нового учебного года и что нужно вспомнить детям и их родителям.

В ходе данной операции инспекторы ГИБДД планируют усилить надзор на дорогах, прилегающих к школам, детским садам, центрам досуга и т.д. Инспекторы еще раз тщательно проверят школьные автобусы, а именно их техническое состояние, наличие ремней безопасности, аптечек, огнетушителей. Со всеми водителями будут проводиться инструктажи, даваться рекомендации по перевозке маленьких пассажиров.

Инспекторы по пропаганде и сотрудники ГИБДД планируют в обязательном порядке посетить родительские собрания, на которых взрослым напомнят о необходимости регулярного обучения детей основам ПДД.

ПРОПАГАНДА ГИБДД

По словам руководства ГИБДД, работа с подрастающим поколением у них на особом контроле, так как начинать воспитывать законопослушного водителя или пешехода, в общем, участника дорожного движения следует с детства. Именно поэтому отдел пропаганды работает с детьми постоянно: например, летом регулярно проводятся профильные смены в некоторых детских лагерях, организовываются многочисленные социальные акции, а в этом году по региону снова ездил автобус-тренажер, оборудованный специальным материалом для изучения правил.

Конечно, невозможно быстро привить детям и подросткам верные правила поведения на дороге.

Однако регулярные меры обязательно дадут положительные результаты, и количество погибших на дороге детей станет намного меньше.

СКУТЕРЫ И МОПЕДЫ

На сегодняшний день существует еще одна проблема — это учащение аварий с участием юных скутеристов и мотоциклистов. Обычно подростки ездят без водительского удостоверения, у них нет никаких навыков управления, поэтому они и попадают в ДТП довольно часто. К примеру, в Пензенской области водитель мопеда, 17-летний подросток, превысил скорость, что стало следствием аварии, в результате которой ребенок скончался. В Липецкой области мотоциклист врезался в дерево: пассажир (16-летний) погиб на месте.

Ситуация с детским травматизмом на дороге по-прежнему остается крайне сложной, несмотря на заметное снижение количества ДТП и количества пострадавших. Только за полгода ГИБДД зафиксировало 8 326 аварий, участниками которых были несовершеннолетние. Это на 5,3 процента меньше, чем за такой же период прошлого года. Погибло 347 детей, 8 676 получили различные травмы.

Замечательного вам 1 сентября. Помните: соблюдение ПДД — это дело каждого взрослого и ребенка.

ПРИТЧА О ШКОЛЕ

Родители не знали, как найти для сына лучшую школу. И они поручили это сделать самому старшему в семье.

Увидев какую-нибудь школу, дед заходил во двор и ждал перерыва, чтобы поговорить с учениками.

Завидев старика в старомодной одежде, дети начинали скакать вокруг него и корчить рожицы.

— Какой смешной старик, — кричали одни.

— Эй, маленький толстяк, — кричали другие.

В школе были и другие дети, которые бегали и резвились, не обращая внимания на старика, пытавшегося расспросить их об уроках и учителях.

Дед молча поворачивался и уходил.

Наконец он вошел в дворик маленькой школы и устало прислонился к оградке. Зазвенел звонок, и дети высыпали во двор.

— Здравствуйте, дедушка! Может, Вам принести воды? — послышались голоса с одной стороны.

— У нас во дворе есть скамейка, хотите сесть и отдохнуть? — предложили с другой.

— Может, Вам позвать учителя? — спросили другие дети и, увидев кивок, побежали в школу за учителем.

Когда из школы вышел преподаватель, дед поздоровался и сказал:

— Наконец я нашел лучшую школу для моего внука.

— Вы ошибаетесь, дедушка, наша школа не лучшая. Она маленькая и тесная.

Вечером мама мальчика спросила деда:

— Отец, Вы уверены, что не ошиблись с выбором школы? Почему вы думаете, что нашли лучшую?

— По ученикам узнают учителей, — ответил дед.

ДЕНЬ ЗНАНИЙ: ИСТОРИЯ И ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ



На дворе 1 сентября. Вот и закончилось спокойное и размеренное лето, и в городе царят настоящий ажиотаж и суматоха. Тысячи ребятнишек с шикарными букетами цветов и легким волнением спешным шагом направляются в сторону школы. Особенно ярко в этот день выглядят первоклашки — ребятнишки, которые только-только делают первые шаги во взрослую жизнь. Головы девочек пестрят шикарными пышными бантами, мальчики в красивых костюмах и белоснежных рубашках выглядят как настоящие маленькие мужчины. Эх, как же быстро летит время...

ИСТОРИЯ ДНЯ ЗНАНИЙ

1 сентября для нас означает не только новый учебный год, это — целый праздник, торжество, посвященное началу нового отрезка учебной жизни. И имя этому празднику — День Знаний. Откуда же взялась такая традиция? И почему знаменательным считается именно 1 сентября?

Оказывается, даже в России учебный год не всегда начинался 1 сентября. Во времена правления Петра I школы открывали двери для своих учеников в разное время: некоторые учебные заведения начинали свою деятельность в августе, другие — в сентябре, третьи — в октябре. Сельские школы и вовсе открывали свои двери только с 1 декабря.

Лишь в 1935 году была официально принята дата старта учебного года для всех советских образовательных учреждений — 1 сентября. Но в то время еще не существовало такого понятия, как «День Знаний». Само название мы получили в 1980 году благодаря заслуженному советскому учителю Федору Федоровичу Брюховецкому, и только в 1984 году этот день официально стал национальным праздником.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

☞ Все мы знаем известную традицию 1 сентября, когда одиннадцатиклассник на своих плечах торжественно пронесит первоклассницу со звонком. Оказывается, эта традиция, как и введение праздника «День Знаний» — заслуга Ф. Ф. Брюховецкого.

☞ Учебный год начинается 1 сентября не только в России и многих государствах СНГ. В этот день школы распахивают свои двери для учеников и в Чехии, Китае, Вьетнаме и др.

☞ Как гласит статистика, почти треть населения, проживающего на территории Российской Федерации — это школьники или студенты.

☞ Во многих странах нет конкретной даты начала нового учебного отрезка. Например, в Англии, Канаде и США учебный год стартует в первый вторник осени.

☞ В Испании начало занятий напрямую зависит от урожая.

☞ В Германии и Италии дата начала учебы зависит от региона проживания ребенка.

☞ Учебный год в Австралии начинается зимой: в конце января — начале февраля.

☞ В странах Азии учебный год начинается весной.

По материалам сайта mamadiary.ru

Цветик Цветик

• Букеты к 1 сентября •
от 350 руб

СДЕЛАЙТЕ ЗАКАЗ ЗАРАНЕЕ
И ПОЛУЧИТЕ БУКЕТ БЕЗ ОЧЕРЕДИ

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА – В ПОДАРОК
СКИДОЧНАЯ КАРТА МАГАЗИНА!

ул. Николая Семенова, 29/3. ☎ 8-982-779-44-92
8-963-452-33-73
✉ cvetik_72
@ cvetik_72

ПРОДАЕТСЯ ДАЧА

5 км Тобольского тракта, 7,5 соток
Домик 24 м2, сарай 6х3 м,
колодець, питьевая вода,
все насаждения, эл-во.

НЕДОРОГО

8 (905) 857-73-23
8 (905) 825-94-19

Если женщина думает о разных мужчинах, если она не хранит верность кому-то одному, она теряет силу: становится слабой и поверхностной - она никого рядом с собой не удержит.

Олег Гадецкий

Агап

Строительство каркасных домов в Тюмени (3452) 612-108
612108.ru

СТРОИМ С 2006 ГОДА! КАЧЕСТВЕННО ГАРАНТИЯ 5 ЛЕТ В СРОК

от 597 т.р.

от 96 т.р.

от 209 т.р.

баня 16 м2

дача 35 м2

дом 99 м2

СВОБОДА и СЧАСТЬЕ
— существуют!
Более того, они являются сутью реальности, в которой мы живём.

Олег Гадецкий

10 БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫХ СЕАНСОВ ЗДОРОВЬЯ
с использованием уникальных анатомических изделий ТМ «АСОНИЯ»

- Укрепление центральной нервной системы
- Трофические язвы
- Восстановление постинсультного состояния
- Улучшение зрения, слуха
- Нормализация артериального давления
- Варикозное расширение вен
- Снятие головной боли, полноценный сон
- Артрит, артроз, снижение сахара
- Восстановление мочеполовой системы, аденомы простаты

противопоказаний и ограничений нет

ул. Республики, 207, к. 112 тел.: 92-72-73, 8-912-999-43-13

ЯГОДЫ ШИПОВНИКА

Лечебные свойства и противопоказания, рецепты. Все знают, что нужно заваривать и пить шиповник при простуде, употреблять настои и отвары с этими плодами в зимнее время для укрепления иммунитета. Но далеко не каждому известны все целебные свойства шиповника, чем он полезен для организма мужчин и женщин, что в составе ягодки.



Рецепт компота из шиповника

- шиповник, сушеные яблоки – по стакану;
- сахар – 600 г;
- сок лимона – ложка;
- вода – 4 литра.

Шиповник помыть, залить водой (теплой) на 10 минут. Из литра воды и сахара сварить сироп. Засыпать плоды, варить в сиропе 5 минут, после добавить оставшуюся кипящую воду, яблоки, готовить на медленном огне 15 минут. Снять с огня, добавить лимонный сок.

Ягода шиповника – чемпион по наличию аскорбиновой кислоты, ее тут больше в 10 раз, нежели в черной смородине. Лимоны по содержанию витамина С шиповник «перещеголял» в 50 раз, яблоки – в 100 раз. Какие витамины в шиповнике есть еще? Это: бетакаротин, тиамин; рибофлавин; альфа-токоферол; фолиевая кислота; витамин К.

В семенах растения много жирных кислот, эфирных масел. Ценные вещества содержатся и в лепестках, и в листьях растения, которые тоже можно заваривать в лечебных целях. Калорийность плодов – 109 ккал.

ШИПОВНИК: ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Все проблемы, с которыми помогает справиться шиповник, перечислить сложно. Он является мочегонным, желчегонным средством, повышает продукцию ферментов ЖКТ.

Антиоксиданты продукта гасят процессы окисления и не дают канцерогенам провоцировать развитие раковых болезней. Витамин С повышает активность иммунной системы.

Плоды положительно влияют на состояние сердца и сосудов, не дают формироваться бляшкам внутри артерий. Каротин и другие витамины незаменимы для здоровья глаз, витамины группы В улучшают работу кровеносных органов и нервной ткани. Железо из красных ягодок отлично усваивается, борется с анемией.

Применяется ягода и при низкой свертываемости крови, как средство от кровотечений, кровохаркания, медленно затягивающихся ран. Шиповник при панкреатите (хроническом) служит спазмолитиком, снимает боль, обладает противовоспалительным эффектом.

Он способствует сращиванию костей, поэтому назначается при сложных переломах, особенно в пожилом возрасте.

Противопоказаниями к регулярному приему средств с этим продуктом являются:

- язва и гастрит с высокой кислотностью;
- тромбофлебит;
- недостаточность кровообращения;
- высокая свертываемость крови.

Если пить более литра напитков с плодами в сутки, высок риск спровоцировать обострение болезней поджелудочной железы, ЖКТ.

От авитаминоза

Приготовить настой из 25 г плодов и стакана кипятка, пить ежедневно в течение месяца по 3 стакана средства.

От мочекаменной болезни

К ложке ягод добавить столько же сухих корней шиповника, залить 500 мл кипятка в термосе. Утром начать лечение – пить по стакану настоя трижды в сутки.

От хронического отита

Смешать по 20 г листьев, плодов шиповника, 20 г цвета коровяка, 25 г корней эхинацеи, 25 г листа эвкалипта, 15 г травы крапивы. Залить 4 ложки сбора литром воды, варить на бане 10 минут. Остудить, пить по стакану дважды/сутки 14 дней.

От старения кожи

К настою шиповника (200 мл) добавить по ложке сока облепихи, черной смородины, пить каждое утро до завтрака.

Шиповник повышает или понижает давление

Вопрос, как шиповник влияет на давление, обычно интересует людей с гипертонией. Вообще, шиповник для сердца и сосудов очень полезен, ведь содержащиеся калий, магний укрепят сердечную мышцу, а фенольные соединения повысят тонус артерий и вен. Но по поводу влияния на давление есть такая закономерность:

- водные настои плодов снижают давление, в большом количестве противопоказаны гипотоникам;
- спиртовые настойки ягод повышают давление, их не стоит принимать при гипертонии.

Когда собирать шиповник

Время сбора плодов шиповника начинается в сентябре и может продолжаться до конца октября. Именно к такому сроку в ягодках скапливается самый большой объем витаминов, особенно витамина С. Главное – успеть до первых заморозков, которые снижают лежкость ягод.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРИВАТЬ ШИПОВНИК, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ВИТАМИНЫ

Если готовить настои с плодами, сохранив на них чашелистики, это позволит насытить напиток большим количеством полезных веществ. Особенно много в чашелистиках аскорбиновой кислоты, поэтому заваривать плоды лучше с ними.

Как заваривать шиповник сушеный

1. промыть ягоды; 2. измельчить в (блендере) в порошок, волоски не счищая; 3. всыпать порошок в термос, залить водой 60 градусов (400 мл на ложку ягод); 4. настоять час; 5. процедить.

Перед приемом по желанию добавляют мед. Целые плоды тоже можно заваривать, но время настаивания увеличивается до 12 часов.

Как заваривать шиповник свежий

Свежие плоды полезнее сушеных. Готовить настой с ними нужно немного иначе:

- продукт промыть;
- немного раскрит, очистить от волосков;
- размять;
- поместить в термос, залить водой 60 градусов (чайная ложка на стакан воды);
- через 40 минут процедить настой, принимать;

Чем полезен шиповник для женщин

Польза и вред шиповника для прекрасного пола должны быть рассмотрены отдельно. Для женского здоровья прием средств с шиповником незаменим: он помогает при гинекологических патологиях, повышает сопротивляемость организма инфекциям.

Красные плоды стимулируют метаболизм, помогая сбросить лишний вес, сохранить молодость и красоту:

1. лечение и восстановление волос;
2. активное увлажнение кожи;
3. выведение радикалов, токсинов;
4. усиление производства коллагена;
5. повышение эластичности кожи;
6. снижение выраженности морщин;
7. осветление кожи;
8. защита клеток от повреждений;
9. лечение угревой сыпи.

Маска для жирной кожи

Смешать кашку из свежих плодов растения, сок лимона и белок в равных частях, добавить до загустения рисовой муки. Выдержать на лице 15 минут, умыться. Делать процедуру дважды в неделю.

Шиповник при грудном вскармливании

Для кормящей мамы прием настоя шиповника и других неспиртовых средств с ним не противопоказан. Кроме основных полезных свойств, плоды растения эффективно решают проблемы с лактацией.

Сколько можно пить шиповника в день кормящей маме? До 700 мл настоя/сутки не навредит и послужит отличным средством для усиления притока молока, к тому же, укрепит иммунитет, вылечит простуду, поможет при патологиях почек и т.д.

Малышам нельзя давать настой ранее месячного возраста, так как он обладает сильным мочегонным действием, может вымывать из неокрепшего организма ценные минералы.

Плоды шиповника при беременности

Любой будущей маме нужно первым делом заготовить для вынашивания ребенка шиповник. Во время беременности он поможет женщине:

1. не заболеть гриппом, ОРВИ;
2. насытить организм нужными плодами витаминами группы В;
3. уменьшить тошноту при токсикозе;
4. улучшить отток жидкости, уменьшить отеки;
5. помочь работе сердца.

Сразу после родов плоды растения помогут остановить маточное кровотечение. Важно покупать продукт у проверенных продавцов, не собирать его вдоль дорог и не злоупотреблять при склонности к тромбозу, тромбозу.

КАК ВЫСУШИТЬ ШИПОВНИК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

После сбора следует перебрать ягодки, удалить больные, поврежденные. Мыть их не нужно. Есть несколько способов, как проводить сушку шиповника в домашних условиях:

1. В духовке. Насыпать ягоды на противень, поставить в духовку (50 градусов), желательно – с открытой дверцей. Плоды надо регулярно помешивать. Время сушки – 7 часов.

2. В проветриваемом помещении. Разложить ягоды тонким слоем на любую поверхность, поместить там, где свободно циркулирует воздух. Срок готовности – 2-3 недели.

На солнце сушку проводить нельзя – ультрафиолет уничтожает витамины и другие ценные вещества.

КАК ХРАНИТЬ ШИПОВНИК

После сушки ягодки надо помещать на хранение еще горячими. Вначале их кладут в герметичные ящики на 3 суток, чтобы естественная влажность выровнялась. Затем плоды надо достать и высыпать в стеклянные (жестяные) банки, но крепко закрывать их не следует.

Лучше покрыть банки тканью или марлей, либо пластиковыми крышками с дырочками. Допускается хранение шиповника в сухих картонных коробках, мешочках из ткани, но не в полиэтилене.

При хранении нельзя подвергать его доступу солнечных лучей (срок хранения – 2 года).

По материалам сайта: budu-zdorov.net

ОБЫЧНАЯ ПОЛИКЛИНИКА

болит? желудок?

Медицинский центр ГЛАВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

раскалывается? ГОЛОВА?

мучает? ДАВЛЕНИЕ?

визит к специалисту только через терапевта

ближайшая запись через месяц

попал на прием к специалисту — он смотрит только «точку боли»

Запишем на прием в день обращения

Через 2 часа врач выдаст Заключение, в котором подробно описаны результаты диагностики вашего организма, предложит план лечения и проконтролирует его ход

НО ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВА!

Тюмень,
ул. Профсоюзная, 5

☎ **56-82-88**
www.altimed.ru

ПОЛЕЗНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

8 СОВЕТОВ, КАК СТАТЬ НАСТОЯЩИМ УЧИТЕЛЕМ

от Шалвы Амонашвили — создателя гуманной педагогики, известного читателям ПГ по публикации в №4 от 23 мая (см. <http://pg72.ru/arithv>)

1 БЫТЬ УЧИТЕЛЕМ, А НЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ

Задача учителя — помочь и подсказать ученику, подружиться с ним, полюбить ребенка таким, какой он есть, и заслужить его уважение. Не просто давать информацию, а терпеливо излагать своё мнение и уважать точку зрения учеников. Особенно опасно неверие в ребёнка — предубеждение, что он изначально не способен учиться без палки. В таких случаях учитель ещё без всяких причин начинает кричать на учеников и угрожать наказаниями. Чтобы обучение приносило плоды, каждый ребёнок должен чувствовать, что учитель желает ему добра и принимает его в своем сердце.

«Лучше педагогу не входить в школу с озлобленной душой, чтобы не калечить души детей; лучше не входить в школу без ясной цели и воспитательных намерений, чтобы не навязывать детям воспитательные импровизации, вызывающие недоумение и растерянность детей; лучше не входить в школу из вчерашнего дня, без самообновления, чтобы не нести с собой скуку и однообразие; лучше не приходиться к детям без веры в педагогику, чтобы не сеять в них неуверенности в самих себе и в своём педагоге», — таковы постулаты рыцаря гуманной педагогики Шалвы Амонашвили.

2 НА ЛЮБОВЬ ДЕТИ ОТВЕЧАЮТ ЛЮБОВЬЮ, НА ЖЕСТОКОСТЬ — ЖЕСТОКОСТЬЮ

В основе воспитания лежит безграничная любовь к детям. В авторитарной системе учитель, даже искренне любя ребёнка, считает своим долгом «держат его в руках»: заставлять учиться, хорошо себя вести, строго спрашивать с него. А чаще учитель даже не трудится вложить хоть чуточку своей души в процесс обучения, который не должен состоять только из бесконечных домашних заданий, вызовов к доске и контрольных работ. Когда учителя больше любят власть над учениками, чем их самих, ученики отвечают соответственно — бунтом.

«Физик вызывал в нас раздражение и злость. Человек немолодой, воображавший себя известным учёным, просто издевался над нами. Принципиально никому не ставил пятёрку. „Пятёрка — это мне, — говорил он. — Другие же отметки

— вам“. Ему жалко было и четвёрки ставить. Потому много было в классе троечников и двоечников. Нас возмущали его грубость, насмешки и угрозы. Потому не раз бойкотировали его уроки, мешали ему на занятии, конфликтовали с ним. А он, вместо того чтобы разобраться, почему мы так себя ведём, ужесточал меры, наказывал двойками и угрожал, что каждому испортит аттестат».

Учитель не всегда жёстко обходится с учениками со зла. Возможно, он думает, что делает это во благо. Но любить ребёнка — это в первую очередь понимать его, интересоваться им и уважать его личность. Человеческая любовь к ученику вызывает ответную человеческую любовь к учителю, которая выражается в желании порадовать и наставить своими знаниями и не огорчать прогуглами. В классе у таких учителей стыдно списывать и врать, что забыл дневник.

3 СУТЬ НАКАЗАНИЯ НЕ В ТОМ, ЧТОБЫ ОТОМСТИТЬ РЕБЁНКУ

Наказание не должно применяться авторитарно — в таких случаях ребёнок не принимает эту воспитательную меру, считает её несправедливой. Наказание само по себе малоэффективный педагогический инструмент. Его воздействие на ребёнка зависит от того, насколько учитель любим и уважаем. И цель наказания не в том, чтобы совершить общественное правосудие или лично учительское возмездие, а в том, чтобы передать ребёнку чувство огорчения от неудачи. Суть наказания при этом такова, что ребёнок переживает обиду из-за того, что огорчил любимого человека, и чувствует решимость оправдать его ожидания и доверие.

«Я причиняю учительнице боль — и мне больно от этого».

4 ОТМЕТКА И ОЦЕНКА — ЭТО НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

Отметки необязательно выражаются цифрами. Они могут быть словесными, например, слово «молодец». Точно так же, как ребёнок хвастается пятёркой, он скажет дома: «Учитель сказал, что я молодец». Детей ругают за плохие отметки, хвалят за хорошие — все эти реакции формальные, одномерные. Отметки портят ребёнка, образовательный процесс, отношения с родителями.



Пятёрки нацелены в сердце, потому что они искажают нравственность ребёнка, тройки порождают равнодушие, двойки вызывают возмущение.

Оценка — это отношение. То, как учитель смотрит на ребёнка, какие задаёт вопросы, как указывает на ошибки, замечает прогресс. С помощью уважительного, внимательного человеческого обращения педагог воспитывает в ребёнке личностные качества, а не просто учит его соответствовать стандартам. Если ученик не совсем понял задание и выполнил его по-своему, это трудно передать отметкой. Вместо этого учитель может сказать: «Ой, как интересно ты пишешь. А может, вот так попробуешь?».

«Например, кончается четверть, ставится итоговая отметка. Это нечто среднеарифметическое. Но получается, что где-то ребёнок ленился, получил двойку, так и не знает этого материала. А где пятёрка — знает. И на что влияет и что показывает итоговая отметка? Можно сунуть голову в духовку, а ноги в морозилку и сказать, что средняя температура Шалва Александровича».

5 УЧИТЕЛЬ ДОЛЖЕН ЧАЩЕ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ НЕ ЗНАЕТ ОТВЕТОВ

Вопросы учителя на уроке отличаются от обычных человеческих вопросов тем, что он уже знает ответ. И ученики это знают. Когда нам задают вопрос, на который хотя бы услышать строго определённый ответ, мы чувствуем подвох. То же чувствуют и ученики. Для них каждый вопрос учителя становится педагогической уловкой, на которую нужно не попасться. В результате, вместо того, чтобы думать над сутью вопроса, они пытаются угадать ответ, которого ожидает учитель.

Детям нужно чаще задавать вопросы, на которые нет заранее известного правильного ответа. Учитель знает, сколько будет дважды два, но не понимает, почему ребёнку трудно запомнить таблицу

умножения. Педагогу неизвестно, что ученика интересует, что нравится, что мотивирует заниматься.

«Наша учительница вошла с доброй, приветливой улыбкой, поздоровалась бархатистым голосом, сказала нам „спасибо“, взглянула всем в глаза. Это уже было необычно. А потом — вдруг — спросила: — Ребята, вы любите стихи? Нам никто не прививал любовь к стихам; прежний учитель требовал от нас выучить наизусть заданное стихотворение и отбарабанить его на уроке. Никогда не задавал он вопроса, нравятся ли нам эти стихи», — вспоминает Шалва Амонашвили.

6 ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОМОГАЕТ УЧИТЕЛЮ И МЕШАЕТ РЕБЁНКУ

В авторитарном педагогическом процессе требовательность — предупредительная мера к наказанию. Учитель требует, чтобы ребёнок усердно учился, не нарушал правил. Он говорит «перепиши это к завтрашнему дню», подражая «иначе пеняй на себя». Тональность такого требования — приказная, принудительная. Это педагогический инструмент, который решает проблемы самого учителя, а не ребёнка.

Если же учителя действительно больше заботит завтрашний день ребёнка, чем тишина в классе, его требования выражают переживания за будущее ребёнка. В таких случаях требование меняет своё содержание и тональность. В нём звучит доверие и надежда на успехи ребёнка, оно мотивирует его стараться и развиваться.

«Были случаи, когда она (учительница) обращалась к кому-либо из нас: — Ты не мог бы дать мне эту книгу почитать на пару дней? И когда с этой просьбой однажды обратилась и ко мне, я был очень горд и рад. А спустя пару дней, вернув книгу, сказала: — У тебя хороший вкус, раз такие книги читаешь... Спасибо, я получила удовольствие... Что ещё было нужно для того, чтобы я пристрастился к чтению?»

7 ЖИЗНЬ РЕБЁНКА НЕ ДОЛЖНА ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА ВРЕМЯ УРОКОВ

Уроки — это основа для школьного дня, но дети приходят не только ради них. Они приходят ради весёлых перемен, встреч с друзьями, бесед с учителем, интересных внеурочных школьных дел. Школьная жизнь гораздо больше, чем несколько уроков каждый день, а уроки гораздо больше, чем прилежное сидение за партой.

Ребёнок не может оставить свои впечатления и переживания за порогом школы и прийти с чистым, стерилизованным стремлением учиться.

И он не станет более внимательным и сосредоточенным, если отнять у него игрушку, которая так захватила его воображение, что он принёс её с собой в школу. Он станет ещё рассеяннее, потому что будет огорчён, и сможет думать только о дальнейшей судьбе своей игрушки.

«Пусть лежит оловянный солдатик в кармане, — призывает сторонник гуманной педагогики Шалва Амонашвили, — пусть ребёнок катается в своём воображении на велосипеде, пусть находится под впечатлением вчерашней бабушкиной сказки! Пусть каждый приходит в школу со своей полной жизнью. И тогда прямо на уроке (всё равно, какой это будет урок) мальчик достанет из кармана своего оловянного солдатика. Я с большим интересом стану его рассматривать. „Как он мне нравится! У тебя только один солдатик? Есть ещё и другие? Нет, не надо дарить мне его! Приведи всю свою армию оловянных солдатиков; наверное, поиграть с ними будет очень интересно!“ Мальчик будет доволен и завтра же принесёт всех своих солдатиков, а я пошшу сказку об оловянном солдатике, чтобы прочитать её всему классу».

8 ХОРОШИЙ УЧИТЕЛЬ — ТОТ, КТО ЛЮБИТ ДЕТСКИЙ «ЖРИАМУЛИ»

«Жриамули» — это грузинское слово, которое обозначает весёлый шум: например, щебет птиц или детский гомон. Он отличается от обычного шума тем, что наполнен радостью и жизнью. Иметь педагогический слух — значит улавливать разные нотки в этом шуме, который всегда наполняет школу, и любить его.

«И вот смотрю я на фотокарточки моих 36 детей, и меня охватывает нетерпение встречи с этим детским „жриамули“. Я принимаю любовь к „жриамули“ как доказательство того, что смогу их понять. Убеждён: кому нравится детский „жриамули“, тот склонен к педагогической деятельности, а кто уже пристрастился к нему, тот обретает своё профессиональное счастье».

Шалва Амонашвили, «Как любить детей (Опыт самоанализа)»

ИЗ ТЮМЕНИ В АРОМАШЕВО ЗА НИЗКИМИ ЦЕНАМИ И ВЫСОКИМ КАЧЕСТВОМ!

Шьем на заказ мелкий опт: униформа - школьная, медицинская, рабочая, и другая.

НАШИ ЦЕНЫ:

ремонт - реставрация шубы от 3000 рублей
пошив мехового жилета от 5000 рублей
ремонт - реставрация кожи от 3000 рублей



ПРЕДОСТАВЛЯЕМ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПОШИВ

НАШ АДРЕС:
Село Арамашево,
ул. Ленина 129
☎ 89028181940

Две сестры и Ко

ЕВРОСАДИК ЕВРОГИМНАЗИЯ



детям от 2 до 12 лет

Еврогимназия и Евросадик начальная школа и детский сад

Особая образовательная и воспитательная среда

Ценности и преимущества

- ✓ Принципы Гуманной педагогики
- ✓ Максимальное внимание каждому ребенку
- ✓ Группы и классы до 15 человек
- ✓ 12-часовое пребывание в школе и садике
- ✓ Собственный пищеблок (отдельный стол для вегетарианцев и детей с пищевой аллергией)
- ✓ Программа здоровьесбережения

г. Тюмень,
ул. Московский тракт, д. 179 к.1/8
Тел.: +7 (3452) 63 86 01

+ английский язык с 3 лет

МОДА. ИМИДЖ. СТИЛЬ.

Мода, слово происходит от латинского modus – мера, образ, правило, предписание. Часто означает самую недолговременную, быстро проходящую популярность. Мода слепая и уродливая старуха. Да-да. Злая и беспощадная, жадная и грубая. Неразличающая лиц, фигур, а порой и пола своей жертвы. Мода беспринципна и всегда повторяется, она смеется нам в лицо и ненавидит индивидуальность. Единственное, что ее интересует – деньги. Сколько вы готовы потратить за лейбл на одежде или этикет «модная» в свой адрес. Каждый два месяца fashion индустрия предлагает нам что-то «новое». И каждый раз мы поддаемся искушению, как будто у нас закончилась вся одежда в шкафу и мы вынуждены искать способ защитить свое тело от внешней среды. Что прячется за этим фатальным желанием следовать моде? Показать свой статус, блеснуть в обществе или заглушить какой-то внутренний конфликт. Недаром, термин «шопоголизм» так похож на «алкоголизм». Но не все так страшно, если воспринимать моду, как искусство. Да, нужно понимать, что мода, как и искусство, отражает все, что происходит в современном мире. И если эпоха дегуманизации культуры расцветает полным ходом, то мода только демонстрирует эту реальность, а не формирует. Поэтому разумно относиться к моде, как к contemporary art – наблюдать, анализировать, можно даже иронизировать, но никогда не воспринимать буквально.

Имидж, от английского слова imagine – воображать. И если мы говорим об имидже популярного человека, то часто это придуманный образ, у которого есть определенная задача. Задачи могут быть разные, например, создать приятное впечатление, расположить к себе, продемонстрировать власть или войти в доверие. Имидж создается искусственно и для конкретных целей. Целые роты имиджмейкеров служат первым лицам государств, крупным руководителям и медийным персонам. Формируют их образ для достижения конкретных результатов. Они не только подбирают одежду, но и слова, места, людей и события. Такая работа. Но не надо думать, что у обычных людей нет имиджа. Если вы общаетесь хотя бы с одним человеком на Земле, то имидж у вас есть, просто вы создаете его подсознательно. Мы имеем огромное количество социальных ролей – дочь, мама, жена, сестра, друг, коллега. Абсолютно естественно, что в каждой из этих ипостасей мы ведем себя абсолютно по-разному, показывая свои разные стороны характера и нрав.

Стиль – форма жизни и деятельности, характеризующая особенности общения, поведения и склада мышления; манера себя вести, одеваться – рассказывает нам wikipedia.org.

И вот тут начинается, самое интересное. Из чего же формируется стиль? У своих учениц я всегда прошу сказать мне всего лишь одно слово, которое характеризует это понятие лучше остальных. И это слово – индивидуальность! Отсюда вытекает другой вопрос – из чего же складывается наша индивидуальность, которая формирует стиль? Безусловно, главные факторы это и воспитание, и круг общения, личные предпочтения и интересы. Это то, что мы называем «вкус»! Он и составляет основу нашего стиля, и не надо придумывать, вкус есть у всех, просто многие его не слышат. Как услышать и понять свой вкус? Развивать «насмотренность» – это профессиональный термин дизайнеров, стилистов, декораторов и всех, кто связан с визуальными профессиями. Как это делать? Да очень просто – смотреть! Смотреть журналы, сайты, витрины. Смотреть и анализировать, что нравится, а что нет, и главное – почему! Задавайте себе почаще этот вопрос. Почему какие-то образы у вас внутренне отзываются, а какие-то бесят. За то вам нравится это платье и не нравится этот жакет. И ваш внутренний эстет обязательно даст вам все ответы. Поэтому, правило номер один – прислушиваться к себе. Дальше мы должны понять свои физические данные

– возраст, рост, вес, цветотип и личную контрастность, тип фигуры, наши достоинства и недостатки. И не просто понять, а принять и полюбить. Вот прям так сильно и искренне, по-честному полюбить себя! Полюбить свой возраст и размер одежды, нос и ноги, талию и бедра – всю себя целиком. Высший пилотаж, это когда вы свои недостатки превращаете в свой «изюм», в свой неповторимый, уникальный стиль. Как сказала одна удивительная 96-ти летняя модель, дизайнер, декоратор и звезда Манхэттена Айрис Апфель «Красота увядает, стиль остается с вами навсегда». И в этом, безусловно, есть сакральный смысл. И третий момент – это наш общественный статус, семейное положение и социальные роли, которые тоже накладывают отпечаток на наш стиль. Ну, например, понятно, что гардероб бизнес-леди, свободной художницы и молодой мамы имеет абсолютно разный функционал. Учитывая три этих фактора – индивидуальный вкус, физические данные и социальные характеристики мы и должны формировать свой стиль! И помните, вкус и стиль – это ремесло, которое можно изучать и понимать. Навык, который можно выработать, если конечно у вас есть желание выглядеть особенно, гармонично и стильно.

Екатерина Попова



ШКОЛА СТИЛЯ КАТИ ПОПОВОЙ – ЭТО АВТОРСКИЕ КУРСЫ О СТИЛЕ, ИСТОРИИ МОДЫ И ИСКУССТВА! — 11 СЕНТЯБРЯ СТАРТ КУРСА ПО СТИЛЮ

Для желающих раскрыть в дальнейшем свой профессионализм предлагаются курсы по стилю:

2 СТУПЕНЬ
Курс будет особенно интересен выпускникам базового курса нашей школы, стилистам, а также всем, кто хочет узнать о моде еще больше!

3 СТУПЕНЬ
Курс «Мода и искусство»

3 СЕНТЯБРЯ ИНТЕНСИВ
для тех, кто осваивает профессию стилиста. 3 блока – стилист-блоггер, фэшн-стилист и стилист-консультант. Время проведения – с 10 до 17, с практикой и отработкой.

ОНЛАЙН-КУРС:
Онлайн-курс по стилю! 6 увлекательных вебинаров по 1,5 часа с практикой и домашним заданием. Выпускная работа по окончании курса.

- ПРОГРАММА КУРСА:**
- Разбор понятий – мода/имидж/стиль.
 - Цветотип. Тип фигуры. Коррекция фигуры с помощью одежды и аксессуаров.
 - Стили и тренды.
 - Правила разбора гардероба.
 - Сочетание цвета и формы.
 - Фотосессия в стильном образе при участии профессиональных фотографов, парикмахеров и визажистов.

Базовый курс по стилю отлично подойдет как для начинающих стилистов, так и для тех, кто хочет получить модные навыки исключительно для себя.



@katyapopovaschool
vk.com/popovakatystyle
89224736348

ПРИТЧА "ГВОЗДЬ ВОСПИТАНИЯ"
Купец вернулся домой после долгих странствий. К своему огорчению, он обнаружил, что его сын совсем отбилась от рук. Юноша совершенно не слушал свою мать. Сквернословил. Грубил соседям. Совершал различные проступки. И никак не реагировал на замечания со стороны.
Как быть?
Отец не хотел прибегать к насильственным мерам. Как же! Это же его сын! Купец взял большой деревянный столб. И вкопал его во дворе, на самом видном месте. И после каждого проступка сына вбивал в этот столб большой гвоздь.
Прошло время.
С каждым днем на столбе появлялось все больше и больше гвоздей. Юноша сначала делал вид, что и не замечает этого столба. Но потом ему стало очень стыдно. И сын начал следить за своим поведением. Сделался учтивее, вежливее.
Отец очень обрадовался. И теперь за каждый хороший его поступок стал вытаскивать по одному гвоздю.
Гвоздей становилось все меньше и меньше. А юноша становился приветливее, отзывчивее. Он с радостью брался за любую работу по дому. Мать стала светиться от радости за своего сына.
И вот наступил торжественный момент: отец взял клещи, и вытянул последний гвоздь из столба.
Но на сына это произвело совсем неожиданное впечатление. Он горько заплакал.
— Что же ты плачешь? – спросил отец. – Ведь гвоздей на столбе больше нет.
— Да, гвоздей нет. Но я вижу дыры от тех гвоздей. Они остались...

В ПОИСКЕ УЧИТЕЛЯ
«Пора моего ангелочка определить в школу», — подумал ангел. Взял он его, и влетели они прямо из открытого окошечка в огромное здание.
«Надо выбрать учителя от Сердца и с ангельским терпением, ибо ангелочек мой ещё вовсе не ангел, он неутомный шалун со строптивым характером...»
Заглянул он на урок к одному учителю и ужаснулся — тот кричал на ученика и ругал его:
— Я бы сбросил тебя, такого бессердечного, с пятого этажа... Вон из класса!
— «Жестокий... Не от Сердца он...»
В другой классной комнате учительница сидела перед учениками, положив ногу на ногу, и любовалась своими ногтями, на каждом из которых умело было нарисовано маленькое сердечко. Но она в то же время зорко следила за учениками, выполнявшими контрольную работу, и павлиньим криком пресекала всякую попытку списывания друг у друга.
— «Ханжа... Не от Сердца она...»
В следующем классе ученик записывал на доске предложение, которое диктовал ему учитель:
— «Самого главного глазами не увидишь — зорко только Сердце».
Ученик ошибся и написал «Серце». Учитель разозлился:
— Сколько раз тебе объяснять... Дай дневник... Два!

Ученик заплакал.
— «Невежда... Не от Сердца он...»
Заглянул ангел в следующий класс — там учитель вёл урок математики.
— Сосчитайте, сколько раз постучит Сердце в течение суток, если за одну минуту оно стучит 56 раз...
Один ученик, не считая, сразу выкрикнул:
— 80 640 раз... А в неделю — 564 480 раз... А в месяц... А в год...
Дети ахнули. А учитель грубо прервал ученика:
— Как ты смеешь выкрикивать с места, да ещё без моего разрешения...
«Грубая... Не от Сердца он...»
Следующий класс жужжал, как улей: учитель и ученики терпеливо и любовно собирали знания, помогая друг другу. Голос и забота учителя сливались в единую музыку и радость познания.
«Вот учитель от Сердца и с ангельским терпением...» — подумал ангел и сказал своему ангелочку:
— Будешь учиться у него. Внимай каждому слову учителя.
Улетая из школы, ангел грустно подумал: «Все поминают Сердце, но жить Сердцем не хотят... Нужно вывести всех «сердечных» филиалов, чтобы они не причиняли боль и не калечили сердца своих учеников». Но ангел не знал, как это сделать.

Шалва Амонашвили

ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

ЗАЧЕМ РУССКОМУ
ИНДИЙСКАЯ ЙОГА

Йога пришла к нам относительно недавно, на своей же родине, в Индии, она практикуется уже тысячелетиями. Несмотря на ее "заграничное" происхождение она полезна во всех отношениях людям разных полов, возрастов во всем мире. Йога это не религия, а образ жизни.

Для истинного адепта йоги она прежде всего духовная практика, а ее физическая сторона служит лишь элементом, помогающим раскрепостить тело и освободить дух. Для европейцев и американцев йога больше ассоциируется с разнообразностью чрезвычайно полезного для здоровья фитнеса и стиля жизни. Вопрос, для чего нужна йога, каждый из последователей этого древнейшего учения решает самостоятельно, определяя для себя грядущий путь и расставляя приоритеты, исходя их собственных сил и потребностей.

ЙОГА КАК СРЕДСТВО ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ



Классическая йога сродни аскетизму и требует глубокой отдачи и даже самопожертвования. Это не просто сиюминутное развлечение, она полностью меняет образ жизни, отношение к действительности и мировоззрение. Человек, решивший посвятить себя глубокому проникновению в сокровенный мир йоги, должен учитывать, что то, что дает ему занятие йогой, может быть недоступно пониманию не только его окружения, но и родных, близких, друзей. Такие занятия могут поменять сферу интересов, профессию и внешность изучающего эту древнюю духовную практику, принести ему освобождение от проблем, поправить здоровье и психику, вывести на другой уровень сознания и отношений.

Глубокое проникновение в мир йоги открывает человеку огромные возможности самопознания. Зачастую люди обнаруживают в себе такие способности, о существовании которых они даже и не подозревали. Известны случаи, когда люди даже зрелого возраста, с устоявшимся бытом и сложившейся карьерой, радикально меняли свой образ жизни, профессию и приоритеты. Вчерашние успешные предприниматели, политики и артисты становились художниками, учителями и защитниками природы.

Занятия йогой дают организму силы бороться с различными заболеваниями, делают его выносливым и сильным, укрепляют здоровье и помогают сопротивляться агрессивной современной среде обитания. С точки зрения психики, такие занятия дают исключительно благоприятный эффект — человек становится значительно спокойнее, уравновешеннее, лучше контролирует эмоции, обретает

способность абстрагироваться от происходящего и отлично переносить стрессы, которыми заполнена жизнь современных людей, особенно в условиях переполненных мегаполисов с сумасшедшим ритмом жизни и загрязненной окружающей средой.

Такие занятия могут иметь и противопоказания — в основном это тяжелые психические заболевания клинического свойства. В большинстве же других случаев противопоказания для занятий йогой людей с проблемами психики минимальны. Зачастую сочетание медикаментозной терапии и йоги дает положительные устойчивые результаты даже в сложных случаях различных фобий и страхов.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЙОГИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Если пытаться дать однозначный ответ на вопрос, полезна ли йога, то это безусловно так. Сразу надо оговориться — пользу приносит практика, выполняемая по всем правилам под наблюдением опытного учителя, всецело преданного своему делу и соблюдающего все нормы подхода к каждому ученику индивидуально. Это касается как физических практик, так и медитаций, мантр и прочих элементов, составляющих занятия йогой. Только такое серьезное отношение дает пользу и не способно навредить начинающему йогину. Поэтому очень важно правильно и взвешенно подходить к выбору центра занятий и подбору преподавателя, даже если речь идет только о фитнес-йоге.

Йога дает для тела гармоничные нагрузки, позволяющие раскрепостить те мышцы, которые в обычной нашей жизни либо вообще не используются, либо находятся в постоянном напряжении. Это чаще всего провоцирует многочисленные заболевания, причем они могут проявляться не в местах повреждений, а в отдаленных органах. Иногда достаточно прозаниматься йогой всего несколько месяцев, чтобы с удивлением заметить, что зрение стало лучше, наладился сердечный ритм, а головные боли давным-давно прекратились.

Грамотно дозированные и правильно распределенные во времени занятия могут принести ощутимую пользу как совсем юным, так и пожилым людям. Молодежь получит



достаточную физическую нагрузку, которой так не хватает нашему молодому «компьютерному» поколению. Для пожилых же упражнения йоги продлят молодость и здоровье, подарят крепкие мышцы и устойчивую психику, укрепят сон и аппетит, раскрепостят ослабевшие суставы и связки.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ЙОГИ — ПОЛЬЗА И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Любые занятия спортом приносят безусловную пользу, если нагрузка выбрана правильно, упражнения выполняются регулярно, а тело не страдает от перегрузок. Важную роль играет и режим дня, правильное питание и достаточный отдых. Все это в полной мере относится и к занятиям физическими упражнениями йоги — асанами.

В начале необходимо определить, какие существуют противопоказания для занятий. Прежде всего это все тяжелые состояния, связанные с нарушениями кровообращения — инсульты, инфаркты, тяжелая форма варикозного расширения вен, органические заболевания сердечно-сосудистой системы, не позволяющие использовать значительные нагрузки, онкологические заболевания и ряд наследственных болезней типа гемофилии, где любое повреждение может стать фатальным. Серьезные проблемы со зрением и слухом также могут иметь противопоказания для выполнения асан. В то же время правильно подобранный комплекс сильных упражнений может принести весьма ощутимую пользу, их только нужно согласовать с лечащим врачом и опытным учителем йоги.

Беременность и кормление грудью не являются противопоказаниями для занятий,

исключаются лишь сложные упражнения, «перевернутые» позы и упражнения на поздних сроках. Запрещены асаны при угрозе выкидыша, хронических кровотечениях, высоком давлении, повреждении почек и других проблемах, требующих ограниченной подвижности и физических нагрузок. Для здоровой же женщины на начальных и средних сроках беременности такие упражнения принесут только пользу, смогут облегчить течение беременности и будущие роды. К тому же подтянутый спортивный организм сумеет намного быстрее восстановиться после родов и вернуть первоначальную форму.



Как форма фитнеса йога исключительно благотворна и полезна. Она дает сильную комплексную нагрузку на весь организм, делает позвоночник и суставы подвижнее, а мышечный корсет сильным и крепким. Это поддерживает внутренние органы в нормальном положении, тем самым делая их более здоровыми и сильными. Как и любые спортивные занятия, упражнения йоги должны дифференцированно подбираться под возраст и индивидуальные физические особенности практикующего. Человек, имеющий хорошую физическую форму и подготовку, сможет быстрее перейти к более сложным асанам. Для начинающего же учитель должен обязательно выбрать доступную схему упражнений с учетом состояния здоровья и потенциала организма.

Итак, йога — это замечательная практика, которая поможет восстановить и укрепить физическое тело, а также получить удивительный опыт жизни в гармонии с окружающим миром и самим собой.

По материалам сайта yogarussia.ru

Курс «С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЙОГА»
стартует с 10 СЕНТЯБРЯ.

СВЕТЛАНА ЗАЙЦЕВА
Магистр физической культуры, сертифицированный инструктор групповых программ и йоги, автор научных публикаций на тему йоги, ведущая рубрики «Время для себя» на канале Тюменское Время. Опыт преподавания йоги 11 лет.

Для начинающих, а так же для тех, кто занимается и хочет усовершенствовать навыки. Приглашаю вас на свои занятия йогой:

- **ОБЩАЯ ГРУППА ЙОГИ С ЭЛЕМЕНТАМИ АШТАНГА - ВИНЬАСА.** Развивает волевые качества и освобождает от накопленных негативных эмоций.
- **ЖЕНСКАЯ ЙОГА:** балансирует состояние гормональной системы, гармонизирует физическое и эмоциональное состояния в период гормональных изменений (менструация, овуляция, менопауза, постродовое восстановление).
- **ПЕРИНАТАЛЬНАЯ ЙОГА** способствует гармоничному протеканию беременности, улучшая кровообращение и обменные процессы (токсикоз, изжога, отеки и т.д.). Йога способствует успешной подготовке к родам (развить выносливость дыхательной системы, укрепить мышцы, участвующие в процессе родов).

89058233511

vk.com/zaitseva_svetlana

instagram.com/z_svet



625000, Тюмень,
ул.Урицкого, 36.
vk.com/mudra_school
+7(3452) 61-41-76
@mudrayoga

**Древо
Жизни**
Эко-магазин

ТОЛЬКО
НАТУРАЛЬНЫЕ
ПРОДУКТЫ:

ДЕГУСТАЦИЯ
САЛДОСТЕЙ И
ГОРЯЧИХ НАПИТКОВ

ИВАН-ЧАЙ
И ДР. ТРАВЯНЫЕ И ЦВЕТОЧНЫЕ ЧАИ

КОНОПЛЯНЫЙ ПРОТЕИН: БЕЛОК ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА, ЦЕНИТСЯ ТЕМ, ЧТО СОДЕРЖИТ ВСЕ 23 АМИНОКИСЛОТЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ 8 НЕЗАМЕНИМЫХ ДЛЯ ОРГАНИЗМА. АНТИДЕПРЕССАНТ. РЕГУЛЯРНЫЙ ПРИЕМ УКРЕПЛЯЕТ ФОРМУ И ПОВЫШАЕТ НАСТРОЕНИЕ.

СЕМЕНА ЧИА: ЧЕМПИОН СРЕДИ ПРОДУКТОВ, ПОВЫШАЮЩИХ НАСТРОЕНИЕ. ИСТОЧНИК ОМЕГА 3 И 6. ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ДЕПРЕССИИ И БЕССОННИЦЫ. ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ

- Много видов орехового урбеча
- пасты из перетертых семян и орехов

УЛ. МАКСИМА ТОРЬКОГО 23А
УЛ. ФЕДЮНИНСКОГО
(РЫНОК МИХАЙЛОВСКИЙ)
МАДЫГИНА 51
С 9-00 ДО 20-00
+7(908)8688858
VK.COM/NATUR_SHOP

-15% на любой товар магазина



03 сентября, вс. 10:00	ОТКРЫТИЕ ТЕАТРАЛЬНО-ГО СЕЗОНА	100 руб.
03 сентября, вс. 10:30 12:00	ИГРУШКИ по стихам Агнии Барто	100 руб.
03 сентября, вс. 11:00	МИНУТА СЛАВЫ спектакль-концерт	100 руб.
09 сентября, сб. 10:30 12:00	Как на Машу зубки обиделись сказочное представление 0+	300 руб.
09 сентября сб. 11:00	Золотой петушок 6+	от 150 – 400 руб.
10 сентября вс. 10:30 12:00	Курочка-ряба спектакль-игра 0+	300 руб.
10 сентября вс. 11:00	Африкана-на-на 0+	от 150 – 350 руб.
16.09.2017 Суббота 10:30 12:00	Озорной Гусенок Спектакль - игра 0+	350 руб.
16 сентября сб. 11:00	Колобок 0+	от 150 – 350 руб.
17 сентября вс. 10:30 12:00	Загадки природы спектакль - игра 0+	300 руб.
17 сентября вс. 11:00	Бобик в гостях у Барбоски 0+	от 150 – 350 руб.
23 сентября сб. 10:30 12:00	Как Маша поссорилась с подушкой необычная история (в одном действии) 0+	350 руб.
23 сентября сб. 11:00	Репка 0+	от 150 – 400 руб.
24 сентября вс. 10:30 12:00	Озорной Гусенок Спектакль-игра 0+	350 руб.
24 сентября вс. 11:00	Легенда о драконе 6+	от 150 – 350 руб.
30 сентября сб. 10:30 12:00	Игрушки по стихотворения Агнии Барто 0+	300 руб.

ФИЛАРМОНИЯ
тел. 68-77-77

17.09.2017 Воскресенье 19:00	Григорий Лепс Новая программа «Ты чего такой серьезный?» в юбилейном концерте!	Концертный зал 2500-7500
18.09.2017 Понедельник 19:00	Григорий Лепс Новая программа «Ты чего такой серьезный?» в юбилейном концерте!	Концертный зал 2500-7500
23.09.2017 Суббота 15:00	Танец сквозь века Струнный квартет Тюменской филармонии. Прозвучит танцевальная музыка четырех столетий: от изящного гавота до страстного танго	ТГФ Фойе 3 этаж 18+ КУПИТЬ БИЛЕТ от 500 – 600

ТЕАТР АНГАЖЕМЕНТ
тел. 36-45-02

8 сентября, пт. 19:00	Открытие XXIV театрального сезона! «Бальзаминов», По трем пьесам А.Н. Островского	(2 ч.50 мин. с антр.) 150 – 450 руб. 16+
9 сентября, сб. 11:00	«Бармалей», Волшебная сказка.	(40 мин.) 200 руб. 0+ (от 3 до 8 лет) МАЛЫЙ ЗАЛ
9 сентября, сб. 18:00	«Бальзаминов», Открытие XXIV театрального сезона! По трем пьесам А.Н. Островского	(2 ч.50 мин. с антр.) 150 – 450 руб. 16+
10 сентября, вс. 11:00	«Волшебный горшочек», сказочная история для детей	(50 мин.) 200 руб. (от 2 до 4 лет) МАЛЫЙ ЗАЛ
10 сентября, пт. 18:00	Спектакль — «Квартирник», посвященный творчеству Владимира Высоцкого.	(1 час 20 мин.) 500 руб. 16+ МАЛЫЙ ЗАЛ
15 сентября, пт. 19:00	«Шесть блюд из одной курицы», Автор Г. Слуцки	(1 ч. 40 мин) 150-400 руб. 18 +
16 сентября, сб. 11:00	УМНАЯ СОБАЧКА СОНЯ (правила поведения для маленьких собачек)	(50 мин.) 200 руб. (от 4 до 7 лет) МАЛЫЙ ЗАЛ
16 сентября, сб. 12:00	«Золушка», Автор Е.Шварц	(1 час) 200 руб. 6+ БОЛЬШОЙ ЗАЛ
16 сентября, сб. 18:00	«Господин, который платит», Комедия положений в двух действиях. Автор Ив Жамиак, перевод Е. Бабенко	(2ч. 40 мин. с антр.) 150-400 руб. 16+
17 сентября, 11:00	«Бармалей», Волшебная сказка.	(40 мин.) 200 руб. 0+ (от 3 до 8 лет) МАЛЫЙ ЗАЛ
17 сентября, вс. 14:00	«Река возвращается», Закрытие сезона! Автор В. Шергин, по мотивам романа А. Омельчука	(2 часа) 150-450 руб. 18+
22 сентября, пт. 19:00	«Зойкина квартира», Трагифарс по пьесе М. Булгакова.	(2ч. 40 с антр.) 150-400 руб. 16+
23 сентября, сб. 10:00	«Ёжик, Медвежонок и дырпыр», Премьера! Сказка для самых маленьких	(40 мин.) 200 руб. (от 3 до 8 лет) МАЛЫЙ ЗАЛ
23 сентября, сб. 12:00	«Ёжик, Медвежонок и дырпыр», Премьера! Сказка для самых маленьких.	(40 мин.) 200 руб. (от 3 до 8 лет) МАЛЫЙ ЗАЛ
23 сентября, сб. 18:00	«Вино любви», Сценическая композиция Георгия Цхвиравы по рассказам Аркадия Аверченко (семь способов соблазнения)	(2 ч. 40 мин. с антр.) 150-400 руб. 16 +
24 сентября, 11:00	«Ёжик, Медвежонок и дырпыр», Премьера! Сказка для самых маленьких	(40 мин.) 200 руб. 0+ (от 3 до 8 лет) МАЛЫЙ ЗАЛ
24 сентября, вс. 14:00	«Очень простая история» Спектакль — призер театральных фестивалей России: «Молодые театры России», «ПостЕфремовское пространство», «Золотой Конек»	(2 часа 20 мин. с антр.) 150-400 руб. 16+
30 сентября, сб. 10:00	КОТ, ДРОЗД И ПЕТУШОК (интерактивная русская народная сказка)	(50 мин.) 300 руб. 0+ МАЛЫЙ ЗАЛ
30 сентября, сб. 12:00	ИВАН ЦАРЕВИЧ И СЕРЫЙ ВОЛК (волшебное приключение)	(1 час) 300 руб. 6+ БОЛЬШОЙ ЗАЛ
29 сентября, пт. 19:00	ДЕВУШКИ В ЛЮБВИ (комедия)	(1 час 30 мин.) 200- 500 руб. 16+
29 сентября, пт. 19:30	ДОЛОРЕС КЛЕЙБОРН (триллер)	(1 час 30 мин.) 400 руб. 18+



01.09.2017 Пятница 19:00	ОЛЕСЯ Автор: Александр Куприн Легенда о любви в 2-х действиях	ТБДТ, Малый зал, 12+ от 200 – 600
05.09.2017 Вторник 19:00	СОЛО ДЛЯ ЧАСОВ С БОЕМ Трагикомедия в 2-х действиях Автор: Освальд Заградник Перевод Ю. Айхенвальд	ТБДТ, Малый зал, 12+ от 100 – 600
07.09.2017 Четверг 19:00	ФАНТАЗИИ ФАРЯТЬЕВА Трагикомедия в 2-х действиях Автор: Алла Соколова	ТБДТ, Малый зал, 16+ от 100 – 600
15.09.2017 Пятница 19:00	МИРАНДОЛИНА музыкальная комедия в 2-х действиях Автор: Карло Гольдони Перевод Т. Скуй	Премьера ТБДТ Большой зал, 12+ от 400 – 1 000
16.09.2017 Суббота 18:00	МИРАНДОЛИНА музыкальная комедия в 2-х действиях Автор: Карло Гольдони Перевод Т. Скуй	Премьера ТБДТ Большой зал, 12+ от 400 – 1 000
17.09.2017 Воскресенье 18:00	МИРАНДОЛИНА музыкальная комедия в 2-х действиях Автор: Карло Гольдони Перевод Т. Скуй	Премьера ТБДТ Большой зал, 12+ от 400 – 1 000
19.09.2017 Вторник 20:00	ПУШКИН, МОЦАРТ и СА-ЛЪЕРИ	ТБДТ, Малый зал, 12+ от 500 – 1 000
20.09.2017 Среда 19:00	КРЕЙЦЕРОВА СОНАТА Монодрама в 1-м действии Автор: Лев Толстой Автор композиции: Александр Тихонов	ТБДТ, Большой зал (зритель на сцене), 16+ от 700 – 800
20.09.2017 Среда 19:00	СТАРШИЙ СЫН Трагикомедия в 2-х действиях Автор: Александр Вампилов Спектакль – Лауреат Международного фестиваля «Золотой Витязь» (Москва, 2013г.)	ТБДТ, Малый зал, 12+ от 100 – 600
21.09.2017 Четверг 19:00	СМЕШНЫЕ ДЕНЬГИ Funny money комедия в 2-х действиях Автор: Рэй Куни Авторизованный перевод с английского: Михаил Мишин	ТБДТ Большой зал, 16+ от 400 – 1 000
22.09.2017 Пятница 19:00	С ЛЮБИМЫМИ НЕ РАССТАВАЙТЕСЬ «бег в мешках» без антракта Автор: Александр Володин Спектакль - Лауреат XIII Всероссийского театрального фестиваля «Пять вечеров» им. А. Володина (Санкт-Петербург, 2017)	ТБДТ Большой зал, 16+ от 300 – 1 000
23.09.2017 Суббота 18:00	ХАНУМА Комедия – водеvil в 2-х актах с музыкой и танцами Автор: Авксентий Цагарели Композитор: Гия Канчели Русский текст и стихи: В. Константинов и Б. Рацер	ТБДТ Большой зал, 12+ от 300 – 1 000
24.09.2017 Воскресенье 18:00	Он, Она, окно, покойник Комедия в 2-х действиях Автор: Рей Куни Перевод: М. Мишин	ТБДТ Большой зал, 16+ от 200 – 800



ОЛЕГ ГАДЕЦКИЙ
В ТЮМЕНИ
09 – 10 сентября 2017 г.
Тренер-психолог, писатель, философ, автор уникальных методик личностного роста.

С 1993 года работал в Правительстве РФ в качестве эксперта по методам оценки персонала. Участвовал в аттестации сотрудников Администрации Президента РФ. По итогам VI Международного фестиваля звезд психологии и психотерапии (2005 г.) и III Международного фестиваля звезд западной и восточной психологии (2008 г.) был признан лучшим тренером-психологом. Автор и ведущий тренинговой программы, благодаря которой получил широкое международное признание. Программа представляет собой синтез методов современной психологии и мудрости древних трактатов по йоге.

«Мое кредо очень простое: мы пришли в эту жизнь, чтобы раскрыть весь свой потенциал, а не для того, чтобы приспособливаться к неудачам и ограничениям».

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!
ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИНГ
ОЛЕГА ГАДЕЦКОГО:
«ВНУТРЕННЯЯ СИЛА ИЛИ
СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ В УСЛОВИЯХ
НЕСТАБИЛЬНОСТИ»

Что ждет вас на тренинге? Возможность проработать любую сложную и даже критическую ситуацию, которая наиболее волнительна для вас в данный момент жизни и мешает жить полноценно; поиск и обнаружение точки силы, через которую именно к вам направится позитивная жизненная энергия; вдохновение и изменения самочувствия в лучшую сторону; проверка эффективности используемых методов «здесь и сейчас» в реальных ситуациях; закладка основ внутренних долгосрочных программ гармонии и успеха во всех основных сферах жизни: карьера, бизнес, семья, здоровье.

Справки и заказ билетов:
8 (908) 871-08-21

Приобрести билеты можно:
<http://old.gadecky.ru/city/tumen/>

ОСТЕКЛЕНИЕ

**Окна
Балконы
Лоджии
Фасады**



Максимальное качество,
при минимальной цене!

РАССРОЧКА БЕЗ БАНКА БЕЗ СПРАВОК
И ПОРУЧИТЕЛЕЙ ДО 12 МЕСЯЦЕВ

8 (929) 26-50-900



ПАМЯТНИКИ, ОГРАДКИ ПЛИТКА, ЦВЕТЫ, ВЕНКИ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ, УСТАНОВКА, РЕСТАВРАЦИЯ, ГАРАНТИЯ
УКЛАДКА ТРОТУАРНОЙ ПЛИТКИ

ОГРАДКИ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО КАМНЯ:
МРАМОРА И ЦВЕТНЫХ ГРАНИТОВ

Пенсионерам и по предоставлению купона скидка 5%

тел.: (3452) 62-22-20

тел.: 8 (9044) 90-91-65

8 (9526) 71-91-01

г. Тюмень, Салаирский тракт

ул. Революции, 70

кладбище «Верхнеборское»

www.kamen-tmn.ru

(северный въезд)

ПАМЯТЬ
ГРАНИТ, ЗМЕВИК
МРАМОР, МРАМОРНАЯ КРОШКА
ПАМЯТНИКИ, ПОДОКОННИКИ
ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА
НИЗКИЕ ЦЕНЫ, СКИДКИ, ГАРАНТИЯ
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ОГРАДКИ
СТОЛЫ И ЛАВКИ
г. Тюмень, ул. Рабочая, 24
т.: (3452) 78-20-15, 91-60-59, 950-956

— ВСЕ ВИДЫ —
РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ
ПОМОЩЬ В ПРОВЕДЕНИИ
ПОХОРОН
ДОСТАВКА ТЕЛА В МОРГ
ПОГРЕБЕНИЕ ОТ 16500
8 (909) 735 5241
8 (905) 823 8418

ПАМЯТНИКИ
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
ГРАНИТ, МРАМОР
ИЗГОТОВИМ И УСТАНОВИМ
СКИДКИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ
8 (909) 735 52 41

ТЮМЕНЬ СТРОЙ ДОМ

НАДЕЖНО-ПРАКТИЧНО-ДОЛГОВЕЧНО

Шкафы-Купе *гарантируем
низкие цены!!!*

Потолки

Окна

Двери

(любые)

ОФОРМЛЕНИЕ
ДОГОВОРА
НА ДОМУ

ИСПОЛНЯЕМ РАБОТЫ ТОЧНО В СРОК
прием заявок с 9⁰⁰ до 19⁰⁰



Вырежьте 10%
купон и получите скидку

Рассрочка без банка
до 12 месяцев
с первоначальным
взносом 1000р.

7 (3452) 588-199

8 929 265-1009

*Мебель для дома, для семьи,
для себя-любимого!*

**Шкаф-купе
Гостиная
Спальня
Прихожая
Детская
Кухня
Ванная**



ПРИЕМ ЗАЯВОК НА ЗАМЕР с 9⁰⁰ до 19⁰⁰

8 (929) 26-50-900

рассрочка без банка, без справок и поручителей, до 12 месяцев
ОФОРМЛЕНИЕ ДОГОВОРА НА ДОМУ. ИСПОЛНЯЕМ РАБОТЫ ТОЧНО В СРОК.



ТЕПЛИЦЫ ЗАБОРЫ

ИЗГОТОВИМ И УСТАНОВИМ
В КРАТЧАЙШИЕ СРОКИ

СКИДКИ ДО 50%

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

ЗАПИСЬ НА БЕСПЛАТНЫЙ ЗАМЕР ПО ТЕЛЕФОНУ:

+7-922-04-88-268

РАССРОЧКА НА 1 ГОД, БЕЗ БАНКА, БЕЗ ПРОЦЕНТОВ

ОКНА И ДВЕРИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Окна от 4600р.

(стоимость изделия)

Двери м/к от 1600р.

(стоимость полотна)

Двери металл. от 4900р.

(стоимость изделия)

Шкафы-купе от 6200р.

(стоимость изделия)

Потолки от 160р.

(стоимость за 1 кв.м. полотна)

запись на замер

ежедневно с 9⁰⁰ до 18⁰⁰

7 (3452) 61-10-70

8 (929) 265-01-09



социальные льготы
для пенсионеров

**Мы из Тюмени
Мы рядом
Мы пунктуальны**

Заклучение
договора на дому

Рассрочка без % банка
без справок и поручителей

Заклучение
договора
на дому

ИДЕАЛЬНЫЙ РЕМОНТ

Низкие
цены

РЕМОНТ ВСЕХ ВИДОВ ПРОДУКЦИИ

ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ

ДВЕРИ ВХОДНЫЕ

СПАЛЬНИ

ШКАФ-КУПЕ

ОКНА

ГОСТИНЫЕ

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

ПРИХОЖИЕ

Рассрочка
без % банка
до 12 месяцев
без справок
и поручителей

Дополнительная
скидка
постоянным
клиентам

Выполнение
заказа
точно в срок

7 (3452) 588-122

8-929-265-09-07

Бесплатное
сервисное
обслуживание

ПОТОЛКИ

НАТЯЖНЫЕ

НАВЕСНЫЕ

ЯРУСНЫЕ

КЛЕЕВЫЕ



РАССРОЧКА БЕЗ БАНКА
БЕЗ СПРАВОК
И ПОРУЧИТЕЛЕЙ
ДО 12 МЕСЯЦЕВ

8 (929) 265-1009

ВОПЛОТИМ В ЖИЗНЬ
САМЫЕ СМЕЛЫЕ ДИЗАЙНЕРСКИЕ РЕШЕНИЯ!