

Начало учебных занятий – стресс для ребенка

Как правило, дети, идущие в первый класс, уже умеют читать, считать и обладают некоторыми образовательными навыками. Почему же тогда в первом классе у некоторых детей возникают проблемы с учебой?

В школе ребенок должен выполнять рутинную работу, понимать задание, запоминать большое количество новой информации, выполнять команды учителя. Кроме этого, определенное давление оказывают необходимость соблюдать строгий распорядок дня и стремление не отстать от сверстников.

Попадая в непривычную обстановку, некоторые дети испытывают довольно сильный эмоциональный стресс. Если при этом у ребенка имеются проблемы со зрением, слухом или речью, то ситуация

становится критичной. В этом случае ему потребуется помощь психолога.

Обратиться к специалисту необходимо в следующих случаях:

– Если первоклассник не может разобраться в названии букв и соответствующих им звуков;

– С трудом запоминает порядок чисел и не может объяснить, в чем разница между такими математическими знаками, как «плюс» и «минус»;

– Испытывает трудности с самыми легкими школьными предметами;

– Не справляется одновременно с несколькими школьными предметами;

– Утрачивает уверенность в собственных силах, не желает ходить в школу, часто плачет.

При этом у ребенка может быть средний или даже высокий уровень интеллекта – просто ему трудно адаптироваться к новым условиям. Идеальным вариантом в таких случаях может стать индивидуальный учебный план.



ФОТО: GETTY IMAGES

Наталья ЛАВРОВА

В школе ребенок должен выполнять рутинную работу

Пять методов приучить себя копить деньги

В этой статье мы расскажем вам о простых приемах, с помощью которых можно воспитать в себе привычку откладывать деньги.

1. Заплатите сначала себе. Вероятно, вы слышали такую фразу: «В первую очередь, заплати себе». Это лучший метод научиться откладывать денежные средства. Обозначьте отдельными счетами на разные случаи жизни (на пенсионные сбережения, на отпуск, на починку машины и т. д.).

Восемьсот рублей два раза в месяц, которые будут незаметны для вашего бюджета, дадут в результате примерно 20000 рублей в год. Попробуйте повышать сумму отчислений каждые 3–4 месяца.

2. Накапливайте мелочь. Вероятно, когда вы были студентом, у вас была специальная банка, в которую вы складывали монеты. Вспомните эту привычку. Монетами можно оплачивать счета в банке или обме-

нять их на банкноты (правда, заплатив при этом комиссию).

Этот метод может пополнить ваш годовой бюджет. К тому же вы освободите ваш кошелек от тяжелых монет.

3. Вам прибавили зарплату? Прекрасно! Однако перед тем как потратить свалившиеся на вас денежные средства, увеличьте суммы накоплений (смотрите метод 1). А уж если вы все-таки хотите израсходовать прибавку к зарплате, то потратитесь на что-то действительно существенное для вас – например, на семейный отдых или пенсионные накопления.

4. Соблюдайте дисциплину. Вы несколько лет платили взносы по автокредиту и вот, наконец, выплатили всю сумму. Вместо того

чтобы тратить высвободившиеся деньги, делайте вид, что так же, как и раньше, погашаете заем, только платите самому себе.

Можно перечислять деньги автоматически на накопительный счет – если вы планируете на многие годы вперед, то они будут полезны, когда придет время поменять машину. Представьте себе, как вносите деньги за новый автомобиль, – это прекрасная мотивация.

5. Деньги из карманов. Каждому из нас иногда случается находить деньги в карманах старой куртки, получать неполученные когда-то гонорары и т. п. Вместо того чтобы израсходовать эти деньги в торговом центре, добавьте их к вашим накоплениям. В любом случае эта сумма денег погоды не сделает, однако с ее помощью вы станете еще немного ближе к достижению поставленной перед собою цели.

Если все-таки соблазн пустить найден-



ФОТО: BABYSARATOV.RU

ные денежные средства на ветер велик, то разделите сумму на две части: одну половину потратьте на развлечения, а другую все-таки прибавьте к сберегательному счету. Таким способом вы делаете себе приятное сейчас и одновременно инвестируете в свое будущее.

Накопления не должны сопровождаться трудностями. Перечисленные выше маленькие хитрости помогут вам достичь собственных целей гораздо быстрее, чем вам может показаться с первого взгляда.

Игорь ЮСМАНОВ



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Салат из равиоли с сыром, помидорами, базиликом и орехами & Печеные персики

Пикник по-американски

Теплые осенние выходные прекрасно подходят для поездки с друзьями на пикник. Для пикника обычно готовят гамбургеры, хот-доги, рыбу или курицу. Мы предлагаем вам приготовить салат из равиоли и печеные персики.

Ингредиенты:

- 2 чашки разрезанных пополам помидорок черри,
- рубленая петрушка,
- четверть стакана маслин,
- 1 луковица-шалот,
- 1 пучок свежего базилика,
- тертый сыр пармезан,
- оливковое масло, уксус, соль, перец.

Способ приготовления:

Сваренные равиоли разложить на большой тарелке, полить заправкой из оливкового масла и уксуса с добавлением перца и соли, посыпать петрушкой, пармезаном и поджаренными кедровыми орешками. Украсить помидорами, маслинами, базиликом и шалотом.



ФОТО: МОРИН ЗЕБМАН, ВЕЛИКАЯ ЭПОХА

Небольшие равиоли с сыром, помидоры черри, базилик и кедровые орехи

Ингредиенты:

- 4 персика (или абрикоса),
- козий сыр для украшения (по желанию),
- 1/4 чашки ванильного сахара,
- 1 ч. л. лимонной цедры.



Печеные персики

Способ приготовления:

Смазать емкость для выпечки оливковым маслом, выпекать половинки персиков кожицей вниз 3 минуты, затем перевернуть и выпекать еще 3 минуты. Смешать лимонную цедру с сахаром и посыпать ею вынутые из духовки персики.

Приятного аппетита!