



# ПОДСОЛНУК

**МАРТ  
2018 ГОД  
№ 1 (45)**

**ГАЗЕТА ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ И  
ДЕТЕЙ, А ТАК  
ЖЕ О  
РОДИТЕЛЯХ И  
ДЕТЯХ**

*(Газета издается с  
5 сентября 2003  
года)*

**Сертификат  
соответствия  
ГОСТ ISO  
9001-2011**

1. Давайте скажем волонтерам «Спасибо».....**стр.2**
2. Кто такие добровольцы и волонтеры?... **стр.4**
3. Волонтеры «серебряного возраста» **стр.6**
4. Добровольчество и взаимодействие в процессе организации реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей .....**стр.11**
5. Азбука здоровья. Весенний авитаминоз у детей .....**стр.17**
6. Страничка юного читателя .....**стр.21**
7. Информационная страничка. **стр.22**
8. Телефоны горячих линий .....**стр.24**



**ПРЕЗИДЕНТ РОССИИ ВЛАДИМИР ПУТИН  
ОБЪЯВИЛ 2018-Й ГОДОМ ВОЛОНТЕРА.**

*«Убежден, именно из тысяч, миллионов душевных поступков складывается доверие, уважение, взаимная поддержка в обществе в целом, а это значит, что нам с вами по плечу любые самые сложные задачи.*

*В этой связи предлагаю объявить 2018 год годом добровольца и волонтера», – сказал Владимир Путин в своей речи, обращенной к собравшимся добровольцам.*



## ***ДАВАЙТЕ СКАЖЕМ ВОЛОНТЕРАМ «СПАСИБО»!***

Кто людям помогает – не тратит время зря,  
Прекрасными делами наполнится земля!  
Свободные минуты Вы отдаете всем,  
Кто в помощи нуждается, не требуя взамен  
Ни золота, ни стажа, ни славы, ни любви.  
Ваш выбор несомненен – да, волонтеры Вы!  
Так пусть же все усилья окупятся с лихвой,  
Пусть сделанное благо приносит в дом покой,  
И радость рядом будет от Вашей доброты,  
Улыбки благодарности смеются, как цветы!





«Спасибо» скажем волонтерам!  
Им стоит просто поклониться!  
Не прибегая к разговорам,  
Они идут добром делиться.  
Они свой труд отдать и время  
Готовы там, где всех нужнее,  
Ведь помощь людям - им не бремя,  
А мир становится добрее.



Интернет ресурс: <https://www.supertosty.ru>

## ***КТО ТАКИЕ ДОБРОВОЛЬЦЫ И ВОЛОНТЕРЫ?***



За последние двадцать лет понятие «волонтер» сильно изменилось. Если в 1980-е годы волонтеры ехали на целину или БАМ, то они получали за свою работу зарплату, которой государство компенсировало тяжелые условия жизни. Добровольность работы на субботниках, уборках урожая или шефской работы была зачастую тесно связана с обязательностью и общественным принуждением. Никакого закона о добровольческом труде в Советской России не было. Понятие, содержание и форма волонтерского труда в современной России стали формироваться в 1990-е годы, с возникновением некоммерческих, общественных и благотворительных организаций.

В связи с растущим числом социальных проблем, в решении которых при сложившейся экономической ситуации волонтеры стали незаменимы, волонтерское движение стало развиваться. Появились люди, которые добровольно готовы потратить свои силы и время на пользу обществу или конкретному человеку.

Синонимом слова «волонтер» является слово «доброволец». Юридическое определение добровольца или волонтера дано в статье 5 Федерального закона РФ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» от 7 июля 1995 года №135-ФЗ: «Добровольцы – граждане, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда в интересах благополучателя, в том числе в интересах благотворительной организации».

Иногда волонтеров называют общественными помощниками, внештатными добровольными сотрудниками, ассистентами, лидерами, посредниками. Общее, что их объединяет – добровольность, то есть деньги не являются основным мотивом работы. Разницу в названии в основном определяют применяемые в их работе методики. Поскольку волонтерство – это не оплачиваемая, сознательная, добровольная деятельность на благо других, то любой, кто сознательно и бескорыстно трудится на благо других, может называться волонтером.

Добровольческие инициативы распространяются почти на любую сферу человеческой деятельности, работу с социально незащищенными слоями населения (инвалидами, престарелыми, маргиналами); работу в рамках неформального образования, направленного на интеркультурное общение; развитие проектов, укрепляющих дух социальной терпимости; миротворчество, разрешение конфликтов; экологическую защиту; активизацию населения в глубинке и так далее. Добровольцы участвуют в постоянно идущих процессах политических и социальных изменений.

### **Принципы добровольчества**

Основными принципами волонтерской работы являются желание помогать людям добровольно, желание делиться своим опытом, учиться самому, добросовестность, законность, то есть деятельность волонтера не должна противоречить российскому законодательству.

Кстати, согласно российским законам, волонтером может быть каждый – независимо от возраста, образования, материального статуса и прочих условностей. В России в последнее время число волонтеров растет в геометрической прогрессии. По данным Роспатриотцентра, менее чем за год количество добровольцев в стране увеличилось сразу на треть.

Так, к примеру, количество волонтеров в России в 2015 году составило 1,97 миллиона человек, в 2016 году – уже 2,71 миллиона.

**Интернет ресурс:** <https://ru.sputnik-news.ee/news/20171206/8285931/>



## ***ВОЛОНТЕРЫ «СЕРЕБРЯНОГО ВОЗРАСТА»***

*Чтобы помочь другому человеку, не обязательно быть сильным и богатым - достаточно быть добрым!*

В последние годы в нашей стране и регионе набирает силу добровольческое движение, направленное на оказание социальной помощи наиболее уязвимым категориям граждан и их семьям. Этому способствует ряд принятых нормативных актов федерального и регионального характера, таких как:

Федеральный закон от 28.06.1995 №98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»,

Федеральный закон от 11.08.1995 №135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях»,

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.07.2009 №1054-р «О Концепции содействия развитию благотворительной деятельности в Российской Федерации»,

Распоряжение Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 20.10.2017 №612-рп «О концепции развития добровольчества в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»,

дорожная карта «Развитие добровольчества (волонтерства) среди граждан старшего возраста на период до 2020 года»,

приказы Депсоцразвития Югры от 12.04.2017 №338-р «О добровольческой и волонтерской деятельности» от 16.09.2015 №625-р «Об организации работы».

Президентом России Владимиром Путиным 2018 год объявлен Годом добровольца (волонтера). Кроме того, Указом Президента Российской Федерации от 27.11.2017 №572 5 декабря объявлен Международным днем добровольца (волонтера).

Волонтеры или добровольцы - это обычные люди, которых мы видим каждый день, с добрым сердцем, открытой душой. Такие люди делают что-то полезное для всех тех, у кого существует потребность в оказании подобной помощи, они не ждут благодарности от окружающих, они безвозмездно помогают.

На протяжении многих лет Ханты-Мансийский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями (далее – учреждение) в рамках своей уставной деятельности взаимодействует как с отдельными волонтерами, так и волонтерскими объединениями, организациями. До

относительно недавнего времени ориентиром в качестве добровольцев служили, в большей степени, дети и подростки, молодежь.

Взаимодействие учреждения с «волонтерами серебряного возраста» установилось в 2017 году, постепенно развивая направления сотрудничества в сфере предоставления услуг детям и подросткам с ограниченными возможностями.

Первоначально совместными усилиями был организован «выпускной» вечер для ребят, которые достигают совершеннолетия. Данная форма была избрана для обеспечения преемственности социального обслуживания. Она позволила сократить психологический дискомфорт и менее болезненно влиться в новый, уже взрослый, коллектив.

Далее был запланирован и начал свою реализацию проект «Бабушка на час». Совместные встречи с определенной периодичностью позволили:

наладить диалог между людьми разных возрастов;

установить взаимодействие поколений с целью формирования чувства патриотизма у ребят;

передать опыт творческой деятельности.

Так, в декабре 2017 года, в преддверии Нового года, в рамках «Творческой мастерской» ребята под руководством и при содействии старшего поколения изготовили праздничную открытку «Новогодняя елочка». Незаметно друг для друга они дарили взаимную радость и тепло человеческого общения. Во время работы в группе царил дружественная обстановка. Гости нашли к каждому ребенку индивидуальный подход, ласковое слово, поддержку, внимание и похвалу. В процессе, новые друзья оказывали помощь тем детям, кто затруднялся в выполнении какого-либо действия. И, конечно, результат произвел впечатление на всех участников творческого процесса. Не скрывая своего восторга и радостной улыбки, дети показывали друг другу свои открытки и обсуждали кому подарят её в Новогодний праздник.

В январе 2018 года волонтеры «серебряного возраста» подготовили для ребят развивающее занятие, основной целью которого было формирование любви к родному краю. Рассказ о природных богатствах Югры вызвал живой интерес у детей, они с удовольствием



отгадывали загадки, участвовали в играх. Особенно понравилась ребятам хантыйская сказка «Кукушка» и возможность самим изготовить открытку с этой птицей. Занятие получилось интересным и познавательным.

В феврале 2018 года волонтерами «серебряного возраста» организовано «морское путешествие». Ребята во время занятия отвечали на вопросы, учились



читать зашифрованные послания и даже «разгоняли тучи». Много эмоций вызвала игра «Дельфин»: ребята громко хлопали и смеялись, когда дельфин выпрыгивал из воды, а некоторые потом решили сами показывать эту игру остальным. Закончилось путешествие рыбалкой - дети с помощью взрослых украшали рыбок всевозможными узорами и давали им имена.

Очередная совместная встреча состоялась в преддверии Светлого праздника Пасхи. «Серебряные» волонтеры рассказали детям о пасхальных традициях в православной культуре и о том, что этот праздник посвящен Воскресению Иисуса Христа. Праздник Пасхи овеян множеством легенд и преданий о том, почему символом является крашеное яйцо. Волонтеры познакомили детей с историей о том, как Мария Магдалина принесла в дар императору Тиберию яйцо и объявила о Воскресении Христа. Император сказал, что это так же невозможно, как то, чтобы куриное яйцо было красным, и после этих слов куриное яйцо, которое он держал, покраснело. После прочтения стихов об этом празднике волонтеры вместе с детьми приступили к декорированию яйца. Ребята очень увлеченно трудились над украшением главного символа пасхального праздника, и каждый самостоятельно определял, каким оно будет, какие краски использовать.





Таким образом, реализация проекта «Бабушка на час» предполагается на постоянной основе.

Одним из важнейших направлений взаимодействия с «волонтерами серебряного» является трудовая деятельность и профессиональное самоопределение ребят.

В процессе трудовой деятельности формируются морально-волевые качества: трудолюбие, чувства долга, коллективизма, честность, бережливость, творческое отношение к работе, стремление преодолевать трудности и доводить начатое дело до конца.

Ручной труд развивает конструктивные способности детей, формирует интерес к работе, стремление выполнить работу, как можно лучше. В процессе труда дети знакомятся с простейшими техническими приспособлениями. Взаимодействуя по данному направлению, ребята познакомились со столярным делом. Для них была организована экскурсия в столярную мастерскую, где ребята познакомились с различным оборудованием по работе с деревом (деревообрабатывающий станок, шлифовальный станок, дрель, лобзик и т.д.); получили первоначальные знания по технике безопасности.



В рамках цикла занятий ребята подготовили подарок для мам к 8 марта – подставка под горячее. Самостоятельно шлифовали готовую заготовку из дерева, покрывали краской и наносили декупаж.

Следующий цикл занятий был посвящен изготовлению настольного театра «Колобок». Всевозможные поделки и другие творческие работы развивают у детей творческие способности, учат правильно организовывать сам процесс труда и творчества.

Необходимо отметить, что граждане старшего поколения, желающие стать волонтерами «серебряного возраста», в обязательном порядке проходят обучение на факультете «Волонтеры серебряного возраста» Университета третьего возраста для прохождения теоретического и практического обучения. На каждый курс обучения составляется календарно – тематический план, предусматривающий занятия по различным направлениям.



В городе Ханты-Мансийск данная возможность обеспечена в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ханты-Мансийский комплексный центр социального обслуживания населения». Обучение граждан пожилого возраста на данных занятиях позволяет сформировать умения, необходимые для оказания действенной помощи отдельным категориям граждан – получателям услуг.

Коллектив Ханты-Мансийского реабилитационного центра и дети, выражают искреннюю благодарность друзьям «серебряного возраста». Ваше внимание и забота, помощь и поддержка, оказываемая детям с особым здоровьем, имеет большое значение.

Уверены, что наши партнерские отношения сложатся успешно, и надеемся на плодотворное сотрудничество.

**Заместитель директора  
Яковлева Ксения Юрьевна,  
социальный педагог**

**Аршава Людмила Викторовна,  
воспитатель**

**Дыханова Светлана Васильевна,  
Интернет ресурс <http://kcsos.ru/volunteers>**



## ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ИХ СЕМЕЙ

*«Прежде чем говорить о благе удовлетворения потребностей,  
надо решить, какие потребности составляют благо».*

*Лев Толстой*



Деятельность человека, проявляющаяся в отношениях с другими людьми, едина, но характер общественных отношений, в которые включен человек, может быть разным. Таким образом, взаимодействие – это влияние друг на друга различных сторон человеческой деятельности, что проявляется в различных родах контактов институтов, сформировавшихся в ходе деятельности.

Семья является важнейшей ценностью в жизни каждого человека. Она — один из самых эффективных социальных институтов социализации молодого поколения и адаптации индивида к изменяющимся реалиям жизни. Для ребенка семья — это среда, в которой непосредственно складываются условия его физического, психического, эмоционального, интеллектуального развития. В нашей работе мы имеем дело с семьями, в которых воспитываются дети с ограниченными возможностями.

Социальная реабилитация семьи подразумевает комплексный подход к решению той или иной деятельности, межведомственное взаимодействие специалистов различных организаций, учреждений.

Семьи с особыми нуждами нуждаются в особой заботе общества. В целях их социальной защиты принимаются законы, выделяются средства на организацию лечения, реабилитации, образования и досуга, предпринимаются меры по безбарьерному доступу к различным структурам и обеспечению информацией. Для детей с ограниченными возможностями здоровья предусматриваются дополнительное питание, летний отдых и т. п. Однако любых усилий государства будет недостаточно, если не проводить целенаправленную социальную работу с самими детьми с ограниченными возможностями и их семьями, имея в виду возможную активизацию их жизнедеятельности и обеспечение посильной интеграции в общество.

В городе Ханты-Мансийске с 2002 года функционирует бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ханты-Мансийский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» (далее – учреждение), деятельность которого направлена на оказание детям и подросткам, имеющим отклонения в физическом или умственном развитии, квалифицированной социально-медицинской, социально-психологической помощи, обеспечение максимально полной и своевременной социальной адаптации к жизни в обществе, семье, к обучению и труду.



Не секрет, что в настоящее время интерес к благотворительности растет, вместе с тем повышается и необходимость координации действий благотворительности в интересах семьи и детства. Отдельная благотворительная инициатива, как правило, представляет собой лишь звено в цепочке, которая позволяет оказать реальную помощь семье. Не нужно также забывать, что суть благотворительности не сводится только к оказанию

материальной помощи неимущим, это также действия и поступки безвозмездного характера, направленные на общественную пользу. Благотворительность - это перераспределение ресурсов на решение социальных проблем, не только денег, но и личного времени, энергии.

Немаловажным моментом в сфере благотворительности, является профессионализм действий, основанный на законности и морально-этических нормах. В связи с этим, привлечение различных государственных, муниципальных органов и общественных объединений к решению вопросов социальной помощи несовершеннолетним и их семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, и координация их деятельности в этом направлении, является одним их приоритетных направлений учреждения.

В организации благотворительной помощи учреждение осуществляет сотрудничество на данный момент с 37-ю организациями и учреждениями города Ханты-Мансийска и Ханты-Мансийского автономного округа. Формы работы в этом направлении различные.

Сотрудничество учреждения со всеми партнерами проходит по следующим принципам:

во-первых, одним из принципов взаимодействия является законность. В данном случае «законность» понимается широко как построение межсекторного взаимодействия в соответствии с любыми правовыми нормами, закрепленными и в Конституции, и в законах, и в международно-правовых документах, и в указах Президента Российской Федерации, и в постановлениях Правительства Российской Федерации, и в любых других документах нормативного характера, признаваемых в качестве источников права;

во-вторых, к принципам межсекторного взаимодействия относится открытость. В соответствии с принципом открытости, информация об условиях взаимодействия, его формах, методах, правилах, технологиях ни от кого не скрывается. Такая информация содержится в брошюрах, ее можно получить из средств массовой информации и других средств коммуникации.

Конечно, подобная информация не рассылается всем подряд, но она доступна для ознакомления, и заинтересованные лица могут получить ее;

в-третьих, среди принципов межсекторного взаимодействия находится принцип добровольности. Успешно взаимодействовать стороны могут только в том случае, если они убеждены в полезности такого взаимодействия. Потребность во взаимодействии должна быть взаимной, навязать взаимодействие невозможно;

в-четвертых, в качестве одного из принципов межсекторного взаимодействия выступает множественность технологий. В современных условиях применение одной двух технологий не позволит сделать

взаимодействие системным и эффективным. Каждая технология имеет свои преимущества, но каждая из них обладает и ограниченными возможностями. С помощью каждой из технологий решаются свои собственные, специфические задачи, и другая технология в решении этих задач помочь не сможет.

Результатом сотрудничества стало проведение различного рода мероприятий, направленных на оказание помощи детям с ограниченными возможностями, расширение круга общения, прохождение процесса социализации, организацию реабилитационных мероприятий. Взаимное сотрудничество позволяет организовать проведение фестивалей и конкурсов; тематических мероприятий; информационных встреч для родителей; консультаций о технических средствах реабилитации и организации безбарьерной среды; консультирование по правовым вопросам; занятия в бассейне для детей и родителей и многое другое.

Одной из таких форм сотрудничества, стал совместный проект «Выходной день с четвероногими друзьями».

Организаторы мероприятия – Региональная общественная спортивная организация «Федерация ездового



спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» (далее – РОСО «Федерация ездового спорта ХМАО – Югры»). В рамках данного проекта получатели социальных услуг (из них 17 детей и 20 родителей) общались с четвероногими друзьями, также были организованы катания на собаках. Кроме того проводятся индивидуальные встречи-занятия (на свежем воздухе) получателей социальных услуг с волонтерами – представителями РОСО «Федерация ездового спорта ХМАО – Югры», города Ханты-Мансийска (питомцами различных пород).



План мероприятий реализуется в тесном сотрудничестве с учащимися муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Созонова Юрия Георгиевича», а также взаимодействии с другими субъектами социализации: молодежным движением «Сибирь православная», студентами Югорского государственного университета и Ханты-Мансийского технологического педагогического колледжа.



Сотрудниками учреждения к соучастию к мероприятиям приглашаются разные коллективы города и интересные люди.

Привлекаются люди, которые достигли определенных результатов в своей области. Они проводят мастер-классы, беседы; после чего ребята в игровой

форме пробуют на себе те или иные социальные роли. В завершении подводятся итоги, обсуждаются результаты и делаются выводы. Такая форма работы помогает реализовать ценностные установки духовно-нравственного развития и воспитания детей и подростков, и согласуются с традиционными источниками нравственности.

Дети начинают не только познавать и наблюдать, но еще и анализировать пространство вокруг себя мир. И средства досуга в контексте с нравственно-эстетическим воспитанием помогают воссоздавать перед ребенком четкую картину этого пространства. Так же игры помогают в профессиональной ориентации, ребята могут примерить на практике ту или иную профессию. Очень важно приобщать подрастающее поколение к красоте творчества и созидания, сделать ребенка не сторонним наблюдателем, а участником этого процесса.

Проведение подобных мероприятий в рамках межсекторного взаимодействия положительным образом складывается на организации процесса реабилитации детей с ограниченными возможностями и их семей, позволяющего активизировать их жизнедеятельность и обеспечение посильной интеграции в общество.



**Заведующий отделением  
психолого-педагогической помощи  
Водостоева Оксана Николаевна**





## ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ У ДЕТЕЙ

Солнечные лучики согревают воздух уже совсем по-весеннему. Казалось бы, живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать становится все тяжелее и тяжелее, да и сил не остается почти ни на что. Эта картина знакома многим...

Это и есть его величество Авитаминоз. И, к огромному сожалению, авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых. Но следует разобраться, что авитаминоз — отсутствие какого-то витамина, гиповитаминоз — это значит, что определенного витамина недостаточно.

Детский организм интенсивно растет и витамины ему нужны постоянно. А недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребенка и на работе всех органов и систем его организма. И сложно предугадать, как обернется для вашего крохи недостаток тех или иных витаминов в будущем.



### Уважаемые родители!!

#### Обратите внимание на признаки авитаминоза и гиповитаминоза у детей!!!

1. **Повышенная утомляемость ребенка.** Ребенок становится вялым, медлительным, быстро утомляется, все время норовит прилечь. У детей постарше могут начаться проблемы с успеваемостью в школе, ухудшение памяти, рассеянность внимания.
2. **Авитаминоз может дать о себе знать нарушениями сна.** У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.
3. **Проблемы с деснами.** Еще одним весьма достоверным признаком авитаминоза зачастую становятся кровоточащие десны. Причем в тяжелых случаях кровь остается не только на зубной щетке, но и даже на мягкой пище.
4. **Простудные заболевания.** К сожалению, очень часто болезненность ребенка списывают на ослабленный иммунитет. И никто не

связывает эти два понятия – авитаминоз и ослабленный иммунитет – между собой. И очень зря. Кстати говоря – именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.

5. **Некоторые другие заболевания.** В том случае, если в организме ребенка не хватает витаминов группы В, возможно развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, поджелудочной железы, нервной системы, конъюнктивита. И точно установить причину, которая спровоцировала развитие этих заболеваний, практически невозможно. Поэтому гораздо разумнее стараться предотвратить авитаминоз, чем потом лечить его последствия.

6. **Малый вес и рост ребенка.** Конечно же, природные и наследственные факторы играют огромную роль. Но в том случае, если ваш ребенок чрезмерно медленно набирает вес или растет, обязательно задумайтесь – а нет ли у него авитаминоза?

7. **Общий упадок сил.**

И помните о том, что в весеннее время проблема авитаминоза стоит особенно остро. Поэтому и проявления могут развиваться крайне быстро. Позаботьтесь о профилактике авитаминоза своевременно. Причем и про всю остальную семью забывать, также не стоит.

**В абсолютном большинстве случаев весенний авитаминоз вызван тем, что:**

организм ослаблен после простудного заболевания, перенесенного зимой;  
фрукты и витамины не содержат нужного количества необходимых витаминов вследствие их разрушения во время длительного или неправильного хранения;

запас витаминов и минералов, которые должны поддерживать иммунную систему в рабочем состоянии, исчерпан;

весной происходит перестройка многих систем организма, что приводит к необходимости большего потребления витаминов.

### **Как предупредить весенний авитаминоз**

1. **Витаминно-минеральные комплексы.** Но при приеме витаминов, уважаемые родители, помните, что передозировка витаминов не менее опасна для детского организма, чем его нехватка. Все витаминно-минеральные комплексы ребенку должен назначать его лечащий врач-педиатр, который осведомлен о состоянии здоровья ребенка и его индивидуальных особенностях организма.

2. **Правильный рацион питания.** Очень важно правильно сбалансировать рацион питания ребенка. Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и

микроэлементами, так необходимые малышу. Детские врачи-диетологи советуют обратить особо пристальное внимание на меню малыша.



Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания ребенка. Причем актуальны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. В молоке содержится большое количество кальция, который способствует усвоению всех остальных витаминов.

Также необходимо следить за тем, чтобы в рационе питания ребенка было достаточное количество животного белка. Он просто необходим для полноценного развития ребенка и

функционирования его организма.

Часто, опасаясь развития у ребенка авитаминоза, мы покупаем ему как можно больше различных овощей и фруктов.

Конечно же, это весьма похвально. Но, уважаемые родители, к весеннему периоду в привозных фруктах и овощах практически не остается никаких витаминов. И вот тут самое-то время вспомнить о том, что нам может предложить природа. Зачастую народные способы того, как предупредить весенний авитаминоз у детей, гораздо эффективнее, чем



к весеннему периоду в привозных фруктах и овощах практически не остается никаких витаминов. И вот тут самое-то время вспомнить о том, что нам может предложить природа. Зачастую народные способы того, как предупредить весенний авитаминоз у детей, гораздо эффективнее, чем импортные фрукты и самые дорогие поливитаминные комплексы:

Всевозможные сухофрукты. Все сухофрукты очень богаты такими витаминами, как А, В1, В2, В3, В5, В6. Да и минеральных элементов также достаточно много – это и натрий, и фосфор, и магний, и кальций, и железо.

Ребенок может кушать сухофрукты просто так, но гораздо разумнее приготовить ему витаминную смесь. Готовится она следующим образом: возьмите равные части чернослива, изюма, инжира и кураги. Пропустите их через мясорубку, добавьте такие же равные доли меда и лимона. Смесь тщательно перемешайте и поместите в стеклянную емкость, которую нужно хранить в холодильнике. Смесь можно давать ребенку просто ложками, а можно намазывать на хлеб или печенье – эффект будет одинаковым. В день

ребенок должен съедать витаминную смесь из расчета одна чайная ложка на каждые десять килограмм веса.

Практически бесценными источниками йода для ребенка могут стать морская капуста и сырая свекла. Конечно же эти продукты имеют весьма своеобразный вкус, и заставить съесть маленького ребенка подобный салат может оказаться задачей сложной, однако можно все же попробовать.

**Шиповник.** Шиповник в народе называют «кладезю» витаминов неспроста – в нем содержатся такие витамины, как Р, К, Е, В2, и С. Кроме того, в шиповнике в больших количествах содержатся эфирные масла, лимонная и яблочная кислоты и каротин. И, конечно же, в шиповнике содержится огромное количество незаменимого витамина С – в 30 раз больше, чем в лимоне. Конечно же, в весеннее время свежий шиповник не найти, но практически в любой аптеке можно купить сухие плоды. Вы можете заваривать шиповник как чай, а можете варить из него отвары – и ваш ребенок наверняка получит все необходимые ему витамины.

3. **Прогулки на свежем воздухе.** Свежий воздух укрепит иммунитет, а весенние солнечные лучи способствуют выработке витамина D. Активные игры на улице помогут витаминам и минералам лучше усвоиться и поднимут настроение малыша, ведь наблюдать за весенними изменениями вокруг так интересно для маленького исследователя.

4. **Режим дня.** Запомните, режим дня – очень важный фактор в состоянии его здоровья. Мало того, что нужно ложиться и вставать в одно и то же время, так еще и днем нужно спать минимум час. Только так организм будет в состоянии восстановить силы.

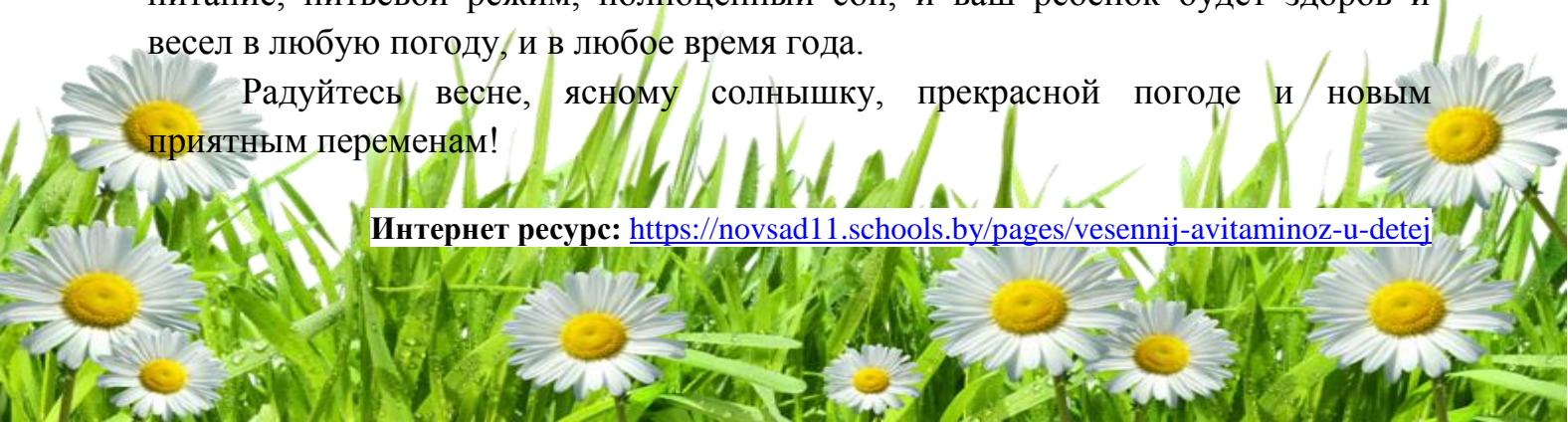
5. **Спорт.** Занятия спортом и активный образ жизни полезен любому человеку, что уж говорить о растущем организме. С маленькими можно заниматься самостоятельно: делать гимнастику, устраивать пробежки на улице, много времени гулять на свежем воздухе. А детки постарше могут записаться в спортивную секцию.

6. **Солнце.** Солнечные ванны также являются отличной профилактикой авитаминоза у детей, поскольку способствуют выработке витамина D и эндорфинов, которые дарят прекрасное настроение.

Теперь вы справитесь с задачей: как предупредить весенний авитаминоз. Побольше прогулок по свежему воздуху, правильное сбалансированное питание, питьевой режим, полноценный сон, и ваш ребенок будет здоров и весел в любую погоду, и в любое время года.

Радуйтесь весне, ясному солнышку, прекрасной погоде и новым приятным переменам!

Интернет ресурс: <https://novsad11.schools.by/pages/vesennij-avitaminoz-u-detej>



## Весной

*У весны работы много,  
Помогают ей лучи:  
Дружно гонят по дорогам  
Говорливые ручьи,  
Топят снег, ломают льдинки,  
Согревают всё вокруг.  
Из-под хвои и травинок  
Выполз первый сонный жук.  
На проталине цветочки  
Золотые расцвели,  
Налились, набухли почки,  
Из гнезда летят шмели.*

**У весны забот немало,  
Но дела идут на лад:  
Изумрудным поле стало,  
И сады в цвету стоят.**

**(Т. Шорыгина)**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СТРАНИЧКА

**Вниманию родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями, детей-инвалидов, проживающих на территории города Ханты-Мансийска и Ханты-Мансийского района!!!**



Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ханты-Мансийский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» (далее – учреждение) информирует об организации в 2018 году работы двух летних оздоровительно-реабилитационных смен для детей с ограниченными возможностями, детей-инвалидов в возрасте с 7 до 15 лет:

<b>Период (месяц) проведения летней оздоровительной смены</b>	<b>Срок смены</b>	<b>Отряд</b>
Июнь	Первая смена 01.06-26.06.2018 (17 рабочих дней)	отряд «Родничок» (дневное пребывание с организацией питания, г. Ханты-Мансийск, ул. Красногвардейская, 7а)
Июль	Вторая смена 02.07-31.07.2018 (22 рабочих дня)	отряд «Родничок» (дневное пребывание с организацией питания, г. Ханты-Мансийск, ул. Красногвардейская, 7а)

\*Организация летнего отдыха для детей с ограниченными возможностями и детей-инвалидов, проживающих на территории Ханты-Мансийского района, возможна при условии обеспечения родителями (законными представителями) места жительства ребенка на территории города Ханты-Мансийска на период

оздоровления, а также сопровождения (привоз-увоз) ребенка к месту организации и обратно.

С целью формирования отрядов каждого периода летней оздоровительной кампании необходимо заполнить заявку и направить по адресу: ул. Красногвардейская, 7а, каб.15 либо направить на электронный адрес [mail@luchikhm.ru](mailto:mail@luchikhm.ru). Форма заявки доступна, в том числе, на интернет сайте БУ «Ханты-Мансийский реабилитационный центр» [www.luchikhm.ru](http://www.luchikhm.ru) во вкладке «Летний отдых».

При формировании списков отрядов будет учитываться организация ребенка в летний период всех форм занятости.

Списки отрядов будут сформированы 11.05.2018 – на первую смену, 04.06.2018 – на вторую смену летней оздоровительной кампании.

### **Региональная государственная информационная система «Портал социальных услуг»**

1 января 2018 года в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре стартовал пилотный проект социальных инноваций в сфере социального обслуживания граждан (уберизация социальных услуг). Проект направлен на повышение качества и доступности наиболее востребованных социальных услуг, таких как уход за тяжелобольными гражданами, кратковременный присмотр за детьми, социальное такси. Проект реализуется с использованием единой региональной информационной системы «Портал социальных услуг» (<http://social86.ru/>).

На портале создается реестр поставщиков социальных услуг – государственных и негосударственных (коммерческих и некоммерческих) организаций социального обслуживания, индивидуальных предпринимателей, самозанятых граждан, размещаются основные сведения о них и оказываемых услугах. Представленная информация позволит гражданам выбрать наиболее приемлемый вариант получения социальных услуг.

Участие в работе портала социальных услуг осуществляется на добровольной основе. Для включения в реестр поставщиков социальных услуг и получения доступа к списку контрактов на портале социальных услуг необходимо:

пройти авторизацию на портале с использованием учетной записи портала государственных услуг (<https://www.gosuslugi.ru/>);

внести публичные сведения о своей деятельности.

Для того, чтобы выбрать нужную услугу, получателям социальных услуг необходимо авторизоваться на портале с использованием данных учетной записи портала госуслуг РФ (<https://www.gosuslugi.ru/>), указать город

проживания, а затем в каталоге услуг выбрать интересующую услугу, ознакомиться с ее описанием, сроками оказания, способами оплаты, информацией о поставщике, заключить контракт с поставщиком в электронной форме.

Пилотный проект будет находиться в режиме тестовой эксплуатации в течение 2018–2019 годов. В случае эффективности, региональная государственная информационная система «Портал социальных услуг» будет переведена в эксплуатацию.

## **ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ**

***По вопросам обеспечения безопасности детей:***

☎8-800-101-00-86

***Единый антинаркотический телефон:***

☎8-800-345-67-89

***Единый антикоррупционный телефон доверия (работает в круглосуточном режиме):***

☎8-800-101-86-00

☎32-31-43, 35-21-39

***Телефоны для сообщений о фактах управления транспортом в состоянии опьянения:***

☎112, 02, 398-103, 398-104

***Трудовые права граждан (невыплаты заработной платы):***

☎329-552

☎329-551

***Единый всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей:***

☎8-800-2000-122

***Служба экстренной психологической помощи:***

☎33-50-55 с 17:00 до 20:00 (кроме воскресенья)

***Консультативный центр по вопросам организации отдыха, оздоровления и занятости детей в каникулярный период:***

☎32-80-47

***Телефон доверия единой социально-психологической службы:***

☎8-800-101-1212 с 08:00 до 20:00

☎8-800-101-1200 с 20:00 до 08:00

***Детская общественная приемная:***

☎33-48-64

☎32-07-67







**Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ  
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»**

**Под общей редакцией:**  
Яковлевой Ксении Юрьевны  
заместителя директора

**Верстка, художественное оформление:**  
Иордан Наталья Михайловна  
методист организационно-методического отделения

**Адрес учреждения:**  
**628002**  
ул. Красногвардейская, дом 7-а, г. Ханты-Мансийск,  
Тел/факс: (3467) 33-61-62  
E-mail: [mail@luchikhm.ru](mailto:mail@luchikhm.ru)  
Сайт: <http://www.luchikhm.ru/>  
Социальное обслуживание граждан Югры  
<https://vk.com/socuslugi.ugra>