

Практичні поради для молодої мам

Розвиток дитини та догляд за нею від народження до трьох років

Рекомендації провідних фахівців

Упорядник

**ФАДЄЄВА
Валерія В'ячеславівна**



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 616-053.2
ББК 57.33
Р 49

Серію «Практичні поради молодій мамі»
засновано 2011 року.

**Розвиток дитини та догляд за нею від народження до
Р 49 трьох років.** Рекомендації провідних фахівців / упор.
В.В. Фадєєва. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан,
2012. — 264 с. — (Практичні поради молодій мамі).
ISBN 978-966-10-1834-0 (серія)
ISBN 978-966-10-2135-7

Розвиток дитини та догляд за нею — нероздільний процес.
У книзі подано докладні рекомендації з догляду за дитиною та її
виховання з найперших хвилин життя і до трьох років.

Ви дізнаєтесь про те, як правильно піклуватися про малюка:
планувати його режим дня, проводити щоденні гігієнічні процедури,
купати, робити масаж, гратись і багато чого ще. Навчитесь розуміти
бажання та потреби свого малюка. Знайдете відповіді на питання
про психічний та фізичний розвиток дитини, про формування в неї
корисних навичок і про те, як подолати шкідливі звички.

Окремий розділ книжки присвячено ранньому розвитку
дітей. Ви ознайомитеся з провідними розвивальними методиками
(М. Ібуки, С. Лупан, Г. Домана, М. Монтессорі, М. Зайцева та ін.) і
зможете обрати те, що підходить саме вам і вашому малюкові.

УДК 616-053.2
ББК 57.33

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора перекладу чи видавця.*

ISBN 978-966-10-2135-7
ISBN 978-966-10-1834-0 (серія)

© ООО Издательство
«Мир и Образование», 2010.
© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2012

ДОРОГІ БАТЬКИ!

Дитина — унікальне створіння, наділене величезними можливостями і здатне досягнути всього, чого забажає! Ваше завдання — терпляче, з любов'ю та повагою допомогти їй розвинути все найкраще, що у ній закладено.

Виховання дитини — справжнє мистецтво і нелегка праця.

Усім дорослим зрозуміло: якщо не піклуватись про здоров'я малюка від самого народження, не загартувувати його, не стежити за режимом дня, харчуванням, не робити вчасно профілактичних щеплень, дитина навряд чи стане фізично міцною. Тому дуже важливо правильно і своєчасно здійснювати ці необхідні процедури. У цій книзі подаються докладні рекомендації стосовно догляду за дітьми та їх виховання.

Однак лише турботи про гігієну та дотримання режиму дня не досить. З дитиною треба займатись, аби розкрити її здібності. Це особливо важливо у перші три роки життя, коли її фізичний та психічний розвиток іде стрімкими темпами.

Окремий розділ цієї книги присвячений ранньому розвитку дітей. Ви дізнаєтесь, як знайти і розвинути дитячі таланти, ознайомитеся з найвідомішими розвивальними методиками і зможете обрати те, що підходить саме для вас і вашої дитини.

Розвиток малюка і догляд за ним — це один нероздільний процес. Дитина розвивається постійно, кожную хвилину свого життя. Спілкуйтеся з нею під час сповивання, вмивання, зміни підгузка, купання, масажу, прогулянки. Саме тепер у ваших руках її майбутнє. Усвідомте це! Якщо ви хочете виростити щасливу людину, намагайтеся розкрити і розвинути безмежні можливості, які дарувала їй природа.

Бажаємо вам і вашому малюкові спільних радісних відкриттів!





РАННІЙ РОЗВИТОК

Особливості раннього розвитку

Ранній розвиток — інтенсивний розвиток здібностей дитини в ранньому віці (від народження до 3 років). Багато авторів методик раннього розвитку дітей, як-от Глен Доман, Шінічі Сузукі, Сесиль Лупан, Микола Зайцев, Борис та Олена Нікітіни наполягають на тому, що такий розвиток є аж ніяк не раннім, а саме своєчасним, що традиційна педагогіка відстає від сучасних методик, що потенціал дитини значно багатший, аніж вважалося досі.

За останні 20—30 років змінилися загальноприйняті норми. Так, раніше практично всі діти приходили до школи, не вміючи читати, тоді як тепер п'ятирічна читаюча дитина вже не здивує нікого.

Однак діти й надалі починають навчатись у школі саме в той період, коли ріст мозку вже майже завершений (6—7 років), а доти вони зазвичай відвідують дитячий садок.

Зрозуміло, що в такому віці ранній розвиток несумісний з традиційними, садочково-шкільними способами навчання.

Ранній розвиток передбачає активну позицію матері стосовно дитини в перші роки її життя (адже саме вона проводить із нею найбільше часу). Це неперервна клопітка праця, що потребує постійної участі в житті дитини і творчого напруження.



нею, він спостерігав за рухом кульки і з часом міг установити взаємозв'язок між рухами руки та кулі.

Тканинний яскравий браслет із дзвоником та застібною-липучкою. Ця іграшка сприяє розвитку координації рухів рук і розвитку слуху. Браслет надягається дитині на зап'ясток, по черзі то на праву, то на ліву руку.

Музичні іграшки (брязкальця, дзвоники, сопілки, гумові «пищики») сприяють розвитку слуху. Подзеленькайте дзвоником чи потрусіть брязкальцем на відстані не більше 1,5 метра від правого або лівого малюкового вуха. Якщо він, почувши звук, повернув голову у ваш бік, обов'язково усміхніться йому, похваліть його та покажіть саму іграшку.

Співаюча дзига, іван-покиван. Такі іграшки сприяють розвитку зору, слуху та пізнавальних здібностей. Гратись ними треба разом із дитиною. Візьміть малюка на руки, дайте йому торкнутися до дзиги. Потім розкрутіть її, і коли вона загуде, скажіть: «Послухай, як співає дзига!»

Граючись з іваном-покиваном, покажіть малюкові, як розгойдується іграшка. Почувши мелодійний дзвін, усміхніться й скажіть: «Ти чув?» Із часом малюк зможе гратися цією іграшкою самостійно.

Ігри для малюків

Де в нас пальчики?

Наспівуйте слова і доторкайтеся до тієї частини тіла немовляти, про яку співаєте.

Де в нас пальчики на ручках?

Де в нас пальчики на ніжках?

Де в нас животик?

Шукаємо — шукаємо...

Де в нас вушка?

Де в нас носик?

Де в нас ротик?

Шукаємо — шукаємо...

Граючись з малюком, ви можете не тільки використовувати загальновідомі ігри, а й вигадувати свої, беручи до уваги можливості його розвитку.



Розвиток дитини

наприкінці другого місяця

- ✓ Прислухається до дзеленькання дзвоника.
- ✓ Повертає голову вбік на людський голос.
- ✓ Припиняє смоктати, якщо йому показують яскравий предмет.
- ✓ Фіксує погляд на джерелі світла, або на кільці, що рухається просто перед очима чи збоку. Максимальний кут відстеження рухів очима — 90°.
- ✓ Лежачи на животі, підіймає голову і підводить груди, 1–1,5 хвилини утримує голову.
- ✓ Повертається з боку на спину.
- ✓ Енергійно махає то однією, то другою ніжною.
- ✓ Лежачи на спині, ненадовго утримує брязкальце.
- ✓ Вже не може утримуватись у висячому положенні.
- ✓ Долоні малюка частіше розкриті.
- ✓ У гарному настрої усміхається, відповідаючи на усмішку, агукає вже виразніше.
- ✓ Намагається утримувати предмети всією рукою, і його рухи вже не такі безладні та спонтанні, як колись.
- ✓ На появу мами реагує фіксованим поглядом, мимолітною чарівливою усмішкою та пожвавленням рухом.

! Вам треба насторожитись, якщо малюк:

- не виказує жодних емоцій;
- байдужий до оточення;
- не реагує на усмішки близьких;
- не намагається утримувати предмети рукою;
- лежачи на животі, не може утримати голову протягом однієї хвилини;
- не може підвести голівку на 5 см від поверхні та утримати її;
- виконує несиметричні й хаотичні рухи руками та ногами;
- не стежить за брязкальцем;
- не імітує міміки дорослого;
- не прислухається до дзеленькання дзвоника, який знаходиться за 1,5 м від нього.



гулярно використовується за призначенням, а дитина після денного сну вже тиждень прокидається сухою, можна відмовитися від підгузків під час сну. Але щойно малюк прокинеться, одразу садовіть його на горщик.

Поки дитина не звикла проситись, під час прогулянок і поїздок надягайте на неї підгузок. Перш ніж вийти на вулицю, обов'язково садовіть малюка на горщик. Якщо ж ви вирушаєте в дорогу без підгузка, прихопіть із собою горщик та запасні штанці.

А тепер про те, як *привчати малюка користуватися горщиком вночі*.

⇒ Якщо вранці дитина вже тиждень прокидається сухою, спробуйте і на ніч не надягати підгузків.

⇒ Упродовж тижня вкладайте малюка спати без підгузка, підстеляючи щось непромокальне.

⇒ Стежте, аби перед сном малюк обов'язково сховався на горщик.

⇒ Скоріш за все, нічних подій не буде, проте якщо таке трапляється, дитині ще рано знімати підгузки на ніч.

Що стосується «нічних пригод», вони цілком природні. Приблизно до 3–3,5 років сечовий міхур дитини не готовий утримувати нічний об'єм сечі. Тому протягом ночі малюка треба 1–2 рази садовити на горщик. Робити це треба тоді, коли дитина перебуває у напівсні, аби після походу в туалет вона швидко заснула. Або ж далі користуватися одноразовими підгузками.

Якщо кілька тижнів або місяців малюк ночами залишався сухим, а потім раптом знову став ходити під себе, це може бути наслідком якогось потрясіння.

Мочиться спляча дитина не навмисно, а цілком мимохіть. Тож у жодному разі не лайте її за ці «нічні пригоди».

Ще краще — взагалі не фіксувати дитячу увагу на цьому, аби не виникло неврозів і комплексів. Поступово дитина навчиться стримуватися.

Якщо сталась «аварія», одразу ж обітріть малюка, змініть одяг і постільну білизну. У разі повторення «події» поверніться на якийсь час до підгузків. Відмовтеся від них після 6–7 «сухих» ночей.

Говорити всерйоз про енурез можна тільки після 5 років. У такому разі слід буде проконсультуватися з невропатологом та психологом.



Що можна зробити для того, щоб дитина любила купатись

⇒ Купіть малюкові гарну іграшку для купання (яка би не тонула у воді) та покладіть її у ванну.

⇒ Користуйтеся ароматною дитячою пінкою для ванн. Чимало дітей люблять такі пінки, і ваш малюк, напевно ж, не залишиться байдужим до неї.

⇒ Зробіть ванну привабливішою для дитини. Потім разом із чадом виберіть цікавий килимок із звірятами, повісьте у ванні завіски з Русалонькою, прикрасьте кахельні плитки у ванні наклейками-літерами. Поцікавтеся в малюка, як він перетворив би ванну кімнату, і втільте його задуми в життя.

⇒ Подеколи певних новацій потребує не так ванна, як дитина. Якщо вона боїться, що в очі їй потрапить мило, підіть назустріч і вдягніть їй на обличчя маску для пірнання. Малюкові хочеться всього лиш побачити, що батьки розуміють його страх.

⇒ Якщо дитина боїться моменту, коли вода у ванні або раковині витікає в трубу (мовляв, і мене так засмокче!), то хтось із батьків може тримати її на руках чи за руку біля виходу з ванної кімнати, а другий — зливати воду з наповненої ванни. При цьому показуйте, що може, а що ні, витекти в трубу: волосинка — може, а губка — ні, мильні бульбашки — можуть, а нога — ні, і т. ін.

⇒ Якщо, незважаючи на всі ваші хитрощі, малюк не погоджується купатись у ванні, якщо ви запихаєте його туди силоміць, а купання перетворюється на локальний військовий конфлікт, обличте думку про купання у ванні і повчіть своє чадо митися під душем. Хтозна, може, йому припаде до душі стояння під теплим «дощиком» із крана.

Якщо малюк відмовляється від купання, в жодному разі не здавайтеся і не залишайте його немитим більш як три дні. Чим довше зволікати, тим міцніше у свідомості дитини засяде думка, що варто гучніше поахкати — і її не заставлятимуть робити те, чого їй не хочеться! Будьте наполегливими.



РАННІЙ РОЗВИТОК.....	4
Особливості раннього розвитку	4
Як виявити і розвинути таланти у дитини	5
Коли слід починати	5
Як допомогти дитині розкрити свої здібності	6
Чого не варто робити.....	9
Методика Масару Ібуки	10
Що треба робити для розвитку немовляти	10
Що треба робити для розвитку дитини до 3 років	11
Вчимо дитину малювати	12
Якими мають бути іграшки і як ними гратися	13
Розвиваємо музичні здібності дитини	14
Займаємося фізичним розвитком дитини	14
Методика раннього розвитку Сесиль Лупан	15
Принципи виховання	15
Оптимальний вік для початку навчання	15
Як треба займатися з дитиною	16
Розвиток органів чуття	17
Розвиток рухової активності дитини	18
Розвиток мовлення і навчання читання	19
Навчання лічби	20
Вправи на логіку та лічбу	20
Навчання історії та географії	20
«Нова математика» Золтана Дьонеша	22
Методика Глена Домана	23
Як займатися фізичним розвитком дитини	24
Як учить дитину читати	25
Як навчати дитину математики	25
Як дати дитині енциклопедичні знання	26
Методика Марії Монтесорі	27
Основні принципи методики	27
Цінність методики	30



Система виховання Никітіних	30
Основні принципи системи	31
Розвивальні ігри «сходинки творчості»	32
Методика Миколи Зайцева	35
Основні принципи методики	36
Навчання читання	36
Навчання математики	38
Студії для дітей	38
 РОЗВИТОК МАЛЮКА	 41
ПЕРШИЙ МІСЯЦЬ	41
Перше обстеження новонародженого	41
Норми зросту, ваги та обводу голови немовляти	43
Розвиток здорової дитини	43
Розвиток недоношеної дитини	45
Малюк у період ранньої новонародженості (перший тиждень життя)	45
Як виглядає новонароджений	46
Перехідні стани новонародженого	51
Прискорене серцебиття	51
Нерівномірне дихання	51
Малюк сопе носиком.....	51
В очах дитини стоять сльози	51
Фізіологічна жовтяниця новонароджених	51
Фізіологічне зменшення маси тіла	52
Статевий криз	53
Транзиторний дисбактеріоз кишечника	54
Сечовипускання	56
Малюк у період пізньої новонародженості	57
Основні рефлекси новонародженого	57
Незатягнуті тім'ячка	58
Навіщо потрібні незатягнуті тім'ячка	59
Зміни тім'ячок у міру зростання дитини	60
Небезпечні симптоми	60



Як зрозуміти бажання та потреби малюка	61
Навчіться спостерігати за дитиною	61
Мова плачу	61
Хлопчики та дівчатка	65
Відмінності між хлопчиками та дівчатками в немовлячому віці	65
Спілкування з хлопчиками та дівчатками	66
Сповивання	67
Вибір одягу	68
Як правильно тримати малюка на руках	69
Як підіймати немовля	69
Малюк лежить на спині	69
Підіймаємо з боку	69
Підіймаємо з живота	70
Як класти дитину	70
Кладемо на спину	70
Кладемо на бік	70
Соска-пустушка	71
Прогулянки з немовлям	72
Значення прогулянок для розвитку дитини	72
Перша прогулянка	73
Коли варто відмовитися від прогулянки	73
Літня прогулянка	74
Прогулянки в прохолодну погоду	74
Безпека дитини під час прогулянок	75
Турботи й справи для батьків	76
Дитячі іграшки	77
Куповані іграшки	77
Саморобні іграшки	78
Ігри для малюків	79
Гра — універсальний засіб спілкування	79
Гра — путівник по довкіллю	80
Гра — гімнастика для уяви	81



Виховання немовлят	81
Правила розвитку дитини	82
Розвиток зору	83
Розвиток слуху	85
Розвиток дитини наприкінці першого місяця	85
ДРУГИЙ МІСЯЦЬ	87
Режим дня	87
Сон дитини	88
Спальне місце	88
Як укласти малюка спати	88
Спокій над усе!	91
Турботи й справи для батьків	92
Масаж	93
Користь від масажу	94
Місце і час для масажу	95
Готуймося до масажу	96
Прийоми масажу	97
Корисні вправи з елементами масажу для немовлят	101
Гімнастика для малюків від 1,5 до 3 місяців	102
Дитячі іграшки	102
Ігри для малюків	103
Розвиток дитини наприкінці другого місяця	104
ТРЕТІЙ МІСЯЦЬ	105
Режим дня	105
Сон дитини	105
Турботи й справи для батьків	106
Спілкування з малюком	107
Ігри та іграшки для малюків	108
Розвиток дитини наприкінці третього місяця	109



ЧЕТВЕРТИЙ МІСЯЦЬ	110
Режим дня	110
Турботи й справи для батьків	111
Ігри та іграшки для малюків	112
Розвиток дитини наприкінці четвертого місяця	113
П'ЯТИЙ МІСЯЦЬ	114
Режим дня	114
Турботи й справи для батьків	114
Гімнастика для малюків від 4 до 6 місяців	115
Ігри та іграшки для малюків	116
Розвиток дитини наприкінці п'ятого місяця	117
ШОСТИЙ МІСЯЦЬ	119
Режим дня	119
Привчаємо дитину до режиму сну	119
Турботи й справи для батьків	120
Не форсуйте подій!	120
Спілкування з дитиною	120
Поява зубів	120
Терміни появи зубів	120
Ознаки прорізування зубів	122
Як полегшити стан малюка	123
Ігри та іграшки для малюків	124
Розвиток дитини наприкінці шостого місяця	124
СЬОМИЙ МІСЯЦЬ	126
Режим дня	126
Прогулянки	126
Носіння малюка в «кенгуру»	126
Пізнавальні прогулянки	128
Положення дитини у візку	128



Турботи й справи для батьків	128
Спілкування з дитиною	129
Прощання з пустишкою	130
Гімнастика для малюків від 6 до 9 місяців	130
Дитячі іграшки	131
Ігри для малюків	132
Розвиток дитини наприкінці сьомого місяця	134
ВОСЬМИЙ МІСЯЦЬ	135
Режим дня	135
Перше взуття	135
Турботи й справи для батьків.....	136
Спілкування з дитиною	136
Зона спілкування	136
Вчимося розуміти жести дитини	137
Розвиток дитини наприкінці восьмого місяця	139
ДЕВ'ЯТИЙ МІСЯЦЬ	141
Режим дня	141
Прогулянки	141
Турботи й справи для батьків	142
Спілкування з малюком	142
Дитячі іграшки	143
Ігри для малюків	145
Розвиток дитини наприкінці дев'ятого місяця	146
ДЕСЯТИЙ МІСЯЦЬ	147
Режим дня	147
Турботи й справи для батьків.....	148
Гімнастика для малюків від 9 до 12 місяців	148
Ігри та іграшки для малюків	149
Розвиток дитини наприкінці десятого місяця	151



ОДИНАДЦЯТИЙ МІСЯЦЬ	152
Режим дня	152
Турботи й справи для батьків	153
Розвиток дитини наприкінці одинадцятого місяця	153
ДВНАДЦЯТИЙ МІСЯЦЬ.....	154
Режим дня	154
Турботи й справи для батьків	155
Чи стригти малюка в 1 рік?	155
Дитячі іграшки	156
Ігри для малюків	157
Розвиток дитини наприкінці дванадцятого місяця	158
ДОГЛЯД ЗА МАЛЮКОМ	160
Косметичний розпорядок дня	160
Підготовка до гігієнічних процедур	161
Щоденні гігієнічні процедури	162
Догляд за очима	162
Догляд за носом	163
Догляд за вухами	164
Догляд за ротовою порожниною до появи зубів	164
Догляд за зубами	165
Догляд за обличчям	165
Догляд за волоссям	166
Догляд за шкірою новонародженого	166
Інтимна гігієна	168
Багаторазовий підгузок	171
Одноразовий підгузок (памперс)	172
Переваги від використання одноразового підгузка	172
Міняємо підгузок	174
Зміни на поверхні дитячої шкіри	176
Попрілості	176
Пітниця	177



Догляд за пупковою ранкою	177
Догляд за нігтями	179
Як часто треба стригти нігті	179
Чим стригти нігті	180
Коли краще робити цю процедуру	180
Як підстригати нігті	180
Якщо утворилися задирки або ви поранили пальчик малюка	181
Купання	181
Засоби для купання малюка	183
Безпека у ванні	184
Готуємося до купання	184
Послідовність купання	185
Догляд за дитячими речами	186
Прання дитячих речей	186

РОЗВИТОК ДИТИНИ ВІД РОКУ ДО ТРЬОХ .. 188

Фізичний розвиток	188
Середні показники маси тіла та зросту здорових дітей раннього віку	189
Ранкова гімнастика	189
Дихальні вправи	190
Вправи для спини	191
Вправи для живота	194
Вправи для ніг та рук	195
Прогулянки	197
Знайомство малюка з довкіллям	198
Знайомство малюка з правилами безпечної поведінки на дорозі	202
Сон дитини	203
Дитина й телевізор	203
ВІД 1 ДО 1,5 РОКУ	205
Фізичний розвиток	205
Психічний розвиток	206



Режим дня	207
Розвиток здібностей	209
Розвиток мислення	210
Розвиток творчих здібностей	211
Музичне виховання	211
Знайомство малюка з художньою літературою	212
Якою має бути гарна дитяча книжка	212
Як читати з малюком	213
Орієнтовний перелік творів для дітей від 1 до 2 років ..	214
Розвиток мовлення	215
Іграшки для дитини від 1 до 2 років	216
Ігри для малюків	217
ВІД 1,5 ДО 2 РОКІВ.....	218
Фізичний розвиток	218
Психічний розвиток	219
Режим дня	220
Розвиток мислення	221
Розвиток творчих здібностей	222
Розвиток мовлення	222
Ігри для малюків	224
Іграшки для розвитку інтелектуальних операцій і навичок мислення	226
ВІД 2 ДО 3 РОКІВ	227
Фізичний розвиток	227
Психічний розвиток	228
Режим дня	229
Розвиток мислення	231
Розвиток творчих здібностей	231
Музичне виховання	231
Знайомство малюка з художньою літературою	232
Які книжки потрібні дитині від 2 до 3 років	232



Як читати з малюком	232
Орієнтовний перелік творів для дітей від 2 до 3 років ..	233
Розвиток мовлення	234
Іграшки для розвитку мислення	235
Ігри для малюків	236
Ігри для дівчаток	237
Ігри для хлопчиків	237
 ПІКЛУВАННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ	 239
Навички гігієни, які слід засвоїти вашій дитини	239
1 рік — 1 рік 6 місяців	239
1 рік 6 місяців — 2 роки	239
Від 2-х до 3-х	240
Шкідливі звички	240
Малюк смоче пальця	240
Малюк гризе нігті	241
Малюк длубається в носі	242
Догляд за зубами	242
Гігієна рота після появи зубів	242
Зубна паста для малят	243
Профілактика карієсу	243
Візит до стоматолога	245
«Гігієна зору»	246
Привчаємо дитину до горщика	247
Коли слід починати знайомство	248
Як привчати дитину до горщика	249
Що можна зробити для того, щоб дитина любила купатись	252





Серія «Практичні поради молодій мамі»

РОЗВИТОК ДИТИНИ ТА ДОГЛЯД ЗА НЕЮ ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО ТРЬОХ РОКІВ

Рекомендації провідних фахівців

Упорядник
ФАДЄЄВА Валерія В'ячеславівна

Головний редактор *Богдан Будний*
Переклад *Анатолія Сагана*
Редактори *Олеся Грабець, Донара Пендзей*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Галини Кузів*

Підписано до друку 22.08.2012. Формат 84x108/32. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс ЕТД. Умовн. друк. арк. 13,86. Умовн. фарбо-відб. 13,86 .

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК № 370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002
Навчальна книга — Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-06-07, 52-05-48, 52-19-66
office@bogdan-books.com
www.bogdan-books.com

ISBN 9771210107001



9 771210 107001