

ГАЗЕТА

для родителей

#29

Сеть детских центров



Для детей
от 8 месяцев
до 7 лет

Бережное развитие интеллекта

ОТКРОЙТЕ

свой собственный детский клуб



Бережное развитие интеллекта

Детский клуб – добрый, красивый и социально значимый бизнес.

По мировой статистике 90% компаний во франчайзинге добиваются успеха.

С 2000 года открыто более 140 Бэби-клубов по всей России и СНГ.

Что получает партнер:

- ✓ сильный бренд
- ✓ более 7500 развивающих заданий
- ✓ работающую бизнес-систему: подбор и обучение персонала, юридическая поддержка, сайт, call-центр
- ✓ прописанные стандарты: продажи, клиентский сервис, дизайн, бренд-бук



Узнайте,
как 100 мам
зарабатывают
более
100 000 рублей
в месяц

ЗВОНИТЕ:

+7 (495) 725-49-42
Валентина Медведева

ЗАХОДИТЕ:

www.baby-club.ru

ПИШИТЕ:

valentina.medvedeva@baby-club.ru

СОДЕРЖАНИЕ

НАША ЖИЗНЬ

Самые лучшие кадры / Как Бэби-клубы готовились к новому учебному году.....	4
Хорошие выходные для всей семьи / Об участии в благотворительном фестивале	4
Продление франшиз / Первая пятилетка первой франшизы пройдена	4
14-летие! / С днем рождения, Бэби-клуб!	5
Новые в городе! / О новых партнерах замолвим мы слово.....	5

ПОЧИТАЕМ ПРЕССУ

«Счастливые родители» об игре в «домик» / Эксперты Бэби-клуба рассказали, почему детям так важно строить свой маленький мир.....	6
Vegetarian о раннем развитии и вегетарианстве / Почему основательнице Бэби-клуба снится бутерброд с колбасой.....	6
Forbes Woman о фридайвинге / Как русалке Евгении Белонощенко помогает в жизни увлечение фридайвингом.....	6

КУРСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В школу — легко! / Что помогает детям пойти в школу без стресса?.....	7
-----------------------------------------------------------------------	---

ИСТОРИЯ ОДНОЙ МАМЫ

Главный помощник в развитии / Интервью клиента Бэби-клуба на Кастанаевской (Москва).....	10
------------------------------------------------------------------------------------------	----

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Похитители времени / Куда девается время мамы и на что его не хватает?	12
------------------------------------------------------------------------------	----

Все Бэби-клубы в России и СНГ.....	15
------------------------------------	----

Хотите получать все выпуски нашей газеты? Оформите подписку!

Подписаться на рассылку и скачать все ранние выпуски Газеты можно на сайте: www.baby-club.ru/gazeta

Мы гарантируем, что ваш адрес ни при каких обстоятельствах не будет передан третьим лицам.



Пишите нам ваши отзывы и пожелания по адресу:

welcome@baby-club.ru
123001, Москва,
Трёхпрудный пер., д. 11/13, стр. 2
Штаб-квартира Бэби-клуба
тел. +7 495 609-07-08

Над выпуском работали:

Дизайнер: Надя Черемных
Единственные и главные редакторы:
Аня Катлинская и Оля Ведерникова
Большое «Спасибо!» за помощь в подготовке материалов Оксане Оганезовой

НАША ЖИЗНЬ

Самые лучшие кадры

Июль с августом выдались жаркими, во всех смыслах. В преддверии нового учебного года, когда все дети возвращаются «с морей» и продолжат свои увлекательные занятия, Бэби-клубы готовятся к открытию или обновляются, чтобы вновь встретить своих гостей яркими красками.

Традиционно перед сентябрем проходит целая череда обучающих тренингов для специалистов по работе с детьми. Только за последние два месяца состоялось 5 таких сессий для специалистов и 3 тренинга для помощников. 108 человек погрузились с головой в метод Бэби-клуба и оттачивали свое педагогическое мастерство в методических центрах Самары и Москвы. Основные темы обучающих тренингов:



- развитие способностей детей благодаря развитию всех видов интеллекта;
- методики для легкого освоения понятий логики, математики, чтения, методические основы и принципы подачи материала;
- психологические особенности характера ребенка;
- клиентский сервис: достижение высокого уровня комфорта родителей и детей.

Хорошие выходные для всей семьи

В конце июля Бэби-клуб провел летний день в парке «Музеон» на благотворительном фестивале «Выходные с Галчонком».

Благотворительный фонд «Галчонки» помогает детям с органическими поражениями центральной нервной системы в лечении, реабилитации, а также оказывает социальную и психологическую поддержку своим подопечным.

Семейный фестиваль был полон образовательных и развлекательных лекций, мастер-классов и игр для всей семьи. Партнер сети Евгения Авдюшкина — собственник двух Бэби-клубов Москве, мама троих детей — выступила с лекцией о важности раннего развития, и ответила на вопросы мам и бабушек. А специалисты по работе с детьми организовали творческие минутки и активные игры для детей всех возрастов.

Смотрите мини-ролик с фестиваля: youtu.be/ZcLZfGL_OLc

Продление франшиз

24 июля в календаре нашей компании объявлено праздничным днем! Состоялось первое продление франшизы в истории Бэби-клуба. В далеком и жарком июле 2009 года Андрей и Вероника Белявские, из культурной столицы, купили первую франшизу Бэби-клуба. Сейчас у наших первенцев в Санкт-Петербурге работает целых три клуба, и мы надеемся, ребята на этом останавливаться не будут: рост внутри сети — это прекрасно.



14-летие!

11 июля — дата знаменательная. В 2000 году именно в этот день родился Бэби-клуб. Сейчас ему исполнилось 14 лет! По сути, мы достигли подросткового возраста — такого значимого для определения в дальнейшем жизненном пути. Естественно, не отпраздновать такую дату было просто невозможно.

В Самару на остров Зелененький съехались 120 партнеров со своими семьями, преодолев с палатками и прочими туристическими принадлежностями нелегкий путь. Управляющая компания, при мощнейшей поддержке самарских партнеров, подготовила феерическую программу на все три дня пребывания на острове — довольны остались и взрослые, и дети! Группа «Барабаны Аше», полуночные песни под гитару, утренние зарядки, купания, лекция и практика по технике плавания, бесподобные волжские раки с жигулевским пивом, конкурс фигур из песка, поиски клада и безудержное обсыпание красками холи, которые раскрасили участников этого праздника жизни всеми цветами радуги — 14-й день рождения Бэби-клуба надолго зарядил нас энергией, теплом и потрясающим настроением на дальнейшую работу.



Новые в городе!

Мы приняли в свои жаркие объятия еще трех новых партнеров. Маша и Олег Песецкие прошли тренинг у основателя Бэби-клуба «Психологический дайвинг» и окончательно убедились в желании стать партнерами сети.

Молодая семья Столяровых — Николай и Татьяна пришли к открытию Бэби-клуба необычным образом. Татьяна влюбилась в Бэби-клуб несколько лет назад, работала специалистом по работе с детьми в одном из самарских клубов, потом работала в Управляющей компании сети в Москве. Следующим шагом стало решение об открытии собственного клуба.

Партнером нового формата можно назвать Дмитрия Трёмбовольского. Дмитрий — инвестиционный аналитик, и, прежде чем постучаться в дверь нашего офиса на Трехпрудном, он провел массивное исследование всей сети, пообщался с партнерами, четко выстроил финансовую модель и планы на свое развитие внутри Бэби-клуба. Из массы других вариантов Дмитрий принял решение, что ему с нами по пути.



ПОЧИТАЕМ ПРЕССУ

СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ об игре в «домик»

Не сосчитать детей, для которых строительство своего дома — из камней, веток, ледяных глыб или одеял и подушек — было и остается самым любимым занятием. Игра в «домик», как и «дочки-матери», — одна из тех, что «на века». А ведь она не только развлечет малыша, но и поможет вам многое узнать о нем.

Эксперты Бэби-клуба — опытные специалисты по работе с детьми — рассказали «Счастливым родителям», почему детям так важно строить свой маленький мир.

📖 **Читать статью полностью:** <http://www.baby-club.ru/about-baby-club/news/?id=253>

Vegetarian о раннем развитии и вегетарианстве

Журнал Vegetarian взял интервью у основателя Бэби-клуба, вегетарианки — Евгении Белонощенко. Как и многих мам, корреспондента интересовало мнение Евгении о тенденциях дошкольного развития, об ожиданиях клиентов и, конечно, о причинах перехода на вегетарианскую пищу.

В интервью вы узнаете:

- О том, что ребенка можно чему угодно учить, вопрос — как это делать.
- Насколько важно, чтобы взаимоотношения между родителями были честными, потому что ребенок очень чувствует ложь.
- Что Бэби-клуб стал проводить тренинги для родителей «Рожденные с характером», чтобы родители понимали своих детей так же, как их понимают в Бэби-клубе.
- О главном эффекте от растительного питания — энергии на все!
- Почему Евгении снится бутерброд с колбасой, а помидор — живой...

📖 **Читать интервью полностью!**

http://vegetarian.ru/interview/evgeniya_belonoschenko_myi_znaem_kak_vospitat_geniya.html

Forbes Woman о фридайвинге

Статья о том, как русалке — Евгении Белонощенко помогает в жизни увлечение фридайвингом: «Он дает возможность остановиться и посмотреть внутрь себя и учит быть самой собой. Раньше быть одной казалось мне пыткой, а сейчас я понимаю, что одиночество — роскошь гениев. В экстренных ситуациях, когда нужно быстро принимать решение, я словно погружаюсь на глубину — становлюсь спокойной, психологически разгружаюсь, продолжаю работать дальше».

📖 **Читать интервью полностью!**

<http://www.forbes.ru/forbes-woman/lichnoe-vremya/264429-kak-rusalka-chem-uvlechenie-fridaivingom-pomogaet-v-zhizni>

В школу — легко!

Ася Краснова, специалист по раннему развитию детей, Бэби-клуб в Раменках (Москва)

Многие родители детей, которые уже вот-вот пойдут школу, задумываются над тем, нужно ли специально готовить ребенка к школьному обучению и не будет ли ему скучно на уроках, если он все и так уже знает.

Уверяем вас, подготовленному ребенку скучно не будет. Ему будет просто намного легче приспособиться к новой действительности. Более того, именно в этом и состоит цель подготовки к школе, чтобы детям было там легко! Уже обладая большим багажом «дошкольных знаний», ребенок может в удовольствие открывать для себя новые сферы жизни — больше времени посвящать хобби, секциям, общению с друзьями и т. д.

Наша задача — помочь своему ребенку преодолеть этот этап без стрессовых ситуаций и так, чтобы у него остались только положительные воспоминания о первых школьных днях.

Психологически готов!

Мэйнстримом нашего времени стало «раннее развитие». Мы твердо уверены в том, что оно является незаменимым помощником для адаптации малышек к новой «почти взрослой» жизни. И надо ли отмечать, что здесь мы говорим только о бережном подходе к подготовке и ни в коем случае не о занятиях через силу и «через не хочу».

С раннего возраста дети пробуют себя в разных ролях, познавая азы практически всех наук. Они приобретают навыки самостоятельности — в игре довольно быстро осваивают навыки самообслуживания, например, убирают за собой игрушки, раскладывают вещи по местам, вытирают за собой и т. п.

И процесс подготовки малыша к школе не сводится только к обучению его элементарным математическим представлениям, навыкам чтения и элементам письма, как ошибочно думают многие родители. Это, безусловно, важные навыки. Но умение правильно ориентироваться в незнакомой обстановке, быстро находить общий язык со сверстниками никак не менее, а зачастую и более нужные качества для будущего первоклассника.

Традиционно считается, что к школе нужно начинать готовиться лет с 5-6 (за год до поступления в школу). Но все же мы хотим акцентировать на том, что весь период от рождения по сути своей является подготовкой к очередному жизненному этапу — в нашем случае к школе.

Можно себе представить, сколько нового будет ожидать ребенка, неподготовленного к школьному эта-

КУРСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



пу — ведь нужно и уроки учить (многочисленные!), и новым правилам следовать, и с новыми людьми отношения налаживать. И ему придется справляться одновременно со всем и сразу! Тяжело... не то слово.

Но если ребенок в дошкольном возрасте обладает, например, базовыми знаниями по основным школьным предметам, он уже не будет испытывать информационной перегрузки на уроках. А больше времени и, главное, сил останется на освоение новой жизни. На что ребенку точно понадобятся силы в школе:

- знакомство с новым коллективом и налаживание взаимоотношений;
- понимание режима школьного дня — время уроков и отдыха;
- конечно, новые предметы и науки тоже будут;
- нужно осваивать письмо, уже письменными буквами, — между прочим, один из самых сложных навыков;



- на всех предметах придется учиться работать с книгой как с учебником — это тоже совершенно новый процесс, который в дошкольном обучении, как правило, не встречается.

Вся наша жизнь — игра

Учебная деятельность в современной системе образования — сильно отличается от игровой в дошкольном периоде. И довольно часто можно услышать от родителей, что нельзя все время играть — нужно учить детей быть дисциплинированными и усидчивыми. Давайте посмотрим на этот вопрос с другой стороны.

Что же такое игровая деятельность и почему это естественный и продуктивный способ познания действительности в раннем детстве? Игра в широком понимании — естественна для ребенка с первых дней его жизни. Он обладает врожденной жадью познания мира, ему интересно абсолютно все. Сначала это «игра рядом», когда ребенку просто важно, чтобы его ровесник играл в ту же игру, в которую играет он сам. После двух лет — это «игра вместе», когда дети играют в одну игру вдвоем, начинают делиться. А уже затем это «игра по правилам». Именно в этот момент следует начать играть, например, «в школу». В процессе игры будут отдельно обсуждаться вопросы правил поведения в школе и на уроках, возможные варианты выхода из разных ситуаций. Ожидания ребенка от школьного распорядка обязательно должны быть приближены к действительности.

Игровая форма подачи любого учебного материала направлена на то, чтобы поддерживать природное любопытство ребенка, а не отбить у него желание узнавать новое. И если ребенок придет к школе с такой же любовью к учебе, то ему априори будет интересно и легче погружаться в новые области знаний.

О социализации

С самого рождения дети учатся общению со сверстниками и с людьми разного возраста — в ходе занятий и игр, дома и в песочнице... Умение находить общий язык с другими — один из важнейших навыков, который нужно освоить малышам-дошкольникам. И в пер-

вую очередь именно поэтому большинство мам и пап ведут детей в детские сады и развивающие центры.

Например, на занятиях в Бэби-клубе большинство заданий имеют командный характер, то есть ребята должны что-то сделать все вместе или по очереди. Умение действовать по правилам очень помогает детям в дальнейшем. Обязательно приходит такой момент, когда ребятам правила игры не будет задавать педагог, и о правилах и очередности им нужно будет договариваться самостоятельно. И тем, кто уже сталкивался с подобного рода заданиями, будет намного легче освоиться и в новой ситуации (читай, школе).



А еще у некоторых родителей есть страх, что слишком развитый ребенок непременно станет «ботаником», и у него будут проблемы с общением. Давайте сначала разберемся, кто такой «ботаник»? Это тот, кто много знает, но не приспособлен к жизни. И здесь снова акцент мы ставим на социальную составляющую. Если ребенок много знает и умеет применять свои знания в общении, в бытовой области или в научной... Если при этом и благодаря этому он интересен своим друзьям, а еще обладает открытым умом и желает узнать в общении еще больше — не в этом ли «формула» формирования полноценной личности? Зачем же ограничивать ребенка в интеллектуальном развитии, которое является одной из основных причин в выборе друзей и близких по интересам?

Надо ли говорить, что период адаптации к школе у социально подготовленного ребенка сократится в несколько раз и пройдет более гладко, чем у сверстников, не имеющих аналогичного опыта.

Мы убеждены в том, что подготовленный ребенок не станет «читать ворон» на первых же уроках и ему будет значительно легче адаптироваться к школьной жизни. Такой ученик обладает гибким умом, готов и заинтересован в учебе гораздо больше своих сверстников и сможет быстрее научиться применять полученные знания и переносить их на решение аналогичных задач.

Важные дошкольные знания

Многое малыш сможет освоить еще до школы, эти знания и станут для него прекрасным стартом:



- ★ **Умение читать и даже писать печатными буквами.** Жизнь человека с самого рождения окружена буквами. Поэтому совершенно естественно, что малыш будет интересоваться, что же такое написано на коробке, на доме или в его любимой книжке.
- ★ **Умение считать, вычислять, сравнивать.** Цифры и формы тоже мелькают вокруг нас постоянно. И это еще одно знание, в котором нельзя отказывать детям в раннем возрасте. Номер дома или телефона, подсчет денег на самостоятельную покупку мороженого, — все это делает детей осведомленными, самостоятельными и очень взрослыми, какими они очень хотят быть.
- ★ **Развитие речи и навык публичного выступления.** Умение детей излагать свои мысли и объяснять свои желания помогает им налаживать коммуникацию с людьми разного возраста, а значит, делают их более уверенными в себе. А сформированное умение выступать перед публикой поможет ребенку безбоязненно отвечать у доски и рассказывать выученные дома стихотворения.
- ★ **Развитие логического мышления и произвольного внимания.** Ребенок с хорошо развитым логическим мышлением будет успевать по всем предметам. Ему легко учиться считать, он проще концентрируется, более внимателен. Поэтому всегда старайтесь отвечать на вопросы вашего маленького «почемучки». И сами старайтесь чаще задавать ему вопрос: «Почему ты так считаешь?». Даже если малыш выполняет задание не так, как вы ждете, необходимо обязательно задать этот вопрос. Скорее всего, ребенок просто «пошел» другим логическим путем, и это не значит, что он не справился с заданием.
- ★ **Развитие памяти и внимания.** Ребята очень любят игры на внимание, запоминание. Гуляя, смотря по сторонам, ребенок непременно увидит что-то интересное — поддерживайте такие игры, ведь так вы развиваете внимание вашего малыша.
- ★ **Самостоятельность.** Это, пожалуй, самое важное, что мы можем давать детям уже с рождения. Вера родителей в собственные силы маленького ребенка — вставать и ходить без постоянной поддержки, есть самостоятельно (пусть пока грязно, но сам!), помогать убираться (ничего, что совок и веник не стерильны, главное — показать, как их правильно использовать). В общем, ребенку интересно попробовать себя абсолютно во всех видах деятельности, которые он видит у родителей. И нужно дать ему эту возможность, оберегая его не многочисленными «нельзя», а предложениями «как можно».

ИНТЕРВЬЮ С МАМОЙ

Сегодня героями интервью стали клиенты Бэби-клуба на Кастанаевской (Москва). Мама Елена сама расскажет об успехах Алисы на занятиях.

Главный помощник в развитии

Елена Сундукова и дочка Алиса



— Почему вы решили водить Алису в детский клуб?

— До годика основное время с ребенком мы старались проводить на улице, гуляли, познавали окружающий мир. Дома читали много книжек, собирали пазлы, рисовали, играли в развивающие игры.

Решение идти в детский клуб было принято единогласно всеми членами нашей семьи. Во-первых, мы считаем, что ребенок начинает познавать все вокруг, развиваться и усваивать массу полезной информации еще в утробе матери. А после прочтения книги «После трех уже поздно» не возникло сомнений, что на занятия нужно отдавать как можно раньше. Потом сейчас ни для кого уже не секрет, что преподавателей ребенок слушает с большим интересом и выполняет все задания, а вот дома не всегда получается организовать полноценное занятие, чтобы малыш не баловался, не отвлекался и с интересом участвовал в развивающем процессе. Все-таки здесь очень важен профессиональный подход. Мы пришли на занятия в Бэби-клуб, когда Алисе исполнился ровно 1 год.

— Почему вы выбрали именно Бэби-клуб?

— Узнав о Бэби-клубе из книги, мы изучили все положительные отзывы в интернете и выслушали рекомендации знакомых. И выбор сразу остановился на нем, не понадобилось анализировать другие варианты. Сеть клубов, а не один клуб — это уже говорит о масштабности и серьезности всего проекта. А значит, о том, что это востребовано и пользуется успехом.

— Что вас удивило на первых занятиях в Бэби-клубе?

— На первых занятиях удивило то, что к каждому ребенку есть действительно индивидуальный подход, что специалисты имеют такую замечательную энергетику и располагают к контакту, а дети искренне тянутся к ним.

— Как Алиса относится к специалистам клуба?

— Алиса называет ее «моя любимая Олечка». Очень ее любит. Учитывая то, что на занятиях помимо основного специалиста присутствуют помощники, то всех по именам ей запомнить трудно, поэтому, когда я ее спрашиваю, а кого еще из воспитателей она любит, Алиса отвечает: «Всех!»

— Сколько вы уже занимаетесь? Чему научилась Алиса за это время?

— Мы занимаемся уже 1 год и 10 месяцев. В первый год занятий дочка в основном только внимательно смотрела и слушала, но не повторяла за специалистом. А вот уже дома она повторяла все один в один. Видимо, такая у нее была тактика: сначала усвоить информацию, а потом уже воплотить.

У Алисы стал появляться интерес ко многим вещам, на которые ранее она не обращала внимания. Также она стала более дисциплинированной, любознательной и более контактной. За это время мы научились считать, изучили буквы, танцы, знаем очень много песен, рисуем, собираем пазлы, знаем животных, цвета. Я считаю, что занятия очень помогают Алисе в ее развитии.



— Что такое Бэби-клуб?

— Это мои любимые занятия.



— А вам как маме интересно ходить в Бэби-клуб?

— Я считаю, что в Бэби-клубе родителям полезно получать опыт общения с ребенком с точки зрения педагогики. Какой подход, какие приемы применять для того, что ребенок с интересом занимался. Для меня было новым то, что ребенку во время занятий важно устраивать коротенькие перерывы и паузы — так он не перегружается и легче усваивает новые знания.

— Дайте, пожалуйста, несколько определений атмосфере в клубе? Какой он для вас?

— Домашний, родной, радостный, познавательный, дружелюбный.

— Вы рекомендуете своим друзьям прийти с детками на занятия в Бэби-клуб, потому что...

— ...это очень хороший фундамент для дальнейшего жизненного пути и развития вашего ребенка. Благодаря дружеской атмосфере и профессиональному подходу ваш ребенок не только проведет радостные моменты в игровой комнате, пообщается со своими друзьями, но и получит массу полезных знаний.

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Вера Малашенкова, специалист по раннему развитию детей, ведущая тренингов по тайм-менеджменту для родителей (*Бэби-клуб в Мытищах, Московская область*)

Похитители времени



Иногда мы сталкиваемся с ощущением, что время мчится невероятно быстро, и кажется, что ничего не успеваешь, а дел становится только больше. Парадоксально, но именно молодые мамы в декрете часто сталкиваются с такими переживаниями. Казалось бы, все время дома, каждый день на работу ходить не надо (отпуск же!), а домашние дела делаются в вечной спешке и суматохе. А еще так хочется быть привлекательной, ухоженной, найти время и силы на мужа, отдых, свои старые хобби и увлечения, просто выспаться в конце концов! Конечно, можно сказать, что у мамы есть ребенок и он отнимает все время и силы, но на нем же мир не заканчивается... В декрете счастливы не тот, кто в нем «сидит», а кто находит способ самосовершенствоваться! А в сутках всего 24 часа, и ничего с этим не поделаешь. Как сделать так, чтобы хватало времени на все?

Куда же утекает наше время?

Оказывается, его забирают похитители времени! Похитители времени — это такие факторы и люди в нашей жизни, которые попусту отбирают время, отвлекают нас от главного и ничего не дают взамен, кроме ощущения пустоты.

Специалисты отмечают, что большинство похитителей у молодых мам схожи, они настоящие враги человека, а врага надо знать в лицо, так что давайте разберемся кто они такие.

1. Самый главный поглотитель времени современного мира — это интернет. Сколько времени в день вы проводите в интернете? Прикиньте примерное число и смело увеличьте его вдвое! Тогда это будет уже ближе к действительности. А лучше попробуйте засечь в течение недели каждую минуту, и вы удивитесь полученным данным.

Сегодня интернет — это не только способ получения информации, но и средство общения: приложения, социальные сети, форумы, блоги. Чаще всего, после рождения ребенка у мамы сужается круг реального общения, уже не так много возможностей для встреч со старыми друзьями, да и инте-

рессы не всегда совпадают. Так хочется быть в курсе событий, иметь хотя бы общее представление, кто чем живет, да и своим чадом похвастаться приятно, получить свою порцию «лайков».



Интернет позволяет найти таких же молодых мам, с такими же интересами и проблемами, обсудить волнующие темы, ведь даже с самыми близкими подругами, но у которых нет детей, не обсудишь гипоаллергенные пюре и японские подгузники. Интернет позволяет компенсировать нехватку общения в реальной жизни, быть в курсе всех новинок моды, новостей, причем в любом месте, где бы вы ни находились. В общем, здорово! Но, как и у любой медали, тут есть обратная сторона. Интернет

сам по себе не есть зло, но нужно уметь осознанно подходить к его использованию — наше время бесценно, особенно свободное время молодой мамы!

Как часто, заглянув в социальные сети на минутку, пока малыш спит, вы оставались в глобальной паутине на час? Ответьте себе честно, так ли вам нужно посмотреть 184 фото с отпуска одноклассницы? Просматривать ленту новостей каждые пару часов? Нужно ли вам вступать в полемику с несогласной мамой на форуме? Бывало ли, что залезли в телефон на минуточку, а опомнились в Instagram? Есть ли у вас более ценные интересы? Думаю, да! Тогда стоит заняться самоконтролем. Есть 2 способа контролировать свою жизнь во Всемирной паутине:

- **Контроль по цели:** посмотреть телефон организации, узнать расписание сеансов в кинотеатре, проверить почту, уточнить рецепт и т. п. Зашли — узнали — записали — все! Будьте честны перед собой, выполняйте только то, что запланировали. Не зря же интернет называют паутиной, из него действительно сложно выбраться.
- **Контроль по времени:** появилась свободная минутка и вы решили зайти в сеть — сколько минут хотите там провести? Хочется еще успеть и в душ сходить, и книжку почитать. Тогда регламентируйте, например, 20 минут. Если не доверяете себе — ставьте будильник!

Помните, что никакие средства виртуального общения не заменят вам радости реальной жизни, уж лучше постараться найти редкую возможность встретиться с близкими и друзьями, чем постоянно погружаться в жизнь онлайн. К тому же интернет как база данных не решает проблемы, он может лишь помочь, а иногда и навредить — многие источники недостоверны, поэтому полагаться на информацию из сети бывает даже опасно.

2. Следующий похититель — телевизор, особенно работающий несколько часов подряд. Вредно по нескольким причинам.

Во-первых, нормальный фон для человека — это тишина, а не реклама, сериалы и мрачные новости. Из-за постоянного шума мы не можем сосредоточиться на действительно важных вещах и сконцентрироваться на своих мыслях.

Во-вторых, нервная система маленьких детей еще незрелая и не готова к такому потоку зрительных и слуховых стимулов, исходящих от телевизора:

ребенок перевозбуждается, становится раздражительным, плохо засыпает, отвлекается, отсюда и «беспричинные» капризы и истерики. На взрослых это действует точно таким же образом, только не так заметно.

В-третьих, задача работников средств массовой информации — чтобы зрители смотрели телевизор. И со своей задачей они успешно справляются, поэтому волей-неволей вы останавливаете свое внимание на его просмотре. Что же говорить о детях?! Вы видели, как дети, открыв рот, смотрят рекламу? Некоторые мамы даже используют эту возможность, чтобы покормить малыша, не задумываясь, что ребенок ест не до состояния насыщения, а пока рекламная пауза не закончится, что не имеет ничего общего с приучением к правильному питанию и чувству меры (вспомните о постоянно растущем количестве деток с проблемами ожирения). Мы не говорим сейчас о хороших мультфильмах для детей, которые полезны и для ребенка, и дают маме возможность немного передохнуть. Речь идет именно о бесконтрольном просмотре, как количественно, так и качественно.

Решение только одно: включать телевизор для просмотра определенных программ на определенное время и желательно без присутствия ребенка, и уж точно не за едой (фигуру молодой маме тоже надо беречь!). В конце концов, сейчас практически все фильмы, сериалы, передачи доступны для скачивания в интернете, что дает вам возможность смотреть только то, что надо, без рекламы и в удобное время.



3. Долгие разговоры по телефону. Как и в случае с интернетом, телефон — это общение, но важен осознанный выбор, когда, с кем, как долго вы хотите пообщаться. Старайтесь избегать разговоров с людьми,

которые постоянно звонят жаловаться на жизнь, зачем вам это? Если хотите посплетничать с подружкой часик, пока малыш спит, займитесь дополнительно физическим трудом — так убьете двух зайцев: протрепете пыль, приготовите ужин, займетесь разбором одежды. А когда малыш проснется, у вас и дела переделаны и настроение хорошее.

Не пытайтесь совместить комфортное общение по телефону и ребенка, в итоге и ребенок будет требовать внимания, и вы в удовольствие не пообщаетесь.

Еще одна «хитрость» мобильной связи — это смс-сообщения и аналогичные программы для телефонов. Создается впечатление, что они не забирают время, вроде как не говорим по телефону. Парадокс в том, что на переписку может уйти больше времени, чем на звонок, не правда ли?

4. Есть отдельная группа похитителей — это реальные люди. Вам наверняка знакомы такие, кто вечно опаздывает, или люди, которые звонят «на минутку», некоторые работники государственных служб, болтливые соседки и т. д.? Оставить этих людей в своей жизни или отказаться от общения — каждый решает сам. Важно понять, кто эти люди и зачем

тратить на них свое драгоценное время. Если же они поглощают ваше драгоценное время — ищите вежливые способы минимизировать взаимодействие, прервать общение. Помните, что время — оно ваше, и никто не вправе его отнимать.

5. Есть еще огромный пласт похитителей времени — это личная неорганизованность, т. е. мы сами. Всем известно, что существует целое направление, изучающее проблему организации времени — тайм-менеджмент, но прежде чем разумно планировать свое время, необходимо убрать из жизни его похитителей, иначе и планировать-то окажется нечего.



Мы все живем в одинаковых условиях, у нас у всех одинаковое количество времени в сутках, но одни люди успевают все и даже больше, и даже в декрете, а другие — не успевают ничего. Чтобы быть в числе первых, надо посмотреть на свою повседневную жизнь и понять, куда же уходит время, как можно оптимизировать свой быт.

Грамотный тайм-менеджмент начинается не с покупки ежедневника и не со списка запланированных дел, а с учета сложившейся ситуации. Проведите эту кропотливую, но очень важную работу, выявите своих похитителей и старайтесь избавиться от них, чтобы освободить свое время для действительно важных вещей и получению удовольствия от жизни!

Найдите ВАШЕ время!

Помимо перечисленных похитителей времени, которые близки большинству из нас, у каждого есть свои индивидуальные особенности. Чтобы выяснить, куда же утекает именно ваше время, проведите в течение двух недель хронометраж собственной жизни, записывайте начало каждого события, даже самого незначительного, с интервалом не более 15–20 минут.

В хронометраж должно войти абсолютно все: загрузка стиральной машины, чашечка кофе, звонок свекрови, очередь в поликлинике и т. д. Через две недели вы увидите, куда же девается время, и уверяем вас, очень удивитесь знакомству с тайными врагами!



Наша миссия — сделать детей счастливыми, самим получать от этого радость и помочь родителям осознать и раскрыть индивидуальность ребенка.

АДРЕСА КЛУБОВ:

МОСКВА

НА БАРИКАДНОЙ

ул. Зоологическая, д. 4

тел. +7 495 648-43-92

НА БРАТИСЛАВСКОЙ

ул. Марьинский парк, д. 7, к. 2

тел. +7 985 273-66-88

В БУТОВО

ул. Старобитцевская, д. 15, к. 2

тел. +7 906 039-98-51

В БУТОВО - ПАРКЕ

Мкр. Бутово-парк, д. 4

Тел. +7 926 631-09-75

НА ВОЙКОВСКОЙ

ул. Клары Цеткин, д. 31

тел. +7 925 923-63-04

В ЖУЛЕБИНО

ул. Привольная, д. 57, к. 1

тел. +7 495 778-12-90

В ЗЕЛЕНГРАДЕ (ЦЕНТРАЛЬНЫЙ)

2 микрорайон, к. 239

тел. +7 916 161-72-42

В ИЗМАЙЛОВО

ул. 10-я Парковая, д. 3

тел. +7 916 952-26-44

НА КАСТАНАЕВСКОЙ

ул. Кастанаевская, д. 43, к. 2

тел. +7 929 639-86-37

В КОЖУХОВО

ул. Дмитриевского, д. 23

тел. +7 916 002-62-74

В КУРКИНО

ул. Соловьиная роща, д. 16

тел. +7 965 363-33-88

НА ЛЕНИНСКОМ, 105

Ленинский пр-т, д. 105, к. 1

+7 985 920-88-04

В МАРЬИНО

ул. Донецкая, д. 10, к. 1

тел. +7 903 590-84-93

В МЕДВЕДКОВО

ул. Полярная, д. 54, к. 1

тел. +7 926 705 04 72

В МИТИНО

Пятницкое шоссе, д. 37

тел. +7 915 214-32-47

В НЕКРАСОВКЕ

ул. Рождественская, д. 37

тел. +7 968 850-01-02

В ОТРАДНОМ

Северный бул., д. 3, к. 1

тел. +7 915 333-33-17

НА ПАТРИАРШИХ

М. Козихинский пер., д. 12

тел. +7 905 781-50-08

В ПЕРОВО

ул. Кусковская, д. 16

тел. +7 926 338-66-64

НА ПРЕСНЕ

Шмитовский пр-д, д. 16, стр. 2

тел. +7 495 648-43-92

В РАМЕНКАХ

Ломоносовский пр-т, д. 41, к. 1

тел. +7 499 713-46-76

НА САВЕЛОВСКОЙ

ул. 4-й Вятский пер., д. 18/2

тел. +7 915 076-50-27

В СЕВЕРНОМ ТУШИНО

ул. Туристская, д. 16, к. 4

тел. +7 967 012-21-21

В СТРОГИНО

ул. Твардовского, д. 12, к. 1

тел. +7 985 346-15-05

НА УНИВЕРСИТЕТЕ

ул. Крупской, д. 1

тел. +7 926 342-50-50

В ХАМОВНИКАХ

Оболенский пер., д. 9, к. 2

тел. +7 985 185-30-00

В ХОВРИНО

ул. Зеленоградская, д. 17, к. 1

тел. +7 906 039-98-88

НА ХОДЫНКЕ

Ходынский бульвар, д. 9

тел. +7 909 971-00-00

В ХОРОШЕВО - МНЕВНИКАХ

Карамышевская наб., д. 48, к. 2

тел. +7 909 933-21-71

В ЧЕРЕМУШКАХ

ул. Новочеремушкинская, д. 49

тел. +7 916 55-65-888

НА ЮГО-ЗАПАДНОЙ

пр-т Вернадского, д. 94, к. 5

тел. +7 495 236-88-85

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

В ВОСКРЕСЕНСКЕ

ул. Зелинского, д. 10а

тел. +7 926 593-63-69

В ИВАНТЕЕВКЕ

ул. Новосёлки, д. 2

тел. +7 929 969-79-54

В КРАСНОГОРСКЕ

Павшинская пойма,

ул. Зверева, д. 6

тел. +7 495 669-66-29

В КРАСНОГОРСКЕ (НОВАЯ РИГА)

мкр. Южный, ул. Заводская, д. 4

тел. +7 916 109-85-93

В КРАСНОГОРСКЕ (УСПЕНСКАЯ)

ул. Успенская, д. 24

тел. +7 916 224-28-10

В ЛЕВОБЕРЕЖНОМ

Химки, ул. Библиотечная, д. 6

тел. +7 915 173-46-27

В ЛЮБЕРЦАХ

ул. Авиаторов, д. 2, к. 2

тел. +7 926 639-68-83

В МЫТИЩАХ

ул. Сукромка, д. 24

тел. +7 968 850-01-02

В МЫТИЩАХ (МИРА)

ул. Мира, д. 32Б

тел. +7 965 120-50-20

В ОДИНЦОВО (ВНИИССОК)

пос. ВНИИССОК, ул. М. Кутузова, д. 3

тел. +7 916 375-49-49

В ОДИНЦОВО (КРЫЛОВА)

б-р Маршала Крылова, д. 25а

тел. +7 968 608-90-09

В РАМЕНКОМ

ул. Солнцева, д. 8

тел. +7 926 131-11-48

В СТАРЫХ ХИМКАХ

Калинина, д. 7

тел. +7 495 227-01-57

В ХИМКАХ

ул. Горшина, д. 2

тел. +7 495 227-01-57

В ЩЕЛКОВО

ул. Шмидта, д. 1

тел. +7 925 7-101-101

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

НА БУДАПЕШТСКОЙ

ул. Будапештская, д. 17, к. 3

тел. +7 911 988-10-70

НА КОМПОЗИТОРОВ

ул. Композиторов, д. 12

тел. +7 812 332-52-34

НА КОРОЛЕВА

ул. Королева, д. 65А

тел. +7 965 035-48-19

НА ЛЕНИНСКОМ ПРОСПЕКТЕ

ул. Ленинский проспект, д. 111, к. 2

тел. +7 981 710-50-30

НА ПРИМОРСКОМ ПРОСПЕКТЕ

Приморский пр-т, д. 137, к. 1

тел. +7 906 247-05-75

НА ПРОСПЕКТЕ НАСТАВНИКОВ

пр-т Наставников, д. 36, к. 2,

пом. 7Н

тел. +7 921 753-84-91

НА ОРДЖОНИКИДЗЕ

ул. Орджоникидзе, д. 59, к. 2

тел. +7 952 388-91-20

В СЕСТРОРЕЦКЕ

ул. Воскова, д. 10

тел. +7 931 308-66-22

САМАРА

НА ВОРОНЕЖСКОЙ

ул. Стара Загора, д. 108

тел. +7 927 900-27-33

НА ГАГАРИНА

ул. Гагарина, д. 82

тел. +7 927 900-27-34

НА ДЕМОКРАТИЧЕСКОЙ

Демократическая, д. 30

тел. +7 927 200-70-91

НА ЕРОШЕВСКОГО

ул. Ново-Садовая, д. 161а

тел. +7 927 701-95-26

НА КИРОВА

проспект Кирова, д. 201

тел. +7 927 900-14-16

НА КОСМОДЕМЬЯНСКОЙ

ул. Зои Космодемьянской, д. 3

тел. +7 927 724-67-32

НА ЛЕНИНА

проспект Ленина, д. 1

тел. +7 927 900-14-15

НА ЛЕСНОЙ

ул. Лесная, д. 9

тел. +7 927 902-88-70

НА ПЕНЗЕНСКОЙ

ул. Пензенская, д. 71

тел. +7 927 900-14-18

НА ПЯТОЙ ПРОСЕКЕ

ул. Пятая просека, д. 106

тел. +7 927 900-14-17

НА СТАРА ЗАГОРЕ

ул. Стара Загора, д. 53

тел. +7 927 692-75-43

НА СТЕПАНА РАЗИНА

ул. Степана Разина, д. 94

тел. +7 927 900-14-13

НА УПРАВЛЕНЧЕСКОМ

пос. Управленческий,

ул. Парижской Коммуны, д. 18

тел. +7 937 183-88-11

ВЛАДИВОСТОК

НА ПОСЬЕТСКОЙ

ул. Посьетская, д. 19

тел. +7 902 557-95-31

ВСЕВОЛОЖСК

НА МЕЖ

КАЛУГА

НА ЛУНАЧАРСКОГО
ул. Луначарского, д. 39
тел. +7 903 817-24-81

КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ

НА ПУГАЧЁВА
ул. Пугачёва, д. 31
тел. +7 967 852-62-29

КЕМЕРОВО

НА СВОБОДЕ
ул. Свободы, д. 6
тел. +7 950 274-48-13

МАГНИТОГОРСК

НА ЛОМОНОСОВА
ул. Ломоносова, д. 6
тел. +7 912 800-04-08

НА ТЕВОСЯНА
ул. Тевосяна, д. 4/2
тел. +7 3519 23-3023

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ

В 13 КОМПЛЕКСЕ
Новый город, 13/02А
тел. +7 927 676-13-02

НЕФТЕКАМСК

НА ПРОСПЕКТЕ ЛЕНИНА
пр-т Ленина, д. 64
тел. +7 937 835-65-35

НИЖНЕКАМСК

НА ГАГАРИНА
ул. Гагарина, д. 52
тел. +7 927 045-05-55

НА ШИННИКОВ
пр-т Шинников, д. 13
тел. +7 927 242-80-36



НОВОРОССИЙСК

НА КУНИКОВА
ул. Куникова, д. 21
тел. +7 918 34-33-887

НОВОСИБИРСК

НА ЕЛЬЦОВСКОЙ
ул. Ельцовская, д. 20
тел. +7 961 220-71-60

НА ГОРСКОМ
Горский микрорайон, д. 53
тел. +7 913 790-39-93

НА ХМЕЛЬНИЦКОГО
ул. Б. Хмельницкого, д. 38
тел. +7 952 946-52-22

ПСКОВ

НА ВЛАДИМИРСКОЙ
ул. Владимирская, д. 3
тел. +911 365-54-61

РОСТОВ-НА-ДОНУ

НА ЖМАЙЛОВА
ул. Жмайлова, д. 19/1
тел. +7 918 854-65-79

НА СОЦИАЛИСТИЧЕСКОЙ
ул. Социалистическая, д. 154А
тел. +7 863 226-36-06

СУРГУТ

В 32 МИКРОРАЙОНЕ
ул. 30 лет Победы, д. 62, офис 6
тел. +7 922 798-25-65

ТОЛЬЯТТИ

НА ДЗЕРЖИНСКОГО
ул. Дзержинского, д. 5А
тел. +7 927 900-43-29

НА МИРА
ул. Мира, д. 86
тел. +7 927 900-43-33

НА ЧАЙКИНОЙ
ул. Лизы Чайкиной, д. 50
тел. +7 927 900-43-34

ТОМСК

НА ГОВОРОВА
ул. Говорова, 46, мкр. Каштак-II
тел. +7 913 827-08-46

УЛЬЯНОВСК

НА ЛЬВОВСКОМ БУЛЬВАРЕ
Львовский бульвар, д. 9
тел. +7 962 633-35-55

УФА

НА КУВЫКИНА
ул. С. Кувыкина, 16/1
тел. +7 347 256-41-74

НА МУШНИКОВА
ул. Мушников, д. 13/2
тел. +7 937 32-68-348



ЧЕБОКСАРЫ

НА М. ГОРЬКОГО
пр-т М. Горького, д. 36/1
тел. +7 8352 389-456

ХАБАРОВСК

НА ГАЙДАРА
ул. Гайдара, д. 2
тел. +7 4212 77-41-00



ЮЖНО-САХАЛИНСК

НА КОМСОМОЛЬСКОЙ
ул. Комсомольская, д. 285б
тел. +7 914 090-93-44



ЧЕЛЯБИНСК

НА КОМСОМОЛЬСКОМ
Комсомольский пр-т, д. 32Д
тел. +7 982 33-22-733

НА ТОПОЛИНОЙ АЛЛЕЕ
ул. Академика Королева, д. 35
тел. +7 912 778-59-55

НА ЦВИЛЛИНГА
ул. Цвиллинга, д. 58 В
тел. +7 351 776-75-50



ЯРОСЛАВЛЬ

НА ТРЕФОЛЕВА
ул. Трефолева, д. 12
тел. +7 4852 33-69-70

КАЗАХСТАН

АКТАУ

В 8 МИКРОРАЙОНЕ
8 мкрн, д. 7, кв. 131
тел. +7 777 528-64-94



АЛМАТЫ

НА БОГЕНБАЙ БАТЫРА
р-н Алмалинский,
ул. 6 линия, д. 7/266а
тел. +7 727 354-01-94

НА БУХАР ЖЫРАУ
бульвар Бухар Жырау, 12А
тел. +7 707 555-85-21

АСТАНА

НА МЕГЕ
пр-т Кабанбай Батыра, д. 7/3
тел. +7 707 04-555-55

В МИЛАНСКОМ КВАРТАЛЕ
ул. Амман, д. 6
тел. +7 747 930-05-01

НА 13 МАГИСТРАЛИ
ул. 13 магистраль, д. 16
тел. +7 747 930-05-01

НА КЕНЕСАРЫ
ул. Кенесары, д. 52
тел. +7 7172 92-06-40



АТЫРАУ

НА АУЭЗОВА
ул. Ауэзова, 58А, ТД «Сауран»
тел. +7 7122 45-14-86

НА ВЛАДИМИРСКОЙ
3 мкр. Авангард,
ул. Владимирская, д. 6, кв. 32
тел. +7 7122 45-14-86

Еще 22 клуба

в Москве

и области,

Санкт-

Петербурге,

Мурманске,

Казани, Самаре,

Благовещенске,

Ижевске,

Алматы и Астане

ищут свои

адреса.



Узнавайте о нашей жизни день за днем на

