



**Ребёнок  
ПОД СОЛНЕЧНЫМ  
ЗНАКОМ**

## Психотип "Овен" 21.03 - 20.04



Энергичный жизнерадостный ребенок, смелый тянется ко всему новому, активно исследуя мир вокруг себя. На слово не верит, учится только на своем опыте, потрогает горячий чайник, залезет в любое запретное место. Он несколько упрям, своеволен, не любит, когда его ограничивают. У девочек часто появляются мальчишеские замашки. У ребенка богатое воображение, он переполнен впечатлениями, это благородный слушатель сказок, но жестокие сказки ему противопоказаны. Очень возбуждается в чересчур живых играх и потом его трудно успокоить. За все берется с большим энтузиазмом, но его запал - как солома: ярко вспыхивает и быстро гаснет.

Активный и непоседливый, импульсивный, он сначала действует, а потом думает. Но мыслит он очень логично. Ему не хватает настойчивости и целеустремленности. Если натывается на серьезные препятствия, он бросает это и переходит к чему-нибудь другому, не менее интересному. Мягко помогите ему справиться с трудностями и довести дело до конца. Не делайте все за него, он склонен перекладывать на других то, к чему сам теряет интерес. Поощряя в нем стремление к самостоятельности, надо вырабатывать у него чувство ответственности. Но самое главное - научить его обращать внимание на чувства других людей, потому что он склонен считаться только с собой. Не вступайте с ним в пререкания, на ваше слово он ответит десятью. Требования ваши должны быть выражены ясно, логично, и должны апеллировать к его разуму. Круг его обязанностей должен быть четко очерчен, но не следует делать трагедии, если он заиграется и забудет выполнить что-нибудь вовремя. Помните - это натура увлекающаяся. Неорганизованность в вашем ребенке надо преодолевать очень мягко и спокойно, но настойчиво. В школе он будет учиться неровно, успевать будет по тем предметам, которые любит, и пренебрегать всеми остальными. Не запускайте это отставание, но и не заставляйте быть круглым отличником. После школы ему обязательно нужен короткий отдых, затем сразу сажайте его за домашнее задание, чтобы он не засиживался с ним допоздна.

Маленький "овен" нуждается в полноценном ночном сне (больше средней нормы), поскольку тратит очень много энергии. Если он жалуется на головную боль, значит, его нервная система перегружена. Болеет он бурно, с высокой температурой, но жизнеспособность у него хорошая: от болезни оправляется быстро. Главная трудность - удержать его в постели. Занятия спортом дадут выход его энергии, но надо избегать видов спорта, в которых возможны травмы головы.



## Психотип "Телец" 21.04 - 20.05

Милый, ласковый, зачастую очень красивый ребенок далеко не прост! Он потребует от вас много любви, потому что в глубине его легкоранимой души зреет впечатление, что его никто не любит, что к нему несерьезно относятся. Ему ежечасно нужно демонстрировать любовь, подбадривать на действия. Он ласков и привязчив, но с хитрецей: "Ласковый теленок двух маток сосет". Зов пола силен в вашем ребенке. В мальчиках проявляется все мальчишеское, девочки - "папины дочки". С раннего возраста "телец" любит красиво одеваться, вообще чувство красоты в нем развито сильно. Ваш ребенок хорошо знает, чего он хочет и упорно стремиться к этому. Но его психика не очень пластична, ему трудно переключаться с одного предмета на другой, поэтому ему не следует давать два задания одновременно. В воспитании Тельца вам придется нелегко. "Мягкие" родители - злейшие враги "тельца". Но и слишком сильному нажиму он отчаянно сопротивляется, приходит в ярость, становится агрессивным и неуправляемым. Но он практичен, и если ему объяснить необходимость каких-то дел мягко, с позиций здравого смысла, он вас поймет. Отвлеченные рассуждения, как и чтение морали, он пропустит мимо ушей. Разговаривайте с ним конкретно. Аккуратность в нем развить легко, обратите внимание, чтобы она не была поверхностной. К примеру, убирая комнату, он не заглянет под кровать. То, чего он не видит или не слышит, для него не существует. Постарайтесь в нем развивать инициативу и уверенность в своих силах, расширяйте его кругозор.

У него основательный, но несколько медлительный ум, к школе его надо готовить заранее. Не упускайте случая его похвалить, ни в коем случае не ругайте за медлительность. На вопросы его надо отвечать терпеливо. Попадая в центр внимания, он теряется, при гостях его лучше предоставить самому себе, но в тоже время он чувствует большую потребность в общении и ей не надо препятствовать. Его неуверенность может помешать ему в школе. При обучении помогите ему выработать навыки, он их легче принимает, чем общие правила. Трудные моменты пройдите с ним вместе несколько раз. Сначала покажите сами, а потом повторите вместе с ним, и, наконец, убедите его, что он этим навыком овладел. У него неплохо получается любая работа руками, и это надо всемерно поощрять, поскольку это поможет развить его ум.

Слабое место "тельца" - горло и уши. В раннем детстве берегите его от отита и ангина. Приучите его дышать носом. Его аппетит часто зависит от того, насколько красиво накрыт стол. В спорте выбирайте менее резкие и жесткие виды (лыжи, гимнастика, плавание).

## Психотип "Близнецы" 21.05 - 21.06



Подвижный любознательный ребенок с разносторонними интересами, он очень общителен, легко заводит друзей и также легко, без особых переживаний, расстается с ними, когда они становятся ему неинтересны. Он легко, быстро переключается с одного дела на другое, способен заниматься сразу несколькими делами. Его живой, подвижный ум требует большого количества разнообразных впечатлений, однообразие его угнетает. Обладает тонко организованной нервной системой, легко возбудим, поэтому нуждается в спокойной семейной обстановке. Конфликты родителей переживает очень остро, хотя по его поведению вы можете этого не заметить.

Он не любит сильно выражать свои чувства. Не обладая большой внутренней устойчивостью, ждет от родителей поддержки и хочет быть уверенным в том, что в своем доме он всегда найдет опору и понимание, мир и покой. Ребенок любит порядок, но не любит сам его наводить. Начинать воспитывать в нем привычку к аккуратности надо как можно раньше и продолжать контроль в течение многих лет: он легко приобретает новые привычки, но и легко их теряет.

Приучайте его с раннего детства к работе руками, тонкой и скрупулезной (лепка, резьба по дереву, вышивка) - это дисциплинирует его ум. Для развития полезно учить его музыке, например, игре на фортепиано. Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок вырос дилетантом во всем, постарайтесь выработать в нем настойчивость и волю. Он схватывает все на лету, и благодаря этой способности, может учиться хорошо. Но там, где требуются длительные усилия, он быстро устает, ему скучно, и он переключается на что-нибудь другое. Поэтому часто его знаниям не хватает основательности, глубины. Его выручает хорошая память и умение свободно использовать свои знания, обходить проблемы, которые он сам не замечает.

Чтобы он не привык идти по линии наименьшего сопротивления, занимайтесь постоянно и регулярно тем, что у него легко идет, например, иностранными языками. Это поможет воспитать в нем привычку к работе. Чтобы он меньше уставал в школе, ему нужны прогулки на свежем воздухе, спокойный сон и занятия спортом. Очень полезна для него дыхательная гимнастика: бронхиты - бич Близнецов.

## Психотип "Рак" 22.06 - 22.07



Ребенок впечатлителен, чувствует малейшие нюансы отношения к себе. Его надо любить всей душой, смеяться с ним и искренне ему сочувствовать (он очень чутко ловит фальшь), а главное - успокаивать его страхи. Он боится спать в темноте, боится оставаться один, боится, что мама забудет взять его из детского сада. Не смейтесь над его страхами, он болезненно на это реагирует, лучше выработайте обязательность в себе: он очень нервничает, когда мама опаздывает. И помните: успокаивая его, вы сами должны быть спокойны - ему легко передается ваше беспокойство и неуверенность. Он ответит на чуткость и заботу родителей любовью и привязанностью, будет очень доверчивым и домашним.

Его эмоциональная натура постоянно требует внимания родителей - впоследствии он сторицей вернет вам вашу заботу, но неуважение и невнимание - действительное или придуманное - он будет переживать долго и может замкнуться в себе. Девочек этого психотипа можно рано подключать к домашним делам, и скоро они станут хорошими помощниками. "Рак" педантичен в мелочах, и если он возьмется за уборку, он вычистит и вылизает все углы и закоулки. Но регулярно поддерживать порядок он не хочет. На его столе постоянно грудой будут лежать книги, бумаги, смешанные в кучу. Но не ругайте его - это не главная его беда.

В его воспитании родители должны занимать единую позицию, так как "рак" стремится приспособиться и к отцу и к матери. Не очень уверенный в себе и чувствительный к мнению окружающих, он нелегко адаптируется в детском коллективе. Чаще приглашайте его друзей в дом - на своей территории он чувствует себя спокойнее. Если он не приводит друзей к себе, это признак того, что у него нет контакта с родителями. И в школе для него важнее содержания предмета будет отношение к нему учителя - у любимого учителя он будет учиться очень хорошо. Если он не успевает по какому-то предмету, разберитесь в его отношениях с преподавателем. На уроках он может быть невнимателен, в это время он плавает в пространстве своего воображения. Его мечтательность может растянуть надолго выполнение домашнего задания. Его регулярно надо подталкивать. Но не ведите его все время за руку - ему надо научиться самостоятельности. Кажущееся безволие пусть вас не беспокоит - в нем есть тихое упорство, но только в том, что он считает важным для себя. Внимательно следите за его питанием. Пищеварительная система - его слабое место, особенно желудок. В первые годы жизни его надо кормить только свежеприготовленной пищей, по возможности, избегая консервов. Не перекармливайте его, не кормите насильно - вы можете основательно и надолго подавить его аппетит, который очень зависит от настроения. Меню пусть выбирают родители - "рак" склонен выбирать то, что ему вредно.

## Психотип "Лев" 23.07 - 23.08



Творческую натуру "льва" не следует ни в коем случае подавлять, иначе он может остаться угрюмым и замкнутым или совершенно безвольным на всю жизнь. И не насмехайтесь над его склонностью прихвастнуть - пока он маленький, в этом выражается его склонность к первенству. Он очень несчастлив, если не может быть первым учеником в классе, победителем в спорте, игре. Часто это становится камнем преткновения во взаимоотношениях со сверстниками и со старшими братьями и сестрами. Дайте ему возможность выполнить в доме ответственную и престижную работу, чтобы он мог делом завоевать желанный авторитет, например, опекать младших, и вы сами будьте на высоте: не оскорбляйте его обостренное чувство собственного достоинства и держите данное ему слово.

По характеру он доверчив, но обман запоминает очень надолго и не прощает любое неблагородство. Полезно советоваться с ним на равных в серьезных вопросах, но доступных его пониманию. При этом обязательно научите его уважать достоинство других, не позволяйте ему стать семейным тираном. Воспитывайте в нем умение сдерживать свой гнев, тогда присущие его типу благородство и добросердечие смогут развиваться свободно.

Способности и склонности "льва" надо выявить еще в раннем детстве и как можно раньше ориентировать его. Он будет работать упорно и целеустремленно, имея перед собой перспективу. Особенно его подстегнут успехи и, в первую очередь, их признание окружающими, заслуженное одобрение будет тем ветром, который раздует его творческий огонь.

Ребенок "лев" должен работать в полную силу, пусть он занимается в кружках, развивается в художественном или музыкальном направлении. Ему полезно рано вставать и сразу включаться в дневной ритм. Слегка спартанское воспитание поможет ему постоянно поддерживать хорошую форму.

При всей внешней крепости "лев" уязвим: неприятности, нервное напряжение, срывы, стрессы в первую очередь неблагоприятно влияют на сердечную деятельность, поэтому следите за сердцем вашего ребенка, сам он склонен к переоценке своих сил и не обратит внимания на легкое недомогание.



## Психотип "Дева" 24.08 - 23.09

У вашего ребенка есть достоинства, отсутствующие у многих: он терпелив, чистоплотен и обязателен. Он хорошо вписывается в семейные правила, он хочет постоянного и устойчивого распорядка жизни, не любит частых перемен и боится неожиданных изменений. Ему нравится все логичное, точное, конкретное; расплывчатость, туманность, беспорядок, действуют на него плохо.

"Дева" аккуратна в мелочах, но общий порядок поддерживать ей трудно. Этот знак ищет в родителях надежную опору, ему надо быть уверенным в том, что его не оставят на произвол судьбы. Он не требует от вас слишком большого внимания и заботы, но надо быть готовым всерьез посочувствовать ему, помочь в любых трудностях, пусть даже и не очень серьезных. Этого достаточно для поддержания тесного контакта.

Постарайтесь, как можно меньше упрекать "деву". На их ошибки указывайте как можно мягче - эти дети чаще и сильнее других склонны чувствовать себя виноватыми. Поддерживайте малейшие ростки инициативы в вашем ребенке. Руководить им легко - надо только время от времени направлять его занятия, а вот своей инициативы ему не хватает.

Проанализируйте свои привычки - ребенок "дева" их легко перенимает, а избавляется от них с огромным трудом и очень медленно. Обычно учится "дева" крайне прилежно, учитель для нее - большой авторитет. Но если с учебой все же дела обстоят неважно, причин может быть две: либо "дева" утонает в мелочах, в большом количестве деталей и ей надо помочь во всем этом увидеть главное, либо за этим стоят серьезные эмоциональные напряжения в школе или дома.

Усидчивой "деве" надо делать небольшие, но частые паузы, а вечером пораньше отправляться спать, чтобы избежать переутомления. Могут возникнуть проблемы со школьными завтраками - "дева" разборчива в еде и очень брезглива. В этом случае - пусть берет завтрак с собой.

Чувствительная часть в организме "девы" - кишечник, все стрессы отражаются на нем сразу, но для этого психотипа присуща мнительность, поэтому не демонстрируйте ребенку постоянно свою озабоченность его здоровьем. "Деве" полезно учиться петь.

## Психотип "Весы" 24.09 - 23.10



Чуть ли не самое важное для "весов" - гармония в близком окружении, особенно в семье. Добродушный и веселый, не капризный ребенок, очень сильно реагирует на конфликты, может даже заболеть. Сам он тщательно избегает открытых конфликтов, старается смягчить атмосферу, готов пойти на компромисс, не стремится победить в споре, во что бы то ни стало. Ему чужд дух соревнования, его душе ближе сотрудничество. У него развито чувство справедливости и судит он беспристрастно. При всей внешней гибкости этот психотип имеет удивительно устойчивую внутреннюю систему ценностей. Задача родителей - помочь правильно и вовремя сформировать эту систему, так как сложившееся отношение к миру у "весов" изменить очень трудно.

"Весы"- знак общительный, легко сходится с людьми, сохраняя при этом внутреннюю независимость. Он не любит больших компаний, предпочитает - камерную атмосферу. "Весы" очень внимательны к своему внешнему виду, у девочек этого знака это часто превращается в болезненную проблему, им постоянно кажется, что они непривлекательны, и задача родителей помочь им преодолеть, связанную с этим, скованность и неуверенность в себе. Родителям надо внимательно присматриваться к своим детям, так как "весы" не склонны демонстрировать свои трудности и проблемы. Ребенок может поделиться ими только при очень близком душевном контакте. Ориентировать этот психотип надо на профессию, не связанную с продолжительной и однообразной работой. Ему нужна возможность, проявлять инициативу, или свое умение общаться с людьми. Живой и восприимчивый ум компенсирует в школе нежелание преодолевать себя. Можно помочь ребенку соблюсти правильную пропорцию, апеллируя к его чувству долга. В физическом плане - обратите внимание на укрепление мышц спины, особенно в области поясницы. Полезно заниматься пластической гимнастикой, танцами. У "весов" чувствительная часть организма - почки, поэтому, оберегайте их от переохлаждения.





## Психотип "Скорпион" 24.10 - 23.11

Ваш ребенок переполнен энергией, и ей обязательно надо дать выход, иначе он будет капризен, упрям или начнет все делать наперекор. В этом знаке девочки сильно отличаются от мальчиков, они милы и обаятельны, тогда как мальчики склонны к крайностям и непрерывно стремятся выйти за дозволенную грань.

В воспитании "скорпионов" совершенно не годится тактика приказов и категоричных запретов - прежде, чем прибегать к наказанию, попытайтесь воздействовать убеждениями и уговорами. Он легче воспримет ваши доводы, если вы сумеете их представить как его собственные. Присущая ему критичность заставляет его подвергать сомнению чужие мнения. Но бессознательно он одинаково легко впитывает и хорошее и плохое, поэтому проследите за его окружением и за собой. Во внешнем поведении он может быть мягок, но эмоциональная внутренняя жизнь у него очень напряженная. Свои права и вещи он будет отстаивать упорно.

Его нелюбовь к порядку - это нежелание подчиняться чужим правилам. Предоставьте ему его территорию, но точно обозначьте его границы, иначе он попытается захватить весь дом.

В раннем возрасте типичные детские страхи усиливаются его повышенной эмоциональностью. Появление младшего брата или сестры он будет переживать очень остро, болезненно ревновать родителей. Подготовьте его заранее, и пусть отец уделяет ему больше внимания, пока мать будет занята младшим ребенком.

«Скорпион» рано начинает стремиться к самостоятельности. Учиться он может хорошо, если захочет, но может учиться и кое-как, демонстрируя свою независимость от общего мнения, хотя мнение сверстников для него значит очень много. В учебе ему может помочь его острое любопытство и аналитический ум, изучая что-нибудь, он постарается сам научиться это делать. Помогайте ему оформлять результаты работы, работать регулярно, а не "большими скачками".

Если "скорпион" начинает часто простужаться, становится вялым - это признак не недостатка сил, а наоборот - их нереализованного переизбытка, ему необходимы постоянные физические нагрузки, лучше всего спортивная секция, где регулярные занятия помогут также ему преодолеть несобранность. Родителям надо рано начинать половое воспитание "скорпиона", делать это надо как можно проще, чтобы ослабить его интерес к этой "жгучей" тайне



## Психотип "Стрелец" 23.11 - 21.12

Ребенок этого типа жизнерадостен, правдив, полон надежд, и легко раскрывается в общении. Он не любит ограничивать себя ни в еде, ни в развлечениях, ни в жизненном пространстве. Его непосредственность и энтузиазм нужно мудро направлять. Оставьте ему достаточно свободы для саморазвития и не подавляйте его мелочным контролем и чрезмерной опекой. Чувствуя недоверие взрослых, он сам потеряет доверие к ним, может отдалиться от родителей. Его нервозность - первый признак того, что вы ведете себя с ним неправильно. В воспитании "стрельца" опирайтесь на его чувство чести и долга. Он изо всех сил будет стараться оправдать ваше доверие. «Стрелец» хорошо работает, если ясно видит цель, надо только научить его обращать внимание на детали. Для него много значат отметки и высказанная при всех похвала. Он и сам не прочь похвастаться своими успехами.

Если у "стрельца" что-то не получается, он начинает нервничать и конфликтовать. Если его права ущемляют, он будет бороться за них прямо и открыто. В школе могут возникать конфликты из-за того, что он не переносит ни фамильярности, ни пренебрежительного отношения к себе.

Он стремится завоевать авторитет во всем, в том числе и в общественной жизни. Здоровье "стрельца" очень зависит от его душевного состояния. Не угнетенному ребенку не страшны простуда и нарушение диеты; у "стрельцов" - неудачников сопротивляемость организма резко падает. В таком случае будьте внимательны к жалобам ребенка на неприятные ощущения в правом подреберье - это может указывать на нарушения в работе печени.

Печень - чувствительная часть тела "стрельца". "Стрельцу" показан любой вид спорта, но привлекает его в первую очередь дух соревнования.

## Психотип "Козерог" 22.12 - 20.01



Это кошка, которая ходит "сама по себе". Его эмоциональные контакты прочны, но при этом он внутренне всегда немного отстранен, углублен и застенчив, хотя и скрывает это. В нем есть внутренняя серьезность и взрослость, отвечая на его вопросы, ему надо обязательно объяснить, почему вышло так, а не иначе. Он примет ваш порядок в доме, если вы логично объясните, почему надо делать именно так. Но постарайтесь не подавить при этом его собственный подход.

"Козерог" достаточно практичен и обладает внутренней организованностью. Пример он воспринимает лучше, чем совет. Он немного капризен, очень самолюбив и обидчив. Не требуйте, чтобы он признал свою вину и просил прощения: вы добьетесь упорного и молчаливого сопротивления. Лучше дайте ему возможность исправить ошибку, а затем похвалите. Он нуждается в поддержке и защите, подсознательно он стремится к прочности и надежности и ждет этого в первую очередь от отца, привязан к семейным традициям.

Если он убедится, что родительский кров - оплот его надежности, он будет помогать вам, когда крепко станет на ноги. Используйте его желание быть полезным, поручайте ему посильные дела, объясните ему четко, что надо делать и не следите за каждым его шагом. Приветствуйте сборы его друзей у себя дома, близких друзей у него немного, но он их выбирает тщательно.

В учебе он стремится освоить общий метод, на первых порах он нуждается в вашей помощи, неудачи могут усилить его неуверенность в себе, и он может совсем забросить учебу. Ему нужен успех, чтобы обрести уверенность. Хвалите его, но только за дело, незаслуженную похвалу он не примет.

Ваше искреннее, но немногословное одобрение для него будет важнее отметки, острая реакция на несправедливость учителя, тоже может повлиять на его учебу. Не тревожьтесь, если он развивается несколько замедленно - способности "козерога" раскрываются лишь в зрелом возрасте.

Ему может трудно даваться всякого рода гимнастика и плавание, но именно этим ему необходимо заниматься. Подберите упражнения, увеличивающие гибкость его позвоночника и суставов. К воде приучайте с раннего детства и обязательно закаливайте - в зрелом возрасте это поможет избежать ревматизма. Но не переусердствуйте с закаливанием, для него холод - большая нагрузка.



## Психотип "Водолей" 21.01 - 20.02

Общительный и очень обаятельный ребенок; в первые годы жизни испытывает вас на прочность. Он будет нарушать ваши запреты, откажется делать то, что вы от него требуете, и выберет именно ту область, которую вы сильнее всего запрещаете. Поэтому не окружайте его запретами, но в самом главном вы должны быть непреклонны. Если вы уступите, то вам придется уступать всегда, но если "водолей" почувствует вашу внутреннюю силу, он будет вас уважать.

"Водолей" очень упорен в своих желаниях, но внутренне очень разумен и не по годам логичен. С ним следует держаться на равных, показывая, что видите в нем взрослого. Спокойная логика - лучший способ его убедить, особенно если вы сможете обратиться к его человечности и способности поставить себя на место другого. С "водолеем" надо набраться терпения и до конца выслушивать его обстоятельные рассказы. Не подавляйте его интерес ко всему новому и не отталкивайте от себя.

Чтение его привлекает больше, чем игрушки, и читает он все подряд. Со старшими братьями и сестрами он будет держаться независимо, любит заботиться о младших. Животное в доме для него - большая радость, он будет ухаживать за ним, защищать его. В коллективе сверстников он чувствует себя свободно.

Очень важно научить его этической терпимости, чтобы он не видел мир только черным или белым. Постарайтесь разумно преодолеть его категоричность в выводах. Учеба дается ему легко. Он обладает большой усидчивостью, но надо поддерживать в нем интерес к занятиям, обращая его внимание на новое, необычное и неочевидное в каждом предмете. Этой цели прекрасно послужит участие в олимпиадах, чтение книг из серии "Занимательная наука".

В отношении здоровья вашему ребенку полезны подвижные игры на свежем воздухе, турпоходы, длительные прогулки, дыхательная гимнастика. Уделите внимание его зубам и миндалинам - в эти места легко проникает инфекция, и проследите за работой печени и желчного пузыря.



## Психотип "Рыбы" 21.02 - 20.03

Ребенок бескорыстен, восприимчив и впечатлителен, он не любит лгать, но зачастую не может отличить правды от вымысла, так как целиком живет в фантастическом мире своего воображения. Он с увлечением ест, если вы изображаете Карлсона, чтобы загнать его в ванну, надо предложить искупать его игрушечных зверей.

Главная ваша задача - привить ребенку элементы реализма. Но не грубо, чтобы не задеть его чувствительность. В сознательной лжи его упрекать нельзя - он сам верит тому, что рассказывает. Важно также убедить его, что он может сам многого добиться.

Дух соревнования ему чужд, но самостоятельность в нем можно развить. Ставьте перед ним разрешимые задачи, начиная с самых простых, и постепенно их усложняйте. Обязательно следите, чтобы он доводил дело до конца - часто "рыбам" не хватает настойчивости.

И учтите, что этот психотип не выдерживает долгого груза большой ответственности, это может вызвать у него психическое расстройство. Он всегда готов помочь, но не любит быть лидером. При этом он обожает быть в роли рассказчика и ему нужна аудитория.

Самая чувствительная зона у "рыб" - стопы ног.