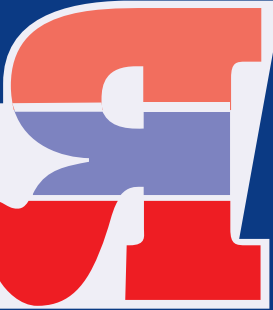


Издается с мая 1999 года

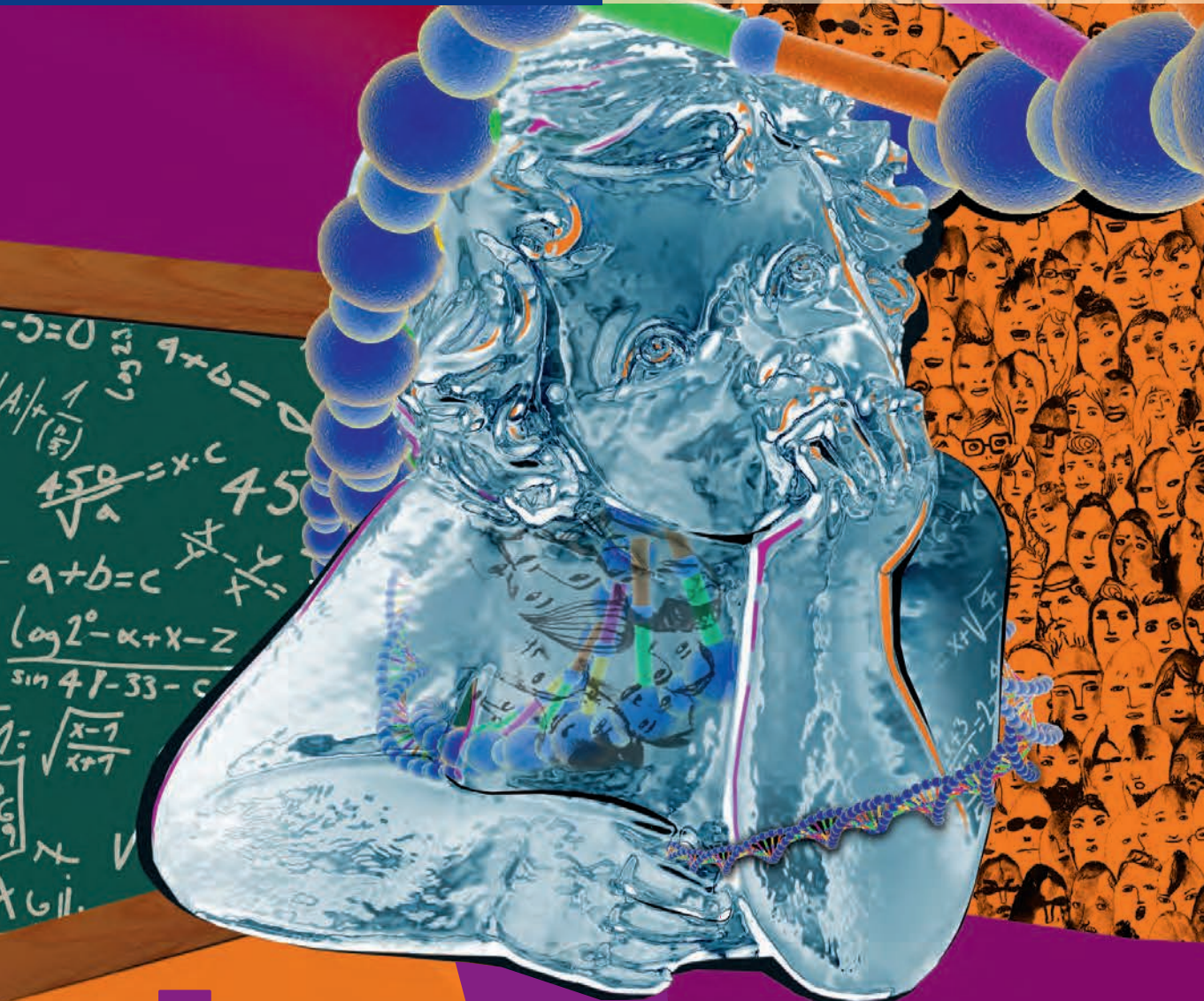
медицина
психология
педагогика

МАМА ПАПА



16+ www.rebenok-info.com

Трудно быть родителем.....	с. 4
Не спит.....	с. 12
Искусственный рай.....	с. 22
Постоим на потолке.....	с. 28

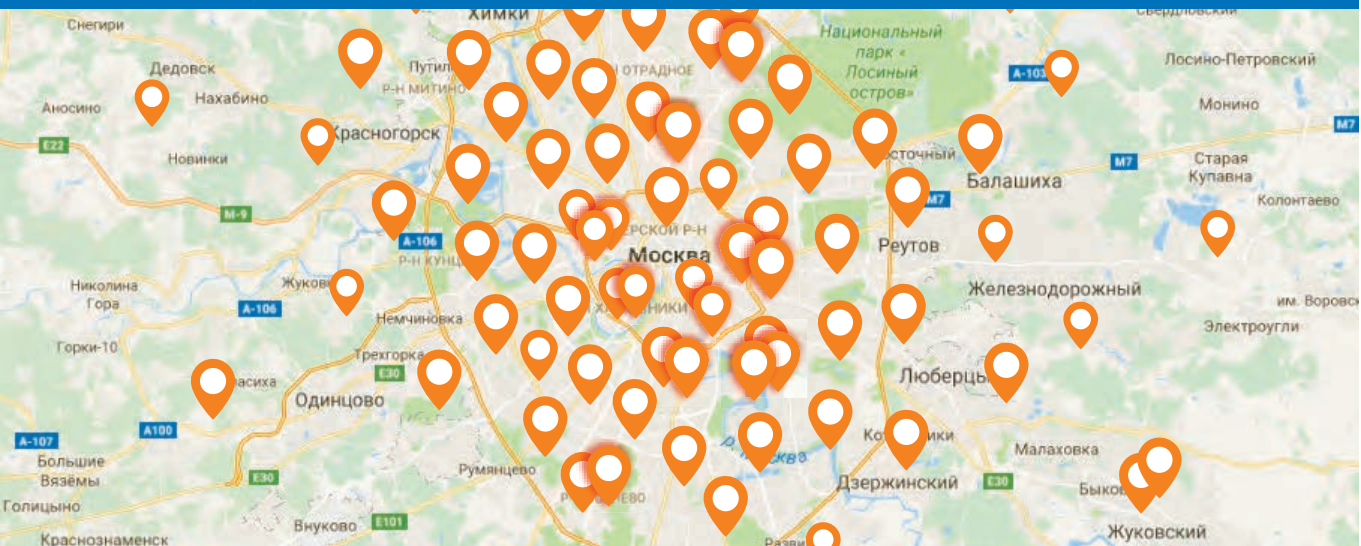


Теория и вероятность

лечу.ру



78 медицинских центров



ПРОЙДИТЕ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКУ РЯДОМ С ВАШИМ ДОМОМ!

- Основы здоровья
- Женская онкология
- Щитовидная железа
- Менопауза
- Хочу стать мамой
- Молочная железа
- Кардио
- Сахарный диабет
- Мужское здоровье

При покупке комплекса вы получаете:

- ✓ Комплекс исследований и приема врачей специалистов
- ✓ Заключение о состоянии вашего здоровья
- ✓ Скидки до 1000 руб.

Запись по тел.: 8 (495) 642 62 63 или на сайте www.lechy.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА (СПЕЦИАЛИСТА)



ЭСТАФЕТА

Уже полчаса я внимательно разглядывал обои. Отступить в коридор — означало покинуть друга. Он стоял, опустив плечи, и время от времени повторял: «Ну, давай я не пойду». «Иди, иди, — проговорила его мама слабым голосом. — Не сидеть же со мной, когда все веселятся», — она вздохнула и отвернулась к стене.

«Идём...», — я подёргал Юрку за рукав, и он безучастно потянулся за мной. Мы мрачно приближались к месту сбора нашей компании. Весь вечер он бегал звонить — беспокоился.

Такое происходило регулярно и почему-то частенько совпадало с очередной вечеринкой... У мамы Юры случался сердечный приступ, приезжала «скорая», ничего толком не обнаруживала, назначали лекарство, и дальше Юрка занимался лечением и уходом...

«Пошли, что ли, ко мне», — предложил Юрка. Конечно, я согласился — поминки закончились, и оставлять его одного не хотелось. «Знаешь, — говорил он, накрывая на стол. — Я ведь никогда ей ни в чём не отказывал...» Он говорил, как будто оправдываясь. Но голос становился всё спокойнее и, кажется, даже повеселел.

«Пап! А можно нам с Виталиком мультики посмотреть», — Юркин сынишка топтался на пороге кухни. «Конечно, конечно. И отвлечься тебе надо, — сказал Юрка тихим голосом. — Хотя, конечно, в такой день...»

*Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН*

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

БЛОХИН Б.М.

доктор медицинских наук, профессор,

БЕЗРУКИХ М.М.

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

РЕАН А.А.

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

КРАВЦОВА Е.Е.

*доктор психологических наук,
профессор*

КЕШИШЯН Е.С.

доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.

доктор медицинских наук, профессор

КУТУЗОВ А.Г.

доктор педагогических наук, профессор

СИМКИН К.М.

доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.

доктор медицинских наук, профессор

4

Тема номера

- 4 Трудно быть родителем
- 8 Тихая война

12

Я расту

- 12 Не спит
- 16 Время открытий

20

От года до трёх

- 20 Учимся бегать и прыгать

22

Дошколёнок

- 22 Искусственный рай
- 24 Это вам не игрушки

26

Я – школьник

- 26 Первые дни в школе

28

Кабинет ЛФК

- 28 Постойм на потолке?

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М»,
Россия, Московская область, Красногорский р-н,
п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км.

Тип. № 17-02-00533

Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере
связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор)

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-62985 от 04.09.2015 г.

Тир. 150 000 экз. Подписано в печать 3.03.2017

РЕДАКЦИЯ:

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

Учредитель — Фонд «Фонд Социальной Педиатрии»

Адрес редакции: 127412, Москва, ул. Талдомская, д. 2,
тел. (499) 714 72 01, e-mail: mamararaja@mail.ru

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель.
Распространяется бесплатно.



Рис. Павла Заростова

На становление личности влияют биологические, социальные и педагогические факторы.

Биологические: наследственность ребёнка, его гены.

Социальные: социум, то есть окружение ребёнка, культура того общества, в котором он живёт, его менталитет.

Педагогические: факторы, которые призваны уравновесить перечисленные выше и воспитать личность.

Известный американский психиатр Росса Кэмпбелла писал, что уже в палате для новорождённых в роддоме можно выделить девять темпераментов — самых главных характеристик ребёнка, которые сохраняются у него в дальнейшем. Окружение может слегка видоизменить эти характеристики. Но темперамент глубоко укореняется в личности, его переделать трудно.

Родители способны повлиять на становление личности. Учёные доказали, что безусловная любовь может скорректировать даже самый трудный темперамент.

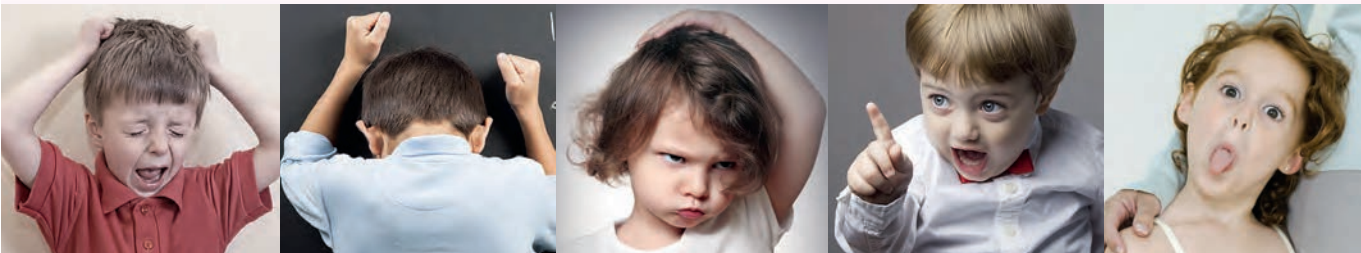
Термины «лёгкий младенец», «трудный младенец» означают темперамент ребёнка, то есть его врождённые психомоторные характеристики: реактивность (реакция на критику, воспитание), общий настрой, желание следовать указаниям и тому подобное. Поэтому портрет «трудного младенца» можно описать следующим образом: упрямый, плаксивый, навязчивый, не воспринимающий. Итак, рассмотрим различные типы «трудных» детей.

«**Спичка**» — ребёнок с высокой степенью реактивности. Он реагирует остро на попытку любого влияния, может проявлять агрессию, в том числе и по отношению к себе самому.

«**Улитка**» — склонен замыкаться при изменении ситуации.

ТРУДНО БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ

Говорят, что опытные врачи и медсёстры уже в роддоме видят характер малыша и даже с большой долей вероятности могут сказать, каким он вырастет. Споры о том, что больше влияет на формирование личности — гены или воспитание, не утихают. Ясно одно: самый «блестящий» генетический набор может загубить воспитание и наоборот. Итак, счастливым родителям вручают долгожданного младенца. Не мешкая, принимайтесь за воспитание: время пошло. А ваши инструменты: любовь, терпение, ещё раз терпение и, конечно, любовь. Постараемся немного помочь с теорией.



«Черепеха» — с трудом приспосабливается к новым обстоятельствам, тяжело переносит адаптацию, переживает об утрате общения с ушедшим из семьи родственником, не принимает нового члена семьи.

«Нытик» — ребёнок, у которого обычно плохое настроение

«Навязчивый» — постоянно нуждается в опеке, родительской поддержке. Если же её лишится, то нередко совершает неблагоприятные поступки, чтобы снова обратить на себя внимание.

Есть ли идеал? Есть. Это сочетание безусловной любви родителей к ребёнку и достаточно лёгкий его тип темперамента. Безусловная любовь — это положительный настрой на малыша, принятие таким, какой он есть. Требовательная же любовь родителей — отношение к воспитанию ребёнка без учёта темперамента.

Основы личности малыша закладываются в семье. Каковы типы неправильного семейного воспитания? Это гиперопека, гипоопека, эмоциональное отвержение, неправильное реагирование на поведение ребёнка или прогнозируемые реакции одного из родителей.

Гиперопека — повышенные требования к поведению ребёнка, да впрочем, и к его растущей личности в целом.

Родители требуют полного послушания, контролируют малыша, лишают возможности выбора и в итоге становятся для него надзирателями, а домашнее воспитание

превращается в тюремное. Нередко такие родители сами пострадали в детстве, были лишены поддержки матери или отца или подвергались насилию в семье. Во взрослой жизни тоже не состоялись. Теперь требуют собственной реализации, но не от себя, а от своих детей. В такой семье ребёнок не сможет стать личностью. Он будет стремиться как можно скорее избавиться от чрезмерного влияния. Таких родителей трудно переубедить в их стремлении тюремными методами воспитывать личность.

Следует помнить, физическое наказание разрушает личность, нередко вынуждая ребёнка лгать и полностью не доверять родителям.

В гиперопеке также у малыша не формируется образ правиль-

Психологи
утверждают:

На становление личности влияют биологические, социальные и педагогические факторы.



ного поведения как собственного, так и родителей по отношению к нему из-за того, что все решения принимают за него родители. Как ни парадоксально, но дети, выросшие в условиях гиперактивного надзора, часто начинают курить, употреблять психоактивные вещества (алкоголь, наркотики), вести раннюю половую жизнь, и здесь говорить о личности уже не приходится. Детям хочется вырваться из-под надзора своих родителей пусть и в ущерб собственного разрушения. Вспомним пословицу: «У семи нянек, дитя без глаза». Поэтому культ личности — это всегда плохо.

Гипоопека характеризуется безнадзорностью. Принцип родителей по отношению к ребёнку звучит примерно так: «Делай, что хочешь, главное — мне не мешай». Самый важный период для полноценного формирования личности — до подросткового возраста.

У маленького ребёнка ещё нет правильной модели поведения. Он считает нормой те условия, в которых живёт в настоящий момент. И если он не видит другой модели воспитания, даже самое жестокое отношение к себе он будет воспринимать как должное. Если родители неправильно реагируют на поступки малыша, в дальнейшем он не будет знать, как правильно себя вести. Частенько бывает, что родители умиляются, как их чадо мучает животное. А потом искренне удивляются, почему их милый малыш вырос таким чёрствым и бессердечным. Или ребёнок бьёт маму по лицу, а она терпит или смеётся. Нечего и говорить, что ребёнок будет убеждён в том, что бить и маму, и других людей по лицу хорошо и правильно.

Требования к поведению и поступкам малыша должны быть постоянными и одинаковыми у

всех членов семьи. Бывает, мама устала и поэтому ругает за разброшенные игрушки, а всегда прежде сама их убирала за малышом. Бабушка никогда не наказывает за долгие сборы в детский сад, и кроха недоумевает, почему мама, опаздывая на работу, ругает его. Ребёнку такое поведение близких взрослых непонятно, это воспитание по настроению часто используют одинокие матери из-за усталости. Они любят малыша, но не справляются с его воспитанием.

И мамам, и папам, дедушкам, и бабушкам, как бы они ни устали, нужно помнить, что воспитание «по настроению» — не воспитание. Ребёнку будет непонятно такое поведение самых близких людей. Даже при наказаниях малышу нужно объяснить, за что его наказывают. И мера должна быть обязательно справедливой.

И наконец, ещё один тип неправильного семейного воспитания — эмоциональное отвержение. Оно выражается в эмоциональной безучастности родителей к личности ребёнка. Родители не могут или не хотят проявлять чувства к малышу. В классическом примере — это воспитание Золушки. Как бы ребёнок ни старался и ни нуждался бы в родительской любви, он её не получает, как правило, со стороны одного из родителей — отца или матери. Причины могут быть самые разные, в том числе и эмоциональная холодность как личностное качество одного из родителей. Но личность в такой семье ребёнок все же может стать, если другой родитель или близкий взрослый (вспомним крёстную Золушки) будет любить малыша за двоих.

Личность формируется только там, где родители сами являются состоявшимися в обществе людьми. Личность воспитывает личность.



С первых дней жизни старайтесь понять: хорошо ли вашему ребёнку в тех условиях, которые вы ему создали.

Только при безусловной любви, где во главу угла ставится желание служить собственным детям, не проживать за них жизнь, а именно помогать им преодолевать препятствия на пути их восхождения к личностному росту, есть возможность воспитать состоятельного во всех отношениях человека.

Ребёнок появляется на свет индивидуумом, то есть он принадлежит к человеческому роду и нуждается в условиях, позволяющих ему развиваться как человеку. Затем уже с первых месяцев жизни родители отмечают, что ребёнок не такой, как у соседа или их первенец. Он любит или не любит пустышку, много плачет или наоборот, молчаливо переносит трудности, и всё потому, что он индивидуальность и нуждается в особом к себе подходе, который не подойдёт другому ребёнку. Может, с ним вам будет труднее или легче, чем было с первым или вторым ребёнком, или не так, как у ваших

знакомых, но вы должны его принять, приспособиться к нему, познакомиться с ним, создать индивидуальные и подходящие только ему условия, эффективные для его личностного роста.

Поэтому с первых дней жизни старайтесь понять: хорошо ли вашему ребёнку в тех условиях, которые вы ему создали.

Не связывайте трудности в своей жизни с появлением детей

В процессе воспитания возникают ситуации, когда необходимо что-то резко поменять, но лучше, когда происходит не революция, а эволюция, постепенное изменение педагогических условий в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями ребёнка.

Личность формируется только там, где родители сами являются состоявшимися в обществе людьми. Личность воспитывает личность. Трудно

требовать от ребёнка здорового образа жизни, если родители сами его не ведут. Личный пример состоятельности в обществе — эффективный способ воспитать личность в своём малыше. Нельзя не отметить и возможность выбора будущей профессии и много всего остального, для этого следует вести с ребёнком разговор, искренне интересоваться его личным мнением. Начинать надо с малого, одежду и игрушки лучше покупать, советуясь со своими детьми. Можно обсудить и личный опыт и трудности, но уже успешно решённые родителями. Можно рассказать детям, как вы познакомились, и с чего и кого начала ваша семья.

Только не надо сваливать собственные трудности на детей или связывать их появление в жизни из-за детей. Вспомним ещё одну народную мудрость: «Бог дал ребёнка, даст и на ребёнка». Появление ребёнка в жизни родителей происходит в результате их собственного решения, поэтому и ответственность за него лежит на них.

Конечно, не существует рецептов эффективного воспитания личности, как в кулинарном искусстве, хотя и там требуется мастерство. Вспомним о таких мощных средствах, как самовоспитание и уважение к формирующейся личности. Ведь никому и в голову не придёт воспитывать уже уважаемого и любимого человека. А разве это не ваш ребёнок?

Светлана КАХНОВИЧ,
доктор педагогических наук

ТИХАЯ ВОЙНА

Побои, наказание, пьянство, наркомания – всё это большинство людей решительно осуждает. Однако, как в «благополучных» семьях дети вырастают изломанными и психологически травмированными, и потом ломают жизнь своим близким? Бывает, что за красивым фасадом идёт каждодневная битва, в которой главный пострадавший – ребёнок. Речь об эмоциональном и психологическом насилии.

Эмоциональное насилие – это любое действие, которое вызывает состояние эмоционального напряжения, смешанные, неоднозначные чувства и подвергает опасности нормальное развитие эмоциональной жизни.

- **Изоляция** – то есть отчуждение от нормального социального общения, ограничение контактов с родными, сверстниками и другими значимыми для ребёнка людьми.

- **Угрюмость и замкнутость** родителей, отказ обсуждать с ребёнком его проблемы и отвечать на вопросы, которые он задаёт.

- **Постоянные запреты** – например, если ребёнок вовремя не убрал постель или не выполнил уроки, то ему запрещают на время гулять, смотреть телевизор.

- **Любые оскорбления, запугивание и угрозы**, приводящие к формированию напряжения и развитию стабильного чувства страха.

- **Брань и издевки, унижение достоинства, обидные эпитеты.**

- **Запугивание очередным наказанием**, например: «Ещё одна двойка – и я возьмусь за ремень», что держит в постоянном страхе сделать ошибку, не соответствовать родительским требованиям.



- **Моральное разложение** – привлечение и принуждение к действиям, которые противоречат общественным нормам и наносят ущерб здоровью (совершение краж, употребление алкоголя или наркотиков).

■ Отверженные

Один из самых опасных видов эмоционального насилия – это депривация, или отвержение ребёнка. Оно может проявляться

уже сразу после рождения, когда мать надолго оставляет малыша одного, лишая его ласки и прикосновений, столь необходимых в этом возрасте. В результате у ребёнка может проявиться значительная задержка в физическом и психическом развитии, а также тотальное недоверие к миру, что ведёт к тревожности, желанию манипулировать окружающими и контролировать любые их дей-

ствия, чрезмерной зависимости от других людей и «заменителей любви» — пищи, курения, алкоголя, наркотиков.

■ От тебя ждать нечего

Если родители предъявляют к ребёнку завышенные требования, с которыми тот не в состоянии справиться, слишком сурово наказывают его, чрезмерно критичны и всё время в чём-то обвиняют, злятся и ведут себя устрашающе, то это также указывает на то, что в семье имеет место эмоциональное насилие. Иногда родители реагируют неадекватным образом на успех (вместо похвалы, гордости и радости — равнодушием и раздражением). В такой ситуации ребёнок испытывает смешанные чувства, так как не выполняются его ожидания. Если такая ситуация повторяется неоднократно, он быстро теряет стремление к достижениям и успеху и делает вывод, что проявлять радость по поводу своих и чужих достижений неправильно. Также маленький ребёнок — объект наказаний и угроз — начинает чувствовать себя нежеланным и нелюбимым, относиться к себе враждебно и с презрением. Таким образом, ребёнок — жертва эмоционального насилия — растёт со знанием того, что он плохой и несостоятельный во всем. В дальнейшем он воспроизводит эти стереотипы уже в обращении со своими детьми.

■ Результаты на лице

Есть также ряд признаков, характерных для поведения ребёнка и его физического состояния, которые могут недвусмысленно говорить о том, что он подвергается эмоциональному насилию. Например, ребёнок становится эмоционально невосприимчивым, равнодушным как к хорошим, радостным событиям, так и к плохим (своя и

чужая боль, неудача и несчастье). У него может развиваться грусть, апатия и даже депрессия, пропадает интерес к играм и учебным занятиям. Малыш может сосать пальцы, монотонно раскачиваться, выполнять различные навязчивые действия. Он замыкается в себе, становится задумчивым или, на-

выделяют в отдельную категорию. Это постоянное или периодическое оскорбление ребёнка, угрозы со стороны родителей, опекунов, учителей, воспитателей, унижение его человеческого достоинства, обвинение его в том, в чём он не виноват, демонстрация нелюбви, неприязни к малышу.

Часто взрослые ведут себя с детьми так, как в детстве поступали с ними

оборот, агрессивным и мстительным. В поисках внимания и тепла такой ребёнок «приклеивается» к любому взрослому. В результате эмоционального насилия могут появиться нарушения сна, ночные кошмары, энурез, жалобы на плохое самочувствие — головную боль, боли в области сердца, живота и так далее; характерны также кожные сыпи, аллергические реакции, язва желудка, астма.

Психологическое насилие похоже на эмоциональное, но его

К этому виду насилия относятся постоянная ложь, обман (в результате чего ребёнок теряет доверие к взрослым), конфликты в семье и непредсказуемое поведение родителей по отношению к малышу, требования, не соответствующие его возрастным возможностям. Психологическое насилие тормозит рост потенциальных способностей ребёнка — ставится под угрозу его интеллектуальное развитие и спо-





способности к адаптации. Ребёнок становится легко ранимым, теряет чувство собственного достоинства и самоуважение, а в итоге он легко попадает в конфликтные ситуации, его часто отвергают ровесники и учителя.

- Возлагают на ребёнка ответственность за свои негативные чувства. Если родители сердятся и злятся, то виноват он.

- Всеми способами стараются защитить себя от осознания

Депривация – один из самых опасных видов эмоционального насилия

Какие же действия родителей ведут к развитию травмированной личности?

Это следующие, весьма распространённые ошибки воспитания:

- Родители считают себя хозяевами ребёнка, который полностью должен зависеть от них.

- Определяют, что хорошо и что плохо для малыша, не считаясь с его мнением, способностями, возможностями и потребностями.

собственной неправоты и некомпетентности, обвиняя сына или дочь во всех своих бедах.

- Боятся того, что ребёнок самоутвердится в жизни и достигает успехов, так как чувствуют угрозу своему авторитету.

Подрастающего человека стараются сломить и сделать из него абсолютно послушное существо, не имеющее своего мнения и не выражающее свои собственные чувства. Послушания добиваются

разнообразными методами: психологические ловушки, обман, уёртки, двуличие, отговорки, манипуляции, тактика устрашения, отвержение любви, изоляция, недоверие, унижение, обесценивание того, что делает ребёнок в семье (фразы наподобие «У тебя руки не из того места растут!», «Все равно ничего хорошего из тебя не получится!»).

Подобный стиль воспитания формирует зависимую личность с низкой самооценкой, негибким мышлением, нетерпимую к другим людям, неспособную вступать в контакт и радоваться чужим успехам, личность, которая, вырастая, сама становится «душегубом». При этом родители, которые воспитывают ребёнка по таким принципам, обычно совершенно искренне убеждены, что делают всё для его блага. На самом же деле у родительского поведения могут быть совершенно другие причины. Например:

Бессознательная потребность перенести на ребёнка унижение,

Будьте добры...

Хотите, чтобы ваши дети добились успеха во взрослой жизни? Тогда не требуйте от них отличных оценок.

Родителям не стоит настаивать на сверхрезультатах в школьных занятиях и внеклассных мероприятиях. Особенно если эти успехи достигаются за счёт социальных связей.

Специалисты университета штата Аризона (США) провели исследование среди школьников, в ходе которого просили детей назвать те вещи, за которые их хвалят и поощряют взрослые. Дети, чьи родители поощряли их доброе отношение к окружающим и положительные социальные навыки, оказались более успешны. У учащихся, от которых требовали успеха любой ценой, в том числе и за счёт добрых отношений с окружающими, отмечался высокий уровень стресса и тревожности.

Journal of Youth and Adolescence

которому они сами подвергались в детстве.

- Потребность дать выход подавленным чувствам (например, гнев, накопленный на супруга, изливается на малыша).
- Потребность обладать живым объектом как собственностью, манипулировать им.
- Самозащита, в том числе и потребность идеализировать собственное детство и собствен-

ных родителей, отсутствие малейших сомнений в том, что они делали что-то неправильно. Следствие этого – перенос родительских принципов воспитания на собственного ребёнка.

Страх эмоциональных проявлений (гнева, слёз, крика), которые у них самих когда-то были подавлены, и которые они теперь видят в собственных детях и считают недопустимыми.

Желание отомстить, взять реванш за боль, которую родитель когда-то пережил.

Обычно эмоциональное и психологическое насилие происходит, когда ребёнок ещё достаточно мал и не может разоблачить родителей и взбунтоваться. Наибольший риск стать жертвами такого насилия имеют нежеланные дети, недоношенные (имеющие при рождении низкий вес), дети-погодки, живущие в многодетной семье, дети с врождёнными или приобретёнными физическими недостатками, низким интеллектом, наследственными и хроническими нарушениями здоровья, с расстройствами поведения (разра-

жительность, гневливость, импульсивность, гиперактивность, непредсказуемость поведения, нарушения сна, энурез), с определёнными свойствами личности (безгранично требовательные, замкнутые, апатичные, равнодушные, повышено внушаемые), дети с привычками, действующими на нервы родителям, с низкими социальными навыками. Также это могут быть дети, чья внешность отличается от других, или те, кто «не угодил» родителям при рождении (хотели мальчика, а родилась девочка). И, наконец, более подвержены насилию те дети, чье вынашивание и рождение было тяжёлым для матерей, и дети, которые часто болели и были разлучены с матерью в течение первого года жизни.

Элеонора ГИНЗБУРГ,
психолог

О последствиях психологического и эмоционального насилия, а также о методах ненасильственного психологического воспитания читайте в следующем номере журнала.

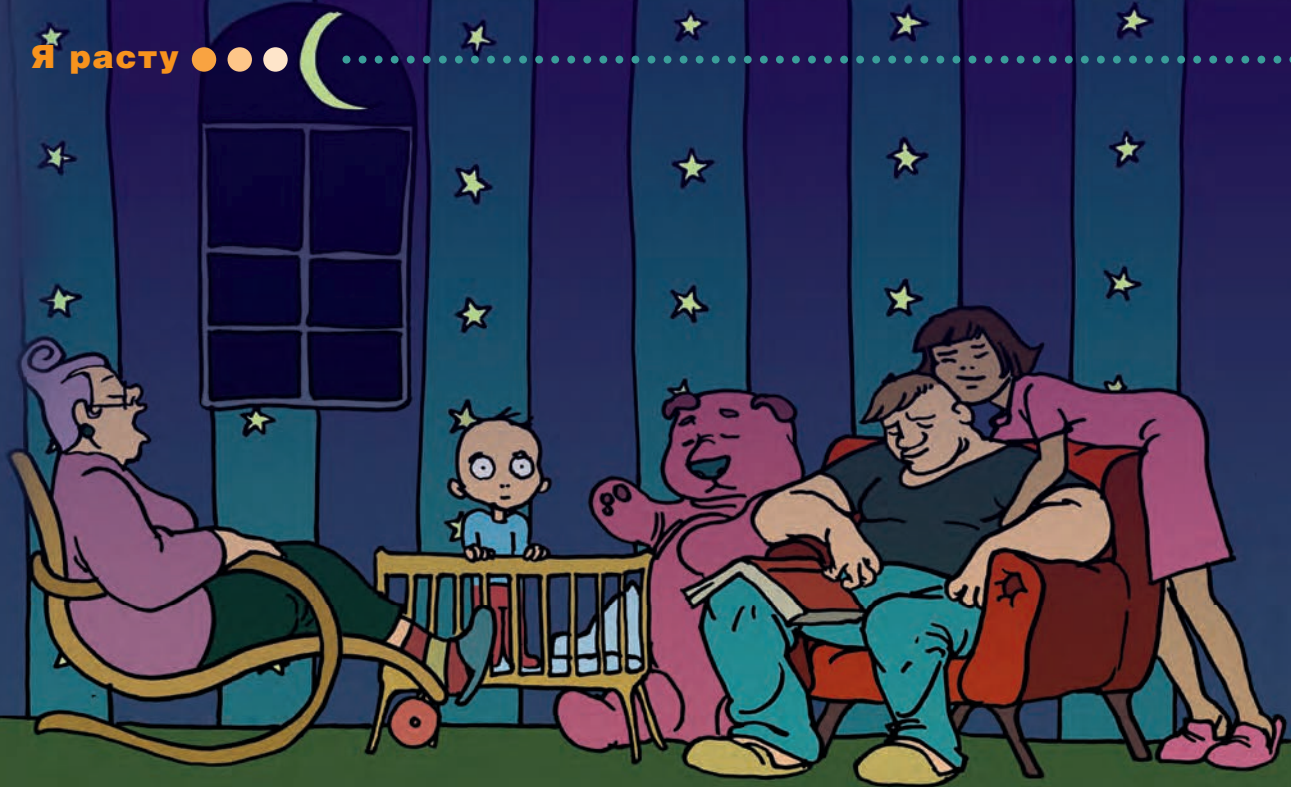


ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ
С.В. ОБРАЗЦОВА

4 – 12 марта

Большой зал:	4 (18-00)	«Безумный день, или Женитьба Фигаро» П.Бомарше _____	14+
	5 (12-30)	«Конёк-Горбунок» П.Ершов _____	6+
	5 (18-00)	«Путешествия Гулливера» Дж. Свифт _____	6+
	7 (12-30)	«Наша Чукоккала» К.Чуковский _____	0+
	8 (12-30)	«Щелкунчик» ПРЕМЬЕРА _____	6+
	11 (14-00)	«Аленький цветочек» С. Аксаков _____	6+
	11 (18-00)	«Ночь перед Рождеством» Н.В.Гоголь _____	6+
	12 (12-30)	«Волшебная лампа Аладдина» Н.Гернет _____	6+
	12 (18-00)	«Божественная комедия» И.Шток _____	12+

Тел: 8 (495) 699-3310, 8 (495) 699-5373, 8 (495) 699-5979 www.puppet.ru



НЕ СПИТ

Рис. Павла Зарослова

Лишь только представьте себе! Ребёнок за первый год жизни проводит во сне около 6–7 тысяч часов, или 8–9 месяцев.

За это время беспомощный новорождённый превращается в годовалого самостоятельного крепыша, который всё знает и умеет. Так зачем же центральной нервной системе малыша, которая так интенсивно развивается в это время, необходимы такие огромные по своей продолжительности периоды сна — кажущегося безделья? Выходит так, что основная работа мозга в первый год жизни совершается именно во сне.

Именно во сне на первом году жизни наиболее энергично и целенаправленно идёт организация и настройка нейронных сетей го-

ловного мозга на основе полученной в период бодрствования ребёнка информации. Кроме того, главным образом во время сна у детей наиболее интенсивно синтезируется гормон роста. Вот почему сонные расстройства могут приводить не только к истощению нервной системы малыша (и его родителей!), но и к нарушениям процессов детского роста и развития.

Почему рождаются сны и как они влияют на развитие ребёнка? Многие ученые полагают, что детские сновидения, в отличие от взрослых, являются механизмом

особой генетической памяти, которая снабжает мозг информацией, нужной для развития эмоций и мышления. Вероятно, в развивающемся головном мозге есть определённые координирующие системы, которые с помощью сновидений определяют последовательность развития и настройки во сне тех или иных мозговых центров. Если это знать, то становится понятно, почему интенсивность и продолжительность сновидений так чётко связаны с возрастом малыша и, соответственно, с темпами его развития. Чем младше ребёнок,

Прямая связь

Исследователи университета штата Аризона (США) установили, что дневной сон и развитие речевых навыков у малышек тесно связаны между собой. Они провели исследование, в котором приняли участие 39 детей в возрасте трёх лет. Детей разделили на две группы: первая регулярно спала днём, вторая обходилась без дневного отдыха и занималась своими делами. Исследователи ежедневно проводили с детьми занятия и обучали их новым словам. В результате исследований специалисты выяснили, что малышки, отдыхающие днём, лучше своих сверстников усваивали обучающий материал. Учёные также установили оптимальный срок суточного сна для трёхлетнего ребёнка – 11–12 часов. По мнению американских учёных, причина заключается в укреплении памяти во время сна.

Источник: Timesofindia.com

тем большую часть времени его сна занимает активная фаза.

Упрощённо деятельность мозга во сне можно сравнить с настройкой работы двигателей и других систем самолета. Вообразите, во время обычного рейса, во время полета к пассажирам выходит группа авиатехников и сообщает: сейчас будет проводиться плановая замена деталей, ремонт и настройка двигателей самолёта! Для проведения такой работы самолёт должен «уснуть», уютно расположившись в ремонтном ангаре. Точно так же плановый «ремонт» и настройка мозговых систем невозможны в «полёте», в состоянии бодрствования. Для такой наладки требуется сон – выключение и/или «разъединение» определённых центров головного мозга. Собственно говоря, как раз такое интенсивное настраивание, регулирование и «тюнинг» всех систем головного мозга во сне, делают возможным безукоризненное психо-речевое и двигательное развитие ребёнка.

Сон маленьких детей принципиально отличается по своей структуре и продолжительности от сна взрослых. Взрослые обычно не спят днём, укладываются спать вечером и спят, не просыпаясь, до утра. У малышек всё по-другому!

При этом довольно часто пробуждение малыша систематически нарушает родительский отдых, что приводит, в конце концов, к развитию у мамы (а иногда и у всех членов семьи) паники.

Нарушение сна приводит к истощению нервной системы, мешает росту и развитию

В животике у мамы ребёнок спит почти постоянно и видит замечательные сны. С рождения и до 3–4 месяцев малыш, как правило, спит около 16–18 часов в сутки, ритмы его сна практически не зависят от смены дня и ночи. Обычно малыш блаженно засыпает, когда накушался, и просыпается с плачем, проголодавшись через 2–4 часа, независимо от времени суток.

На самом деле такой режим считается нормой, и родителям не стоит переживать в этом возрасте по поводу ночных кормлений. Хотя бывают мамы-«везунчики» (правда, довольно редко), дети которых спят ночью хорошо прямо с рождения.

Сергей ЗАЙЦЕВ,
кандидат медицинских наук

Продолжение
в следующем номере

Современные исследования:

Человеческий мозг во сне работает так же напряженно, а иногда и намного интенсивней, чем в период бодрствования. Во время сна совершается усиленная психическая работа, направленная на решение важнейших психофизиологических задач.



ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Начиная с 4-5 месячного возраста в рацион малыша можно вводить фруктовые пюре. Они содержат натуральные сахара и растительные волокна. Органические кислоты (яблочная, лимонная и другие) обладают способностью положительно влиять на процессы пищеварения.

У фруктовых пюре много разных вкусов и интересных вкусовых сочетаний. Как выбрать подходящий для ребёнка? В первую очередь нужно проконсультироваться с педиатром. Если нет индивидуальных противопоказаний, то первый выбор стоит делать в пользу однокомпонентных, гипоаллергенных вкусов. Отлично подойдут гипоаллергенные фруктовые пюре из яблок или пюре из груш «ФрутоНяня» серии «ПЕРВЫЙ ВЫБОР» — их низкая аллергенность доказана специальным клиническим исследованием в Научном центре здоровья детей.

Чуть позже можно начинать давать малышу гипоаллергенное

пюре из чернослива «ФрутоНяня», которое будет очень кстати малышам со склонностью к запорам, или пюре из сочных персиков, которые содержат органические кислоты и помогают пищеварению.

Простые однокомпонентные пюре из яблок, из груш, из персиков или из чернослива малыш может кушать уже с 4 месяцев (при условии, что доктор разрешил). Поликомпонентные «салатики» — с 5 месяцев.

Для расширения рациона ребёнка раннего возраста выпускаются фруктовые пюре с натуральным свежим творогом. Эти пюре прошли термическую обработку и асептически упакованы, что позволяет хранить продукты при комнатной температуре длительное время. Од-

нако с введением комбинированных фруктовых пюре, содержащих творог или сливки, лучше повременить до полугода.

Фруктовое пюре очень вкусное, и малыша может хотеться есть его снова и снова. Однако есть ли норма потребления? Конечно, не стоит забывать, что всему должна быть своя мера. Знакома малыша с фруктовыми пюре, следует соблюдать те же правила, как и при введении других продуктов.

- Вводить новый продукт только тогда, когда малыш здоров и ему не планируется проведение профилактических прививок.

- Начинать введение с 1/2 чайной ложки и лучше в первой половине дня. Увеличивать объём вводимого пюре нужно постепенно, в течение 7-10 дней.

- Обязательно следить за реакцией ребёнка на новый продукт.

- В возрасте 4–6 месяцев — малышу можно от 5 до 60 граммов фруктового пюре в день, в 7 месяцев — 70 граммов в день; в 8 месяцев — 80 граммов, а с 9 до 12 месяцев — от 90 до 100 граммов.

Если это уже не первое знакомство малыша с фруктовым пюре, то этот продукт может занять любое место в ежедневном рационе ребёнка. Под маркой «ФрутоНяня» появилась новинка — фруктовое пюре с детским печеньем из яблок, груш и бананов в мягкой упаковке пауч, которая насытит малыша и утолит его голод.

Суточную «норму» можно дать и во время завтрака с кашей, и во второй завтрак, и на полдник, а можно разделить и на два кормления.



На правах рекламы

ПЕРВЫЙ ВЫБОР

Что давать малышу сначала, что потом? Этот вопрос волнует всех мам и пап. Схемы кормления могут быть разными, но для любой из них родители могут смело выбирать продукты из нашей гипоаллергенной линейки «ПЕРВЫЙ ВЫБОР». Низкая иммуногенность продуктов прикорма «ФрутоНяня» клинически доказана* Гипоаллергенные продукты «ФрутоНяня» - «ПЕРВЫЙ ВЫБОР» для питания:

- здоровых детей
- детей с риском развития аллергии
- детей, страдающих аллергией



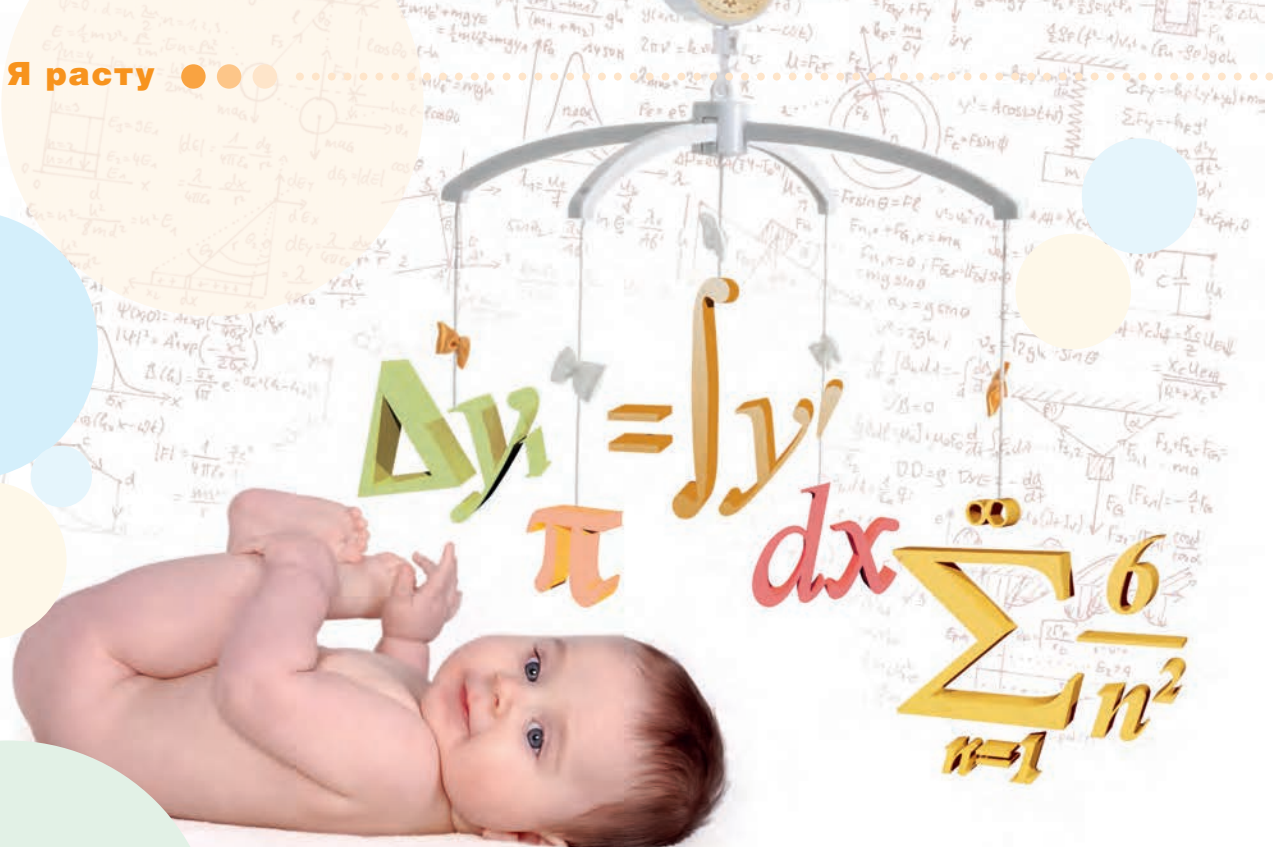
ГИПОАЛЛЕРГЕННО
клинически
доказано



Пюре натуральное из капусты брокколи рекомендовано для питания детей с 4 мес. Пюре из мяса индейки рекомендовано для питания детей с 6 мес. Сок яблочный осветленный для питания детей с 4 мес. Пюре яблочное натуральное для питания детей с 4 мес. Каша гречневая безмолочная быстрорастворимая, обогащенная витаминами и минеральными веществами, для питания детей с 4 мес. Вода питьевая артезианская для питания детей с 0 мес. Необходима консультация специалиста.

* Гипоаллергенность клинически доказана в НЦЗД РАМН в 2011–2013 гг., в исследовании принимали участие 13 продуктов прикорма «ФрутоНяня»: сок из яблок осветленный, сок из груш осветленный, сок из яблок и груш с мякотью, пюре из яблок, пюре из груш, пюре из цветной капусты, пюре из тыквы, пюре из кролика, пюре из индейки, каша рисовая безмолочная, каша гречневая безмолочная. Первый выбор продуктов для первого знакомства с соответствующей категорией продукции «ФрутоНяня».

Реклама.



ВРЕМЯ ОТКРЫТИЙ

О РАННЕМ РАЗВИТИИ И РАННЕМ ОБУЧЕНИИ

Едва малыш родился, родители уже задумались: как лучше развивать кроху? Обучающих методик масса, трудно разобраться. Однако одни программы действительно дают мощный толчок интеллектуальному и эмоциональному прогрессу, а другие способны не только его затормозить, но и, вообще, привить отвращение к занятиям.

Для начала давайте разберёмся с понятиями «раннее развитие» и «раннее обучение».

■ Алле-оп!

Раннее развитие — это создание развивающей среды, благоприятствующей развитию ребёнка, стимуляция заложенных природой способностей. Этот процесс основан на естественном механизме самостоятельного обучения, познания окружающего мира. Ран-

нее обучение — направленная на ребёнка деятельность взрослого, в процессе которой малыш приобретает навыки, знания и умения, как правило, не соответствующие его возрасту. Разница такова, что в данном случае не малыш обучается, а его обучают, что порой напоминает дрессировку.

■ Зачем так рано?

Теперь важно понять: почему именно ранний возраст является

столь важным в процессе развития человека? Разберёмся, что происходит с мозгом и нервной системой в целом в ходе раннего развития и раннего обучения.

Во время обучения новым сильным навыкам и умениям, что само по себе является естественным процессом раннего развития, происходит активизация нервных клеток головного мозга и формирование связей между

Продолжение на стр. 18

ЖИЗНЬ НАЛЕГКЕ

В большинстве случаев запоры у детей первых месяцев жизни имеют особенности, отличающие их от запоров у детей старшего возраста.

На грудном вскармливании у ребёнка стул может быть после каждого кормления. У детей, получающих смеси, стул обычно более редкий. Урежение стула может вызвать болезненные явления у малыша.

Какие же могут быть причины запоров или урежения стула?

- **Повышенная жирность молока или смеси** способствует более медленной перистальтике кишечника; может вздуться живот, появляются колики.

- **Кишечные колики.** Избыток газов и спазмы различных отделов кишки вызывают застой стула.

- **Незрелость нервно-мышечного аппарата кишечника** свойственна всем детям, и особенно недоношенным, незрелым и возбудимым детям, перенесшим тяжелые роды.

Помощь при развитии запоров у детей первых месяцев жизни может включать определённую последовательность действий:

- Грудное вскармливание и коррекция питания кормящей мамы. При этом обязательный контроль регулярности стула младенца и мамы.

- Использование смесей с загустителями и без пальмового масла.

- Тёплая пелёнка или грелка на живот, выкладывание на живот и массаж.

- Использование препаратов, уменьшающих метеоризм.

- В острых ситуациях можно использовать газоотводную трубку, клизму.

При необходимости лечения запора у детей должны применяться препараты с высоким профилем безопасности и хорошей переносимостью. Этим требованиям соответствует препарат Дюфалак®. Его основа — лактулоза — углевод, который производят из молочной сыворотки. Под действием препа-

рата увеличивается объём кала, он становится более рыхлым. Дюфалак® стимулирует усиленный рост собственных бифидо-, лактобактерий, обеспечивает более благоприятный баланс кишечной микрофлоры. Он во многом подобен натуральной пищевой клетчатке и является мягким, физиологичным регулятором функции кишечника.

Дюфалак® может быть назначен малышам грудного возраста при запорах, для восстановления правильной работы кишечника, с целью обеспечения регулярного мягкого стула. И если у ребёнка возникли проблемы с кишечником, такие как запор, обратитесь к специалисту для назначения своевременного лечения.



На правах рекламы

Пер. Номер ПН N011717/02

RUDFL161190(1) от 14.02.17

Краткая инструкция по применению препарата Дюфалак® (сирий МНН: лактулоза. Регистрационный номер: П N011717/02. Показания к применению*: запор, размягчение стула в медицинских целях, печеночная энцефалопатия у взрослых. Противопоказания: галактоземия; непроходимость, перфорация или риск перфорации желудочно-кишечного тракта; повышенная чувствительность к любому компоненту препарата; непереносимость галактозы или фруктозы, дефицит лактазы или глюкозо-галактозная мальабсорбция. С осторожностью: ректальные кровотечения, идиопатический колостомия, илеостомия. Применение при беременности и в период грудного вскармливания*: можно назначать в эти периоды. Способ применения и дозы*: внутрь. Взрослые и подростки для лечения запора: начальная доза — 15-45 мл, поддерживающая — 15-30 мл; дети 7-14 лет: начальная доза — 15 мл, поддерживающая — 10-15 мл; дети 1-6 лет: начальная и поддерживающая доза — 5-10 мл; дети до 1 года: начальная и поддерживающая доза — до 5 мл. Побочное действие*: со стороны желудочно-кишечного тракта: диарея, метеоризм, боль в области живота, тошнота, рвота. Перечень всех побочных эффектов представлен в инструкции по медицинскому применению. Передозировка*: возможна боль в области живота и диарея. Лечение: прекращение приема препарата или уменьшение дозы. Взаимодействие с другими лекарственными препаратами*: исследования не проводились. Особые указания*: при лечении печеночной энцефалопатии обычно назначают более высокие дозы препарата, и содержание в нем сахара должно учитываться в отношении пациентов с сахарным диабетом. Влияние на способность к управлению автомобилем и другими механизмами*: может оказывать незначительное влияние на способность к управлению автомобилем и механизмами.

*Полная информация по препарату представлена в инструкции по медицинскому применению. ПМН от 14.09.2015

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ними, которые остаются на всю жизнь и играют большую роль в разных ее сферах. Например, нервные связи, формирующиеся во время ползания малыша в возрасте 8-12 месяцев, впоследствии принимают активное участие в становлении слоговой структуры слова и навыков письма.

Кроме того, в процессе раннего развития естественным об-

буждение и перегрузка нервной системы, так как получаемая ребёнком обильная информация не находит естественного для этого возраста выхода в ведущей деятельности и эмоциональном общении. Побочными эффектами в таком случае могут стать ухудшение сна, соматическая ослабленность, нарушение процессов питания, симптомы энуреза.

крыть перед крохой новые возможности, отталкиваясь от интереса и естественных потребностей малыша.

Всему — своё время. Малыш обязательно научится читать и считать, легко запомнит много полезной информации, если это будет ему интересно. Это значит, что у ребёнка в раннем возрасте важно сформировать познавательный интерес, желание узнавать что-то новое, исследовать мир вокруг себя, используя те средства, которые доступны ему в его возрасте. Следовательно, всё, что родители хотят предложить малышу, должно быть интересным и доступным для его понимания.

Раннее развитие ребёнка — это не ежедневный кропотливый труд родителей, требующий ежесекундной включённости в ход развития ребёнка, — это естественный процесс взаимодействия и общения родителей с малышом, когда взрослый является лишь направляющим, помощником для ребёнка в его естественном познании мира.

Юлия ЧЕРНИЧКИНА,
кандидат психологических наук

В первые три года жизни человека формируется большинство нервных связей

разом происходит активизация всех зон коры головного мозга, что влияет на быстроту и прочность установления связей между нервными клетками. Происходит это потому, что ребёнок имеет возможность видеть интересный ему предмет, слышать его звучание или его название, произнесённое взрослым, ощупать его и выполнить какое-то действие с этим предметом. Таким образом, в этот момент у ребёнка задействованы все анализаторы, позволяющие изучить предмет и сформировать о нём представление.

■ Там густо, там пусто...

Во время раннего обучения, например чтению или счёту, активизация нервных клеток головного мозга тоже осуществляется, но, как правило, локально. Это значит, что происходит сильная стимуляция отдельных зон коры, отвечающих за процессы памяти, процессы зрительного и слухового внимания и восприятия, а вот включённость двигательных зон коры зачастую значительно снижается, то есть возникает «телесный дефицит». Следствием всего этого является значительное перевоз-

■ Всё, что нужно, и вовремя

Теперь, имея представление о разнице понятий «раннее развитие» и «раннее обучение», важно определить, что же такое развивающая среда и как её организовать?

Развивающая среда — это предоставление ребёнку того, что нужно ему для гармоничного развития на каждом этапе его развития. В раннем возрасте можно говорить о нескольких развивающих средах: предметной, эмоциональной и коммуникативной. Для полноценного развития малышу нужно исследовать и учиться действовать с различными предметами, окружающими его (игрушки, предметы обихода, природный материал и так далее). В процессе действия с разными предметами ребёнок учится решать «практические задачи», учится думать. Кроме того, для гармоничного развития малышу очень важно правильно организованное общение с окружающими для постепенного освоения речи и языка. И не менее важным является здоровая эмоциональная среда, в которой ребёнок находится, любовь и поддержка близких. Цель родителей состоит в том, чтобы от-

Маловато будет...

Четырёхлетние дети ещё не готовы к обучению в школе. К такому выводу пришли британские учёные. Растущая популярность раннего обучения вызывает тревогу у специалистов в области детского развития. Путем наблюдений они установили, что у детей, рано начавших учёбу в школе, часто встречаются проблемы с поведением. Педагоги и психологи отмечают у малышей трудности во взаимодействии с окружающими, а также неспособность сохранять душевное спокойствие. Исследователи университета Лафборо (Великобритания) считают, что это связано со снижением физической активности современных детей и заменой традиционных игр и занятий электронными игрушками и гаджетами.

Источник: Timesofindia.com

«БОЛЬШАЯ» ПРОБЛЕМА

Знакомая картина: малыш упорно отказывается садиться на горшок, один вид которого вызывает у него протест. В чём же дело?

Нередко в волшебный мир детства вторгается такой неприятный монстр, как запор. Почему же он приходит? Причин множество — это и смена обстановки, и резкая смена режима питья или характера питания. Даже приём определённых лекарств может стать фактором возникновения запора у вашего крохи! Но особое внимание стоит уделить деликатному и очень важному периоду в жизни каждого малыша — времени, когда он перестаёт пользоваться памперсами и садится на горшок.

Как же правильно высаживать ребёнка на горшок? Возьмите на вооружение несколько советов!



Начинать формировать рефлекс на акт дефекации нужно **с последних месяцев первого года жизни** и относиться к процессу очень серьёзно. В этом возрасте лучше уже **не использовать памперсы**.



Ребёнка необходимо высаживать на горшок **в одном и том же месте в одно и то же время** (желательно утром после завтрака или вечером после ужина) на 5–10 минут даже при отсутствии позова на дефекацию в данный момент.



Важна правильная поза ребёнка: **спинка — прямая, ножки — упираются в пол**. Должны быть созданы комфортные условия. В это время ребёнок не должен играть в игрушки, смотреть телевизор, «читать» книги.



Важно, чтобы во время дефекации у ребёнка **не было болезненных ощущений и отрицательных эмоций**, так как это может привести к боязни пользоваться горшком.



На правах рекламы

Если же у вашего малыша всё же случился запор, необходимо оказать ему «первую помощь». Для этого в аптечке всегда должно быть слабительное средство, например Микролак®. Микролак® выпускается в форме удобных микроклизм и действует быстро* и мягко, физиологично устраняя запор уже через 5-15 минут.* Кроме того, Микролак® обладает высоким профилем безопасности: он подходит деткам с самого рождения, беременным и кормящим мамам.**

Основные показания: запор. Противопоказания: повышенная индивидуальная чувствительность к компонентам препарата. Побочное действие: 1) Нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта. Очень редко: боль в области живота, дискомфорт в аноректальной области, жидкий стул. 2) Нарушения со стороны иммунной системы. Очень редко: реакции гиперчувствительности (например, крапивница). Меры предосторожности: если симптомы сохраняются, обратитесь к врачу.



Быстро* и мягко

* Действует через 5-15 минут согласно инструкции по применению.

** Подходит детям с 0 лет, беременным и кормящим мамам согласно инструкции по применению препарата.

Микролак® раствор для ректального введения. РУ ПН011146/01 ООО «Джонсон & Джонсон», Россия, г. Москва, 121614, ул. Крылатская, д. 17 стр. 2

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

УЧИМСЯ БЕГАТЬ И ПРЫГАТЬ



Предлагаем вам игры и занятия, в ходе которых ребёнок будет учиться ходить, бегать и прыгать, менять скорость и направление движения, преодолевать препятствия, двигаться с предметами и без предметов.

«Идём в лес»

Выложите на полу с помощью верёвок или реечек узкую дорожку. Объясните ребёнку: «Это тропинка в лесу. Давай погуляем по ней». Идя по дорожке, покажите малышу, как можно ходить обычным шагом, высоко поднимая колени, на носках, на пятках. При этом старайтесь обыгрывать движения, например, говорите: «Идем по высокой траве, высоко поднимаем колени, вот так» или «А сейчас идём осторожно, на носочках, чтобы не услышал волк. А теперь на пяточках, чтобы ножки не замочить».

«По мостику»

Предыдущую игру можно продолжить, используя гимнастическую скамеечку высотой 10–12 сантиметров. Скажите малышу: «Теперь это будет не тропинка, а ручеёк, и нам нужно перейти на другой берег. Давай построим мостик». Поставьте скамейку через «ручеёк» и объясните: «По этому мостику можно перейти ручеёк.

Нужно идти осторожно, чтобы не упасть». Держась за вашу руку, ребёнок проходит по скамейке, спрыгивает на «бережок», прыгает по «лужайке» (её можно соорудить, положив напротив скамеечки обруч или коврик). Со временем малыш сможет проходить по скамейке самостоятельно.

«Ловим пёрышко»

Возьмите перышко, подуйте на него так, чтобы оно взлетело вверх, и предложите ребёнку поймать его. В ходе этой игры малыш подпрыгивает, тянется за парящим в воздухе предметом, бегаёт.

Эту игру легко разнообразить. Можно ловить воздушные шарики, мыльные пузыри, а во время прогулки — снежинки, падающие листья.

«Вертушки»

Покажите ребёнку, как во время бега вертушка начинает крутиться. Предложите ему побегать с ней по комнате или участку.

«Лошадки»

В этой игре взрослый изображает лошадку, а ребёнок — ездока. Наденьте на пояс или накиньте через плечи «вожжи» (поясок или ленточку) и предложите: «Давай, я буду бежать, как лошадка, а ты крепко держись за вожжи и говори лошадке «но-но». А если ты захочешь, чтобы лошадка остановилась, громко крикни «стой!» Во время «езды» читайте стишок.

«Цветочки растут»

Предварительно рассмотрите с ребёнком цветы на подоконнике или на клумбе. Объясните, что цветы вырастают из семян. Пред-

ложите малышу изобразить, как растут цветочки. Покажите, как это происходит. Сядьте на корточки, обхватив колени руками и опустив голову — это как будто семечко. Постепенно распрямляйтесь и вставайте, изображая появление стебелька. Затем медленно поднимайте руки вверх и разводите их в стороны, как будто цветок распускается и тянется навстречу солнышку.

После этого вместе с ребёнком (желательно под музыку) изобразите, как растут и распускаются цветы.

«Деревья большие и маленькие»

В этой игре используются обручи. Один обруч вы берёте себе, другой даёте ребёнку и говорите: «Давай поиграем, как будто мы деревья». Встаньте каждый в свой обруч и возьмите его в руки. Затем продолжайте: «Деревья бывают большие (поднимите свой обруч вверх, встаньте на цыпочки) и маленькие (присядьте на корточки и опустите обруч вниз). А теперь давай вместе покажем, какие бывают деревья». Несколько раз повторите упражнение вместе с малышом. «Деревья» могут «наклоняться от ветра» вправо, влево, вперед, назад.

«Дорожка из обручей»

Из нескольких обручей выложите дорожку и предложите ребёнку погулять по ней. По такой дорожке ребёнок может ходить, перешагивая из обруча в обруч, прыгать из обруча в обруч, впрыгивать в обруч и выпрыгивать из него.

*Людмила ГАЛИГУЗОВА,
кандидат психологических наук*

ЕСЛИ ПЬЕШЬ АНТИБИОТИК, НЕ ЗАБУДЬ ПРО СВОЙ ЖИВОТИК



Кишечник ребёнка – очень «нежный» орган. Его деятельность могут нарушить различные факторы, среди них смена питания, климата, кишечные инфекции и, конечно, приём антибиотиков.

В случае развития серьёзных заболеваний (например, воспаление лёгких, ангина и другие) приём антибиотиков является тем методом лечения, который помогает предотвратить развитие тяжёлых осложнений и даже спасти пациенту жизнь. Однако, как и

у любого лекарственного средства, у антибиотиков есть побочные реакции. Наиболее распространённой среди них является развитие нарушения микрофлоры кишечника. Ведь антибиотики губительно влияют не только на вредные, но и полезные лакто- и бифидобактерии. Нарушение микрофлоры кишечника может проявляться дискомфортом в животе, а в ряде случаев даже диареей.

Можно ли предотвратить или уменьшить негативное влияние антибиотиков на микрофлору? Не только можно, но и нужно!

Для поддержки микрофлоры кишечника во время антибиотикотерапии необходимо начать приём пробиотиков с первого дня приёма антибиотиков.¹ Пробиотики – это полезные бактерии, которые регулируют баланс собственной нормальной микрофлоры кишечника, нормализуют кислотно-щелочной баланс содержимого кишечника, оказывают положительное влияние на иммунитет.

Как же защитить микрофлору кишечника?

Для детей разработаны специальные пробиотики – Линекс для детей® в форме саше и Линекс для детей® капли. Они содержат полезные бактерии – бифидобактерии ВВ-12, которые хорошо изучены и отличаются высокой степенью безопасности.² Пробиотики Линекс для детей® не содержат пальмовое масло, лактозу и глютен и не требуют хранения в холодильнике.

Как принимать:

- Линекс для детей® капли – 6 капель 1 раз в день.
- Линекс для детей® в саше – 1 саше 1 раз в день детям до 7 лет и 2 саше в день детям 7–12 лет.

Дорогие родители, если ваш ребёнок заболел и начал принимать антибиотик, вспомните о том, что поддержать микрофлору ребёнка можно с помощью Линекса для детей®.

1. Хавкин А.И., Садовникова И.В. Болезни органов пищеварения у детей. Методические рекомендации. Н-Новгород, 2011, 67 с.
2. Jeuring PV, van Bergenhenegouwen J, Jimenez E, et al. Human milk: a source of more life than we imagine. *Benef Microbes*. 2013;4:17–30



RU1702590146

ЗАО «Сандоз» 125315, Москва, Ленинградский пр-т д.72, корп. 3, тел: +7 495 6607509, www.sandoz.ru



www.linux.su
На правах рекламы

SANDOZ A Novartis Division

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Искусственный РАЙ

Детишек как магнитом тянет к различным гаджетам. Это понятно: электронный мир завораживает, да и родители всё реже отрываются от экрана. Чем платим за синтетическое блаженство?

У моих сыновей большая разница в возрасте. Честно скажу: такое впечатление, что с младшим времени для себя совсем не остаётся. Старший выходил во двор — там друзья, игры. А сейчас я едва успеваю домашние дела сделать. Только отвернёшься, а младший уже в телефоне. Что он там видит, узнаёт, с кем «встречается»? Вот, кажется здесь, рядом сидит, а на самом деле — неизвестно где. Приходится занимать каждую его минуту. Мне кажется, современным родителям намного тяжелее. Опасности и ответственности гораздо больше.

Анна К., г. Мытищи

■ Виртуаль

Малыши чуть ли не с самого рождения прекрасно разбираются в самых сложных девайсах, которыми их одаривают любящие мамы и папы.

Посмотрите: мобильник лежит у грудничка в коляске, а оттуда раздаются совсем не детские мелодии. Ещё недавно в СМИ настойчиво говорили о том, что излучение мобильного телефона негативно влияет на мозг не только маленького ребёнка, но и взрослого. Сейчас об этом почему то почти забыли, и малыши слушают не мамыны колыбельные, а чужие для них электронные звуки.

«Технологии шагнули вперед» — скажут многие. Это так. Но кое-что не заменят даже самые умные роботы: любовь живых настоящих родителей и дружбу живых настоящих детей. Но лучшими друзьями современных

К сведению

По данным опросов в подмосковных детских садах детей 5-7 лет «в какие игры ты играешь дома» на первом месте:

- компьютер – 72%
- планшет и игровые приставки
- телевизор (мультфильмы иностранного производства)
- мягкие игрушки, машинки и «живые» друзья

малышей становятся планшеты, компьютеры и телефоны.

Специалисты утверждают: успешность человека в жизни на 70% зависит от уровня «социальной компетенции», то есть умения общаться с окружающими, договариваться, идти на компромисс и находить выход в реальных жизненных ситуациях.

«Но ведь есть много развивающих игр, которые учат буквам и цифрам!» – скажут родители.

Да, есть очень удачные «обучалки», однако посмотрим, что происходит. Мама и папа вроде бы делают всё во благо ребёнка: знакомят его с компьютером, открывают новые возможности. Малыш начинает тянуться к виртуальному

миру – там для него всё очень привлекательно, ярко и красиво. Но на определённом этапе ситуация выходит из-под контроля: ребёнок, познавая «электронную жизнь», начинает испытывать почти наркотическую зависимость от компьютера.

Первые признаки формирования зависимости: ребёнок проводит много времени за компьютерными играми и капризничает, если его просят прекратить игру. Способы профилактики: малыш дошкольного возраста может находиться у телевизора от 15 до 30 минут в день, а у компьютера ему вообще делать нечего. И – максимум внимания родителей, совместные игры, развитие разносторонних увлечений.

■ На алтарь прогресса

Психологи констатируют, сегодня компьютерная зависимость часто возникает у взрослых людей – тех, кто в детстве смотрели советские мультки и узнали, что такое мобильный телефон, в солидном возрасте. Нетрудно представить, что происходит с психикой ребёнка при контакте с таким мощным средством «гипноза».

Пытаясь облегчить себе жизнь, мы, по сути, приносим своих детей в жертву компьютеру.

При этом практически все игры, которыми увлекаются наши малыши, строятся на разрушении и уничтожении людей, зданий, животных и даже овощей.

Малыш усваивает именно такой стереотип поведения и воспринимает его как самый правильный.

Как это скажется на дальнейшей жизни, можно себе только представить. А в перерывах между сражениями

и убийствами герои игр собирают «бонусы», то есть деньги. Есть игры, которые целиком посвящены этому «процессу». Вроде бы все безобидно – бегай да собирай. Но скрытый механизм начинает свою работу. Все внимание маленького игрока нацелено на деньги, причём игра идёт очень быстро, и переключиться на что-то другое невозможно. А иногда преследует какой-нибудь монстр: остановишься – будешь съеден. В сознание ребёнка закладывается формула: деньги превыше всего. В этом мире, если не будешь играть по этим правилам – обязательно съедят.

К подростковому возрасту, если идея разрушения пустит глубокие корни, ребёнок перестает ценить жизни других людей и даже свою собственную. Почему бы нашим программистам, едва ли не лучшим в мире, не заняться созданием компьютерных игр, которые учат доброте, трудолюбию, отзывчивости, умению делиться с другими? А может быть, лучше вообще отказаться от компьютерных игр для дошкольников?..

Первые, кто ответственен за воспитание человеческих качеств – это мама и папа. Детям очень нужны семейные истории и предания, мудрые народные и литературные сказки. Они закладывают основы жизнелюбия, доброты и нравственности. Пойте колыбельные, ведь голос мамы – самый прекрасный звук на свете. Играйте всей семьёй в настольные игры, читайте книги, совершайте путешествия – и вы станете ближе друг к другу. Тогда компьютер будет поставлен на «правильное» место в жизни, а дети никогда не превратятся в «электронных манкуртов».

Ольга СМЕРНОВА,
психолог





ЭТО ВАМ НЕ ИГРУШКИ!

К новым явлениям в игровой субкультуре старших дошкольников многие воспитатели и родители оказались неподготовленными. Наряду с традиционными для дошкольников игровыми сюжетами активно возникают новые, основанные на отражении впечатлений от современных фильмов, рекламы, мультфильмов. При этом многие взрослые, родители и педагоги, не поддерживая новых игровых сюжетов, прибегая к прямому их запрету, стремятся ограничить детский опыт только традиционными для дошкольников играми. Такая позиция взрослых не может быть названа эффективной, так как игнорирует новые виды социальной ориентации и потребность ребёнка отразить их в содержании

игр с антиигрушками: монстрами, суперменами и бионик-«вуменами», куклами Братц и другими.

Дети тайком всё равно играют с ними, потому что такие игры уже стали частью детского игрового сообщества. Однако, наблюдая за тем, как, увлекшись игрой с антиигрушкой, ребёнок всё чаще отождествляет себя с ней, её «повадками», внешностью, её скрытой сутью, взрослый чувствует свою педагогическую беспомощность и опасность того, что происходит: опасность эта прямо пропорциональна негативности персонажа. Понимая это, можно:

- не запрещать играть с такими игрушками, а «отсеивать» мультипликационные фильмы, в которых они участвуют как герои;

- если ребёнок уже увлётся образом антигероя, то можно самим придумывать волшебные истории и рисовать мультипликационные фильмы, используя приёмы комментированного рисования, в которых герой-антиигрушка «подан» как участник социальных взаимоотношений, обнаруживающий свою негативную суть или свои недостатки (например, «сильный, а знает очень мало и боится в этом признаться»);

- создавать игровые ситуации с участием антиигрушек, давая ребёнку возможность сделать «моральный выбор» не в пользу игрушки самостоятельно.

Можно сделать очень многое. Давайте попробуем?

Семья Халков* (Пример)

Жила-была семья Халков. Когда кто-нибудь обижал природу, то Халки становились огромными, раздувались. Ещё становились липкими и вонючими, злыми. И голоса у них менялись с нежных и приветливых на грубые и неприятные.

Налетали они тогда на хулиганов — и сбивали их с ног. Но так как сами становились огромными и неповоротливыми, то делали всем вокруг ещё хуже: ломали деревья, топтали выпавшие гнезда, могли нечаянно поранить птиц и животных. Плохо всем приходилось!

Однажды Солнцу и Ветру надоело на это смотреть — взяли и превратили они Халков в детские игрушки. Нашли игрушки дети, которые гуляли в лесу, — и принесли домой, а потом в детский сад. Стали бегать с ними по группе — и всех расталкивать, всем мешать и всё разрушать. Не понравилось это вос-

питательнице: «Вы же у меня дружные ребята! Что с вами случилось?!»

И тут увидела она, что перед ней не дети стоят, а зелёные, противные и вонючие Халки. Это Халки так раздулись, что детей за ними не стало видно. Взяла их воспитательница за руки — а у них руки липкие и грязь с них капает! — и отвела в умывальную комнату. Отделила Халков от детей, а то они слиплись совсем! Всех там перемыла.

Отмыла — и видит, что перед ней — опять её любимые мальчики и девочки — стоят! Игрушки-Халки отмылись и тоже хорошими стали. Они больше не шумели и не толкались.

Зато детям очень понравилось звать их на помощь, когда кто-то хулиганил. Халки уже не злились и не становились липкими: ведь этим горю не поможешь — они просто обливали хулигана водой из чайника, и он больше не безобразничал.

* Авторы — Е. Алексеева, С. Родионова, А. Машидцева, И. Пашинова

НЕ БОЛЕЕМ ВМЕСТЕ!

Ежегодно в мире регистрируется более миллиарда случаев острых респираторных инфекций. Кроме отрицательного влияния на организм, они являются причиной формирования хронической патологии.

К часто болеющим относятся дети с частыми респираторными инфекциями, которые возникают из-за временных отклонений в защитных системах организма. Дети могут болеть не только часто, но и длительно – более 10–14 дней. Поэтому, длительно болеющие дети также могут быть отнесены к категории часто болеющих.

Часто болеющий ребёнок – не просто диагноз, это – образ жизни. Родители таких детишек сталкиваются со сплошными ограничениями. Походов в театры и цирк, любые места скопления народа, путешествий – лучше избегать. Малыш больше времени проводит дома, чем среди сверстников, и возникают проблемы с общением. Прибавим постоянное психологическое напряжение в семье, и картина получится не очень радостная.

■ В чём причина?

Прежде всего, это значительная распространённость в окружающей среде вирусов, патогенной микробной флоры, простейших. А экологическое неблагополучие, проживание в сырых, плохо вентилируемых помещениях, посещение детских коллективов, нерациональное питание, стрессы в семье и организованных кол-

лективах, как правило, усугубляет возникновение частых болезней.

■ Как предотвратить?

Организируйте рациональный режим дня ребёнка, не переутомляйте его, обеспечьте полноценное питание и приём поливитаминов, закаливайте, не посещайте людные места, позаботьтесь о проведении прививок, после возвращения домой с улицы тщательно мойте руки и орошайте слизистую носа раствором морской воды. Очень важно обеспечить ребёнку благоприятный психологический климат. Однако бывает, что дети с ослабленной иммунной системой нуждаются не только в особенно бережном отношении, но и в «подпитке».

Уже более 10 лет в педиатрической практике для профилактики острых вирусных инфекций и лечения часто болеющих детей применяется лекарственный препарат левокарнитина – Элькар®. Являясь универсальным стимулятором и корректором энергетического обмена при различной патологии, препарат повышает защитные возможности организма.

Элькар® работает сразу по нескольким направлениям, необхо-

димым для укрепления здоровья часто болеющих детей: нормализует механизмы вегетативной регуляции, стабилизирует клеточный энергообмен, что способствует возрастанию физической активности и повышению показателей иммунитета.¹ Исследования показали, что препарат защищает организм от стресса, оказывает положительное действие на сердечную мышцу.²

И в заключении необходимо отметить, что Элькар® доказал свою эффективность и безопасность в лечении распространённых заболеваний детского возраста и их профилактике, в том числе и при включении в программы реабилитации часто болеющих детей.¹

1. Гончарова О.В. Современные подходы к лечению часто болеющих детей. Практика педиатра. №2, 2016
2. Балькова Л. А. и соавт. Итоги и перспективы метаболической коррекции стресс-опосредованных нарушений в детском спорте препаратом ЭЛЬКАР® Спортивная медицина. №1, 2014

На правах рекламы



РУ ЛСР-006143/10 от 30.06.2010

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ПЕРВЫЕ ДНИ УЧЕНИКА

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

От уровня подготовки ребёнка к школе зависит его адаптация к режиму и правилам школьной жизни, его учебные успехи, психологический комфорт.

Плавная задача родителей в этот период – поддержка ученика и развитие стремления учиться, узнавать новое. Поэтому мы рекомендуем родителям, встречая ребёнка из школы после уроков, не лениться задать ему вопрос: «Что было интересного в школе?». Если ответ ребёнка не содержит никакой информации, постарайтесь своими наводящими вопросами подвести малыша к тому, чтобы он вспомнил какой-то эпизод урока или прочитанное в учебнике, забавную сценку, произошедшую на перемене. Ваше участие и ваш интерес положительно скажутся на адаптации новоиспечённого ученика, поддержат его интерес ко всему, что происходит в классе.

Для успешной адаптации ребёнка в школе и повышения его учебной мотивации старайтесь чаще хвалить его. При этом старайтесь избегать оценочных суждений, негативных слов в отношении школы и учителей, а также сравнений со сверстниками. В первую очередь, сравнивайте достижения ребёнка по сравнению с его предыдущими результатами, показывая, как многого он добился.

Особые трудности у детей вызывает обучение чтению и письму. Чтобы ученик правильно овладел этими навыками, он должен уметь анализировать звуковую состав слова, то есть слышать каждый отдельный звук в слове, отделять его от рядом стоящего, обозначать его

буквой. Формированию этих навыков способствуют следующие упражнения, которые можно давать ребёнку в игровой форме (на прогулке, в транспорте, дома), начиная с дошкольного возраста:

- Какой звук слышится в середине слова «сад», «суп», «кот» и так далее;
- из каких звуков состоят слова «дом», «мак», «мох»;
- каким звуком отличаются слова «рак-лак», «мишка-миска»;
- назови слова, которые начинаются на заданный звук;
- назови последний звук в слове «конь», «мак», «раки»;
- назови неживые (живые) предметы;
- назови животное (растение, фрукт, одежду), в названии которого есть заданный звук;
- назови детёныша животного;
- скажи наоборот (подбор антонимов);
- скажи по-другому (подбор синонимов);
- составь предложение из заданных слов.

Необходимо помнить, что проблемы, не решённые в дошкольном возрасте, дадут о себе знать в первые дни пребывания ребёнка в школе. Они не исчезнут сами собой, а со временем могут даже усугубиться.

Если ваш ребёнок не справляется самостоятельно с трудностями, помощь могут оказать педагоги-психологи и учителя-логопеды. Специалисты данного профиля работают как в вашей образовательной организации, так и в ближайших к вам территориальных отделениях Городского психолого-педагогического центра Департамента образования города Москвы.

Людмила КОМАХИНА,
учитель-логопед

Было очень весело – гости помогли!

Команда сети семейных ресторанов АндерСон с особым удовольствием копит воспоминания о курьёзах и импровизациях с весёлых праздников!

Заяц-растяпа

Никто не ожидает, что без головы может вдруг оказаться главный гость вечеринки. К одному из именинников на день рождения в АндерСон пришёл большой плюшевый Заяц. Это была одна из тех ростовых кукол, которые помогают ведущим быстро войти в доверие малышам и завладеть их вниманием. И вот, веселя детвору, он неожиданно зацепился ушами за люстру, и игрушечная голова повисла на рожке! В воздухе застыло то самое «ах...», но ведущий сорентировался молниеносно. Словно по сценарию был устроен конкурс по спасению бедолаги. К участию допускались только взрослые, но вместо медали вручался фисташковый рулет. Заяц-растеряша заводил толпу картинным плачем: «Как же я теперь без головушки». Глядя на горемыку, окружающие смеялись до слёз.



Гости-потеряшки

Ещё одно правило дня рождения – оптимальное число гостей. Однако сколько это – никто не знает. Пригласишь с запасом – придут все, и курьёзы валяются



На правах рекламы

как из шляпы фокусника: то стульев не хватает, то шарики кончились, то клоун не выдержал и сбежал... Так, на день рождения маленького Миши из-за ужасных пробок опоздали все гости. Но сумасшедший профессор из МОНСТРО Lab, который был главным героем вечера, знал, где нужные «кнопочки» у детей. Узнав, что теперь все фокусы вместе с призами будут только для одного Миши, а гостям, если они приедут поздно, достанутся лишь грязные тарелки, именинник с удовольствием с головой ушёл в представление. Когда «опоздашки» наконец добрались, то долго не могли дозваться Миши. «Ну вы начинайте, а я посмотрю, чем кончится, и подойду попозже», – заявил он им.

Торт-летун

Вы думаете, что знаете всё о неудачных выносах торта? Не

загорающиеся или не гаснущие свечи, и друзья, норовящие задуть их, споткнувшиеся «несуны» – это было у всех. А теперь представьте: гаснет свет, нарядные официанты под музыку выкатывают сладкий торт, именинница Алина вскакивает с широко глазами и... кидается обнимать бисквитную куклу. Та, пытаясь вырваться из объятий, падает. Зал замер. И вдруг раздался счастливый возглас: «Торт шлёпнулся, а свечка голит! Ну, всё, загадываю зыланье!». Оказывается, порой на празднике лишних импровизаторов и не нужно. Дети своими неожиданными решениями запускают праздник по креативному сценарию! И тут главное – не мешать им.

АндерСон®
семейные кафе & кондитерские

■ **«Включаем» голову**

Рассмотрим такой больной вопрос, как формирование осанки. Обычно осанка «ставится» тренажно-механическим способом. Взрослые постоянно подчеркивают, что сидеть прямо – значит сидеть красиво, но почему это так, для детей остаётся далеко не очевидным. Этот способ формирования здоровой осанки нередко приводит к тому, что она, не успев закрепиться, перерастает в патологическую. При этом никто не обращает внимания на такое важное обстоятельство – *ребёнок должен понимать смысл действий*. И это второй важный момент оздоровительной работы. Движение может стать управляемым только в том случае, если оно будет осмысленным. Вернёмся к вопросу о постановке осанки. Начинать нужно с того, чтобы дать ребёнку представление о позах. Это может быть сделано при помощи специальных игровых упражнений. Поиграйте в «стоп-кадр» – пусть дети представят себя «лошадкой перед прыжком», «тяжелоатлетом в рывке». Очень полезна игра «Скульптор и глина», в неё играют два человека – один ребёнок создаёт «скульптуру» из первоначально неоформленной «глины», которую изображает другой ребёнок. Упражнения для формирования и коррекции осанки должны быть творческими (напряжения и расслабления мышц спины можно добиться, изображая движения разных животных – медведя, слона, бабочки, зайчика).

■ **Как руки учат голову**

Большой оздоровительный эффект дают упражнения на развитие мелкой моторики руки. Только нужно постараться,



Постоим на потолке?

Что нужно для здоровья? Свежий воздух и полноценное питание, закаливание и физкультура. Но этого мало! Необходимы двигательное творчество и воображение.

■ **Посмотрим на кота**

Процедуры, например, контрастный душ, хождение босиком, плавание, контрастные температурные воздействия на воздухе, лучше организовать в форме игры. Во время закаливающего душа предложите ребёнку «порисовать» на теле струёй воды – «изображайте» не только простые фигурки,

но создавайте целые «полотна».

Как научиться расслаблять те или иные мышцы? Объяснить это детям довольно трудно. Лучше подключить воображение и попробовать сымитировать позу «кошечки». Тогда ребёнок «преображается» совершенно естественно. Вот он уже пластично выгибает спину, урчит, ползает на коленках.

чтобы движения рук ребёнка носили осмысленный характер, а сами руки становились своеобразными орудиями детского воображения. Попробуйте вместе с детьми проимитировать процедуру мытья рук под струёй воды с разным напором. При нормальном напоре движения рук широкие, неспешные, плавные. Когда напор уменьшается, движения становятся более сосредоточенными и немного напряжёнными. Когда вода еле капает, то её приходится специально растирать по поверхности рук, с силой втирать, напряжённо смыкая поверхности обеих рук.

Осмысленная моторика лежит и в основе навыков рационального дыхания. Попробуйте следующее упражнение — нарисуйте дыханием в воздухе воображаемые фигуры. Дыхание в контрастном ритме можно осваивать, изображая различные объекты и ситуации (короткие и прерывистые вдохи и выдохи — «паровозик», медленные и размеренные — «океанский лайнер»).

По данным исследований:

Если в оздоровительных мероприятиях участвует воображение, их эффективность возрастает в несколько раз

Эффект осмысленных действий может быть усилен, если дети вступают в своеобразный диалог с органами собственного тела. Предположим, ребёнок испытывает существенные трудно-

сти при выполнении определённых движений, например, при подбрасывании мячика одной рукой и попытке его поймать — другой. «Не получается? — говорим мы. — Ничего страшного. Ты пока немножко отдохни, а руки пусть поработают вместо тебя. Ты только наблюдай за ними. Дай им имена. Они сестры или подружки? Во что они любят играть? Сколько им лет — пять, шесть? Какие они умелые, ловкие! Похвали их. Они могут и тебя научить так здорово подбрасывать и ловить мячик...» Такой приём можно использовать и в изобразительной деятельности, при творческом конструировании, в подготовке к письму — там, где так или иначе «задействована» моторика мелких мышц руки. Здесь ребёнок как бы вводится в зону ближайшего развития своих собственных двигательных возможностей. Благодаря этому его возможности заметно повышаются.

■ Только о хорошем

Третий важный момент в деле оздоровления — *положительный эмоциональный настрой, уверенность в своих силах*. Есть немало игр-упражнений, которые помогают настроиться на позитивный лад. Например, игровое упражнение «Лепим умелую и уверенную руку». Ребёнку предлагается побывать в роли скульптора, который воплощает в материале свои представления о таких человеческих качествах, как умелость, уверенность. «Материалом» же является рука самого ребёнка, другая рука выполняет «ваятельские» функции. «Ваятель» разминает глину, добываясь пластичности «материала». Затем, работая с каждым пальцем (разминая, разглаживая его), он

придаёт ему особый «характер». Большой палец — сильный, добрый, основа и опора (это — «папа»). Указательный палец — строгий, следящий за порядком, контролирующий (это — «мама»). Средний палец — главный помощник родителей — «старший брат». Безымянный палец — кроткая, трудолюбивая «сестричка». Мизинец — маленький помощник всех остальных членов семьи, хотя иногда непослушный (это — «младший братик»). Только такая крепкая семья может решать сложные задачи, преодолевать трудности. Это упражнение одновременно развивает осмысленную моторику мелких мышц руки, воображение, уверенность в себе, чувство психологической защищённости (благодаря своеобразному «семейному контексту») и вместе с тем активизирует биологически активные точки кожи, расположенные на руке, путём её своеобразного массажа. Такое упражнение рекомендуется применять в тех случаях, когда детям для усвоения предлагается новый материал. В играх с элементами массажа определённые участки тела становятся своего рода психосоматическими «голограммами» — массируя их, ребёнок воздействует на весь организм в целом.

Оздоровительные игры, построенные на воображении, помогают добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда распространённых заболеваний — энуреза, диатеза, ОРЗ, отдельных нарушений сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, в поддержании общего психофизического благополучия детей.

Владимир КУДРЯВЦЕВ,
доктор психологических наук,
профессор

Ринит



Татьяна ПОНКРАТОВА, врач-педиатр, эксперт ИНВИТРО, специалист клинической лабораторной диагностики

Приближается весна, а вместе с ней простуды и аллергия на цветение растений. Как понять, что именно стало причиной ринита, и почему важно вовремя это сделать, рассказывает эксперт крупнейшей в России частной медицинской компании ИНВИТРО, специалист по клинической лабораторной диагностике Татьяна Понкратова.

■ Что такое ринит?

Ринит — это насморк, наиболее часто встречающееся заболевание верхних дыхательных путей. Его симптомами могут быть воспаление и отёк слизистой оболочки полости носа, выделения из носа, чихание. Он может сопровождаться температурой, головной болью и раздражением на коже в области носа и верхней губы.

Как правило, ринит — первый признак острого респираторного заболевания (ОРЗ), часто развивающегося в результате снижения иммунитета после переохлаждения организма. Другой вид этого заболевания — аллергическая реакция. Частота аллергических ринитов в России достигает 38%, а среди детей — 40%. Кроме того, нередко насморк обусловлен бактериальной инфекцией — стрептококковой, стафилококковой и другими.

В зависимости от своей природы ринит требует принципиально разных подходов к терапии. Так как без своевременной диагностики и лечения ринит может стать хроническим, до назначения лекарств необходимо

провести лабораторные исследования, которые позволят врачу определить причину болезни.

■ Диагностика ринита

• **Общий клинический анализ крови**

Этот тест позволяет оценить общее состояние пациента. Повышенное количество лейкоцитов и изменения лейкоцитарной формулы более свойственны инфекционному риниту. Также важную информацию несут данные об эозинофилах, количество которых при аллергических реакциях повышено.

• **Цитологическое исследование мазка со слизистой оболочки полости носа**

Это исследование позволяет уточнить природу заболевания, если есть подозрение на аллергический ринит. При аллергии содержание эозинофилов в мазке повышено и составляет более 10% от общего количества клеток.

• **Иммуноглобулин E общий, IgE**

У лиц, страдающих аллергией, IgE обычно повышен. В таком случае назначаются лабораторные исследования на специфические непищевые аллергены, например, пыльцу растений, плесень.

• **Посев отделяемого верхних дыхательных путей на микрофлору и определение чувствительности к расширенному спектру антимикробных препаратов**

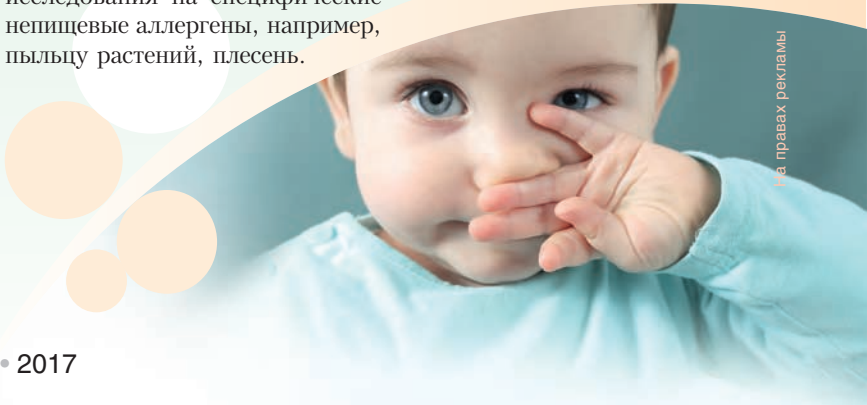
Тест позволяет подтвердить или опровергнуть бактериальное происхождение и выявить инфекционного агента, вызвавшего ринит, чтобы выбрать антибиотика для лечения.

• **Инструментальные методы исследования**

Часто ринит осложняется воспалением гайморовых или лобных пазух, что требует проведения рентгенографии околоносовых пазух.

Простой насморк проходит в течение недели. Осложнения болезни обычно обусловлены вторичными инфекциями и воспалением пазух носа. В таких случаях до назначения лечения желательно провести компьютерную томографию, которая даст информацию о состоянии околоносовых пазух и полости носа.

Дорогие родители! Многие серьёзные заболевания начинаются с обычного насморка, поэтому при появлении первых симптомов необходимо обратиться к педиатру, который назначит ребёнку обследование и лечение.



НЕЖНАЯ, КАК У МЛАДЕНЦА

Рубцы на коже серьёзно нарушают внешний вид, особенно если они расположены на открытых участках. К рубцам относятся растяжки (или стрии), розовые или белесоватые полосы на коже, образующиеся во время быстрого роста в подростковом возрасте, во время беременности, при быстром наборе веса, а также при занятиях бодибилдингом.



Жалобы на кожные дефекты — частая причина обращения к косметологу, поскольку являются эстетической проблемой, вызывая ощущение неуверенности в себе, снижая качество жизни.

■ Что же делать?

Специалист-косметолог, ориентируясь на индивидуальные особенности

пациента, определяет тактику лечения. Это могут быть специальные пластыри, повязки, косметические средства для местного нанесения.

Исследование, проведённое в 2016 году на базе отделения косметологии Института пластической хирургии и косметологии, полностью подтвердило высокую эффективность Bio-Oil в борьбе с рубцами и растяжками различной сложности. После проведения фракционного лазерного воздействия по международным стандартам лечение рубцов дальнейший уход за кожей в течение 8 недель осуществлялся с помощью косметического масла Bio-Oil, которое наносилось на кожу проблемных областей дважды в день.

В исследовании приняли участие 30 добровольцев — женщин и мужчин, с рубцами или стриями на коже. Практически у всех участников исследования наблюдались «старые» рубцы, лечение которых представляет особую сложность.

Результат — у всех испытуемых было отмечено ярко выраженное улучшение состояния кожи в области рубцов и стрий. Было отмечено высокое качество Bio-Oil: его быстрая впитываемость, смягчающее действие и отсутствие ощущения жирности и липкости после нанесения.

Доктор медицинских наук А.Г. Стенько, заведующая отделением

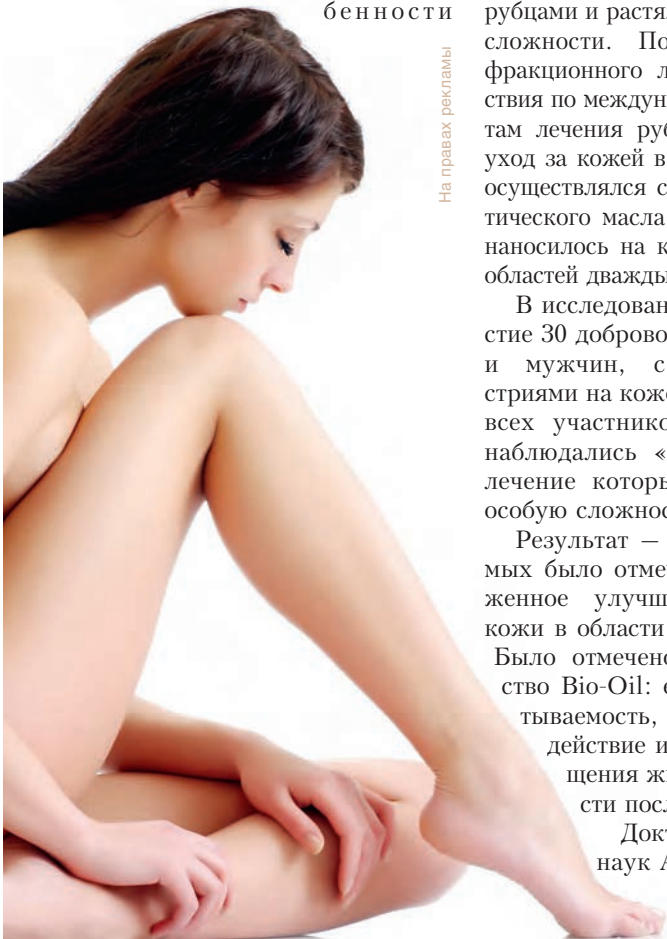
косметологии Института пластической хирургии и косметологии, комментируя результаты исследования, отметила, что масло Bio-Oil способствует эффективному заживлению кожи, быстрому восстановлению её барьерных свойств и поддержке достаточного уровня увлажнённости. Таким образом, создаются оптимальные условия для восстановления кожи с формированием здоровых тканей, что и обеспечило косметический эффект коррекции рубцов различной природы.



Bio-Oil в мире и в России

Масло Bio-Oil содержит натуральные масла календулы, ромашки, розмарина, лаванды, витамины А и Е, а также уникальный ингредиент PurCellin Oil, который воздействует на консистенцию масла, делая её легкой и быстро впитываемой, не оставляющей жирной плёнки. Благодаря этому ингредиенту все полезные витамины и экстракты растений в составе масла быстро и легко впитываются в кожу.

На правах рекламы



www.rebenok-info.com

РАСТИМ ЧЕЛОВЕКА

