

Агния Барто

Вязанье

Наша старшая сестра
Вяжет с самого утра.

Даже ночью ей не спится:
Под подушку прячет спицы,
Ночью сядет на кровать -
В темноте начнёт вязать.

Нитки старые мотает -
Новых мама не даёт.
Шерсть по комнате летает
И к соседям пристаёт!

В нашем доме все соседки
Вяжут шарфы и жакетки,
Даже девушка-майор
Выходит с нитками во двор.

Наша старшая сестра
Вяжет с самого утра.
Целый день не ест, не пьёт,
Где-то нитки достаёт.

Если шерсти не хватает,
Открывает сундуки.
На глазах фуфайки тают,
Расползаясь на куски!

Приходит бабушка домой -
Нет косынки с бахромой!
Где же дедушкин жилет?
И жилета больше нет!

Кофточка - без ворота!
В доме всё распорото!

Спят на солнце у калитки
Два пушистеньких щенка,
А сестра мотает нитки,
Глядит на них издалека.

Знаю я свою сестру!
Лучше я щенят запру!
Она возьмёт моих щенков,
Из них наделает мотков.

Она ни слова мне не скажет,
Из щенков перчатки свяжет.
Я щенят веду к сараю,
От сестры их запираю!

<https://club.osinka.ru/topic-55598?start=30>



Контактная информация:
г. Асино ,
ул. имени Ленина, 70, 2-й этаж
тел./ факс (38241) 2-15-67,
<http://asino.lib.tomsk.ru/>



Составление, компьютерный набор,
работы и фото:
Алиферовой Л. Я., зав ИБО
infbo@mail.ru

Муниципальное
бюджетное учреждение
«Асиновская межпоселенческая
централизованная библиотечная система»
Информационно-библиографический отдел



**Терапия
вязанием,**
или
Как вязание
помогает нам
в жизни

Рекомендательный список литературы

Асино
2020

У каждого человека есть увлечение. Многие считают, что вязание - это удел пенсионеров, и они очень сильно заблуждаются. Вязание - это еще и терапия. Причем терапия как раз для того, чтобы, когда мы действительно станем бабушками и дедушками, мы были в здравом уме.

Давайте рассмотрим некоторые плюсы от вязания.

1. Вязание развивает когнитивную функцию мозга

То есть предотвращает снижения функций головного мозга с возрастом.

В 2011 году было проведено исследование: опросили случайно 1321 человек в возрасте от 70 до



89 лет. Результат показал, что люди которые занимались рукоделием - таким, как вязание спицами и крючком, имели меньше шансов к развитию когнитивных нарушений и потере памяти. Почему так?

Вязание - это динамический процесс, в котором мы постоянно продумываем, как и что сделать, чтобы результат нас не разочаровал. Это стимулирует нашу моторику, а также лобную и затылочную доли головного мозга. Вместе они укрепляют наш ум, и замедляют когнитивные нарушения.

2. Вязание помогает снимать стресс

Ну, для этого даже исследований проводить не нужно. Каждый может это проверить на себе. Когда у вас какие-либо проблемы, конфликты и тому подобные неприятности, вы просто возьмите в руки спицы или крючок и начните творить.

Через какое-то время вы почувствуете, что стали более спокойнее, а проблемы уже не кажутся необратимыми, но поможет посмотреть на них с другой точки зрения.

3. Вязание помогает

справиться с депрессиями, невротами и другими психологическими проблемами

В 2009 году в Университете Британской Колумбии было изучено 38 женщин с нервной анорексией пищевого поведения, которых обучили вязанию. 74% женщин заявили, что рукоделие уменьшило их страхи. Тренер по ведению здорового образа жизни в Англии Betsan Corkhill автор книги «Вязание для здоровья и хорошего самочувствия» создал сайт, чтобы оценить ценность того, что она называет терапевтическим вязанием. Среди ее респондентов 54 % из тех, кто был в клинической депрессии, сказали, что вязание их делает счастливыми или очень счастливыми.

4. Также есть еще несколько плюсов от вязания:

- улучшение концентрации, памяти,
- очень хорошая привычка, которая помогает избавиться от вредных привычек, таких как курение, переедание и просиживание в интернете.



Литература из фондов МБУ «АМЦБС» за пять лет:

1. **Амигуруми** / автор текста Н. Тренч; фот. Э. Митчел. - Москва : Махаон, 2014. - 109 с. : ил. - Б.-Ф. 8 (Мнаевка)
2. **Вейль, Э.** Вязание без спиц и крючка / Э. Вейль; [пер. с англ. О. А. Савчук]. - Москва : Эксмо, 2019. - 191 с. : цв. ил. - (Звёзды рукоделия. Энциклопедия инноваций) - 12+ - Б.-Ф. 2(Асино)
3. **Джонс, С.** Вязание крючком для начинающих : [пер. с англ.] / С. Джонс. - Москва : АСТ : Кладезь, [2015]. - 142 с. : ил. - (Попробуй! Все получится!) Б.-Ф. 1 (Асино)
4. **Коробкова, Т.** Милые, теплые, смешные / Т. Коробкова. - Москва : Эксмо, 2019. - 144 с. : цв. ил. - (Подарочные издания. Рукоделие) На обл. : 1000 уникальных пошаговых иллюстраций. - 12+ - Б.-Ф. 2 (Асино)
5. **Михайлова, Т. В.** Азбука вязания крючком и спицами. Библия вязания крючком и спицами / Т. В. Михайлова. - Москва : АСТ, [2016]. - 254 с. : ил. - (Волшебный клубок. Библия рукоделия) 12+ - Б.-Ф. 2 (Асино)
6. **Слижен, С. Г.** Красивые цветы и листики : / С. Слижен. - Москва : Эксмо, 2014. - 63 с. : ил. - (Азбука рукоделия) Б.-Ф. 25 (Причулымский)
7. **Слижен, С. Г.** Веселый зоопарк / С. Слижен. - Москва : Эксмо, 2014. - 63 с. : цв. ил. - (Азбука рукоделия) 6+ - Б.-Ф. 9 (Казанка)
8. **Терапия** вязанием, или Как вязание помогает нам в жизни- . - URL: <https://www.livemaster.ru/topic/2463601-terapiya-vyazaniem-ili-kak-vyazanie-pomogaet-nam-v-zhizni> (дата обращения 24.04.2020). - Текст : электронный
9. **Фриман, Э. А.** Амигуруми для начинающих / Э. Фриман. - Москва : АСТ, [2019]. - 125 с. : цв. ил. - (Лидер мнения) 12+ - Б.-Ф. 2 (Асино)
10. **Юмико, А.** Уютные и стильные модели для вязания спицами : 23 авторских модели / А. Юмико. - Москва : АСТ, [2017]. - 124 с. : цв. ил. - (Коллекция рукоделия) 12+ - ОИ (БЭЦ, Асино)