

УЛЫБКА

Ежеквартальная газета МБДОУ №29 «Улыбка»
для родителей

Издаётся с 1998 года

Тема номера:

«Экология семьи»



«НАЧНЁМ С СЕБЯ»



Так хочется жить по-другому! Но что может сделать для этого каждый из нас? С чего начать?

Говорят, когда с такими вопросами обращались ко Льву Толстому, он советовал: «Не стремитесь глобально переделывать весь мир, начните с себя».

НАЧАТЬ С СЕБЯ - что же конкретно стоит за этими словами?

Человек может жить на трех уровнях - телесном, профессионально-ремесленном и духовно-нравственном.

Если вы заботитесь лишь о том, хорошо ли выглядите, достаточно ли сильны ваши мускулы, имеете ли иномарку в гараже и белую спальню в квартире, - вы пребываете на первом, - **ТЕЛЕСНОМ** жизненном уровне.

Мировосприятие того, кто поднялся на второй, - **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-РЕМЕСЛЕННЫЙ** жизненный уровень, определяется, фразой: «Я - Ас в своей профессии, отличный специалист, а разговоры о душе, культуре, о том, хорошо ли со мной окружающим, считаю пустыми, к делу не относящимися».

Третий, **ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЙ** жизненный уровень недостижим, как горизонт: самосовершенствование, самообразование не имеют предела. Человек, «делающий себя» всю жизнь, - на пути к третьему, наивысшему жизненному уровню, ключ к которому - любовь к себе и к людям (только любящий себя способен любить других), творчество во всем (от профессиональной деятельности до личной жизни), постоянное стремление к нравственному самосовершенствованию.

Научиться любить уважать и себя, и окружающих, выработать позитивное жизневосприятие, повысить чувство собственной защищенности, улучшить настроение и физическое самочувствие помогут несколько правил. Следуя им (но не время от времени, а постоянно!), вы сумеете добиться большего и в жизни, и в межличностных отношениях, оптимистичнее сможете смотреть в будущее.

Правило № 1: сделайте нормой доброжелательное выражение лица.

Правило № 2: думайте о людях позитивно

Правило № 3: не обижайтесь, умеете прощать

Правило № 4: накапливайте в себе чувство защищенности.

Николай Константинович Рерих говорил: «Начни с себя: не ругайся, не кричи, не мусори, а если так случилось, убери за собой. Пусть людям будет легко, приятно и радостно находиться рядом с тобой. Помни: чем культурнее человек, тем меньше грязи он вокруг себя оставляет, тем меньше шума производит».

СДЕЛАЙТЕ ВАШ ДОМ УЮТНЫМ И ПРАЗДНИЧНЫМ



Присмотритесь к своему жилищу: если что-то вызывает неприязнь, нежелание возвращаться сюда по вечерам, - постарайтесь изменить это! Пусть вас окружает больше красивых вещей - будь то расческа, зубная щетка, салфетка, зеркало... Сервизы пылятся, дожидаясь больших праздников? Напрасно! Каждый миг нашей жизни достоин того, чтобы наполнить его красотой. Постелите же скатерть на кухонный стол (на голом столе ели только в людской), поставьте нарядные чашки, сделайте каждодневный быт - праздником. Все в ваших руках!

УЧИТЕСЬ НАХОДИТЬ РАДОСТЬ В ОБЫДЕННОМ.

Проклюнувшаяся зеленая стрелка лука на подоконнике, распутившийся цветок, солнечный день, шум дождя за окном - сколько поводов для радости!.. Стоит научиться усматривать эти поводы в самом простом, обыденном, а еще лучше - создавать своими руками.

Сотворить для близких людей праздник из будней не так уж сложно. Устройте среди недели, неожиданно для всех, семейный ужин при свечах, порадуите детей и мужа забавными сюрпризами, вспомните, что музыку можно не только слушать, но иногда и танцевать под ее аккомпанемент...

Да и вне домашних стен, в суматохе сегодняшней жизни, умеете остановиться и насладиться ее сиюминутными подарками: улыбнитесь

малышу, поболтайте с собакой, посидите хотя бы полчаса у реки... Удовольствие - лекарство от стресса. Будьте же изобретательны, наблюдательны, терпеливы - и в каждом, даже самом сером, дне вы отыщете драгоценные камушки радости. Улыбайтесь!

Пусть же все, кто находится рядом - и самые близкие, и первые встречные, - получают от вас только положительный заряд и несут его другим. Особенно - дети. Общайтесь с ними по преимуществу с улыбкой, и она будет сопровождать и оберегать их всю жизнь. Сделает счастливыми и их, и вас, а значит, увеличит общее количество счастья на Земле.

Это - в ваших руках.



И разве не для этого живет человек?..



**Господь присуждает, кому где родиться:
Иль в бедном дому, иль в богатой светлице.
Но каждый ребёнок как Божья роса,
Наследство, что людям дают Небеса.
Родителям лучший подарок на свете-
Послушные, добрые, умные дети.**

Моя семья

У меня семья большая:
Мама Нина, баба Рая,
Папу Александром звать,
Он бабуле просто — зять!
Ну а я бабуле — внучка.
И еще собачка Жучка
С нами вместе проживает,
Дом бабулин охраняет!
Кто в большой семье хозяин?
Ну конечно, баба Рая —
Здесь сомненья быть не может:
Всем подскажет и поможет,
У нее большой талант
Завязать красивый бант,
Маму с папой помирить
И красиво стол накрыть,
Приласкать, поцеловать,
На ночь сказку рассказать!
Даже Жучка понимает,
Чьи приказы выполняет,
Благодарно лижет руки —
От любви, а не от скуки!

* * *

Кто загадки отгадает,
Тот своих родных узнает:
Кто-то маму, кто-то папу,
Кто сестренку или брата,
А узнать вам деда с бабой —
Вовсе думать-то не надо!
Все родные, с кем живете,
Даже дядя или тетя,
Неприменно вам друзья,
Вместе вы — одна СЕМЬЯ!

Без чего на белом свете
Взрослым не прожить и детям?
Кто поддержит вас, друзья?
Ваша дружная... (семья)

Это слово каждый знает,
Ни на что не променяет!
К цифре «семь» добавлю «я» —
Что получится? (Семья)

Без чего на белом свете
Взрослым не прожить и детям?
Кто поддержит вас, друзья?
Ваша дружная... (семья)

Кто милее всех на свете?
Кого любят очень дети?
На вопрос отвечу прямо:
— Всех милее наша... (мама)

Днем работает она,
Вечером она — жена,
Если праздник, она — дама,
Кто же это? — Моя... (мама)

Кто стирает, варит, шьет,
На работе устает,
Просыпается так рано? —
Лишь заботливая... (мама)

Ты трудилась, ты устала
И совсем не отдыхала,
Буду солнышко просить
Утром в окна не светить:
— Не вставай так рано,
Не буди ты... (маму)

Кто любимей всех на свете?
И за всю семью в ответе?
От зарплаты до зарплаты
Что б мы делали без... (папы)

Кто же трудную работу
Может делать по субботам? —
С топором, пилой, лопатой
Строит, трудится наш... (папа)

Кто научит гвоздь забить,
Даст машину порулить
И подскажет, как быть смелым,
Сильным, ловким и умелым?
Все вы знаете, ребята, —
Это наш любимый... (папа)

Кто любить не устает,
Пироги для нас печет,
Вкусные оладушки?
Это наша... (бабушка)

Кто всю жизнь работал,
Окружал заботой
Внуков, бабушку, детей,

Уважал простых людей?
На пенсии уж много лет
Нестареющий наш... (дед)

Кто веселый карапузик —
Шустро ползает на пузе?
Удивительный мальчишка —
Это младший мой... (братишка)

Кто любит и меня, и братца,
Но больше любит наряжаться? —
Очень модная девчонка —
Моя старшая... (сестренка)

Мамы старшая сестра —
С виду вовсе не стара,
С улыбкой спросит: «Как живете?»
Кто в гости к нам приехал? (Тетя)

Кто же с маминой сестрой
Приезжает к нам порой?
На меня с улыбкой глядя,
«Здравствуй!» — говорит мне... (дядя)
Угостит всегда вареньем,
Стол накроет с угощением,
Лада наша ладушка,
Кто? — Родная... (бабушка)

Он трудился не от скуки,
У него в мозолях руки,
А теперь он стар и сед —
Мой родной, любимый... (дед)

Днем работает она,
Вечером она — жена,
Если праздник, она — дама,
Кто же это? — Моя... (мама)

Кто любимей всех на свете?
И за всю семью в ответе?
От зарплаты до зарплаты
Что б мы делали без... (папы)

Кто же трудную работу
Может делать по субботам? —
С топором, пилой, лопатой
Строит, трудится наш... (папа)

Кто любить не устает,
Пироги для нас печет,
Вкусные оладушки?
Это наша... (бабушка)

Кто всю жизнь работал,
Окружал заботой
Внуков, бабушку, детей,
Уважал простых людей?
На пенсии уж много лет
Нестареющий наш... (дед)

Кто веселый карапузик —
Шустро ползает на пузе?
Удивительный мальчишка —
Это младший мой... (братишка)

Кто любит и меня, и братца,
Но больше любит наряжаться? —
Очень модная девчонка —
Моя старшая... (сестренка)

Угостит всегда вареньем,
Стол накроет с угощением,
Лада наша ладушка,
Кто? — Родная... (бабушка)

Он трудился не от скуки,
У него в мозолях руки,
А теперь он стар и сед —
Мой родной, любимый... (дед)

Кто не в шутку, а всерьёз
Нас забить научит гвоздь?
Кто научит смелым быть?
С велика упав, не ныть,
И коленку расцарапав,
Не реветь? Конечно, ... (Папа)