

Здоровья вам и вашим детям!

# МАМА и МАЛЫШ

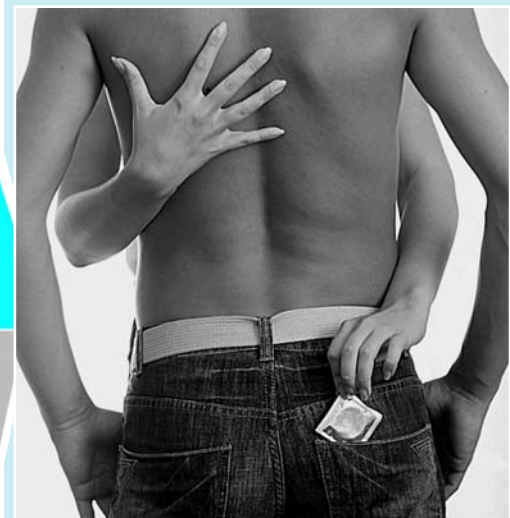
№ 5(37) июнь 2011 г.



Николаевский местный  
благотворительный фонд «Юнитус»



## В НОМЕРЕ:



Презервативы сегодня стали предметом первой необходимости, так как они могут не только предотвратить нежелательную беременность, но и защитить от большинства инфекций. Как выбрать презервативы, где их покупать и какие презервативы лучше защитят от всех неприятностей?

**Читайте на 3-й стр.**



Можно ли беременной женщине заниматься плаванием? Когда-то беременным рекомендовалось больше лежать и меньше ходить, сегодня взгляды на этот вопрос кардинально изменились. Современная медицина считает, что беременной женщине нужно больше двигаться и совсем неплохо, если она будет делать это в воде (если, конечно, есть такая возможность).

**Читайте на 4-й стр.**

# ЛЕТНИЕ УРОКИ

## Психологическая подготовка ребенка к школе

Незаметно пролетит лето и снова наступит учебный год, у многих детей это новый этап в развитии, приобретении знаний, умений, навыков. Как помочь ребенку адаптироваться в школе и сохранить желание учиться? Как разобраться – готов ли ребенок к школе?

**Читайте  
на 2-й стр.**

**Готовность ребенка к школе определяется совокупностью его общей, интеллектуальной и психологической подготовки. Психологическая готовность к школе возникает у детей не сама по себе, а образуется постепенно и требует специальных занятий с ребенком.**

Как же психологически подготовить ребенка к школе?

У ребенка, поступающего в школу, должен быть определенный уровень познавательных интересов, готовность к изменению социальной позиции, желание учиться. Но помните, что желание пойти в школу и желание учиться существенно отличаются друг от друга. Ребенок должен стремиться в школу, чтобы узнать что-то новое. Многие родители понимают, насколько важно у ребенка желание учиться, поэтому они рассказывают ребенку о школе, об учителях и о знаниях, приобретаемых в школе. Все это вызывает желание учиться, создает положительное отношение к школе.

Следующим условием успешной учебы является выработка у ребенка умения преодолевать трудности. Важно приучить детей начатое дело доводить до конца. Далее нужно подготовить дошкольника к неизбежным трудностям в учении. Сознание преодолимости этих трудностей помогает ребенку правильно отнестись к своим возможным неудачам.

При подготовке к школе родителям следует научить ребенка умению сравнивать, сопоставлять, делать выводы и обобщения. Для этого дошкольник должен научиться внимательно слушать чтение книги, рассказ взрослого, правильно и последовательно излагать свои мысли, грамотно строить предложения. После чтения важно выяснить, что и как понял ребенок. Это приучает ребенка анализировать суть прочитанного, а кроме того, учит связной, последовательной речи, закрепляет в слове новые слова. Ведь чем совершеннее речь ребенка, тем успешнее будет его обучение в школе.

Еще важно воспитать в ребенке любознательность, произвольное внимание, потребность в самостоятельном поиске ответов на



# ДЕТНИИ УРОКИ

возникающие вопросы. Ведь дошкольник, у которого недостаточно сформирован интерес к знаниям, будет пассивно вести себя на уроке, ему будет трудно направить усилие и волю на выполнение заданий.

Немаловажную роль играет и личностная готовность к школе. Сюда входит потребность ребенка в общении со сверстниками и умение общаться, а также способность исполнять роль ученика, а также адекватность самооценки малыша. Чтобы получить представление о самооценке вашего ребенка, можно предложить ему методику «Лесенка». Рисуется лестница, состоящая из 11 ступенек. Дальше говорите, что на этой лестнице располагаются все люди на свете: от самых хороших, до самых плохих. Вверху, на самой верхней ступеньке – самый хороший человек, а внизу, на самой

нижней ступеньке – самый плохой человек, посередине – средние люди. Предложите ребенку определить, где его место, на какой ступеньке. У младших школьников нормой можно считать 6-7 ступеньку, у дошкольников – она может быть выше, вплоть до 11, но

**«Быть готовым к школе – не значит уметь читать, писать и считать. Быть готовым к школе – значит быть готовым всему этому научиться»**

Л. А. Венгер

никак не ниже 4 – это уже сигнал неблагоприятия.

Для будущего школьника в определенной степени важна усидчивость, умение регулировать свое поведение, возможность достаточно длительное время выполнять не очень привлекательное задание, умение доводить начатое дело до конца, не бросая на полпути. Хорошо помогают воспитанию усидчивости настольные игры, игры в конструктор и лего, занятия лепкой, аппликацией и т.п., то есть те игры, которые продолжают достаточно долгое время.

Кроме всего перечисленного, ребенок должен чувствовать себя уверенно находясь вне дома. Нужно уметь самостоятельно одеваться и раздеваться, переобуваться, завязывать шнурки, справляться с пуговицами и молниями на одежде, уметь пользоваться общественным туалетом.

## В первые дни занятий

Начало школьной жизни – трудное время для любого ребенка. Мысль о том, что ему придется существовать в незнакомой обстановке, быть окруженным незнакомыми людьми, вызывает беспокойство практически у любого первоклассника. Правильная подготовка ребенка к началу школьных занятий может значительно облегчить его беспокойство. Не забудьте и о своих чувствах: если вы сами чувствуете беспокойство и волнение, наверняка они передадутся и вашему ребенку. Поэтому, будьте спокойны и уверены в себе и в своем ребенке, и не позволяйте страхам омрачать это важное событие в жизни ребенка.

### Заранее:

Познакомьте ребенка с его учителем еще до официального начала занятий.

Посетите несколько раз его будущую классную комнату, дайте ему посидеть за партой и все как следует рассмотреть, чтобы обстановка не казалась ребенку незнакомой, прогуляйтесь вместе по школе и школьному двору.

Постарайтесь заранее познакомиться ребенка с некоторыми из его одноклассников. Хорошо, если ребенок будет ходить в школу не один, а вместе с каким-нибудь одноклассником, живущим по соседству.

Расскажите ребенку о приблизительном расписании уроков и времени, отведенном на уроки, перемены, обед и возможную линейку перед началом занятий, а также когда начинаются и кончаются уроки.

Спросите ребенка, что он чувствует, идя в школу, о положительных и негативных впечатлениях. Старайтесь акцентировать внимание ребенка на положительных моментах: на интересных занятиях и возможности завести новых друзей.

Скажите ребенку, что чувствовать волнение несколько первых дней – абсолютно нормально, и что это испытывают все дети без исключения. Успокойте его, что при возникновении возможных проблем вы поможете ему их решить.

**Занятие провела психолог Наталья Ополинская**



## Истории жизни с ВИЧ ЖИВУ НАДЕЖДой

С участницей проекта Кристиной беседует психолог НМБФ «Юнитус» Татьяна Рогожинская

**– Как ты отреагировала, узнав свой диагноз?**

– Официально диагноз мне поставили три года назад. Но подозреваю, что уже около пяти лет живу с ВИЧ. Поскольку я мало что знала об этой болезни, реакция была ужасная. Я подумала, что жизнь моя закончена. Каждый день смотрела в зеркало и думала: «Сегодня я выгляжу так, завтра я буду выглядеть хуже». Если бы я хоть что-нибудь знала о болезни, то отнеслась бы к диагнозу иначе. Это состояние продолжалось до тех пор, пока я не приехала в Николаев, и не узнала, что мы такие же люди как все, что жизнь продолжается и что с моим диагнозом можно жить долго. Просто надо следить за собой, придерживаться диеты, не курить, не пить.

**– Получается, что нехватка информации была основной причиной твоего подавленного состояния?**

– Да, мне не хватало информации. Для

района, в котором я жила, ВИЧ был как чума. Именно так его воспринимали люди. Они думали: «Неужели это и до нас дошло?»

Меня там вообще боялись. Люди полагают, что проблема их не коснется. И вот когда она пришла, испугались. Сейчас у нас в медучреждении много буклетов, брошюр, наконец, и в школах стали говорить о болезни. А ведь она может поразить любого. Не обязательно, чтобы ты был наркоманом. Я, например, заразилась половым путем. Сама не была наркоманкой, зато мой друг был наркоманом. Но я об этом не знала.

**– Кто помог тебе в момент отчаяния?**

– Мне очень помогли родственники. Сначала я рассказала маме. Сестре сразу не говорила, так как боялась непонимания. Потом, когда сестра узнала обо всем, выяснила, что существует в Николаеве группа взаимопомощи и предложила переехать сюда. Так я и сделала, потому что там я не

могла жить, а просто плакала каждый день. Люди смотрели с удивлением. Было ужасно. Иногда у меня даже в автобусе деньги за проезд не брали, боясь заразиться. До такой степени люди были не информированы.

А родные меня поняли, никто не отвернулся. Все только рады как-нибудь помочь мне. При нашем диагнозе моральная поддержка – это самое главное.

**– Из каких источников ты сейчас берешь информацию о ВИЧ?**

– В группе взаимопомощи мне отвечают на любой вопрос, никогда не уходят от ответа. Информация, которую я получаю, проста для понимания.

**– А как относятся к твоему диагнозу на работе?**

– Я считаю, что коллегам не надо знать. Даже если и узнают, мне будет уже не страшно. Я этот страх уже пережила. И все же, лучше кому попало о диагнозе не говорить. Люди же разные бывают. Я даже не могу сказать точно, как бы сама отреагировала, если бы была здорова. К счастью, я не встречалась с дискриминацией.

**– Что для тебя теперь в жизни важно?**

– Сначала казалось, что жизнь закончилась. Но когда я приехала сюда, интересы мои совершенно изменились. Семья вышла на первый план. Думала, что никогда не выйду замуж, а теперь вот есть надежда. Я думала, не смогу родить детей. А сейчас я знаю, можно родить детей и жить, как обычные люди. И я верю: найдут лекарство. Порой даже думаю, что оно есть, только до нас не дошло. Я очень хочу создать семью, иметь детей. На втором плане здоровье. За ним я слежу. Каждые три месяца сдаю анализы, чтобы узнать свой иммунный статус. И если он низкий, стараюсь его поддерживать, потому что хочу дотянуть себя до того времени, когда найдут лекарства. Я живу надеждой.

**Национальная линия телефона доверия по проблемам ВИЧ/СПИД:**

**0-800-500-451**

**ON-LINE консультации Национальной линии телефона доверия по проблемам ВИЧ/СПИД: ICQ 271-324-528 <http://helpme.com.ua>**

# ХРАНИ МЕНЯ, ПРЕЗЕРВАТИВ!

Сегодня презервативы выпускаются из тонкого и прочного латекса, что позволяет осуществить необходимую защиту, сохранив при этом высокую чувствительность. И, тем не менее, презервативы отличаются друг от друга по ряду критериев. Это форма и текстура, наличие или отсутствие смазки, размер, прочность, срок хранения. Есть презервативы разных расцветок, светящиеся в темноте, самонадевающиеся. Но самое главное отличие – это качество.

## Чем презервативы отличаются друг от друга

Презервативы могут иметь обычную удлиненную форму, а могут – анатомическую, соответствующую форме полового члена.

По текстуре они бывают гладкими и текстурированными, у которых на гладкой поверхности есть всевозможные выпуклости: ребрышки, круглые возвышения разной величины и так далее (их называют «фичи»).

На некоторых презервативах совсем нет смазки (они пойдут для людей, склонных к аллергическим реакциям), на других она стандартная (например, силиконовое масло), на третьих количество смазки вдвое больше, на четвертых присутствует ароматизированная смазка (обычно парфюмерный или фруктовый запах), на пятых – спермицидная (убивающая сперматозоиды и нарушающая их двигательные способности), на шестых – смазка, которая способствует продлению полового акта (в нем есть вещества, подавляющие семяизвержение, но не угнетающие остальные составляющие полового акта).

Выпускаются презервативы более прочные, надежные и сверхтонкие, обеспечивающие повышенную чувствительность, светящиеся в темноте (с фосфоресцирующими свойствами) и на специальной резиновой ленте, которая позволяет надевать их, всего лишь приложив к головке полового члена.

Размеры презервативов также бывают разными. Так, презервативы, выпущенные в Европе, обычно имеют три размера (49 мм, 52 мм и 56 мм), в США выпускают большее количество размеров (49 мм, 51 мм, 54 мм и 57 мм) и они выражаются в дюймах (1 дюйм – 2,54 мм). Азиатские страны выпускают менее качественные презервативы, и это часто отражается на их размере: больший размер китайских презервативов из-за некачественного латекса соответствует меньшему размеру американских или европейских презервативов.

Наконец, презервативы отличаются друг от друга по сроку хранения, он может быть от двух до пяти лет. Как и любые резиновые изделия, презервативы нужно хранить в сухом прохладном месте: они портятся от высо-

кой температуры, солнечного света, соприкосновения с веществами, вступающими в реакцию с латексом (например, различными маслами).

## Как выбрать презерватив

Прежде всего, необходимо обратить внимание на качество изделия. Как его определить? Нужно обратить внимание на следующие критерии:

◆ **начинаем с упаковки** – она должна быть запечатана промышленным способом так, чтобы при вскрытии ее нельзя было запечатать повторно; на внешней (покрывающей упаковку пленке) и внутренней стороне упаковки обязательно должна быть маркировка с указанием номера партии и срока годности, а также штрих-код, по которому можно определить страну-производителя (упаковки без штрих-кода лучше не покупать);

◆ **проверить можно и сам презерватив**: при осмотре на просвет он должен быть одинаковой толщины и цвета, без деформаций и пятен; неприятный запах презерватива говорит о его низком качестве.

Приобретать презервативы лучше в аптеке, там они обычно лучшего ка-

чества и правильно хранятся. Какую фирму предпочесть?

Более качественные презервативы европейского, американского и японского производства, почти не отстают от них качество презервативов из Малайзии. Часто некачественными бывают презервативы индийского, китайского производства и производства других азиатских стран. Менее качественные также польские презервативы.

Ненадежностью отличаются презервативы с дополнительными частями (например, с усиками – они часто просто распадаются), из натуральной кожи и естественных мембран (например, кишок животных – они не предохраняют от венерических заболеваний).

Надежный презерватив не должен рваться и сползать. Не сползают обычно презервативы анатомической формы, а не рвутся более качественные презервативы известных фирм.

Презерватив – это надежное барьерное средство предупреждения нежелательной беременности и венерических заболеваний.

**Ангела Николаенко,**  
социальный работник



# КОВАРНЫЙ АЦЕТОН

На вопросы наших мам отвечает педиатр-инфекционист Елена Говорун

– **Сыночку шесть лет, ему поставили диагноз ацетонемический синдром. Скажите, что это такое и от чего он возникает?**

– Ацетонемический синдром – совокупность симптомов, которые обусловлены повышением содержания в крови кетоновых тел: ацетона, ацетоуксусной кислоты и бета-оксимасляной кислоты. Такое болезненное состояние нередко бывает у детей в возрасте от 1 до 12 лет, чаще у девочек. Впервые приступ обычно случается с малышами в возрасте пяти лет. Основной причиной развития первичного ацетонемического синдрома является наследственная предрасположенность, которая у детей в раннем возрасте носит название нервно-артритического диатеза. Провоцирующими факторами могут стать: стресс, инфекции, голодание, погрешность в диете, токсические влияния.

– **Как распознать криз?**

– Для ацетонемического криза характерны симптомы:

- ◆ многократная неукротимая рвота, которой заканчиваются все попытки напоить или накормить ребенка;
- ◆ повышение температуры тела до 37,5–39°C;
- ◆ бледность кожи или, наоборот, румянец;
- ◆ беспокойство и возбуждение в начале приступа, которые затем сменяются общей слабостью, сонливостью;
- ◆ схваткообразная боль в животе или тошнота;
- ◆ учащенное сердцебиение, нарушение ритма (аритмия);
- ◆ запах ацетона, исходящий от мочи, рвотных масс или изо рта ребенка.

Но учтите, что похожие симптомы могут сопровождать кишечную инфекцию, отравление, аппендицит. Обязательно вызовите врача и уточните диагноз!

– **От чего случаются приступы?**

– Чаще встречается вторичный ацетонемический симптом, который развивается на фоне соматических, инфекционных, эндокринных заболеваний, опухолей и поражений ЦНС. Самыми распространенными провоцирующими факторами являются:

- ◆ ОРЗ, ОРВИ;
- ◆ жареная, острая, жирная пища, большое количество белковой пищи, шоколад, переизбыток;
- ◆ голод;
- ◆ эмоциональные стрессы (негативные или позитивные сильные переживания);
- ◆ кишечная инфекция

– **Что делать, какие меры необходимо предпринять в самом начале приступа?**

– Если у ребенка начался приступ рвоты, не паникуйте! Первым делом успокойте малыша и не мешайте действовать.

1. Необходимо очистить кишечник, сделайте клизму водой комнатной температуры (2 раза в день), а после очищения – микроклизму с теплым 1% содовым раствором.

2. Начните отпаивать. Обязательно заставляйте кроху пить. Поить каждые 10–15 минут чайной ложкой (детей в возрасте от 6 до 10 лет – столовой ложкой). Если рвота в период отпаивания повторяется, то делают перерыв на 20 минут, а потом опять продолжают отпаивание. Растворами для отпаивания могут быть сладкий чай с ли-

моном, регидрон, гастролит, негазированная среднеминерализованная щелочная вода («Поляна квасова», «Боржом»), компот из сухофруктов). Ребенок должен выпить от 0,5 до 1,5 л жидкости в течение 4–6 часов (в соответствии с возрастом).

3. Ребенок не должен голодать, однако диету подбирают, соблюдая принцип ацетонемии (без включения жира, пуриновых оснований и раздражающих компонентов). В рационе должны преобладать жидкие рисовая, гречневая, геркулесовая, манная каши, сваренные на воде, овощной (крупяной) суп, печеные яблоки и картошка, галетное печенье. Длительность таких пищевых ограничений составляет не менее 5 дней. После чего диета расширяется, вводятся нежирные сорта мяса, молочные продукты. В течение 14 дней после ацетонемической рвоты любая погрешность в диете может опять привести к появлению рвоты.

4. С целью удаления кетонов целесообразно назначение энтеросорбентов (сметта, энтеросгель).

5. Вызовите врача. Вы должны знать при каких симптомах можно заподозрить у ребенка ацетонемический синдром и как облегчить состояние малыша до прихода врача. Не пытайтесь самостоятельно ставить диагноз. Даже если приступы у крохи периодически повторяются и вы уже их узнаете, обязательно всякий раз показывайте малыша специалисту, а также советуйтесь с ним об эффективном лечении и профилактике ацетона.

– **Обязательно ли в таких случаях каждый раз ложиться в больницу?**

– Нередко случается, что рвота у малыша не прекращается несколько часов, и напоить его не удается ни водой, ни лекарствами. В этом случае кроху придется отвезти в больницу, где ему поставят капельницу. Упорная рвота чревата обезвоживанием организма и потерей солей. Такое состояние очень опасно для маленького ребенка и может привести к тяжелым последствиям. Поэтому, если врач настаивает на госпитализации, не отказывайтесь. Ничего чрезвычайного не происходит, просто ребенку необходима медицинская помощь, которую дома оказать невозможно. Сосредоточьтесь и возьмите в больницу все необходимое для себя и малыша.

– **Нужно ли соблюдать диету после окончания ацетонемического криза? Если да, то какую?**

– Любое блюдо начинайте давать минимальными порциями. Если карапуз отказывается от еды, не настаивайте. Если же он нормально воспринял пищу, постепенно увеличивайте ее количество. Если малыш идет на поправку, постепенно делайте его рацион более разнообразным. Примерно через две недели ребенок может вернуться к полноценному меню. Однако «тяжелых» блюд в будущем всячески избегайте. Малышам, склонным к ацетонемическим приступам, нужна специальная диета.

**Записала**  
**Наталья Ополинская**

**Что такое аквааэробика и как она влияет на организм беременной женщины**

Аквааэробика – это плавание и физические упражнения в воде. Вода всегда положительно влияет на состояние человека, здоровые беременные женщины не являются исключением. Так как в воде человек не ощущает веса своего тела, он может переносить достаточно высокие нагрузки.

Беременным женщинам жизненно необходимо двигаться. Ведь именно движение способствует правильной работе сердца и кровеносных сосудов, нагрузка на которые с каждым новым месяцем беременности нарастает. Во время упражнений в воде можно прекрасно подготовить организм к родам: укрепить мышцы спины и живота, научиться задерживать дыхание (это очень пригодится во время схваток и потуг).

Кроме того, плавание не позволит женщине набрать лишний вес, что, несомненно, принесет ей удовольствие и улучшит настроение. Лишний вес матери отрицательно сказывается на состоянии ребенка, поэтому аквааэробика является профилактикой таких неприятных осложнений беременности, как, например, гипоксия плода (недостаток кислорода, доставляемого к тканям плода из организма матери). У беременных женщин восстанавливается сон, проходит слабость и раздражительность, а также уменьшаются такие постоянные спутники беременности, как изжога, вздутие живота, геморрой и варикозное расширение вен.

Установлено, что у женщин, которые занимались во время беременности аквааэробикой, роды проходят намного легче, так как приобретенная эластичность мышц помогает ребенку двигаться по родовым путям.

**Показания и противопоказания для занятий аквааэробикой**

Аквааэробикой можно заниматься на любом сроке беременности в том случае, если у женщины нет для этого противопоказаний. Следует правильно выбирать бассейн: лучше, если вода в нем будет обеззараживаться без хлора, а температура ее будет на уровне 28-30°.

Но занятия плаванием (также, как и любыми другими физическими упражнениями) ни в коем случае нельзя начинать, не получив разрешение врача, ведь у женщины вполне могут быть какие-то противопоказания для физических упражнений в воде. Такими противопоказаниями являются:

- ◆ угроза прерывания беременности;
- ◆ предлежание плаценты (плацента находится в самом низу матки, закрывая собой шейку матки) – в таком случае во время физических упражнений плацента может травмироваться;
- ◆ поздний токсикоз беременности (гестоз) – отеки, повышение артериального давления, белок в моче;



# ЗАПЛЫВ С ЖИВОТИКОМ

## Аквааэробика для беременных

- ◆ любые острые заболевания и обострение хронических заболеваний;
- ◆ любые «неполадки» в области половых органов (например, значительные выделения) – необходимо выяснить их причину;
- ◆ как и любой другой человек, беременная женщина не может посещать бассейн, если страдает грибковыми заболеваниями кожи.

**Как проходит занятие аквааэробикой для беременных женщин**

Занятие строится в соответствии с индивидуальными особенностями женщины, сроком ее беременности и рекомендациями акушера-гинеколога женской консультации. Если в первом и втором триместрах (первые 24 недели) беременности женщины плавают достаточно интенсивно (если, конечно, позволяет состояние), то в третьем триместре рекомендуется медленное плавание и основной акцент делается на выполнение дыхательных упражнений.

Занятия обычно длятся от 40 минут до часа. Женщины сначала разогреваются (разминка), плавают в свободном и наиболее оптимальном для себя режиме, затем под руководством тренера занимаются физическими упражнениями в воде, используя для этого специальные приспособления (при этом укрепляются отдельные группы

мышц), дыхательными упражнениями и упражнениями на растяжку.

**Что следует учитывать при занятиях аквааэробикой**

Во время занятий аквааэробикой беременные женщины должны придерживаться следующих общих рекомендаций:

- ◆ любые физические нагрузки должны повышаться постепенно, так, чтобы упражнения вызвали приятный прилив сил, а не их упадок;
  - ◆ физические нагрузки должны быть постоянными, сначала раз в неделю, через некоторое время (когда организм адаптируется) – два раза в неделю;
  - ◆ если по какой-то причине женщине стало неприятно находиться в воде, нужно немедленно выйти из бассейна; заниматься плаванием нужно только в том случае, когда женщина чувствует себя хорошо;
  - ◆ нельзя заниматься плаванием сразу после еды и принимать пищу непосредственно после него.
- Аквааэробика позволяет женщине прекрасно перенести состояние беременности, подготовить свой организм к родам и восстановить его после родов.

**Анна Волкова, фитнес-тренер**



# Говорят дети



Паше 3 года.  
– Мам, дай мне СОКОладку!  
Мама приносит шоколадку.  
Паша:  
– А сок где?

\*\*\*

Собираемся в детский сад. Леночка (4 года) идти не хочет и говорит:  
– Мама, я сегодня не пойду в сад, у меня температура болит.

\*\*\*

Двухлетний Юра рассматривает пластикового барана. Папа спрашивает:

– Это у тебя кто?

Юра:

– Овец!

\*\*\*

Мама поднимается по лестнице с Аленой на руках. Она все время кричит.

Мама:

– Алюся, тебе неудобно?

– Нет, я помогаю тебе себя нести.

\*\*\*

Наташа (3,5 года):

– Мама, я люблю тебя так же сильно, как мультик про кота Леопольда...

\*\*\*

Воспитатель в саду спрашивает 3-летнего Димулю:

– Кто тебя сегодня заберет?

– Меня заберет папина жена, ее зовут Настя, она моя мама.

\*\*\*

2-летний Миша едет в Одессу с бабушкой на автобусе. На соседнем сиденье едут незнакомые бабушка с внучкой.

Бабушка достает пакет с яблоками, дает одно внучке и угощает одним яблоком и Мишу. Де-

душка, желая подчеркнуть воспитанность и культурность внука, обращаясь к Мише, напоминает ему:

– Мишенька, что надо сказать?

Миша (немного подумав):

– Дайте моему дедушке!

\*\*\*

Даша (3,5 года):

– Где мои подсолнечные очки?

\*\*\*

Арина:

– Мне уже 3 года исполнилось, а денег никто не дает!

\*\*\*

5-летняя Алина подходит к папе:

– Ой, пап, ты чего такой чморченный? У тебя опять ум болит?

\*\*\*

4-летний Саша бегает по газонам после дождя. Ему говорят:

– Не надо там бегать, трава сырая.

– Так надо ее сварить! – отвечает Саша.

\*\*\*

Анита:

– Мама, меня кот за мозг укусил!

**Наталья Власенко**

# Сказка о цветных тенях



Когда-то, давно-давно, все тени у людей были цветными: у одних – фиолетовые, у других – желтые, у третьих – зеленые; у веселых – с золотыми пятнышками, у грустных – с серебристыми кругами, у ленивых – тягучие, у обидчивых – колючие. А еще тени были разными на вкус: у добрых – сладкие-пресладкие, у злых – горькие, у врунов – соленые. А вот цветы всегда были только белыми.

Однажды весной случилась страшная гроза. Она так бушевала, что все краски теней смешались и просочились в землю.

Выглянуло солнышко, а вокруг – целое море разноцветных лепестков! Да такие красивые и разные, что глаз не отвести! А вот тени все стали одинаково серыми.

Ты спросишь: «А как же вкус? Что с ним стало?» Все просто! Соленьность вся в океан с ручейками убежала, и он стал тоже соленым. А вот дальше интереснее: летом вместо цветов на стебельках появились разные ягоды: кислые, сладкие, горьковатые!

Но будь осторожен! Не пробуй незнакомых ягод, потому что среди них попадаются ядовитые, оставшиеся от теней людей, никогда не веривших в чудо!



УЧРЕДИТЕЛЬ –  
Николаевский местный  
благотворительный фонд «Юнитус».  
ИЗДАТЕЛЬ – НМБФ «Юнитус».

Координатор проекта  
и редактор – Н. ОПОЛИНСКАЯ.  
Свидетельство о регистрации МК № 490  
Управления по делам прессы и информации  
Николаевской облгосадминистрации  
от 1 декабря 2005 года.  
Адрес редакции:  
г. Николаев, ул. Потемкинская, 138,  
тел. (0512) 72-02-27, e-mail: unitus@mail.ru.

Газета отпечатана офсетным  
способом в Николаевской  
областной типографии  
(ул. Парижской Коммуны, 3).

Объем 1 условный печатный лист.

Тираж 10000.

Заказ №



Данное издание подготовлено к печати Николаевским  
местным благотворительным фондом «Юнитус» в ра-  
мках программы «Профилактика инфицирования ВИЛ серед  
осіб, що залучені до секс-бізнесу у м. Миколаєві та  
Миколаївській області. Створення та підтримка роботи  
громадських центрів для осіб, залучених до секс-  
бізнесу. Розробка періодичних інформаційних

матеріалів для представників уразливих до ВІЛ груп  
населення на регіональному рівні».  
Продукція видана при фінансовій підтримці МБФ  
«Міжнародний Альянс по ВІЧ/СПІД в Україні» в  
рамках реалізації програми «Підтримка з метою  
профілактики ВІЧ/СПІД, лікування і ухода найбільше  
уразливих груп населення в Україні».  
Изложенные здесь мнения и точки зрения являются  
мнениями и точками зрения организации, издавшей  
данную продукцию, и не могут рассматриваться как  
мнения или точки зрения МБФ «Міжнародний  
Альянс по ВІЧ/СПІД в Україні».