У БАСЕЙН — ДА ГОДА, НА КАНЯ — З ЧАТЫРОХ

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)

Задумваючы адпачынак, бацькам неабходна ўлічваць і свае навыкі.

— Тое, якім вырасце малое, закладваецца ў дзяцінстве, у тым ліку і тым, як яно бавіць час, бо на развіццё ўплывае і асяроддзе. Хтосьці лічыць, што можна сядзець суткамі з тэлефонам у руках і такім чынам развівацца. Хтосьці выбірае кнігі з трох месяцаў і размовы, — разважае **Ірына ФРАНЦКЕВІЧ, педагог-псіхолаг сацыяльна-педагагічнага цэнтра Партызанскага раёна Мінска.** — Плануючы нейкае мерапрыемства для дзіцяці, бацькі павінны ўсвядоміць для сябе яго мэту: хочуць яны такім чынам даць малому нейкі новы вопыт і веды, каб надаць штуршок для далейшага развіцця, ці проста адпачыць і набрацца эмоцый.

Кожны раз трэба ўпэўніцца, ці адпавядаюць правілы бяспекі інтарэсам дзіцяці. Не варта адпраўляцца з немаўлём у далёкія падарожжы.

— Безліч мікробаў і інфекцый можна падхапіць у аэрапорце, бо ў дзетак да года яшчэ няма імунітэту, яны не прышчэпленыя, — засцерагае **Наталля МЫСЛІЎЧЫК, галоўны ўрач 36-й гарадской паліклінікі.** — Тое ж датычыцца і развівальных гурткоў. Не трэба нагружаць малых да трох гадоў. У іх яшчэ няма ўседлівасці, ім цяжка канцэнтравацца больш за 15 хвілін. Калі дзіця ўжо само выкажа цікавасць да нейкіх заняткаў, варта аддаваць яго ў пэўную секцыю, але гэта здарыцца не раней за пяць гадоў. Дайце дзецям проста жыць! Да спартыўных секцый трэба таксама падыходзіць з розумам, арыентуючыся на магчымасці дзіцяці. Ёсць фізічна развітыя малыя, яны рана пачынаюць поўзаць і хадзіць, а калі яны толькі пайшлі пасля года, куды іх ставіць у тры гады на канькі...

Працірайце 3D-акуляры

Пасіўны адпачынак у выглядзе мульцікаў у кінатэатры раней за тры гады малым лепш не прапаноўваць, а на сеансы з моднымі 3- і 4-D-тэхналогіямі ўвогуле лепш не вадзіць дзяцей да шасці гадоў, лічаць спецыялісты.

— Мы атрымліваем інфармацыю пра сусвет адразу праз абодва вокі. А праз акуляры 3D у кожнае вока звесткі трапляюць паасобку і аб'ядноўваюцца ў суцэльную карцінку толькі ў мозгу. Для малога да шасці гадоў гэта наймацнейшая нагрузка, якая ўплывае на зрок і мозг, тым больш што дзіцячыя 3D-акуляры ёсць далёка не ва ўсіх кінатэатрах. А прылада не па памеры гэтую нагрузку падвойвае, — разважае псіхолаг.

Перш чым весці малога ў кіно ці тэатр, трэба думаць, ці вытрымае ён прадстаўленне, і на які ўзрост яно разлічана, раіць урач. Калі хочацца паглядзець любімы мультфільм на вялікім экране, трэба прыняць меры перасцярогі. Выбраць месца, дзе ёсць дзіцячыя акуляры, праверыць, каб на іх не было драпін, працерці лінзы вільготнай сурвэткай. І напачатку прагляду хоць бы 5—10 хвілін паназіраць, як малы ўспрымае карцінку, як дыхае, рэагуе эмацыянальна. Пасля сеансу добра абмеркаваць з дзіцем, як паводзілі сябе героі, ці правільна яны рабілі, і вось ужо пасіўны адпачынак ператвараецца ў карысную сацыялізацыю. З іншага боку, тэлевізар, які, здараецца, працуе проста шумавым фонам, — гэта вельмі дрэнна. А пасля мы здзіўляемся, адкуль дзіця ведае нейкія рэчы і словы.

Гаджэты, лішняя вага і скаліёз

Дзіця развіваецца, калі яно праяўляе дапытлівасць. Калі ж малы сядзіць з планшэтам у руках і цісне на кнопкі ці гуляе ў «стралялкі», у яго застаецца толькі цікавасць, але ж адсутнічае дапытлівасць, а гэта крок назад у развіцці. Нездарма ў Амерыцы падумваюць увогуле забараніць выкарыстанне такіх гаджэтаў да 12 гадоў, бо цяпер у іх кожнае трэцяе дзіця да двух (!) гадоў гуляе з тэлефонам ці планшэтам. Хоць ужо ёсць даследаванні, што тыя, хто атрымаў цацку-тэлефон да трох гадоў, праз доўгае нерухомае сядзенне ў сем ужо могуць атрымаць затрымку кагнітыўнага развіцця, лішнюю вагу, нескардыянаванасць рухаў, скаліёз.

— Чым пазней малы пазнаёміцца з гульнямі на планшэтах, тым лепш. Я б да шасці гадоў не давала дзіцяці ніякіх гаджэтаў. Праз іх малыя не развіваюць сацыяльныя ўменні, як гэта адбываецца, калі яны забаўляюцца з лялькамі, машынкамі, канструктарам, пазламі, — падкрэслівае Ірына Францкевіч. — Пастаянная гульня з гаджэтамі адбірае ў дзіцяці рэальны свет і замяняе яго. Адмаўляюцца стасункі з бацькамі і равеснікамі, дзеці не ўмеюць сацыяльна дзейнічаць, нават не хочуць вучыцца ў школе.

З іншага боку, немагчыма развіць дапытлівасць малога мэтавымі ўстаноўкамі «Глядзі! Гэта цікава!». Заахвоціць да чагосьці можна толькі праз уласны прыклад. Захопленыя бацькі — захопленае дзіця.

— Каб гаджэт прынёс карысць, можна гуляць у ім у пазнавальныя, стратэгічныя і развівальныя гульні, прычым дазіравана. Яго можна выкарыстоўваць для пошуку цікавай інфармацыі. Паглядзець, як называецца ліст з дрэва, які знайшлі на прагулцы, адшукаць для матулі рэцэпт нейкай стравы, — мяркуе псіхолаг.

Цырк, заапарк, лес, вуліца

Каб даць дзіцяці якасны адпачынак, бацькі самі павінны развівацца і вывучаць прапановы. Хочаце павесці малога ў кантактны заапарк — калі ласка. Але падумайце, ці не ўкусіць пушысты кролік малога за палец. Або наадварот — малы проста з-за цікаўнасці пачне тыкаць жывёлам у вочкі ці цягаць іх за вушы. Тады дзіця атрымае адваротны вопыт — панічны страх звяроў, папярэджвае Ірына Францкевіч:

— Малых варта прыводзіць у заапарк, асабліва кантактны, калі ў іх ужо склаліся паняцці спачування і клопату. Перш чым ісці да звяроў, трэба пазнаёміцца з імі на малюнках, расказаць, што яны любяць, а чаго баяцца. Растлумачыць гэта раней за тры гады амаль немагчыма.

Нават у цырк з малымі напачатку лепш хадзіць на прадстаўленні, дзе шмат жывёл, бо астатнія нумары разлічаны ўжо больш на школьнікаў.

Актыўны адпачынак з дзецьмі таксама можна смела пачынаць з ранняга ўзросту. Калі бацькі ўпэўнены, што справяцца з камарамі і сонечнай гарачынёй, — калі ласка, хоць з паўгода бярыце дзіця з сабой на рыбалку.

— Калі мама ўпершыню адпраўляецца ў вела- ці пешы паход з малым, яна не можа ўявіць і прадбачыць многіх здарэнняў. Калі ж бацькі першапачаткова актыўна адпачывалі, яны спакойна могуць далучаць дзіця да свайго ладу жыцця з маленства, — разважае Наталля Мысліўчык. — Займацца верхавой яздой лепш пачынаць гадоў з 5—6. Проста пакатацца на поні, калі дзіця не баіцца, можна і ў два з паловай гады, аднак на дарослага каня раней за чатыры гады лепш не караскацца.

Сучасныя актыўныя гульні накшталт лазертага, пейнтбола, бамбербола — гэта адпачынак для падлеткаў гадоў з дзесяці. Гэта гульні-стратэгіі, якія развіваюць і мысленне, і спрыт, і моц. Бацькам пры гэтым трэба ўпэўніцца, што ў такіх клубах вытрыманы ўмовы бяспекі.

— Не старайцеся занадта апекаваць малых і навязваць ім шмат рознага адпачынку, каб яны не раслі інфантыльнымі. Проста пагойсаць па вуліцах чародкамі ім таксама трэба, — раіць урач. — Актыўнасць — добра для здароўя дзіцяці. А шмат тэлевізара, шмат тэлефона, няправільнае харчаванне вядуць да гіпадынаміі (аслаблення мышачнай дзейнасці), міяпіі (парушэнне зроку), атлусцення. Цяпер 10 дзяцей з 30 ужо тлустыя.

Адным словам, колькі ні разважай, а адпачынак у кожнага дзіцяці павінен быць свой, бо ўспрымае яно сусвет індывідуальна, аднак толькі бацькі вызначаюць межы гэтай індывідуальнасці.

Ірына СІДАРОК.

ЗА 100 ДОЛАРАЎ — ПА ЎСІМ СВЕЦЕ

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)

Што датычыцца Прагі, то ёсць такі лайфхак: у ёй ёсць фірма, у якой працуюць студэнты, што навучаюцца быць экскурсаводамі. У іх вельмі танныя білеты, а экскурсіі добрыя. Таксама былі і ў Вене, сталіца Аўстрыі, а там усё вельмі дорага. Таму прыехалі ў яе з Прагі а 6-й раніцы і з'ехалі а гадзіне ночы, каб грошай лішніх не траціць.

Мы тады акурат ехалі праз горад Брно, што ў чэшскім гістарычным рэгіёне Маравія. Калі дзесьці бываеш, то ёсць звычай кінуць у вадаём манетку, каб вярнуцца. Калі мы там былі, я ўзяў з кішэні не адну манету, а жменю дробных і кінуў іх у вадаём. Штук дзесяць, напэўна. Зрабіў гэта, бо так прынята. А пасля я ў гэтым Брно аказваўся яшчэ восем разоў. Вось і не вер у прыкметы! Таму пастаянна ўсіх перасцерагаю лішні раз падумаць, ці хочаце вы ў гэтае ж месца вярнуцца. Я добра стаўлюся да Брно, там цудоўны тэхнічны ўніверсітэт, але пабываць дзевяць разоў у адным горадзе...

— Але ж гэта мусіць так дорага каштаваць...

— У 2010 годзе я пераехаў у Маскву і адкрыў для сябе свет лаўкостаў. Гэта бюджэтныя авіякампаніі, якія прапануюць вельмі нізкую плату за авіяпералёт у абмен на адмову ад большасці традыцыйных пасажырскіх паслуг. Калі ж дадатковы сэрвіс прысутнічае, як правіла, яго кошт супастаўны з коштам білета. І толькі тады зразумеў, што гэты спосаб перамяшчэння больш даступны беларусам, чым расіянам, таму што Літва і Польшча, куды кампаніі-лаўкосты лятаюць, да нас бліжэй.

З такім пералётам вандроўка аказваецца вельмі таннай. Нядаўна ездзіў у Капенгаген, быў там чатыры дні, і ўся вандроўка абышлася ў 100 долараў з пералётам уключна.

— Якімі сэрвісамі па пошуку зніжак лепей карыстацца?

— Мне падабаецца сайт vandrouki.by. Там можна паглядзець, дзе якія акцыі і зніжкі ёсць: і на пералёты, і на пражыванне, і нават на кавярні. Зручна, што гэта інфармацыя акумулявана ў адным месцы.

Напрыклад, дзякуючы гэтаму сайту атрымалася заказаць таннае жыллё ўзімку ў Осла. Так атрымалася, што з Каўнаса, што ў Літве, датуль вельмі нязручна вылятаюць самалёты. Я туды прыехаў у гадзіну ночы, а самалёт адлятаў а пятай раніцы. Думаў, што прасяджу гэты час на аўтавакзале, але ў ім зала чакання была зачынена на рамонт. Я тады пайшоў пехатой да аэрапорта. А гэта каля 15 кіламетраў. Па аўтастрадзе 13 кіламетраў прайшоў, а пасля мяне да сябе ў машыну ўзяла дзяўчына. Яна літоўка і была здзіўлена, што я пешшу прайшоў такую адлегласць. «Ты так любіш хадзіць?» — запытала яна. Давялося тлумачыць сітуацыю і ўпэўніваць, што не заўжды абавязкова браць трансфер і няма нічога дзіўнага ў тым, каб у малазнаёмым месцы прайсціся па раней невядомым маршруце.

— А як звычайна арыентуешся ў месцы, у якое трапіў упершыню?

— Карту ў папяровым выглядзе ў Еўропе заўжды можна ўзяць бясплатна ў офісах турызму. Так я рабіў раней. Цяпер усё значна прасцей: можна спампаваць на тэлефон карту і нават без інтэрнэту, а з дапамогай толькі GPS пракладаць маршрут.

— Загадзя плануеш, куды паедзеш?

— Да вандровак я стаўлюся лёгка, ехаць куды-небудзь вырашаю спантанна. У маі пабачыў, што білеты з Будапешта да Скоп'я каштуюць усяго 20 еўра. Набыў. А як даехаць да Будапешта? Шукаў перакладныя і знайшоў праз Браціславу.

— У які бюджэт звычайна ўкладаешся?

— Вандраваць напрацягу 4-5 дзён меней чым за 100 еўра — цалкам нармальна. На дадзены момант я быў у 31-й краіне. Наведваю 4-5 новых краін у год. У асноўным гэта Еўропа. Таму калі і карыстаўся візай, то толькі шэнгенскай.

— Як вандруеш: адзін ці з кампаніяй?

— Вандраваць я прызвычаіўся адзін, хоць зручней гэта рабіць з кампаніяй. А вось удваіх з дзяўчынай ездзіць складаней, бо і выдаткаў болей, і патрабаванняў у яе больш. Калі я адзін, то раней спыняўся ў хостэлах, дзе па 16 ложкаў у пакоі. Зараз стараюся спыняцца там, дзе іх хоць бы 4—6. Але вельмі высокая магчымасць таго, што і ў такім пакоі трапіцца карэец ці японец, які ўсю ноч будзе па месенджарах расказваць, як ён дзень правёў. Пад такі акампанемент амаль немагчыма заснуць. Хтосьці можа пачаць спяваць ноччу. Са мной і такое здаралася.

Зараз вельмі папулярнымі становяцца капсульныя хостэлы. Гэта адзін з варыянтаў японскіх атэляў, які ўяўляе сабой невялікія спальныя ячэйкі, размешчаныя адна над адной. І калі ў Расіі гэта штосьці моднае і таму дарагое, то ў іншых краінах наадварот — танны і зручны варыянт пераначаваць.

2011 год. Палацава-замкавы комплекс Карматэн — адзін з замкаў Бургундыі (рэгіён у Францыі).

Таксама можна скарыстацца сайтам CouchSurfing. Члены сеткі прадстаўляюць адзін аднаму дапамогу і начлег падчас падарожжаў, а таксама паказваюць горад. Аднак я гэтым рэсурсам рэдка карыстаюся, бо ў мяне няма магчымасці прымаць у сябе гасцей, магу толькі сам спыняцца дзе-небудзь. Але ў мяне шмат сяброў, якія часам прымаюць у сваіх мінскіх кватэрах гасцей.

— А бывала так, каб не было дзе спыніцца?

— Нават калі падавалася, што так, усё адно адбываліся прыемныя нечаканасці і праблемы вырашаліся. Галоўнае разумець, што з любой, нават самай кепскай сітуацыі, ёсць выйсце.

Вераніка ПУСТАВІТ.