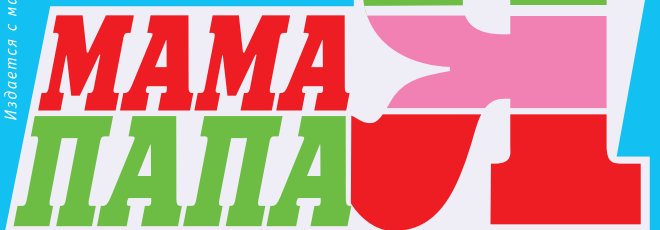


медицина
психология
педагогика



Советы, рекомендации,
консультации
лучших специалистов

Поможем иммунитету.....с. 15
Рождён для счастья?.....с. 18
Голова болит.....с. 30

Издаётся при поддержке Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы



Предатель – детство

ЛАКТОБАКТЕРИИ ЙОГУЛАКТ ЗАБОТЯСЬ О МАТЕРИ, ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ!

Доступный пробиотик Йогулакт приближен своим сбалансированным составом к детской и женской микрофлоре. Йогулакт способствует нормализации микрофлоры матери в условиях гормонально-эмоционального стресса после родов и влияет на правильное формирование микробиоценоза малыша.

??? *Что дают лактобактерии Йогулакт?*

Маме:

- ♥ способствуют устранению запоров и вздутия
- ♥ поддерживают комфортное самочувствие
- ♥ стимулируют иммунитет

Ребенку:

- ♥ помогают правильно сформировать микрофлору
- ♥ снижают риск возникновения кишечных колик и срыгиваний
- ♥ при грудном вскармливании стимулируют иммунитет

Каждая капсула содержит 2 миллиарда живых молочнокислых бактерий *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus* и йогуртовую культуру для их роста и активности.

Капсулы Йогулакт удобны в применении, так как женщина может принимать их и во время беременности, и в послеродовом периоде, а также давать их малышу с 3-х месяцев жизни.



БЛИСТЕРЫ
НОВИНКА
ЙОГУЛАКТ

Отпускается без рецепта. Не является лекарством.

СОГР №77.99.23.3.У.1937.2.05 СОГР №RU.77.99.11.003.E.000515.08.10

Произведено: Фармасайнс Инк., Канада. Маркетинг и дистрибуция: ОАО "Нижфарм"

STADA
C I S

Тема номера ■	
Искусственный рай	2
По волнам памяти	3
На обочине	4
Картинки с выставки	6
Я расту ■	
Проторенный путь	8
Второй и третий месяцы	10
От года до трёх ■	
Первые рубежи	12
Ох уж эти зубки	16
Дошколёнок ■	
Рождён для счастья?	18
Пушты- нашты, кто велел?	21
Строим букву	22
Полёт нормальный	24
Похожие на нас	26
Праздник в музее	28
Голова болит	30
Я - школьник ■	
Так и кипит	32
Приосаньтесь!	36
Семейная консультация ■	
Испортить жизнь ребёнку. Как?	38
Берегите женщин	40
Все вместе ■	
Наша мечта – здоровые семьи	42
Питаемся правильно ■	
Налегке	44

Колонка главного редактора



Ретушёр

Детство. Обрывки событий, фраз, ощущений. Как составить точный портрет самого себя? Не хочется вновь встретиться с лопухим (толстым, веснушчатым, косолапым...). И вот мы в роли ретушёра. Портрет готов. К чему досадные мелочи? Они прожиты, проработаны и забыты. Все эти дурацкие комплексы, неловкость, стеснение... Вот сейчас – другое дело.

«А у тебя в детстве такое было?» – спросит ребёнок. «Конечно, и я попал в смешные и неловкие ситуации. Но всегда выходил из них с честью, разумеется». Мы начинаем рассказ. Так детство понемногу превращается в роман, сочинённый для себя. Малыш смотрит на этот нерукотворный памятник снизу вверх. Куда ему! Ничего... Пройдут годы, и его чадо будет стоять у пьедестала, раздавленное родительским совершенством.

Почему так часто мы боимся воспоминаний? Кто сказал, что детство – период безоблачного счастья? Нет, это время неудовлетворённости и мучительного поиска. Просто мы очень хотели забыть и забыли, обретя благополучие, купленное ценою самоотречения. Мы ушли из детства и плотно закрыли за собой дверь, там остался маленький человек с его ненужными вопросами. А теперь в эту дверь стучится ваш ребёнок. Открыть?

**Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН**

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

ГУСЕВА Л.И.
руководитель Департамента семейной и молодёжной политики г. Москвы

КУТЗОВ А.Г.
доктор педагогических наук, профессор, ректор Московского гуманитарного педагогического института

НЕВЕРОВА Т.А.
первый заместитель руководителя Департамента семейной и молодёжной политики г. Москвы

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

ДЛИН В.В.
доктор медицинских наук, профессор

КЕШНИЯН 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.

СОНЬКИН В.Д.
доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.
доктор медицинских наук, профессор

КРАВЦОВА М.М.
педагог-психолог ГОУ СШ 57

КРАВЦОВА Е.М.
научный сотрудник МГППУ

СОНЬКИН В.В.
Зам. директора ГБОУ ЦД и К «РОСТ»

РЕДАКЦИЯ:

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

**Учредитель – Фонд социальной педиатрии
Издатель – Департамент семейной
и молодёжной политики г. Москвы**

Адрес редакции: 125993, Москва, Газетный пер., д. 5,
тел./факс: 629 86 68, 772 03 91, e-mail: mamararaja@mail.ru

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель.
Распространяется бесплатно по медицинским центрам, детским больницам и поликлиникам, женским консультациям, раздаточным пунктам детского питания.

Отпечатано офсетным способом в полиграфическом комплексе «Пушкинская площадь», 109548, Москва, ул. Шоссейная, дом 4Д
тел. (495) 781-1010, факс: (495) 781-1012, print@pkpp.ru, www.pkpp.ru
Тип. № 11-1642

Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15960. Тир. 200 000 экз.

Прошлое — слишком серьёзная вещь, чтобы ею пренебрегать.

И. Бергман



Рис. Павла Зарослова

Искусственный рай

В этом мире всё понятно и устойчиво. Среди милых декораций разыгрывается спектакль под названием «Счастливое детство». Реальность опрокидывает всё, что было незыблемо и дорого. Как жить теперь, когда порушена сама основа? Представление окончено. Плата за него — разрушенные иллюзии и утрата доверия: в любой момент идиллия может обернуться фарсом.

Великий режиссёр, каким был Ингмар Бергман, не рождается на пустом месте. Игра, театр сопровождали его с самого детства. Он хотел безраздельно владеть вниманием своей матери. Когда на неё не действовали ни ласки, ни капризы, он напускал на себя холодность и тем, казалось, добивался желаемого. За совершённый проступок его закрывали в гардеробной — тогда он мастерски изображал припадок и тут же обретал свободу. Дисциплина в родительской семье была железная, отец, служивший пастором, наказывал сурово. Потому Ингмар решил стать «лицемером» и повёл виртуозную игру, которая позволяла ему избе-

гать наказаний, давая чувство свободы. Он был рад своим проделкам и не подозревал, что его окружают более талантливые «актеры»: «Однажды осенним вечером... я вдруг услышал, как мать плакала, а отец что-то гневно говорил. Мне стало страшно, такого я раньше никогда не слышал. Я выскользнул на лестницу и увидел родителей, ссорившихся в холле. Началась драка. Мать дала отцу пощёчину, он отшвырнул её к стене. Она потеряла равновесие и упала. Я громко закричал». Фру Бергман страстно влюбилась и собиралась разводиться, а отец семейства был в тяжёлой депрессии. Всё это скрывалось от глаз детей, никто из них ничего не заме-

чал. Ингмар был потрясён. Его творчество — история о разрушенной семье, утраченных мечтах, о невозможности понять и простить.

Не у всех, но у многих есть такой багаж — развенчанные иллюзии детства. О счастливом браке своих родителей, об их безупречной жизни — представления, которые ложились в основу личности, которые служили опорой, примером или поддержкой. Но вдруг в какой-то момент оказывалось, что это только декорация, что она скрывает совсем другую, часто противоположную, реальность. Такое открытие становится потрясением, наносит глубокую рану и даже переворачивает всю жизнь.

Родители обманывают своих детей чаще, чем взрослых. Это делается по мелочам, чтобы не создавать сиюминутных конфликтов — «Телевизор сломался, поэтому сегодня, малыш, мультиков не будет». Для того чтобы манипулировать ребёнком — «Бабайка заберёт твои игрушки, если они будут лежать не на месте». Из страха и неумения говорить с ним о сложных вещах — «Мы отправили заболевшего Барсика в пансионат для кошек». От чувства стыда и вины, от желания поберечь чувства ребёнка — «Твой папа был замечательным, он был гонщик, но погиб, когда ты был совсем маленький». У родителей множество способов и поводов врать детям, и большинство взрослых даже не считают это враньём.

Иллюзии, о которых мы говорим, создаются родителями не столько для детей, сколько для самих себя — для своей безопасности, сохранения отношений в семье, в социуме. Ребёнок невольно оказывается частью этого спектакля.

Что же происходит с человеком, когда он узнаёт правду? Помимо шока, обиды, чувства обманутости и предательства происходит самое болезненное — оказавшись на пепелище своего прошлого, мы должны выстраивать свою биографию заново, с учётом вновь поступившей информации. Это длительный и болезненный процесс — переосознание событий

прошлого. Тяжёлое чувство потери то отступает, то охватывает нас вновь, заставляя сомневаться во всех и во всём. Чем длительнее отрезок жизни, который придётся переписывать заново, тем больше времени займёт реабилитации. Что ж, придётся ждать, когда волны улягутся и берег вновь станет безопасным.

Что такое воспитание ребёнка? Это много-много работы над собой

Развенчанные иллюзии детства больше всего бьют по доверию и, как ни странно, даже не к родителям, а к самому себе, своей основе, принципам, суждениям. Наконец, своему праву эти суждения иметь. Нередко человек защищается от боли цинизмом, холодностью, надёжно цементирует дыры, оставшиеся на месте того, что раньше было правдой. Хорошо, когда такая заплатка — всего лишь временная мера, и человек всё-таки находит в себе силы и средства наполнить пу-

стоту чем-то реальным, а не просто подпереть костылём. Это неприятная работа, но её стоит сделать.

Но если вернуться к началу — к родителям, к тем, кто достоверно играл среди театральных декораций, вовлекая в свою игру ребёнка и создавая у него иллюзию реальности, — что мы должны сказать им?

«Нельзя врать»? Это слишком примитивно, чёрно-белые суждения очень удобны, но не отражают всей полноты мира. Поэтому лучше сказать: «Делая что-либо, не забывайте, что вы не одни и что рядом с вами есть дети. Дети — это тоже люди, с полноценным набором чувств и переживаний. Выбирая, что вам делать, подумайте о нас».

А что делать тем, кто уже играет в этом театре, тяготится своей ролью и не желает сознательно обманывать своих детей? Как выйти

из этого положения? Вообще без потерь — не получится. Будьте готовы к тому, что вы сделаете своему ребёнку больно. Затем начинается работа над собой. Важно понять, какая часть жизни ненастоящая, найти все её осколки и отражения, понять, с какой целью были построены эти декорации? Найти не красивую причину, а настоящую, которая, скорее всего, весьма неприглядная. Зачастую родители приносят в жизнь ребёнка иллюзии собственного детства, совершая ошибки своих родителей, повторяя в детях свою боль. Следующий шаг — начать создавать, то есть не придумать и спланировать, а делать что-то искренне, без фальши. И только после этого можно идти к ребёнку — говорить с ним открыто и быть готовым к его реакции, вопросам. Да, быть хорошим родителем — это много-много работы над собой и совсем немного воспитания.

Мария СУРЫГИНА,
семейный психолог

По волнам памяти



Детские воспоминания обладают огромной силой, они проектируют будущее. Если нам кажется, что в жизни было больше несчастий, чем удач, каждый новый удар судьбы выбивает нас из седла, переполняет чашу терпения. И наоборот, люди с субъективно счастливым прошлым воспринимают любую напасть как досадную неприятность.

На протяжении жизни перед человеком не раз встаёт вопрос: «Какой я», и каждый раз в поисках ответа он обращается к своим воспоминаниям. Замечено, что люди, оказавшиеся в критических ситуациях, могут забывать своё прошлое, «утрачивать детство». Так происходит, например, с заключёнными следственного изолятора, неожиданно оказавшимися в тюрьме. Работа психолога по возвращению им детских воспоминаний помогала им преодолеть психологический кризис.

С какого возраста человек начинает помнить себя? Это зависит от национальной культуры. Средний возраст самого раннего воспоминания у европейцев — 3,5 года, у китайцев — 4 года, у русских — 4 года 3 месяца. Европейец, как правило, запоминает яркое, уникальное событие, произошедшее с ним, например такое: «Рождественская ёлка. Я стою в красивом платье на стульчике и читаю стихи. Все вокруг хлопают мне».

Русские и китайцы в ранних детских воспоминаниях хранят образ другого человека, например, значимого взрослого: «Я помню, как отец каждую субботу читал мне книжки». Замечено, что представители восточных народов сильнее запоминают события повторяющиеся, рутинные, европейские народы и американцы — яркие, уникальные. За пятиминутный интервал жители Европы могут вспомнить 10 детских воспоминаний, а китайцы — только пять. Воспоминания о детстве россиян обладают особыми, не «восточными» и не «западными» характеристиками.

Семейное воспитание влияет на свойства автобиографической памяти. У детей, родители которых любят предаваться воспоминаниям, автобиографическая память богаче, чем у детей, чьи родители более прагматически относятся к прошлому.

*По материалам исследований
доктора психологических наук
Вероники НУРКОВОЙ*



тические переживания детства делают нас уязвимыми и чрезвычайно чувствительными к каждой ситуации, которая хотя бы отдалённо напоминает те события, которые заставляли нас страдать. Так произошло и с Леной. В детстве она часто переживала отторжение со стороны родителей — они постоянно критиковали её, редко хвалили, отец даже из дома выгнал за какой-то проступок. Вот почему отказ работодателя, напомнивший ситуацию из детства, вызвал такую сильную душевную боль.

Как отражаются переживания детства на жизни взрослого человека? Хочу познакомить вас с результатами собственного научного исследования. В нём приняло участие более ста взрослых в возрасте от 21 года до 56 лет. На индивидуальных занятиях и групповых тренингах, проводившихся в психологическом центре, они делились своими ранними воспоминаниями, взглядами на детско-родительские отношения, анализировали своё поведение в сложных ситуациях и отношения с окружающими. Есть мнение, что в основе психологической травмы лежит одно из пяти переживаний: а именно — отвержения, покинутости, унижения, несправедливости и нарушенного доверия (предательства). Сегодня мы поговорим об «отверженных».

■ Групповой портрет

Люди, пережившие в детстве отвержение, в чём-то похожи друг на друга. Чаще всего это первенцы в семье. Многие из них появились на свет в результате нежелательной беременности, протекавшей тяжело, с осложнениями. Как правило, сам факт их рождения воспринимался как неприятность, так как родители не хотели иметь детей или ждали появления ребёнка другого пола. Люди признавались, что из-за длительной разлуки с матерью, случившейся в раннем детстве, им сложно было почувствовать привязанность к ней, ощущать доверие к миру. Многие не знали своего отца и не общались с ним. В детстве их практически не контролировали, они

На обочине

Переживания детства навсегда остаются в памяти. Это они исподволь формируют личность, влияя на всю жизнь. От них зависит отношение к себе и другим.

Этого дня Лена ждала с трепетом. Её сковывал страх перед собеседованием по приёму на работу. Она его не прошла. Потом рыдала несколько дней, чувствуя полную потеряность и безысходность. Неужели ей так нужна была эта работа? Причина в другом: отклонение её кандидатуры задело душевную рану, нанесённую в раннем детстве. От детского опыта во многом зависит, как человек будет пере-

живать трудности, справляться со стрессом, какие механизмы психологической защиты изберёт.

Душевные травмы, полученные в раннем возрасте, можно сравнить с застарелой физической раной, к которой человек давно притерпелся. Он не заботится о ней, он просто наложил на неё сверху повязку. При этом излечения не происходит, раны просто не видно! Но когда кто-то дотрагивается до неё, человек испытывает сильнейшую боль! Травма-

были предоставлены сами себе и чувствовали себя обузой.

Мои собеседники признавались, что родители наказывали их молчанием, игнорированием и изоляцией — например, стоянием в углу или в темной кладовке. Ребёнку, оказавшемуся в одиночестве, взаперти, хотелось вообще исчезнуть с лица земли — он сердился и на самого себя, и на своих родителей! Находясь «в заточении», он обдумывал способы, как отомстить за это своим близким. Как правило, ребёнок не был готов сделать первый шаг — идти с повинной и просить прощения, и долго не мог избавиться от обиды.

Самая рядовая житейская ситуация может вызывать острейшую боль. Почему? Задета старая рана

Самые ранние воспоминания людей, переживших отвержение, касаются драматических эпизодов жизни. Приведём рассказ 30-летней женщины, страдающей от приступов страха, одиночества: «Когда мне было три с половиной года, в детском саду я подралась с мальчишками из-за того, что они дразнили меня. Когда воспитательница пожаловалась маме, она не стала разбираться, что случилось, и оставила меня на ночь в детском саду. Я впервые проводила ночь вне дома. Было очень страшно — другие ребята спали, а я всю ночь не смогла заснуть. Я всё время думала: «Ну почему мама так не любит меня? Неужели я и вправду такая плохая?» Мне хотелось исчезнуть, провалиться сквозь землю, перестать существовать! В эту ночь во мне что-то перевернулось — я перестала верить маме. На следующий день, когда мама пришла за мной, она попыталась обнять меня — я к ней уже не пошла. А потом и в детском саду я стала сторониться ребят. В результате со мной перестали дружить. Хотя уже сто лет прошло с тех пор, у нас очень натянутые отношения с мамой. Видимо, я боюсь поверить людям и сторонюсь их — иначе они сделают мне больно, и я

снова буду «сидеть ночью в детском саду» и страдать!»

■ В бегах

Человек, переживший в детстве отвержение, обычно сторонится людей и испытывает панический страх, если оказывается в центре внимания. Он настолько робеет и теряется, что другие предпочитают не замечать его — и это даёт ему ещё больше оснований ощущать себя отвергнутым. Друзей и знакомых у таких людей крайне мало. Им сложно включаться в процесс общения, проявлять открытость, стремятся сохранять дистанцию в отношениях с другими, не же-

лают терять свою приватность, отказываются принадлежать к какой-либо группе и часто бывают среди людей. Увы, чаще всего они не верят в себя, в свою ценность и считают себя недостойными любви. И все-таки неосознанно они хотят, чтобы на них обратили внимание.

Их первая реакция на жизненные трудности — желание убежать, ускользнуть, исчезнуть. Они стремятся избежать травмирующей ситуации, легко переносятся в мир фантазий. Оказавшись в обстановке конкуренции, они обычно теряются и стараются быть незаметными. В стрессовых ситуациях они могут вести себя по-детски — проявлять несдержанность, недовольство, противодействовать авторитетам (обычно украдкой, не вступая в открытое противоборство), смертельно обижаться и прятаться от всех. Им свойственна забывчивость — они склонны исключать из сознания то, что их тревожит, забывая о неприятных и опасных вещах.

■ Как исцелиться?

• Чтобы что-то изменить в жизни — изучите свою травму. Она обычно довольно глубокая, проанализировать её достаточно сложно. Возможно, в этом путешествии в прошлое вам пригодится помощь квали-

фицированного психолога. Тем более что для переживших отвержение важно приобрести опыт открытости и доверия другому человеку.

• Следующий шаг — признание и принятие своей травмы. Принять — это значит разрешить себе чувствовать то, что вы чувствуете. Ведь если у вас что-то болит, это совсем не значит, что вы плохой человек. Очень важно осознать, что то, в чём вы упрекаете других, способны совершить и вы сами. Если вас отвергают другие люди, то и вы, скорее всего, отвергаете их, а главное — вы не принимаете самого себя.

• Простить своих родителей и самого себя. Идти по жизни становится легче, когда мы перестаём обвинять себя в тех поступках, которые были продиктованы нашими травмами. Поговорите со своими родителями. Что они пережили в раннем детстве? Чаще всего один и тот же сюжет повторяется из поколения в поколение.

• Поверьте в себя. Переживание одиночества усиливается всякий раз, когда вы ругаете и критикуете себя, обзываете себя ничтожеством, считаете, что ничего не значите в жизни других людей. Попытайтесь поверить в себя, учитесь взаимодействовать с окружающими людьми. Цените себя, и тогда ситуации игнорирования и отказа больше не выбьют вас из колеи.

Мария ГАЛИМЗЯНОВА,
кандидат психологических наук

Не навреди

Часто, боясь «испортить» ребёнка, родители скупаются на похвалы и теплые слова. На самом деле, потребность в любви, чувстве принадлежности семье — одна из основных человеческих потребностей. Её удовлетворение есть необходимое условие для нормального развития ребёнка. Принимать ребёнка безусловно — значит любить его просто за то, что он есть, а не за то, что он красивый, умный, способный, отличник и помощник. Потребность в любви и принятии удовлетворяется, когда вы сообщаете ему, что он хороший, что он вам дорог, нужен и важен.
В общении с детьми важно:
Чаще говорить им об их достоинствах, выражать свою любовь к ним, Хвалить каждый раз, когда у них что-то получилось, подчеркивать успехи, а не неудачи. Поощрять сразу же, не откладывая на будущее.
Не осуждать детские чувства. Порицанию подлежат только поступки.

Картинки с выставки

*Я пришел из детства,
как из страны*

А. де Сент-Экзюпери

На выставке «Детство. Отрочество. Юность», состоявшейся в Галерее искусства стран Европы и Америки XIX–XX веков ГМИИ им. А.С. Пушкина, было представлено множество шедевров — от Боттичелли до Репина, от портретов детей короля Карла I до крестьянских ребятшек русской деревни. В отличие от детского, портрет взрослого человека не вмещает так много сердечного тепла самого художника. Интерес к модели — да, стремление передать психологическую сложность — без сомнения. А вот ребёнком невозможно заинтересоваться. Его можно только любить. И это первое открытие выставки.

Ребёнок не становится моделью. Его внешний облик — лишь мягкая оболочка мыслей и настроения, которыми он живёт. Он очевидно пластичен, подвижен, неокончателен. Парадоксально, но в детских лицах разных эпох и стран мы видим отражение своих переживаний. Галерея изменчивых ликов души... И это второе открытие.

В портрете взрослого внешний облик — результат «окончательного анализа», это вердикт, сформулированный и задокументированный холстом. И ведь именно так мы и начинаем в какой-то момент воспринимать самих себя — как предмет с заданными характеристиками, формой, свойствами. На смену подвижной жизни души приходит чеканная поступь откristаллизованного характера, неизменных

привычек, отчётливой внешности. Портрет ребёнка всегда эмоционален, он передаёт движение чувства — сиюминутного, ситуативного.

Третье открытие — у эмоций нет социального происхождения. Вот дети короля. Приглядимся — младшая сестра держится за руку старшего брата с такой же отчаянной надеждой на защиту, как и наши дети. Вот дворянский отпрыск, выросший среди множества условностей и правил — но какая нежность матери к сыну, и мальчика к матери! Девочка четырёх-пяти лет, прихотливо одетая, дёргает из вазона цветы. На её личике — такое лукавство!

Богатые дети в окружении породистых собак и крестьянские дети с грязными дворнягами — одинаковы в своей потребности иметь надёжного друга.

Дети среди ковров и шелка в крестьянской избе, в замке и на цветущем лугу, у моря и новогодней ёлки... им одинаково знакомы шалость, веселье, страх, одиночество.

И наконец, последнее открытие: каким драматичным может быть начало жизни человека: работа XIX века, мальчик-скрипач со взглядом романтика и в обносках. Нет, всё-таки стремление людей создать максимальные возможности для развития своих детей и отказ рассматривать их как будущую рабочую силу — несомненное благо XX столетия. В огромном тазу в залитой солнцем комнате женщина купает младенца — как невиданного размера жемчужину...

Елена СОЛОВЬЁВА



Василий Калистов. «Ревизия питомцев воспитательного дома»

Городской конкурс детско-родительских проектов «Солнечный зайчик» проводится уже пятый год. Его цель — развить творческие способности детей и сформировать у них положительную картину мира. Об этом говорят все номинации конкурса: «Я и моя семья», «Моя игрушка», «Моя сказка», «Мой детский сад», «Дружим со спортом», «Моя Родина».

Конкурс проходит с 15 марта по 15 мая — это время подачи заявок и презентации творческих проектов. В составе жюри — известные педагоги и психологи, художники и... родители. Они участвуют в интернет-голосовании на сайте педагогического интернет-клуба «Детский сад настоящего: 100 резервов».

Поддержите участников конкурса: голосуйте за них! Еще лучше — попробуйте свои силы сами! Ведь в этом конкурсе выигрывают все — это наша традиция.

Контактная информация: 699-15-91 — деканат факультета педагогики и методики дошкольного образования Московского гуманитарного педагогического института,

Положение о конкурсе и образец заявки представлены на сайте <http://www.pik100.ucoz.ru>



Здоровая кожа с пеленок —
веселый счастливый ребенок!



Мазь | Надежная форма
для лечения и ухода за кожей ребенка
и кормящей мамы:

- защитит и вылечит опрелости у малышей
- заживит трещины сосков молочных желез у мам
- не нужно смывать перед кормлением!

Крем | Комфортная форма
для заживления легких повреждений кожи



STADA
C I S

Реклама N ЛС-001251 П N011108 www.stada.ru
Производство АО «ЯДРАН», Хорватия. Маркетинг и дистрибуция: ОАО «Нижфарм»

Появилась экономичная фасовка —

Д-Пантенол 50г

Каждый грамм мази и крема теперь
до 40% дешевле!



Декспантенол 5%
Д-Пантенол
Мазь и крем для наружного применения

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Проторенный путь

Продолжение. Начало в предыдущих номерах.

Для ребёнка двигаться – всё равно что дышать. Благодаря движению он развивается физически и умственно, осваивает непростой мир чувств и эмоций. Движение помогает ему взрослеть и становиться личностью.

Всё в жизни, в том числе и движение, начинается с простого, а потом постепенно обретает более сложные формы.

Оказывается, овладевая двигательными навыками, младенец повторяет тот эволюционный путь, который прошло всё живое на Земле. Движения новорождённого – хаотические, рефлекторные, импульсивные – напоминают форму жизни простейших.

А как он развивается дальше?

■ История «морской звезды»

В первые месяцы жизни ребёнок весь в себе. Он прислушивается к своему организму, обучается реагировать на процессы, которые происходят у него внутри, – как пища попадает в рот, проходит по пищеварительному тракту и выходит наружу, как расширяются лёгкие во время дыхания, как бьётся сердце, как сокращаются мышцы, реагируя на температуру или прикосновения, и т.д. Но вот внимание младенца обращается вовне, он более активно начинает вступать в контакт с внешним миром. Это проявляется в осознанном взгляде, в ответной улыбке, в более свободном движении ручек-ножек. Осознавая свой первый двигательный опыт, ребёнок начинает понимать, что есть тело и конечности (то есть центр и периферия), есть «я» и другие. Ощущение телесного центра – это очень важно, оно сыграет свою роль, когда придёт время повзрослевшему человеку формулировать свою систему ценностей. Это как строительство дома, закладка его фундамента. Чем надёжней фундамент, тем большая вероятность, что дом выстоит в сильных стрессовых ситуациях.

Движение ручек-ножек помогает малышу выстраивать отношения с окружающим миром. Он начинает тянуться к предметам, желает потрогать, попробовать их на вкус.



Разнообразие мира притягивает и завораживает, рождает новые желания и потребности.

■ «Рыбка»

Малыш всё с большим интересом начинает воспринимать окружающее. Он как бы поворачивается к миру лицом. Через взгляд ребёнок исследует пространство вокруг и ищет новую «пищу» для своего развития. Им движет любопытство и интерес. Каждое движение даёт новую степень свободы, тренирует его мышцы и скелетную систему, делает его сильнее и ловчее, приносит чувство радости, удовлетворение и гордость: «Я могу!»

Малыш начинает поворачивать голову туда, куда устремлён его взгляд, и ощущает скручивание в области позвоночника. Это напоминает движение рыбки: куда голова – туда и хвост. Позвоночник начинает восприниматься как линия, которая соединяет голову и корпус (впоследствии голову и таз). Перед ребёнком встаёт задача: как подтянуть своё тело,

чтобы оказаться поближе к тому предмету, который вызывает интерес.

Позвоночник – самый важный элемент скелета, который связывает всё в единую, сбалансированную опорно-двигательную систему. Слаженная работа всех отделов позвоночника позволяет человеку двигаться естественно и легко, чувствовать себя здоровым, ощущать свою целостность. Очень часто позвоночник называют осью тела. Слова «ось», «осанка», «основа» имеют общий корень. Ощущение внутренней оси в теле и в сознании человека позволяет ему быть более устойчивым в жизни, но при этом гибким, подвижным и адаптивным. Также позвоночник соединяет между собой три жизненно важных телесных центра: таз – грудную клетку – голову, а на психологическом уровне три важных аспекта личности: действие – чувства – мысли.

■ «Лягушка»

Вы помните, как прыгает лягушка? Ловко она это делает – высоко, далеко, а главное неожиданно! Прыжок – это очень быстрый и эффективный способ достижения цели. Но чтобы совершить прыжок, нужно обладать сильными конечностями и уметь координировать верхнюю и нижнюю половины тела. Понаблюдайте за малышом – как он, лёжа на животике, упираясь ладошками в поверхность, толкаясь, пытается приподнять голову, чтобы посмотреть перед собой. А позднее, упираясь всем предплечьем, локтями или всей рукой (качая бицепсы и трицепсы), приподнимает плечи и грудную клетку. Сколько радости и удивления во взоре малыша в этот момент. Мышцы ног он подкачает попозже, когда подойдёт время выталкивать себя наверх, вставать на ноги.

Забавно наблюдать, как ребёнок ловит руками свои ноги – иногда просто тренируя свою ловкость, а иногда, чтобы засунуть их в рот вместо соски. Или совершает танцевальные движения, напоминающие партерный брейк-данс, выталкивая себя ногами вверх, словно прыгающая лягушка.

Елена КОТЕЛЕНКО,
танцевально-двигательный
психотерапевт



Мама, как вкусно!

Посеешь привычку — пожнешь характер. Это по-слову — ещё одно напоминание о том, что привычки и особенности питания ребёнка, привитые в раннем детстве, остаются с человеком на всю последующую жизнь. Именно поэтому так важно выработать привычки правильного разумного питания. Наверное, все мамы знакомы с призывом Всемирной организации здравоохранения включить в рацион любого человека по крайней мере 5 приёмов пищи в виде фруктов и овощей, так как некоторые вещества, содержащиеся именно в них (витамины, природные антиоксиданты), защищают человека от сердечно-сосудистых и других заболеваний. Многие ли из нас следуют такому совету? Между тем выработать эту привычку следует начинать с младенчества, включая в рацион ребёнка с 4–6-месячного возраста фруктовые и овощные пюре.

Фруктовые пюре позволяют получить целый ряд полезных веществ. Они содержат сахара, и растительные волокна (пектины) и органические кислоты (яблочная, лимонная и др.) Пектины и органические кислоты положительно влияют на процессы пищеварения, снижают риск развития запоров. Кроме того, в некоторые пюре до-

полнительно вводят витамин С и железо.

Как и в каком объёме давать младенцу первое фруктовое пюре? Начинать введение фруктового пюре следует с половины чайной ложки, постепенно доводя до 100 граммов к году. Лучше начинать с монокомпонентного пюре — то есть содержащего только один вид фруктов. При включении в рацион пюре следует учитывать степень их измельчения и состав входящих в них фруктов.

Выделяют пюре различной степени измельчения — гомогенизированные и протёртые. Их назначают детям 4–6 и 6–9 месяцев соответственно.

Фруктовые пюре «ФрутоНяня» изготовлены из высококачественных фруктов; в их составе отсутствуют красители, консерванты, загустители. Фруктовые пюре «ФрутоНяня» могут включать один, два или несколько видов фруктов. В качестве самых первых к использованию рекомендуются однокомпонентные фруктовые пюре «ФрутоНяня» «Из груш» и «Из яблок». Яблочное пюре редко вызывает аллергию, а кроме того, содержит пектин, обеспечивающий хорошее пищеварение. Далее ассортимент расширяется с учётом индивидуальной чув-

ствительности и переносимости.

Для последующего знакомства и расширения рациона — фруктовые пюре «ФрутоНяня» «Из персиков», «Из чернослива», «Из сливы», «Из бананов». Выбор вкуса может зависеть от индивидуальных особенностей ребёнка. Например, пюре «Из чернослива» особенно показано детям, страдающим запорами. Фруктовое пюре «Из слив» дополнительно обогащено яблочным пектином — природным компонентом, который выводит из кишечника токсины, улучшая работу желудочно-кишечного тракта, почек и самочувствие малыша.

Самое главное в процессе введения пюре в рацион ребёнка — это научить его наслаждаться вкусом нежных фруктов. Помните, что выбор малыша зачастую зависит от привычек питания, культивируемых в семье. Следует помнить, что ребёнок может отказываться от нового вида пюре до 10–15 раз. Поэтому, одно- или двукратный отказ от нового вида пюре — вовсе не является показателем того, что данный продукт малышу не подходит. Просто запаситесь терпением и предлагайте новый продукт снова и снова.

В дальнейшем в питание ребёнка следует включать пюре из разнообразных фруктов, т.к. они существенно отличаются по составу и вкусовой гамме. Например, банан, персик и груша — источник калия и бета-каротина. Важно помнить, что потребности ребёнка в калии более высокие, чем потребности взрослого человека.

Фруктовые пюре «ФрутоНяня» обладают высокой пищевой ценностью и максимально удовлетворяют потребности малыша в полезных веществах.



На правах рекламы



живание. Положите малыша на спину. Одной рукой поочередно придерживайте кисти и стопы, а ладонью другой руки совершайте поглаживающие движения по внутренней и наружной стороне конечностей, от периферии (кисти или стопы) к туловищу. Затем переверните ребёнка на живот и выполняйте симметричные поглаживающие движения тыльной стороной кистей снизу вверх, а ладонями — сверху вниз. Заканчивать массаж следует плавными круговыми движениями по часовой стрелке вокруг пупка. Массаж и гимнастические упражнения способствуют нормализации мышечного тонуса и улучшению чувствительности кожи.

Второй и третий месяцы

В этом возрасте малыш ежемесячно прибавляет в весе около 800 граммов, а длина его тела увеличивается на 2,5–3 см.

■ Физическое развитие

У младенца постепенно уменьшается тонус сгибателей рук и ног, увеличивается объём спонтанных движений, сокращаются размеры родничков. К двум месяцам у некоторых детей малый родничок может закрыться. Малыш начинает свободно поворачивать голову, поднимать и удерживать её несколько минут. К концу второго месяца он уже хорошо держит головку не только в горизонтальном, но и в вертикальном положении.

В конце второго — начале третьего месяца дети начинают активно изучать возможности своего тела. Им хочется всё потрогать, до всего достать. Если крохе вложить в ручку погремушку, то он будет некоторое время держать её. Он уже пытается переворачиваться на бок, чаще всего — на излюбленную сторону, что связано с особенностями становления тонуса, положением младенца в утробе.

■ Сладкая музыка

Младенец начинает различать интонации: ровный, ласковый голос матери его успокаивает, а грубый или резкий пугает. Он проявляет чувствительность к звукам человеческой речи, предпочитая осмыслен-

ную связную речь произвольному набору слогов. Собственный голос, записанный на плёнку, способен успокоить кроху, даже если он только что неудержимо плакал. К двум месяцам он начинает улыбаться в ответ на улыбку взрослого.

Обоняние и вкус обеспечивают адекватную ориентацию в окружающем мире с первых дней жизни. Ребёнок проявляет отвращение к неприятным запахам (например, тухлого яйца), и удовольствие, когда ощущает приятные (от молока, мёда, шоколада). Удивительно, но дети реагируют таким образом уже в первые часы своей жизни, ещё до реального опыта получения пищи. Запах материнского молока новорождённые распознают уже с 6-дневного возраста.

■ Тренировка мышц

Начиная с полутора месяцев регулярно делайте ребёнку массаж и гимнастику. Комплекс упражнений следует проводить в одно и тоже время, спустя более чем час после кормления. Плавные, мягкие, симметричные сгибания и разгибания, разведения и приведения ручек и ножек повторяйте 4–6 раз. Основным приёмом массажа в этом возрасте является погла-

■ Как вы интересно выглядите!

В первые три месяца жизни глаза ребёнка имеют фиксированное фокусное расстояние: он хорошо различает только объекты, находящиеся на расстоянии 21 см от глаз. Это расстояние совпадает со средней удалённостью лица матери, держащей младенца на руках. Более удалённые объекты имеют для ребёнка неясные очертания. На этапе младенчества активно развивается зрительная кора мозга, «оттачиваются» содружественные движения глаз. На третьем-четвёртом месяце жизни малыш хорошо различает четыре основных цвета (синий, зелёный, жёлтый, красный), пытается следить взглядом за взрослыми и движущимися игрушками. Чтобы улучшить фиксацию взора, подвесьте к кроватке игрушки на расстоянии 30–40 см от лица ребёнка.

■ Профилактический осмотр

В три месяца ребёнка осматривают специалисты: проводят антропометрические измерения, проверяют зрение, слух, движения в суставах, а также рефлексы, осматривают полость рта, живот, половые органы. В три месяца надо обязательно сдать на анализ кровь, так как именно в это время у малыша может снижаться гемоглобин. Явление это физиологическое, однако при низких цифрах гемоглобина необходимо лечение, особенно если у мамы была анемия во время беременности.

Почему GERBER?

Почему нужно начинать с однокомпонентного питания? Чем однокомпонентное питание Gerber отличается от других?

Согласно рекомендациям педиатров, начинать прикорм необходимо с однокомпонентных продуктов. Однокомпонентное пюре Gerber – это натуральный, нежный по консистенции продукт, в состав которого входит только один компонент. Во фруктовых и овощных пюре Gerber отсутствуют дополнительные ингредиенты, изменяющие консистенцию или вкус продукта (крахмал, сахар, соль, растительные масла, консерванты, вкусовые добавки, пищевые красители). Однокомпонентные пюре Gerber имеют широкую линейку вкусов, что позволяет существенно разнообразить рацион крохи, а также порадовать его новыми приятными вкусами. Важно начинать прикорм именно с однокомпонентных пюре или соков, поскольку в данном случае вы сможете отследить реакцию организма малыша на те или иные продукты. Выбирая детское питание, внимательно читайте этикетки с обеих сторон упаковки, поскольку не все компоненты могут указываться на ее фронтальной части!



На правах рекламы. Товар сертифицирован

Детское питание Gerber: особенности приготовления

При производстве детского питания и разработке новых продуктов важно помнить о здоровье и безопасности малышей, поэтому в рецептуру Gerber входят только натуральные ингредиенты. Детские пюре и соки производятся без добавления консервантов, красителей, сахара и соли, крахмала и специй. Фрукты и овощи проходят строжайший предварительный отбор, их проверяют на содержание пестицидов и нитратов. При этом тестируются не только сами фрукты и овощи, но и почва, в которой они выращиваются, а процесс приготовления и расфасовки происходит в условиях абсолютной стерильности.

Технология «Натурально и полезно»

Технология «Натурально и полезно» — это специальный способ приготовления, суть которого состоит в сокращении времени тепловой обработки. Это позволяет максимально сохранить питательность фруктов и овощей, а также их аромат, чего практически невозможно достичь при обычном производстве. Именно поэтому пюре и соки Gerber имеют натуральный вкус, цвет, запах и отличаются повышенной питательностью.



Пищевая ценность (содержание в 100 г):	
Калорийность	75 кДж / 18 ккал
Белки	1,5 г
Углеводы	2,1 г
Жиры	0,4 г

Состав:
пюре из цветной капусты, вода.

Пюре «Цветная капуста» с 4 месяцев, в соответствии с законодательством РФ.

ВОЗ рекомендует исключать грудное вскармливание в первые шесть месяцев и последующее введение прикорма при продолжении грудного вскармливания. Gerber поддерживает данную рекомендацию. Проконсультируйтесь с педиатром, когда вводить в рацион Вашего ребенка это пюре, подходящее для первого прикорма.



Осторожно, горячо!

За малышом так трудно бывает уследить. Секунда – и ручка дотронулась до горячей чашки. Кроха заливается слезами, мама – в панике. Нужно что-то предпринять как можно быстрее. Ведь какой бы ни была причина ожога, его исход зависит от первой помощи.

Прежде необходимо устранить действие источника ожога и охладить поверхность кожи (например, в холодной воде). Ни в коем случае не трогать обожженные участки, не вскрывать образовавшиеся пузыри во избежание попадания инфекции!

Нельзя смазывать пораженную кожу растительным маслом: это препятствует охлаждению и усугубляет ожог. При химических ожогах нужно срочно промыть пораженное место чистой водой. При сильных болях следует дать обезболивающее средство. И конечно, нужно вызвать врача!

При ожогах 1–2-й степени в качестве местного средства можно использовать мазь или крем Д-Пантенол. В его состав входит декспантенол (провитамин B₅), который оказывает противовоспалительное действие, стиму-

лирует рост и восстановление поврежденных клеток, способствует быстрому заживлению кожи.

С лечебной целью необходимо наносить мазь или крем тонким слоем на пораженную кожу ребенка 4–5 раз в сутки.

Если малыша при ожоге не начать своевременно лечить, то на поврежденной коже очень быстро начинают развиваться микроорганизмы, что приводит к её инфицированию и развитию осложнений.

Для лечения инфицированных пораженных участков кожи используйте лекарственные средства, оказывающие противомикробное действие, например крем Депантол. В его состав входят декспантенол и хлоргексидин – антисептические средства, активные в отношении различных бактерий. Таким образом, крем Депантол не только помогает восстановиться поврежденной коже, но и борется с инфекцией.



На правах рекламы

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



Первые рубежи

Продолжение. Начало – в предыдущем номере.

Как растёт наш малыш? Такой вопрос тревожит родителей даже тогда, когда нет особого повода для беспокойства. Педагоги предлагают проверенную методику, с помощью которой можно определить темпы психического развития ребёнка от года до трёх лет.

Развитие ребёнка от одного года до двух лет можно разделить на четыре периода, в каждом из которых происходит скачок в становлении того или иного навыка: от 1 года до 1 года 3 месяцев – это ходьба и расширение пространства для действий с игрушками; от 1 года 4 месяцев до 1 года 6 месяцев – овладение навыками действий с предметами (самостоятельно пьёт из чашки, ест с помощью ложки); от 1 года 7 месяцев до 1 года 9 месяцев – закрепление навыков действия с предметами, освоение дидактических игр; от

1 года 9 месяцев до 2 лет – совершенствование навыков ходьбы, появление социальных навыков (малыш проявляет интерес к действиям взрослых, подражает им).

Психическое развитие детей раннего и младшего дошкольного возраста можно оценить по шести основным показателям:

- Развитие речи и диалог со взрослым.
- Социальные навыки.
- Овладение развивающей деятельностью (в том числе рисованием).

- Выработка навыков самообслуживания.
- Усвоение повседневных знаний.
- Развитие моторики, в том числе и мелкой, двигательные навыки.

О темпах развития свидетельствует коэффициент психического развития (КПР), который определяется по формуле:

$$\text{КПР} = \frac{\text{ВПР} \times 100}{\text{КВ}}$$

где ВПР – возраст психического развития (в неделях), определяемый по шести факторам, приведённым в первой таблице.

КВ – календарный возраст в неделях от рождения до даты обследования ребёнка. Полученный в ходе вычисления коэффициент сравните с баллами, приведёнными во второй таблице.

Приведём практический пример получения результатов. После обследования ребёнка выявляется уровень психического развития, соответствующий 96 неделям, а календарный возраст на момент обследования – 100 недель. Вычисляем: $96 \times 100 / 100 = 96$. Сравним полученное число с верхним и нижним регистрами чисел, представленных во второй таблице: психическое развитие конкретного ребёнка идёт нормальными темпами.

Дети, развивающиеся замедленными темпами, особенно нуждаются в развивающих занятиях. Исключительно полезны все виды пальчиковых упражнений: поглаживание рук; шнуровка; расстёгивание пуговиц; собирание пазлов и мозаики; пассивные движения пальчиками (взрослый разжимает и сжимает кулачок ребёнка, массирует его пальчики и ладонь); повторение детьми движений пальцами, которые демонстрирует взрослый (например, показ пальцами поз и движений разных животных).

Развивайте сенсорные способности ребёнка: предлагайте ему определить цвет, форму, фактуру (гладкий, шершавый, скользкий), температуру (тёплый, холодный) и другие свойства окружающих предметов. Сенсорное развитие напрямую связано с развитием психических

Возрастная школа оценки психического развития

Недели	Факторы психического развития
60 недель (1 год 3 месяца)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Употребляет 20 и более слов. Общается со взрослым осознанно. 2. Высказывает желание помочь взрослому, способен выполнить последовательно два поручения. 3. Интересуется карандашами или фломастерами, следом от них; держит карандаш в кулаке. 4. Использует ложку во время еды. 5. Делает постройку из кубиков, может играть с ними в течение получаса. 6. Самостоятельно ходит, но часто падает.
72 недели (1 год 6 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Говорит предложениями, состоящими из двух слов. 2. Стремится к самостоятельности. 3. Делает много штрихов карандашом – старательно и спонтанно. 4. Старается аккуратно и самостоятельно кушать. 5. Повторяет за взрослым действия с игрушками. 6. Самостоятельно ходит, редко падает.
84 недели (1 год 9 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Называет как минимум пять изображений на картинке. 2. Спокойно принимает помощь взрослого, осознаёт её необходимость. 3. Рисует карандашом на листе бумаги не выходя за его рамки. 4. Кушает самостоятельно. 5. Способен целенаправленно кидать мяч, радуется положительному результату. 6. Пробует бегать.
96 недель (2 года)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Задаёт первые вопросы. 2. Стремится к общению с другими детьми. 3. Копируя действие взрослого, самостоятельно рисует вертикальные и горизонтальные линии. 4. Способен регулировать свои физиологические потребности. 5. Умеет снимать колготки и носки. 6. Поднимается и спускается по лестнице с поддержкой.
120 недель (2 года 6 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Задаёт различные вопросы и пытается самостоятельно ответить на них, правда не всегда верно. Придумывает истории с положительным концом про себя и окружающих. 2. Начинает ценить дружбу с другими детьми. Плачет, если сверстники отказывают ему в общении. 3. Рисует кривую замкнутую линию, пытается в уже нарисованных начертаниях увидеть реальный предмет. 4. Сообщает о своих физиологических потребностях. 5. Умеет расстёгивать пуговицы. Самостоятельно снимает с себя одежду. 6. Уверенно бегаёт.
144 недели (3 года)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Придумывает различные объяснения окружающим явлениям. С интересом усваивает объяснения взрослого. Уточняет у взрослого правдивость полученной информации. 2. В игре ведёт себя согласно принятой роли. 3. Осознанно рисует шар, яблоко и другие предметы, интересуется лепкой и аппликацией, знает все основные цвета и многие оттенки. 4. Самостоятельно раздевается и пробует одеваться. 5. Дорисовывает предмет, раскрашивает его, рисует недостающие детали. Наклеивает вырезанную форму на лист бумаги 6. Осваивает шнуровку. Поднимается и спускается по лестнице без опоры.

Коэффициент психического развития

Темпы психического развития	Высокий	Нормальный	Слабый	Критический уровень	Задержка развития
Баллы	120–110	107–90	89–80	79–70	67 и ниже

процессов: мышлением, памятью, речью.

Исключительно полезны индивидуальные занятия с детьми изобразительной деятельностью — они развивают мелкую моторику рук ребёнка и сенсорный опыт. Изучайте свойства изобразительных материалов: бумагу, напри-

мер, можно мять, отрывать от неё небольшие кусочки, наклеивать их на готовое изображение (мозаика); маркером рисовать на ней точки, линии, метки; из дрожжевого теста лепить овощи и фрукты, фигурки человека и животных. Обучайте детей навыкам лепки и аппликации.

Занятия с ребёнком, который развивается небыстрыми темпами, не отличаются от занятий с детьми, которые его несколько опережают. Единственное желание — не переходите к новым упражнениям, пока содержание предыдущих не будет усвоено.

Светлана КАХНОВИЧ,
кандидат педагогических наук

Неврологические проблемы у малышей

Здоровье новорождённого ребёнка складывается из показателей роста и физического развития, интенсивности обменных процессов, адаптационных возможностей. Особого внимания заслуживают дети с перинатальными поражениями ЦНС, для которых типичны различные метаболические изменения. Поэтому крайне важно изыскание для них новых методов коррекции нарушений обмена веществ.

По своему происхождению и течению все поражения головного мозга перинатального периода условно можно разделить на повреждения, возникшие вследствие недостатка поступления кислорода, травмы головки плода при родах и смешанные.

Перинатальное поражение ЦНС у ребёнка может проявляться в виде повышенной возбудимости, вегетативных дисфункций (срыгивания, рвота, запор и пр.) и нарушений моторики.

Безусловно, дети с тяжёлыми и среднетяжёлыми поражениями ЦНС во время острого периода нуждаются в стационарном лечении. Однако при лёгких проявлениях поражения ЦНС можно ограничиться индивидуальным режимом, лечебной физкультурой, массажем и физиотерапией. Из медикаментозных методов лечения чаще используют метаболические препараты и травы.

В настоящее время в неврологической практике у детей раннего возраста широко используется российский лекарственный препарат метаболического действия «Элькар». Его действующее начало — L-карнитин, природное вещество, родственное витаминам группы В. Многочисленные российские и зарубежные исследования показали благотворное влияние L-карнитина на становление двигательных и психических функций, эмоциональный фон ребёнка. Поскольку Элькар выпускается в форме раствора для приёма внутрь, его легко применять даже у самых маленьких детей. На плановом приёме врач-педиатр рассчитает дозу препарата в зависимости от веса ребёнка и определит продолжительность лечения; при необходимости курсы лечения можно повторить.

Галина СЁМИНА,
кандидат медицинских наук,
детский невролог

Рег. уд.: ЛСР-006143/10-300610

На правах рекламы



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

Настоящая профессия

Реставрационное отделение колледжа №26 принимает выпускников 9–11-х классов общеобразовательных школ на отделение начального и среднего профессионального образования для обучения по профессиям:

- реставратор памятников деревянного зодчества,
- реставратор произведений из дерева,
- реставратор декоративно-художественных покрасок,
- реставратор декоративных штукатурок и лепных изделий,
- мастер столярного и мебельного производства,
- столяр-строительный (после окончания коррекционных школ)

Срок обучения:

1-я ступень:

- 3 года (на базе 9 классов)
- 1 год (на базе 11 классов — мастер столярно-мебельного производства).
- 2 года (на базе 11 классов — реставратор строительный).

2-я ступень:

- От 1 года 10 месяцев до 2,5 лет.
- Отделение среднего профессионального образования на льготных условиях.

Бесплатное обучение, стипендия, горячее питание, денежное вознаграждение за выполняемые работы, на время обучения **отсрочка от армии**, современный подход к обучению, проектная и исследовательская работа, спортивные мероприятия, летний отдых, увлекательные путешествия.

Приглашаем детей и подростков с ограниченными возможностями

Адрес: Москва, у. Трофимова, д. 27, кор. 2

Тел. (495) 710-21-77, 710-21-49. www.pru88moscowschool.ru



Больше энергии для активного крохи

Не правда ли, дорогие родители, очень интересно наблюдать за тем, как развивается ваш малыш. Если он по-прежнему находится на грудном вскармливании — это замечательно. А если ребёнок нуждается в докорме? Для детей в возрасте от 6 месяцев до 1 года существуют и широко используются так называемые последующие смеси, состав которых наилучшим образом соответствует потребностям детей этой возрастной группы. Среди них — молочная смесь Фрисолак 2 Gold, которая производится в Голландии компанией «ФризлендКампина». По сравнению с начальной смесью Фрисолак 2 Gold имеет более высокую энергетическую ценность и более высокое содержание белка. А чтобы молочная смесь была более сытной, углеводный компонент смеси содержит не только лактозу, но и медленно всасывающиеся углеводы. В смеси Фрисолак 2 Gold содержится необходимое количество легко усваиваемого железа, витаминов. Не забыты и другие важнейшие минералы и микроэлементы — кальций и фосфор (ведь именно сейчас активно формируется костный скелет), цинк и йод (столь необходимый для нормальной работы щитовидной железы). Как и в материнском молоке, в смеси присутствуют особые вещества — нуклеотиды, которые укрепляют иммунную систему, участвуют в энергетическом обмене, являются «кирпичиками» для синтеза нуклеиновых кислот, поло-

жительно влияют на микрофлору кишечника. Присутствующие в составе смеси пребиотики — олигосахариды обладают бифидогенной активностью, мягким послабляющим действием и улучшают состав кишечной микрофлоры. Когда малышу исполнится годик, угостите его вкусным и питательным Фрисолак 3, предназначенным для малышей в возрасте от 1 до 3 лет. Приятного аппетита с Фрисо!

Фрисо горячая линия по вопросам вскармливания детей раннего возраста:

8-800-333-25-08

(Звонок по России бесплатный)



Товар сертифицирован

На правах рекламы

В помощь иммунитету

Когда на улице неустойчивая погода, организм ребёнка особенно подвержен простуде и вирусным инфекциям. Ведь в первую очередь страдает иммунитет и снижается способность организма противостоять воздействию различных повреждающих факторов.

Иммунная система организма функционирует как единое целое, и одним из главных ее звеньев является местный иммунитет кишечника. Населяющие его полезные микробы играют важную роль в развитии иммунного ответа: способствуют выработке иммуноглобулинов, витаминов, подавляют рост вредоносных микробов. Но полезные бактерии кишечника очень чувствительны к неблагоприятным факторам, а изменения в организме приводят к нарушению их работы. Защитная роль кишечника снижается, нарушаются процессы пищеварения и всасывания пищи, синтез витаминов. Возрастает риск гиповитаминоза, анемии и аллергии.

Поддержание микрофлоры кишечника, является важным этапом укрепления иммунитета. Канадскими учёными создан пробиотик «Йогулакт», эффективность которого доказана отечественными и зарубежными исследованиями. Его особенность в том, что он содержит два вида молочнокислых бактерий и йогуртовую культуру. Лактобактерии «Йогулакta» активизируют иммунитет и стимулируют выработку антител, оказывают антимикробное действие и препятствуют развитию аллергии. Кроме того, они устойчивы к действию антибиотиков.

«Йогулакт» применяют у детей с трех месяцев по 1/2 капсулы 1 раз в день (содержимое капсулы можно

смешать с материнским молоком или молочной смесью) в течение 3–4 недель. А с года — по 1 капсуле 1 раз в день (детям до 3 лет рекомендуется содержимое капсулы смешать с пищей, даваемой ребёнку).

Применение «Йогулакta» будет более эффективным, если вместе с малышом его будет пить и кормящая мама. Полезные бактерии окажут оздоравливающее действие на её кишечник и через грудное молоко — на любимого кроху.



На правах рекламы. Не является лекарством
СОГР №77.99.23.3.У.1937.2.05 СОГР №RU.77.99.11. 003.E.000615.08.10
Произведено: Фармасанс Инк., Канада. Маркетинг и дистрибуция: ОАО «Нижфарм»



Ох уж эти зубки

Детские стоматологи с сожалением констатируют: кариес сегодня — одно из самых распространённых хронических заболеваний у детей. Ему подвержены даже малыши первого года жизни. Кариозные поражения поверхности зубов наблюдаются у каждого пятого ребёнка, находящегося на грудном вскармливании. В последние годы в среде специалистов родилось даже особое понятие — «бутылочный кариес».

Кариес, проявившись в раннем возрасте, может разрушить зубы ребёнка сразу после их прорезывания. Распознать бутылочный кариес довольно просто — чаще всего он поражает передние зубы верхней челюсти. При этом виде кариеса первоначально происходит изменение структуры, а затем и разрушение эмали пришеечной части зуба (это поверхность зуба, расположенная ближе к десне). Позже поражение распространяется и на жевательные зубы как верхней, так и нижней челюстей. Процесс развития кариеса в младенческом возрасте идёт более интенсивно, и потому частично поражённые зубы начинают быстро крошиться и отламываются.

■ Почему так происходит?

Бутылочный кариес поражает в основном детей, находящихся на искусственном вскармливании. Причина этому — частое использование бутылочки со сладкими смесями или соками — не только во время кормления, но и с целью успокоить ребёнка. А между тем, сахар служит отличной пищей бактериям, находящимся в ротовой полости. Вследствие жизнедеятельности бактерий образуется кислота, которая повреждает слабую эмаль детских зубов. Особенно активно действует кислота в то время, когда ребёнок спит — в эти часы в полости рта вырабатывается мало слюны, которая необходима для её нейтрализации и очищения зубов. А поскольку ребёнок

чаще всего пользуется бутылочкой именно перед сном, то вот почему так высок риск возникновения бутылочного кариеса. Впрочем, если малыш питается материнским молоком, а в перерывах между кормлениями потребляет сладкую воду или соки, то, к сожалению, здоровье его зубов тоже оказывается под угрозой. Чтобы снизить вероятность появления бутылочного кариеса, постарайтесь кормить ребёнка смесями, содержащими не сахар, а фруктозу. Не допускайте, чтобы он засыпал, посасывая бутылочку, и как можно раньше замените бутылочку чашкой.

Однако сахар — не единственная причина возникновения кариеса у детей раннего возраста. Специа-

листы полагают, что бактерии, вызывающие разрушение зубов, передаются младенцу от родителей и других людей, контактирующих с ребёнком, через слюну.

К появлению кариеса в раннем возрасте приводит и поражение зубных зачатков ещё во внутриутробном периоде. Среди причин — заболевания матери во время беременности (инфекционные и системные), стрессы, интоксикация вследствие плохой экологии, «вредного» производства или вредных привычек, токсикозы (особенно поздние), а также приём беременной женщиной некоторых медикаментов. Среди факторов, провоцирующих появление кариеса, можно отметить недоношенность плода, тяжёлые роды, а также болезни желудочно-кишечного тракта у ребёнка. Возникновению кариеса способствует недостаток фторидов (соединений фтора), которые являются потенциальным фактором защиты от кариеса. Фториды поступают в организм с водой, продуктами, и если ребёнок внутриутробно и после рождения получал их недостаточно, то риск появления кариеса сравнительно высок.

■ Как лечить?

В зависимости от глубины поражения кариесом тканей зуба применяют разные методы лечения. На ранних стадиях заболевания используют реминерализующую терапию (наложение на поверхность зубов кальций- и фторсодержащих препаратов), которая регулирует баланс кальция и других важнейших микроэлементов в твёрдых тканях зуба. Данная методика требует неоднократных посещений стоматолога. Для защиты повреждённой ткани от дальнейшего гниения используют серебрение зубов, в результате чего кариозные полости окрашиваются в черный цвет. Более глубокие полости пломбируют стеклоиономерными цементами (которые кумулируют фтор из слюны и насыщают зубы в течение года). Современным методом лечения кариеса является установка пластмассовых коронок на поражённые зубы, фиксирующиеся на стеклоиономерные цементы с пред-

варительной механической обработкой.

■ Если не лечить

Осложнением кариеса является пульпит — воспалительный процесс в ткани, заполняющей полость зуба. В случае нелечения пульпита воспаление переходит на волокна периодонта — за счёт этих тканей зуб фиксируется в лунке кости. Чтобы предотвратить распространение воспаления, прибегают к депульпированию зуба (из зуба удаляется пульпа, и зуб становится «мёртвым»). Лечение в таком случае проходит в 2–3 посещения стоматолога. Учитывая болезненность и продолжительность манипуляций на каждом этапе лечения, а также малый возраст пациента, лечение ребёнка в большинстве случаев проходит под общим обезболиванием (наркозом).

В случае перехода воспалительного процесса в периодонт (периодонтит), когда на дёснах появляются пузырьки с гнойным содержимым, зубы удаляются. После заживления лунок от удалённых зубов ортодонты изготавливают заместительные пластинки с зубами, которые помогают избежать возникновения серьёзных зубо-челюстных аномалий, таких как неправильный прикус, ненормальное положение постоянных зубов в более старшем возрасте.

■ Профилактические меры

Как заложить основу для здорового развития зубов ребёнка? Для этого будущая мама должна избегать стрессовых ситуаций, распрощаться с вредными привычками. Во время беременности женщине как никогда необходимо сбалансированное питание, богатое витаминами и микроэлементами.

После появления малыша на свет не отказывайтесь без необходимости от грудного вскармливания. Не вводите прикорм раньше времени. Чрезвычайно деликатно подходите к выбору смесей, внимательно изучайте их состав и отдавайте предпочтение продуктам, содержащим не сахар, а фруктозу.

Для профилактики бутылочного кариеса содержите детскую бутылочку в чистоте. Наливайте в неё только чистую кипячёную воду, желательнее отфильтрованную. Не окунайте соску в мёд или сироп. Не обливайте соску перед тем, как дать бутылочку ребёнку.

Среди родителей бытует мнение, что можно не приучать ребёнка чистить зубы до 3–4 лет. Мол, раз малыш противится гигиеническим процедурам, зачем с ним сражаться? Действительно, до 3–3,5 лет зубы хорошо омываются слюной и порядок в полости рта поддерживается естественным путем. Но угрозу для неокрепшей эмали представляют сладости (а это не только конфеты, но и варенье, мёд, булочки) и особенно сладкие напитки в рационе малыша.

Удалять налёт с поверхности зуба необходимо с момента его прорезывания. Сначала очищайте поверхность зуба марлевой салфеткой, смоченной в тёплой воде, или специальными дентальными салфетками, затем, по мере взросления, переходите на специальные щётки-напальчники.

С момента прорезывания первого зуба необходимо регулярно посещать стоматолога. Вовремя начинайте лечение повреждённых зубов.

Как можно раньше отучайте малыша от сосок и бутылочек. Имейте в виду, ваше дитя в раннем возрасте не может самостоятельно оценить пользу и вред тех или иных продуктов, однако легко приучается к сладким смесям. Поэтому с первых дней его жизни выработайте такой алгоритм питания, который не приведёт к развитию бутылочного кариеса.

Кариес — это не только косметический недостаток, но и постоянный источник инфекции в детском организме, медленно подтачивающий его иммунитет и общее здоровье! Молочные зубы не менее важны, чем постоянные, поскольку они закладывают основу правильного роста и развития постоянных зубов и челюстных костей. Хороший уход за зубами в раннем возрасте положительно скажется на стоматологическом здоровье вашего ребёнка в дальнейшем.

Кариес — это не только косметический недостаток, но и постоянный источник инфекции в детском организме, медленно подтачивающий его иммунитет и общее здоровье! Молочные зубы не менее важны, чем постоянные, поскольку они закладывают основу правильного роста и развития постоянных зубов и челюстных костей. Хороший уход за зубами в раннем возрасте положительно скажется на стоматологическом здоровье вашего ребёнка в дальнейшем.

Екатерина ПЕРЕСЫПКИНА,
стоматолог



Всё время вспоминаю этот рисунок, когда вижу своего сына «праздно» лежащим на диване с книжкой в руках. А как же подготовка к олимпиаде? Городские соревнования? День открытых дверей в университете и прочие маяки будущей конкурентноспособной жизни? Постойте! Я давно работаю с нездоровыми детьми, и это иногда помогает мне отделять зёрна от плевел. Ведь самое важное для ребёнка — чтобы он был здоров, чтобы просыпался утром с радостью от того, что его ждёт что-то новое и интересное, и чтобы этой радостью он мог поделиться с мамой, папой, бабушкой.

■ О чрезмерных нагрузках, сне и игровой деятельности

Увы, нынешняя гонка за успехом не оставляет нам права на счастье, ибо вершина, которую мы покорили, тут же теряет ценность. Убеждать читателей, что надо быть проще и жить сегодняшним днём, будет пустой тратой времени. Поэтому просто поделюсь своими соображениями по поводу того, куда могут завести благие родительские намерения.

Начнём с простого вопроса. Вспомните своих одноклассников: кто как учился, как вёл себя и кем потом стал? Бывшие отличники могут быть отличниками по жизни, а могут прозябать в какой-нибудь затрапезной конторе. Отчаянные спорщики и безобразники «выгрызли» свою нишу на Олимпе или преждевременно сошли с дистанции. Как утверждают психологи, успеха достигает, как правило, тот, кто имеет более высокие показатели так называемого социального интеллекта, проще говоря, кто научился жить среди людей, взаимодействовать с ними — понимать их эмоции, прогнозировать их поступки, где-то даже использовать других для своих целей.

Всем нам хочется, чтобы наши дети были развиты гармонично: интеллектуально, физически, эмоционально. Как дружат между собой наше желаемое и их действи-



Рис. Павла Зарослова

Рождён для счастья?

У меня в кабинете очередная мама жалуется на поведение сына-пятиклассника — «не собран, не успевает, не слушает». Из её рассказа запомнился один эпизод: в свободное от репетиторов, бассейна и шахматного кружка время мальчик ходит в изостудию. Как-то в рисунке на свободную тему он изобразил глухой лес, избушку, а в ней — почти пустую комнату с кроватью. «Это что?» — возопили дамы с высокохудожественным вкусом. Автор шедевра ответствовал: «Хочу, чтобы никого не было, а я спал».

тельное? Иначе говоря, если мы наступаем на грабли, является ли для нас новостью, что мы получаем по лбу?

Мама жалуется, что дочка в четырёх годах быстро устаёт, может заснуть в семь часов вечера, любая мелочь — сломанная в сумке шоколадка, мятый бант — вызывает у малышки слёзы. Просматриваем распорядок дня: дневного сна нет, потому что у старшей сестры в это время занятия музыкой. Педагог слушал и младшую, и у неё тоже обнаружили способности. Какой вывод делает родитель? «Надо возить в музыкалку обоих. Какой сон, если есть музыкальная одарённость?!» В итоге, на очередной родительской тусовке два ангела в нарядных платьях поют дуэтом какой-нибудь душещипательный романс. Сама умиляюсь, глядя на таких деток.

Всё хорошо, если ребёнок «тянет» такую нагрузку. Мы работаем с детьми, перенесшими те или иные неприятности ещё в раннем (и даже внутриутробном) возрасте: тяжёлую беременность мамы, внутриутробные инфекции, тугое обвитие пуповиной и многое другое, что известно под названием «перинатальная энцефалопатия». Такие дети могут нормально развиваться и до школы не подавать никаких сигналов тревоги, а потом оказаться в числе неуспевающих.

Свою личную позицию определяю сразу: я не сторонник сегодняшних родительских «заморочек», хотя тоже грешу этим. Ребёнок, как любой индивидуум, штучная работа. Как говорится, что русскому хорошо, немцу — смерть. Одному ребёнку подходит режим постоянных нагрузок, чтобы он не жил за компьютером в виртуальном мире, теряя связь с реальностью, другому нужно время побыть одному.

Многие педагоги младшей школы отмечают, что в 1-м классе дети таскают в школу свои игрушки, играют с ними под партой. Не наигрались. Так и хочется с иронией проскандировать «Свободной игре — нет, организованной игре — да!!!» На протяжении всей челове-

ческой истории ребёнок осваивал окружающий мир через игру (те же «дочки-матери»). В ней он пытается подражать взрослым, это его пространство, где он может всё или почти всё.

■ А поговорить?

Родители изо всех сил стараются обеспечить настоящее и будущее своих детей, их трудовая деятельность становится всё более напряжённой. Но вот подошёл конец рабочего дня. Мы устали, раздражены, и так хочется найти повод, чтобы сорваться. Ребёнок же — идеальный громоотвод. Он не может достойно ответить, всегда можно найти за что его поругать — потерял в саду шапку, отобрал игрушку у соседа. Если удалось сдержаться, то «притыкаем» ребёнка к телевизору, DVD, компьютеру и получаем приз: час! два! три!!! свободы. А потом (опять ура!) — чистить зубы и спать. И можно сказать, что вечер прошёл идеально: по заднице никто не схлопотал, все без слёз разошлись по койкам. День закончился.

Мы приучаем детей к технике и отучаем их от общения с нами. Моя коллега как-то побывала на выездной консультации в очень «крутом» доме: родители жаловались на отставание ребёнка в речевом развитии. Её провели в огромную игровую, где стояли горка, железная дорога, десятки разнообразных машин. Малыш был в ней один: папа зарабатывает деньги, мама приводит себя в порядок в салоне, персонал хлопочет по дому. К концу встречи мальчик тонул в слезах: «Тётя, не уходи, поиграй со мною».

Мы откупаемся игрушками, потому что чуем свою вину. Ведь любовь, нежность — это как эстафета: если ребёнку эта палочка не досталась, ему не с чем бежать по жизни и нечего передавать на следующем этапе. Чтобы учить самим, нужно время, силы, но ведь есть готовые школы раннего развития — нам туда. А как быть с любовью?

Для чего мы всё это затеяли? Чтобы жить лучше? Или чтобы наши дети нас ненавидели? У них

должно быть право на детство — с играми, общением, поездками, с учёбой. Надо приучать ребёнка и к труду, да он и сам рад — копать, мыть, только бы вместе со всеми. Но ведь у нас нет времени — перекапывать, перемыть. Это воспитательный процесс не быстр, а возжеланный диван у телевизора так близок, что хочется упасть на него и забиться.

■ Быстрее, лучше, сильнее...

Развивающие занятия для шестилеток изначально имели благую цель: использовать природную любознательность детей, чтобы научить их узнавать и осваивать окружающий мир. Но раннее обучение предполагало определённый режим труда и отдыха: короткие занятия в игровой форме сменялись перерывами на отдых, сон, еду, прогулки. Потом прозвучал лозунг: «В школу — в шесть лет, начальную школу — за три года!» И что же оказалось? Мало быть умным, надо быть зрым: ученик отличается от просто умного дошколёнка тем, что ему знакомо слово «надо». Надо каждый день вставать и идти в школу, учить не только интересную математику, но и неинтересный русский, надо записывать домашнее задание в дневник и учить уроки.

Читала не так давно зарубежную статью, посвящённую сравнению детей, которых усиленно «развивали» до школы, от остальных, которые пошли в 1-й класс так сказать неподготовленными. Оказалось, что на момент поступления первые по успеваемости были намного впереди, а ко 2-му классу разница исчезла. Вот такие пироги. Хотя, с другой стороны, все при деле: дети — в школе, педагоги — с зарплатой, родители потешили своё честолюбие. Один мой коллега часто говорит: «Имей свои цели, чтобы тебя не организовали на выполнение чужих!»

Надежда КОЖУШКО,

*доктор биологических наук,
научный руководитель Центра
психофизиологии аномального развития
Института мозга человека
им. Н.П. Бехтеревой*

Укрепляем силу мышц и выносливость

Современные дети живут в условиях хронической гиподинамии. А ведь побороть её очень просто. Достаточно включать в режим дня ребёнка небольшие физкультурминутки, и минимум физической нагрузки ему обеспечен.

Для развития мышечной силы рекомендуются следующие упражнения.

Подготовительная часть занятия. Ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег и передвижение приставными шагами. Выполнять 1–2 минуты.

Основная часть занятия.

1. Прыжки толчком двух ног с места. Выполнить 8–10 прыжков по три раза.

2. Сгибать и разгибать руки из упора лёжа на животе, ноги — на гимнастической скамейке (или на любом возвышении 20–30 см высотой). Выполнить 5–7 сгибаний и разгибаний по три раза.

3. Выпрыгивание вверх из положения низкого приседа — 10 секунд по три раза.

4. Упражнения с резиновым мячом. Встать, мяч внизу на прямых ногах, руки врозь. Метание мяча вперёд-вверх за счёт активной работы ног. Выполнить 10–15 бросков по три раза.

5. Упражнения с резиновым мячом. Встать спиной в направлении метания, ноги врозь. Мяч внизу на прямых руках. Выполнить метание мяча за счёт активной работы ног. Сделать 10–15 бросков по три раза.

6. Из положения стоя (мяч у груди) подбрасывать мяч вверх прямо и ловить. Выполнять упражнение 10–15 секунд.

Заключительная часть занятия. Упражнения на расслабление мышц рук и ног — потряхивание руками и ногами.

Упражнения для развития выносливости

Подготовительная часть занятия. Ускоренная ходьба и медленный равномерный бег — 2–3 минуты. Общеобразующие гимнастические упражнения: махи руками и ногами; наклоны вперед и в стороны; выпады вперед; приседания на двух ногах; наклоны назад 2–3 минуты.

Основная часть занятия.

1. Медленный равномерный бег в сочетании с передвижением приставными шагами — 2 минуты.

2. Медленный равномерный бег с изменениями направления — 3 минуты.

3. Челночный бег на расстояние 10 метров. Выполнить три раза.

4. Ходьба в различном темпе и медленный бег с включением ускорений.

По материалам брошюры Ю.А. Копылова, Н.В. Полянкой «Физическое воспитание ослабленных детей». М., 2004 г.



Чтобы легче дышалось

Как известно, кашель — это не самостоятельное заболевание, а симптом воспалительного процесса, которым сопровождается респираторное заболевание. Как облегчить состояние вашего ребёнка в случае напасти в виде кашля?

Особое место в лечении кашля занимают муколитические препараты. Безопасным и эффективным средством является Амбробене: он разжижает мокроту, облегчая её удаление из дыхательных путей, стимулирует клетки бронхов вырабатывать секрет нормального состава, усиливает местный иммунитет и естественную защиту легких. Под действием препарата усиливается местная иммунная защита.

Сироп Амбробене не содержит в составе загустителей и консервантов, что не только снижает риск развития аллергических реакций, но и делает применение препарата более удобным — его легко дозировать, просто проглатывать. Препарат имеет высокий профиль безопасности, поэтому его можно применять детям с первых дней жизни.

Раствор Амбробене можно использовать в ингаляциях через небулайзер — специальное устройство доставки лекарства в дыхательные пути. С помощью небулайзера раствор Амбробене превращается в аэрозоль и проникает в самые глубокие отделы лёгких, оказывая лечебное действие.

Амбробене показан для совместного применения с антибиотиками — так усиливается эффект антибактериальной терапии, ускоряется выздоровление. Препарат выпускается в различных лекарственных формах: таблетки, капсулы для однократного приёма в сутки, сироп, раствор для приёма внутрь и ингаляций.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Пушты-нашты, кто велел?

Вот хочется затеять с детьми игру из собственного детства, и чтоб по всем правилам. Начинаешь вспоминать, а правил-то уже и не помнишь. Их подскажет Мария Ключева, собиратель детских народных подвижных игр. Веселиться можно целой группой детского сада, школьным классом, большой компанией.

Эту игру я особенно люблю. В неё играла сама в детстве. Называется она «Царь-царь, пусти в город», или «Воротца». Чем больше участников — тем лучше. Из среды играющих по желанию избираются двое игроков, которые будут «воротцами», и третий — «матка». Все остальные выстраиваются за маткой паровозиком — то есть цепочкой, в которой каждый следующий игрок обхватывает за талию предыдущего, и matka вводит их куда-нибудь подальше от ворот. Воротца тем временем тихонько загадывают каждый по слову, например: первый — «золотое яблочко», второй — «серебряное блюдечко»; или «роза-берёза»; «мёд-сахар», «чёрная Волга — белые Жигули». Потом они берутся за руки (один правой рукой держится за левую руку другого), как бы преграждая вход в город. Matka с паровозиком подходит к воротцам и говорит:

— Царь-царь, пусти в город!
 — Пушты-нашты, кто велел? — отвечают ворота. (Пушты-нашты — видимо, искажение от «по чту? на чту?» в смысле «зачем?») В некоторых компаниях говорили: «Потому что кто велел?»)

— Дочку замуж выдаю (или «Сына женю, если последний человек в поезде — мальчик).

— За кого?

— За помойное ведро/царевича/короля/мужика/медведя (matka может что-то хорошее назвать, а может и смешное).

Тут воротца поднимают руки и начинают пропускать в город весь поезд во главе с маткой, отсчитывая каждого игрока:

— Помойное ведро раз, помойное ведро два, помойное ведро три...

После каждого игрока воротца опускают, а потом снова поднимают руки, но не разрывают цепи. Последнего игрока они отрывают и

удерживают, взяв в кольцо из рук (окружив), и тихонько (чтобы не слышали другие игроки) предлагают ему выбрать один из двух загаданных вариантов, например: «Чёрная Волга или белые Жигули?» Сделав выбор, игрок переходит на ту или иную сторону (становится за спиной того игрока, чьё слово выбрал). Далее matka снова возвращается с паровозиком к воротцам, начинается тот же разговор. Игра повторяется до тех пор, пока все её сыновья и дочери не будут «выданы замуж», разделившись таким образом на две команды. Matka последней «выходит замуж»:

— Царь-царь, пусти в город!

— Пушты-нашты, кто велел?

— Сама замуж выхожу!

Ворота окружают matka и раскачивают её из стороны в сторону в кольцо из своих рук, выпытывая, за кого же она выходит: «Говори поскорей, не задерживай добрых и честных людей». Matka также выбирает слово. Разделение всех игроков на две команды завершается. Далее воротца берут друг друга за руки, а команды выстраиваются за ними паровозиком (каждая сторона за своей половиной ворот) и начинают перетягиваться. Кто перетянет противников на свою сторону, та команда и победила.

Сейчас эта игра почти забыта, а жаль. По моим наблюдениям, в неё ещё играют в некоторых районах республики Марий Эл, а вот в моём родном городе — Йошкар-Оле — о ней уже мало кто помнит. Однако известно, что в XIX веке игра была известна во многих российских губерниях, аналог её существовал и в европейских странах.

При всей кажущейся простоте, «Воротца» имели глубокий философский подтекст. В записях позапрошлого века есть упоминание о том, что два игрока, изображающих воротца, назывались «рай» и «ад». Так что перетягивание в финале игры — это фактически битва между светлыми силами и силами зла за душу человека.



Строим букву

Примерно половина детей, поступающих в первый класс общеобразовательных школ, не готова к началу систематического изучения родного языка. Причина тому – явное отставание в речевом развитии. Без помощи родителей здесь не обойтись.

Дети, предрасположенные к отставанию в речевом развитии, обычно непосредственны, несамостоятельны, недостаточно самокритичны. У них больше развиты игровые, а не познавательные интересы. Столкнувшись с трудностями, такой ребёнок проявляет пассивность и быстро отказывается от попыток добиться результата. Целенаправленность и настойчивость он проявляет только в тех вопросах, которые вызывают у него интерес. Выслушав вопрос, он обычно отвечает: «Не знаю», и только после поощрения со стороны взрослого начинает обдумывать ответ. Дети, склонные к отставанию в речевом развитии, способны понимать и самостоятельно образовывать простые обобщающие понятия, однако испытывают затруднения при знакомстве с более сложными понятиями. Им тяжело даётся фонематический анализ: затруднения возникают при подборе картинок на определённый звук, определение количества и последовательности звуков в слове. Часто вместо звуков они выделяют слоги, у них труднее формируется навык слогослияния.

Детям с трудностями формирования навыков письма и чтения свойственны неравномерность психического развития, недостаточная сформированность высших психических функций (внимание, память, мышление). Главной причиной трудностей формирования навыков письма и чтения специалисты называют нарушения зрительного и пространственного восприятия.

Чем раньше выявлены отклонения и начаты коррекционные занятия, тем быстрее показатели разви-

тия ребёнка придут в соответствие с возрастными нормами.

Стойкие нарушения письменной речи могут возникать из-за несформированности некоторых частных психических процессов, которые совершенно незаметны в повседневной жизни, но создают серьёзные препятствия при овладении письмом или чтением. Если время упущено, появляются вторичные расстройства, развивается неврозоподобная симптоматика, повышается уровень тревожности, тревожность приобретает характер фобических переживаний в ситуациях, связанных с чтением.

Если ребёнок забывает, путает, неправильно пишет буквы, предложите ему задания на узнавание букв. Например:

- найти букву среди ряда других букв;
- назвать или написать буквы, перечеркнутые дополнительными линиями;
- определить буквы, расположенные неправильно;
- обвести контуры букв;
- буква «сломалась» — добавить недостающий элемент;
- назвать буквы, наложенные друг на друга;
- изобразить букву с помощью пальцев.

Последнее упражнение исключительно полезно. Чтобы освоить последовательность операций, разложите это задание на несколько этапов. Предложите ребёнку:

- построить букву по словесной инструкции с одновременным показом педагогом;
- сравнить пальчиковую букву с образцом;
- построить букву по словесному указанию без образца;
- построить букву самостоятельно без зрительного образца;
- отгадать букву, построенную другим ребёнком.

Эти упражнения позволяют не только закрепить оптический образ буквы, но и предупреждают возникновение оптической дисграфии.

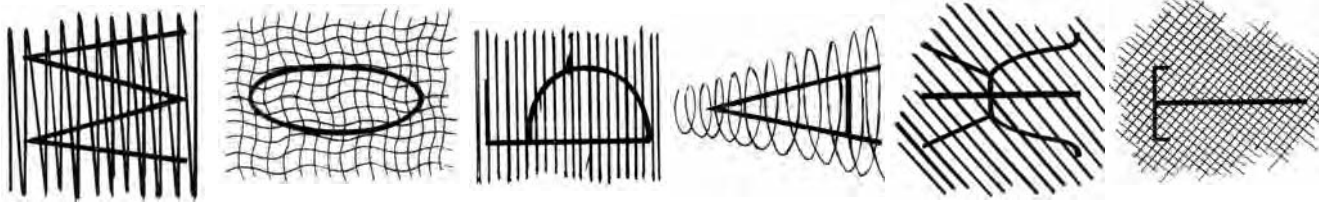
Пальчиковые задания способствуют формированию ассоциативных связей между центрами речи и моторной зоной коры, что в конечном итоге позволяет совершенствовать механизм произвольной регуляции движений руки и помогает освоить навык письма.

Для развития графо-моторных навыков рекомендуются такие задания, как: штриховка по контуру, срисовывание геометрических фигур, обводка заготовленных образцов рукописного текста через прозрачную кальку, письмо букв, слов и фраз по трафарету, дорисовывание незаконченных рисунков или законченных изображений с недостающими деталями, воспроизведение фигур и сочетаний нескольких фигур по памяти. Для упражнений в конструировании и реконструировании букв алфавита можно использовать счётные палочки или картонные элементы букв.

Для лучшего усвоения оптических образов букв их соотносят с какими-либо сходными предметами, изображениями: «о» — с обручем, «ж» — с жуком, «п» — с перекладиной и так далее. Загадывайте ребёнку различные загадки о буквах, предложите ему ощупать рельефные буквы, срисовать их.

Вера ПОДЛУЖНАЯ,
логопед высшей категории

Назови букву



Какие буквы ты видишь? Назови буквы, наложенные друг на друга



Назови недописанные буквы



Узнай букву





Полёт нормальный

Кто может по-настоящему понять и разделить мальчишескую страсть к приключениям, путешествиям, ко всему неизведанному? Только папа. А что, если совершить вместе космический вояж к неизвестной планете?

На чём полетим? Лучший материал для конструирования космической техники — бросовый. Это пластиковые упаковки, оберточная бумага, пластиковые контейнеры, трубочки для сока — словом, всё, что остаётся после поедания разных вкусовостей и что мы обычно отправляем в мусорное ведро. Увидеть в этой

«таре» прекрасный материал для творчества способен далеко не каждый. Так, в одном исследовании старшим дошкольникам показывали разнообразные упаковочные материалы и спрашивали, можно ли из них что-нибудь сделать.

Большинство детишек ответили, что старые вещи надо выбрасывать, и только 30% ответивших проявили фантазию: они предложили из молочных пакетов сделать кормушки, использовать их для посадки рассады и растений, для хранения вещей и игрушек.

Космический корабль легко смастерить из того, что есть в любом доме — обычной пластиковой бутылки, упаковки от тортов, палочек для коктейля, старых фломастеров, стержней от ручек, кусков картона, фольги,

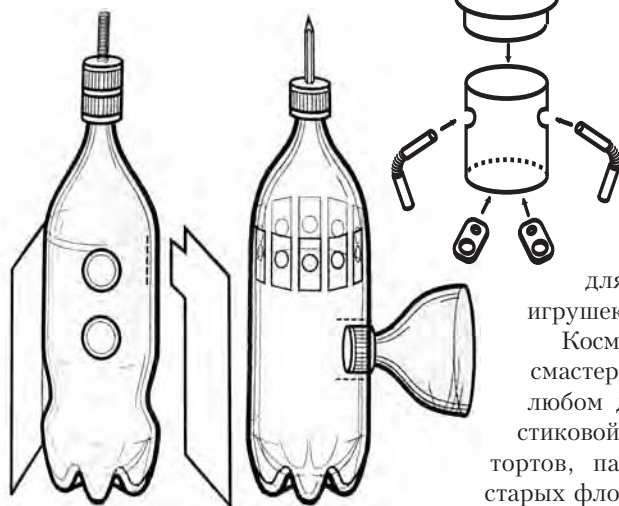
пластиковых крышек. На рисунке видно, как превратить бутылку в космический корабль, убрав или добавив нужные детали.

Хорошим подспорьем при конструировании служат так называемые технологические карты, на которых наглядно представлены все необходимые материалы, инструменты, а также последовательность действий по конструированию. Изучим «техническую документацию» на робота, которого мы тоже берём собой в путешествие. Рассматривая технологическую карту, ребёнок сам поймет, что робот сделан из пластикового футляра от «киндер-сюрприза». Ноги робота — два язычка-открывалки от металлических банок; их нужно прикрепить к нижней половине пластилином. Верхняя половина футляра — голова. К ней прикрепляются антенны: пластиковые (из стержней от шариковых авторучек) можно приклеить; металлические (пружинки) лучше укрепить в крышке с помощью шила; руки робота сделаны из трубочек от сока.

Вовсе не надо учить ребёнка слепо копировать образец, значительно полезнее развивать в нём способность видеть в «бросовом» материале новую конструкцию посредством мысленного отсеечения лишнего и добавления новых деталей.

Ну что, полетели?

Мария и Андрей КРУЛЕХТ





Детские молочные смеси Similac®

от эксперта в области здравоохранения



Similac® содержит питательные вещества, подобные содержащимся в грудном молоке, способствующие:

- ★ **Развитию иммунитета**
Нуклеотиды, пребиотики галактоолигосахариды (ГОС)
- ★ **Здоровому росту**
Уникальная смесь жиров *без пальмового масла*. Витамины, кальций и другие минералы в оптимальных количествах в зависимости от возраста ребенка
- ★ **Комфортному пищеварению**
Уникальная смесь жиров *без пальмового масла*. Пребиотики ГОС
- ★ **Развитию головного мозга и зрения**
Комплекс жирных кислот Омега-3 и Омега-6, в том числе АРА и DHA, таурин, холин, цинк и железо

Similac 2: Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.19.5.У.1544.3.10 от 18.03.2010 г.
Similac 3: Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.19.5.У.1545.3.10 от 18.03.2010 г.

Подробности на сайте www.abbottmama.ru и по телефону бесплатной «горячей линии» 8 800 100 54 45.
Важно: грудное молоко – лучшее питание для ребенка, его необходимо сохранять как можно дольше. Если грудное вскармливание невозможно, по рекомендации врача для питания детей с 6 до 12 месяцев может быть использована смесь Similac® 2.

 **Abbott**

Чем отличается одна Барби от другой? Одеждой, аксессуарами, машиной, мужем. У многих девочек есть целые «поселения» этих одинаковых красавиц. Да сами по себе эти красавицы не так уж важны: они – «приложение» к машине, сумочке, платью. «А у моей Барби есть дом с бассейном», – торжествует Маша. Что остаётся маме Машиной подружки? Купить Барби с домом. Ведь той, у которой его нет, нечем больше похвастаться.

В самом деле, на кого похожи наши дети? На нас, конечно. Ведь это мы выбираем для них игрушки. Эти игрушки изображают взрослую жизнь. И дети начинают играть в нас. А на кого похожи мы? Нас объединяет определение «потребитель». Неважно, кто какой. Главное – он покупает.

Похожие на нас

Игрушки сегодня создают-ся под нравы детей, в том числе и жестокие. И потому появляются всякие вурдалаки, вампиры, ночные чудовища, супергерои, вооруженные супероружием. У этих игрушек затейливые аксессуары, полностью подвижное тело, они мобильны, легки в управлении, а самое главное – они всех победят. «Попробуй, подойди – расстреляю на месте», – будто бы говорят эти сказочные персонажи.

Что же делать, скажете вы, разве мы можем что-то изменить? Попробуйте наделив супергероя положительными чертами, определите его миссию: спасать, помогать, сохранять чистоту в природе, дома... Когда же он начнет действовать, заметьте, что хорошие дела можно совершать и без оружия. И возможно, в этот момент ребёнок обратит внимание на более миролюбивые игрушки. Умейте вовремя распознавать чувства своих детей. Один весьма миролюбиво играет с фантастическими роботами-персонажами, а другой самую безобидную игрушку превращает в монстра. И если малыш не хочет наделив положительными чертами своего героя, значит он уже перенял стиль его поведения.

И все же есть категория антиигрушек, с которыми не то что играть, а даже трогать нельзя. Удивительно, но когда их отнимают у ребёнка, он часто соглашается, потому что чувствует: с ними что-то не так. Один четырёхлетний малыш носил в детский сад игрушку-чер-

тёнка. Она ему очень нравилась, особенно рожки. Он знал, что это не бык, не козел, но что-то типа злой феи. Однажды малыш принёс эту игрушку ко мне в кабинет. Я строго сказала, что не люблю такие игрушки: «Ты можешь играть с ней сколько хочешь, но если бы эта игрушка была моей, я выкинула бы её на помойку». Этого разговора оказалось достаточным, чтобы игрушка исчезла. Мы с ребёнком поняли друг друга без обид.

Хороший способ уничтожения антиигрушки – «черный ящик». Такой ящик стоял в группе детского сада, где я работала. После беседы с воспитателем дети сами соглашались отправить в него игрушечную сигарету, целующуюся парочку куколок, пупса с излишними анатомическими подробностями. Ребёнок знал, что игрушка здесь и бояться ему нечего, а потом, когда забывал о её существовании, она передавалась родителям на уничтожение. Можно разыграть целую сказку: если игрушка способна исправиться, то, побыв в этом ящике, она становится доброй (так дети в нашей группе перевоспитывали своих супергероев), а если исправиться она уже не может, то она растворится, и ящик будет пуст.

Чтобы понять, почему детская душа прикипела к тем или иным игрушкам, прислушайтесь к ней. Малыш вас давно ждёт и не находит, и потому заменяет пустоту ничемной игрушкой. Войдите в мир ребёнка и покажите, сколько уникальных вещей может делать летаю-

щий робот. Он может выступать в цирке, радуя детей и взрослых, превращаться в добрую фею, которая совершает фигуры высшего пилотажа. И тогда окажется, что ваш малыш интересовался не злом в игрушке, а эффектом, силой, сказочностью. Анализируйте фильмы и мультфильмы, которые смотрят дети, высказывайте своё отношение к плохим и хорошим поступкам персонажей. Это в наших русских сказках все просто: герой – значит, добрый, делает добро, пусть ошибается, но исправляется, а во многих зарубежных мультфильмах героем может стать любой, лишь бы он имел силу и власть.

Юлия МИКЛЯЕВА,
кандидат педагогических наук





Куклы С.С. Кирьяновой



Есть такой старинный городок в Тверской области — Кимры. Совсем недалеко от Москвы, а попадаешь в другой мир. В самом центре городка (ул. Кирова, 19) располагается Дом ремёсел. Усадьба конца 19 века принадлежала известной крестьянке Шквариной, а сейчас здесь повсюду живут куклы. Они очень разные. Вот озорной Домовёнок — он охранит дом, будет проказничать и веселить. Вот Соня с подушкой — ласково улыбается и обещает только хорошие сны. А вот самые разные красавицы: одна задумчивая, другая немного капризна. Сама Василиса Премудрая здесь.

Помните Василису Премудрую? У нее была куколка, доставшаяся ей от матери. «Возьми, куколка, покушай, да моего горя послушай», — обращалась к ней Василиса Прекрасная в трудные минуты жизни. И та помогала ей с работой справляться и бед избегать. Такие помощницы были в русской деревне у каждой девочки, женщины, в каждой семье.

Куклы-закрутки — древнейший и простейший тип традиционной русской куклы. Их делали без иголки, просто скручивали из ткани и перевязывали нитками — чтобы жизнь была «не резаная и не колотая». Чаще всего куклы изображали мать-кормилицу и «пеле-

нашку», то есть новорождённого. А вот куклы мужского рода возникли много позже, только в 19-м веке.

Первая кукла появлялась у ребёнка ещё до его рождения. Её дарили женщине, готовившейся рожать. Первое, на чём останавливал взгляд новорождённый, была куколка, свернутая из домашних лоскутков и подвешенная в его люльке. В пять лет девочки уже сами могли крутить из тряпочек такие фигурки. У девушки на выданье была целая корзина куколок, с ней она и перешла после свадьбы в дом к мужу. Обычно на свадьбу молодожёнам дарили куколок Неразлучников, тряпичную пару День-Ночь. Кукла Кормилица считалась материнским благословением, её дарила невесте мать с пожеланием быть плодотворной и не иметь недостатка в грудном молоке. Покосную куклу брали в поле, чтобы она развлекала детей в час страды. 12 кукол-лиходеев оберегали семью от несчастия, 12 лихоманок — от болезней. Зольную — набивали золой из родной печи и верили, что вместе с золой сжигалось все зло. Закрутки вывешивались за околицу, когда глава семьи уходил на войну или в армию.

Традиционная тряпичная кукла не имеет лица. Безликая кукла считалась предметом неодушевлённым, а значит, недоступным для злых, недо-

брых сил. Куколки часто делались из подола женской одежды. Считалось, что соприкасаясь с землей, материя вбирала в себя силы матери-земли и передавала ее человеку. Этнографы предполагают, что кукольное «туловище», крепко сбитое, свернутое из поношенных одежд близких людей символизировало собой связь с родовыми предками, пращурами.

Куклы-помощники, куклы-обереги всегда обитали в русской деревне. Так было и в селе Кимра, хотя ее жители — купцы, промышленники, владельцы мастерских, кустари всегда старались жить с шиком, погородскому. О последней моде судили, например, по французским куклам, невест как попадавшим в это верхневолжское село. Про кимряков говорили: «Он лучше не доест, но вырадится». А смотрите, вот и он сам, Кимрячок работы одной из ведущих мастериц Дома ремесел Светланы Кирьяновой.

Выйдешь из музея, кажется, что все вокруг стало ярким, радостным — особенным. А если ребёнок унесёт с собой куклу, то долго будет с ней играть, придумывая разные истории.

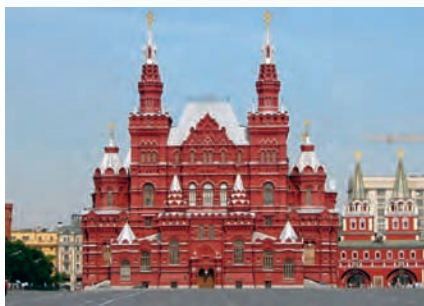
Пусть выберет ту, что ему ближе по характеру, и она станет настоящим другом. А может быть, и вам.

Елена АРХИПЕЕВА

Праздник в музее

18 апреля – Международный день памятников и исторических мест. В этот день вход во многие московские музеи бесплатный, они открыты до полуночи. Но не стоит ждать до середины апреля, давайте отправимся в культпоход прямо сейчас.

Поспешим в Исторический музей. До 4 апреля здесь проходит выставка «Семейный альбом». Из истории фотографии XIX столетия – настоящее произведение искусства. Фотографы именовали себя художниками и сильно зависели от вкуса обывателей. На карточке заказчик должен был выглядеть привлекательным, находиться в окружении прекрасных вещей. Кого только не увидишь в семейном альбоме – красавцев кавалеров, нежных барышень, дородных купцов, зажиточных горожан. Лаконичные документы исторического времени, исчезнувший быт...



Приходите с детьми в Музей археологии Москвы, расположенный в самом центре столицы (Манежная пл., 1а), в подземном павильоне, построенном в ходе реконструкции Манежной площади. Здесь можно принять участие в интерактивно-образовательной программе «Занимательная археология», которая состоит из четырёх занятий. Посетивший три занятия посещает четвертое бесплатно. Занятия состоят из теоретической части и интерактивной, позволяющей в игровой форме закрепить полученные знания.

3 апреля – «Что такое культурный слой?» Знакомство с ключевыми понятиями археологии.

10 апреля – «Когда это произошло?» Методы археологического датиро-

вания. На интерактивной части можно самостоятельно попробовать датировать обнаруженный археологами клад.

17 апреля – «Заруби себе на носу». Участники занятия познакомятся с тем, как считали, как писали и чему учились в средневековой Москве.

24 апреля – «Жизнь средневековых москвичей». Экскурсионная программа, посвящённая быту москвичей XV–XVII столетий, завершится игрой «Искатель» в экспозиции музея.

24 апреля отмечается величайший христианский праздник – Пасха. В преддверии праздника в декоративно-прикладной мастерской музейного комплекса «Кадашевская слобода» в Замоскворечье будут проводиться занятия «Подготовка к Пасхе»:

2 и 9 апреля – оплетание яиц биром.

16 апреля – создаём писанки.

На Пасхальной неделе в Историческом музее вас ждут театрализованные экскурсии. Юные экскурсанты услышат фольклорные песни и участвуют в народных играх. Музей-заповедник «Коломенское» готовит программу «Пасхальный подарок», она включает тематическую экскурсию по Государеву двору, а также знакомство с народными играми, которые сопровождали этот праздник.



В течение апреля в Музее истории Москвы работает выставка «Делу время – потехе час». Она повествует об истории игр и игрушек начиная с эпохи раннего железного

века до нашего времени, подробно останавливается на истории древнейшей русской игрушки – погремушки. На выставке также представлены старинные «канцтовары»: береста, восковые дощечки для письма, перья, чернильницы, старинные буквари и азбуки.



Любителям техники советуем посетить выставку «Поколение Z» в Политехническом музее, которая продлится до 10 мая. Она посвящена уникальным разработкам в области электронной музыки и звукового синтеза, сделанных в 1910–1930-х годах. Авторы изобретений – учёные, художники, литераторы и общественные деятели того времени, искавшие технические возможности сочетания музыки и света, музыки и жеста, музыки и осязания, музыки и обоняния. Символ «Z» – зигзаг – есть графическое воплощение идеи авангарда, знак молнии, символ энергии и скорости.



В Политехническом музее открыта также выставка «От песка до процессора». Экспозиция создана на основе экспонатов из знаменитого музея Intel в Санта-Кларе (США). Она знакомит с основными этапами современного производства микропроцессоров. С помощью интерактивного монитора желающие могут рассмотреть в увеличенном масштабе, из чего состоит «мозг компьютера» – микропроцессор.

Марина САВАТЕЕВА,
экскурсовод

минутное дело



микролакс®

приглашает вас принять участие в фотоконкурсе

КОГДА Я ВЫРАСТУ, ТО СТАНУ...



Современное слабительное средство

- **Быстро**
Эффект наступает через 5-15 минут.
- **Безопасно**
Нет специальных противопоказаний и системных побочных эффектов.
- **Подходит малышам**
Можно применять с первых дней жизни.



www.microlax.ru



Егор Ржаницын,
2 года, будущий агроном

Вероника Резцова,
5 лет, будущий зоолог

Дмитрий Коваль,
1,7 года, будущий пилот

Лучшие фото будут опубликованы в апрельском и майском номерах журнала.

Авторы 3-х лучших фотографий получают уютные пледы из натуральной шерсти.

Присылайте самые интересные и забавные фотографии вашего малыша в образе, связанном с какой-либо профессией, до 15 апреля по адресу:

✉ 125412, Москва, ул. Талдомская, д. 2,
Фонд социальной педиатрии, журнал «Мама, папа, я».

@ или по e-mail: tatararaja@mail.ru в формате jpg.
Не забудьте указать в письме свой контактный телефон.



гания. Ведь маленькие пациенты с трудом могут описать свое состояние. Американские коллеги даже ввели понятие — «common migraine» («банальная мигрень»), которое объединяет различные формы головной боли. В большинстве случаев головная боль является результатом неострых, несложнённых состояний. Острая, нарастающая боль может указывать на возможность опасного для жизни заболевания, требовать экстренного обследования. Хроническая, периодически повторяющаяся, неинтенсивная боль чаще всего не опасна для жизни, но доставляет страдания и существенно ухудшает качество жизни ребёнка.

К сожалению, многие родители склонны игнорировать эти неострые состояния, расценивая жалобы малыша как попытку манипуляции. И дети, наталкиваясь на непонимание или даже негативную реакцию близких, перестают говорить о своих ощущениях. От этого головная боль не исчезает, а часто даже, наоборот, приобретает более интенсивный характер. Ребёнок становится раздражительным, иногда даже агрессивным, упрямым, гиперактивным, он быстро утомляется, часто плачет. Ему неприятны прикосновения к телу, он не хочет одеваться, не даёт мыть голову, расчёсывать волосы, надевать шапку. Вы не представляете, как грустно слышать от ребёнка, прошедшего курс лечения и избавившегося от боли: «Теперь у меня не болит голова. Я не знал, что бывает по-другому».

Когда дети здоровы и их ничего не беспокоит, то они пребывают в хорошем настроении, веселы, активны, любознательны, доброжелательны, хорошо кушают и спят. Слушайте своих детей, обращайтесь внимание на их поведение! Не бойтесь показаться смешными, обращаясь к доктору с вопросом: «Почему у моего ребёнка плохое настроение?» Чтобы поставить диагноз, врач проведёт уточняющие исследования, которые позволят исключить разнообразные причины недомогания.

Инна ШАРКОВА,
невропатолог

Голова болит

Человека, страдающего головной болью, называют медицинской сиротой. Он ходит от одного специалиста к другому, ему назначают множество обследований, процедур, лекарств, но как быстро будет найдена причина недомогания?

Головная боль сопутствует более чем 45 различным заболеваниям — травмам, сосудистым заболеваниям, внутричерепной гипертензии, инфекциям, опухолям, патологии костей черепа, нарушению обмена веществ, накопению, физическому и психо-эмоциональному напряжению. Головная боль может возникнуть при приёме или отмене некоторых лекарств, из-за того, что вы голодны или у вас нарушена осанка! Статистические исследования показывают, что более 70% населения развитых стран Европы и Америки жалуются на эпизодические или хронические головные боли. Однако на самом деле эта цифра значительно выше.

А может ли болеть голова у ребёнка? С этим вопросом часто обращаются к невропатологу родители. К сожалению, да. Головные боли

наблюдаются у детей почти так же часто, как и у взрослых. Как утверждают некоторые исследователи, почти 40% детей к семилетнему возрасту испытали головную боль хотя бы однажды; к 15-ти годам эта цифра возрастает до 75%. Какова самая распространённая причина головной боли у детей? По данным НИИ Педиатрии РАМН РФ, в подавляющем числе случаев боль возникает из-за сосудистой патологии и стеноза (сужения) позвоночных артерий. Это означает, что наиболее частой причиной возникновения головных болей у детей является дисциркуляторные нарушения кровоснабжения головного мозга, которые появляются обычно при биомеханических нарушениях позвоночника и нарушениях осанки.

У детей, в отличие от взрослых, непросто выяснить причину недомо-

Новое решение старой проблемы

Ни для кого не секрет, что педикулёз – болезнь, вызываемая вшами, в наши дни не редкость: его можно «заполучить» в магазине, поезде, любом общественном транспорте, даже в бассейне.

«Что же это за болезнь – педикулёз?» С этим вопросом мы обратились к известному российскому дерматологу, доктору медицинских наук, профессору **Михаилу Александровичу ГОМБЕРГУ**.

– Педикулёз, или вшивость вызывается мелкими кровососущими насекомыми, паразитирующими на коже человека. Различают три вида вшей, каждый из которых вызывает проявления педикулёза.

Вши особенно часто обнаруживают у детей, которые посещают коллективные мероприятия, спортивные секции, ездят в походы или летние лагеря. Ведь дети часто пользуются чужими расчёсками, головными уборами, тесно общаются во время игр. Во Франции даже существует поговорка: «Вошь вместе с нами празднует начало учебного года».

Вши живут на волосистых участках кожи, питаются кровью и откладывают яйца, прикрепляя их к волосам. Это так называемые гниды, которые можно увидеть невооружённым глазом. Заметить саму вошь непросто: она мелкая, прозрачная или серовато-желтая, длиной до 4 мм и быстро перемещается. Обычно заражение происходит при контакте с поражённым вшами человеком или принадлежащими ему предметами.

Почему же сегодня еще существует вшивость?

Чаще вшивость появляется у людей, оказывающихся в неблагоприятных санитарно-гигиенических условиях: при активной миграции населения, массовом скоплении людей, среди беженцев, у бомжей. Поэтому в последние годы в России отмечаются циклические вспышки педикулёза. Однако педикулёз

может возникнуть у вполне плотных и благополучных людей при контакте с больным человеком. Есть даже предположение, что на распространение вшивости влияют всплески солнечной активности, усиливающие рост и размножение паразитов, а также снижение иммунитета.

Как заподозрить педикулёз у ребёнка?

Изменения кожи, вызываемые укусами, связаны с действием секрета слюнных желез вшей. В местах укусов возникают сильно зудящие мелкие красные пятна или узелки с точечным кровоизлиянием в центре, иногда волдыри. У детей возможны обширные высыпания по типу крапивницы, кратковременная общая реакция. Наибольшее беспокойство вызывает зуд кожи головы в области затылка, висков и за ушными раковинами. В результате расчёсов может присоединиться вторичная инфекция, появляются гнойные корочки. Девочки заражаются чаще, чем мальчики, их волосы длиннее и поэтому вшей труднее заметить.

Что же делать, если обнаружены вши?

Прежде всего, нужно помнить о профилактике педикулёза, своевременно выявлять и лечить больных, а также, находясь с ними в контакте. Важно соблюдение правил личной гигиены.

В настоящее время в арсенале врачей есть эф-

фективные и удобные препараты, которые безопасны, не вызывают побочных эффектов и осложнений, выпускаются в удобной лекарственной форме и упаковке, причем недуг устраняется при однократном применении. Так, французскими фармакологами разработаны действенные средства для борьбы с педикулёзом – лекарственный препарат «ПАРА ПЛЮС» и бальзам «ПАРА ЛЕНТ». Сочетание ПАРА ПЛЮС (за 10 минут убивает вшей) и ПАРА ЛЕНТ (отклеивает гниды от волоса и в процессе мытья волос они смыываются и волосы восстанавливают живой блеск после применения инсектицидных средств) обеспечивает качественное лечение педикулёза. Препараты разрешены у детей с 2,5 лет, а форма выпуска с длинной насадкой-распылителем даёт возможность лечить как короткие, так и длинные волосы. Важно, что ПАРА ЛЕНТ избавляет от возможности повторного заражения, отцепляя гниды от волос, и тем самым не оставляет возможности появиться новым вошкам. Следует помнить, что одежду и особенно головные уборы, заражённые вшами, можно также обработать ПАРА ПЛЮС.



На правах рекламы

■ На лету

Тип нервной системы у холериков – сильный, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения над торможением. Что помогает и что мешает такому ребёнку в начале школьного обучения?

Ребёнок-холерик обычно очень подвижен, любит шумные, активные игры, стремится быть во всём первым. Он энергичен, инициативен, общителен; буквально на лету схватывает важную для него информацию, быстро читает, легко запоминает, стремительно мыслит. В трудных ситуациях не теряется, активно преодолевает трудности. Когда его что-то увлекает, он может работать продолжительное время, прилагать много сил, внимания. На школьном уроке, где требуется быстрота реакции, такие дети, как правило, имеют некоторые преимущества.

■ Когда становится трудно

Проблемы и недостатки этого типа темперамента, как это часто бывает, лишь продолжение его достоинств. Скорость реакции мешает холерику выслушивать долгие и подробные объяснения. Нередко он начинает выполнять задание, не дослушав его до конца, и потому допускает ошибки, неточности. Про него говорят, что он часто отвечает не на тот вопрос, который ему задан. Если такой ребёнок знает ответ, он не будет чинно поднимать руку – он её тянет, трясёт ей, вскакивает с места, обижается на учителя, если тот не вызывает его к доске. Дети-холерики вообще очень обидчивы, им трудно сдерживать свои эмоции, они вспыльчивы, импульсивны. Им быстро надоедает однообразная, монотонная, требующая усидчивости и внимания работа. Они от неё быстро устают, начинают отвлекаться, заниматься посторонними делами. А ведь кропотливой работы в младших классах много.

Естественно, такие особенности поведения неминуемо влекут за собой ошибки и промахи – а за них по головке обычно не гладят, а снижают оценки. Вот и получается, что ребёнок учится ниже своих возмож-



Так и кипит

Предугадать, с какими школьными трудностями встретится первоклассник, не так уж и сложно. Ведь у нас есть условие задачи – его темперамент. Мы продолжаем цикл статей о детях разных типов темперамента. И сегодня поговорим о холериках.

Вот как описывает их Салернский кодекс здоровья, созданный в XIV веке:

Желчь существует – она необузданным свойственна людям,

Всех и во всем превзойти человек подобный стремится;

Много он ест, превосходно растёт и легко восприимчив,

Вечно взбешен, лукав, раздражителен, смел и несдержан,

Строен и хитрости полон, сухой он и с ликом шафранным.

Великодушен и щедр, неизменно стремится к вершинам.



ностей — не потому, что он недостаточно подготовлен к школе, а потому, что ему трудно соответствовать школьным требованиям. Пытаясь их выполнить, он сильно устаёт и из-за этого ведёт себя ещё более несдержанно.

■ Боксёрская груша и спокойный сон

Обычно достоинства ребёнка мы принимаем как само собой разумеющееся, зато активно боремся с его, как нам кажется, недостатками, упуская при этом из виду, что они могут оказаться полезными. Главная проблема ребёнка-холерика — в слабости тормозных процессов. И потому бессмысленно запрещать ему быть активным — читать нотации (вы говорите, а он давно отвлекся и вас не слушает), предлагать «посидеть-подумать» и не торопиться с от-

ветом. Наказания и жесткий контроль приводят, как правило, к негативным результатам — ребёнок становится плаксивым, теряет аппетит, плохо спит, или, напротив, постоянно дерзит, становится злым и агрессивным. Помощь такому ребёнку заключается в том, чтобы дать ему возможность реализовать свою активность и, вместе с тем, сформировать у него терпение, организованность.

Начнём с простого — обустройства его места в доме — уголка, комнаты. Важно, чтобы оно было достаточно просторным, чтобы мебель, украшения, техника не мешали ребёнку свободно двигаться, жестикулировать. Поставьте спортивный комплекс, рядом повесьте боксёрскую грушу (её роль может исполнять и старая, хорошо набитая подушка). Научите ребёнка, когда он злится и не может справиться со своими эмоциями (а холерик, как мы знаем, злится часто) бить по этой груше.

В оформлении интерьера лучше использовать спокойные, умеренные цвета. Очень важно продумать место для сна, отдыха, чтения. Это должен быть уютный уголок с мягким освещением и тёплыми красками интерьера.

Сидеть спокойно и ждать — хуже занятия для холерика не придумаешь. Чтобы выпустить пар, подойдёт любая физическая нагрузка — например, бег по лестнице. Если ребёнок не может успокоиться, устраивает скандалы, возьмите тайм-аут, оставьте его на какое-то время одного.

Режим дня холерика должен быть чётким, но не жёстким. За два часа до сна предложите ему какое-нибудь спокойное занятие. Не рекомендуется в это время играть в компьютерные игры, смотреть телевизор и даже читать приключенческую или героическую литературу. А это означает, что родителям придётся отказаться на какое-то время от просмотра телевизора и заняться вместе с ребёнком чем-то таким, что может его увлечь. Вот это самое трудное. Можно сколько угодно призывать его заняться играми на развитие

внимания, сообразительности и сосредоточенности, рисованием, лепкой, конструированием и чтением, но если родители сами участвовать в этом не будут — ничего не получится. Ребёнок-холерик любит всё делать вместе с другими, именно так он лучше всего научается новому. Это надо использовать: начните что-нибудь делать, делайте это как можно «вкуснее» и предложите ребёнку присоединиться к вам. Постепенно, когда он научится выполнять какую-то операцию (например, подметать пол), сделайте уборку по дому его обязанностью. Но оставьте это так, чтобы он почувствовал — ему доверяется важное дело, на него возлагаются надежды.

Подобная тактика пригодится и при выполнении уроков — первоначально вы делаете задание вместе с ним, но при этом обучаете его навыкам самоконтроля, а потом поручаете выполнить работу самостоятельно.

И в заключение ещё раз повторю: самое важное — развивать в ребёнке сильные стороны его темперамента, прививать ему полезные привычки — всё это поможет компенсировать слабость тормозного процесса нервной системы.

Анна ПРИХОЖАН,

*доктор психологических наук,
профессор*

Быть толстокожим нелегко

Наблюдения за стилем воспитания, который практикуется в семьях с детьми разных темпераментов, позволили специалистам сделать любопытные выводы. Оказывается, чем активнее, энергичнее ребёнок, тем чаще родители игнорируют его просьбы и нужды, зато и обязанностей по дому у него немного. Дети с позитивным, жизнерадостным эмоциональным настроем практически не встречают отказа у родителей — те всячески готовы баловать их и выполнять все их желания. В семье, в которой растёт маленький пессимист, серьёзный, критичный и расудительный, воспитание отличается непоследовательностью: строгие меры сменяются на либеральные, чрезмерное внимание к детским интересам — безразличием. Дети, нечувствительные к внешним сигналам, раздражителям, звукам, к чужим эмоциями, одним словом, толстокожие, часто подвергаются строгим наказаниям за незначительные нарушения поведения.

Руки ото рта!

Скоро наконец наступят тёплые деньки. Самое время покопаться в песочнице, исследовать, как растёт травка, поймать муравья. И конечно, испачканная ручка тут же тянется ко рту.

К сожалению, кишечная инфекция — частый спутник весны и наступающего лета. Заболевание сопровождается рвотой, болями в животе, диареей и интоксикацией, а быстрота выздоровления напрямую зависит от своевременного и правильного лечения. Педиатрами при кишечных инфекциях активно применяется метод энтеросорбции, то есть связывание и удаление вредных веществ из кишечника.

Лечение энтеросорбентами в комплексе с дополнительным введением жидкости — самый простой и эффек-

тивный метод. Однако не все энтеросорбенты одинаковы и оказывают заметное влияние на течение болезни.

Особое место среди энтеросорбентов занимает биологически активная добавка «Фильтрум-Сафари» — первый отечественный энтеросорбент природного происхождения для быстрого и стойкого лечения рвоты, диареи при острых кишечных инфекциях. Он представляет собой шоколадные пастилки со вкусом лесной ягоды, содержит пищевые волокна, которые быстро впитывают и обезвреживают токсические вещества. В состав

«Фильтрум-Сафари» также входят пребиотики, способствующие росту нормальной кишечной микрофлоры в кишечнике малыша, а натуральное какао-масло улучшает вкус энтеросорбента, не нарушая полезных свойств. «Фильтрум-Сафари» в отличие от других энтеросорбентов не только обладает приятным вкусом, но высоко эффективен в лечении острых кишечных инфекций. Он рекомендуется взрослым и детям от 5 до 14 лет.

Условием эффективности «Фильтрум-Сафари» является назначение как можно в более ранние сроки болезни, буквально в первые часы. Это улучшает исход болезни, оказывает «обрывающее» действие на течение диареи, способствует восстановлению нормальной микрофлоры кишечника.

ОТ ОТРАВЛЕНИЯ СКРУТИЛО ЖИВОТ?
**ФИЛЬТРУМ® ТОКСИНЫ
В СЕБЯ СОБЕРЁТ!**



Мощный энтеросорбент Фильтрум® применяется при:

- отравлениях
- интоксикации
- кишечных инфекциях

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Фильтрум® Сафари
Всё лучшее от Фильтрум!

Жевательные пастилки для детей

- источник энтеросорбента и пребиотика
- со вкусом лесных ягод
- картинки на каждой пастилке



АВВА РУС

www.avva-rus.ru, www.filtrum-safari.ru

Не является лекарством

Реклама

Деликатные вопросы

Дюфалак в вопросах и ответах.

• **Каковы показания к приему препарата?**

Если у малыша запоры и нерегулярный стул, если от этого у него болит животик, или он боится пользоваться горшком, принимайте Дюфалак® — мягкое слабительное для вашего малыша!

• **Из чего он производится?**

Это натуральное слабительное средство производится из молочной сыворотки, которая получается в процессе производства сыра.

• **Как он работает?**

Препарат усиливает физиологические механизмы опорожнения кишечника ребёнка, не всасывается в ЖКТ и поступает в толстый кишечник в неизменённом виде, становясь идеальной питательной средой для собственных бифидо- и лактобактерий.

В результате расщепления Дюфалака бактериями, образуются органические кислоты, которые способствуют увеличению кишечного содержимого и стимулируют перистальтику кишечника, ускоряя его опорожнение.

Дюфалак® устраняет запор, восстанавливает нормальную работу кишечника и стимулирует рост полезной микрофлоры кишечника.

• **С какого возраста можно применять это лекарственное средство?**

Дюфалак® можно применять с первых дней жизни ребенка.

• **Какую дозировку избрать?**

Дозировка Дюфалака подбирается индивидуально и зависит от возраста ребёнка.

ВОЗРАСТ	Начальная доза	Поддерживающая доза
Дети от 0 до 3 лет	5 мл	5 мл
Дети от 3 до 6 лет	5–10 мл	5–10 мл
Дети от 7 до 14 лет	15 мл	10 мл

Дюфалак® принимают один раз в день утром во время еды. Препарат можно принимать в чистом виде или разведённым в любой жидкости (вода, сок, чай).

Начальная дозировка используется в течение одного-двух дней, затем рекомендуется перейти на поддерживающую дозировку.



На правах рекламы

Рег. уд. П № 011717/02

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



Врач в поликлинике поставил моему пятилетнему сыну диагноз «реактивный панкреатит». Я очень волнуюсь. Что это за болезнь и правильно ли мы его лечим?

Е. Харламова, Москва

Панкреатит — это воспаление поджелудочной железы, одного из важнейших органов человека. Она участвует в процессе пищеварения, выделяя ферменты, переваривающие белки, жиры, углеводы, а также одновременно является и эндокринной железой, продуцируя гормон инсулин. Панкреатит у детей — явление не частое. В основном он возникает остро, как осложнение таких инфекционных заболеваний, как эпидемический паротит, корь, ветряная оспа. Ребёнка беспокоят сильные, опоясывающие боли в животе, рвота, интоксикация. Лечение в основном ограничивается режимными мероприятиями. Как любят говорить врачи: «Пациенту необходим холод, голод и покой». В тяжёлых случаях назначаются антибиотики, препараты, снижающие активность панкреатических ферментов и синтез соляной кислоты. Иногда острый панкреатит переходит в хронический.

Реже панкреатит является следствием врождённых аномалий развития. Причинами хронического панкреатита могут быть дискинезия желчевыводящих путей, желчнокаменная болезнь и муковисцидоз. Ультразвуковое исследование позволяет исключить только какие-либо врождённые или приобретённые дефекты поджелудочной железы. К сожалению, некоторые специалисты по ультразвуковой диагностике, при обнаружении незначительных изменений поджелудочной железы, ставят диагноз «реактивный панкреатит», вводя тем самым родителей маленьких пациентов в заблуждение. Такого диагноза нет! Панкреатит — тяжёлое заболевание, диагностика которого основывается на совокупности клинических симптомов, лабораторных и инструментальных методах диагностики. Ставить этот диагноз имеет право только педиатр или гастроэнтеролог.

Светлана БЛАТ,
кандидат медицинских наук, детский гастроэнтеролог

Приосаньтесь!

Кто чаще всего страдает от неправильной осанки? Судите сами: в четырёхлетнем возрасте она регистрируется у 15—17% детей, в школьном возрасте – уже более чем у 60% детей. Типичная школьная болезнь...

■ Немного физиологии

Осанка – это способность человека принимать вертикальное положение без чрезмерного напряжения мышц. От чего это зависит? От положения и формы позвоночника, от его правильно сформированных физиологических изгибов. Различают два физиологических изгиба позвоночника: изгиб вперед (лордоз) развивается в шейном и поясничном отделах; изгиб назад (кифоз) – в грудном и крестцовом отделах. Благодаря изгибам, усиливается устойчивость и подвижность позвоночника, что помогает ему осуществлять рессорную функцию, а также защищать спинной, головной мозг и внутренние органы от внешних воздействий.

Четыре нормальных кривизны позвоночника



Формирование физиологических изгибов позвоночника начинается еще в грудном возрасте. У новорожденного позвоночник почти прямой. К 3 месяцам ребенок, лёжа на животе, начинает поднимать головку. Тогда же в шейном отделе позвоночника начинает формироваться первый изгиб (а). В шестимесячном возрасте малыш пробует садиться в кроватке, что даёт толчок к формированию грудного кифоза (б). К 9–10 месяцам под действием мышц, обеспечивающих вертикальное положение туловища и конечностей во

время стояния и ходьбы, начинает формироваться изгиб в поясничном отделе позвоночника (в). Формирование физиологических изгибов продолжается до 7 лет.

В каждом возрасте у осанки есть свои особенности. Признаки правильной осанки у дошкольников: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен вперед, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль), лопатки слегка выступают, линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1–2 см, физиологические изгибы позвоночника выражены слабо.

У школьников – голова незначительно наклонена вперед, плечи – на одном горизонтальном уровне, лопатки прижаты к спине, живот выпячен менее выражено, чем у детей 6–7 лет, физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены. Наиболее стабильная осанка отмечается у детей к 10 годам.

Нарушение осанки не является заболеванием, это обратимый процесс, но при условии выполнения комплекса оздоровительных упражнений. Если же ими пренебречь, постепенно будет снижаться подвижность грудной клетки и диафрагмы, ухудшаться рессорная функция позвоночника. Всё это станет причиной многих хронических заболеваний, функциональных нарушений мышечного и связочного аппаратов ребёнка.

Различают три степени нарушения осанки:

I степень характеризуется небольшими изменениями, которые устраняются целенаправленной концентрацией внимания ребёнка.

II степени сопутствует увеличение количества симптомов нарушения осанки, которые устраняются при раз-

грузке позвоночника в горизонтальном положении или при подвешивании (за подмышечные впадины).

III степень характеризуется нарушениями осанки, которые не устраняются при разгрузке позвоночника.

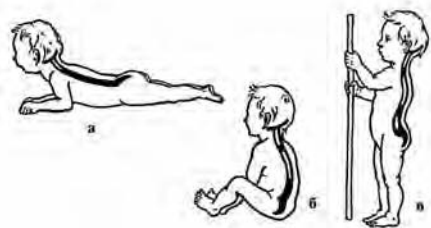
Для детей дошкольного возраста наиболее характерны I–II степени нарушения осанки, для школьников – II–III степени. Нарушение осанки может проявляться в двух формах: в изменении физиологических изгибов (усиление или сглаживание изгибов) и в искривлении позвоночника (сколиозы).

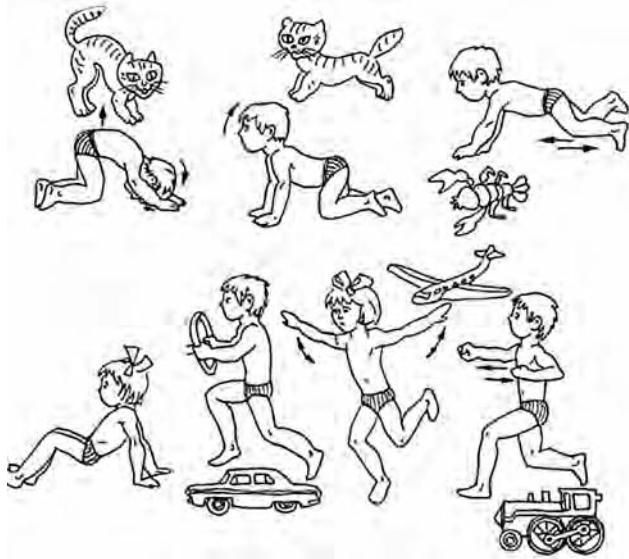
■ На зарядку становись

Лучшая профилактика нарушений осанки – родительский контроль. Необходимы массаж, занятия в спортивных секциях и кружках, наконец, лечебная гимнастика.

Длительность курса ЛФК для дошкольников составляет 1–1,5 месяца, для школьников – 1,5–2 месяца, рекомендуемое количество занятий – 3–4 раза в неделю. Уменьшение количества занятий до двух раз в неделю является неэффективным. Перерыв между курсами обычно составляет 1–2 месяца. Ребёнок с нарушением осанки должен пройти за год 2–3 курса лечебной гимнастики.

Курс лечебной гимнастики делят на подготовительную часть (1–2 недели), основную (4–5 недель) и заключительную (1–2 недели). В подготовительной части используются знакомые упражнения с малым и средним количеством повторений, в это время создаётся зрительное восприятие правильной осанки и её мысленный образ, повышается уровень общей физической подготовки. В основной части курса увеличивается количество повторений каждого упражнения, происходит коррекция имеющихся нарушений осанки. В заключительной части курса нагрузка снижа-





Примерный комплекс имитационных упражнений для детей дошкольного возраста

ется, уменьшается количество повторений каждого упражнения, совершенствуются навыки правильной осанки в усложнённых вариантах упражнений. Через каждые 2–3 недели занятий обновляется 20–30% упражнений.

При наличии сколиоза лёгкой степени особенно рекомендуются массаж, гидротерапия и лечебное плавание.

■ Массаж и водные процедуры

Основные приёмы массажа при коррекции нарушений осанки у детей – поглаживание, растирание, вибрация и их разновидности. Все приёмы выполняются плавно и безболезненно. Детям первого года жизни,

как правило, назначают общий массаж, старшим детям – массаж мышц спины, груди, брюшного пресса. Как правило, массаж предшествует занятиям лечебной гимнастикой. Дети дошкольного возраста и старше могут освоить приёмы самомассажа, используя при этом вспомогательные средства: ролик-массажёр, массажные дорожки, массажные мячи в сочетании с физическими упражнениями.

Важное место в комплексе формирования правильной осанки и коррекции имеющихся нарушений принадлежит гидрокинезотерапии – занятиям в воде. Большинство детей адаптируются к воде с раннего возраста и, как правило, испытывают при этом

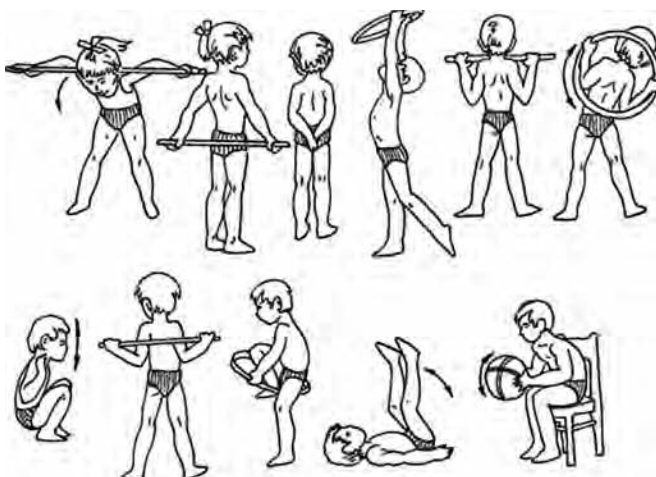
положительные эмоции. Гидрокинезотерапия не только осуществляет коррекцию нарушений осанки из разгрузочного положения позвоночника, но и содействует общему физическому укреплению организма. В воде значительно снижается давление на организм, что позволяет ребёнку выполнять самые различные упражнения в сочетании с освоенными навыками различных стилей плавания.

Борис ЮДИН,
доктор медицинских наук,
профессор

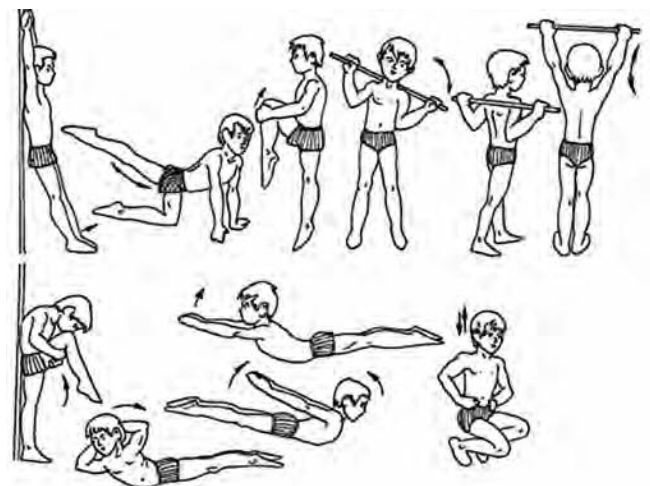
При подготовке статьи использовались публикации профессора С.Н. Попова и материалы сайта www.fiziolive.ru



Примерный комплекс лечебной гимнастики при сколиозе позвоночника



3–4 года



5–6 лет

Лечебная гимнастика для дошкольников



Испортить жизнь ребёнку. Как?

Мало кто задумывается, чем чревато физическое насилие для эмоционального, социального и познавательного развития детей. Ещё меньше известно о так называемом эмоциональном насилии. Многие даже не догадываются, что день ото дня применяют его к своим детям. Какие плоды оно приносит? Ответить на этот вопрос нам помогут современные нейробиологические исследования.

■ Промывка мозгов

Любое поведение, которое является сознательной попыткой контролировать или подчинить себе другое человеческое существо с помощью страха, унижения, запугивания, обвинений, принуждения, манипуляции, является насилием. Надо заметить, что насилие никогда не осуществляется в интересах жертвы, даже если тот, кто применяет насилие, пытается представить это именно таким образом. За подобным поведением часто стоит попытка защитить самого себя от неприятных переживаний или желание получить нечто значимое. Так, например, если родители применяют насилие к нежелающему садиться за уроки ребёнку, то их цель — отнюдь не сделать его умнее и лучше, а сохранить своё лицо в глазах социума (в частности, в глазах педагогов, родителей других детей).

Эмоциональное насилие это «промывка мозгов», во время которой подрывается чувство уверенности в себе. Какие ещё формы оно может принимать?

Ожидание принуждения возникает в том случае, если взрослые предъявляют к ребёнку требования, смысл которых он не понимает, и заставляют его выполнять чуждые ему задачи. Так, когда родители слишком сильно переживают за оценки в школе, то ребёнку начинает казаться, что вся эта учёба нужна не ему, а им. Ожидание принуждения формируется и тогда, когда взрослые подвергают критике все его старания и находят к чему можно придаться.

Агрессия. К ней относятся оскорбления, обвинения, порицания, угрозы, речевые попытки принудить к чему-либо. Иногда такое поведение замаскировано под помощь.

Так, многие родители говорят своим детям: «Ты ещё маленький. Я старше, я лучше знаю». При регулярном применении это средство приводит к так называемой выученной беспомощности — человек теряет способность принимать самостоятельные решения.

Отвержение — очень распространённая форма эмоционального насилия. Отвержение происходит в том случае, когда взрослый открыто игнорирует эмоциональные потребности, суждения, оценки ребёнка, отказывает ему в здравомыслии, лишает его своего общения. Этот способ воздействия приводит к тому, что человек во взрослом возрасте теряет возможность использовать такое необходимое для выживания средство, как собственный разум.

Доминирование. Взрослые часто занимают доминирующую позицию

в общении с ребёнком. Они-де знают, каким путём нужно идти, чтобы добиться успеха, и потому не гнушаются в средствах, чтобы добиться послушания. Подчиняясь, он теряет уважение к самому себе.

Эмоциональный шантаж. Взрослые используют это средство для того, чтобы контролировать действия ребёнка и получить от него желаемое. Они угрожают выгнать его из дома, лишит что-то важно, играют на чувстве вины, страха, жалости.

Признание несостоятельности личных ощущений («Ты всё неверно воспринимаешь», «Не замечаешь очевидного») приводит к тому, что человек лишается ориентиров, которые обеспечивают безопасное действие в этом мире.

Сведение к минимуму. По сути, это то же отвержение, но в более мягкой форме. «Ты преувеличиваешь», «Это вовсе не так страшно», «Она не хотела тебе плохого», — говорят взрослые и тем самым убеждают ребёнка в том, что он неадекватно воспринимает окружающее, что в его мыслях и действиях не содержится ничего оригинального и важного.

Непредсказуемость реакций. Если мы подвержены резким переменам в настроении и, в зависимости от настроения, на одно и то же событие реагируем прямо противоположным образом, то тем самым лишаем детей чувства безопасности.

Речевые атаки. К этому типу эмоциональной агрессии относятся ругань, принижение достоинств, критика, оскорбления, угрозы, сарказм, высмеивание недостатков. От речевых атак страдает чувство собственного достоинства.

■ Нейробиологи свидетельствуют

Данные современных исследований демонстрируют связь между пережитым в детстве эмоциональным насилием и состоянием здоровья во взрослом возрасте. Так, Хэйм и коллеги (2009) обследовали тех, кто пережил в детском возрасте плохое обращение. Оказалось, что спинномозговая жидкость взрослых

женщин, здоровых с точки зрения медицины, но подвергавшихся в детстве эмоциональному насилию, содержит низкий уровень окситоцина — гормона, играющего ключевую роль в формировании отношений привязанности, социальной поддержки, материнских чувств и доверия к другим людям. Таким образом, девочка, пережившая эмоциональное насилие со стороны родителей, может оказаться неспособной во взрослом возрасте устанавливать стабильные отношения с друзьями, с мужчинами, с собственными детьми.

Ещё одна работа зарубежных исследователей показывает, что детские психологические травмы в несколько раз повышают риск развития синдрома хронической усталости — тяжёлого расстройства, сопровождающегося снижением иммунитета, психопатологическими симптомами (тревогой, депрессией).

Исследование Диллона и его коллег (2009) выявило у лиц, живших в детстве в эмоционально неблагоприятной обстановке, симптомы ангедонии (невозможности получения удовольствия) и депрессии, а также нарушения работы мозга при прогнозировании шансов на успех. В результате испытуемые более скептически оценивали свои перспективы, а их мозг слабее реагировал на внешние стимулы, которые с большой вероятностью сулили положительный результат. Таким образом, эмоционально неблагоприятная обстановка в детстве в конечном итоге приводит к снижению мотивации, к нежеланию заниматься какой-либо деятельностью.

Существуют данные о структурных изменениях мозга у людей, переживших плохое обращение. Исследователи отмечают, что у жертв эмоционального насилия меньше размер как мозга в целом, так и отдельных его структур, например, миндалины (структуры, тесно связанной с регуляцией эмоционального состояния и коммуникативных возможностей), гиппокампа — области, отвечающей за запоминание информации, височной коры, уча-

ствующей в обработке речевой информации, и других.

Часто повторяющиеся эпизоды эмоционального насилия вызывают хронический стресс, что приводит к целому ряду необратимых изменений в организме. Так, Зао и его коллеги (2007) в экспериментах на животных показали, что хронический стресс в итоге вызывает смерть нервных клеток.

И наконец, дети, пережившие эмоциональную травму, уступают сверстникам в интеллекте и труднее находят позитивное решение жизненных проблем.

■ Меняем курс

Если эмоциональное насилие является результатом вашей беспомощности и отчаяния, то:

- Убедитесь в том, что требования, которые вы предъявляете к ребёнку, понятны ему и реальны. Бывает, что дети при всём своём желании не могут соответствовать поставленной перед ними задаче — например, учиться по 15 часов в сутки (включая выполнение домашних заданий и факультативные занятия).
- Проанализируйте, что для ребёнка с вашей точки зрения хорошо, а что — просто необходимо. Перестаньте требовать лишнего.
- Если своим поведением он причиняет вам боль и страдания, попытайтесь разобраться, почему вы воспринимаете его поведение так болезненно. Скорее всего, он даже не подозревает, что заставляет вас сильно страдать. Попробуйте поговорить с ним об этом, рассказать ему о своих переживаниях: «Когда ты так делаешь, я очень переживаю, потому что...»
- Помните, что дети во многом берут с нас пример. Как мы поступаем с ними, так и они будет поступать с нами и с другими людьми. Не прибегайте к насилию. Самое лучшее, чему мы можем научить своего ребёнка, — это любить жизнь и ценить добрые отношения.

Ольга СЕМЁНОВА,

кандидат психологических наук,
нейропсихолог

В статье использованы материалы сайта <http://eqi.org>



Берегите женщин

Наверное, многие мечтают о большой и дружной семье, надеются на счастливый брак своих детей, планируют воспитывать внуков. Психолог Вирджиния Сатир писала, что если к сорока годам комната не наполняется детскими голосами, она наполняется кошмарами. Путь к этому счастью бывает долог и нелёгок и во многом зависит от нас, дорогие родители.

Об охране здоровья будущей матери рассказывает доктор медицинских наук, профессор Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии Минздравсоцразвития РФ **Елена Витальевна УВАРОВА**.

Не секрет, что период полового созревания, особенно волнителен для родителей девочек. И это понятно. Ведь основное бремя ответственности за интимные отношения, их исход, лежит на женщине. И естественно, что нежеланная беременность и, возможно, её искусственное прерывание, может оставить неизгладимый след на всей дальнейшей жизни. Дорогие родители, даже если вы ещё молоды, поверьте, придёт время мечтать о внуках. Давайте же подумаем об этом сейчас! Поэтому так необходимо построить правильные доверительные отношения с дочерью.

Как же себя вести в подобных ситуациях?

Прежде всего, постарайтесь вместе ответить, почему подростки вступают в интимные отношения. Ведь это отношения взрослых людей, и они требуют принятия на себя ответственности за последствия. Поэтому объясните дочери, что, вступая в них, нужно думать и планировать. Как убедить дочь предохраняться от нежелательной беременности — одна из самых важных проблем воспитания ребёнка.

Вот что может сказать ей мама: «Тебе никогда не приходилось наблюдать, как ребята в присутствии

друзей пренебрежительно отзываются о своих девушках, с которыми имеют интимные отношения, позволяют себе грубости и пошлости? Думаю, что приходилось, и не раз. К сожалению, должна поделиться с тобой взрослыми женскими тайнами: секс не всегда синоним любви. Мальчики зачастую движимы любопытством, нетерпением приобщиться к миру взрослых мужчин. О высоких чувствах в таких случаях говорить не приходится. Поэтому прислушайся, прежде всего, к себе, к своим чувствам, ни на кого не перекладывая ответственности за свои действия. Всё может быть в жизни. Но, решаясь на первую близость, ты должна быть абсолютно уверена в том, что ты обожаема. В противном случае секс может стать концом романтики и началом отрицания любви вообще. Если же такой уверенности нет, подожди немного. Твое время обязательно придёт.

Кстати, если в определённой ситуации ты приняла отрицательное решение, откажись от мысли подразнить молодого человека. Он может принять невинную, с твоей точки зрения игру, за согласие на близость. Если ты всё же решаешься на неё, то и в этом случае именно ты можешь диктовать свою волю. Например, предложить подумать о мерах предосторожности. Заметь, ссылки на неудобство или жалость к юноше здесь абсолютно несостоятельны. Если ваше желание взаимно, никакие средства предохранения не лишат ситуацию романтики. Они позволят лишь избежать неромантических последствий. Аборты, заболелвания — слишком большая цена, которую приходится платить за свою безответственность не только молодым людям, но и их будущим детям. Ну, а если твой друг упрекает за такое предложение, это должно стать для тебя показателем его отношения. Вряд ли эти встречи стоит продолжать...»

Хорошо, разговор по душам проведён. Но если всё-таки девушка влюбилась и решила на близость. Как предотвратить нежеланную беременность?

Проблема контрацепции для девочек остра чрезвычайно. Последние исследования показали: когда у девочки начинаются менструации, она способна к зачатию буквально в любой момент. Не стоит удивляться, что первый сексуальный контакт в 19 процентах случаев вызывает беременность. Так проявляется один из главных законов природы: девочка способна преодолеть страх перед интимной близостью именно в тот момент, когда её гормональная активность достигает пика и она имеет максимальную возможность забеременеть. Ваша дочь должна твёрдо усвоить: аборт — это не только психологический стресс. Это всегда серьёзная травма для всех систем женского организма, отвечающих за воспроизводство потомства. А в юном возрасте тяжесть её увеличивается многократно.

Стоит оговориться: наш разговор вовсе не пропаганда сексуальной распущенности. Речь идёт о воспитании у девочки нормального инстинкта самосохранения ради продолжения своего рода и сохранения потомства.

Конечно, лучше всего, когда девочка считает, что самый надёжный способ контрацепции — воздержание. Если ранняя сексуальная жизнь всё же началась, категорический запрет, скандалы не только бесполезны, но и крайне вредны. Итогом может стать полная потеря контакта с родителями. Родители обязаны сохранить психологический контакт с ребёнком, чтобы серьёзно поговорить о современных мерах предохранения.

Какое же самое лучшее средство предохранения?

Лучшим средством был и остаётся презерватив, обеспечивающий не только контрацепцию, но и защиту от заболеваний, передаваемых половым путём. Все иные способы хороши, но только на фоне презерватива. Если девушка вышла замуж — дело другое. Когда нет угрозы инфицирования, можно использовать другие средства. Сейчас они есть. Это оральная контрацепция комбинированными препаратами. В состав препаратов входят вещества, которые минимально воздействуют на организм, не нарушая привычного баланса. Они препятствуют

выработке организмом гормонов, сопровождающих процесс овуляции. Кстати, в период овуляции выработка таких гормонов возрастает в сто—двести и более раз, и эти перепады более вредны для женщины, чем постоянное сохранение их на одном уровне.

Природа предусмотрела защиту женщины от ежемесячных гормональных атак, если её репродуктивная система работает в естественном режиме, рассчитанном на рождение десяти—двенадцати детей: зачатие, беременность и период лактации занимают вместе около двух лет, гормоны в это время не вырабатываются. Но современная женщина имеет в среднем двух—трёх детей.

Каковы «за» и «против» использования современных контрацептивов?

Современные препараты обладают благоприятными эффектами и зачастую назначаются как самостоятельные лекарства. Например, одним из показаний их приёма является повышенный рост волос на теле и угревая сыпь — акне. Контрацептив блокирует выработку мужского гормона тестостерона, вызывающего ненужное оволосение и негативно воздействующего на состояние кожи.

Начало приёма может сопровождаться некоторыми побочными явлениями — лёгкой тошнотой, головными болями и повышенным аппетитом. Пугаться этого не следует: препарат как бы симулирует начало беременности. Спустя некоторое время симптомы исчезают без последствий. Кроме того, для приёма контрацептивов существует ряд противопоказаний. Поэтому перед началом приёма необходимо полное обследование и консультация специалиста.

Не наносит ли вред гормональная контрацепция женскому организму?

Мнение о вреде длительного применения гормональной контрацепции (без перерывов на 2—4 месяца) малообоснованно. Доказано благотворное действие оральных контрацептивов на репродуктивную систему по мере увеличения продолжительности их применения. Защитный эффект препара-



тов выражен гораздо сильнее у сексуально активных женщин, начавших их приём в молодом возрасте. Применение таких средств предотвращает риск потери беременности на ранних сроках, рождения детей с генетическими дефектами и врождёнными пороками развития. У женщин, принимающих противозачаточные средства, частота бесплодия в два раза меньше, чем у женщин, использующих барьерные методы контрацепции.

Существуют ли ограничения при приёме оральных контрацептивов и обязательно ли посещение гинеколога для начала их приёма?

Комбинированные оральные контрацептивы последнего поколения могут рекомендоваться без ограничений женщинам от первой менструации и до 40 лет, имеющим и не имеющим детей, с любой массой тела, включая тучность, сразу же после аборта или с момента окончания кормления грудью, но не ранее трёх недель после родов. Но, как любой метод контрацепции, он имеет ограничения и большие преимущества. А перед началом применения необходимо проконсультироваться с гинекологом.

Надеемся, что статья поможет нашим читателям разобраться в этой проблеме и будет способствовать более бережному отношению к здоровью женщины.

RU.CYP.11.03.06

www.tyzdorova.com

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8-800-200-54-00

Наша мечта – здоровые семьи



Центр – наш второй дом

Семейное неблагополучие легче предотвратить, чем лечить. Вот почему Центр социальной помощи семье и детям «Южнопортовый» Юго-Восточного административного округа г. Москвы организует множество просветительских и досуговых мероприятий для детей, подростков и их родителей.

Центр «Южнопортовый» очень молод (в мае 2008 года было открыто его первое отделение), но специалисты, работающие в нём, обладают большим опытом социальной работы.

Главная задача Центра – помочь семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, распознать

причину семейного неблагополучия и устранить её, поддержать детей и подростков, которые растут в этих семьях, не дать им психологически сломаться. Вот уже несколько месяцев при Центре действует выездная консультационная мобильная бригада, которая оперативно реагирует на ситуации семейного неблагополу-

чия, проводит семейные консультации и диагностику детско-родительских отношений, профориентационную диагностику.

Для семей, испытывающих временные трудности, в Центре реализуются индивидуальные и групповые реабилитационные программы. Здесь каждый может выбрать для себя интересный и познавательный досуг – например, посетить заседания дамского, кино- и игрового клубов. Желающих ждёт насыщенная программа культпоходов – в театры, выставки, музеи.

В отделении дневного пребывания несовершеннолетних проводятся разнообразные развивающие и познавательные занятия. В прошлом году в Центре с большим успехом прошли Недели национальностей стран СНГ. Ребята познакомились с историей бывших республик СССР, с их традициями и искусством. В подготовке мероприятий принимали участие и родители.

Неподдельный интерес у ребят вызывает игра «Штаб», во время которой ребята знакомятся с историей района, в котором живут, с биографией людей, именами которых названы улицы района. Среди добрых традиций отделения – проведение в апреле-мае экологических десантов, во время которых дети убирают от мусора берега Москва-реки.

Кто виноват в непонимании, которое возникает между родителями и детьми? Разобраться в этом помогают диспуты, которые проводятся ежеквартально в Дни открытых дверей Центра. Наладить диалог между поколениями – вот цель программ «Искусство любить себя и своих детей» и «Ответственный родитель», реализуемых в отделении психолого-педагогической помощи.

Специалисты Школы ответственного родительства консультируют молодые семьи в вопросах раннего и позднего послеродового периода, здоровья ребёнка; знакомят будущих родителей с особенностями



*Завтра в школу,
а сегодня поиграем*



Наш кукольный театр

психомоторного и психического развития ребёнка, готовы предоставить им юридическую помощь. Продолжительность занятий — три месяца.

Несколько месяцев назад в Центре открылась программа по психологической и социальной подготовке женщин к родам и уходу за младенцем.

Посетители Центра, имеющие соответствующее направление от врача, могут посетить оздоровительные сеансы в «соляной пещере», попробовать фиточай и кислородный коктейль, полежать на массажной кровати, которая облегчает боли в спине. Для участников семейного клуба «Бодрость» работает тренажёрный зал.



Наша группа поддержки

В Центре работают кружки и клубы на любой вкус. Новые клубы иногда появляются стихийно, неожиданно. Так, караоке-клуб появился после удачно проведенного семейного мероприятия «Песни нашего двора». Родителей с детьми ждет студия изобразительного искусства, клубы «Волшебный микрофон» и «Бодрость». Детей и подростков приглашаем на занятия в следующих кружках: «Чудесная игла» и «Волшебные узоры», декоративно-прикладного искусства, театральном, по изучению современной танцевальной культуры («Хип-Хоп»), английского языка, моделирования, и в секцию футбола. Для ребят подросткового возраста действуют программы по профессио-



*Профилактическая работа
в школах*



нальному ориентированию, развитию навыков общения и овладению своими эмоциями.

С сентября 2011 года в Центре будут проводиться занятия для дошкольников по социально-психологической подготовке к школе, откроются группы кратковременного пребывания для детей в возрасте от 4 до 6 лет, не посещающих дошкольные образовательные учреждения.

Наш адрес:

г. Москва, 2-й Южнопортовый проезд, дом 19, корп. 1.

Проезд: метро «Кожуховская», далее 7–10 минут пешком.

Телефон: 8 (495)-958-73-69.

Налегке

Моему сыну 7 лет. В этом году он начал ходить в школу и у него начались проблемы со стулом. Неужели ребёнку придётся давать слабительные?

Наталья К., г. Москва

Действительно, существует ли связь между посещением школы и нарушением стула?

Напрямую, конечно же, нет. Однако есть факторы, которые могут спровоцировать эту неприятную ситуацию. Находясь в детском учреждении, ребёнок часто стесняется сказать, что ему нужно в туалет. Кроме того, посещение общественного туалета многих отпугивает: имеет место и чувство стыда, и чувство брезгливости. Лучше всего позаботиться о том, чтобы ребёнок привык ходить «по большому» в одно и то же время — утром или вечером, и лучше — дома. Но, сначала давайте разберёмся: какое нарушение стула можно считать запором.

За запор ответственна толстая кишка. Именно стойкое нарушение её работы приводит к этому состоянию. Если частота стула менее 3 раз в неделю, уже можно заподозрить наличие хронического запора. Это не самостоятельное заболевание и даже не симптом, а сложный комплекс общих и кишечных расстройств. К нему приводят самые разные причины: качество и состав пищи, то есть уменьшение грубой клетчатки, излишне жирная и углеводистая пища, рафинированные продукты. Причиной запора могут быть и неврологические факторы: нарушается нервная регуляция деятельности кишки. Она проявляется спазмами или снижением тонуса. Что и приводит к запору. Нельзя также забывать и о хронических заболеваниях кишечника, дефектах развития, перенесённых инфекционных заболеваниях.

Как влияет нарушение деятельности кишечника на общее состояние?

Длительное нахождение каловых масс в кишечнике приводит к усилению процессов брожения и гниения, начинается размножаться болезнетворная микрофлора, что неблагоприятно отражается на всём организме в целом. Длительная задержка стула приводит к «высыханию» кала. Поэтому он часто приобретает форму «козьего» или «овечьего». «Забитый» кишечник приводит к интоксикации: снижается работоспособность, ухудшается память и настроение.

Так с чего начинать лечение?

Прежде всего, надо разобраться в причинах. Запор — состояние сложное и не возникает само по себе. Обычно лечение запоров рассматривается только как дополнение к общегигиеническим нормам поведения и правильному питанию. Вместе с тем, проблема лечения хронических запоров остается, как показывает практический опыт, крайне сложной. Особенно это касается привычных запоров, которые требуют совместных усилий гастроэнтеролога и психоневролога.

И прежде чем назначать ребёнку лекарственные препараты, давайте разберёмся: а как он питается? Насколько его питание регулярно, присутствуют ли в нём овощи и фрукты, много ли в рационе жирной, углеводистой и острой пищи. И, конечно, употребляет ли малыш «правильные» кисломолочные продукты.

Что значит «правильные» кисломолочные продукты? Разве не все они полезны?

Полезны-то они все. Однако именно оздоравливающим и лечебным действием обладают только современные кисломолочные пробиотические продукты. Сочетанное действие молочной кислоты и полезных бактерий-пробиотиков оказывает положительное влияние на кишечник, способствует нормализации его функций. Для того чтобы кисломолочный продукт мог называться пробиотическим, он должен отвечать нескольким требованиям. Прежде всего, пробиотические бактерии, содержащиеся в продукте, должны обязательно быть живыми и в достаточном количестве (не менее 10^8 /КОЕ в 1 мл) на протяжении всего срока годности продукта и обязательно оставаться активными при прохождении по желудочно-кишечному тракту человека. Кроме того, положительное влияние при регулярном употреблении на здоровье человека должно быть клинически доказано для самого продукта, а не только для штамма бактерий, которые в нём содержатся.

Чтобы по-настоящему ощутить положительный эффект от приема пробиотических кисломолочных продуктов, их нужно включить в ежедневный рацион питания. И поверьте, если кишечник ребёнка будет в порядке, жизнь его облегчится во всех смыслах.

С доктором медицинских наук, профессором **А.И. ХАВКИНЫМ** беседовала **Ирина ЧАЙКА**



ИНСТИТУТ ДАНОН

Питание во имя здоровья

Институт Данон Россия – независимая научно-практическая организация, объединяющая ведущих учёных с целью пропаганды принципов рационального питания, изучения проблем диетологии и безопасности пищевых продуктов.



С БИФИДОБАКТЕРИЯМИ
ACTIREGULARIS®

АКТИВИА®



- Пробиотический продукт с бифидобактериями ActiRegularis
- Регулирует время кишечного транзита
- Улучшает функциональное состояние желудочно – кишечного тракта



Рекомендовано Российской
Гастроэнтерологической Ассоциацией



**Естественная
помощь пищеварению!**

Информация для потребителей
по тел. 8 800 200 55 56 (звонок по России бесплатный)
www.activia.ru



Дюфалак® – мягкое слабительное для детей и взрослых

- Мягко устраняет запор и восстанавливает нормальную работу кишечника
- Способствует росту собственной полезной микрофлоры кишечника
- Может применяться у детей с первых дней жизни, а также у беременных и кормящих женщин



Регистрационное удостоверение
П/№ 011717/02

Дюфалак® (лактоза)

Регистрационное удостоверение П N011717/02. Сироп, прозрачная вязкая жидкость от бесцветной до светло-желтой с коричневатым оттенком цвета. Показания к применению: Запор; регуляция физиологического ритма опорожнения толстой кишки; размягчение стула в медицинских целях, печеночная энцефалопатия: лечение и профилактика печеночной комы или прекомы. Противопоказания: галактоземия, кишечная непроходимость, повышенная чувствительность к активному компоненту или фруктозе, галактозе, лактозе, с осторожностью при сахарном диабете. Побочное действие: В первые дни приема лактолозы возможно появление метеоризма. Обычно это проходит через два дня. При передозировке могут наблюдаться боли в области живота и диарея, что требует коррекции дозы. В случае применения повышенных доз в течении длительного времени при лечении печеночной энцефалопатии у пациента вследствие диареи может развиваться электролитный баланс. Способ применения и дозы: при лечении запоров, при размягчении стула: взрослые: начальная доза: 15-45 мл, поддерживающая: 10-25 мл, дети 7-14 лет: начальная доза 15 мл, поддерживающая 10 мл, дети 3-6 лет начальная доза: 5-10 мл, поддерживающая 5-10 мл, дети до 3 лет: начальная доза 5 мл, поддерживающая доза 5 мл. При лечении печеночной комы и прекомы: Начальная доза 3 раза в день по 30-45 мл, затем переходят на индивидуально подобранную дозу.

реклама

119334, Москва, ул. Вавилова, 24, этаж 5
тел.: (495) 411 6911, факс: (495) 411 6910

www.gastrosite.ru
www.abbott-products.ru

 **Abbott**
A Promise for Life

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ