



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

Сертификат  
соответствия ГОСТ ISO  
9001-2011

Присвоен

Знак качества

«Лучшее – детям»



(Газета издается с  
5 сентября 2003 года)  
**В ЭТОМ НОМЕРЕ...**

1. «Лучик» в числе победителей «Лучшее – детям» (с.1)

2. **НОВОЕ В РАБОТЕ** «Об организации работы учреждения по предоставлению социальных услуг детям и подросткам с ОВЗ проживающим на территории Ханты-Мансийского района» (с.2)

3. **ЭТО ИНТЕРЕСНО** «В Югре состоялись уникальные семинары по проблемам детей с аутизмом» (с.4)

4. **ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ** Программа занятий группы поддержки для родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья «Помоги себе сам» (с.6)

5. **АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ** «Как защитить ребенка от гриппа» (с.8)

6. **НАШИ УСПЕХИ** Я рисую радость (с.9)

**СТРАНИЧКА ЮНОГО ЧИТАТЕЛЯ** (с.11)

7. **ОБУЧЕНИЕ С УВЛЕЧЕНИЕМ** (с.12)

8. **ДЕТСКИЙ ГОРОСКОП** «Водолей», «Рыбы» (с.12)

9. **МЫ ПОЗДРАВЛЯЕМ** (с.14)

10. **НАШИ НОВОСТИ** (стр.15)

# ПОДСОЛНУХ

ФЕВРАЛЬ  
2016 ГОД  
№ 1 (38)

«ЛУЧИК»

В ЧИСЛЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

«ЛУЧШЕЕ – ДЕТЯМ»



В рамках Национальной стратегии действий в интересах детей прошла программа «Лучшее – детям», направленная на повышение качества жизни подрастающего поколения России.

Конкурсная экспертиза продукции (услуги), выдвинутой на соискание Знака качества «Лучшее – детям», организована в период с февраля по октябрь 2015 года.

20 декабря 2015 года в гостинице «ПРЕЗИДЕНТ-ОТЕЛЬ» Управления делами Президента Российской Федерации состоялась официальная церемония награждения лауреатов конкурса «Лучшее – детям».

В торжественной церемонии награждения приняли участие представители государственной власти Российской Федерации, Общественной палаты Российской Федерации, руководители общественных организаций и др.

В числе победителей конкурса – БУ ХМАО – Югры «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Лучик» (г. Ханты-Мансийск),

удостоенное этой почетной награды за выдвинутую на конкурс услугу «Социальное обслуживание в реабилитационном центре для детей и подростков с ограниченными возможностями».

Администрация БУ «Реабилитационный центр «Лучик» выражает искреннюю благодарность сотрудникам учреждения за вклад каждого по отдельности в одно общее, благое и большое дело – организацию и развитие социального обслуживания детей и подростков с ограниченными возможностями.



Продолжение на стр.2



Необходимо отметить, что программа «Лучшее – детям» – один из эффективных инструментов подъема качества предоставляемых услуг для детей и подростков.

Программа «Лучшее – детям» – долгосрочный широкомасштабный проект, направленный на повышение качества товаров и услуг для детей и подростков.

Объектами экспертной оценки являются показатели продукции (услуги), определяющие ее безопасность и качество.

Заключение о качестве продукции (услуги) Объединенная экспертная комиссия принимает по результатам экспертной оценки продукции (услуги), испытаний и экспертизы.

**Заместитель директора  
Яковлева Ксения Юрьевна**



### **Об организации работы по предоставлению социальных услуг детям и подросткам с ограниченными возможностями здоровья, проживающим на территории Ханты-Мансийского района**



Ханты-Мансийский район расположен в ландшафтной зоне средней тайги. Площадь 46,4 тыс.кв.км., 47,8% занято лесами. На территории района расположено 3014 озер, общей площадью 22465 га. Протяженность рек - 16165 км.

На территории района располагаются Елизаровский республиканский заказник, Васпухольский заказник, памятник природы «Шапшинский кедровник». В национальном поселке Кышик действует этнографический музей, в

котором можно познакомиться с самобытной культурой и традициями коренного населения.

Большая площадь района и сложный ландшафт затрудняют транспортное сообщение между населенными пунктами. Зимой приходится содержать и обслуживать свыше 800 км зимних дорог и несколько ледовых переправ через Иртыш и Обь.

Социальное обслуживание жителей Ханты-Мансийского района (всех категорий) осуществляется специалистами по социальной работе (участковыми), социальными работниками бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Комплексный центр социального обслуживания населения «Светлана» (далее – БУ «Комплексный центр «Светлана»).

Согласно статистической информации Администрации Ханты-Мансийского района о численности населения по состоянию на 01.01.2011 года с учетом предварительных итогов Всероссийской переписи населения 2010 года, в муниципальном образовании проживает около 19,4 тысяч человек, в том числе 56 детей – инвалидов (по состоянию на 01.01.2016 года). Слабая транспортная доступность затрудняет для семей, имеющих в своем составе детей-инвалидов, проживающих в Ханты-Мансийском районе, обращение за получением



квалифицированной помощи в бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Лучик» (далее – Учреждение), расположенный в городе Ханты-Мансийске.

В целях выявления нуждаемости в социальном обслуживании Учреждения, а также определения индивидуальной потребности; обеспечения доступности социального обслуживания, оказания квалифицированной помощи детям-инвалидам, и их семьям, проживающим на территории Ханты-Мансийского района, и консультаций подписано соглашение о взаимодействии вышеперечисленных учреждений социального обслуживания; утвержден план совместных мероприятий по развитию данного направления деятельности.

Хочется отметить, что указанная работа начата Учреждением еще в 2015 году. Первоначально была организована информационно-просветительская работа:

в рамках семинара для специалистов по социальной работе (участковых) БУ «Комплексный центр «Светлана» заместителем директора Яковлевой К.Ю. БУ «Реабилитационный центр «Лучик» представлена информация о деятельности реабилитационного центра, формах и условиях социального обслуживания детей-инвалидов Ханты-Мансийского района, а также о возможности ознакомления с деятельностью Учреждения на официальном сайте. Доведена информация о возможности организации летнего отдыха и оздоровления детей-инвалидов на базе БУ «Реабилитационный центр «Лучик», а также о возможности предоставления социальных услуг детям-инвалидам и их семьям дистанционно – посредством использования программного обеспечения Skype: консультаций психолога, логопеда, социального педагога, специалиста по социальной работе, инструктора по адаптивной физической культуре;

представлена для распространения специалистами по социальной работе (участковыми) БУ «Комплексный центр «Светлана» рекламной печатной продукции Учреждения.

Дальнейшая реализация плана совместных мероприятий предполагает:

проведение анкетирования среди семей, имеющих детей-инвалидов, с целью выявления нуждаемости в социальном обслуживании БУ «Реабилитационный центр «Лучик».

Так, родителям (законным представителям) предлагается ответить на ряд вопросов, касаемый предпочтением по формам обслуживания ребенка. В частности, на выбор предложены очные индивидуальные консультации специалистов Учреждения в рамках работы мобильной социальной службы БУ «Комплексный центр «Светлана» либо дистанционные консультации специалистов Учреждения посредством программного обеспечения Skype. Предлагается отметить консультации, каких специалистов из предложенного перечня желали бы получить;

транспортировку детей-инвалидов и членов их семей в г. Ханты-Мансийск (к месту временного проживания (при наличии) с целью прохождения курса реабилитации в Учреждении;

транспортировку специалистов Учреждения с целью оказания консультаций, проведения диагностических мероприятий, оказания конкретной квалифицированной помощи в рамках работы мобильной социальной службы БУ «Комплексный центр «Светлана» в населенные пункты Ханты-Мансийского района, за исключением межсезонья.

Обязательным условием для достижения наилучшего результата (успеха) в процессе выполнения реабилитационных (абилитационных) мероприятий детей-инвалидов, а также закрепления полученного (наработанного) результата является информированность, понимание, согласие близких ребенка о последовательности и значимости реабилитационных (абилитационных) мероприятий, а также активное участие близких в реализации индивидуальной программы реабилитации (абилитации) ребенка-инвалида.

В связи с этим необходимо не только систематически проводить коррекционно-развивающую работу с детьми, оздоровительные мероприятия, а также активно вовлекать родителей (законных представителей) в абилитационный (реабилитационный) процесс.

На основании вышеизложенного направление работы по реализации соглашения будет актуальна в долгосрочной перспективе.

Напоминаем, что социальные услуги в полустационарной форме (в условиях отделения



дневного пребывания, отделения психолого-педагогической помощи, отделения диагностики, разработки и реализации программ социально-медицинской реабилитации «Служба домашнего визитирования») БУ «Реабилитационный центр «Лучик» детям-инвалидам, проживающим на территории Ханты-Мансийского района, предоставляются при обязательном условии обеспечения родителями (законными представителями) места жительства ребенка на территории города Ханты-Мансийска на период прохождения реабилитации (абилитации), а также сопровождения (привоз-увоз) ребенка к месту организации и обратно, т.к. отделение стационарного социального обслуживания не входит в структуру Учреждения.

Кроме того, имеется возможность предоставления социальных услуг детям-инвалидам и их семьям дистанционно – посредством использования программного обеспечения Skype: консультаций психолога, логопеда, социального педагога, специалиста по социальной работе, инструктора по адаптивной физической культуре.

Заявку на получение консультации можно направить на электронный адрес Учреждения [mail@luchikhm.ru](mailto:mail@luchikhm.ru), указав в теме письма «Заявка на Skype».

Форма заявки доступна на сайте Учреждения. Контактный телефон: (3467) 33-61-59, сайт учреждения <http://www.luchikhm.ru>.

Заместитель директора  
Яковлева Ксения Юрьевна



## В Югре состоялись уникальные семинары по проблемам детей с аутизмом

2016 год объявлен в Югре Годом детства.

По заявлению Губернатора Югры Натальи Комаровой будет уделено особое внимание развитию детства в автономном округе. Одними из реальных дел, которыми начался этот год, стали семинары.

19-21 января в Югре прошли обучающие семинары для родителей детей с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) и специалистов соответствующего профиля. Их провел Игорь Шпицберг – специалист мирового уровня, автор уникальных методик лечения расстройств аутистического спектра.

В ходе семинаров он рассказал о международном и отечественном опыте по диагностике, коррекции, социальной адаптации детей с РАС, о том, как помочь детям занять полноценное место в обществе, своем методе коррекции особенностей в развитии сенсорных систем у детей, имеющих расстройства аутистического спектра.

Отметим, что в последние годы возникает все больше случаев выявления нарушений развития аутистического спектра у детей различных возрастных групп. Безусловно, это вызвано и некоторой «модой» на данный диагноз и повышением общего уровня знаний об этом заболевании в среде диагностов. Однако часто основной причиной выставления данного



диагноза становится невозможность формирования представления о возможных путях восстановительного лечения и реабилитации. И тогда диагноз «аутизм» оказывается своеобразным оправданием отсутствия ясной коррекционной стратегии у специалистов. Действительно, в работе с такими детьми специалисты сталкиваются с целым рядом практически непреодолимых трудностей. Врачи-психиатры отмечают низкую эффективность терапевтического воздействия психотропных препаратов (в первую очередь – нейролептиков) на детей с диагнозом РАС. В ряде случаев удается удачное использование препаратов в качестве «корректоров поведения», но такие случаи, к сожалению, не являются правилом. Использование ноотропных препаратов часто приводит к формированию избыточного возбуждения у детей и существенно препятствует организации коррекционной работы. К сожалению, нередко реакция ребенка на известный и давно применяемый препарат оказывается парадоксальной. В настоящее время в международной практике практически отсутствуют примеры «излечения» аутизма медикаментозными средствами. Иногда, позитивный результат достигается за счет сочетания медикаментозной поддержки с коррекционно-педагогической работой. Однако часто подбор лекарств занимает не один месяц, а то и год. А в случае с быстро формирующейся аутичной блокадой потеря времени оказывается невозможной.

В свете этих обстоятельств, все больше специалистов по всему миру отдают предпочтение коррекционным методам работы с детьми с РАС.

21 января в Ханты-Мансийске прошли семинары на базе коррекционной школы: в 10.00 – семинар для специалистов, в 17.30 - семинар для родителей. Кроме того, Игорь Шпицберг провел индивидуальные консультации для родителей с детьми РАС.



Игорь Шпицберг – руководитель Центра реабилитации инвалидов детства «Наш Солнечный Мир», член правления международной ассоциации «Autism Europe», член межведомственной рабочей группы при Министерстве труда и соцзащиты Российской Федерации, эксперт Совета при Правительстве Российской Федерации по вопросам попечительства в социальной сфере, член Международного экспертного совета по проблемам аутизма МИА «Россия Сегодня». С 1991 года активно участвует в разработке и совершенствовании методов реабилитации

детей с РАС, автор методики коррекции особенностей в развитии сенсорных систем у детей с расстройствами аутистического спектра.

Центр реабилитации инвалидов детства «Наш Солнечный Мир» – негосударственная некоммерческая организация, созданная специалистами и родителями детей с особенностями в развитии. Специалисты Центра с 1991 года оказывают помощь (в первую очередь – коррекционную) детям с аутизмом и другими нарушениями в развитии. «Наш Солнечный Мир» является одной из старейших организаций, занимающихся реабилитацией детей с аутизмом и другими нарушениями в развитии в России, осуществляет коррекционную психолого-педагогическую деятельность.

В продолжение реализации вышеуказанного направления деятельности 21 февраля 2016 года организован окружной обучающий семинар в режиме телемоста: Москва – г. Ханты-Мансийск, г. Сургут, г. Нижневартовск.

Цель встречи: консолидация усилий сообщества родителей детей с аутизмом и другими ограничениями здоровья Югры для достижения условий эффективного диалога с органами власти и создание наиболее полноценной системы помощи таким детям в автономном округе, обеспечение условий для включения родителей детей с ограниченными возможностями здоровья в Общероссийские родительские и общественные движения.

Из студии в Москве с югорскими родителями с детьми с РАС поделились опытом взаимодействия общественных организаций с представителями власти:



Елена Юрьевна Клочко - член Совета по Попечительству в социальной сфере при Правительстве Российской Федерации, сопредседатель координационного совета по делам детей-инвалидов при Общественной Палате Российской Федерации;

Елена Багарадникова - исполнительный директор Ассоциации родителей детей с аутизмом РОО «Контакт»;

Игорь Шпицберг - руководитель Центра реабилитации инвалидов детства «Наш Солнечный Мир», Член Правления Международной Ассоциации «Autism Europe»;

Юлия Камал - Президент Московской Городской Ассоциации родителей детей-инвалидов.

Таким образом, телемост стал первой встречей для того, чтобы активизировать родителей, имеющих детей с РАС.

Интернет ресурс: <http://admhmansy.ru/>

## ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

### Программа занятий группы поддержки для родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья «Помоги себе сам»



В настоящее время в мире живет большое количество детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), и количество их постоянно увеличивается.

Опыт показывает, что помощь ребенку с ОВЗ эффективна в том случае, если в ее основе положены личные, человеческие отношения, что возможно лишь в условиях семьи.

При этом у семьи, воспитывающей ребенка с ОВЗ, возникает множество проблем. В том числе, проблема, связанная с дефицитом эмоциональной поддержки,

позитивных контактов, общения с людьми, которые в состоянии понять проблемы семьи.

Часто после рождения ребенка с ограниченными возможностями здоровья его семья становится малообщительной и избирательной в контактах. Она сужает круг знакомых и даже родственников по причине характерных особенностей состояния и развития больного ребенка, а также из-за личностных установок самих родителей (страха, стыда). Нередко подобные реакции становятся результатом некорректного отношения окружающих (знакомых и незнакомых) к ребенку и членам его семьи.

Родителям часто не хватает информации о закономерностях развития детей, которые определяют развитие как типично развивающихся детей, так и детей с ограниченными возможностями здоровья. Члены семьи нуждаются в знаниях о том, как правильно построить взаимодействие с ребенком, и в обучении конкретным навыкам этого взаимодействия.

Как правило, родители детей с ограниченными возможностями здоровья испытывают тяжелый стресс, который способен значительно снизить уровень энергии индивида, привести к



снижению когнитивных способностей, постоянным неудачам, разрывам личных отношений, снижению иммунитета и различным заболеваниям.

Для смягчения стресса родителям важно знать особенности своего состояния, способы снятия напряжения и уметь пользоваться ресурсами, которые они смогут найти с помощью группы поддержки.

Для этого на базе отделения психолого-педагогической помощи Учреждения организован первый набор в группу поддержки. Работа с набранной группой родителей началась с ноября 2015 года и продолжается по настоящее время. В нее вошли 6 родителей: один из них папа, остальные мамы. Занятия проходят один раз в неделю в вечернее время. При необходимости, во время занятий группы поддержки дети могут находиться под присмотром опытных сотрудников Учреждения.

Целью деятельности группы является оказание психологической помощи родителям в преодолении трудной жизненной ситуации, связанной с рождением и воспитанием ребенка с ОВЗ.

Достижение цели осуществляется через содействие в преодолении психологических проблем, связанных с воспитанием ребенка с ОВЗ; в преодолении социальной изоляции родителей, воспитывающих детей с ОВЗ, и организацию получения ими поддержки от специалистов и других родителей.

Результатом является улучшение эмоционального состояния родителей детей с ОВЗ, профилактика инвалидного стиля жизни в семье, способность родителей к конструктивному взаимодействию с ребенком, отказ от насильственных методов воспитания.

Родители сами решают, какие темы они бы хотели обсуждать на встречах. Группу ведут два психолога: ведущий психолог Суворова Светлана Николаевна и соведущий Классен Марина Юрьевна. Одно занятие длится 2,6 часа. За это время родители получают новую информацию, делятся своим опытом и взглядом относительно тех или иных вопросов, эмоционально разгружаются и освобождаются от негативных эмоций, мешающих чувствовать себя более комфортным и счастливым.

Группа уже почти завершила свою работу. О том, на сколько им понравилась участвовать в таком проекте читайте в отзывах.

В настоящее время объявлен новый набор в группу поддержки.

Желаю всем жить в гармонии с душой и с телом! Всего наилучшего! И помните, безвыходных ситуаций не бывает!

**Психолог  
Суворова Светлана Николаевна**

**АЗБУКА  
ЗДОРОВЬЯ**

## **"Как защитить ребенка от гриппа"**

Ежегодно в осенне-зимний период в России случается эпидемия гриппа, которым заболевают более 28 миллионов человек. Дети относятся к категории повышенного риска заболевания гриппом. Заболеваемость гриппом и острыми респираторными заболеваниями среди детей ежегодно в 4-5 раз выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы и инфекции. В ходе заболевания у 40 % детей младше трех лет и у 20 % до шести лет развивается острый средний отит. Другими осложнениями становятся бронхиты, риносинусит, пневмония и такие внелегочные проблемы, как миоцит, миокардит, энцефалит и фебрильные судороги. До



сих пор фиксируются летальные исходы после заболевания гриппом, доля которых, по различным оценкам, варьируется от 0,2 до 0,8 на тысячу заболевших.

Как будет протекать болезнь у ребенка, предугадать никогда нельзя. Поэтому лучше принять меры профилактики гриппа у детей, чтобы постараться и вовсе обезопасить его от заражения.

Единственной действенной мерой, способной предотвратить массовую заболеваемость гриппом остается вакцинопрофилактика. Раз в год, осенью, всей семье рекомендуется сделать прививку против гриппа. Эффективность вакцинации у детей составляет 70-100%. Однако распространение ложных представлений о ней заставляет некоторых родителей отказываться от детских прививок. Поэтому специалисты в очередной раз подчеркивают необходимость информирования взрослых о современных инактивированных (убитых) вакцинах, которые не могут вызвать заболевание, а более чем в два раза снижают риск заражения гриппом и развития серьезных осложнений после него. Особенно необходимо вакцинировать ослабленных, часто болеющих детей, страдающих различными хроническими заболеваниями, врожденным или приобретенным иммунодефицитом. В применяемую в этот сезон вакцину ГРИППОЛ включен иммуномодулятор полиоксидоний, который позволяет повысить устойчивость к другим инфекциям за счет коррекции иммунного статуса. Хотя прививка не дает гарантии того, что эпидемия обойдет стороной именно вашего малыша, но ребенок перенесет недуг значительно легче, да и по времени болезнь будет протекать короче. При этом вакцинация эффективна, даже если проводить ее на фоне подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ, потому что полный иммунитет формируется в течение двух недель после прививки.

#### **Несколько простых советов, как защититься от сезонного гриппа:**

1. Соблюдайте основные правила гигиены. Ведь грипп, вопреки расхожему мнению, передается от человека к человеку не только воздушно-капельным путем, но и через рукопожатия, перила в общественном транспорте, общие полотенца и прочее.

2. Соблюдайте гигиену жилища (регулярные проветривания, поддержание температуры в пределах 20-24С и влажности 30-35%, ежедневная влажная уборка помещения). Известно, что вирусы в течение многих часов и даже суток сохраняют свою инфицирующую способность при условии теплого, сухого, неподвижного воздуха. И только при регулярном проветривании и увлажнении воздуха в помещении риск инфицирования значительно снижается. Проветривание детской комнаты надо проводить по 15 минут до 5 раз в сутки, и сквозное проветривание один раз в день. Ковры из комнаты ребенка в период эпидемии гриппа желательно убрать. Во время эпидемии гриппа и ОРВИ лучше убрать мягкие игрушки, ибо они тоже относятся к активным пылесборникам.

3. В период сезонного повышения заболеваемости или в период эпидемии гриппа желательно **сократить до минимума контакты ребенка** с посторонними людьми.

Понятно, что в детский сад или в школу ребенок будет продолжать ходить. Но от похода в цирк или по магазинам с ребенком следует воздержаться, ограничить (если возможно) пользование городским транспортом, поменьше ходить в гости и т.д.

4. Не простужайтесь – одевайтесь теплее.

5. Другим способом предупреждения инфицирования является **создание преграды на путях передачи вирусной инфекции**, то есть воздействие на сам механизм заражения. Основным путем распространения респираторных вирусных инфекций является воздушно-капельный путь. Многие родители не раз слышали о защитной роли марлевых или современных одноразовых масок. Однако следует понимать, что, учитывая размеры вируса, маска не может «не пропускать» вирус. И все же отказываться от использования масок не следует. Но надевать ее нужно не здоровым, а больным! Маска задержит разбрызгивание вируса в капельках слизи при кашле и чихании больного и уменьшит попадание вируса на окружающие предметы и людей. Выполнять свою защитную роль маска будет только в случае ее смены каждые 4 часа. В противном случае она станет резервуаром скопления вирусов. Марлевые маски можно использовать повторно после стирки и проглаживания горячим утюгом. Таким образом, маска, надетая больным, является хоть и малоэффективным, но все же средством защиты здоровых детей.





6. Одним из эффективных способов профилактики вирусных инфекций является **применение солевых растворов** в виде промываний носа. Они уменьшают концентрацию вирусов в носоглотке и носовых ходах. Для этого необходимо регулярно закапывать их в нос и полоскать солевым раствором горло. Особенно важно это проводить при реальной угрозе заражения. Удобным для применения является препарат «Аква Марис» – средство, изготовленное из морской воды. Препарат может применяться не только с профилактической, а и с лечебной целью при ОРВИ и ОРЗ.

7. Использование оксолиновой мази или мази виферона для закладывания в нос несколько уменьшает риск заражения, создавая дополнительный защитный барьер на слизистой оболочке носоглотки.

8. Одним из эффективных и безопасных способов защиты ребенка может быть применение **эфирных масел**. Они не только обеззараживают воздух при распылении в комнате, но и оказывают благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние людей. Удобными для пользования являются композиции эфирных масел «Дыши» в виде капель или аэрозоля. Их не нужно наносить на слизистые оболочки ребенка. Ими можно пользоваться в местах большого скопления людей (транспорт, магазин, школа) – 3-4 капли масла, нанесенные на воротник или платок, защитят ребенка от болезнетворных микроорганизмов.

9. Постоянно укрепляйте иммунитет у себя и ребенка. Его укреплению способствует рациональное питание с достаточным количеством свежих овощей, фруктов, продуктов, обогащенных бифидобактериями. Не стоит отказываться и от продающихся в аптеках поливитаминных комплексов. В качестве терапии поддерживающей иммунитет можно применять препараты эхинацеи, лимонника китайского, элеутеракокка, радиолы розовой. Вопреки распространенному мифу, витамин С не играет никакой роли в профилактике гриппа.

10. Фитонциды. От гриппа может защитить природная дезинфекция – такими свойствами обладают некоторых растения (в основном, хвойные – например, эфирные масла можжевельника, пихты, эвкалипта), а также продукты, содержащие фитонциды (чеснок, лук). В период эпидемии гриппа можно сделать «кулончики» с измельченным чесноком. Для их изготовления можно приспособить пластмассовое яйцо из любимого «Киндер-сюрприза», проделав в нем несколько дырочек разогретым шилом или спицей. С помощью шнурка или толстой нитки с узелком подвешиваем этот «кулон» ребенку на шею и объясняем ему, что нужно чаще подносить его к носу и дышать чесноком.

11. Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплект посуды.

Врач-педиатр  
Кетриц Надежда Федоровна



### Я нарисую радость

Специальным призом «Несущий радость творчества» XIV Международного фестиваля кинематографических дебютов «Дух огня» Открытого конкурса микрофильмов «Человечность» отмечен совместный проект «Я нарисую радость» мультипликационной студии «Лучик» «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Лучик», г. Ханты-Мансийск и детской студии АУ ОТРК «Югра». На торжественной



церемонии закрытия фестиваля Губернатор Ханты-Мансийского автономного округа – Югры Наталья Комарова вручила эту награду руководителю проекта социальному педагогу учреждения Марии Андреевой и воспитаннице реабилитационного центра, главной героине – Анастасии Ерёмовой.



В этом, на первый взгляд, незатейливом музыкальном клипе заложена сама суть конкурса микрофильмов «Человечность» - научиться дарить радость, счастье, не смотря на все невзгоды, ограниченные физические возможности. Над созданием этого фильма несколько месяцев трудились ребята с тяжёлыми поражениями опорно-двигательной системы: Андрей А., Настя Е., Кристина Б., Людмила К., создавая мультипликационные заставки, рисунки, которые украсили этот музыкальный клип на песню, которая была записана во время проведения марафона «Лети, лети лепесток» на телеканале Югра. Помогали ребятам: режиссер Ирина Чукомина, шеф-

редактор Ольга Лазарева, руководитель отдела детских программ Антон Власов, режиссёр монтажа Елена Альшаева и все те, кто так или иначе связан с выпуском и трансляцией телевизионного продукта. Многолетняя дружба детской студии телеканала Югра с сотрудниками и воспитанниками реабилитационного центра «Лучик», любовь к жизни, профессиональная детскость позволяют создавать равные творческие возможности для всех детей, независимо от их физических или умственных возможностей. Надеемся, что приз, полученный на XIV Международном фестивале кинематографических дебютов «Дух огня» станет отправной точкой для новых творческих свершений.



Ольга Михайловна Лазарева,  
педагог дополнительного образования



## СТРАНИЧКА ЮНОГО ЧИТАТЕЛЯ

*Александр Фукалов Вятский*

## ФЕВРАЛЬ

*В феврале мороз трескучий,  
Щиплет за уши и нос.  
И сугробов снежных кучи  
Дядька нам февраль принёс.*

\*\*\*



## МАРТ

*В марте тает снег и лёд,  
Праздник мамы настает.  
Тают льдинки на стекле,  
День становится светлей.*

\*\*\*



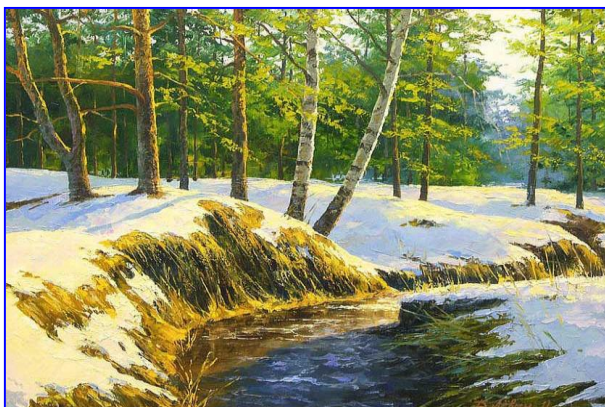
## ЗАГАДКИ ПРО ВЕСНУ

Появился из-под снега,  
Увидал кусочек неба.  
Самый первый самый нежный,  
Чистый маленький ...

*(Подснежник.)*

Снежок растаял и с полей,  
Бежит проворливый ...

*(Ручей.)*



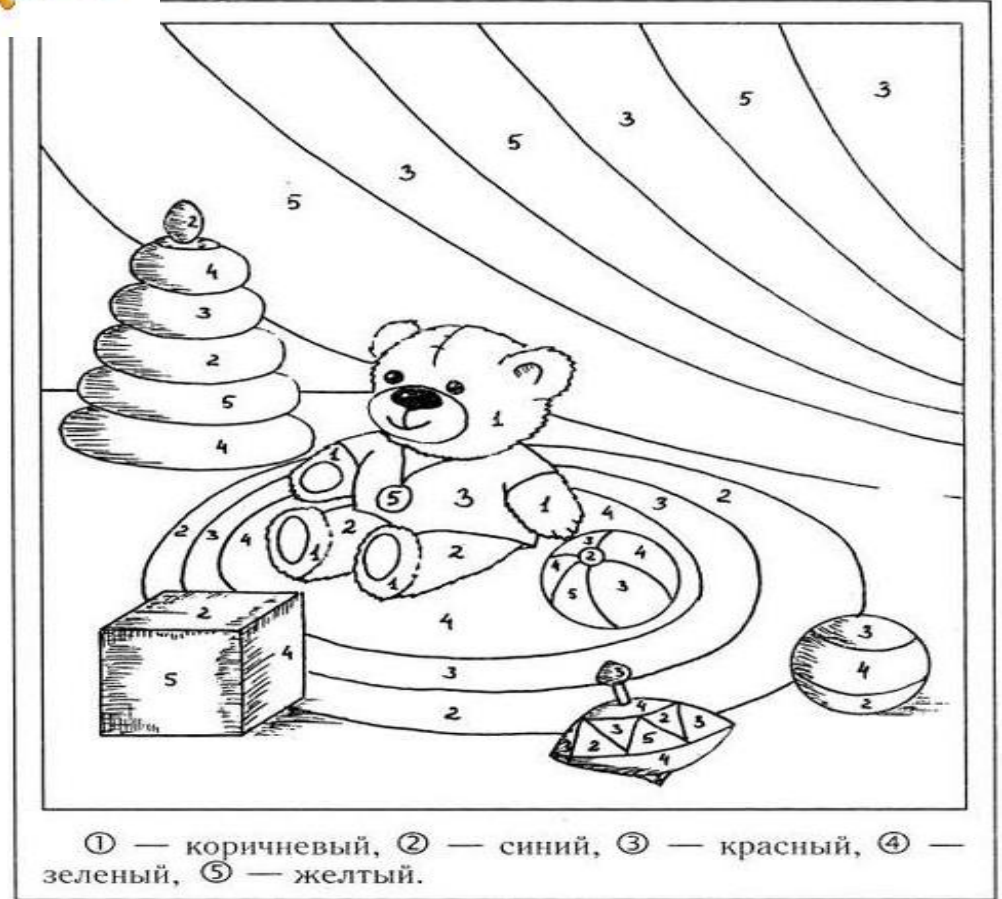
Интернет ресурс: <http://www.stihi.ru/>





ОБУЧЕНИЕ С  
УВЛЕЧЕНИЕМ

РАСКРАСЬ КАРТИНКУ



ДЕТСКИЙ  
ГОРОСКОП

**ВОДОЛЕЙ**

**21 января – 20 февраля**

**Стихия** – воздух. **Планета-покровитель** – Сатурн. **Цвет** – синий, белый.

**Камень** – гранат, циркон («младший брат алмаза»).

**Основная черта характера** – поиск истины.

**Положительный характер:** независимый, оригинальный, изобретательный, общительный, социальный, упорный в поисках истины.

**Отрицательный характер:** эгоист, нетактичный, болтливый, непостоянный, безответственный.

Ребенок-Водолей чрезвычайно застенчив и робок. Трудно поверить, но это так: из него может вырасти общительный взрослый, который часто будет душой компании. К сожалению, эти дети чаще всего равнодушны к спорту. Родители должны приложить усилия для того, чтобы их ребенок все-таки проводил достаточно времени, занимаясь физкультурой на свежем воздухе. Особенно полезен горный воздух. Если ребенок будет проводить все свое свободное время за чтением книг или грезить неизвестно о чем, это плохо скажется на его здоровье, и он может вырасти хилым и



слабым. Традиционные волшебные сказки оставляют его равнодушным. Любимое его чтение - научно-фантастическая литература. Общая жизнеспособность у ребенка весьма умеренна.

У него есть склонность к следующим заболеваниям: анемия, малокровие, варикозное расширение вен и, конечно, нервные заболевания, как у всех воздушных знаков. Родители должны следить, чтобы в пище ребенка было достаточно железа и витаминов. Чрезвычайно вредно действуют на ребенка ссоры, конфликты в семье между взрослыми. Может показаться, что ребенок не принимает душевного участия, если рядом с ним ссорятся взрослые, но на самом деле это оказывает разрушающее действие на его нервную систему.

Умственное переутомление может привести к нервному напряжению, вызвать головные боли, расстройство пищеварения, бессонницу. Лучшее средство против этого - спокойное окружение и физические упражнения на свежем воздухе, вдали от шумного города.

Что противопоказано вашему ребенку?

Дисгармоническое окружение: ссоры, конфликты, соседство неуравновешенных людей. Не ссорьтесь с ним, если он проявляет упрямство или гнев. Оставьте его в покое, через некоторое время он забудет об этом. Не реагируйте слишком бурно на его экстравагантные выходки, это несерьезно, ему просто хочется быть непохожим на других.

В чем нуждается ваш ребенок?

В умственной пище. В пребывании на свежем воздухе, занятиях спортом. В обособленном пространстве, где у него будет достаточно уединения, которое он так любит.

## РЫБЫ

21 февраля – 20 марта

Стихия – вода. Планета-покровитель – Юпитер. Цвет – белоснежный.

Камень – аметист, жемчуг.

Основная черта характера – интерпретировать (*разъяснять, комментировать*).

**Положительный характер:** гибкий, мягкий, эмоционально чувствительный, добрый, заботливый, готовый всегда прийти на помощь.

**Отрицательный характер:** нерешительный, плывущий только по течению или только против (не гибкий), поддающийся любым влияниям, печальный, пребывающий в мире грез, оторванный от реальности.

У вас тихий, миролюбивый и доброжелательный ребенок. Он много мечтает и нередко путает фантазии с действительностью. Малыши могут перепутать время: будут спать, когда нужно бодрствовать, и наоборот. Детские болезни протекают у них нетипично: ветрянка может быть похожей на аллергию, а аллергия на ветрянку. Разобраться в этом может только опытный детский врач. Насчет еды у них могут быть странные симпатии и антипатии. Маме не следует расстраиваться и тем более кричать на ребенка. Если хотите, чтобы ребенок непременно съел предложенную вами пищу, придумайте какую-нибудь смешную игру. Ребенок развеселится и незаметно сделает то, чего вы от него хотите. Эти дети любят игры с водой, волшебные сказки с чудесами и перевоплощениями. Но они не выносят шума, криков, насилия. Им не следует смотреть перед сном телевизор, они не должны слушать грустную или мрачную музыку. Вообще эти дети легко расстраиваются и огорчаются. Самое главное для них – тихая, мирная обстановка. Им трудно общаться с шумными или жестокими детьми.

Иногда вам может казаться, что вы теряете контакт со своим ребенком, он пребывает в каком-то своем мире грез. Вам нужно развивать в нем чувство реальности, практичность. Ребенку трудно сосредоточиться на чем-то одном, ему трудно принять определенное решение. Порой он не может решить даже такой простой задачи: надеть пальто или плащ, ботинки или туфли. Развивайте в нем способности принимать решение самостоятельно и настаивайте на нем.

Трудно понять, к чему у ребенка талант. Чаще всего рожденные под знаком Рыбы способны ко всему на свете. Им полезно заниматься искусством, у них от этого улучшается настроение. Ребенку также полезно и приятно иметь домашних животных. Что же противопоказано вашему ребенку?

Страшные истории по телевизору, сцены насилия, грустная музыка. Любые крики, шум, нервозность.

В чем нуждается ваш ребенок?

В тихой мирной атмосфере. В занятиях искусством, в домашних животных. Научите его принимать решения и настаивать на нем, отличать грезы от реальности. Уметь сосредотачиваться.

Интернет ресурс: <http://goroskopos.narod.ru/goroskopos/childre>



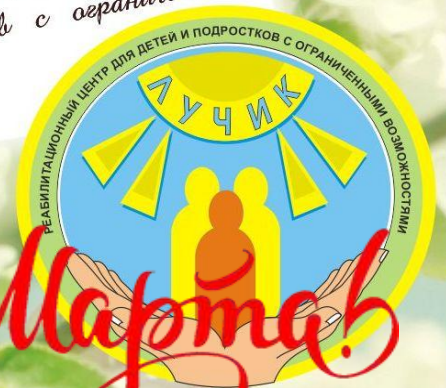
МЫ  
ПОЗДРАВЛЯЕМ

8 Марта

Дорогие дамы!

Мы женским днем вас поздравляем,  
С весенним солнцем по утрам,  
Вам быть счастливыми желаем  
Как женщинам и матерям.  
Чтобы все то, чего хотим,  
Осуществилось без помех,  
И чтобы в наше общее дело,  
Всегда сопутствовал успех!

С уважением М.А. Завтур и коллектив БУ ХМАО - Югры  
Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными  
возможностями "Лучик"



Поздравляем с 8 Марта!

Уважаемые мужчины!

23 февраля – это не только праздник для людей в погонах, но и наших защитников в каждодневной жизни, тех, на кого мы опираемся в трудную минуту, кто нас защищает от жизненных невзгод и поддерживает нас. Дорогие наши мужчины!

Желаем Вам здоровья, гармонии, любви, всегда и во всем быть на высоте и всю жизнь оставаться для нас, женщин, идеалами, а для своих преемников – образцом мужества и мужественности.



С уважением коллектив БУ ХМАО – Югры  
«Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Лучик»



«ЛУЧИК»  
принял участие в фестивале  
«Мир детства»

2016 год объявлен Годом детства в Югре.

18 февраля 2016 года в окружном центре в конгрессно-выставочном центре «Югра – Экспо» (по адресу ул. Студенческая, 19) состоялось открытие третьего городского фестиваля «Мир детства» (далее – Фестиваль).

БУ «Реабилитационный центр «Лучик» приняло активное разностороннее участие в Фестивале.

Так, на территории выставочного зала организована презентация деятельности учреждения: желающие могли ознакомиться с информационными лифлетами; познакомиться с частью оборудования кабинета оккупациональной терапии, направленной на расширение и автономности человека в повседневной жизни; увидеть выставку работ творческой мастерской; получить консультации специалистов о деятельности учреждения, формах и условиях социального обслуживания детей-инвалидов. Инструктором по труду проведен мастер-класс по изготовлению оберега «Веники».

Воспитанники Учреждения побывали на открытии Фестиваля и стали участниками увлекательных игр и познавательных программ, приняли участие в работе интерактивных площадок: «Мини-зоопарк» – представленный муниципальным образовательным учреждением дополнительного образования детей «Станция юных натуралистов», почувствовали себя в роли палеонтологов, поучаствовав в раскопках древних останков животных под руководством специалистов бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Музей Природы и Человека», после чего отдохнули в комфортном кинотеатре, транслирующем мультфильмы.



Методист  
Иордан Наталья Михайловна



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

**628002**

**ул. Красногвардейская, дом 7-а, г. Ханты-Мансийск,**

**Тел/факс: (3467) 33-61-62**

**Е-mail: [mail@luchikhm.ru](mailto:mail@luchikhm.ru)**

**Сайт: <http://www.luchikhm.ru/>**

**Ответственный за выпуск:  
методист организационно-методического отделения  
Иордан Наталья Михайловна**

