

Издается с мая 1999 года

медицина  
психология  
педагогика

**МАМА  
ПАПА**



№ 8 Ноябрь 2013

[www.rebenok-info.com](http://www.rebenok-info.com)

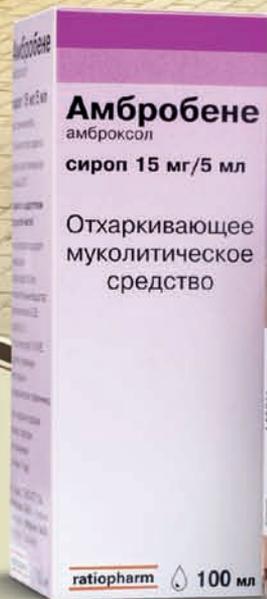
Поле битвы – обеденный стол...с. 18  
Навстречу природе.....с. 32  
Сильная сторона.....с. 50



**Чья шапка?**

# Амбробене

Жить без кашля  
правильней!



Лекарство от кашля для  
детей с 1-го дня жизни.

Разжижает мокроту,  
способствует ее  
откашливанию

Сделано в  
ГЕРМАНИИ

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО  
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## Каждый — по штучке

**В**шестом классе нас начали профессионально ориентировать. Была экскурсия на ЗИЛ, большим успехом завершился поход на кондитерскую фабрику — на следующий день половины класса не было, так объелись. И вот однажды нам говорят, что скоро будет экскурсия на киномеханический завод. Вот это да! Я начал ждать этот день, как путешествия на необитаемый остров, но заболел. Состояние такое, что идти нельзя. Расстроился ужасно. Кроме меня, собрался весь класс. Экскурсия была интересная. Ребята и классная, довольные, благодарили мастера и рабочих. Все вернулись в школу. А через час там появились представители завода — остановился главный конвейер. Расследование показало, что причина в нехватке деталей. Собрали тех, кто был на экскурсии. Под пристальным взглядом старшего мастера ребята стали стыдливо извлекать из карманов блестящие детали. До чего же они были интересные: и цилиндрики, и гаечки, и звёздочки какие-то, и даже алмазный инструмент! Детали складывали в пакеты. Пакетов набралось много. «Вот так! — сказал мастер. — Взяли по штучке, а вас-то сколько, конвейер-то и встал». Очень получилось неудобно. Я потом думал: «Хорошо, что заболел...»

*Искренне ваши*  
**Анатолий ХАВКИН**

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

**КУТУЗОВ А.Г.**

*доктор педагогических наук, профессор, директор Московского гуманитарного педагогического института*

**ЦАРЕГОРОДЦЕВ А.Д.**

*доктор медицинских наук, профессор, директор МНИИ педиатрии и детской хирургии*

**БЕЗРУКИХ М.М.**

*доктор биологических наук, профессор, директор Института возрастной физиологии РАО*

**РЕАН А.А.**

*член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор*

**КРАВЦОВА Е.Е.**

*доктор психологических наук, профессор*

**КЕШИШЯН Е.С.**

*доктор медицинских наук, профессор*

**КОНЬ И.Я.**

*доктор медицинских наук, профессор*

**ОСОКИНА Г.Г.**

*доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ*

**СИМКИН К.М.**

*доктор биологических наук, профессор*

**УВАРОВА Е.В.**

*доктор медицинских наук, профессор*

4

### Тема номера

- 4 Было ваше — стало наше
- 7 Внутренний голос

10

### Я расту

- 10 Расслабьтесь
- 14 Школа для самых маленьких

18

### От года до трёх

- 18 Поле битвы — обеденный стол
- 22 Учимся говорить
- 24 По часам

26

### Дошколёнок

- 26 Я рисую себя...
- 30 Человек-Паук, Смешарики...
- 32 Навстречу природе
- 34 Дело для тела
- 36 «Священная» блеэзнь
- 42 Свежий воздух

46

### Я — школьник

- 46 Общий язык
- 50 Сильная сторона
- 52 Когда нужна помощь логопеда

56

### Семейная консультация

- 54 Торжественные приёмы
- 56 Дочкин папа
- 59 На новом уровне

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 13-10-00660

Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15960. Тир. 250 000 экз.

### РЕДАКЦИЯ:

Главный редактор — Анатолий ХАВКИН, доктор медицинских наук, профессор  
Зам. главного редактора — Анна ГОРОВАЯ  
Главный художник — Ярослав СМАГИН  
Директор по рекламе — Олег РУДЕНКОВ  
Верстка — Альбина ОСОКИНА  
Корректор — Татьяна САМАРЦЕВА

Учредитель — Фонд социальной педиатрии

Адрес редакции: 125993, Москва, Газетный пер., д. 5, тел./факс: (495) 629 86 68, (499) 714 72 01, e-mail: mamapapa@mail.ru

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель. Распространяется бесплатно по детским учреждениям, детским садам, раздаточным пунктам детского питания, аптекам, магазинам детских товаров.

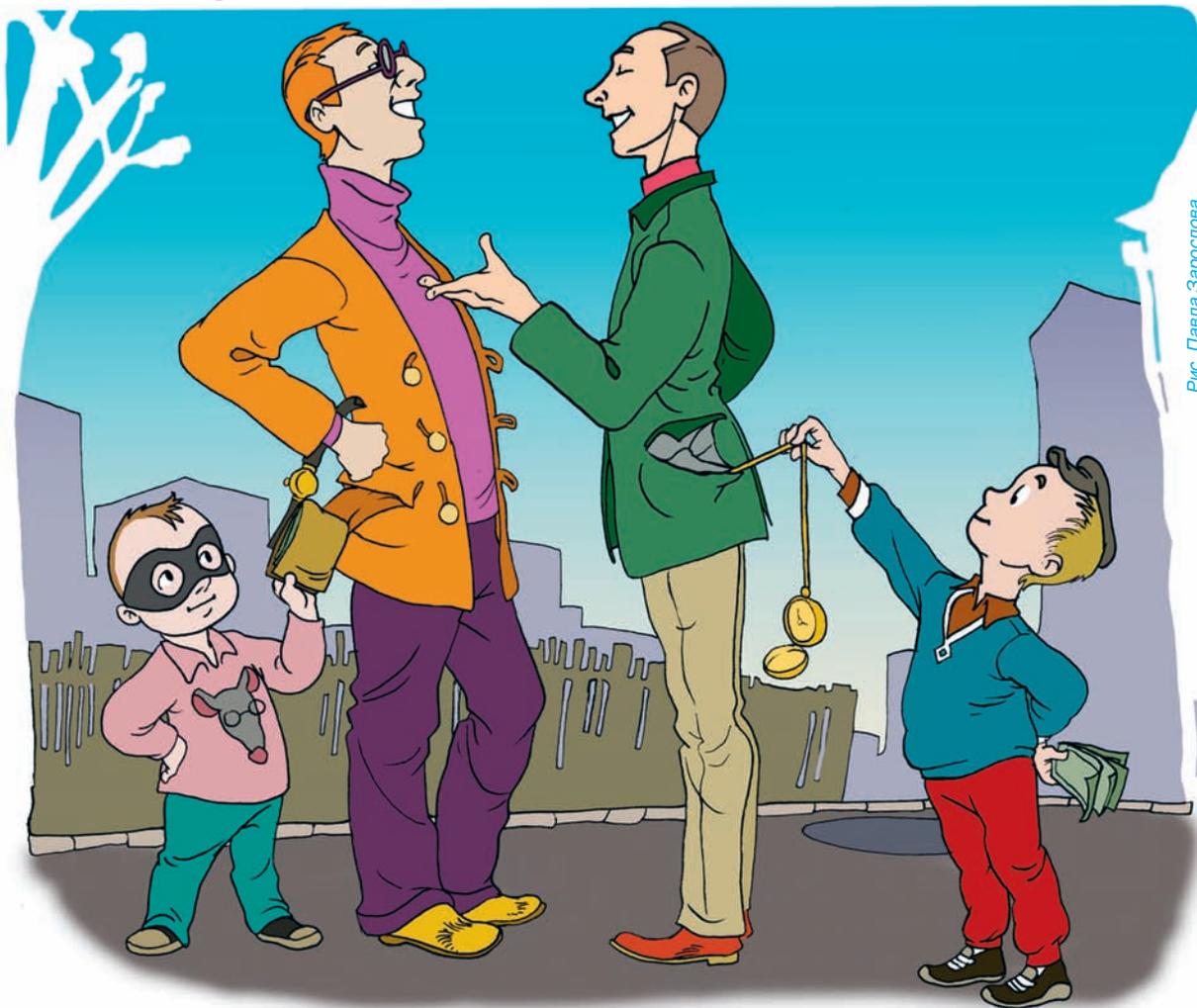


Рис. Павла Зарослова

## БЫЛО ВАШЕ – СТАЛО НАШЕ

...Однажды в Америке в некоторых супермаркетах как часть общего дизайна стали появляться изображения полицейских. Оставалось только гадать: было ли это веяние моды или какой-то особый замысел. Как оказалось потом, цель была достигнута – число краж уменьшилось в разы. Изображение стража порядка побуждало граждан вести себя добропорядочно.

### ■ Стыд – не дым

Детские кражи обескураживают и пугают. Родители, конечно, понимают, что в этом случае по-

мощь специалиста очень нужна, но осознание того факта, что их ребёнок способен на «такое», очень болезненно. Они просто не

хотят, чтобы кто-то узнал об этой проблеме. Если затянуть с визитом к психологу, то ситуация, как правило, развивается следующим образом: о факте очередного воровства становится известно воспитателю или учителю, и только после этого взрослые отправляются к специалисту. Бывают, конечно, исключения, но они достаточно редки.

Конечно, мамы и папы испытывают большой спектр негатив-

Не вешайте  
на ребёнка  
сразу же  
ярлык вора.  
Сначала  
разберитесь



## ■ Возьму «без спроса»

Прежде всего: если вам стало известно о том, что ребёнок взял что-то без спроса, ни в коем случае не впадайте в панику — это ещё не конец света. Без внимания такой поступок оставлять нельзя, но и перебарщивать не стоит. А самое главное — не вешайте сразу же на малыша ярлык вора, да и вообще лучше это слово в разговоре с ним не употреблять.

Попробуйте разобраться в причинах неприятного происшествия, которое свидетель-

ствует, прежде всего, о том, что с ребёнком не всё благополучно. Подумайте, что побудило его на такой поступок: вполне возможно, что ему не хватает вашей любви и он привлекает внимание родителей. Подобное поведение могут вызвать конфликтные ситуации дома, развод родителей, появление в семье отчима или мачехи, а также чересчур строгий или, наоборот, слишком мягкий стиль воспитания. Дети с трудом переносят и большие ограничения во «вредной» еде: иногда так хочется купить жвачку или сухарики, а мама не разрешает. Бывает, что достаточно большому ребёнку не хватает денег на карманные расходы, а очень нужно купить угощение для своих «друзей», потому что без этого они внимания на него не обращают. Вполне возможны и трудности в

школе — конфликты с учителями, сверстниками и старшеклассниками, которые требуют у ребёнка деньги. Ну и, конечно, влияние плохой компании... Видите, как много причин может толкнуть маленького человека на эти нехорошие действия. Ему очень нужна ваша помощь. Важно сохранить с малышом или подростком доверительные отношения и обязательно прийти на помощь, если это потребуется. При всей нашей заматанности и бешеном темпе жизни нужно находить время на душевные беседы и чутко относиться к эмоциональному состоянию ребёнка.

ных эмоций, когда становится известно о том, что их малыш «взял чужое», — это и отчаяние, и злость, и горечь. В результате иногда даже возникает отвращение к собственному чаду. Но ведь вы очень нужны своему ребёнку в это трудное для него время! Именно родители должны сделать всё возможное для того, чтобы предотвратить подобные ситуации и найти правильную модель поведения в том случае, если это всё-таки произошло.

Не спешите ругать ребёнка: сначала разберитесь — причиной его проступка можете быть вы сами



стует, прежде всего, о том, что с ребёнком не всё благополучно. Подумайте, что побудило его на такой поступок: вполне возможно, что ему не хватает вашей любви и он привлекает внимание родителей. Подобное поведение могут вызвать конфликтные ситуации дома, развод родителей, появление в семье отчима или мачехи, а также чересчур строгий или, наоборот, слишком мягкий стиль воспитания. Дети с трудом переносят и большие ограничения во «вредной» еде: иногда так хочется купить жвачку или сухарики, а мама не разрешает. Бывает, что достаточно большому ребёнку не хватает денег на карманные расходы, а очень нужно купить угощение для своих «друзей», потому что без этого они внимания на него не обращают. Вполне возможны и трудности в

## ■ «Махнём» не глядя!

Психолог всегда работает не только с малышом, но и со всей семьёй. Потому что исправить положение, не устранив причину, побуждающую ребёнка к таким поступкам, очень сложно. Советы специалиста, на первый взгляд, довольно просты, но, как показы-

### Почему?

Малыши 1–3 лет «воруют» потому, что просто не в силах совладать со своими желаниями. Система морально-этических норм маленького ребёнка ещё не сформирована, а понятия «моё» — «не моё» для него ещё абстрактны.

Дети 4–7 лет воруют уже по социальным мотивам. Например, возможна кража денег, чтобы привлечь внимание сверстников, расположить их к себе. Дело в том, что в этом возрасте ребёнка волнует его место в группе, и он способен достигать желаемого, выбирая для этого все доступные способы, в том числе и кражу.

вает практика, очень эффективны.

Если вы заметили, что у ребёнка появилась вещь, хозяином

### Психическая атака

#### Дети, на которых кричат, чаще обманывают и воруют

Многие родители время от времени кричат на своих детей. Учёные попытались выяснить, какими могут быть последствия такого поведения.

С помощью крика родители часто пытаются скорректировать поведение ребёнка или лучше его контролировать. В ход идёт всё: от повышения голоса до оскорблений. Таким образом родители осуществляют психологическое давление, в результате которого ребёнок ощущает эмоциональную боль или дискомфорт.

Многие мамы и папы по мере взросления малыша переходят от физических мер воздействия к вот таким — психологическим. Например, 90 процентов американских родителей хотя бы один раз в жизни пытались приструнить своё чадо, унижая и оскорбляя его. При этом крик и оскорбления широко используются во время воспитания детей всех возрастов.

#### Крик — это не метод

Особенно опасно повышать голос на подростков. Оказалось, что мальчики и девочки, на которых кричали в возрасте 13 лет, чаще страдали от депрессии на протяжении последующего года. Более того, они чаще плохо вели себя в школе, воровали, дрались и обманывали родителей. Враждебность родителей увеличивает риск правонарушений, поскольку вызывает у подростков гнев, раздражительность и воинственность.

Одно из исследований показывает, что крик оказывает пагубное влияние на развитие подростка. Часто родители считают, что у них довольно близкие отношения с ребёнком, и поэтому он поймёт: мама и папа кричат, поскольку хотят ему только добра. На самом же деле это не уменьшит негативный эффект.

По мнению учёных, если мамы и папы хотят изменить поведение своего ребёнка-подростка, то лучше спокойно с ним об этом поговорить, а не кричать.



«чужое», и есть особые правила действий с вещами, которые принадлежать к этим категориям. Разберитесь с ним различные жизненные ситуации и предложите модели поведения на тот случай, если ребёнок захочет взять понравившуюся ему вещь.

### Законь песочницы

Эти правила, конечно, очень просты, однако о них часто забывают не только дети, но и взрослые. Первое, что нужно сделать, — найти хозяина. А затем спросить его, можно ли взять эту вещь. При этом очень важно, чтобы хозяин услышал просьбу: дети импульсивны и часто спешат взять понравившуюся игрушку, не убедившись в том, что их поняли. Следующий шаг — получить разрешение. Если ответ положительный, то берите. И «спасибо» не забудьте сказать.

которой он не является, никогда не оставляйте это без внимания. Расспросите, откуда она у него. Возможно, это подарок, или он обменял её на свою вещь. Все мы помним детство и знаем, как интересно в этом возрасте меняться. Но обязательно поговорите с малышом о правилах обмена. Если хочется что-то обменять, нужно спросить у родителей. Ребёнок, с которым производится обмен, тоже должен получить разрешение от своих родителей, и эту «операцию» можно проводить только в том случае, если все согласны. Вроде бы всё просто, но иногда дети об этом не знают, а потом у взрослых возникают сложности.

Очень полезно читать детям сказки и рассказы на нравственные темы, в которых описаны подобные случаи. Для ребёнка, даже если он допустил ошибку, важно знать, что доверие окружающих можно восстановить. Нужна помощь и поддержка родителей, близких людей и педагогов. Особенно важно, как поведёт себя учитель, как он представит ситуацию другим детям — виновник происшествия не должен превратиться в изгоя. Ведь после падения легче скатиться с горы, чем удержаться на склоне.

Однако малыш не всегда может объяснить историю появления вещи, и родители должны очень внимательно отнестись к такой ситуации. Может быть, у вашего ребёнка не сформирован очень важный навык — спрашивать разрешение, и вы должны восполнить этот пробел. Расскажите ему о том, что существуют такие понятия, как «моё», «общее» и

Ольга СМЕРНОВА,  
психолог



## Внутренний голос

**За непрерывным потоком повседневных дел чувства и эмоции часто становятся чем-то ненужным, даже помехой. Жизнь, как известно, состоит из мелочей. Спросите как-нибудь у своего ребёнка, какие эпизоды запомнились ему. Это и будет ответом, почему он вырос именно таким.**

### ■ Кнут или пряник?

Родителей, как правило, волнуют не столько источники негативных отклонений в развитии ребёнка, сколько пути преодоления возникших проблем. Консервативные люди склонны искать решение вопроса асоциального и антисоциального поведения малыша через усиление наказаний, а более либеральные родители считают, что надо совершенствовать семейное и

школьное воспитание и добиться того, чтобы у детей появилась способность самостоятельно вносить коррективы в своё поведение. Чаще всего такая способность обозначается как совесть. О её наличии и появлении угрызений совести мы можем судить по эмоциям стыда и вины.

Конечно, такие эмоции не могут возникнуть спонтанно, сами по себе. Их, как и другие способности человеческой души,

надо настойчиво и аккуратно воспитывать. Что слышит ребёнок, когда возвращается из детского сада домой? «Вовик, не приставай к папе. Он устал на работе, оставь его в покое. А меня — тем более. Ты, что ли, будешь готовить ужин?». Эти аргументы ребёнку понятны, но неприятны — ведь он соскучился по родителям и хочет с ними общаться.

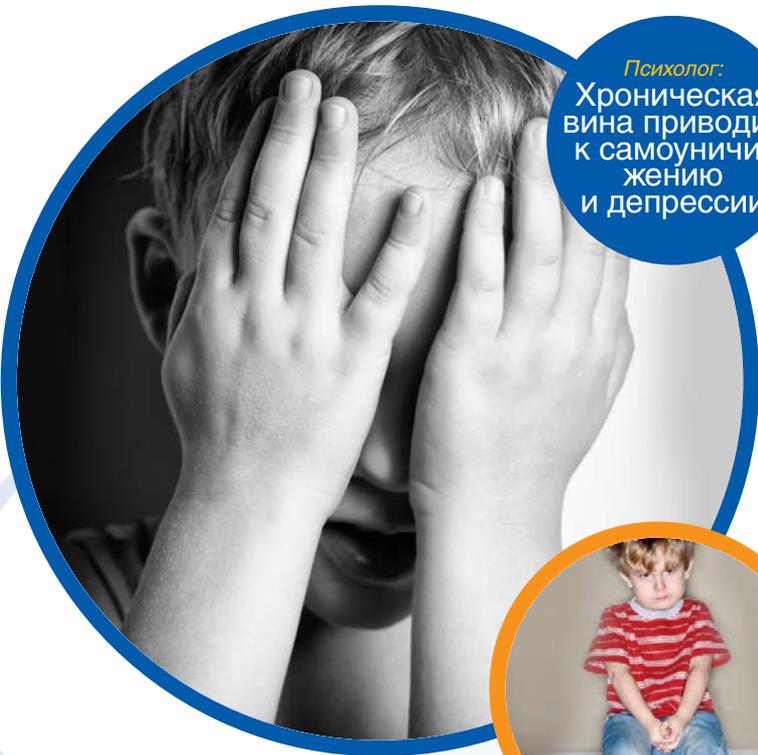
Эту ситуацию при желании мать может использовать гораздо более продуктивно и, прежде всего, для развития моральных эмоций: «Какой у меня замечательный ребёнок — пришёл на кухню помочь маме». Хотя у малыша были совсем другие желания, однако он хочет быть хорошим и для этого готов сделать что-то полезное. Начинать нужно с несложных задач, выполнение которых протекает в живой, игровой форме и сопровождается обязательной положительной оценкой взрослых. Уже после нескольких повторений у ребёнка появляются некоторые навыки и возникает желание ежедневно получать похвалу. За ним даже можно закрепить ту ли иную постоянную обязанность, например, раскладывание купленных продуктов по местам или сервировка стола перед ужином. Но ни в коем случае не наказывайте малыша за случайно разбитую тарелку или разлитое молоко. Нужно просто высказать сожаление, что так получилось, вместе с ребёнком быстро ликвидировать последствия «аварии», а также рассказать ему о допущенной ошибке и правилах обращения с посудой.

### ■ Когда начинать?

Как часто нужно стыдить детей, и с какого возраста можно начи-

нать это делать? Как воспитать стремление ребёнка следовать социальным нормам? Понятно, что говорить о совести до появления у малыша соответствующих эмоций бессмысленно. Первые элементы переживания стыда у детей можно обнаружить уже в конце первого года жизни, но вряд ли до трёх лет они в состоянии самостоятельно ориентироваться в нормах поведения: «хорошие» образцы малыш ещё не усвоил как внутренние ориентиры, а свою деятельность строит на основании внешних стимулов и витальных потребностей.

Однако это вовсе не значит, что воспитывать совесть надо начинать только с четвёртого года жизни. Сегодня учёные всё активнее рекомендуют индуктивное воспитание. Речь идёт о необходимости обсуждать с детьми каждый новый шаг в их жизни, даже на тех этапах, когда они ещё



*Психолог:*  
**Хроническая вина приводит к самоуничтожению и депрессии**



### Рождение совести

Дети не появляются на свет с «готовой» совестью. Родители учат правилам общежития, и в каждой семье эти правила свои. Совесть сдерживает ребёнка, делает более управляемым. Когда внешние, обоснованные требования родителей становятся внутренними требованиями ребёнка к самому себе – это признак появления совести.

Если ребёнок в первые годы не научился приемлемым способом взаимодействовать с другими, то в будущем восполнить этот пробел будет гораздо сложнее.

По мере взросления человек вырастает из старых правил. Сначала это происходит в подростковом возрасте, потом в юности, когда формируется собственная жизненная философия. Однако как бы ни развивалась личность в старшем возрасте, более поздние «построения» будут стоять на фундаменте, заложенном родителями в раннем детстве.

не в состоянии понять основания выбора родителями той или иной последовательности действий. При этом взрослые учат малышей правилам принятия решений, поощряют правильный выбор и обсуждают допущенные ошибки. Постепенно эти беседы становятся всё более серьёзными и насыщенными.

Американский психолог Диана Бомринд, автор термина «родительский стиль», выделяет как самый эффективный авторитетный стиль, который характеризуется безусловным принятием ребёнка (любовью к нему) и поведенческим контролем, а также регулярной и, в основном, положительной обратной связью.

### ■ По кирпичикам

Развитие моральных эмоций легче всего начинать с развития эмпатии, то есть сопереживания другому существу. Прежде всего, такое сопереживание распространяется на мать и других членов семьи, к которым ребёнок привязан. Затем малыш постепенно начинает понимать, какое влияние оказывает его поведение на всех остальных людей.

Ребёнок второго года должен регулярно видеть радость мамы и папы по поводу того, что он самостоятельно сходил на горшок или хотя бы заявил о таком желании, и не менее отчётливо чувствовать неодобрение в противном случае. «Мне становится плохо, когда ты де-

лаешь так», — это послание матери или другого близкого человека должно доноситься до малыша с известным посто-

### Доказано: у мужчин её нет!

Женщины так часто обвиняли мужчин в отсутствии совести, что это, в конце концов, заинтересовало учёных.

В эксперименте приняли участие 300 мужчин и женщин. Им предлагали «для виртуального проживания» различные жизненные ситуации, а потом просили как можно точнее описать свои чувства. «Спектакли» были запрограммированы на возбуждение чувства вины той или иной степени и имели чисто бытовую сюжет: «В годовщину свадьбы пришёл домой на рассвете», «Не вымыл посуду», «Обещал не пить, и вот — опять!», «Ушла с подружками в сауну», «Забыла пришить ему пуговицу».

Мужчины не «регистрировали» внутри себя никаких волнений до тех пор, пока речь не заходила об их вине... перед самим собой. Неумеренное употребление алкоголя, отлынивание от занятий в спортзале беспокоило мужчин сильнее, чем забытый визит к теще.

Мужчины привыкли мыслить глобально, поясняют учёные, не размениваясь на пустяки. Они не хотят тратить свои нервные силы на то, что не имеет значения. В голове у каждого мужчины проходит незримая граница между «значимыми» вещами и «пустяками». И если юбилей, букеты и теща попали в «пустяки», никакие упреки не выведут мужчину из равновесия.

Ситуация меняется, если мужчину упрекают за невнимание к самому себе. Например, регулярное напоминание о том, что курение убивает его лёгкие, выводит мужчину из равновесия — ведь речь идёт о нём, априори попадающем в графу «глобальное».

Примите мужчин такими, какие они есть, советуют психологи. Это сэкономит ваши силы и сохранит отношения. Психологи относят чувство вины к самым неконструктивным из всех эмоций. И способность женщины мучиться угрызениями совести — изрядная глупость. Чувство вины и совесть — это не одно и то же.

Так что совесть у мужчин всё-таки есть. А вот чувство вины большинству чуждо. И правильно.

янством. Именно чёткое понимание этого неодобрения как ясной оценки родителями его поведения становится первым кирпичиком в построении «корпуса» совести и моральных эмоций. К двум годам такого рода оценки уже могут проговариваться ребёнком вслед за взрослым, а к трём-четырёхм становятся собственными речевыми, а потом и внутренними оценками.

ручения должны иметь ежедневный характер и вначале сопровождаться обязательной эмоциональной поддержкой, независимо от качества выполнения поставленных задач.

Чаще всего, однако, мы имеем дело с другой воспитательной практикой. Ребёнок, которому впервые «доверяют» мытьё пола, подвергается резкой критике за свои ошибки и неправильные действия. При-

## Способности души подобны растениям: их надо пестовать настойчиво и осторожно.

Именно после этого становится возможным возникновение эмоции стыда в ответ на неодобрительную вербальную реакцию взрослого. Немного позже для малыша будет достаточно даже мимического выражения неодобрения на лице мамы или папы, а с 5–6 лет он уже сможет представить эту реакцию до её проявления — у ребёнка появляется эмоциональное предвосхищение такой оценки его поведения. Это означает окончательное формирование всех элементов эмоции стыда, ибо отрицательная оценка наблюдателя вовсе не является необходимой — достаточно лишь представить реакцию взрослых на тот или иной поступок.

Несколько позже формируется эмоция вины, которая напрямую связана с развитием ответственности за происходящее. Это происходит после того, как у ребёнка появляются постоянные обязанности за пределами личной гигиены. Они могут быть связаны со школой, домом, огородом. Эти несложные по-

чём, как правило, речь идёт не только о конкретной работе: негативные оценки получает и сам малыш. «Ничего тебе нельзя доверить, только грязь разводишь. Даже с такими простыми вещами справиться не можешь!» Естественно, что у ребёнка напрочь исчезает желание делать что-то по дому. Если этот случай будет использоваться как постоянный источник критики, у него может появиться хроническое чувство вины и даже возникнет отчуждение от родителей. А ведь хроническое чувство вины по своему значению прямо противоположно обычному чувству вины. Если обычное чувство вины связано с конкретным проступком и вызывает желание исправить положение и помочь другим, то хроническая вина приводит к самоуничтожению и депрессии, то есть препятствует нормальной жизнедеятельности.

**Гершон БРЕСЛАВ,**  
доктор психологических наук,  
семейный психолог



## РАССЛАБЬТЕСЬ

Повышенный мышечный тонус – одна из самых распространённых неврологических проблем у детей первого года жизни. Предлагаем вниманию родителей комплекс лечебной гимнастики для детей 9–12 месяцев, с помощью которого вы можете скорректировать имеющиеся нарушения. Кроме того, эти упражнения стимулируют физическое развитие, становление основных двигательных умений и навыков малыша.

### ■ Опускание и поднятие туловища

Исходное положение – ребёнок сидит на краю стола спиной к взрослому. Помощник фиксирует ноги.

Взрослый вкладывает большие пальцы в ладонь малыша и

осуществляет наклон его туловища назад (до горизонтального положения), затем легко потягивает вперед. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что ребёнок напряг мышцы рук и брюшного пресса, а его подбородок не коснётся груди.

### ■ Поднимание ног

И.п. – ребёнок лежит на спине, ноги вне опоры.

Взрослый одной рукой фиксирует туловище ребёнка, другой выполняет лёгкие пощипывающие движения мышц брюшного пресса для стимуляции самостоятельной двигательной активности.

### ■ Поднимание ног

И.п. – ребёнок лежит на животе, ноги вне опоры.

Взрослый одной рукой фиксирует туловище ребёнка, другой выполняет лёгкие пощипывающие движения ягодичных мышц, стимулируя поднятие ног до горизонтального уровня.

### ■ Наклоны

И. п. – ребёнок стоит спиной к взрослому, который фиксирует ноги в области коленных суставов.

Помощник, слегка подталкивая малыша вперёд, добивается сгибания туловища в пояснично-

крестцовом отделе и возвращение в и.п. Обратите внимание на правильную постановку стоп.

### ■ Приседания

И.п. — ребёнок стоит спиной к взрослому.

Во время упражнения помощник фиксирует стопы и голени, предупреждая опору на передние отделы стопы.

### ■ Ходьба на руках

И.п. — упор на руках. Взрослый поддерживает за ноги и под грудь.

С помощью игрушки помощник стимулирует приподнимание головы и движение вперёд, при этом пальцы рук ребёнка должны быть разведены.

### ■ Наклон назад прогнувшись

И.п. — ребёнок сидит на коленях.

Взрослый одной рукой слегка фиксирует колени ребёнка, другой наклоняет его туловище назад, пока голова и спина не коснутся поверхности стола (1 раз).

### ■ Перекаты на живот и обратно

И.п. — ребёнок лежит на спине.

Легко подталкивая, помогаем малышу перекатываться (лучше на полу, 1–1,5 метра).

### ■ Поднимание ног

И.п. — ребёнок лежит на животе.

Взрослый одной рукой прижимает грудную клетку ребёнка к опоре, другой приподнимает его ноги. Упражнение помогает формированию поясничного лордоза (изгиб позвоночника назад), проводить его нужно 2–3 раза.

### ■ Повороты туловища

И.п. — ребенок сидит.

Взрослый с разных сторон подносит игрушку к малышу, стимулируя зрительное внимание и повороты туловища (6–8 раз).

### ■ Ползание

И.п. — ребёнок стоит на четвереньках.

Целесообразно стимулировать навыки ползания, даже если малыш уже умеет ходить (5–10 метров).

### ■ Катание мяча

И.п. — ребёнок сидит.

Многократное самостоятельное прокатывание мяча (машинки) в разных направлениях.

### ■ Бросание мяча или мелких предметов

Продельывать многократно, но быть внимательным при работе с мелкими предметами.

### ■ Снятие и надевание колец на пирамидку

### ■ Самостоятельное вставание

Положите игрушку на стульчик, стоящий перед ребёнком. Это заставит его потянуться и встать с опорой на стул (6–8 раз).

### ■ Преодоление препятствий

И.п. — ребёнок стоит на четвереньках.

Положите на пол подушки, валики. Пусть малыш пытается

на них заползать, переползать, соображает, как обойти препятствие, если не может его преодолеть.

### ■ Ходьба с опорой

Поставьте рядом с ребёнком стульчик. Медленно тяните его вперед, чтобы малыш мог сделать несколько шагов вслед за входящей опорой.

### ■ Удержание равновесия

И.п. — ребёнок стоит.

Слегка придерживая малыша, протягивайте ему мяч (игрушку), побуждая тянуться за ним и сохранять при этом равновесие.

### ■ Самостоятельная ходьба

И.п. — ребёнок стоит.

Расставьте крупные предметы или стулья на расстоянии вытянутой руки малыша. Побуждайте к преодолению небольших расстояний.

### ■ Ходьба спиной вперёд

И.п. — ребёнок стоит спиной к взрослому. Поддержка под мышки.

Немного отклонить туловище ребёнка назад, усиливая опору на пятки и стимулируя шаги (2–3 метра).

### ■ Прыжки на батуте

И.п. — ребёнок стоит и подпрыгивает на батуте. Поддержка за кисти рук.

Упражнения, представленные в нашей методике, не нужно выполнять все сразу. Предлагаем родителям определиться самостоятельно, с учётом своих собственных и детских приоритетов.

**Ирина МИНКА,**

*специалист по реабилитации детей первого года жизни с неврологическими нарушениями*





ленного производства, так как это является гарантией химической, микробиологической безопасности, а степень измельчения пюре из баночек также наиболее приемлема.

- Среди разнообразия продуктов прикорма выбирайте продукты только из высококачественного сырья, специально отобранного для производства детских продуктов.

- Состав продукта имеет огромное значение. Необходимо, чтобы кроме овощей в пюре не входили лишние ингредиенты. Первые овощные пюре должны быть однокомпонентными, без сахара, соли и других специй, без крахмала, рисовой муки и всевозможных загустителей, без консервантов, ароматизаторов и ГМО. Для минимизации риска развития аллергии обращайтесь внимание на те продукты, низкая аллергенность и безопасность которых подтверждена в ходе серьёзных научных клинических исследований.

Овощные пюре «ФрутоНяня» идеальны как для первого прикорма, так и для дальнейшего расширения рациона ребёнка. Монокомпонентные овощные пюре «ФрутоНяня» из брокколи, цветной капусты и тыквы обогатят рацион маленького гурмана не только новыми вкусами, но и массой полезных веществ.

В состав овощных пюре «ФрутоНяня» входят только отборные овощи и небольшое количество специально подготовленной детской воды.

Гипоаллергенные овощные пюре «ФрутоНяня» прошли клиническое исследование в НЦЗД РАМН (2011 г.), которое научно доказало их низкую иммуногенность. Овощные пюре «ФрутоНяня» рекомендованы Союзом педиатров России.

## ДАРЫ ПРИРОДЫ

Овощи являются источником многих важных пищевых веществ: пищевых волокон, углеводов, витаминов, минеральных веществ, органических кислот. Нередко именно с этих продуктов ребёнок начинает своё знакомство с взрослой пищей.

**Б**лагодаря своевременному введению овощей в рацион малыша можно решить некоторые проблемы, например, с избыточным набором веса или нерегулярным стулом. Поэтому овощной прикорм незаменим в рационе малыша.

Когда наступает время вводить прикорм, многих родителей начинает терзать масса вопросов: готовить пюре самим или использовать баночки, в каких количествах, когда и как технически ввести продукт, как избежать риска развития негативных состояний, таких, например, как аллергия? А если малыш уже страдает аллергией, то безопасное введение прикорма порой превращается в огромную проблему. Поэтому при расширении рациона ребёнка необходимо сначала проконсультироваться с педиатром. Только доктор может

определить готовность ребёнка к тому или иному продукту.

Есть несколько правил, придерживаясь которых, возможно не только безопасно ввести прикорм, но и воспитать правильные пищевые привычки, которые пригодятся малышу для сохранения и укрепления здоровья:

- Оптимальным сроком введения прикорма является возраст с 4 до 6 месяцев, именно этот временной период является «критическим окном» для формирования пищевой толерантности.

- Срок введения прикорма устанавливается индивидуально и зависит от состояния здоровья ребёнка, его нутритивного статуса, степени готовности и зрелости органов и систем.

- В рационе ребёнка раннего возраста необходимо использовать продукты только промышлен-

# Гипоаллергенные\* овощные пюре «ФрутоНяня»

На гравировке речевых трубок. Пюре из натуральных ингредиентов произведено на территории специально оборудованного производственного предприятия.



## 100% натуральные

- В составе 90% овощей и 10% специально подготовленной детской воды
- Не содержат крахмала, рисовой муки, соли, сахара, специй, растительного масла
- Проходят строжайшую проверку на содержание нитратов, пестицидов, тяжелых металлов

Идеально подходят  
для первого прикорма.

\* Гипоаллергенность овощных пюре «ФрутоНяня» иммунологически доказана. Клиническое исследование, проведенное на базе НЦЗД РАМН в 2011 г.





## ШКОЛА ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Вашему малышу исполнился год. Всего один год — как это мало в масштабе нашей жизни и как много для ребёнка, прошедшего путь от беспомощного существа до человека, жизнь которого активна, полноценна и очень интересна.

### ■ Как воспитывать

К году в психике ребёнка закладывается фундамент его личности: малыш уже умеет общаться с взрослыми, обретает первые привязанности, с помощью близких открывает для себя мир предметов и учится правильно обращаться с ними. И, конечно, начинает воспринимать своё собственное «Я», отдельное от «Я» других людей, учится понимать речь и делает первые попытки говорить.

И вот маленький человек вступает в новый и очень важный период развития — ранний возраст, который продлится до

трёх лет. Этот этап жизни малыша требует от родителей очень много терпения, потому что ребёнок часто бывает непоседлив, подчас капризен, своеволен и упрям. В начале второго года жизни он начинает ходить. Замкнутый мир кроватки и манежа волшебным образом распаивается, малыш обретает свободу передвижения и требует от взрослых права свободно исследовать открывшуюся ему незнакомую планету. Он забирается во все углы, хватает, бросает и тянет в рот всё, что попадается под руки. Опрокидывает банки с вареньем, разливает мамины духи,

рвет книги, суёт пальцы в электрические розетки и бурно протестует, если у него что-то отбирают...

В детской психологии и педагогике выделяют несколько основных направлений развития ребёнка на этом возрастном этапе:

- развитие предметной деятельности;
- развитие общения с взрослыми;
- развитие речи;
- развитие игры;
- приобщение к разным видам художественно-эстетической деятельности;
- развитие общения со сверстниками;
- развитие личности;
- физическое развитие.

Такое разделение достаточно условно, поскольку речь идёт о едином процессе, в котором эти направления пересекаются, взаимодействуют и дополняют друг друга. Но особое значение родители должны придавать физическому и психическому развитию детей раннего возраста.

### ■ Физкультура для малыша

В конце первого — начале второго года жизни ребёнок начинает ходить. Он ещё только учится управлять своим телом, овладевает основными движениями и приобретает необходимые моторные навыки. Сначала его шаги неуверенны, он не умеет удерживать равновесие, часто падает. Малыш не может самостоятельно останавливаться, менять направление движения, обходить препятствия. Ему пока ещё трудно производить одновременно движения ногами и руками. Например, в ответ на предложение взрослого потанце-



*К полутора годам малыш уже умеет приседать, поворачиваться, пятиться, перешагивать через невысокие препятствия*

вать ребёнок сначала топает ножками, а потом хлопает в ладоши.

К полутора годам малыш, как правило, уже умеет не только ходить, но и приседать, поворачиваться, пятиться, перешагивать через невысокие препятствия. В этом возрасте он способен целенаправленно, по просьбе взрослого, изменять движения: «ходить, как мишка», «прыгать, как зайчик».

К концу второго года ребёнок может пройти по дорожке, нарисованной на полу, подняться и спуститься по лестнице, горке, подлезть под скамейку, перелезть через перекладину.

Трёхлетний малыш умеет бегать, кружиться на месте, влезать на стул и спрыгивать с него, прыгать на двух ногах на месте и вперёд, перепрыгивать через небольшие препятствия.

Задача родителей — по мере приобретения этих навыков усложнять деятельность ребёнка, сочетая ходьбу с другими действиями. Например, малыш может носить в руках различные предметы, возить их за тесёмку, заниматься разнообразными играми с мячом.

Правильно организованная двигательная активность ре-

### Для годовалого-двухлетнего малыша интересно преимущественно то, что находится в поле его зрения

бёнка — залог его здоровья. Она является одним из главных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения.

#### ■ Чтобы понять, нужно потрогать

Двигательная активность играет большую роль и в обеспечении полноценного психического развития ребёнка: стимулирует положительные эмоции, повышает жизненный тонус малыша, даёт пищу для разнообразных впечатлений. Но родители должны быть очень внимательны ко всем аспектам деятельности ребёнка: психическое развитие в раннем возрасте имеет ряд важных особенностей.

Главной психологической чертой малыша в этом возрасте является ситуативность поведения,

и это связано с особенностями протекания психических процессов: восприятия, памяти, внимания, мышления. Для ребёнка одного-двух лет интересно то, что находится в поле его зрения, и его внимание привлекают, прежде всего, самые яркие «экземпляры». При этом восприятие и действие неразрывно связаны: окружающие предметы как будто сами манят малыша, он обязательно должен взять их в руки, перевернуть, передвинуть или бросить.

Дети раннего возраста обладают хорошей памятью, но она актуализируется, главным образом, при узнавании знакомых людей, предметов, действий, ситуаций. Ребёнок пока ещё не ставит перед собой задачу запомнить что-то, воспоминания всплывают как бы помимо воли малыша или по инициативе взрослого, который просит принести знакомый предмет, показать или назвать что-то, прочесть стишок или спеть песенку.

Мышление в этом возрасте протекает не в отвлечённой форме, а через действия с предметами, которые ребёнок держит в руках. Малыш ещё не может заниматься чисто умственной деятельностью, познание окружающего мира осуществляется путём практических действий. Такое мышление психологи называют наглядно-действенным. Кстати, вы наверняка не раз замечали, что ребёнок, охотно от-

правляясь за предметом, который вы попросили его принести, по пути отвлекается на что-то и забывает о вашей просьбе. Непосредственное, более сильное воздействие полностью поглощает малыша.

Ещё одна характерная черта психики ребёнка раннего возраста — особая эмоциональность восприятия окружающего мира. Маленькие дети всегда переполнены настоящими, почти шекспировскими страстями, они очень импульсивны и подвержены резким сменам настроения. И природа, и люди, и вещи — всё привлекает и манит к себе малыша, всё восхищает его, вызывает глубокий эмоциональный резонанс. Он с огромной радостью бросается к новой игрушке или включается в интересную игру, и не меньший взрыв чувств вызывает окончание этой игры или необходимость расстаться с любимой плюшевой собачкой. То же самое происходит при встрече или разлуке с близкими: малыш отчаянно плачет,

расставаясь с мамой, и с радостными возгласами бросается к ней, как только увидит.

Все свои чувства дети этого возраста выражают максимально искренно и полно, и никогда не будут скрывать свою бурную радость или абсолютное отчаяние. Поэтому родители должны помнить: для нормального развития ребёнка большое значение имеет то, свободно ли он выражает свои чувства или должен «уходить в себя». Если взрослые подавляют эмоции малыша и его инициативу в проявлении желаний, это может привести к возникновению апатии или, напротив, агрессивных проявлений.

В раннем возрасте поведение ребёнка постепенно изменяется: оно становится всё более произвольным и целенаправленным. К трём годам он уже может долго, сосредоточенно заниматься одним делом, например, разглядывать картинки в книжке, показывая на них пальчиком и называя изображения. И настойчиво добиваться своей цели: после долгих проб от-

крыть коробочку со сложным запором, завести машинку.

При этом малыш всё чаще решает свои задачи не только в ходе непосредственных действий с предметами, но и используя накопленный жизненный опыт. Например, если раньше, занимаясь с объёмными игрушками-вкладышами, ребёнок пытался силой втолкнуть неподходящую по форме деталь в отверстие и сердился, если у него не получалось, то теперь он старательно изучает картинку, ищет подходящую деталь, примеряет её к отверстию и лишь затем вставляет. А в случае ошибки ещё более внимательно обследует игрушку и настойчиво пытается решить задачу. Это свидетельствует о развитии у малыша наглядно-образного мышления, то есть умения решать задачи в умственном плане с опорой на наглядную ситуацию. Эта способность проявляется и в том, что ребёнок начинает планировать будущие действия и события, сам подбирает игрушки для сюжетной игры и начинает действовать в воображаемом плане.

*Для нормального развития ребёнка важно, свободно ли он выражает свои чувства*



# ТРУДНАЯ ЗАДАЧКА

В жизни маленького человека настает ответственный момент. Кроме грудного молока он должен начать получать «взрослую» еду: каши и пюре, мясо и творожок. Однако это волнительный момент не только для малыша, но и для его мамы.



**С**разу возникает множество вопросов: когда и как вводить прикорм? И вообще, нужно ли его вводить, если малышу хватает грудного молока? Конечно, на большинство вопросов должен ответить врач-педиатр. Только он, оценив состояние здоровья и развитие ребёнка, учитывая все его особенности, может дать квалифицированный совет. Но кое-что зависит и от мамы, любящее сердце которой часто подсказывает правильные решения.

Обычно прикорм вводится в период с 4 до 6 месяцев. Именно в этот период малыш начинает испытывать дефицит в железе, цинке, кальции. Кроме того, позднее введение прикорма повышает риск развития аллергии и задержки формирования навыков жевания.

Как же не допустить ошибку, когда выбираешь продукты прикорма? Основной критерий — это качество и безопасность того, что ест малыш. Нередко возникает вопрос: можно ли доверять «баночкам», то есть промышленным продуктам прикорма? А может, лучше готовить самой? Купить на рынке или в дорогом супермаркете всё самое лучшее и самое свежее? Но можно ли на глазок определить наличие в продуктах опасных веществ: антибиотиков, пестицидов.

Современному родителю нужно знать, что у промышленных производителей гораздо больше возможностей контролировать поставщиков сырья и ингредиентов, в том числе в собственных лабораториях.

Например, для производства творожков и йогуртов «Тёма» перед тем, как молоко поступает на завод, оно тестируется по 12 качественным показателям, в том числе на антибиотики, группу чистоты, наличие соматических клеток. Это качество сырья. А что можно сказать про готовый продукт? У себя дома мама спокойна, поскольку гигиену и чистоту на кухне она контролирует сама. А что происходит на производстве? Кто и какими руками готовит «баночки» на заводе детского питания? На производстве всё гораздо проще: человек управ-

ляет процессом через компьютер, а производство питания проходит в закрытом цикле, без контакта с окружающей средой и человеком. Поэтому возможность соприкосновения детского продукта с грязными руками равна нулю. Условия на современном производстве можно сравнить с операционной — всё стерильно. Более того, детские продукты производятся на отдельной линии, в цехах для производства только детского питания.

Важным преимуществом промышленного прикорма является гарантированный состав. В продукте ровно столько белков, жиров, углеводов и минералов, сколько необходимо малышу. И, главное, сколько он сможет усвоить.

Когда речь идёт о любимом ребёнке, не стоит забывать про принцип «доверяй, но проверяй»: внимательно читайте этикетку, на которой обязательно должны быть слова «для питания детей раннего возраста» и указание на возраст, с которого можно давать данный продукт ребёнку.





верить природной мудрости организма, тем лучше будет и ей, и малышу.

Вспомните о том, что ребёнок приходит в этот мир с инстинктивным пониманием того, что для него и его организма хорошо, а что плохо. Все младенцы негативно реагируют на холод или голод, зато тепло материнского тела и грудь с молоком малыш ценит очень высоко — только так он может обеспечить себе выживание и развитие в новой для него среде. Изначально пища оценивается положительно, но когда наступает насыщение, молоко, к которому младенец так страстно стремился несколько минут назад, теперь отвергается, и если его предложить ещё раз, младенец отвернется от материнской груди с выражением явного недовольства.

В своих работах американский психолог, один из лидеров гуманистической психологии Карл Роджерс, описал и прокомментировал совершенно удивительный факт: маленький ребёнок совершенно точно знает, что ему необходимо для жизни и развития. Этот феномен он называет «природной мудростью организма» или «ценностным процессом».

Но что же происходит дальше с этим высокоэффективным способом оценки действительности? По мере роста ребёнок начинает испытывать давление со стороны окружающего мира. Его кормят, когда он не голоден, заставляют есть то, что не нравится, и малыш постепенно перестает слышать «голос» своего тела. Чем больше маленькому человеку «навязывают», тем дальше уходит этот голос. Ребёнок как бы теряет способность правильно оценивать ситуацию. Это

имеет множество негативных последствий, в том числе — расстройства пищевого поведения: переедание или потеря аппетита, апатичное отношение к еде.

Нужно помнить и о том, что одной из причин потери аппетита может быть стресс, который переживает ребёнок: появление братишки или сестрёнки, ссора родителей, грубость, допущенная кем-то из членов семьи, трудности адаптации при посещении детского сада или школы. При внезапном изменении аппетита малыша попробуйте разобраться, не испытывает ли он стресс по тому или иному поводу. Ребёнок может быть ещё слишком мал для того, чтобы понять это самостоятельно, а тем более облечь свои чувства в словесную форму.



*после обеда, и обязательно выполните это обещание!*

• *Учитывайте состояние ребёнка, когда приглашаете его к столу. Если он слишком увлечён игрой, перевозбуждён или расстроен, то это наверняка отразится на аппетите. А если малыши хорошо выспались, спо-*

## Добейтесь того, чтобы ребёнок сам захотел кушать

Родители должны сделать всё возможное для того, чтобы удалить источник его негативных переживаний.

Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок кушал с удовольствием, прислушайтесь к нашим рекомендациям.

• *Дайте малышу возможность проголодаться! Хорошо, если он перед едой долго гулял на свежем воздухе. Очень важно соблюдать режим питания, то есть кормить в одно и то же время.*

• *Старайтесь не перебивать аппетит сладостями и перекусами. Ребёнок, съевший полпачки печенья до обеда, вряд ли будет прилежно кушать суп. Скажите малышу, что он обязательно получит сладости*

*коен и весел, то кушать будет с удовольствием. Известный русский физиолог И.П. Павлов утверждал, что «только еда с аппетитом может быть максимально полезной!»*

• *Не кормите насильно, не наказывайте за то, что ребёнок не доел всё до конца. У него могут возникнуть стойкие негативные эмоции относительно всего процесса потребления пищи, и он будет отказываться идти за стол, даже если голоден. Наша задача — не заставить, а добиться того, чтобы ребёнку «хотелось»!*

• *Старайтесь сделать сам процесс еды максимально приятным. Купите малышу персональную посуду, которая*





На правах рекламы

## ПРОБИОТИК ЗАЩИТИТ ЖИВОТИК

Среди детишек первого года жизни есть те, кто требует повышенного внимания. Мамино здоровье во время беременности, трудные роды, отсутствие или слишком короткий период грудного вскармливания – всё это может стать причиной будущих проблем со здоровьем.

### ■ На что обратить внимание?

Родителям надо знать о факторах риска, которые могут привести к нарушению здоровья ребёнка первого года жизни. Прежде всего, это нарушение адаптации и длительное пребывание в роддоме или в стационаре в ранний послеродовой период, применение антибиотиков, недоношенность, оперативные роды, а также любые стрессы: смена места жительства, разлука с матерью при её выходе на работу, введение прикорма, прорезывание зубов, госпитализация, отлучение от груди, от соски-пустышки и так далее.

Все эти моменты могут тяжело переживаться крохой, что проявляется не только в частом плаче,

но и в нарушении сна, отказе от еды, рвоте, подъёме температуры, проблемах с пищеварением, снижении иммунной защиты.

### ■ Почему это происходит?

Исследования учёных показали, что огромное влияние на здоровье ребёнка оказывает микрофлора. Именно она в значительной мере определяет, как будет функционировать организм ребёнка. В свою очередь, те факторы риска, о которых мы говорили, в значительной мере определяют состав микрофлоры и её нормальное функционирование.

### ■ Как помочь?

Зная уязвимость организма таких детишек, необходимо продумывать

меры профилактики. Одна из наиболее действенных — добавление в рацион младенцев компонентов питания, способных оказывать стимулирующий эффект на жизнедеятельность нормальной микрофлоры.

Поэтому детям, которые находятся на искусственном или смешанном вскармливании, в некоторые наиболее сложные периоды их развития целесообразна дотация пробиотика для поддержания и сохранения бифидобактерий в кишечнике.

В арсенале фармацевтических средств имеется множество препаратов, содержащих бифидобактерии различных подвидов в сочетании или в комбинациях с другими микроорганизмами. В России для детишек с рождения разрешена к применению биологически активная добавка, содержащая порошок бифидобактерий — *Bifidobacterium animalis* — «Линекс для детей®», который в большей мере служит для профилактики дисбиотических нарушений, оптимального формирования микрофлоры кишечника ребёнка в сложные периоды жизни. «Линекс для детей®» — это порошок, который можно смешать со смесью, молоком, а для детей старшего возраста — с соком или пюре. Единственное условие — температура смеси не должна превышать 35°C. «Линекс для детей®», с учетом того, что в его состав входит лишь один вид бифидобактерий и минимальное число вспомогательных элементов, имеет высокую степень безопасности для малыша. Все эти свойства делают его незаменимым в домашней аптечке для профилактики дисбактериоза у ребёнка первых лет жизни.

# НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА





Реклама

## Что победит дерматит?

**З**аболевания и повреждения кожи у детей — явление нередкое. От опрелостей и аллергии до ссадин и ушибов. Однако с практической точки зрения наиболее распространены и чаще всего требуют специализированной помощи всё же именно аллергические поражения кожи.

Атопический (от греч. atopia — необычный, странный) дерматит составляет около трети от всех аллергических заболеваний. Довольно часто он предшествует развитию бронхиальной астмы и поллиноза.

Самые неприятные ощущения у малышей связаны с мучительным зудом, усиливающимся в одежде из шерсти и синтетики, при стрессах, перепадах температуры. Страдания таких детей просто невыносимы. Даже во сне они расчёсывают кожу, которая при повреждении становится воротами для инфекции.

У грудничков высыпания могут появиться на любом участке лица и тела, а после года — чаще в строго определённых местах: на запястьях, сгибах рук, ног, шеи и лице. Кожа становится сухой, собирается в глубокие складки, шелушится, воспаляется, может выделяться

ссыхающаяся в корочки жидкость. До трёх лет наибольшую роль в развитии дерматита играет пища, после — опасность представляют бытовые аллергены. Например, домашняя пыль, в которой обитают микроскопические клещи, провоцирующие дерматит и астму.

Нестерпимый ночной зуд может быть одним из признаков именно клещевой аллергии. Живут клещи в постельном белье, мягкой мебели, коврах, мягких игрушках. Так что обязательно поддерживайте чистоту в детской, тщательно её пылесосьте, ежедневно делайте влажную уборку, проветривайте, меняйте постельное бельё. Использование пуховых, перьевых одеял и подушек абсолютно исключено. Лучше укрываться шерстяными пледами и одеялами. Если малыш страдает аллергией на домашних животных, не подпускайте их близко к ребёнку. В школьные годы возрастает риск заболеть атопическим дерматитом в период цветения растений.

Уже достаточно давно учёные сделали очень важное открытие. Оказывается, наследственной предрасположенности к атопии и контакта с аллергенами не всегда бывает достаточно для развития аллерги-

ческих заболеваний. В ряде случаев необходимо третье условие — инфекция, которая выступает в роли катализатора аллергической реакции. Таким свойством обладают глисты и простейшие. Однако наиболее опасными специалисты считают стафилококк и грибковую флору.

Инфекции кожи, особенно вызванные золотистым стафилококком, существенно осложняют течение дерматита и ухудшают прогноз заболевания. Для лечения заболевания в этом случае эффективны препараты комбинированного действия, в состав которых входят антибактериальное, противогрибковое средство и наружный глюкокортикостероид, например такие, как Пимафукорт®. Благодаря тройному действию, крем или мазь можно использовать в тех ситуациях, когда нет возможности сделать посевы с кожи и выявить возбудителя: благодаря комплексному воздействию выше вероятность «попасть в цель». Кроме того, Пимафукорт® безопасный препарат — его можно использовать у детей с рождения (у детей первого года с осторожностью), так как он отвечает принципу «не навреди».

Мазь или крем Пимафукорт® — препарат, который необходимо иметь в домашней аптечке в качестве первой помощи для лечения различных кожных инфекций, осложняющих аллергические заболевания кожи (до визита к врачу).

РЕГ.УД. П N012689/02 от 13.10.2008 г



 **astellas**  
Свет, ведущий к жизни  
109147 Россия, Москва, ул. Марксистская, 16.  
тел.: +7 (495) 737 0755

Инструкция по медицинскому применению препарата Пимафукорт®.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Вздохнём легко!

Затруднённое носовое дыхание – может быть следствием не только простуды или ОРВИ.

Ринит – воспаление слизистой оболочки носа – может возникать, особенно у младенцев, и при излишне сухом воздухе, и при аллергии.

**Н**асморк с обильными выделениями слизи из носа – защитный механизм, когда очищается слизистая оболочка от микробов и раздражающих веществ. Если насморк инфекционной природы, он, как правило, начинается с частого чихания, ощущения сухости и зуда в носу. Затем появляются заложенность носа и выделения, которые затрудняют дыхание. Малыш плохо спит, капризничает, не может нормально принимать пищу.

Независимо от природы насморка, если проконсультироваться с врачом и начать правильное лечение вовремя, можно не только эффективно облегчить состояние ребёнка, но и избежать возможных осложнений: гайморита, отита и других. Ещё одна опасность – хронизация насморка при отсутствии своевременного и правильного лечения.

## ■ Какие меры можно принять?

**Шаг 1.** Прежде всего, необходимо очистить носовую полость от слизи: у младенцев с помощью специальной груши, а детей постарше научить правильно высмаркиваться. Сначала необходимо освободить одну половину носа, затем другую. Если ребёнок сморкается

неправильно, повышается риск развития отита из-за баротравмы, когда резко изменяется давление в носовой полости и среднем ухе. Подобное явление наблюдается и во время полётов на самолёте. Поэтому и рекомендуют делать частые глотательные движения при взлёте и посадке.

**Шаг 2.** Далее необходимо выбрать средство от насморка с учётом причины насморка.

**Шаг 3.** Независимо от природы насморка, оториноларингологи советуют сочетать орошения носа солевыми растворами с последующим применением сосудосуживающих препаратов.\*

При орошениях полости носа эффективно назальное средство Квикс®, созданное на основе океанической воды, которая обладает уникальными целебными свойствами – противовоспалительным, противоотечными антиаллергическим эффектами.

Лечебное действие спрея Квикс® основано на эффектах гипертонического раствора, благодаря чему излишняя жидкость из слизистых оболочек носовых пазух и носа перемещается в носовую полость и снижается отек.

\* Богомильский М.Р., Чистякова В.Р. Детская оториноларингология. – М.-Мед.- 2002

Солевой раствор стимулирует транспорт слизи, удаляя микробы и аллергены. Океаническая вода оказывает прямое бактерицидное действие, что способствует подавлению местного воспаления слизистой носа.

При инфекционном, аллергическом или вазомоторном ринитах ирригационная терапия с использованием спрея Квикс® повышает эффективность специального лечения. Важно, что спрей Квикс® не имеет ограничений по длительности применения, обладает высоким профилем безопасности и может использоваться у детей в возрасте от 3 месяцев, у женщин в период беременности и лактации.

На правах рекламы



РУ ФСЗ 2008/03304 от 30.07.10

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

# Я РИСУЮ СЕБЯ...

Автопортрет, как правило, не занимает достойного места в детских программах по изобразительному искусству. Это несправедливо: ведь малыш хочет рассказать о себе, но его останавливает неспособность самостоятельно выйти за пределы привычной схемы рисования человека. Можно облегчить процесс самопознания и самовыражения для ребёнка, если занятия, посвящённые автопортрету, привести в определённую систему.

Рассказывает кандидат педагогических наук  
**Анна ЦЫБАТОВА**

## ■ Средневековый паспорт

Малыш 5–6 лет испытывает большую потребность в утверждении своего места в жизни, а приходя в новый коллектив, стремится обозначить свою роль в группе. Поэтому на первом занятии я предлагаю детям нарисовать себя именно такими, чтобы их узнали близкие. Это «Автопортрет – фотография».

Я прошу малышей представить себе, что они попали в то время, когда не было фотоаппаратов, и выполнить «рисунок для документа». Ведь даже в то время у людей были бумаги, удостоверяющие личность. На

формате 7x10 см нужно передать максимальное количество характерных деталей. Задание ориентировано на передачу внешних черт, без оценки своего характера. Результаты работы можно вынести на суд родителей.

## ■ Мир глазами ребёнка

После того как дети познакомятся с возможностями графических и живописных материалов, основами композиции и цветопведения, можно обратиться к внутреннему миру – блоку занятий «Рассказ о себе». Задания имеют определённую тему, но не

сковывают детскую фантазию, позволяя малышам рассказать окружающим о своём мире.

Для выполнения задания «Моя семья» дети должны подобрать гамму для каждого близкого человека в зависимости от его характера или найти единое цветовое решение, отражающее атмосферу внутри семьи. Тема требует перечисления множества деталей и вместе с тем раскованности в цвете. Задание целесообразно выполнять восковыми мелками и акварелью. Рисуя семью, малыши стремятся показать как можно больше знакомых им предметов, обозначить своё место жительства. По этой композиции можно узнать о семье, получить представление о том, какое место занимает каждый из её членов, какова его роль. Например, папа ходит на работу, мама ведёт хозяйство, младшая сестрёнка играет, старший брат учится. А что делаю я? Попытка ответить на вопрос «Что я делаю хорошо?» вызывает у ребёнка желание показать, что он тоже серьёзный, важный и полезный человек. Самооценка дошкольников всегда положительна: «Я – хороший», и поэтому у каждого малыша обязательно найдётся несколько дел, которыми он гордится. Такое задание позволяет ре-



Маша, 6 лет. Боюсь, что кот залез высоко.



Рита, 5 лет. Я умею рисовать.



Альбина, 6 лет. Я у Ростральных колонн.



Миша, 5 лет. Я похож на медведя.



Наташа, 5 лет. У меня растут зубы.

бёнку показать себя с самой лучшей стороны, что раскрепощает и придаёт уверенности. Максимальную свободу в изображении обеспечат цветные карандаши, фломастеры, масляная пастель.

Рисунки на эту тему, как правило, изображают обычную для ребёнка ситуацию: помощь родителям по дому, занятие любимым делом. В композиции появляются детали, конкретизирующие пространство вокруг главного героя. Формулировка задания предполагает изображение некоего действия, а поэтому является толчком к созданию профильного автопортрета.

Занятие «Чего я боюсь?» построено на контрасте с предыдущим. Каждого ребёнка что-то беспокоит: одного пугает темнота, другого — незнакомые люди или собаки... Такие задания носят терапевтический характер: помогают избавиться от комплексов, порождённых страхами. Ребёнок с помощью линий, штрихов, пятен и всей композиции передаёт своё эмоциональное состояние. Как правило, после уверений, что они «ничего-ничего» не боятся, ма-

лыши покрывают большую часть листа чёрным, а потом изображают Бабу Ягу, яму, злую собаку...

«Моя мечта» — это задание, которое позволяет ребёнку оторваться от жизненной конкретики и пофантазировать. По существу, это свободная тема, поэтому упор делается на цветовую выразительность, закрепление навыка работы по-сырому.

### ■ Свет мой зеркальце, скажи...

Рисование симметричных предметов основано на более серьёзном восприятии окружающего мира, поэтому здесь важны двигательные упражнения, дающие детям физическое ощущение симметрии. Полезно выполнять рисунок двумя руками одновременно. Малыши обычно с восторгом принимают такое предложение и начинают работать карандашами в обеих руках без всякого страха.

Максимально доступным, удобным и лаконичным предметом для такого изображения является собственное лицо, которое удобно исследовать с помощью пальцев, симметрично

проходя вдоль всех основных форм. Эти движения — своего рода тренировка перед рисованием, которая определяет характер будущих линий.

Позже, как итог освоения различных форм (круглых, прямых, колючих, кривых), юным художникам предлагают выполнить задание «Рассмотри себя в зеркале». Дети пытаются запомнить своё лицо и затем перенести все подробности на бумагу. Важно, чтобы изображённые глаза были не глазами вообще, а именно глазами того ребёнка, который их рисовал, нос был именно его носом, а губы — его губами.

Задавшись целью изобразить то, что видит в зеркале, пятилетний ребёнок сосредотачивает силы на какой-то одной детали (глаза, нос), а остальные рисует так, как привык. Новым элементом становятся брови или шея. Дети постарше, особенно девочки, с энтузиазмом принимают вырисовывать подробности той или иной части головы (уха, рта), но внимательно следят за тем, чтобы портрет получился красивым. А некоторые пытаются перенести изображение в зеркале на бумагу один к одному.



Юля, 6 лет. Автопортрет двумя руками.

Последнее занятие первого года обучения посвящено рисованию образного автопортрета — «На кого я похож?» Задание развивает критическое отношение к себе и образное мышление. Дети вспоминают «звериные» качества, которые присущи и людям. Например: хитрый, как лиса, быстрый, как лань, сильный, как лев. Напомните юным художникам и о том, что каждое животное, как и человек, имеет свой характер.

Ассоциации по отношению к другим детям возникают у малышей легче, чем по отношению к себе. Исключением является идентичность имени человека и названия животного: Лёва — лев; Миша — мишка, медведь. У детей с такими именами замысел возникает сразу. Определённую роль может сыграть и яркая внешность: например, рыжие волосы побуждают к сравнению человека с лисой или белкой. Часто малыши выбирают тех животных, которых больше всего любят, и при этом, как правило, образы соответствуют характеру авторов и зачастую даже их внешнему облику. А вот слож-

ности при выборе образа малыши объясняют примерно так, как это сделала шестилетняя Маша: «Потому, что я себя не видела, не поняла, на кого я похожа».

### ■ Художник из сказки

На втором году обучения дети знакомятся с проблемами формы и способами её выражения: идёт познание специфики изобразительного искусства на различных этапах развития цивилизации. Через жанр автопортрета маленькие художники постигают тайны мировой живописи.

Эта работа начинается с композиции «Я — египетский художник». Тема Египта, как показывает опыт, очень близка и интересна детям 6–7 лет. Язык изобразительного искусства той поры доступен современному ребёнку, а тайны и загадки всегда привлекают. Это позволяет повысить сложность задач и требования к их решению: изображая себя в качестве египетского художника, дети должны, кроме интересного решения темы, грамотно построить композицию и аккуратно проработать детали.



Виолетта, 5 лет. Я — фараон.

Предварительная экскурсия активизирует воображение ребёнка, вовлекает в процесс создания композиции. Ребята, как правило, с большим энтузиазмом принимаются за работу, придумывают необычный сюжет.

Знакомясь с искусством Японии и Китая, малыши, в числе прочих заданий, выполняют «Автопортрет с другом». Детям предлагают изобразить себя вместе с друзьями, используя самые, на их взгляд, выразительные жесты. Юные художники с удовольствием экспериментируют с позами, пытаются передать их на бумаге с помощью линий и цвета, осваивая новые приёмы художественной выразительности. Портретные композиции получаются яркими и осмысленными.

Изучение искусства Древней Руси завершается созданием «Автопортрета в образе сказочного героя», а программа второго года обучения — автопортретом «Каким я буду, когда вырасту?» Эти задания позволяют юным художникам проявить бурную фантазию и блеснуть приобретёнными навыками.



# Дочки-Сыночки

СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ



# ПРАЗДНИЧНЫЕ ЦЕНЫ!



платье

**от 699.-**

костюм-тройка

**от 799.-**

[dochkisinochki.ru](http://dochkisinochki.ru)



8 800 333-222-8



# ЧЕЛОВЕК-ПАУК, СМЕШАРИКИ И ВСЕ-ВСЕ-ВСЕ



**Какие мультфильмы любят наши дети? Как влияют герои современных киносказок на детские умы? В опросе приняли участие 100 педагогов московских детских садов и 200 родителей-москвичей.**

**Ш**реже всего исследователи поинтересовались мнением детей. Воспитанникам одного из московских детских садов предложили представить себя в роли художников и рассказать о своём любимом мультфильме в рисунке. Оказалось, что дошколята пребывают под сильным впечатлением от компьютерных американских фильмов («Черепашки-Ниндзя», «Человек-Паук», «Бэтмен», «Тачки», «Том и Джерри»), а также отечественных детских сериалов «Смешарики» и «Лунтик». Именно их героев большинство детей изображали на рисунках. Некоторые вспомнили диснеевского оленёнка Бэмби, другие — Волка и Зайца из «Ну, погоди!», третьи — рыбок-клоунов из анимационного фильма «В поисках Немо». Однако об окончательной по-

беде западной киноиндустрии над отечественной говорить рано. По отзывам педагогов, во время коллективных просмотров мультипликационных фильмов в детском саду дети с большим интересом смотрят старую советскую классику, например «Дюймовочку», «Золушку», «Варежку».

По наблюдениям воспитателей, дошколята воспринимают мультфильм как реальность и сопереживают вымышленным героям как настоящим. Дети любят коллективные просмотры в детском саду и всегда обсуждают увиденное, особенно если мультфильм был остросюжетным, динамичным. Инициаторами дискуссии чаще всего становятся дети с высоким уровнем развития. Искусство мультипликации — великая сила! Особенно понравившиеся мульт-

фильмы дети вспоминают несколько недель и даже несколько месяцев. Ребята с удовольствием повторяют услышанные песни, стихи, выражения, стараются нарисовать, вылепить, сконструировать то, что увидели в фильме.

Однако дошколята, как правило, не способны оценить художественные достоинства фильма. Порой они даже не могут выразить в словах то, что чувствуют и переживают. Ну а как может быть иначе? Ведь большинство родителей признались, что редко смотрят мультфильмы вместе с детьми, не побуждают их к обсуждению, пересказу увиденного. Правда, у родителей есть тому оправдание: они сами любят и смотрят мультики, но только для взрослых. В тройке самых популярных фильмов — «Красавица и чудовище», «Король-лев» и «Шрек».

*По материалам исследования  
**Жанны МАЦКЕВИЧ,**  
педагога дополнительного  
образования*

# В ПОМОЩЬ ИММУНИТЕТУ

Иммунная система ребёнка, защищающая детский организм от различных заболеваний, очень несовершенна. Подобно структурам мозга, она созревает многие годы: память нейронная и память иммунологическая не наследуются, а приобретаются в процессе их развития. Поэтому детки и склонны к проявлениям иммунопатологических реакций — от иммунодефицита до аллергии.

**В** процессе взросления ребёнка наблюдаются особые (критические) периоды в деятельности иммунной системы, когда на чужеродные воздействия она реагирует неадекватно: ребёнок или часто болеет, или у него развивается аллергия. Помимо особенностей в работе иммунной системы в различные возрастные периоды, на неё отрицательно воздействуют бесконечные вирусные инфекции, стрессы, недостаток ультрафиолета, дефицит свежих фруктов и овощей, неблагоприятная экология. Как результат, снижается способность организма противостоять воздействию различных повреждающих факторов.

Так, например, важнейшую роль в развитии местного иммунитета в кишечнике играют населяющие его полезные микробы: они способствуют выработке иммуноглобулинов, витаминов, подавляют рост патогенной флоры. Однако полезные бактерии очень чувствительны к вредным влияниям и защитная роль кишечника снижается. Поэтому поддержание нормальной микрофлоры ки-

шечника и укрепление иммунитета — процессы неразрывно связанные.

Учёными доказано: у каждого ребёнка своя уникальная микрофлора и поддерживать нужно именно её. Эффективно поддерживать иммунитет можно только, воздействуя на него комплексно: физическая активность, режим, питание. При этом особую роль для поддержания иммунитета играют витамины, минералы и пищевые волокна — пребиотики. Именно последние способствуют развитию своей, «родной» микрофлоры. Принцип действия всех пребиотиков примерно одинаков: они служат пищей микрофлоре толстой кишки. Это способствует росту бифидо- и лактобактерий.

Поэтому педиатры для поддержания иммунитета и кишечной микрофлоры рекомендуют употреблять пищевые волокна и придерживаться диеты богатой овощами и фруктами. А со-

вместное применение витаминов и пребиотика, например, олигофруктозы, оказывает многогранное действие на все функции детского организма, делает его устойчивым к инфекциям, нагрузкам и другим неблагоприятным факторам, способствует профилактике и восполнению витаминного дефицита, поддержанию микрофлоры. Благодаря такому комплексному влиянию у детей укрепляется иммунитет, улучшается деятельность кишечника.

В качестве примера можно обратить внимание на комплекс «Пиковит Пребиотик» — это пребиотик олигофруктоза, который получают из цикория, и 10 важнейших витаминов группы В, С, Д, Е, Р. «Пиковит Пребиотик» можно давать ребятишкам, начиная с трёх лет.

На правах рекламы

**Я ТОЧНО ЗНАЮ**  
Пиковит – витамины и минералы  
для успеха вашего ребёнка!

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА**



## НАВСТРЕЧУ ПРИРОДЕ

Каждый родитель, заботящийся о здоровье своего малыша, рано или поздно задумывается о том, каким видом спорта занять его. Что лучше всего подходит ребёнку, исходя из его физического развития, телосложения, характера?

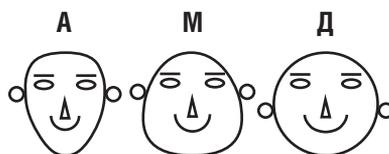
**М**алоподвижный образ жизни — гиподинамия — является причиной низкой двигательной подготовленности и, как следствие, плохого здоровья детей и взрослых. Для детей физическая тренировка особенно важна, потому что их организму в процессе роста и развития приходится претерпевать такие бурные перестройки, которые в пору сравнить разве что с переломными моментами нашей истории. Да и спортивным движениям значительно легче научиться в детстве, потому что многие системы организма более восприимчивы к обучению и тренировке в период их роста и развития.

Конечно, всем родителям хочется, чтобы их ребёнок был гармонично развит и во всех тестах был самым успешным в группе или классе. На самом деле так бывает редко, даже если ребёнок

вполне здоров и прилежно занимается спортом. Просто очень многое зависит от его типа конституции и телосложения, а стало быть, его врождённых задатков и способностей. Как одним нравятся и легко даётся математика, а других привлекают гуманитарные науки, так же точно обстоит дело и с двигательными возможностями.

В самом деле, можно ли ожидать, что «тонкий и звонкий» проявит огромную силу, а массивный и плотный — быстроту и лёгкость движений? И если речь идёт о сохранении и укреплении здоровья, то и требования должны соответствовать природным задаткам. При этом двигательными одарённым детям за «пятёрку» придётся как следует потрудиться, а старательность менее «спортивных» ребят будет вознаграждена хорошей оценкой, поощряющей их трудолюбие.

Представить себе, насколько различаются двигательные возможности людей трёх типов телосложения — астено-торакального (А), мышечного (М) и дигестивного (Д), вы можете, взглянув на рисунок. На изображённых здесь смешных рожицах черты лица отражают некоторые двигательные возможности: ширина лица — быстроту, высота ушей — выносливость, форма лба — скорость-силовые качества, соотношение высоты и ширины — силу, форма подбородка — гибкость.



Так получается потому, что у каждого типа своя гармония. Представители торакального типа обладают высокой по сравнению с другими выносливостью и более склонны к продолжительной, но не слишком интенсивной работе. Их мышцы небольшие и особой силы не достигнут при любой тренировке. Для ребят дигестивного типа приятнее силовые упражнения, потому что здесь им равных нет. Но бег и прыжки им трудны. А вот «мышечники» словно созданы для разных спортивных упражнений, требующих сочетания силы и быстроты. Поэтому их лица на рисунке получились самые ровные и круглые.

Зная двигательные предпочтения ребёнка, лучше предложить ему более приятные для него физические упражнения (пойти «навстречу природе»). Он будет заниматься с удовольствием, быстрее заметит свои успехи и постарается их развивать.

**Валентина ЗАЙЦЕВА,**  
доктор медицинских наук



# Победим простуду

Осенняя пора – очей очарованье! Действительно, в этот период природа преображается и предстаёт во всей красе. Заканчиваются последние тёплые дни и наступает совсем другая осенняя пора, когда начинает дуть холодный ветер, идёт дождь, снег и резко повышается риск заболеть гриппом и простудными заболеваниями. И каждую неделю осенью и зимой миллионы россиян заражаются какой-нибудь разновидностью вируса.

**Г**иппократ считал, что простуду вызывает излишек «ненужного гноя» в мозге, а с помощью насморка мозг просто очищает свой дом. А в Риме всем простуженным советовали целовать мордочку мыши. Так продолжалось до тех пор, пока в XII веке известный врач Моисей Маймонид не объявил, что куриный бульон является действенным оружием врачей в борьбе со всеми симптомами простуды.

Куриный бульончик, конечно, хорошо. Но современный человек хочет лечиться быстро. Но быстро и качественно – не одно и то же. Да и возможности организма не безграничны, и на лечение простуды в любом случае потребуются время. Существует немало известных способов, при-

бегнув к которым, можно ускорить процесс выздоровления.

При первых симптомах простуды необходимо сразу приниматься за лечение, которое должно быть комплексным. При этом надо помнить: приём любого жаропонижающего – это скорее попытка заглушить симптомы, чем удачная терапия. Возможно, после такой «массированной атаки» состояние улучшится (точнее, будет казаться, что так произошло). Но от кашля и насморка таким способом избавиться нельзя.

В первые часы болезни организм пытается справиться с вирусами и выделяет вещества с противовирусной активностью (интерфероны). Именно в этот момент нужно обратить внима-

ние на препараты, поддерживающие и стимулирующие иммунитет. Все эти средства необходимо принимать строго по инструкции, в рекомендованных дозах и регулярно. Только в этом случае эффект от их применения будет ощутимым и положительным. Крайне важно не забыть про специфические противовирусные средства, которые и призваны бороться с причиной болезни – вирусом.

Так, российскими учёными создан эффективный противовирусный препарат Кагоцел®. Основным механизмом его действия является способность стимулировать выработку в организме семейства собственных белков – интерферонов (альфа и бета), обеспечивающих противовирусное и иммуномодулирующее действие.<sup>1</sup> Этот современный и эффективный противовирусный препарат предназначен для лечения и профилактики гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций у взрослых и детей с трёх лет.

Кагоцел® эффективен при простуде и гриппе даже при запоздалом начале лечения, вплоть до 4-го дня от начала появления симптомов болезни.<sup>2</sup> С целью профилактики препарат можно применять в любые сроки, а также непосредственно после контакта с возбудителем инфекции.

На правах рекламы



Пер. уд. Р N0022027/01 от 19.11.2007

1. Г.Н. Кареткина. Актуальные аспекты профилактики и лечения гриппа в современных условиях. [www.infomedfarmdialog.ru/files/Infekc/2009/tezis/src/13.doc](http://www.infomedfarmdialog.ru/files/Infekc/2009/tezis/src/13.doc)

2. Г.Н. Кареткина. Применение индукторов интерферонов для лечения и профилактики гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций. <http://www.lvrach.ru/2009/10/10861672/>

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



## ДЕЛО ДЛЯ ТЕЛА

Чтобы поменьше болеть, нужно закаляться. Но что происходит с организмом в процессе закаливания и почему закалка помогает побеждать болезни?

**Н**ет, разумеется, не из металла построено человеческое тело, хотя, между прочим, железа внутри нас не так уж и мало — в каждой клеточке тела обязательно есть хотя бы несколько атомов железа. Но, конечно, на железного дровосека мы не похожи — ни по устройству, ни по повадкам; и докрасна раскалить наше тело нельзя: сгорит! Мы состоим из органических веществ — белков, жиров и углеводов и множества других сложных химических веществ,

которые непрестанно вступают друг с другом в разнообразные реакции. Вся эта химическая «кухня» для простоты называется «обмен веществ». От множества протекающих одновременно реакций температура внутри клеток повышается (точно как на кухне, когда хозяйка включает сразу несколько горелок на плите).

Организм человека устроен так, чтобы температура внутри него постоянно поддерживалась на уровне 37 градусов. Постоянство температуры — очень

важное условие для нормальной работы всех физиологических систем. По этой причине, когда нам становится жарко, мы потеем, испаряющийся пот охлаждает тело, и температура поддерживается на постоянном уровне. Когда нам холодно, мы начинаем согреваться: либо включается мышечная дрожь, либо мы прыгаем или бегаем, чтобы согреться. Если всё же сохранить тепло не удастся, то наступает переохлаждение — верный путь к простуде. Не менее опасно для здоровья, когда резко охлаждается не весь организм, а какая-то его часть, особенно носоглотка или ноги. Быстро съеденное мороженое или промокшие в лужах ботинки тоже нередко ведут к насморку, ангине или бронхиту.

Почему так происходит? Дело в том, что охлаждение — общее или местное — ведёт к быстрому сужению поверхностных кровеносных сосудов. Это вполне целесообразная физиологическая реакция с точки зрения заботы организма о поддержании постоянства температуры, но из-за этого поверхностно расположенные клетки, на которые пришлось основное воздействие холода, недополучают питания и кислорода — ведь и питательные вещества, и кислород поступают ко всем клеточкам нашего тела только по кровеносным сосудам. Ухудшение условий питания дестабилизирует работу клеток, а главное — тормозит активность иммунных систем. И вот защитный барьер ослабевает, и вредные микроорганизмы беспрепятственно проникают внутрь нашего тела. Там, в условиях постоянной, оптимальной для них температуры и неограниченных питательных ресурсов, они

быстро размножаются и отравляют человека своими выделениями: мы заболеваем.

Как с этим бороться? Глотать килограммы лекарств? Но и они отравляют внутреннюю среду нашего организма, может, не так быстро, как микробы, но столь же неизбежно. Есть только один разумный путь: приучить клетки нашего организма, от которых зависят иммунные реакции, к частой смене температур, и тогда они не будут реагировать на кратковременное или локальное охлаждение. Как раз для этого и нужно закаливание, то есть тренировка к действию перемежающихся контрастных температур и значительному местному охлаждению.

У ребёнка 5–7 лет система терморегуляции (то есть поддержания постоянной температуры тела и его частей) ещё не совер-

шенна, а иммунитет также ещё не полноценный. Поэтому так важно именно в этом возрасте начать приучать детский организм к температурным перепадам, что очень эффективно оберегает его в дальнейшем от разнообразных простуд. В принципе, можно (и нужно!) начинать применять мягкие закаливающие процедуры и в более раннем возрасте, начиная с 2–3 месяцев. Но учтите: организм младенца не способен «запомнить» эффекты закаливания, его нужно тренировать к воздействию разных температур постоянно. Если почему-либо произошёл перерыв в закаливании такого ребёнка, потом надо будет всё начинать сначала. А вот в период от 5 до 7 лет формирующиеся в организме нервные и гуморальные механизмы усваивают закаливающие «уроки» гораздо лучше. В организме остаётся

«физиологическая память», которая значительно дольше сохраняется, да и потом, после некоторого перерыва, позволяет гораздо быстрее вновь обрести закал, восстановить достигнутый раньше уровень сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Поэтому наиболее эффективно закаливание в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. Впрочем, закаливание можно начинать и взрослому человеку, хотя всё же оно не будет столь же эффективным, как в возрасте 5–10 лет: лучшее время для него упущено безвозвратно.

Каковы же основные способы закаливания и с чего надо начинать, читайте в следующих номерах нашей газеты.

**Валентин СОНЬКИН,**  
доктор медицинских наук,  
профессор



СТАРЫЙ  
ЛЕКАРЬ



О3 АПТЕКА

с 01 октября по 31 декабря

**ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ**

**НА ТОВАРЫ С КРАСНЫМИ ЦЕННИКАМИ**

**(495) 38-000-38**



## «СВЯЩЕННАЯ» БОЛЕЗНЬ

**Количество детей с различными неврологическими заболеваниями увеличивается, а их течение становится тяжелее. Печальный лидер в этом ряду — эпилепсия. Почему такое происходит и как можно помочь маленьким пациентам?**

Детская эпилепсия становится настоящей бедой нашего времени. Каждый год в мире 300 тысяч человек заболевают этим недугом, причем более 40 процентов из них — дети. Около 40 миллионов человек во всем мире, в том числе 6 миллионов в Европе, страдают разными формами эпилепсии. Более половины случаев дебютируют в педиатрической практике преимущественно на первом году жизни, и очень важно помочь такому малышу вовремя, пока болезнь не приняла необратимого характера.

Общеизвестно, что эпилепсией страдали многие великие люди — в частности, Гай Юлий Цезарь, Пётр Первый и Ф.М. Достоевский. Отсюда возникло

всеобщее заблуждение, что эпилепсия — болезнь гениев, без которой они, возможно, ничего существенного не достигли бы. С древних времён вокруг эпилепсии существовала некая завеса таинственности: в античности её называли болезнью избранных, «священной болезнью», в Средние века, наоборот, считалось, что в человека вселяется дьявол... Однако всё это имеет мало общего с реальностью.

Клинические проявления эпилептических приступов крайне разнообразны. Они варьируются от всем известных судорожных припадков с появлением пены изо рта до состояний, которые окружающие могут и не заметить. Взгляд у ребёнка вдруг становится отсутствующим, устремлённым в одну точку, он не отвечает на

вопросы родителей, становится непривычно бледным...

*У нас в отделении наблюдалась очень талантливая, творческая девочка. В состояниях, предшествующих приступам, писала стихи. Интересно, что самого приступа долгое время не замечали даже родители. К врачам они обратились только после того, как стали фиксировать некоторые странности в поведении девочки. В какой-то момент она будто выключалась из реальности, не реагировала на обращения, а потом жаловалась на сильные головные боли. Со временем эти состояния начали прогрессировать, девочке всё труднее становилось сосредоточиться, она стала хуже учиться, перестала писать стихи, потому что не могла их записать.*

Если такого ребёнка не начать вовремя лечить, болезненное состояние будет прогрессировать, начнутся провалы в памяти, нарушения речи, отставание в раз-

вители. При подобных формах эпилепсии пациенты обычно деградируют как психически, так и физически, рано уходят из жизни. Именно поэтому невропатологи-эпилептологи настаивают на том, что эпилепсия — это тяжёлая болезнь, которая в большинстве случаев резко снижает качество жизни и ведёт к ранней инвалидности. Купировать эпилептические приступы необходимо в условиях стационара с обязательной госпитализацией пациентов. А родителям важно проявлять чуткость и внимание к своему ребёнку, чтобы не проглядеть тревожных симптомов.

Честно говоря, это непростая задача. Из-за большого разнообразия симптоматики до настоящего времени в установлении диагноза «эпилепсия» отмечаются определённые сложности. Однако есть и общие особенности эпилептических приступов. Они возникают обычно спонтанно, длятся от нескольких секунд до нескольких минут, в тяжёлых случаях — часов, могут проявляться в виде эпизодов

«замирания» или мышечных подергиваний, иногда даже без нарушения сознания.

В настоящий момент известно несколько основных видов приступов.

При **генерализованном приступе** воспоминания обычно отсутствуют. Головная боль, спутанность сознания, боли во всём теле могут быть связаны с падением во время припадка, сильным мышечным спазмом или ушибами из-за произвольных движений.

**Фебрильные судороги** обычно представляют собой разновидность генерализованного припадка и возникают у детей при высокой температуре, чаще всего в возрасте от 6 месяцев до 4 лет. У многих из этих детей имеются родственники,

новением необычного вкуса, запаха или ощущением уже виденного — «дежавю» (от франц. *déjà vu* — отсутствие), после чего больной теряет контакт с окружающей действительностью. Во время припадка нередко наблюдаются жевание, смех или улыбка, облизывание губ, больной может брыкаться, перебирать руками одежду. Психомоторные припадки чаще всего связаны с эпилептическим очагом в височной доле головного мозга.

**Абсансы (малые припадки)** обычно возникают в школьном возрасте и проявляются кратковременной потерей сознания. Ребёнок внезапно прекращает любую деятельность, лицо застывает, как будто он заснул на ходу,

## Своевременная и правильная диагностика увеличивает шансы на успех лечения

страдавшие в детстве такими же приступами. Впрочем, некоторые специалисты вообще не относят фебрильные судороги к эпилепсии.

**Фокальные (частичные) припадки** характеризуются тем, что в них вовлекается лишь какая-то одна часть тела. После судорог конечности в ней до суток может сохраняться слабость (парез). При этом типе припадков часто выявляют органическое поражение мозга, так что больным следует как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.

**Психомоторные припадки** характеризуются сочетанием психопатологических и двигательных проявлений. Типичное начало — аура с возник-

взгляд становится бессмысленным, устремлённым в одну точку. Отсюда и термин «абсанс» (от франц. *absence* — отсутствие). Абсанс продолжается от 5 до 25 секунд. Сразу после припадка ребёнок возвращается к прерванной деятельности, как будто ничего не случилось. Часто такие припадки остаются незамеченными, пока из-за повторяющихся приступов не возникнет заторможенность или спутанность сознания. Как правило, эта разновидность эпилепсии хорошо поддаётся лечению противоэпилептическими препаратами. Абсансы обычно прекращаются к 20 годам.

**Малые моторные припадки.** Существуют три типа подобных припадков. Акинети-

### Разгадка эпилепсии: гены

По статистике, каждый двадцатый житель Земли страдает эпилепсией. До сегодняшнего дня учёные не могут ответить на вопрос о причинах эпилепсии, известно только, что у всех пациентов имеются дефектные гены. Их уже выявлено шесть. Один из них — «Арт1а3». Проявления этого гена в жизнедеятельности человека регулирует клеточный обмен калия и натрия. Как показали результаты исследования, проведённого недавно, именно дисбаланс этих веществ является причиной болезни. Учёные, проводившие свои опыты исключительно на мышах, теперь пытаются разобраться в «поведении» гена «Арт1а3» у человека.



ческие припадки, или дроп-атаки (от англ. drop — падать), миоклонические припадки, сопровождающиеся кратковременными подергиваниями, как бывает у здоровых людей при пробуждении или засыпании, и младенческие спазмы в виде молниеносных приступов, возникающих в раннем детском возрасте. Малые моторные припадки плохо поддаются лечению и часто связаны с остаточным или прогрессирующим поражением головного мозга.

И, наконец, **эпилептический статус** — состояние, при котором припадок продолжается часами без перерыва либо приступы следуют друг за другом, а в промежутке между ними сознание полностью не восстанавливается. Это самый тяжёлый вид эпилепсии, смертность при котором достигает 15%. Если он затягивается, более чем в 50% случаев возникает вторичное повреждение мозга, способное привести к слабоумию. Ввиду этой угрозы больному с длительными судорогами необходима экстренная медицинская помощь.

Сложность лечения эпилепсии состоит ещё и в том, что не

всегда пациент хочет от неё избавляться. Существует форма эпилепсии (так называемая височная эпилепсия), когда пациент испытывает тоску по приступам, страх больше их не испытать, потому что непосредственно перед этим он ощущает необыкновенный прилив сил, небывалую энергию. Зато после окончания приступа состояние больного характеризуется сильно выраженной слабостью, опустошённостью, и, если таких больных не лечить, с годами присоединяются различные психические нарушения. Именно этой формой эпилепсии страдал Ф.М. Достоевский.

Причины эпилепсии также до конца непонятны. Свою печальную лепту здесь вносят генетические и экологические факторы, спонтанные мутации... Немаловажную роль в прогрессировании этого недуга для современных детей играют компьютерные игры, которыми они нередко злоупотребляют. Это приводит к развитию затылочной эпилепсии, которая стала настоящим бичом нашего времени. Очень часто она дебютирует у детей от 5 до 14 лет, причем родители напрямую связывают возникновение приступа с длительным пребыванием за монитором компьютера или перед экраном телевизора. В этой ситуации врачи говорят о фотосенситивной эпилепсии: в коре затылочных долей головного мозга находится высший корковый центр зрения, и его излишнее раздражение может привести к появлению эпилептического приступа.

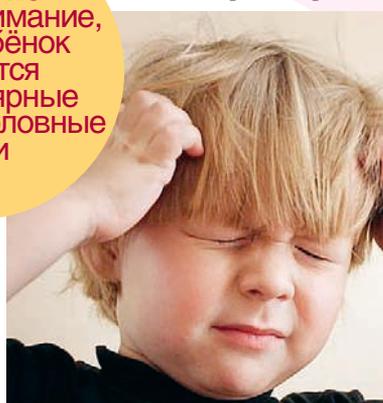
Есть и другие факторы, которые способны спровоцировать приступ. Это неправильный образ жизни, несоблюдение режима дня у детей и подростков, недостаточное количество сна, ночные дискотеки, которые нередко сочетаются с цветомузыкой.

Противопоказаны алкоголь и наркотики. Нельзя давать ребёнку, даже если считаете, что он «уже вырос», пива и есть, что попало. Правильное питание, спокойная домашняя атмосфера помогут избежать стрессов и снизить риск возникновения приступов. Сегодня доказано, что мигрени и эпилепсия генетически сходные заболевания.

Следует обратить особое внимание, если ребёнок жалуется на регулярные сильные головные боли. Существует даже такая форма заболевания как мигрень-эпилепсия, когда приступ сопровождается интенсивной головной болью. В этом случае ребёнка надо показать врачу.

Существуют продукты, которые способны спровоцировать

**Обратите особое внимание, если ребёнок жалуется на регулярные сильные головные боли**



мигренозные приступы — это шоколад, твёрдые сыры, орехи, кофе. Дети, склонные к таким эпилептическим приступам,

должны отказаться от этих продуктов. Кроме того, лучше ограничить потребление соли.

Один из видов лечения эпилепсии в составе комплексной терапии — соблюдение режима дня, достаточное количество сна и так называемая кетогенная диета. Это диета с повышенным содержанием жиров и пониженным — белков и углеводов, которая направлена на снижение дозы принимаемых при эпилепсии лекарств во избежание их побочных действий. В некоторых случаях при использовании кетогенной диеты лекарства отменяют полностью.

Лечение большинства форм эпилепсии на сегодняшний день довольно эффективно. В большинстве случаев это индивидуальный подбор противосудорожных препаратов, которые необходимо пить от нескольких месяцев до нескольких лет, иногда — пожизненно. Если не помогли ни таблетки, ни диета, возможна операция. Речь идёт о стимуляции блуждающего нерва — это один из паллиативных методов оперативного лечения не только у детей, но и у взрослых, когда приступы невозможно контро-

лировать медикаментозно. Однако есть и такие формы эпилепсии, которые не требуют не только оперативного вмешательства, но даже медикаментозного лечения и со временем проходят без следа. Во всех случаях, выбор тактики лечения — прерогатива врача. Ни в коем случае не занимайтесь

есть фотоаппарат, поэтому желательно приступ зафиксировать — в дальнейшем это может оказать большую помощь врачу. Если не удалось сделать фото, внимательно наблюдайте за ребёнком, запоминайте детали.

Если диагноз «эпилепсия» подтвердился, важно как можно

## Психологическое благополучие крайне важно для больного эпилепсией

самолечением, не увлекайтесь «бабушкиными средствами». Они вряд ли помогут, но способны навредить.

Что нужно делать родителям ребёнка, у которого случились судороги?

Во-первых, судороги совсем не обязательно являются проявлением эпилепсии. Есть целый ряд других недугов, сопровождающихся судорожным синдромом. Во всех случаях, судороги, как и отключения сознания у ребёнка, — это грозные симптомы. При появлении спазмов необходимо первым делом вызвать бригаду скорой помощи; не паниковать, вести себя спокойно; расстегнуть воротник и освободить малыша от тесной одежды; положить его на спину и повернуть голову на бок; не пытаться разжать челюсти с помощью каких-либо предметов; измерить температуру тела; внимательно наблюдать за течением приступа; не давать лекарственных препаратов и находиться возле ребёнка до полного прекращения приступа. Сейчас в каждом мобильном телефоне

скорее госпитализировать ребёнка, а после обследования и лечения заняться его реабилитацией. Здесь важен принцип «никаких крайностей». Постарайтесь предупредить повторные приступы: проследите за окружением больного, избавьте его от излишних эмоциональных нагрузок, устраните провоцирующие факторы — переутомление, длительный просмотр телевизионных программ, пользование электронными книгами и компьютером. Спокойная, ровная домашняя атмосфера для такого ребёнка — лучшее лекарство.

При этом пациенту и его семье важно понять, что он может вести нормальную жизнь без чрезмерных ограничений, получить образование, профессиональную подготовку, жениться и иметь семью. Не надо стесняться своего заболевания. Во-первых, это чаще всего излечимо. Во-вторых, даже если вам не удастся полностью излечить эпилепсию, с ней можно жить долго и счастливо.

**Ольга МИЛОВАНОВА,**  
доктор медицинских наук,  
доцент кафедры неврологии  
детского возраста РМАПО

### Поиски продолжаются

Израильские специалисты создали ещё один метод лечения эпилепсии. Учёные получили первые результаты клинических испытаний разработанного ими имплантата. Новый метод лечения поможет пациентам, у которых болезнь не поддаётся медикаментозному лечению. Специальный имплантат вживляется в мозг и в случае припадка подаёт электрический сигнал на левый блуждающий нерв. В результате возбуждённые нервные клетки мозга успокаиваются.

В испытании имплантата приняли добровольное участие 5 пациентов. У каждого из них количество припадков сократилось в 2 раза.

# МАМЕ НА ЗАМЕТКУ

Наступила осень – пора простуд. При респираторных инфекциях уже с первых дней заболевания начинает образовываться вязкая мокрота, которая является хорошей средой для размножения вирусов и бактерий. На помощь организму приходит физиологический защитный рефлекс – кашель, который призван вывести мокроту. Однако кашлю не всегда под силу справиться с вязкой трудноотделяемой мокротой. Вот почему так важен правильный комплексный подход к лечению.

**К**огда у ребёнка начинается кашель, ему гораздо труднее бороться с ним, чем взрослому человеку. Это связано с тем, что организм ребёнка имеет ряд особенностей: слабая дыхательная мускулатура, довольно узкие бронхи, сухая слизистая оболочка бронхов. Поэтому так важно найти лекарство, которое «понимает» особенности детского кашля.

Одним из наиболее популярных и широко применяемых препаратов для лечения кашля является ацетилцистеин (торговое название – АЦЦ®). АЦЦ® действует напрямую на структуру мокроты, оказывает быстрый муколитический эффект, облегчающий откашливание мокроты и способствующий быстрому избавлению от кашля.<sup>1</sup> Важно, что препарат АЦЦ® имеет хороший профиль безопасности, подтвержденный большим числом исследований.<sup>2,3</sup>

В линейке препарата представлены разные детские формы, среди которых вы можете выбрать ту, которая лучше подойдет именно вашему ребенку: АЦЦ® 100 шипучие таблетки,

гранулы для приготовления раствора и гранулы для приготовления сиропа – специально разработанная детская форма, которая подойдет для самых маленьких. Гранулы для приготовления сиропа не содержат сахара и спирта, а также имеют приятный апельсиновый вкус.

Важно соблюдать режим приёма муколитиков и последний раз давать их ребёнку не позднее 18.00, так как в положении лежа начинается активное

отхождение мокроты. Именно поэтому появляется кашель, а малыш не может заснуть и мучается всю ночь.

Помимо лекарственной терапии для облегчения отхождения мокроты рекомендуется проводить специальный массаж.<sup>4</sup> Возникающая в связи с этим вибрация приводит к тому, что мокрота отделяется от внутренней поверхности бронхов. Массаж следует проводить в дренажном положении тела.

Массаж нужно выполнять ритмично и быстро, стараясь не вызывать у ребёнка неприятных ощущений, а стимулирующие движения следует чередовать с поглаживаниями. Общая продолжительность массажа – от 2 до 6 минут, частота сеансов – до 10 раз в день.

Важно помнить, что массаж нельзя проводить при повышенной температуре тела, а перед проведением массажа необходимо проконсультироваться со специалистом.

## Техника массажа



1. Возьмите валик или плотную подушку и положите ребёнка так, чтобы его грудь и голова оказались опущенными относительно ног и нижней половины туловища. Можно положить ребёнка к себе на колени.



2. Сначала помассируйте спину, поглаживая и растирая её подушечками или костяшками согнутых пальцев. Поглаживания следует проводить по ходу рёбер подушечками разведённых пальцев в направлении к позвоночнику.



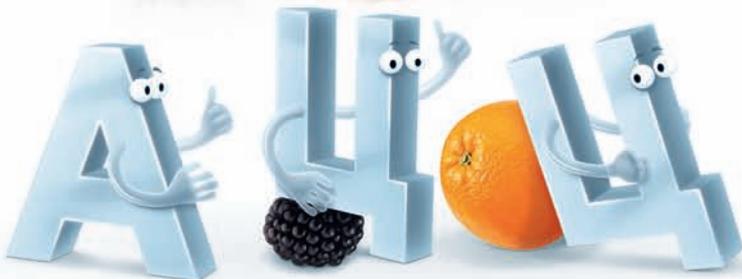
3. Используйте вибрационные приёмы: лёгкие поколачивания тыльной стороной пальцев или похлопывания ладонью в направлении от нижних участков грудной клетки к верхним.

1. Consilium Medicum. Педиатрия, 2007, №2, стр. 35-40.

2. Библиотека Кохран Плюс, 2009, выпуск 2.

3. Педиатрическая фармакология, №2, 2012, с. 27-32

4. Исаева Е.Л. Детский массаж. - Рипол Классик, 2008, 256 с.



## ДОКАЗАНО: НИЧТО НЕ ИЗБАВЛЯЕТ ОТ КАШЛЯ БЫСТРЕЕ<sup>1,2</sup>



**ДЛЯ ДЕТЕЙ: • АЦЦ® ГРАНУЛЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СИРОПА 100 МГ/5 МЛ**

**• АЦЦ® 100 ТАБЛЕТКИ ШИПУЧИЕ 100 МГ • АЦЦ® ГРАНУЛЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАСТВОРА 100 МГ**

АЦЦ® шипучие таблетки 100 мг, АЦЦ® гранулы для приготовления раствора 100 мг, АЦЦ® гранулы для приготовления сиропа 100 мг/5 мл. МЕЖДУНАРОДНОЕ НЕПАТЕНТОВАННОЕ НАЗВАНИЕ: ацетилцистеин (acetylcysteine). ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ: Заболевания органов дыхания, сопровождающиеся образованием вязкой трудноотделяемой мокроты: острые и хронические бронхиты, обструктивный бронхит, пневмония, бронхоэктазы, бронхиальная астма, бронхолиты, муковисцидоз. Острые и хронические синуситы, воспаления среднего уха (средний отит). ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: Повышенная чувствительность по отношению к ацетилцистеину или другим составным частям препарата, беременность, кормление грудью. Детский возраст до 2 лет (для лекарственных форм: гранулы для приготовления сиропа и таблетки шипучие), АЦЦ® гранулы для приготовления сиропа (100 мг/5 мл) — применение у детей до 2 лет возможно только при наличии жизненных показаний и при строгом врачебном контроле. СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗЫ: Внутрь, после еды. Взрослым и подросткам в возрасте старше 14 лет: 2-3 раза в день по 2 мерных ложки сиропа (= 10 мл) или по 2 шипучих таблетки (2 пакетика гранул), что соответствует приему 400-600 мг ацетилцистеина в день. Детям в возрасте 6-14 лет: 3-4 раза в день по 1 мерной ложке сиропа (= 5 мл) или 3 раза в день по 1 шипучей таблетке (1 пакетик гранул), или 2 раза в день по 2 шипучих таблетки (2 пакетика гранул), что соответствует приему 300-400 мг ацетилцистеина в день. Детям в возрасте 2-5 лет: 2-3 раза в день по 1 мерной ложке сиропа (= 5 мл) или по 1 шипучей таблетке (1 пакетик гранул), что соответствует приему 200-300 мг ацетилцистеина в день. Детям в возрасте менее 2 лет (применение возможно только при наличии жизненных показаний и при строгом врачебном контроле): 2-3 раза в день по ½ мерной ложки сиропа (= 2,5 мл), что соответствует приему 100-150 мг ацетилцистеина в день. Муковисцидоз. Пациентам с муковисцидозом и массой тела более 30 кг возможно повышение суточной дозы до 800 мг. Дети в возрасте старше 6 лет: 3 раза в сутки по 2 мерных ложки сиропа (= 10 мл) или по 2 шипучих таблетки (2 пакетика гранул), что соответствует приему 600 мг ацетилцистеина в день. Дети в возрасте 2-6 лет: 4 раза в сутки по 1 мерной ложке сиропа (= 5 мл) или по 1 шипучей таблетке (1 пакетик гранул), что соответствует приему 400 мг ацетилцистеина в день. Грудные дети, начиная с 10-го дня жизни, или маленькие дети в возрасте менее 2 лет: 3 раза в сутки по 1/2 мерной ложки сиропа (= 2,5 мл), что соответствует приему 150 мг ацетилцистеина в день. ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ: в редких случаях наблюдаются головные боли, воспаления слизистой оболочки рта (стоматиты) и шум в ушах. Рег. номера: П N015474/01, ЛСР-008982/08, П N015472/01

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ  
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**

123317, Москва, Пресненская наб., д. 8, стр. 1, комплекс «Город столиц»,  
эт. 8-9, ЗАО «Сандоз», т.: 8 (495) 660-75-09, www.sandoz.ru

 **SANDOZ**  
a Novartis company

\* Швейцарский полчок к качеству, RU1310139073

<sup>1</sup> Скорость микробного действия препарата ацетилцистеина по данным исследований безрецептурных муколитических средств в РФ. Consilium Medicum. Педиатрия. 2007. №1, стр. 53-56; РМЖ. 2009. Т. 17, №19, с.1217-1222

<sup>2</sup> Кашель как симптом заболеваний органов дыхания, сопровождающихся образованием вязкой трудноотделяемой мокроты. Ревланд.



# СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Прогулки, игры, отдых, сон на свежем воздухе — все знают, что это полезно. Но чем же полезен этот самый «свежий воздух»?

**В**о-первых, воздух — это смесь азота (78%), кислорода (21%), углекислого газа (0,3%) и нескольких инертных газов (в микроскопических количествах) — обладая очень низкой теплопроводностью, способен впитывать большое количество влаги. Поэтому, если воздух вокруг тела подвижен — а это бывает в двух случаях: либо когда есть ветер, либо когда человек двигается, — то он уносит с собой человеческие испарения и тем самым охлаждает тело, способствуя поддержанию нормальной температуры, особенно когда очень жарко.

Во-вторых, воздух — единственный источник столь необхо-

димого нам кислорода. Дело в том, что жизнь каждой клеточки нашего тела зависит от энергии, которой эта клетка обладает. А свыше 90% энергии, вырабатываемой в организме, представляет собой результат сгорания белков, жиров и углеводов в кислороде. Если кислород не поступает в организм, то наступает смерть. В городах в закрытых помещениях (в частности, школах), в составе воздуха больше всего углекислого газа (в выдыхаемом человеком воздухе его может содержаться 3–5%), и он скапливается обычно у поверхности земли. По этой причине для детей, которые меньше растут и, стало быть, получают воздух из более низко расположенного слоя, такая обстановка достаточно опасна.

Важно и то, что дети до 10–12 лет обладают повышенной чувствительностью к углекислому газу. В малых дозах этот газ безвреден, но если его доля в воздухе достигает 3%, то человек испытывает удушье; а если содержание углекислого газа во вдыхаемом воздухе превышает 5–6%, это может привести к обморокам и даже смерти. В обычных условиях такое не случается, но всё же регулярно проветривать помещения, чтобы обеспечить приток свежего воздуха, необходимо как дома, так и в детских садах и школах.

Способность воздуха мягко охлаждать тело широко используется в различных системах закаливания. Даже новорождённым детям многие педиатры рекомендуют устраивать регулярные воздушные ванны в течение нескольких минут. Тем более, это можно использовать для мягкого закаливания дошколят. А вот для детей старше 8 лет такое воздействие само по себе слишком слабо, чтобы быть эффективным (если, конечно, речь не идёт об ослабленном, часто болеющем ребёнке). Следует только иметь в виду, что температура воздуха в помещении, где проводятся воздушные ванны, должна быть на 5–7 градусов ниже термонейтральной, то есть такой, которая приятна человеку и в которой ему, что называется, «ни холодно, ни жарко». Для ребёнка 5–7 лет комфортная температура — 26–27°C, для взрослого — 23–24°C. Соответственно для первоклассника температура воздуха для закаливания — около 20°C, а для взрослого — 18°C и ниже. Время на начальных стадиях должно составлять 25–30 минут для младшего школьника. Разумеется, школьнику одних только воздушных ванн недостаточно, но они могут входить в комплекс мероприятий наряду с другими процедурами.

**Валентина ЗАЙЦЕВА,**  
доктор медицинских наук



# Сухой кашель. Что делать?

Одним из самых неприятных симптомов простудных заболеваний является кашель. Но кашель бывает разным, и подходы при лечении различных видов кашля отличаются друг от друга.

## ■ Что такое кашель?

Прежде всего, кашель — это рефлекс, направленный на восстановление проходимости дыхательных путей. И в повседневной жизни он встречается часто. По сути, это защитная реакция, направленная на удаление из дыхательных путей пыли, инородных частиц и мокроты.

Кашель во время острой респираторной инфекции может быть симптомом многих заболеваний: ларингита (воспаление гортани); трахеита (воспаление трахеи); бронхита (воспаление бронхов); пневмонии (воспаление лёгких).

## ■ Какой он бывает и как его лечить?

Кашель можно разделить на два типа — влажный, с отходящей мокротой и непродуктивный — сухой.

Влажный кашель возникает при заболеваниях дыхательных путей, сопровождающихся отделением мокроты. Такой кашель выполняет полезную функцию, так как мокроту и содержащиеся в ней микроорганизмы необходимо удалить из дыхательных путей, чтобы ускорить выздоровление и не допустить развития осложнений. Для разжижения мокроты и облегчения ее выведения чаще всего используются муколитики и отхаркивающие препараты.

Сухой непродуктивный кашель обычно переносится довольно мучительно. Не принося облегчения, такой кашель только утомляет, особенно если он протекает в виде приступов, которые могут возникнуть в самый непредсказуемый момент — на работе, в общественном транспорте или ночью. Такой кашель целесообразно контролировать, так как он зачастую способствует ещё большему раздражению дыхательных путей и может привести к таким осложнениям, как рвота или слезистый.

## ■ Выбираем лекарство

Эффективно устраняют сухой кашель препараты центрального действия, благодаря непосредственному воздействию на кашлевой центр мозга. Их можно разделить на ненаркотические и наркотические. К последним относятся препараты, содержащие кодеин — вещество из группы опиатов. Несмотря на высокую эффективность при подавлении сухого кашля кодеин обладает большим числом побочных эффектов и вызывает привыкание.

Однако сегодня созданы препараты, такие как «Омнитус», избирательно действующие на кашлевой центр продолговатого мозга, но не угнетающие дыхания и не обладающие седативным эффектом.

«Омнитус» оказывает умеренное отхаркивающее, бронхорасширяющее и противовоспалительное действие, улучшая дыхание и насыщение крови кислородом. Препарат выпускается в форме сиропа и таблеток, что делает его удобным для всей семьи, где бы вы ни находились. Форма для лечения малышей — вкусные сиропы (именно таким лекарством и является «Омнитус»), а в каждую упаковку вложена мерная ложечка. Сироп предназначен для детишек с трёх лет, а с шести лет можно давать таблетки.



**Омнитус помогает победить любой сухой кашель!**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

# УДАР

## ПО ВИРУСАМ

Впереди изнурительная зима с короткими днями и длинными ночами, потеплениями и похолоданиями. Долгожданная весна с радостным настроением, ожиданием чего-то нового настанет ещё не скоро. А вот грипп уже твёрдой поступью шагает по детским садам и школам. К сожалению, с погодой ничего не поделаешь. Однако против вирусов хорошо бы вооружиться.

**В**о всем мире грипп относится к числу самых распространённых вирусных инфекций. К нему восприимчивы люди всех возрастов, но особенно опасна эта инфекция для детей раннего возраста и пожилых людей после 60 лет.

Как же защититься от гриппа? Один из способов —

ежегодная вакцинация против гриппа.<sup>2</sup> Но есть ситуации, когда вакцинация по каким-либо причинам противопоказана или эпидемия уже началась и проводить её поздно. В этом случае иммунной системе организма могут помочь лекарственные препараты — иммуномодуляторы.

Российскими учёными создан лекарственный препарат — Полиоксидоний®. Это умный иммуномодулятор, который способствует восстановлению сниженных показателей иммунной системы. Механизм действия Полиоксидоний® в том, что он может повышать способности лейкоцитов фагоцитировать микробы, стимулировать продукцию цитокинов, активизирующих иммунитет.

Полиоксидоний® входит в официальный правительственный перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов.<sup>3</sup>

Полиоксидоний® выпускают уже более 15 лет. Полиоксидоний® — это способ профилактики и лечения простудных заболеваний, может помочь укрепить защитные силы организма, а если простуда уже уложила в постель, Полиоксидоний® поможет сократить продолжительность болезни и уменьшить риск осложнений.

Полиоксидоний® в качестве иммунопотенциатора входит в состав отечественной противогриппозной вакцины Гриппол® плюс, которая в рамках Национального календаря профилактических прививок применяется для массовой вакцинации населения.<sup>4</sup>

Полиоксидоний® — помощь в защите от простудных заболеваний.



1. WHO Rapid Advice Guidelines on pharmacological management of humans infected with avian influenza A virus. 2011, 238 p.

2. Грипп в кн.: Руководство по эпидемиологии инфекционных болезней. т. 2, М., 1993, с.182

3. Распоряжение Правительства РФ от 7 декабря 2011 г. № 2199-р «Об утверждении перечня жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов на 2012 год»

4. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 31.01.2011 № 51н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОЛЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



# СКАЖИ «А-А-А»

**Хронический тонзиллит – одно из наиболее широко распространённых заболеваний у детей. Воспалённые гланды становятся источником интоксикации для всего организма. Но насколько оправдана процедура их удаления?**

**■ В ответе за иммунитет**  
Нёбные миндалины – лимфоидный орган, роль которого в детском возрасте чрезвычайно велика. Миндалины расположены на перекрёстке дыхательного и пищеварительного трактов и представляют собой первую линию защиты организма от микробов, вирусов, аллергенов, поступающих при дыхании, проглатывании пищи и воды.

В раннем и дошкольном возрасте миндалины умеренно увеличены, что связано с их вы-

сокой функциональной активностью. Процесс созревания лимфатических тканей миндалин длится до 7–10 лет. Именно в это время иммунная система переживает критические периоды, когда меняется иммунологическая реактивность миндалин, резко увеличивается заболеваемость хроническим тонзиллитом.

Как правило, увеличение нёбных миндалин связано с инфицированием болезнетворными микробами и вирусами. У некоторых детей это не сопровождается признаками воспаления, у других же развивается воспалительный процесс с большим числом осложнений.

Проявления хронического воспаления миндалин у детей различаются. У малышей до 7–8 лет иммунная система находится в стадии становления, и потому воспалительный процесс развивается в гипертрофированных нёбных миндалинах, часто сочетается с поражением глоточной и трубной миндалин.

При воспалении нёбных миндалин у ребёнка старше 8–10 лет наблюдаются признаки интоксикации. Хронический тонзиллит становится в этом случае причиной субфебрильной температуры, патологических слуховых ощущений, вегетативно-сосудистой дистонии и прочего. Поэтому крайне важна своевременная и правильная постановка диагноза для выбора тактики лечения.

## ■ Выздоровливаем

Так как миндалины формируют общий иммунитет организма, поэтому полное их удаление до 8-летнего возраста нежелательно. Отоларингологи применяют щадящий метод

оперативного лечения – тонзиллотомию, и только при выраженной гипертрофии миндалин.

Некоторые формы хронического тонзиллита в случае их раннего выявления успешно лечатся консервативными методами.

При хронических болезнях носоглотки отмечается снижение «энергетического фона» организма ребёнка, что делает особо актуальными энерготропную терапию. С этой целью в оториноларингологии нашёл применение лекарственный препарат на основе левокарнитина Элькар®. При хроническом тонзиллите, протекающем на фоне «энергетической недостаточности» Элькар® отличает высокая клиническая эффективность. Он надёжно устраняет симптомы вегетативной дисфункции, значительно снижает число обострений. Лекарственная форма в виде капель позволяет использовать этот препарат для лечения детей с раннего возраста. Поэтому активное использование препарата Элькар® в детской оториноларингологии весьма перспективно.

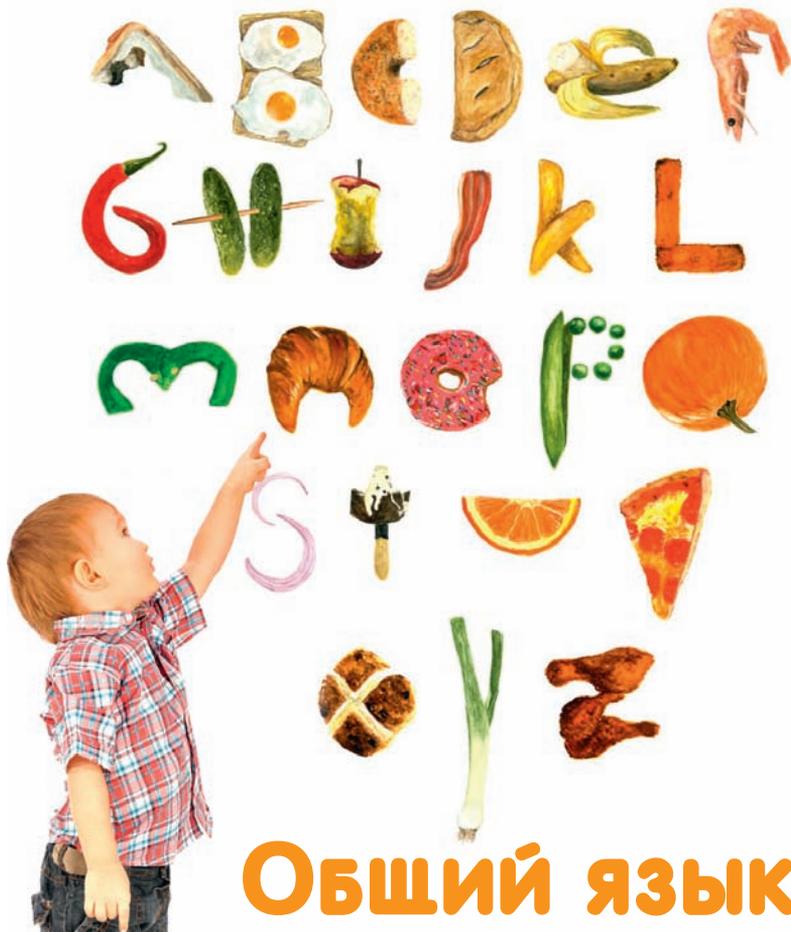
**Владимир БЕЛОВ,**  
кандидат медицинских наук



Рег. уд.: ЛСР-006143/10-300610

На правах рекламы

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



## ОБЩИЙ ЯЗЫК

Хотите, чтобы малыш успешно учил иностранный язык? Тогда играйте. Ведь любое занятие с участием мамы и папы становится привлекательным. Самый лучший педагог только дополнит, но никогда не заменит родителей.

### ■ Будущие поэты

Простые рифмовки помогают запомнить слова и делают скучные учебные занятия более увлекательными. Мне, например, пришлось столкнуться с тем, что дети путают значения слов, в чём-то сходных между собой и входящих в один смысловой ряд (aunt — тётя и uncle — дядя, оба слова начинаются с разных букв, но с одинаковых звуков). И я предложила поиграть в рифмы. Дети сами подобрали к слову aunt рифму

«бант» и даже придумали картинку: «моя молодая тётушка на голове имеет бант». А потом мы вместе искали созвучие с русскими словами. Оказывается, что aunt похоже на слово антенна, поэтому, когда нам теперь надо вспомнить слово «тётушка», можно показать на соседний дом, крыша которого украшена антеннами. Сейчас дети с удовольствием рассуждают о тётушке Антенне, мы это слово даже пишем с большой буквы, как будто её так зовут.

В этом процессе особенно важна активность ребёнка, потому что именно она является залогом активизации процессов опосредования запоминания. Ещё советские психологи Л.С. Выготский и С.Л. Рубинштейн установили, что развитие психики ребёнка есть процесс освоения культуры, в которой он находится, прежде всего через слово, опосредованно.

### ■ Слова на стенах

Когда ребёнок осваивает письмо, он запоминает не только с помощью звуковых ассоциаций, но и зрительно. Мамы многих детей пишут иностранные слова крупными буквами на больших листочках бумаги и вешают рядом с кроваткой малыша. Ребёнок перед сном или после сна (что абсолютно оправдано с точки зрения психологии: перед сном информация не стирается последующей, а после сна — предыдущей) может ещё раз посмотреть на слово и вспомнить его значение.

В этих случаях полезно путешествовать пальчиком по буквам, перескакивая с одной на другую. Помните, что игровые приёмы стимулируют познавательные процессы на разных уровнях (мотивационном, операциональном). Можно «изучать» слово с помощью пальчика, а можно и в темноте с помощью фонарика, лучика, двигаясь по контуру буквы или от буквы к букве, как следопыты или сыщики.

### ■ Сколько ножек у стола?

Чтобы помочь ребёнку запоминать слова, нужно выстроить их в определённом порядке. Это может быть какой-то устойчивый ряд понятий (например, цифры), или целое предложение (строка стихотворения), или

строка песни, фраза из какого-то диалога. Когда вы учите малыша счёт и показываете ему, например, число «четыре», он начинает перечислять весь цифровой ряд (один, два, три), и только потом говорит «четыре». Таким образом ребёнок демонстрирует знание так называемого автоматизированного ряда чисел: каждое из них ещё не существует самостоятельно, а только как единица целого. Если малыш ещё не готов сам назвать число «четыре», вы можете ему подсказать и с помощью строчки из стихотворения: «Четыре в комнате угла, четыре ножки у стола и по четыре ножки у мышки и у кошки». При этом само число «четыре» говорить не нужно: «в комнате... угла и ... ножки у стола». Такие же приёмы используются и при изучении английского языка.

Некоторые дети легко запоминают небольшие стихи, но потом уже известные им слова в речи не используют или забывают их значение в других предложениях. В этом случае не нужно давать прямые подсказки, лучше процитируйте те самые строчки или напойте мелодию песни, где используются эти слова. В дальнейшем ребёнок найдёт собственные приёмы работы со своим словарным запасом: проблема, как правило, заключается не в запоминании, а в воспроизведении. То есть, слова уже лежат в его «копилке», но он ещё не научился «доставать» их в нужное время. Кстати, такие проблемы возможны в любом возрасте (например, один знакомый пожилой человек, чтобы запомнить название лекарства, использовал каламбур «мамаверин» вместо «папаверин»).

## ■ Игра – дорога к знаниям

Ваш ребёнок обязательно продемонстрирует завидные успехи в освоении иностранного языка, если вы будете использовать как можно больше собственно игровых приёмов.

Например, существует множество вариантов игры с двойными карточками. На этапе усвоения отдельных слов можно использовать сделанные в двух экземплярах карточки-картинки, и при этом очень важно, чтобы их обратная сторона не служила подсказкой для запоминания. Смысл игры сводится к следующему. Карточки (в любом удобном для вас количестве) кладутся на столе в перевёрнутом виде. Играющий имеет право за один ход перевернуть две карточки. Если они совпадают, то он забирает их себе, а если нет, то вновь поворачивает «изнаночной» стороной. Выигрывает тот, кто наберёт больше карточек. Игра способствует развитию зрительно-пространственного запоминания, а если ребёнок будет называть перевернутые карточки, — то и назывательной функции речи.

А вот когда ваш малыш начнёт читать по-английски, нужно использовать не карточки-картинки, а слова на английском и русском языке. Английскому слову подыскивается русский эквивалент (или наоборот).

## ■ Карточный долг

Для того чтобы малыш лучше запомнил слова, заведите карточки: на одной стороне — русское слово, на обратной — английское. Полезно время от времени перебирать эти карточки, читать слова и делать перевод. Можно иногда вытаскивать по две, три карточки и придумывать предложение с этими словами —

сначала по-русски, потом по-английски. Кроме того, с карточками легко использовать игровые приёмы. Пусть ребёнок считает, что карточки — это деньги, на которые он может что-нибудь купить в вашем магазине: яблоко, конфету, мандарин. Для этого нужно только правильно назвать слова, написанные на карточках.

Некоторые родители возражают: а как быть тем, кто не владеет иностранным языком? Я знала немало мам, пап и даже бабушек, которые начали учить английский вместе со своим малышом. По-моему, такая активная позиция заслуживает большого уважения. Но, к сожалению, многие взрослые почему-то не хотят брать на себя такую ответственность — мол, как я могу контролировать ребёнка, если сам не знаю? Запомните: ваше участие в этой работе принципиально важно для малыша. В конце концов, вы можете воспользоваться кассетами, которые сейчас прилагаются практически к любому учебнику.

## ■ Винни Пух и Микки Маус

Один из самых приятных для ребёнка «уроков» по иностранному языку — мультфильмы на английском. Это так называемый пассивный способ обучения: для восприятия и даже некоторого осмысления происходящего от малыша вовсе не требуется абсолютное понимание речи. Ему достаточно только видеть происходящее, да и большинство мультфильмов он уже смотрел на русском языке. Ребёнок невольно выхватывает отдельные слова, запоминает интонацию. Кроме того, можно использовать и специальные видеокурсы для детей (типа Muzzy).

**Елена КАРИМУЛИНА,**  
психолог



## Конкурсы и подвижные игры

### ■ «Руки вверх!»

В игре принимают участие 8 и более человек. Необходимо иметь 1 монету. Все делятся на 2 команды и садятся напротив друг друга за стол. Одна команда получает монету, и участники передают её друг другу под столом. Командир противоположной команды медленно (можно про себя) считает до десяти, а затем говорит: «Руки вверх!» Игроки команды, передававшей монету, тут же должны поднять руки вверх, причём руки сжаты в кулаки. Затем командир говорит: «Руки вниз!» — и игроки должны положить руки ладонями вниз на стол. Тот, у кого монета, старается прикрыть её ладонью. Теперь игроки противоположной команды совещаются, решают, у кого монета. Если они отгадали правильно, монета переходит к ним, если нет — остаётся у той же самой команды.

### ■ Передай апельсин

Отличная подвижная игра, в которой две команды встают в две шеренги напротив друг друга. Игроки в каждой команде, от первого до последнего, должны передать друг другу какую-то круглую вещь: апельсин, мячик, круглую игрушку. При этом можно пользоваться только подбородком или плечом. Руками себе помогать нельзя. Если вещь падает на пол, всё начинается сначала.

### ■ Конкурс для школьников: «Песни»

Соревнования любителей песни. Встаём в круг, лицами друг к другу. Ведущий начинает песню, поёт или говорит один куплет. Следующий игрок продолжает куплет другой песни, без паузы между ними. Условие: все последующие куплеты должны содержать хотя бы одно слово из предыдущей песни. Как только первый игрок кончил петь первый куплет, следующую песню, без паузы, подхватывает находящийся справа от него игрок.

### ■ Шоколадка

Участвуют две команды. Ведущий готовит две одинаковые шоколадки. По команде «начали» крайние игроки двух команд, сидящие рядом с ведущим, быстро разворачивают каждый свою шоколадку, откусывают кусочек и передают шоколадку следующему участнику. Тот, в свою очередь, быстро съедает ещё кусочек и передаёт шоколадку следующему игроку. Побеждает та команда, которая быстрее съест свою шоколадку, причём её должно хватить на всех игроков команды.

### ■ Угадай, кто я!

Игра приходит веселее, когда в ней принимает участие сразу

много гостей. Ведущему завязывают глаза, остальные берутся за руки и встают вокруг «слепого». Ведущий хлопает в ладоши, и дети начинают двигаться по кругу. Ведущий хлопает ещё раз — и круг замирает. Теперь ведущий должен указать на какого-либо игрока и попытаться угадать, кто это. Если ему удаётся это сделать с первой попытки, то тот, кого угадали, водит. Если же ведущий с первой попытки не угадал, кто перед ним, он имеет право дотронуться до этого играющего и попробовать угадать второй раз. В случае правильной догадки водит ребёнок, которого опознали. Как вариант этой игры, можно ввести правило, по которому ведущий может попросить игрока что-либо произнести, изобразить животное — погавкать или мяукнуть.

### ■ Подними стул

Взявшись руками за верхнюю часть спинки стула, поднять его прямыми руками над головой и опустить вниз. Победитель тот, кто выполнит это задание большее количество раз, не отпуская стул на пол. Варианты: поднять стул, взявшись одной рукой за заднюю ножку, за переднюю и так далее.

### ■ Зомби

Выходят по двое от каждой команды и становятся рядом: рука об руку. По парам соприкасающиеся руки связывают, а свободными руками, то есть один из участников левой, а другой правой рукой, должны завернуть приготовленный заранее свёрток, обвязать его тесёмкой и завязать на бантик. Чья пара справится вперед — получает очко.

По материалам [www.veselajashkola.ru](http://www.veselajashkola.ru)

# ВСТРЕЧАЙТЕ НОВИНКУ!

**Н**овые детские подгузники **Babycare** производятся в Чехии (г. Турнов) на заводе бельгийской компании Ontex. Об экологической безопасности и чистоте производства и продукции этого предприятия говорят уже то, что г. Турнов является центром национального заповедника «Чешский рай».

Отличительная особенность подгузников **Babycare** — качество премиум-класса, которое проходит в процессе изготовления изделия тройную проверку. По доступной цене!

Благодаря своей анатомической форме подгузник Babycare бережно и удобно облегает тело ребенка. Его мягкие и эластичные боковинки обеспечивают надежное прилегание и одновременно легкость движений малыша.

Инновационная супервпитывающая система **Ontex Super Core** подгузников **Babycare** состоит из трех слоев: первый слой моментально впитывает

влагу, поэтому поверхность всегда остается сухой; второй максимально быстро распределяет влагу по всей длине подгузника; третий преобразует влагу в гель, а также останавливает размножение бактерий, поддерживает нейтральный кислотно-щелочной баланс, тем самым предотвращая неприятные запахи и возникновение пеленочного дерматита. Впитывающий слой **Ontex Super Core** позволил сделать подгузники **Babycare** гораздо тоньше и мягче и при этом улучшить их свойства поглощать влагу и не только. Тем не менее, в подгузниках **Babycare** предусмотрены вертикальные бортики вокруг ножек, которые при необходимости предотвращают протекание, не создавая неудобств малышу.

В состав внешнего слоя подгузника **Babycare** входит экстракт алоэ, который нежно ухаживает за чувствительной детской кожей и помогает избежать опрелостей и раздражений.

Кроме того, подгузники **Babycare** полностью воздухопроницаемы, что обеспечивает циркуляцию воздуха и сохраняет комфортный естественный микроклимат внутри изделия.

Удобные и простые в использовании многоразовые застежки-липучки подгузников **Babycare** отлично фиксируются благодаря фронтальной ленте.

Приложение: детально по упаковке товара в магазине. Внимание! Количество товара ограничено. Все товары сертифицированы.



**559 р.**



**Встречайте новинку  
в магазинах сети**

**Теперь любимые малыши окружены заботой и комфортом!**

Подгузники **BABYCARE** выпускаются трех размеров:

- MIDI** (для малышек весом 4–9 кг), 56 штук в упаковке;
- MAXI** (для малышек весом 8–18 кг), 50 штук в упаковке;
- JUNIOR** (для малышек весом 15–25 кг), 44 штуки в упаковке.



## СИЛЬНАЯ СТОРОНА

### ЛЕВШИ: РЕАЛЬНОСТЬ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Человечество никак не разберётся: кто такие левши. Представители нечистой силы, больные или гении. В Средние века их сжигали на кострах, в XX веке лечили (то есть переучивали). Люди любят стандарты и за отличие от «нормы» либо карают, либо превозносят.

**Н**екотрые учёные, в том числе итальянский психиатр Чезаре Ломброзо, пытались доказать, что леворукость является отклонением, которое, в частности, свойственно умственно неполноценным преступникам. Общество, разумеется, бурно протестовало против таких предположений и всеми силами пыталось доказать обратное. В последнее время, например, много говорят об особой одарённости левшей, выискивают среди них великих людей. Однако, согласитесь, никто не ищет

гениев среди правшей, да и вообще как-то глупо ставить талант человека в зависимость от того, какой рукой он пишет картины или дирижирует оркестром.

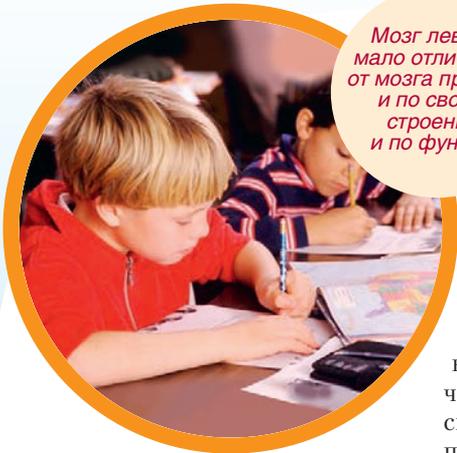
Левшами во всём мире называют людей, у которых левая рука более ловкая, чем правая (не более того). Таковых в популяции *homo sapiens* около 10%. Среди людей можно встретить чистых левшей, чистых правшей и смешанные варианты. Смешанные левши-правши — это либо амбидекстры, которые любые действия могут выполнять как

правой, так и левой рукой, либо «двурукие». Это значит, что, например, правой рукой они пишут и пользуются ложкой, а левой забивают гвозди и продевают нитку в игольное ушко.

В 70–80 годах прошлого века разразился настоящий научный «бум» вокруг обсуждения этого вопроса. Одни исследователи считали левшей более креативными, творческими, музыкально и математически одарёнными. Другие утверждали, что среди левшей высок процент людей с отклонениями в психическом развитии и нервно-психическими заболеваниями. Возник долгий спор по поводу различий структуры мозга: часть учёных настаивала на том, что у левшей доминантным, более активным является правое полушарие (в некоторых версиях — оба полушария, которые тесно связаны друг с другом), а у правшей — исключительно левое. Именно этими отличиями учёные пытались объяснить большую одарённость, интеллектуальность и креативность левшей.

Современные исследования, которые проводятся на прекрасной материальной базе и охватывают огромные массы людей, не подтверждают эти гипотезы. Ни по поведению, ни по умственным способностям и разного рода отклонениям в развитии, ни по восприимчивости к болезням левши не отличаются от правшей. Главное «достоинство» леворукости — преимущество в некоторых видах спорта, таких как бокс, теннис или волейбол, да и то по совершенно банальной причине — спортсменам учат сражаться именно с противником-правшой.

Любопытно, что учёные обнаружили некоторые отличия при сравнении чистых левшей и правшей со смешанными вари-



*Мозг левшей мало отличается от мозга правшей и по своему строению, и по функции*

антами. Оказывается, чистые левши и правши более авторитарны и эгоцентричны, а «смешанные» склонны к магическому мышлению (верят в мифы, приметы, гороскопы, колдунов) и более креативны.

Многие исследователи ищут причины леворукости в наследственности. Доказано, что если родители ребёнка левши, то вероятность, что он также будет левшой, выше (21,4–27%), чем в тех случаях, когда оба родителя правши (8,5–10,4%). У матерей-левшей дети-левши рождаются чаще, чем у отцов-левшей, а среди мальчиков левшей несколько больше, чем среди девочек. Один из самых существенных доводов в пользу генетического происхождения леворукости – очень раннее проявление ведущей руки. Уже десятидневные плоды сосут преимущественно правый или левый палец, и после рождения выбранная рука зачастую оказывается ведущей.

Однако есть и контраргументы. Один из них (и очень веский): среди однояйцевых близнецов часто встречаются (18%) отличия по ведущей руке (один – правша, другой –

левша). Определённую роль играет и культурологический аспект: переучивание приводит к тому, что доля чистых левшей в обществе сокращается.

Продолжаются разговоры и о патологическом аспекте леворукости. Оказывается, она может развиться из-за влияния на организм ребёнка неблагоприятных факторов. В частности, речь идёт о критическом состоянии малыша сразу после родов (низкий балл по шкале Апгар) и курении матери во время беременности. И то, и другое связано с повышенной частотой повреждений мозга у новорождённого.

Благодаря современным методам исследований, таким как магнитно-резонансная томография, учёные установили, что мозг левши практически ничем не отличается от мозга правши и по своему строению, и по функции. Контроль ведущей руки у большинства левшей осуществляется действительно правым полушарием (а у правшей – левым), однако эта истина не абсолютна. Например, при некоторых патологических состояниях (в частности, после инсульта в двигательную зону коры), контроль над движениями руки может перейти к противоположному полушарию. «Речевым» у большинства (60%) левшей, также как и у правшей, является левое полушарие, и только у 10% – правое. Ещё труднее говорить о мозговой организации у левшей других функций, таких как восприятие или память.

Одним словом, по ведущей руке (а также по ведущему глазу и уху) нельзя судить о том, как функционально организован мозг человека. Миф о так

называемом «скрытом левшестве», которое некоторые психологи находят у детей, всего лишь выдумка. Таким образом не самые квалифицированные врачи пытаются объяснить особенности развития ребёнка, а реальные проблемы оставляют без должного внимания.

Существует множество способов для того, чтобы определить, левша ваш ребёнок или правша. Особой популярностью пользуются так называемые «деятельностные» анкеты. Малышу предлагают выполнить ряд действий: порисовать, разрезать ножницами бумагу, просунуть шнурок в отверстие, кинуть мячик, показать, как он ложкой ест суп, как причёсывается, чистит зубы. Вывод можно сделать по преимущественному использованию в бытовых действиях правой или левой руки.

Ещё один метод – оценка ловкости руки. Для этого можно взять, например, узкий пенал в виде открытой коробочки и десяток карандашей. Сначала пенал кладут справа, а карандаши слева на столе перед ребёнком, и просят его как можно быстрее переложить их в пенал по одному. Затем пенал кладут слева, а карандаши справа, и просят сделать то же самое левой рукой. Сравните скорость и точность движений рук ребёнка.

Если у родителей есть сомнения по поводу того, какого происхождения у малыша леворукость, не связана ли она с изменениями в работе головного мозга, особенно если у него отмечаются проблемы с обучением или отклонения в поведении, лучше всего обратиться за консультацией к специалисту-нейропсихологу.

**Ольга СЕМЁНОВА,**  
кандидат психологических наук,  
нейропсихолог

## Когда нужна помощь логопеда

Успешная учёба во многом зависит от уровня речевого развития ребёнка. Дети, у которых есть проблемы, обязательно должны посещать занятия в логопедическом пункте общеобразовательного учебного заведения, а при наличии соответствующих показаний учиться в специальных школах.

Практика показывает, что большинство родителей не знают, чем занимаются с детьми учителя-логопеды: они уверены, что эти специалисты только исправляют звукопроизношение. Однако основное направление работы школьного логопункта — это коррекция нарушений чтения и письма. Главная задача логопеда — обратить внимание учителей и родителей на ошибки логопедического характера и научить взрослых отличать такие ошибки от грамматических.

Мы предлагаем памятку с перечнем видов самых распространённых речевых нарушений и логопедических ошибок, которые они вызывают.

Ошибки, вызванные несформированностью фонематического восприятия:

– пропуск слогов — «пиано» (пианино), «лочка» (полочка), «завески» (занавески);

– пропуск букв — «дван» (диван), «касота» (красота), «пока» (полка);

– перестановка слогов — «ломоко» (молоко), «маритеал» (материал), «ропосла» (поросла);

– перестановка букв — «звор» (взор), «натасла» (настала), «нмого» (много);

– недописание слогов — «поло» (полола), «доро» (дорога), «карти» (картина);

– недописание букв —

«падае» (падает), «шапк» (шапка), «погод» (погода);

– наращивание слов лишними слогами — «дедудушка» (дедушка), «коаторые» (которые), «хохоровод» (хоровод);

– наращивание слов лишними буквами — «дуубы» (дубы), «Петор» (Пётр);

– полное искажение структуры слова — «итияла» (одеяло), «батуят» (падают), «передикла» (перекладина);

– слитное написание слов — «подползкноре» (подполз к норе), «перешёлдорогу» (перешёл дорогу), «полержи» (полержи);

– раздельное написание слова — «е здят» (ездят), «со сны» (сосны), «дорог и» (дороги);

– трудности определения границ предложения («У меня во дворе. Есть знакомый. Котёнок. Его зовут Васька котёнок.»);

– замена одной буквы на другую — «потарила» (подарила), «посавтракать» (позавтракать); «припежали» (прибежали);

– нарушение смягчения согласных — «рол» (роль), «пос» (пес), «конки» (коньки).

Ошибки, вызванные несформированностью лексико-грамматической стороны речи:

– трудности согласования слов в роде, числе и падеже: «У Боря был собака Пушок, а у Петя — Палкан».

Ошибки, вызванные несформированностью зрительно-пространственных функций:

– искажённое воспроизведение букв на письме;

– замены и смешения графически сходных букв (чаще смешиваются буквы, отличающиеся одним элементом п-т, л-м, и-ш) — «талка» (палка), «мопата» (лопата), «толе» (поле).

В письменных работах некоторых малышей встречаются сочетания всех этих ошибок. Родители таких детей должны как можно быстрее обратиться за помощью к специалисту, работающему в школьном логопедическом пункте.

**Наталья ОЗЕРОВА,**  
кандидат педагогических наук,  
логопед





# Йод

## ОТ ШКОЛЬНЫХ НЕВЗГОВ

Ребёнок не хочет идти в школу, куксится, ничем не интересуется. Вроде бы ничего не болит, а сил нет. Он капризничает... Да и школа его не радует – сплошные тройки! Родители сердятся, объясняют всё ленью, нерадивостью малыша. А дело-то совсем в другом. Ребёнка не ругать надо, а срочно помочь ему.

**К**онечно, современные дети перегружены: школа, кружки, дополнительные занятия. А вечером хочется и у компьютера посидеть. Да и не всегда родители строго следят за режимом своего школьника и вовремя дают ему витамины и микроэлементы.

Однако, помимо всего прочего, ребёнку необходим один из важнейших микроэлементов – йод.

Без достаточного поступления йода у ребёнка может снижаться

внимание, возникать трудности с запоминанием. Интеллектуальный коэффициент школьников и студентов, проживающих в регионе йододефицита на 10–15 пунктов ниже, чем у сверстников с достаточным поступлением йода в организм. Крайне важно, что от дефицита йода страдает щитовидная железа – один из важнейших эндокринных органов.

Как известно, любое заболевание намного легче предупредить. Поэтому все эти беды можно предотвратить с помощью рационального подхода к сохранению здоровья ребёнка, включая правильное питание, своевременный дополнительный приём препаратов, содержащих йод.

Чаще всего врачи рекомендуют такой известный препарат, как Йодомарин®, выпускающийся в дозировках по 50, 100 и 200 мкг йода.

Препарат Йодомарин® чётко дозируется, что важно для профилактики и лечения. Важно, что препарат восполняет суточную потребность в йоде и принимается длительно.

Препарат принимают один раз в день после еды, запивая водой. В возрастных, физиологических дозах он безопасен в применении, – организм усваивает ровно столько йода, сколько ему необходимо. Остальное выводится естественным путем.

Дорогие родители, помните, что Йодомарин® подходит для всех членов семьи: помогает самым маленьким детям расти здоровыми, поддерживает в учёбе более старших детей, способствует предупреждению заболеваний щитовидной железы у взрослых.

**Татьяна ГРЕКОВА,**  
доктор медицинских наук,  
профессор

На правах  
рекламы



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ. ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРЕПАРАТЕ СОДЕРЖИТСЯ В ИНСТРУКЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

# ТОРЖЕСТВЕННЫЕ ПРИЁМЫ



Когда заговорить с соседом слева, а после какого блюда – с тем, что справа, в чём прийти, как войти и как уйти, что делать с опоздавшим гостем... Тема торжественных приёмов настолько обширна, что сейчас мы затронем только несколько вопросов. О подарках, цветах, сервировке и хороших манерах за столом читайте в следующих номерах.

**В** России принято устраивать торжественные приёмы по поводу свадеб, юбилеев, праздников. Время проведения торжественных обедов или ужинов – самое произвольное во второй половине дня, тогда как на официальные обеды приглашают не

Форма одежды «Белый галстук», «Черный галстук» (фрак, смокинг, вечернее платье до пола) принята на официальных протокольных торжественных приемах. Обязательно уточните в приглашении, какой характер будет носить ваш приём. Если вы сами намерены появиться

## Платье и облачает, и разоблачает человека

Сервантес

раньше 19.00. В приглашениях на торжественный приём принято указывать форму одежды (*dress code*).

перед гостями в атласе и бриллиантах, не пишете, что приглашаете на неофициальный приём. В приглашениях на неофициаль-

ный торжественный приём современный международный этикет предусматривает три обозначения для формы одежды: «Полуофициальный» – может обозначать всё что угодно, кроме футболок с короткими рукавами и джинсов. Женщины могут одеть платья или выходные брюки, а мужчины – рубашки спортивного покроя и брюки. «Выходной костюм» означает, что костюм должен быть тёмным (тёмно-серым или тёмно-синим), а платье – нарядным. «Undress» (без одежды) – прибыть следует в простом костюме.

Хозяин и хозяйка встречают гостей на торжественном приёме около двери. Хозяйка приветствует гостей: «Очень рада вас видеть!» – и улыбка при этом должна быть непосредственно радостной.

Хозяйка представляет вновь прибывших гостей тем из присутствующих, с кем они раньше не были знакомы.

## В старину живали деды

Древнерусский этикет (XVI век – «Домострой») предусматривал следующие правила встречи гостей. Важного человека приглашал пройти в дом сам хозяин или его родные, менее важных – родня или слуги. Знатного господина встречали у крыльца или устраивали три встречи (слуги – у ворот, родня во дворе и хозяин у крыльца), равного – в сенях, младшего – в комнате.

## ■ Опоздавшие гости

Опоздывающих на обед гостей принято ждать пятнадцать минут. Более чем двадцатиминутное ожидание может быть воспринято, как проявление неучтиво-

## Памятка хозяевам

Вы пригласили гостей в дом, чтобы они отдохнули, расслабились и получили удовольствие от проведённого у вас вечера.

сти по отношению к пришедшим вовремя. Когда задержавшийся гость наконец прибыл, ему следует пройти к столу и первым делом попросить у хозяйки извинения за опоздание.

Хозяйка при этом остаётся сидеть, и, если опоздавшая — женщина, они лишь быстро обмениваются рукопожатием, чтобы не вынуждать сидящих за столом мужчин вставать с мест. Хозяйке не следует делать выговор опоздавшей гостье, однако вежливая фраза: «Очень досадно, что ты попала в пробку, но не могла же я из-за этого всех морить голодом», может быть вполне уместна.

## ■ Рассаживание гостей на торжественных приёмах

Хозяева заранее продумывают план рассадки гостей за столом. Карточка с именем гостя размещается на закусочной тарелке либо ставится на стол, за сервировочной тарелкой.

Хозяин и хозяйка занимают места либо в середине, либо в торце прямоугольного стола напротив друг друга. За П-образным столом хозяин и хозяйка занимают места напротив друг друга или рядом.

И на неофициальных приёмах соблюдаются правила рассадки: самым почётным считается место справа от хозяйки дома, вторым — справа от хозяина дома, женщину не сажают рядом с женщиной, мужа — с женой, женщину на торцы стола.

Первым к столу направляется хозяин вместе с почётной

гостьей, которая садится по правую руку от него. После него проходят остальные гости.

Если приём неофициальный, дамам не принято предлагать

нии против часовой стрелки. Каждый кладёт салат своему соседу справа.

Перед подачей десерта со стола убирают тарелки для са-

## Гостям дважды радуются: встречая и провожая

*Пословица*

руку. В этом случае хозяйка сопровождает женщин к столу, а хозяин — мужчин.

По окончании обеда хозяйка встаёт и выходит из-за стола первой.

## ■ Порядок обслуживания за столом

Каждое новое блюдо получает первой почётная гостья, сидящая справа от хозяина. Чтобы она не передавала тарелку дальше, ей следует сказать: «Это вам». Вторая порция передаётся гостье, сидящей слева от хозяина. Далее обслуживаются все гости с правой стороны стола, затем с левой, затем хозяйка. Последнюю порцию получает хозяин. Поскольку обслуживание гостей может затянуться на некоторое время, и еда начнёт остывать, хозяевам следует предложить гостям приступить к трапезе, как только будут обслужены первые трое приглашённых. Если же такого приглашения не последует, гости поступят совершенно правильно, принявшись за еду без приглашения.

Хлеб, приправы и соусы гости передают сами в направле-

лата и горячих блюд, солонки, перечницы. Неиспользованные приборы составляют на большой поднос или тележку.

Крошки со стола перед каждым гостем стряхивают на небольшой поднос.

Грязные тарелки убирают по две сразу. Их никогда не составляют все одна на другую и не очищают от остатков пищи за столом.

По окончании обеда хозяйке не следует сразу же бросать гостей и приступить к мытью посуды. Не стоит также позволять приглашённым помогать вам с уборкой на кухне.

Раньше существовало правило, в соответствии с которым первым покидал приём почётный гость, а все остальные должны были сидеть и ждать, пока он соберётся уходить, как бы поздно он или она ни задерживались. Бывало и так, что почётный гость или гостья, засидевшись чуть ли не до рассвета, говорили себе: «Боже мой! Да неужели все эти люди никогда отсюда не уйдут?» — и только потом догадывались, что все остальные ждут, когда же наконец станет собираться домой сам почётный гость.

*Автор-составитель  
серии публикаций  
о правилах хорошего тона  
**Ксения ЗАХАРОВА,**  
преподаватель этикета*

## Золотое правило этикета

И для гостей, и для хозяев будет лучше, если визит закончится тогда, когда все ещё получают от него удовольствие.

«Что за комиссия, создатель,  
Быть взрослой дочери отцом!»  
Грибоедов, "Горе от ума"

Рис. Павла Зарослова



# ДОЧКИН ПАПА

Когда видишь рядом папу и маленькую девочку, это всегда вызывает умиление. Большой, сильный, уверенный человек рядом с хрупким, крохотным созданием. Все знают, как важен папа для развития мальчика – об этом часто говорят и пишут. Но ведь в жизни девочки папа играет не меньшую роль. Попробуем описать четыре этапа развития отношений папы и дочки.

## Этап I. Умиление

Когда рождается девочка, некоторые мужчины испытывают своеобразный шок. Ведь мальчик для папы – это всегда понятнее и часто даже желаннее. Но как только первое потрясение проходит, с отцом происхо-

дят удивительные метаморфозы. Бесконечное, ни с чем не сравнимое умиление, которое испытывают отцы, обусловлено не только биологически. Маленькая девочка – заведомо беспомощное существо, которое нуждается в опеке большого и

сильного человека. Рядом с дочерью любой мужчина чувствует себя защитником, становится героем. В отличие от сына, дочка не может стать прямым продолжением отца, поэтому к ней не предъявляются очень строгие требования. Она – вообще пред-

ставитель другого мира, который умудряется пробуждать в папе не только чувство близости и кровного родства, но и ощущение загадочности и инаковости. Что и говорить: когда отцы находятся рядом с дочками, то становятся такими милыми, что окружающие в восторге от трогательности этих отношений.

Однако папы порой чувствуют себя слонами в посудной лавке, особенно если они сами (или окружающие их женщины) находятся под властью стереотипов: мол, мужчин нельзя допускать к маленьким детям, это чисто женское дело. Налицо большая ошибка: близость отца с дочерью, на которой будет строиться их дальнейшая связь, закладывается в самом раннем возрасте. И его колыбельные басом, и большие руки, в которых дочка может поместиться целиком, и безрассудные акробатические упражнения с подбрасыванием — всё это играет важную роль в развитии ребёнка.

### Этап II. Влюблённость

Как все мальчики собираются жениться на мамах, так и все девочки хотят выйти замуж за пап. Такое желание появляется в возрасте около трёх лет и может сохраняться довольно долго. На этом этапе взаимоотношений дочери очень важно чувствовать, что папа её любит, что она ему интересна. В этом возрасте девочки очень тяжело переживают конфликты родителей — ведь они, как правило, остаются с мамами, хотя сильно привязаны к папам.

В этот период, когда девочка учится чувствовать себя любимой, выстраивать отношения с мужчиной, важно избежать двух ошибок. Первая — избаловать дочку. Дитя трудно держать в

рамках и в чём-то ей отказывать. И папенькины дочки пользуются этим, начинают вить веревки из отцов. Таких избалованных девочек вы наверняка знаете: уверенные в собственной неотразимости, они ни в чём не выносят отказа. Даже впоследствии, став взрослыми женщинами, маленькие диктаторы сохраняют ощущение, что они — хозяйка жизни. Однако здесь есть подводные камни: им сложно учитывать интересы других людей и обходиться без постоянного восхищения собой.

Вторая ошибка — когда отец не замечает дочку. Иногда папы теряются и пытаются избежать эмоциональной близости с ребёнком. В этом случае отношения становятся формальными, а девочка теряет возможность отточить навыки проявления любви. Она обнаруживает, что у неё нет шансов стать привлекательной и интересной даже для самого родного мужчины. Это сказывается на самооценке девочки, делает её более отстранённой, замкнутой.

На этом этапе девочке очень нужны похвала и любовь отца, но, в то же время, он для неё — главный авторитет. Общение с папой задаёт определённые границы и правила, именно в нём дочка черпает опыт выстраивания взаимоотношений с другими людьми. Недаром культура общения дочери с отцом у нас традиционно предполагает проявления уважения, почтения. Мама — всегда рядом, а папа, как странствующий рыцарь-король, возвращается домой, к принцессе, после совершения очередного подвига. Он дарит драгоценные минуты общения и знакомит с чудесами нездешних



Замуж?  
Только  
за папу!

миров, откуда, как кажется, только что вернулся.

Именно таким обычно дочка видит своего папу. И хотя её взгляд зависит от семейной культуры и актуальных отношений между родителями, папа всё равно в эти годы является для неё самым главным и любимым мужчиной.

### Этап III. Отстранение

Но вот проходят две эти замечательные поры — младенчество и детство. Девочка подрастает, и у неё появляются свои маленькие женские секреты, подружки, девчачьи интересы. Однако отдаление от отцов связано не только с этим. Родители начинают требовать от неё социальной успешности: хороших отметок в школе, высоких результатов на занятиях в кружках и секциях. Как правило, именно папы озабочены этими успехами. И та душевная близость, которая была сформирована в первые годы жизни ребёнка, порой сводится на «нет» дежурными разговорами о школе и оценках. Так принцесса превращается в золушку.

В этот период девочки часто сближаются с мамами, которые становятся примером для подра-

жания. Папа всё реже слышит признания в любви, да и сам уже не приходит в восторг от общения со своим подростком. Это период роста, когда дочь выглядит неказистой, неловкой — тело начинает меняться, и к нему надо заново привыкать. Да и академические успехи часто оставляют желать лучшего. Увеличивается количество проблем, которые могут вызвать раздражение и даже гнев родителей, особенно пап, — и дочери с отцами всё дальше и дальше отдаляются друг от друга.

Однако именно на этом этапе развития ребёнку необходима отцовская поддержка. У девочки появляется неуверенность в себе, она очень чутка к любой похвале, признанию, проявлению любви. Сохранить тёплые отношения между отцом и дочкой становится основной задачей этого этапа отношений. Для этого достаточно уделять время на общение, свободное от формальных требований: совместные походы в кино, совместное чтение, неразвивающие игры, дуракаваляние — то, что может укрепить дух и тёплые связи. Самые счастливые воспоминания у девочек часто связаны с тем, как они дурачились и кривлялись вместе с папами в эти годы, как они сумасбродствовали и потешались — как это можно позволить себе только папам! Ведь мамы в это время становятся примером для подражания, а никто лучше пап не умеет дурачиться!

### Этап IV. Взросление

Последний этап перед тем, как девочка становится совсем взрослой, также знаменуется новыми поворотами в отношениях с папой. Строго говоря, это уже не девочка, а девушка — и это всё усложняет. У неё формируются

совсем взрослые интересы, она встречается с юношами, и она всё больше становится женственной и привлекательной. Со всем этим папам приходится как-то считаться. Хотя сюжет о том, как в одном доме с мужчиной появляется привлекательная молодая женщина, избит, он не теряет своей актуальности — это остаётся проблемой пап взрослеющих дочерей.

В такой ситуации довольно часто приходится сталкиваться с двумя негативными вариантами трансформации взаимоотношений отца и дочери. Первый — отвержение со стороны отца, который становится холодным, отстранённым и недоступным. При этом он иногда бывает снисходительно придирчив и активно выражает своё недовольство манерами, вкусом и внешним видом дочери. Доселе тёплый и близкий контакт может исчезнуть, а ребёнок получит психологическую травму. Второй вариант — введение неотступного мелочного контроля со стороны отца. Он начинает отслеживать каждый шаг дочери, проверять знакомства, встречи, следить за соблюдением норм приличия, устанавливать необоснованно строгие правила. Это часто приводит к протестному и конфликтному поведению со стороны девушки. Эти два распространённых варианта — способы самозащиты отцов от того, чтобы увидеть, что их девочка выросла.

Папа остаётся главным мужчиной и образцом, ориентируясь на который (или на его противоположность) девушка отдаёт свои первые сердечные предпочтения. Конечно, он не может безучастно наблюдать за тем, что происходит с его повзрослевшим ребёнком. Оценки и мнение отца

для дочери очень значимы, в это время она нуждается в надёжном «тыле» и поддержке, но самое главное для неё заключается в другом. Прежде всего, для девушки важно, насколько уверенным и счастливым чувствует себя папа! Он сам и семейные отношения с матерью становятся примером (или антипримером) для построения собственной взрослой жизни. С этим могут быть связаны личные и семейные кризисы у родителей взрослеющих детей. Но это же может стать поводом для ренессанса отношений между мамой и папой, а также возможностью сделать жизнь счастливее теперь, когда дочка почти самостоятельная и взрослая.

*Подводя итог этих четырёх этапов, повторим, что отец — очень важная фигура в жизни девочки. Он — источник внешней оценки, а значит, уверенности дочери в своей привлекательности, способностях — отправной точкой для того, как она будет преподносить себя. Приобретённые в детстве любовь, уважение и доверие к отцу — залог того, что девушка сможет построить счастливые отношения с другими мужчинами.*

**Виталий СОНЬКИН,**  
психолог, психотерапевт





Рис. Павла Зарослова

## НА НОВОМ УРОВНЕ

*Хорошо помню давний разговор с одной знакомой. Мы приехали поздравить её с рождением сынишки и говорили обо всём, что было в тот момент важно и интересно. Она рассказала, что в роддоме врачи категорически не разрешают молодым мамам целовать младенцев: мол, это негигиенично и опасно для здоровья новорождённых. «По-моему, это неправильно, — сказала моя приятельница. — От маминого поцелуя ничего плохого не случится, мы же не разные и не грязные. А дети быстро растут, и надо успеть с ними понежничать, особенно с мальчиками, которые с возрастом начи-*

*нают избегать поцелуев, становятся неласковыми. Зачем же в младенчестве лишать себя такой радости?!»*

*Сейчас, когда наш сын стал ростом с меня и подолгу сидит в своей комнате или гуляет с друзьями, я часто вспоминаю эти слова. Видно, что ему нужны наши ласка и забота, но он избегает любых нежностей, может даже резко отодвинуться. Как нам, родителям подростка, сохранить с ним тёплые, доверительные отношения, не нарушая при этом его личные границы? Сложный, но очень важный вопрос.*

### ■ Вместе весело шагать...

Как хорошо общаться с малышами! Их можно «тискать», щекотать, сажать на колени, подкидывать к потолку и делать «козу рогатую». Всем приятно. К тому же маленькие дети не так уж часто по-настоящему огорчают родителей, педагогические проблемы носят, так сказать, локальный характер. Не приходится краснеть «на ковре» перед директором школы, ещё незнакомо желание раствориться в воздухе при случайной встрече с классной руководительницей, да и в дневник, в конце концов, не нужно заглядывать. А ведь родители ещё должны смириться с жутким беспорядком в комнате подростка, его странными интересами и со-

вершенно безумной, с точки зрения взрослых, одеждой...

К сожалению, довольно часто отношения родителей со своим ребёнком превращаются в своеобразные боевые действия. Подросток регулярно даёт поводы только для критики и наказаний, взрослые не находят, за что его можно похвалить. Главная тема разговоров — школьная успеваемость. А ведь ещё надо заставить ребёнка помогать по хозяйству, иначе он вообще ничего делать не будет!

Есть ли выход из этой, казалось бы, патовой ситуации? Попробуйте расширить список тем, которые вы обсуждаете с подростком, не ограничивайтесь «проблемными» вопросами. Самый эффективный рецепт укрепления отношений в семье — это совместные дела. Может быть, один из родителей займётся с сыном моделированием или коллекционированием, или семья в полном составе разрабатывает и

такие-то дни, не планирую ничего, пожалуйста».

Работая вместе, преодолевая трудности и собственную лень, люди могут подружиться очень крепко. А после трудовых подвигов все заслуживают отдых. Конечно, тоже совместный...

Вот и наша семья в полном составе летом отправилась на море. В отеле и на пляже было множество мам, пап и детей, однако постепенно стало ясно, что только мы проводим всё время вместе. Всей семьёй плескались в бассейне, играли в пинг-понг, ужинали, играли в настольные игры и просто гуляли по окрестностям. Другие семьи разбились на два «ла-

Мы постоянно порознь в трудовые будни, редко видимся на выходных, у нас разные интересы и, в конце концов, существует

пресловутый конфликт поколений. Выбираясь

на отдых, мы можем наконец-то пообщаться.

Да, это большой взаимный труд, родители и

д е т и должны быть открытыми и интересными друг для

друга. Но главную роль в этой духовной работе играют

взрослые: нельзя удерживать детей рядом с собой насильно, необходимо создать такую атмосферу, чтобы они сами не хотели уходить.



### Отношения с ребёнком меняются вместе с ним

будет постепенно осуществлять план походов по родному городу и его окрестностям. Можно собирать мотоцикл в гараже или делать ремонт в кухне. Одним словом, подойдёт любое содержательное дело, главное — всё делать вместе: и мечтать, и планировать, и радоваться достигнутым результатам. Возможно, увлечь сына-подростка будет не просто, и даже придётся преодолевать сопротивление. В этом случае нужно попросить у него помощи, «добровольно-принудительно» приобщить к делу: «Мы с тобой должны оклеить обоями комнату, будем делать это в

геря» — взрослые и дети. Конечно, они общались между собой, но не слишком плотно. Только малыши дошкольного возраста были «связующим звеном» между «лагерями» — иногда за ними присматривали взрослые, но нередко они оставались на попечении старших братьев или сестёр. А родители отдыхали. И это, с одной стороны, правильно — где же ещё можно расслабиться, если не на курорте! Но возникает резонный вопрос: разве семейный отдых — это не лучшая возможность наладить отношения со своими подростками детьми?

### ■ Дела житейские

Наладить отношения помогают не только совместная работа и отдых, но и ежедневные шаги к сближению. Например, прекрасная традиция — проводить общие ужины. Каждый день. И ни в коем случае не включать в это время телевизор и не говорить о школьных делах и других проблемах. Просто рассказывайте друг другу новости дня («В нашем супермаркете снимали сегодня телепередачу, я видел!» — «Вот здорово! А ты поучаствовал?»).

Говорить друг с другом — это очень хорошо. Подросткам, особенно мальчикам, трудно открыто говорить о своих чувствах, переживаниях. Но они могут научиться, если родители часто и непринужденно, инте-

■ Он слишком грубый

Несколько раз я слышала, что сын в разговоре с приятелями употребляет нецензурные выражения. Окно моей комнаты было приоткрыто, а ребята громко общались на улице...

Мне, конечно, было неприятно. Но невозможно противостоять тяге подростка к «крепким» словечкам. Для юного человека они становятся атрибутом взросления, помогают почувствовать самостоятельность и силу. Если сын не позволяет себе браниться в присутствии родителей, не стоит его критиковать и тем более запрещать те или иные выражения. Ему нужна возможность экспериментировать, ничего опасного здесь нет.

Иногда подростки грубо себя ведут с взрослыми, дерзят, запираются в своей комнате, отказываются подчиняться родителям. Ребёнок становится, как вулкан, чуть что — взрывается. Многие склонны объяснять это поведение «трудным возрастом», мол, гормоны бушуют. Но на самом деле все гораздо сложнее: «кидаясь» на окружающих, подростки ждут ответной реакции. Они знают, что их будут ругать и наказывать, однако, если это происходит, испытывают скорее удовлетворение, чем раскаяние. Нужно выработать другую тактику, которой будут придерживаться все взрослые в семье: обращать на парня как можно больше внимания, если он ведет себя хорошо, и полностью игнорировать, если мальчишка грубит. Но в этом случае придётся набраться терпения: подросткам трудно выходить из тушки, в который они сами себя загнали.

■ Он слишком ласковый

Принято считать, что все дети переживают «переходный период»

одинаково — становятся резкими, отдаляются от родителей, хамят. Но озадаченные родители подростков не раз жаловались мне на нежность своих сыновей: «Нашему мальчику уже 13 лет, взрослый человек. Но он ведёт себя, как малыш — берёт меня за руку, когда мы идём по улице, не стесняется обнимать и целовать меня при одноклассниках. Я объясняю ему, что стыдно быть таким ласковым, мол, ребята засмеют, а ему всё равно».

Дело в том, что дети разные. Некоторым остро не хватает ласки. Возможно, они недополучили её в раннем детстве, когда мама была слишком занята и мало «тискала» кроху. Или именно сейчас, вступая в подростковый возраст, мальчик чувствует себя неуверенно и нуждается в тактильном контакте с мамой. Но в любом случае бороться с ребёнком не нужно. Наоборот, как можно чаще обнимайте его, прижимайте к себе, целуйте, берите за руку. Можно даже книжки на ночь почитать. Не детские, конечно, а соответствующие возрасту, пусть сам выбирает. А вот холодность и строгость мамы могут принести большой вред психике подростка. И не надо внушать сыну мысль, что он должен стесняться сверстников, пусть сам решает.

*Понять другого человека, к тому же подростка, который ещё сам себя не понимает, чрезвычайно сложно. Но можно дружить с ним, уважать и любить его. Увы, надо признать: если в доме нет взаимопонимания, виноват в этом только взрослый. Тёплые отношения и доверие в семье — это большой труд.*

**Елена КРАВЦОВА,**  
психолог

Совместные дела укрепляют взаимоотношения

ресно и с юмором рассказывают о себе. Пусть это будут воспоминания о давних делах или зарисовки сегодняшних событий, но только не нравоучения: «Вот я в твои годы...» Это должна быть беседа равноправных людей.

Никогда не стесняйтесь выказать уважение своему ребёнку. Когда я была подростком, мобильные телефоны ещё не изобрели, и для того чтобы поговорить с одноклассником, надо было звонить ему домой. «Алло. Здравствуйте. Позовите, пожалуйста, Диму (Аню, Свету...)» — «Здравствуйте. Диму? Сейчас посмотрю, подождите... Его нет дома, ушёл куда-то». Помню, я всегда сильно удивлялась: как может взрослый человек не знать, где его ребёнок? Почему они не общаются друг другу, когда и куда уходят?! Это ведь элементарная вежливость, взаимное уважение, которое «цементирует» отношения в семье. Иногда я «выскакиваю» из дома, забыв, что сын сидит в дальней комнате и (якобы) делает уроки. Но обязательно возвращаюсь, разубаюсь и прохожу к нему — сообщить, что ухожу и когда вернусь. Это — закон.





# Растем на всем натуральном

Молочные  
продукты  
для детей  
дошкольного  
и школьного  
возраста.

Растишка содержит натуральные ингредиенты и дополнительно обогащен **кальцием** и **витамином D** для укрепления костей.

Новая формула Растишки была разработана совместно с Институтом питания РАМН.





БРЭНД ГОДА/EFFIE 2011



# СНУП

Двойная помощь при насморке!

- Устраняет отек и облегчает дыхание
- Действует с первых минут
- Для взрослых и детей с 2-х лет



Рег. № ЛСР-002522/07. Произведено STADA AG, маркетинг и дистрибуция ОАО «Нижфарм». Реклама

STADA  
C I S

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ