

Самец чечетки	Дискотека в старину	Звукосниматель	Падший сын Дедала	Кавказское "Экма"	Стальная веревка	Хвойное дерево	Отплата за поражение
Полицейская должность	Лима	Коровий дом	Печатный ...	Мера массы алмазов	Англ. полит. партия	Казахбард	Сосуд для молока
Первый дежуритель яблочка	Чечетка	Главный мотив	Застывший миг	Высота человека	Город в Сибири	Умение, навык	Двуличный бал
Башня на изломе стены	"... Бульчев и другие"	Негроидная ...	Будущая братва	Сосед Гвианы по карте	Куриная постель	Лесная нимфа	"... Божья (идиома)"
Кожура цитрусовых	Безусый парень	Испанский титул	Подкладочная ткань	Государство	Звание у морских офицеров	Патриция ...	Пастила, зефир
Азиатский вигвам	Берестяное ведро	Альпийский домик	"Крейцера" или "Лунная"	Дождь-отморозок	1/100 шекеля	Ре или соль	
Масло, помазание	Ед-ца метр						

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Как научить ребенка достигать целей: 7 простых шагов**



Упорство обеспечит ему успех во взрослой жизни.

Детям постоянно приходится овладевать какими-то новыми умениями и навыками — начиная от застегивания пуговиц и молний, до чтения, письма, счета и игры на музыкальных инструментах. Словом, в их жизни полно ситуаций, когда проще сдать, чем научиться.

Однако, как показывают исследования, по таким качествам, как упорство, терпение, настойчивость и способность не сдаваться, можно предсказать, как сложится жизнь человека.

Вот какие стратегии можно использовать родителям, чтобы помочь ребенку развить в себе эти качества:

**1. Хвалите за усилия, а не за результат**

Согласно исследованию, проведенному психологом из Стэнфордского университета Кэрл Дук, дети с меньшей вероятностью будут проявлять настойчивость, когда их хвалят за врожденный ум («Ты такой умный!»), чем когда их хвалят за их усилия («Ты так старался!»). «Тебе пришлось так сосредоточиться, чтобы это закончить!»). Поэтому всегда хвалите ребенка за то, что он самоотверженно работал, а не за то, к чему это привело. Если постоянно хвалить ребенка за его интеллект, это может привести к страху провала и нежеланию лишиться раз риска. Ребенок всегда будет брать только за легкие задачи, с которыми он точно справится, иначе окажется, что его зря хвалили за ум.

**2. Внедрите установку на личный рост**

Ребенок должен понимать, что его врожденные таланты и способности — это не что-то навсегда зафиксированное и неизменное. Их

можно и нужно развивать с помощью тяжелой работы, постоянной практики и упорства. Когда мы собственным примером воспитываем в детях установку на личный рост, демонстрируя им, что все трудности можно преодолеть, если не сдаваться перед препятствиями, то высокая вероятность, что они тоже не будут пасовать перед неудачами и продолжат, несмотря ни на что, двигаться вперед. Они будут воспринимать тяжелый труд и ошибки как естественную часть процесса, а не знак того, что пора сдать.

**3. Учите ребенка на примерах, в том числе на своих ошибках**

Нам всем становится легче, когда мы узнаем, что не одни такие. Пусть дети видят, как вам трудно справиться с новой задачей или проектом, честно рассказывайте им о своих неверных шагах и заблуждениях. Они должны видеть, что у вас тоже может все идти не так. Но главное, они должны видеть, что это не конец света. Что провал не бесконечен, что упорство вознаграждается. Делитесь с ними своими историями или историями про знаменитых спортсменов, изобретателей, художников, исторических личностей, которые не добились своей цели с первой (или с десятой) попытки, но не сдались, и в итоге достигли успеха.

**4. Находите для ребенка умственно трудные задачи**

Для детей важно чувствовать, что в чем-то они сильны. При этом стоящие перед ними задачи должны слегка превышать их уровень знаний и умений. Что-то должно быть легко, а что-то — немного сложновато, как раз настолько, чтобы слегка вывести ребенка из зоны комфорта. Если задача будет для ребенка слишком неподъемной, это приведет к тревож-

ности и нежеланию даже пытаться с не справиться, а если слишком легкой, это вызовет скуку.

**5. Учите ребенка разговаривать с самим собой в позитивном ключе**

Дети, да и многие взрослые, начинают себя ругать, как только у них что-то не получается с первого раза. Если ребенок часто говорит себе «У меня это не получится» или «Я ничего не знаю», научите его более позитивным фразам, которые он сможет использовать, когда расстроен — «Делать ошибки — это нормально», «Все никогда не бывает идеальным», «Я потренируюсь, и у меня все получится». Поддерживающие фразы должны быть короткими и запоминающимися. Всегда громко повторяйте их самому себе, когда что-то не получается. Ребенок может сначала воспринять все это в штыки, но, со временем, когда подрастет, они сами всплывут у него в памяти, и это ему очень поможет.

**6. Позвольте ребенку испытывать досаду, злость, обиду, разочарование**

А это означает, что дети не застрахованы от негативных эмоций, с которыми они столкнутся, если что-то не получается. И не надо их от этого защищать. Трудности и их преодоление важны для процесса обучения. А если вы одним махом решите все детские проблемы, это научит их зависимости от родителей, а не самостоятельности. Поэтому не пугайтесь того, что ребенок грустен и расстроен, так в нем развивается жизнестойкость.

**7. Празднуйте небольшие успехи**

Всегда празднуйте пусть небольшие победы, которые одерживает ребенок. Так вы поддержите его моральный дух и уверенность в себе. Надел ботинок на правильную ногу, разборчиво написал домашнюю работу, без напоминаний убрал игрушки на место — старайтесь всегда отмечать эти маленькие достижения и хвалить за них ребенка.

Ответы: Чечет. Такт. Град. Ерн. Такт. Град. Тус. Аг. Шале. Соната. Тус. Саржа. Стана. Юрта. Юнец. Ранд. Ранг. Каас. Аг. Аг. Цетра. Дрида. Искра. Раса. Шана. Суринан. На- Опы. Маскард. Выкуш. Егор. Кадр. Рост. Писк. Тара. Омск. Ка. Рен. Кама. Тори. Тема. Перу. Хлев. Лист. Акын. Крын- Трос. Писта. Реваш. Ева. Тр. Пристав. Икар. Асса. Ответы: Чечет. Бал. Агдан.

**Гороскоп на неделю**

**ОВЕН**

У Овнов эта неделя, особенно первая ее половина, складывается благоприятно для улучшения отношений в семье. Это наиболее актуально для больших семей, когда в одном доме или квартире живут представители разных поколений. В этот период на семейном совете можно поднимать такой непростой вопрос, как наследство. Шансы на то, что обсуждения пройдут мирно и приведут к согласию всех сторон, сейчас весьма высоки. Это удачное время для оформления ипотечного кредита.

**ТЕЛЕЦ**

В супружеских отношениях у Тельцов наступает время гармонии и взаимопонимания. В первой половине недели вы сможете спокойно обсудить с партнером наиболее острые вопросы, которые еще совсем недавно могли привести к яростным спорам. Именно сейчас можно и нужно обсуждать темы, о которых вы предпочитали умалчивать, предвидя острую реакцию.

**БЛИЗНЕЦЫ**

У многих Близнецов эта неделя будет связана с укреплением здоровья и повышением уровня работоспособности. Можно ставить перед собой масштабные цели и активно браться за их выполнение. Скорее всего, в конце недели вы удивитесь, насколько много вам удалось сделать. Это прекрасное время для упорядочения своего графика.

**РАК**

У многих Раков на этой неделе улучшится самочувствие, а настроение будет по большей части оптимистичным. Усиливаются также интеллектуальные и творческие способности. В этот период можно принимать участие в спортивных соревнованиях, творческих конкурсах, викторинах. Влюбленных ждет расцвет романтических отношений. Это время приятных сюрпризов, любовных признаний, подарков.

**ЛЕВ**

У Львов на этой неделе усиливается потребность в отдыхе. Постарайтесь не планировать много дел и настройтесь на релаксацию. Это подходящее время для улучшения отношений с родными. Рекомендуется основное внимание уделить семейным делам, так вы заслужите благодарность и поддержку близких. В этот период возрастает потребность в ощущении комфорта, а также в тепле семейного очага.

**ДЕВА**

Девам на этой неделе предстоит много общаться со знакомыми, друзьями, родственниками и соседями. Возможно, вас попросят оказать информационную или иную поддержку. Не следует отказываться людям в помощи, ведь тогда в их лице вы получите верных друзей, также готовых в дальнейшем оказать вам необходимую поддержку. Это подходящее время для расширения деловых и дружеских связей.

Вы станете более информированными о последних новостях из жизни ваших близких.

**ВЕСЫ**

Весов ждет продуктивная неделя для решения материальных проблем. На текущей работе вы сможете увеличить производительность труда за счет повышения уровня профессионального мастерства. Если вы хотели бы поменять свою работу, то в этот период вам не составит труда найти престижную должность с более высоким окладом.

**СКОРПИОН**

Скорпионов на этой неделе ожидает исполнение заветных желаний. Чтобы получать от жизни радость, необходимо предпринимать конкретные шаги для исполнения своей мечты. Помните, что сейчас все находится в ваших руках, никто не сможет вас остановить, помешать двигаться к намеченной цели. Это прекрасное время для саморазвития. Можно начинать самостоятельное изучение любых дисциплин: например, иностранного языка, программирования, рисования.

**СТРЕЛЕЦ**

Стрельцы на этой неделе смогут раскрыть волнующие их тайны, найти ответы на тревожащие их вопросы. Усилится интерес к психологии, эзотерическим наукам, детективной литературе — всему, что имеет отношение к загадкам. Это прекрасное время для углубленного занятия духовными практиками: йогой, цигун, аутогенными тренировками.

**КОЗЕРОГ**

Козероги на этой неделе почувствуют сильную потребность в обновлении дружеских контактов. Вас будет увлекать все новое, необычное. Склонность к праздному времяпровождению может привести к проблемам в текущих делах. Какие-то проекты вы можете забросить. Характерной особенностью этой недели является активный поиск единомышленников.

**ВОДОЛЕЙ**

Водолеи на этой неделе станут более заметными в своем кругу общения. Может возникнуть ощущение, что вас и ваши поступки постоянно обсуждают окружающие. Если вы не любите повышенного внимания к своей персоне, успокаивайте себя тем, что ничего дурного о вас не говорят. Сейчас время роста вашей популярности и авторитета.

**РЫБЫ**

Рыбы на этой неделе почувствуют необыкновенный интеллектуальный подъем. Вы сможете преуспеть в учебе, в том числе в самостоятельном изучении какого-либо предмета. Студентам вузов и колледжей удастся закрыть пробелы в знаниях и закрепить пройденный материал. Это исключительно удачное время для путешествий с целью расширения кругозора, изучения иностранного языка и знакомства с особенностями жизни других народов.

**Прогноз погоды с 10 по 16 февраля**

Дата	Температура		ветер (м/с)	Осадки
	День	Ночь		
10.02	-8	-16	4	
11.02	-9	-11	3	снег
12.02	-10	-13	12	
13.02	-7	-15	12	
14.02	-4	-9	16	снег
15.02	-2	-8	16	
16.02	-3	-9	15	снег

**КУРС ВАЛЮТ на 8 февраля**

	покупка	продажа
USD	453,8	459,3
EUR	485,19	491,39
RUB	6,28	6,51

**АНЕКДОТЫ**

- Тетенька продавец, а Вы мне вчера неправильно сдачи дали.  
- Ну что ж ты, мальчик? Вчера надо было приходиться, а сегодня уже поздно.  
- Хорошо, тогда я оставлю себе эти лишние 800 рублей.

\*\*\*

Муж возвращается домой после пьянки, жена спрашивает:  
- Где был?  
- У друга.  
- Что делал?  
- В шахматы играл.  
- А почему от тебя водкой пахнет?  
- А чем от меня должно пахнуть? Шахматами что ли?

\*\*\*

- Ленка, привет!  
Чем занимаешься?  
- Рыбу заливную делаю...  
- Ого! А ты умеешь?  
- А то! Кусок воблы, глоток пива.

\*\*\*

- Милый, а я у тебя единственная?  
- Да вы что, сегодня сговорились все, что ли?

\*\*\*

- Во сколько ты сегодня будешь дома?  
- Пора бы уже запомнить, что по пятницам я прихожу домой в воскресенье!