



КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической  
и медико-социальной помощи»

# Семья от А до Я

июнь  
2017

## Занимательная экология Как без радикальных мер стать более дружелюбным к природе?



О том, что Земля в опасности, мы все давно знаем из блокбастеров и прогнозов ученых-экологов. Но если в кино всегда есть надежда на Брюса Уиллиса, то с экологами сложнее: они пророчат неизбежную катастрофу, в которой не выживет даже Брюс. На фоне подобных прогнозов жаркие призывы спасти планету вызывают если не скепсис, то раздражение: всё вредно, ничего нельзя, природа нас накажет, но мы еще посмотрим кто кого. В результате мы отказываемся даже пробовать жить чуть-чуть экологичнее — таким это кажется сложным и бесполезным. А между тем, если 5% жителей планеты всего лишь немного изменят свои бытовые привычки, у нас появится шанс спасти мир.

### ВОДНЫЕ ЗНАКИ

Экономить воду нас обычно заставляют не мысли об экологии, а счет в конце месяца. Но даже если зарплата позволяет круглосуточно не выключать кран, есть над чем задуматься. Чем больше воды тратится, тем больше химии нужно, чтобы ее очистить. А это яд, и для человека, и для окружающей среды.

#### Что делать?

Кроме всем известных душа вместо ванны и выключенной воды во время чистки зубов и бритья, эксперты советуют:

попробуйте мыть посуду, сначала намыливая, а проточную воду используя только для ополаскивания. Немало воды сэкономит в этом случае насадка-распылитель на кран;

хорошая привычка мыть посуду сразу после обеда тоже экономит воду: не придется долго оттирать пристывший жир;

не размораживайте продукты под краном;

стирать одежду и мыть посуду в машине при полной загрузке не только экологично, но и эффективно: трение одежды друг о друга усиливает эффект, а избыточные моющие средства не остаются на кастрюлях и вещах;

хозяйственный подход поможет сэкономить и воду, и деньги: установите счетчики, следите за исправностью сантехники (когда ничего не течет), а если планируете ремонт, выбирайте унитаз с функцией половины смыва.

### УХОДЯ, ГАСИТЕ

Следующий способ жить экологичнее без нечеловеческих усилий — экономить электричество и отопление. Их производство плотно связано с природными ресурсами и наносит неотвратимый вред окружающей среде.

#### Что делать?

Лучшее, что можно сделать для экологии, это изобрести альтернативные источники света и тепла. Но если к науке душа не лежит, можно внести посильный вклад другими способами:

самое простое: выключайте свет, электрические и бытовые приборы, когда ими не пользуетесь. Оставленная в розетке зарядка для телефона, вопреки расхожему мнению, съедает электричество. Немного, но съедает;

помимо энергосберегающих ламп, существуют энергосберегающие бытовые приборы (все они имеют маркировку, энергосберегающие отмечены как класс А), выбирайте именно такие;

по возможности используйте естественное освещение и вентиляцию вместо ламп и кондиционеров.

### СПЛОШНАЯ ХИМИЯ!

О том, что бытовая химия в борьбе за чистоту приносит не меньше вреда, чем пользы, мы слышали много раз. А то и ощущали на себе, чихая от аллергии, спасаясь от раздражения кожи после еды из только что вымытой тарелки.

#### Что делать?

Радикальная замена средств (например, для мытья посуды — пищевая сода и уксус) подойдет не всем. Так что если химия не была вашим любимым предметом, а читать этикетки некогда, эксперты советуют перейти на товары с экомаркировкой. Она означает, что продукт безопасен для человека и на этапах производства пагубное влияние на экологию было минимальным. В России есть единственная экомаркировка международного уровня — «Листок жизни».



## ГРЯЗНЫЕ ИГРЫ

Мусорить — вредно и некрасиво. Можно сколь угодно оставаться скептиком и не верить в возможность спасения планеты, но этот тезис отрицать глупо. По словам экспертов, это большая проблема: полигоны и свалки переполнены, токсичные отходы отравляют почву, воздух и воду. Из неправильно утилизированных батареек, ламп, бытовых приборов вытекает очень много вредных соединений, загрязняющих почву и грунтовые воды. В дальнейшем это сказывается на здоровье всех нас.

### Что делать?

Меньше мусорить. Но не просто бросать фантик точно в урну (хотя это уже хорошо), а мыслить экологично. Способы есть и очень несложные.

#### Дома:

заведите отдельные коробки для пластикового, бумажного и опасного мусора —такого как батарейки, лекарства, бытовые приборы. Сдавайте их на переработку отдельно. Не во всех городах есть такая возможность, но в большинстве крупных уже пытаются разделять мусор:

как минимум есть пункты приема бумаги, стекла и пластика. Батарейки и старые приборы принимают в магазинах бытовой техники. Первое время поиск таких пунктов будет напоминать квест по городу, но это может быть даже забавным. Устройте игру с друзьями: кто первый избавится от пластикового мусора, старой бытовой техники или сдаст макулатуру, получает приз —разумеется, какой-нибудь экологичный;

если не дома, то на даче можно собрать органический мусор (например, кожуру и остатки фруктов, овощей, зелени, остатки еды, но не мясо, рыбу и кости) и закопать его под смородиновым кустом или грядкой рукколы. А еще лучше организовать компостер. Растению полезно, вам несложно;

соберите одежду, которую собирались выбросить, и отдайте в приют для бездомных. Вещи останутся вещами, а не превратятся в мусор;

используйте аккумуляторы вместо батареек;

используйте стеклянные банки вместо пластиковых контейнеров для хранения.

#### В магазине:

покупайте продукты местного производства: в этом случае тратится меньше топлива на транспортировку и консервантов для хранения;

выбирайте товары с меньшим количеством упаковки (то есть мусора). Крупа в пленке лучше, чем крупа в пленке внутри бумажной коробки, обмотанной фольгой;

чем меньше слов в составе, тем лучше: меньше природных ресурсов тратится на лишние компоненты, к тому же такой продукт полезнее;

составляйте списки и не покупайте больше, чем нужно. Огромное количество еды выбрасывается просто потому, что не было съедено вовремя;

попробуйте (просто попробуйте!) немного уменьшить потребление мяса. Если оставить в стороне этические вопросы мясоедства и вегетарианства, остается вопрос экологический. На производство 1 кг мяса нужно 5–8 кг растительной пищи, огромное количество энергии, воды и других ресурсов.

#### В офисе:

заведите личную посуду, чтобы не пользоваться одноразовой;

если берете обед с собой, используйте многоразовые емкости;

пользуйтесь черновиками;

отправляйте всё, что можно отправить по e-мэйлу, без распечатки или факса.

## ОПАСНЫЕ ОТХОДЫ, ТРЕБУЮЩИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ УТИЛИЗАЦИИ

ртутьсодержащие лампы (люминесцентные и компактные энергосберегающие)  
ртутные термометры  
использованные батарейки  
разрядившиеся аккумуляторы  
оргтехника и некоторые бытовые приборы  
автопокрышки и автомобильные аккумуляторы  
бытовая химия, лаки и краски

## Я КАК ТЫ

Один из самых легких и в то же время сложных способов жить экологичнее —это стать примером и вдохновить других. Доводить до фанатизма не стоит: спонтанная лекция о вреде пластиковой тары для спортивных жителей отдаленного района в темное время суток —ни к чему. А подобрать банку на детской площадке и донести ее до урны на глазах у других родителей и детей —самое то:

делайте замечания тем, кто мусорит. В уместной форме, разумеется;

добавьте свой город на карту приёмных пунктов вторсырья, они есть на сайте [www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org)

проведите экоурок в школе своего ребенка, младшего брата или племянника. Интернет полон готовых материалов, а учителя с радостью откликнутся на такие предложения;

предложите сбор макулатуры у себя в офисе;

поделитесь информацией о пунктах раздельного сбора, местах, где принимают батарейки, способах экономить воду. Вы удивитесь, сколько людей хотят, но не знают, как сделать что-нибудь полезное для планеты, и с радостью откликнутся.

Термин eco-friendly означает такой способ существования, при котором наш собственный комфорт не вредит окружающей среде. Комфорт —ключевое слово, именно его мы боимся потерять, вступая на путь экологически осознанной жизни. Но быть eco-friendly гораздо проще и гораздо важнее, чем кажется на первый взгляд. Начать можно прямо сейчас.

Автор: Лидия Ратникова

Журнал «Аптека.RU» № 4(16) апрель 2015

[https://apteka.ru/info/magazine/2015/files/AptekaRU\\_No4\\_apr\\_2015.pdf](https://apteka.ru/info/magazine/2015/files/AptekaRU_No4_apr_2015.pdf)

## Незабываемые пять дней

В этом году с 25 по 30 июля второй раз будут проходить «Семейные встречи» в Солонешенском районе. Приглашаем к участию многодетные приемные семьи Алтайского края. Тема мероприятия – «Экология и традиции». Палатки расположатся на кемпинговой площадке у берега горной реки Ануй в предгорьях Алтая, возле музея народного быта «В гостях у бабушки» села Искра.

Семейные встречи состоятся по инициативе Алтайской краевой общественной организации «Астра» и семьи Мерлушкиных, воспитывающей пятерых приемных детей. В прошлом году в мероприятии приняли участие несколько семей с приемными детьми из с. Искра, с. Солонешное и города Барнаула. Среди участников: десять взрослых, почти вдвое больше ребят от трёх лет и старше, два педагога из ЦДТ г. Бийска, а ещё – студенты и преподаватели Московской международной киношколы, ставшей соорганизатором семейных встреч.

В 2016 году мероприятие состоялось впервые, задумка родилась из-за того, что в Алтайском крае не хватает мероприятий для приемных семей и малоимущих сельских детей. Мы считаем, что самое эффективное воспитание достигается путем семейных коллективных творческих дел в естественных природных условиях. Нам повезло, что наш проект увидели ребята из Киношколы и заинтересовались им. В Киношколе волонтерская работа осуществляется в рамках проекта «Ты не один» более 10 лет. Идея проекта в том, что молодые люди (подростки) работают со своими сверстниками, младшими детьми, со взрослыми и пожилыми людьми средствами искусства. В программу семейных встреч были включены: мастер-классы, тренировки, совместный спектакль по мотивам повести Куприна «Алеся»; знакомство с бытом и традицией старожилів Солонешенского района в музее народного быта «В гостях у бабушки»; песни у костра и многое другое.

Спасибо ребятам добровольцам, детям и семьям участникам! Посмотрите видео от Александра Цыплянова, студента режиссерского отделения Международного Московского Киноколледжа, участника проекта "Ты не один" и "Семейные встречи в с. Искра" <https://youtu.be/H9jNp7DBzOc> и Вы обязательно захотите побывать в атмосфере добра и радости.

Еще в лагере приняла участие журналист Галина Анатольевна Моргунова с приемным сыном Толей, она написала очень хорошую статью в журнале «Алтай Молодой» <http://old.altaimolodoi.ru/index.php/semya/6869-zhurnal-altaj-molodoj-semejnye-vstrechi-na-beregu-anuya>

Одной любви недостаточно для того, чтобы вернуть к полной жизни ребёнка-сироту, оставшемуся



без родителей. К такому парадоксальному, только на первый взгляд, выводу пришли участники круглого стола для родителей и специалистов, созванного по инициативе организаторов «Семейных встреч». Важно понимать, что ребенок смотрит на мир через призму психологической травмы, и только, зная методику правильной психологической работы, ему можно помочь. Обсуждали на круглом столе также тему профилактики социального сиротства и возможностях диалога между участниками в решении заявленной проблемы.

После «Семейных встреч 2016» мы решили, что будем встречаться ежегодно, а также запланировали «Зимние семейные встречи», впервые проведем их на зимних каникулах в начале 2018 года.

В этом году «Семейные встречи» пройдут при поддержке гранта "Православная инициатива - 2017", организованного Фондом "Соработничество" (подробности см. на сайте [newpravkonkurs.ru](http://newpravkonkurs.ru)). Наша общественная организация «Астра» выиграла в конкурсе проектов «Православная инициатива» и с 20 апреля мы начали реализовывать проект «Комплексная система поддержки и развития семей через многопрофильную деятельность общественного объединения «Союз семей Солонешенского района». По гранту мы сможем компенсировать расходы на топливо пяти семьям, которые приедут из других районов Алтайского края. Выделили нам материалы для мастер-классов, а также канцелярские товары.

Ответить на все вопросы и поделиться опытом организации мероприятия может Мария Мерлушкина, обращайтесь по тел. 8 905 924 4540 .

Автор: Мария Мерлушкина,  
приемный родитель Солонешенского района  
Алтайского края



## К летнему лагерю – будь готов!



Наконец-то наступило такое долгожданное и такое короткое лето. Нужно успеть как следует отдохнуть. Эта статья специально для тех, кто планирует провести это лето в лагере.

Итак, что же взять с собой, чтобы отдых не был испорчен? Прежде всего, следует знать, что у каждого лагеря могут быть собственные требования. Это зависит от многих факторов: географического положения лагеря, его направленности, возраста детей и т.д.

Для того, чтобы полностью быть уверенными в том, что вы не «промахнулись» во время сбора багажа, лучше всего зайти на сайт лагеря (такой сайт сегодня есть у каждого лагеря) или связаться с администрацией лагеря и уточнить список необходимых вещей. Но есть и общие требования для практически всех лагерей.

Обязательно возьми с собой ксерокопии документов: паспорта или свидетельства о рождении, медицинского полиса, ксерокопии паспорта родителя (опекуна).

Позаботься о предметах гигиены и возьми с собой то, что тебе необходимо и чем ты привык пользоваться дома. Возьми с собой средства от комаров и других насекомых, только те, которые не вызывают аллергии. Если ты не успел поставить прививку от клещевого энцефалита, уточни у родителей, есть ли у тебя страховка. Лишней она точно не будет!

Обязательно возьми с собой теплые вещи: куртку, свитер, несколько пар теплых носков, захвати дождевик или зонт. Не забудь взять спортивную одежду и белую рубашку (блузку) для торжественных мероприятий, купальник и несколько пар обуви на все случаи жизни.

Узнай, есть ли в лагере бассейн и если такой есть, нужно запастись специальной шапочкой. Если у тебя остался костюм с нового года или другие интересные и смешные вещи, обязательно положи их в свой чемодан, они пригодятся при подготовке творческих отрядных дел. Не бойся взять с собой слишком много вещей, ведь никогда не знаешь, что ждет тебя в лагере.

С вещами ты прекрасно справишься. Что же может понадобиться для того, чтобы отдых был действительно отдыхом? Положи в свой багаж самостоятельность. Тебе придется обслуживать себя, следить за своими вещами, порядком на своем спальном месте в комнате. Тренируйся дома, попробуй понять, что у тебя получается, а что следует развивать. Кстати, сам лагерь – это отличный способ развивать самостоятельность.



Можешь взять с собой то, что напоминает тебе о доме. Например, любимую игрушку или фото в рамке, они помогут тебе, если ты заскучаешь по родным.

Возьми с собой внимательность. Тебя будет окружать много людей и очень важно уметь настроиться на других, быть внимательным, уметь слышать и понимать окружающих.

Положи в чемодан открытость и готовность к новым знакомствам и впечатлениям. Их будет много! Не забудь дома улыбку и хорошее настроение. Без них в лагере никуда!

Возьми блокнот и ручки для того, чтобы записать пожелания друзей и вожатых.



## Сказка про всех на свете

В сказке Бориса Заходера написано об экологии – но так просто и понятно! И называется она просто – «Сказка про всех на свете».

Жили-были, по правде говоря, все на свете. И сказка эта как раз про них - ПРО ВСЕХ НА СВЕТЕ. Но так как про всех на свете сразу рассказать уж очень трудно, то лучше попробуем сначала рассказать про ягненка. А там, глядишь, доберемся и до всех на свете...

Так вот, жил-был ягненок, маленький, хорошенький ягненок по имени Барашек. Жил он со своей мамой, неподалеку от большого луга, где росла Кашка (многие называют ее клевером), и он ее очень любил. И между прочим, ел эту Кашку (любую: белую, розовую и даже лиловатую) без всяких фокусов и капризов, без уговоров и сказок. Не то что НЕКОТОРЫЕ!

А еще он очень любил своего большого друга, Чмока (его большой друг - это был маленький щенок по имени Чмок).

А еще он очень любил играть.

И - бывают же такие совпадения! - Чмок тоже очень любил играть! Да, да, любил играть, хотя его Хозяин был УЧПНЫЙ ЧЕЛОВЕК.

Во что они только не играли: и в салочки, и в пряталки, и в казаки-разбойники, и в «горячо-холодно»!

Не знаю, поверите ли вы мне или нет, но только Барашек выучился у Чмока играть в такие игры, в какие ягнята никогда не играют. В собачьи игры!

Он и палку в зубах таскал (а Чмок ее отнимал), он и на задних лапках (вернее, ножках, какие же у ягненка лапки!) ходил и даже... немножко лаял. Правда, это у него не очень хорошо получалось. Лаял он так: «Бе-е! Бе! Бе-бе!»

Но согласитесь - для ягненка и это неплохо! Недаром и Чмок так любил Барашка!

Зато, как и все (или очень многие) собачки, Чмок терпеть не мог Кошек. Любимая его песня была такая:

Если встречается Кошка с Собакой,  
Дело обычно кончается дракой.  
Если Собака с Кошкой встречается,  
Дело, как правило, тем же кончается!..

Вот однажды играли Барашек с Чмоком на лугу, а из-за кустика на них смотрел маленький Котенок. И так они славно играли, так хорошо веселились, что Котенку, сами понимаете, тоже ужасно захотелось с ними поиграть. Долго он не решался к ним подойти. Но когда друзья набегались и напрыгались до изнеможения и мирно улеглись рядышком - тут Котенок наконец отважился: вышел из-за кустов и пошел прямо к ним. Подошел и говорит:

- Примите и меня-я!..

Чмок как вскочит:

- Чего, чего?

- Поиграть примите, - робко говорит Котенок.

- Примем, а? - говорит Барашек. (Котенок ему сразу понравился.)

- Ты молчи, овечка! - говорит Чмок. - Еще чего! На что нам Кошки!

Котенок очень удивился:

- Как на что Кошки?.. А на что... А на что Собаки?..



Эх, лучше бы он этого не говорил!

- Ах, на что Собаки?! - зарычал Чмок. - Ты не знаешь? Ну, я тебе сейчас покажу!

Сморщил нос, оскалил зубки, кинул задними ногами целую тучу земли и песку да как бросится на Котенка!

Котенок - бежать. Чмок за ним. И Барашек следом.

И совсем было схватил Чмок Котенка, чуть-чуть в хвостик ему не вцепился, да, спасибо, рядом дерево стояло. Увернулся Котенок и на дерево залез.

Сидит на тоненькой веточке - мяучит жалостно. А Чмок под деревом бегаёт, лает:

- Вуф! Воф! Р-р-р! Вэф!

И Барашек туда же: тоже прыгает и тоже лает:

- Бе-е! Бе! Бе-бе!

Словом, целый скандал. Да такой скандал, что на шум вышел из дому сам Чмоков Хозяин.

- Мой четвероногий друг, не будешь ли ты так добр кратко изложить мне причины этого с трудом выносимого нарушения тишины? - сказал Хозяин.

Конечно, не всякий догадался бы, что все это значит, но Чмок привык к тому, как выражается Хозяин, и он сразу перевел его слова на простой человеческий язык. Получилось:

- Ты что тут шумишь?

- Я кошку прогоняю, - ответил Чмок и залаял вдвое громче.

- Прогоняешь Кошку? - удивился Хозяин. - А каковы мотивы этих странных действий, мой юный друг?

В переводе на простой человеческий язык это означало:

- А зачем?

- Как зачем? - Чмок тоже удивился. - А на что нам Кошки? - И он залаял втрое громче.

- Ай-яй-яй! - сказал Хозяин. - Я не ослышался? Ты действительно так сказал?

- А на что нам Кошки? - повторил Чмок. - Да чтоб они все пропали!

- Бедный мой друг! - сказал Хозяин. - Ты произнес роковые слова, которые могут иметь фатальные последствия.

Ну, тут уж и Чмок, несмотря на весь свой опыт, ничего не понял. Он разинул рот и молча уставился на Хозяина. Хозяин печально покачал головой и пояснил:

- Я хочу сказать, что добром это для тебя не кончится.

Но, видя, что Чмок все равно не понимает, Хозяин сказал просто:

- А ну-ка, походи сюда и послушай сказку.

Как тут было не послушаться! Чмок подошел к Хозяину и лег у самых его ног.

- Так вот, - сказал Хозяин. - Жил-был один царь - очень злой, глупый и жадный. Такой жадный, что однажды, увидав Воробья, который клевал зернышки, он сказал: «Э-ге-ге! Один Воробей склюет одно зернышко; два Воробья склюют два зернышка; сто Воробьев склюют сто зернышек... да этак я совсем разорюсь! А на что нам Воробьи? Да чтоб они все пропали!»

И мало того, что он произнес эти роковые слова, которые могут иметь фатальные последствия, - он еще приказал своим подданным выгнать всех Воробьев из своего царства. И подданные послушно принялись стрелять из ружей, бить в барабаны, трещать трещотками и лупить в кастрюли (не говоря уже о медных тазах), так что бедные Воробьишки в ужасе полетели куда глаза глядят, и скоро во всем этом царстве не осталось ни одного-единственного Воробья.

Глупый царь этому очень обрадовался. А еще больше обрадовались этому Гусеницы, Жуки и Мошки - ведь Воробьи их клевали!

И в скором времени в этом царстве начался страшный голод, потому что Гусеницы, Жуки и Мошки съели весь урожай. А на другой год глупому царю пришлось отправляться за тридевять земель и на коленях умолять Воробьев вернуться обратно...

Вот что бывает, когда произносят роковые слова, которые могут иметь фатальные последствия... Понял? - сказал Хозяин и посмотрел Чмоку прямо в глаза.

- Чего понял? - переспросил Чмок. - При чем тут Воробьи? Я их и не трогал!

- Ну, что ж, поймешь со временем, - сказал Хозяин, засмеялся, махнул рукой и пошел домой. А Чмок подхватил какую-то палочку и со всех ног кинулся обратно к дереву, на котором все еще сидел Котенок.

- А на что нам Кошки? - повторял Чмок на бегу. - Чтоб они все пропали!

И то ли эти слова действительно были вроде волшебного заклинания, то ли просто глупую щенячью просьбу услышал какой-то волшебник и решил подшутить над Чмоком, - только, подбежав к дереву, Чмок уже не увидел там никакого Котенка.

Котенок исчез. И не только он один.

Исчезла полосатая серая кошечка, которая играла с клубком. Исчезла пушистая белая кошечка, кормившая целый выводок котят (котятки исчезли вместе с ней); исчезла худая черная кошка, которая стерегла мышиную нору; исчезла рыжая кошка, которая мирно спала в кресле; исчезли все сибирские коты и ангорские кошки, и сиамский кот - с темными, как у соболя, лапками и мордочкой; и голубой персидский кот с курносом носом, - словом, все-все-все коты и кошки исчезли в одну минуту, не исключая игрушечных кошечек и даже глиняных кошек-копилочек.

Правда, Чмок этого не заметил. У него было очень много разных дел. А на другой день их стало еще

больше: он должен был разгрызть одну хозяйскую тапочку, а другую затащить под диван, и облаять трех прохожих (по очереди), и, кроме того, вырыть большую яму под кустом цветущих роз. А еще на другой день его взяли на реку купаться, и потом он до поздней ночи все никак не мог просохнуть, так что только на следующее утро он заметил, что вот уже три дня, как он ни разу не видал своего лучшего друга - Барашка - и очень по нему соскучился.

Но на лугу, где они всегда играли, ягненка не было; не было его и на улице, а когда Чмок подошел к калитке дома, где Барашек жил, и стал его кликать, оттуда выглянула Старая Овца - Барашкова мама - и грустно сказала:

- Он не выйдет. Вот уже третий день он лежит больной и ничего не ест... ничего в рот не берет... Все просит Кашки - белой, розовой или хотя бы лиловой. А где я ее возьму? - Старая Овца заплакала.

- Кашки? - переспросил Чмок. - Ну, это мы сейчас! - И он понесся на знакомый луг с такой быстротой, что задние ноги у него, как у зайца, обгоняли передние.

Три раза Чмок обежал весь луг. Вернее, в первый раз он его обежал сломя голову, во второй - рысцой, а на третий раз он шел шагом, свесив свой розовый язычок.

Нигде на всем лугу не было Кашки.

И только на самом-самом краю Чмок нашел единственный цветочек Кашки, который покачивался на тоненьком стебельке и, видимо, тоже собирался убежать.

- Пстой, постой! - сказал Чмок. - Куда вы все девались? Где все остальные?

Цветок грустно покачал головкой.

- Мы ушли, - сказал он. - И мы до тех пор не вернемся сюда, пока сюда не вернуться Шмели.

Кто такие Шмели, Чмок уже прекрасно знал (однажды он пытался поймать Шмеля, приняв его за Муху), и потому он сильно удивился.

- Шмели? - сказал он. - Да ты что? Они кусачие! Они вас всех перекусают!

Цветок засмеялся. За ним засмеялись и другие Цветы. Особенно заливались Колокольчики.

- Да ты что! - выговорил наконец Цветок. - Шмели кусаются? Я слышал, что кусаются собаки! - И он снова засмеялся.

Чмок промолчал.

- А Шмели, - продолжал Цветок, - это наши лучшие друзья. Мы без них просто жить не можем!



- Без этих жужжачих и кусачих? - Чмок удивился еще больше. - Жить не можете? Почему?

- Все очень просто, - терпеливо пояснил Цветок. - Если к нам не будут прилетать Шмели, то у нас не будет семян. А ведь мы сами вырастаем из семян, и значит, если к нам не будут прилетать Шмели, нас скоро тоже совсем не будет. Ну, теперь-то ты понял?

- Понял не понял, пойду искать Шмелей, - со вздохом ответил Чмок и отправился на поиски.

Ему пришлось немало побегать, прежде чем он наконец заметил толстого, важного Шмеля, который чем-то занимался на ветке шиповника.

- Извините, - сказал Чмок (очень вежливо!), - можно к вам на минуточку?

- Обож-ж-ди! - прогудел Шмель. - Я должен написать письмо.

Чмок так и сел. Неужели Шмели умеют писать? Он смотрел на Шмеля очень внимательно, но тот ничего не писал, а, как показалось Чмоку, зачем-то кусал лист шиповника.

Наконец Шмель закончил свое дело.

- Письмо готово, - сказал он с удовлетворением. - Теперь можно на минуточку!

- А где же?.. Где же ваше письмо? - спросил Чмок.

- Письмо? - переспросил Шмель. - Письмо - вот оно. Оно у меня не простое, а душистое. Покусав листик, останется запах, вот тебе и письмо. Можешь сам прочитать. Подходи, подходи, не бойся! - сказал он, видя, что Чмок не очень торопится.

- По-моему, ничем не пахнет, - сказал расхрабренный наконец Чмок, тщательно обнюхав листик.

- Эх, ты! А я слышал - у Собак нюх хороший. Любой Шмель мое письмо и через три дня прочитает, - сказал Шмель с гордостью. - Ну, да не в этом дело. Рассказывай, зачем пришел.

- Ах, да, чуть не забыл, - спохватился Чмок. - Пожалуйста, вернитесь на тот луг, где Кашка росла. Она вас очень просит. И я тоже. Очень-очень!

Шмель задумчиво повел усиками.

- Оно бы можно, - сказал он. - Да только нельзя.

Видя, что Чмок окончательно сбит с толку, Шмель продолжал:

- Вот если бы с того луга Мыши ушли, тогда бы можно. А так - нельзя. Там Мышей вдруг развелось видимо-невидимо, а они наши гнезда разоряют. Я как раз и пишу всем Шмелям, чтобы на тот луг не летали, - гудел Шмель, но Чмок его уже не дослушал. Он со всех ног мчался прогонять Мышей.

Но что он ни делал (а он и бегал, и прыгал, и раскапывал норки, и лаял), все было напрасно.

Со всех сторон из-под земли появлялись насмешливые мышинные мордочки и слышалось:

- Хи-хи! Хи-хи! Хи-хи!

- Убирайтесь вон! - грозно рычал Чмок. - А то я вас!

Мордочки исчезали, но тут же откуда-то сзади снова слышалось:

- Хи-хи! Хи-хи! Хи-хи!

Совершенно замученный и сконфуженный, поплелся Чмок домой, и, понуриив голову и поджав хвостик, подошел он к скамейке, на которой сидел его Хозяин.

- Я вижу, мой юный друг, - сказал Хозяин, - что твои дела не в блестящем положении.

- Совсем никуда, - признался Чмок и даже лег на землю.

- Так, значит, теперь ты понял, что бывает, когда произносят роковые слова, которые... Ну, и так далее?

- Понял, - сказал Чмок виновато. - Надо Мышей прогнать.

- Ну, что ж, можно помочь твоему горю, - сказал Хозяин. - Но тебе для этого придется потрудиться...

- Потрудиться? Пожалуйста! - радостно вскочил Чмок.

- ...потрудиться выучить и спеть песню «Про всех на свете», и спеть ее не одному, а кое с кем!

И с этими словами Хозяин достал из-за пазухи... кого бы вы думали? Совершенно верно - Котенка.

Чмок было насупился, но потом поднял голову и лизнул Котенка в нос. Понятно, это означало: «Не сердись, и давай дружить!». И Котенок сразу его понял: он замурлыкал мелодию песни «Про всех на свете». А Хозяин подхватил. Он-то знал и слова. А чуть попозже запел и Чмок. А назавтра они пели ее втроем: Чмок, Барашек и их новый друг - Котенок.

И пели они ее на лугу, где порой слышался мышинный писк (но не так уж часто!), зато снова жужжали Шмели и цвела Кашка - белая, розовая и даже лиловая-тая.

И так как вам, наверно, тоже хочется узнать, что это за песня «Про всех на свете», то вот ее слова:

Все-Все,  
Все на свете,  
На свете нужны,  
И Мошки  
Не меньше нужны, чем Слоны.  
Нельзя обойтись  
Без чудищ нелепых  
И даже без хищников, -  
Злых и свирепых.  
Нужны все на свете!  
Нужны все подряд -  
Кто делает мед  
И кто делает яд!  
Плохие дела  
У Кошки без Мышки,  
У Мышки без Кошки  
Не лучше делишки!  
И, если мы с кем-то  
Не очень дружны,  
Мы все-таки **ОЧЕНЬ**  
Друг другу нужны!  
А если нам кто-нибудь  
Лишним покажется,  
То это, конечно,  
Ошибкой окажется!  
Все-Все,  
Все на свете,  
На свете нужны,  
И это все дети  
Запомнить должны!

## Экология души

Уважение к своим истинным желаниям и чувствам, чувствам других людей и всему живому называется экологией души.

Наш общий дом и место в нем человека можно представить в виде матрешки. Самая маленькая матрешка – это душа человека, его чувства, следующая за ней матрешка – это тело человека. За ней следуют одежда, квартира, рабочее место, город, страна и, наконец, вся планета. Чтобы человек стал хозяином своего дома, научился грамотно взаимодействовать с окружающей средой, он должен начать экологическое воспитание с себя, со своих чувств и своего тела.

Причиной бездумного отношения к природе – страх человека перед выбором себя, своих истинных чувств и желаний, страх перед природой и глупое желание подчинить ее своей воле. И поэтому сейчас мы имеем то, что имеем: наводнения, цунами, высыхание морей и рек, вырубка лесов, гибель редчайших животных. Средства массовой информации просто кричат об очередной экологической катастрофе, в очередной раз, нарушая душевное равновесие своих зрителей, слушателей, читателей.

Экологические кризисы стремительно сменяют друг друга. А человек снова боится.

Вы спросите: «Так что же делать?». Ответим словами венгерского психоаналитика Михаэля Балинта: «Думать дерзко, а действовать осторожно». Для этого нужно следовать простой схеме:

### **ПОЧУВСТВОВАЛ – ПОНЯЛ – СДЕЛАЛ – ПРОВЕРИЛ**

#### **1. Чувствовать**

Чтобы верно ориентироваться в картине своих чувств, нужно задавать себе вопросы:

Как я себя сейчас чувствую?

Что я чувствую к этому человеку?

А что чувствует этот человек по отношению ко мне?

Что я сейчас хочу на самом деле?

Уважение к своим истинным желаниям и чувствам, чувствам других людей и всему живому я называю экологией души. Человек, который заботится об экологии своей души, никогда не станет разрушать мир вокруг себя. Ему будет это просто неприятно.

Человек, у которого хорошо развита чувствительность, видит сны. Он может свои сны запомнить и даже повлиять на свое сновидение, а значит и на свою жизнь. В сновидениях есть подсказка о будущем. Что заставляет человека вдруг ни с того, ни с сего отказаться от поездки на машине, полете на самолете, путешествия на корабле? Предчувствие, интуиция.

Давайте на минуту вернемся в прошлое и представим, что сотрудники Чернобыльской АЭС вдруг научились бы чувствовать и понимать свои чувства. Придя на службу, они бы обязательно почувствовали задолго до взрыва, что что-то идет не так. Они бы лишней раз проверили состояние станции и обязательно бы нашли неполадку.

#### **2. Понимать**

Чтобы понять, нужно осознать свой страх и научиться управлять им. Этот навык нужен для того, чтобы думать дерзко и смело. Понимать ситуацию, исходя из своих чувств, давать трезвую оценку событи-

ям. Без этого не будет осторожных действий. Мысли и действия непосредственно связаны друг с другом: чем смелее мы думаем, тем осторожнее и обдуманнее действуем.

Различают два вида понимания: интеллектуальное и эмоциональное. Человек должен осознавать, для чего ему заботиться о себе, о других людях, о природе. Для чего мне здоровье? Для чего мне люди? Для чего природа и жизнь вообще?

#### **3. Действовать**

И действовать осторожно. Это значит любить и ценить жизнь на всех четырех уровнях бытия человека: эмоциональном, физическом, социальном и духовном. Устанавливать здоровые взаимоотношения с самими собой, с людьми и окружающей средой и заботиться о них.

Можно приходить в недоумение, когда наблюдаешь разное поведение одного и того же человека по отношению к животным и людям. Обнимает деревья, например, а ребенка никогда, все прощает собаке, а мужа «пилит» за каждую оплошность, отчего супруг тяжело болеет. Если бы эта женщина отнеслась внимательно к своим чувствам, навела там порядок, то сделала бы свою душу экологически чистым продуктом и угощала им не только животных и растения.

Чем больше трудится сердце, отдавая любовь, тем сильнее оно становится и тем больше любви в нем рождается.

#### **4. Проверять.**

Проверять правильность своих действий по отношению к себе, другим людям, к миру природы.

Иногда принять решение проще, чем отказаться от него впоследствии. Представьте себе, что какой-нибудь ученый убедил всех в правильности своего решения. И перекрыл реку, например, или начал строительство на территории заповедника. Он искренне верил и мог всем доказать, что это выгодно, что ничего губительного с природой не произойдет. И вдруг, когда его действия уже начаты, на новый супер-проект выделены колоссальные средства, ученый понимает, что все идет не так, как он задумал. Чего-то он не предусмотрел, не рассчитал. И наступает момент истины, когда нужно найти в себе мужество, чтобы признать свой план ошибочным и остановить действия. На это способны единицы.

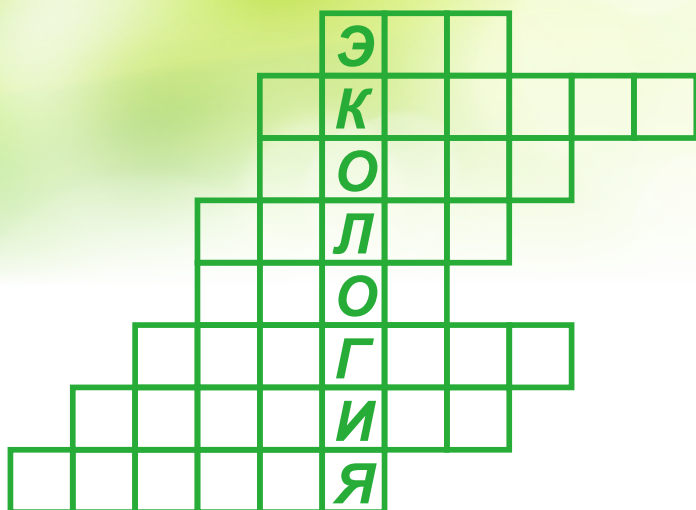
Экзистенциальная тревога – это естественное состояние человека, энергия, необходимая для того, чтобы жить. Она является неотъемлемой частью существования человека. Попытки избежать тревоги, все поставить под контроль – в том числе и покоряя природу – обречены на провал.

Хочется нам этого или нет, а оздоровление Земли придется начать с себя, с экологии своей души. Чем раньше мы это сделаем, тем скорее почувствуем, как правильно помочь природе, спасти ее, вылечить себя и нас.

Автор: Троян Татьяна Николаевна  
Использованы материалы сайта:  
<https://www.b17.ru>



## Кроссворд



1. Я кричу - оно кричит,  
Я молчу - оно молчит.
2. Во дворе шест, на шесте - дворец,  
Во дворце...
3. Он ходит в рыжей шубке,  
Как пилки, остры зубки  
Прожорливый зверек,  
Гроза мышей...
4. То рыжая, то серая  
С названием белая.
5. Не ласка не куница,  
Не белка, не лисица,  
Не выдра и не горностаи,  
А кто же это - угадай?  
В соседстве с ними он живет -  
Пушистый, маленький...
6. Сероспинный, красногрудый  
В зимних рощах обитает,  
Не боится он простуды,  
С первым снегом прилетает.
7. Из растений на планете  
Чьх плодов нужнее нет?
8. Летом вырастают, осенью опадают.

### Ответы

1. Экология
2. Шест
3. Зверек
4. Белка
5. Енот
6. Снегирь
7. Пшеница
8. Листья

## Поэзия

### Веселая пора

Вот и лето к нам пришло  
И кругом все расцвело.  
За подснежником весенним  
Пришло бабочек веселье.  
Стрекотанье, щебет, свист-  
Ну попробуй, разберись?  
Да когда тут разбираться,  
Коль пора пришла купаться.  
К речке мы гурьбой бежим,  
Окунуться в ней спешим.  
В воду плюх, а брызги вверх  
Слышен визг и громкий смех!  
Эй, веселая пора!  
Рада лету детвора.

Автор: Уткина Зоя Федоровна,  
приемный родитель Благовещенского района

### Мухи

Как то летним вечером  
Отдыхали вшестером.  
В сад пошли мы всей семьей,  
Стол накрыли за скамьей.  
Мама супу наварила,  
Мед с блинами принесла.  
Только сели мы за стол.....  
Зажужжало все кругом.  
Не стесняясь нас, совсем  
Мухи!!! Лезут к нам, ко всем:  
Нине на нос одна села,  
Лизе в ухо залетела,  
Диме заползла под майку,  
А Олесе под фуфайку.  
Мухи три жужжат над папой,  
Он гоняет муху шляпой,  
Вас, друзья, не приглашали,  
Чтоб над нами вы жужжали.  
Если б, мухи не мешали,  
Мы б и ночь там ночевали.

«Что такое? Кыш, пошла!  
Ну-ка, быстро от стола!»  
Мама машет на нее,  
А она - все за свое.  
То на ложку сядет с медом.  
То ползет в тарелке бродом.  
Приземлилась..... прямо в суп!  
Стало гадко всем вокруг.  
Сразу вместе мы, решили  
Продолжать обед в квартире.

Авторы: Тырышкина Олеся,  
Масленникова Любовь Валерьевна, приемный родитель  
Первомайского района



Министерство образования и науки Алтайского края  
КГБУ «АЛТАЙСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР  
ППМС-ПОМОЩИ»

Отдел развития замещающего семейного развития  
656038, г. Барнаул, пр. Ленина, д.54а  
тел.: 8(3852) 50-24-38, сайт: www.ppms22.ru

Творческая группа: Маурер С.А.,  
Скороглядова И.Г. Чуйко Д.В.  
Дизайн, верстка: Ковалева О.Н.



По вопросам семейного жизнеустройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обращайтесь в Сектор регионального банка данных о детях оставшихся без попечения родителей, Министерство образования и науки Алтайского края 656035, г. Барнаул, ул. Ползунова, д.36 тел.: 8 (3852) 29-86-08, 29-86-09 сайт: www.educaltai.ru