

Издаётся с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

МАМА ПАПА



№ 9 Декабрь 2013

www.rebenok-info.com

Жизнь не сахар.....	с. 20
В полный голос.....	с. 23
Весёлый праздник.....	с. 30





Дочки- Сыночки

СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ



РАСПРОДАЖА



с **10** по **25**
января 2014 г.

30%

50%

70%



www.dochkisinochki.ru



С АВОСЬКОЙ ЗА СЧАСТЬЕМ

«Когда дети были маленькими, родители не очень-то нас отпускали, — рассказывала знакомая. — А нам с мужем так хотелось побыть вдвоём. Представляешь, идём, например, в магазин. Вот это праздник! Пока дойдёшь, наговоришься; если погода хорошая, немало и погуляешь. До сих пор вспоминаю эти «магазинные» походы как счастливые моменты».

...Глядя на отца семейства, понуро бредущего под бдительным взглядом супруги, я думал о том, что внешние обстоятельства не так важны. Мрачный вид отдыхающего не вписывался в общее ликование курорта. Он просиял только тогда, когда подруга жизни извлекла из кошелька на поясе мелочь и разрешила купить пиво.

Когда начинать готовиться к празднику? Всю жизнь. Потому что если вместе хорошо, то праздник — просто быть рядом. А если нет, то и омары с шампанским не помогут.

Искренне ваши
Анатолий ХАВКИН

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

БЛОХИН Б.М.

доктор медицинских наук, профессор,
главный педиатр Департамента
здравоохранения г. Москвы

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

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

4

Тема номера

- 4 Ваш фирменный оливье
- 6 Новый год просто так не приходит!
- 8 Лучший клад — когда в доме лад
- 10 Точка отсчёта

14

Я расту

- 14 Движение — это мысль

16

От года до трёх

- 16 Я умею говорить!

18

Дошколёнок

- 18 Лечебный рисунок

20

На приёме у эндокринолога

- 20 Жизнь не сахар

22

Скорая помощь

- 22 Крылатые качели

24

Семейная консультация

- 24 Детский праздник

26

История

- 26 Как я был астрологом

28

Культпоход

- 28 Всей семьёй — в зимний парк

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 13-12-00071

Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15960. Тир. 250 000 экз.

РЕДАКЦИЯ:

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

Учредитель — Фонд социальной педиатрии

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

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



Рис. Павла Зарослова

ВАШ ФИРМЕННЫЙ ОЛИВЬЕ

Салат с французским именем изобретён в России. Он стал центром новогоднего стола и частью традиции. Самое интересное, что единого рецепта нет, и каждый его готовит по-своему. Он разнообразен и индивидуален – как сам праздник. Что положить, решайте сами, лишь бы получилось вкусно и весело.

Рецепт классического «оливье», честно говоря, мало кого интересует. Каждая хозяйка делает свой фирменный салат, который заметно отличается от такого же блюда соседки. Свои Ingredi-

енты, своя манера приготовления и порядок «загрузки» компонентов, свои нюансы и тонкости.

Думаю, на праздновании Нового года принцип «оливье» можно и нужно применить не только в кулинарных изыска-

ниях. Почему бы не сделать сами новогодние торжества такими же разнообразными, необычными и очень «вкусными» для всей семьи? Если вы искренне, с любовью подойдёте к подготовке праздника, то малыши, конечно, из всех сил будут вам помогать, а Новый год запомнится как весёлый и волшебный праздник.

■ Настоящее чудо

Один из главных ингредиентов новогоднего «оливье» — ваша квартира, которую нужно превратить в сказочный домик. Центром этого праздничного храма, как и положено, должна стать лесная красавица. И не беда, если ёлочка будет искусственная. Это даже удобно и экономично: искусственная ель прослужит не один год, а после праздника не нужно собирать с ковра высохшие иголки.

Украсьте дом гирляндами, снежинками, праздничными свечами, кусочками ваты около окна, которые будут имитировать снег. Наша жизнь очень технологична, и сейчас можно купить даже искусственный «снег». Конечно, ваш ребёнок получит удовольствие, когда будет распаковывать украшения из магазина, но гораздо лучше сделать их вместе.

Предлагаю начать с самого простого — снежинок, которые может сделать даже кроха. Возьмите разноцветную бумагу, ножницы и — за работу! А потом попробуйте «приготовить» праздничную гирлянду. Проявите фантазию, и вот под потолком вашего сказочного дома уже красуются птички, рыбки, цветочки и шаррики. Ни в коем случае не упрекайте малыша, если у него что-то не получается, хвалите за старание и усидчивость.

■ Трон Деда Мороза

Этот «объект» может стать одним из главных украшений вашего праздника. Пусть малыш знает, что сказочный гость обязательно придёт сюда, отдохнёт на подготовленном для него месте возле ёлки и оставит подарки. А чтобы приготовить этот трон, накиньте на обычное кресло покрывало, расшитое снежинками, ватой и яркими лентами гирлянды.

Не забывайте и о том, что рядом, может быть на том самом троне, нужно положить письмо Дедушке Морозу. Малыши верят тому, что им говорят взрослые, поэтому мы должны создавать для них настоящую сказку.



Малыши верят тому, что им говорят взрослые

Саму ёлку, конечно, нужно украсить как можно ярче. И обязательно привлечите к этому процессу детей: даже если малыш повесит только одну игрушку, для него это будет целым собы-

Своими руками

Чтобы порадовать родственников и близких оригинальными сапожками со сладостями, вам понадобятся иглолка с ниткой и несколько кусочков разноцветной материи. Раскроите две детали и вместе с ребёнком сшейте их с изнаночной стороны. Ещё один несложный вариант подарка близким – открытка, сделанная малышом. Нужно согнуть пополам лист цветного картона и наклеить на него вырезанные снежинки или другие украшения.

тием. А если ваш ребёнок совсем маленький, разместите на нижнем ярусе ели только небьющиеся украшения. В этом возрасте невозможно устоять перед соблазном потрогать «красоту», которая висит на ёлке.

в снежки прямо в квартире. Только снежки эти будут не настоящие, а из ваты – вы их приготовите заранее. Дети будут закидывать снежками друг друга и гостей, так что постепенно все включатся в игру.

Готовьте праздник вместе, тогда он понравится всем

■ Для малышей

Если ваш ребёнок ещё не может встречать Новый год с взрослыми (рано хочет спать, устаёт от шума), устройте новогодний утренник. И дайте волю воображению, введите, например, привило маскарада: на праздник допускается только тот, кто придёт в необычном костюме или с каким-нибудь новогодним атрибутом.

На утреннике можно провести забавную игру, которая называется «Слепая стража». Детям рассказывают сказочный сюжет: Баба Яга похитила снегурочку, а они, «храбрые зайцы», должны её освободить. Внучку Деда Мороза охраняют двое стражей (например, серые волки). Правда, эти стражи слепы (завязать глаза). Снегурочка сидит на стуле, одна её рука привязана к спинке. Дети располагаются у противоположной стены и по команде «старт» пыгаются, не попадаясь страже, освободить Снегурочку, то есть отвязать её от стула. А сторожа стараются запятнать «зайцев», ориентируясь по слуху. Как только задача выполнена, игра оканчивается. Её можно провести несколько раз, и она доставляет большое удовольствие и взрослым, и детям.

Генератором отличного настроения также может быть игра

Только представьте, какой это заряд бодрости и веселья!

А вот варианты не таких подвижных, но тоже очень интересных игр. Малышам наверняка доставит огромное удовольствие «беспроигрышная лотерея» с новогодними призами, а новая версия игры в фанты потребует проявить свои творческие способности. На небольших листах напишите несколько заданий (станцевать новогодний танец народов Африки, пропеть поздравление с Новым годом). Засуньте их в воздушные шары, которые потом нужно надуть и завязать. Каждый из участников праздника «лопает» по одному шару и выполняет своё задание...

Можно провести ещё один интересный конкурс. Дети делятся на две команды, каждая из которых получает обычную новогоднюю мишуру. Задача участников – взяться за нее двумя руками и завязать обычный узел, не отпуская при этом руки. И таким образом, чтобы получился узел, внутри которого нет ни одной руки. Не думайте, что это легко!..

Впрочем, вы можете и сами придумать множество игр, конкурсов, состязаний. Сказочного вам нового года! Пусть он будет счастливым для вас и ваших детей!

НОВЫЙ ГОД ПРОСТО ТАК НЕ ПРИХОДИТ!

Даже взрослые верят в волшебную силу этого праздника. А дружная семья способна сделать его поистине сказочным.

■ Невесёлый праздник

«Это был самый плохой Новый год в моей жизни!» — заявила однажды тринадцатилетняя дочь моих друзей. По её мнению, было «просто ужасно скучно».

Психологи неслучайно называют Новый год «коварным праздником». Он заканчивается, наступают будни, и нас начинает терзать чувство разочарования. Как будто кто-то обещал сотворить чудо, а показал дешёвый фокус. Почему?..

Подготовку к любимому празднику нельзя пускать на самотёк. Салаты, шампанское и бой курантов сами по себе не создадут в доме волшебную атмосферу. Не акцентируйте внимание на застолье: заранее напишите предполагаемое меню и безжалостно сократите его в два раза. Достаточно пары ваших лучших блюд и каких-то закусок, бутербродов.

А телевизор я бы вообще совела в этот день включать только для просмотра любимых мультфильмов и боя курантов. Иначе праздник пройдёт по знакомому сценарию: «Весь день готовили, устали, поругались, объелись, поскучали перед телевизором, легли спать хмурые, утром снова объелись».

■ Семейное творчество

Чтобы хорошо встретить Новый год, попробуйте придумать собственный сценарий. Обсудите его с членами семьи, выслушайте их предложения и пожелания.

Традиционные развлечения — петарды, бенгальские огни, танцы — безусловно, поднимут

настроение. Но «гвоздём программы» должно стать что-то неординарное. Можно, например, встретить Новый год в карнавальных костюмах, которые лучше изготовить самим (разумеется, детям нужно помочь). Представьте, как они обрадуются, увидев маму в костюме принцессы, папу — мушкетёра, а бабушку — доброй феи.

За несколько дней до праздника вместе с детьми нарядите ёлку, украсьте дом, сделайте несколько украшений. Можно оставить на зелёной красавице свободные места, приготовить фотографии членов семьи, цветную бумагу, клей и ножницы, и попросить всех участников торжества перед тем, как садиться за стол, сделать оригинальные рамки для фото. Большой радостью для всех будет и домашняя стенгазета с добрыми

пожеланиями на будущий год, забавными коллажами, стихами.

Очень хорошо проходят шуточные гадания. Приготовьте небольшие бумажки с поговорками, поговорками, афоризмами и предложите вытягивать их из красивой коробки. Доставшееся изречение и будет «предсказанием» или пожеланием на будущий год.

Ещё один «творческий» вариант — новогодние открытки. Разделите присутствующих на пары, выдайте каждой команде чистый лист бумаги и несколько карандашей. Задание простое: вдвоём нарисовать поздравительную открытку. На работу даётся пять минут, потом все произведения оценивают и развешивают на стенах. А если у вас собралась подростково-взрослая компания, устройте КВН или конкурс на лучшее исполнение новогодней песни.

С ребёнком трёх лет и старше заранее обсудите, что он подарит близким. Помогите ему сде-



«Гвоздём программы» должно стать что-то неординарное...

варивали с малышом, что именно он хочет получить на Новый год, сделайте какой-то дополнительный презент. Сюрпризы так приятны!

■ Играют все!

Нелегко найти занятия, интересные для людей всех возрастов. Я привожу описание некоторых игр, проходящих, по моему опыту, с большим успехом.

«Недорожный знак»

Ведущий объясняет задачу: «Вы все видели дорожные знаки, запрещающие что-либо делать или предупреждающие о чём-то. Сейчас вы получите карточки, на которых написано какое-то предупреждение. Вам нужно будет нарисовать «недорожный» знак, такой, чтобы всем было понятно, о чём он предупреждает». Примеры заданий: «Осторожно: глухие старушки», «Осторожно: жидкий

Чтобы хорошо встретить Новый год, придумайте собственный сценарий

дать небольшой подарок для каждого, кто будет отмечать Новый год вместе с вами. Дайте малышу возможность почувствовать себя дарителем, ощутить, как это приятно.

Подарки детям лучше оставлять под ёлкой — так, чтобы они сами нашли их первого января. Ребёнку, умеющему читать, можно оставить конверт с запиской, например, «ищи на комод». Потом — ещё одна-две подсказки, и последняя приводит к цели. Даже если вы обго-

Тоже вариант

Шутливая мини-конференция доставит большое удовольствие участникам и зрителям. Ведущий определяет группы соперников и предлагает им подготовить сообщение, посвящённое, скажем, «проблеме» Нового года. Темы заранее пишутся на карточках, и участники вытягивают одну из них, например:

- Каким должен быть идеальный Дед Мороз?

- Можно ли изменить российские традиции встречи Нового года?

- В Новый год у человека нет ощущения праздника. Как можно ему помочь?

После пятиминутной подготовки «доклада» группы по очереди выступают, а остальные задают им вопросы.

«Живой рассказик»

В игре могут участвовать от 5 до 15 человек. Приготовьте бумажки, на которых написаны имена персонажей, а также предметы и явления, упомянутые в каком-нибудь всем известном стихотворении. Например, пролог к поэме Пушкина «Руслан и Людмила»: «У лукоморья дуб зелёный...». Значит, на бумажках пишем: «Дуб», «Кот», «Русалка», «Баба-Яга». Ведущий говорит: «Сейчас каждый получит бумажку, на которой написано какое-то имя или слово, обозначающее некий предмет. Это роль, которую вы будете играть. Я буду читать стихотворение, а ваша задача — услышав «своё» слово, изобразить то, что оно обозначает».

асфальт», «Осторожно: злые пчёлы».

«Модельеры»

Для игры понадобятся газеты, скотч, ножницы. Участники объединяются в небольшие команды (по 3–4 человека). Задание: «Сейчас мы устроим показ мод. Вы — модельеры, которым надо придумать и создать какой-то костюм из газеты. Выберете, кто будет «топ-моделью», и создавайте костюм прямо на нём». После того, как все костюмы сделаны, устраивается «дефиле».

В одном из любимых советских мультфильмов про Мартышку и Удава прозвучала важная мысль: «Новый год просто так не приходит. Его надо встречать!» Лучшее и не скажешь. С наступающим! Желаю, чтобы праздник прошёл весело!

«Загадочные буквы»

Задание: «писать» на спине друг у друга буквы русского алфавита. Тот, на чьей спине пишут, должен угадать, какая это буква. «Писать» можно и цифры, для усложнения игры используются двух- и трёхзначные числа.

Елена КРАВЦОВА,
психолог



рый переживают брошенные малыши и сироты из детских домов. Дорогие игрушки, подарки и многочисленные гувернантки не могут заменить самого главного — родительской любви.

■ Телевизор – не друг

Многочасовое сидение перед телевизором и компьютером не решает, а только усугубляет проблему. Постоянная смена игр и передач, пассивное наблюдение за «движущимся» экраном, установка на спецэффекты приводят к тому, что детям становится трудно концентрировать внимание. Малыши становятся плохо обучаемы, рассеяны, легко возбудимы, у них возрастает агрессивность.

Речь, конечно, не идёт о том, что телевизор и компьютер не надо использовать ни при каких обстоятельствах. Мы говорим только о тех ситуациях, когда усталые родители пытаются подменить своё общение с ребёнком, например, совместным просмотром телепередач. Никогда никакая техника не заменит живой контакт с малышом!

■ Поговори со мною, мама...

Чтобы изменить сложившуюся семейную систему, начните хотя бы разговаривать с ребёнком перед сном. Спросите малыша — как прошёл день? Какие запомнились игры и занятия?

Вопросы нужно формулировать в позитивном ключе, настраивая кроху на оптимистичное отношение к жизни. Если ребёнок захочет поделиться с вами отрицательными переживаниями — обидами, несправедливостью, разочарованием, — внимательно выслушайте его, попытайтесь понять его чувства. Ни в коем слу-

ЛУЧШИЙ КЛАД – КОГДА В ДОМЕ ЛАГ

В семье моих знакомых есть традиция: на столе стоит коробочка, и дети кладут туда свои записки с пожеланиями, куда бы они хотели отправиться. Воскресным утром эта коробочка открывается, и вся семья следует по «заданному» малышами маршруту.

■ Небоскрёбы, небоскрёбы...

Мы живём в мегаполисе, все время куда-то торопимся, и у многих родителей практически не остаётся времени и сил на общение с ребёнком. Для взрослого человека такая жизнь наполнена глубоким содержа-

нием — личная карьера, работа, повседневные заботы, а вот малыш смысл этой бесконечной гонки просто не понимает.

Учёные считают, что сегодня психологическое состояние многих детей из обеспеченных семей по всем параметрам совпадает с тем моральным кризисом, кото-

Основа праздника

- Любите готовить? Составьте вместе с малышом меню праздничного стола. Пусть он подумает, как его украсить, и посылить участвует в приготовлении праздничных блюд, сервировке стола. Ведь это так приятно, когда совместно приготовленное кушанье нравится гостям!
- Любите рукодельничать? Сшейте к празднику что-нибудь необычное: дополнение к костюму, новый шарф или подарок. Дети с радостью будут вам помогать. Учить держать нитку с иголкой кроху можно уже с трёх лет (конечно, под присмотром родителей!).
- Основой праздника может стать и придуманная совместно сказка, и веселые игры, и опыты, показанные вместе с папой. По большому счёту, не важно, какое дело объединит семью: главное, чтобы дети видели вашу искреннюю заинтересованность.

чае не говорите: «Ерунда, всё пройдёт!» — таким отношением вы показываете, что не воспринимаете его всерьёз. Переживания малыша очень сильны — он ещё не умеет соотносить свои чувства с реальностью, и эмоции, как правило, захватывают его целиком.

Наиболее адекватная реакция взрослого на детские проблемы — это назвать то состояние, которое переживает малыш. Он рассказывает вам, как у него отобрали в детском саду игрушку — «Тебе, наверное, было очень обидно?» Говорит, что никто с ним не хотел играть — «Тебе было очень одиноко и грустно?» После того, как ребёнок почувствовал, что вы понимаете его переживания, поговорите с ним о том, как можно было по-другому вести себя в этой ситуации.

■ План по радости

В большинстве современных семей праздник — это, как правило, большой стол с угощением и совместный просмотр телепередач. Дети получают подарки, но чувствуют себя пассивными участниками «мероприятия» и только мешают взрослым.

Но можно организовать торжество и по-другому. В одной знакомой семье в день рождения мамы принято вместе с приглашенными гостями играть в футбол. В другой семье хозяйка (сейчас она уже бабушка) на каждое торжество ставит новый домашний кукольный спектакль. Все гости становятся актерами, а куклы и декорации делают своими руками. Каждая семья может создать свои традиции, нужно только подумать о том, какими будут составляющие именно вашего домашнего вечера.

■ Новый год и День Победы

Чтобы семейное торжество удалось, объясните ребёнку, почему этот праздник важен для вашей семьи. Например, Рождество и Пасха — совместное, соборное празднование важных событий из земной жизни Иисуса Христа. У светских праздников свой смысл и значение, и малыш, с вашей помощью, может узнать о том, что, например, 9 Мая мы благодарим ветеранов за победу в великой войне. Хорошо бы в этот день попросить старших членов семьи рассказать, что они помнят о том времени, посмотреть старые фотографии. А Новый год — повод вспомнить самые интересные события из жизни ребёнка, обыграть их в виде забавной истории или составить альбом с фотографиями и рисунками. В эти дни можно провести конкурсы и испытания: малыш стал на целый год старше, и его новые способности наверняка помогут спасти принцессу или победить злого дракона.

■ Когда мы вместе

Сегодня представители разных поколений собираются за

одним столом очень редко. А ведь пожилой человек — это уникальный и неповторимый внутренний мир, богатый жизненный опыт. Как часто мы забываем об этом!

Замечательно, если одной из главных семейных традиций станет обычай собираться вместе (не только по большим праздникам, а гораздо чаще), устраивать маленькие сюрпризы, рассказывать интересные истории. Хорошо бы, чтобы кроха к каждой такой встрече готовил небольшой подарок, сделанный своими руками. А мамам и папам можно подумать над тем, чем могли бы бабушки и дедушки позаниматься с детьми: ведь они умеют и знают много интересного!

Нужно обязательно сохранить эту тонкую нить, живую связь между поколениями. И тогда наши малыши передадут эту «живую традицию» — совместных встреч, игр, праздников и взаимной любви — своим детям и внукам!

Нина БЫЧКОВА,

кандидат психологических наук



Рис. Павла Зарослова

ТОЧКА ОТСЧЁТА

В семье моих друзей Рождество шумно, радостно, с подарками друг другу и детям встречают и 25 декабря, и 7 января. А малыши, между тем, понять не могут: чьё-то рождение всегда приходится на один конкретный день, а тут мы отмечаем его два раза. Почему? Вот как сформулировал эту мысль один любопытный ребенок: «А какой из этих праздников главнее?»

Ситуация непростая, и если взрослые уже привыкли к такому положению вещей, то детям обязательно нужно всё объяснить. Православные празднуют Рождество по старому стилю — 7 января, а католики по новому — 25 декабря. Родителям, верующим и атеистам, обязательно нужно рассказать своим детям, что на Руси Рождество Христово называли «матерью всех праздников». Это было самое важное и долгожданное событие в году, и даже летоисчисление христианские народы ведут с той самой святой ночи. Почитайте малышу Детскую Библию, и он поймёт смысл этого радостного и светлого праздника.

Готовим праздник

Подготовка к празднику потребует определённых усилий. И поможет вам в этом нелёгком деле так называемый Адвентный календарь. Адвент, в переводе с латинского, — пришествие, приближение. Этот календарь придумала немка фрау Лонг. Она сделала коробочку с 24-мя окошками, за каждым из которых был спрятан маленький сюрприз для ребёнка — шоколадка в форме звезды или дерева, маленькая игрушка. По количеству не-

открытых окошек ребёнок видел, сколько дней осталось до Сочельника (канун Рождества). В западноевропейской культуре это период — приблизительно с 30 ноября до 25 декабря. Многие европейские семьи уже с первого дня Адвента готовятся к празднику — украшают дома венками из веток вечнозеленых деревьев, перевитых красными и золотыми лентами, на которых развешивают сосновые шишки. Ёлку в доме ставят в последний день Адвента.

В русской традиции это время Рождественского поста (Филипповский пост — с 28 ноября по 6 января). На Руси в это время строго держали пост и не прово-

дили увеселительных мероприятий. Всей семьёй собирались за столом, читали молитвы, а по воскресеньям — Священное Писание.

Существует много вариантов календарей, придуманных фрау Лонг. Почему бы и нам не перенять эту замечательную традицию?

В ожидании чуда

Рождественский календарь можно сделать из двух кругов с одинаковым радиусом. Верхний круг — любая зимняя картинка, а нижний разделён на 24 сектора, в каждый из которых помещён символ Рождества. Оба круга разрезаны в одном месте по радиусу (до центра) и вставлены друг в друга таким образом, что верхний круг отодвигается каждый день на один сектор и становится видна картинка нижнего. К Сочельнику нижний круг полностью закрывает собой верхнюю картинку, и видны все символы Рождества.

Календарь можно сделать и в виде лестницы, её ступеньки



Лоренцо Лотто. «Рождество», 1523 г.



Андрей Рублёв. «Рождество Христово», XV в.

будут соответствовать нескольким дням. Вверху сияет Вифлеемская звезда, внизу разместились пустые ясли с сеном. На ступеньках — фигурка Христа, которая спускается всё ниже и ниже, чтобы в день Рождества оказаться в яслях.

звездочками, пришейте к сапожку петельку и вывесите на верёвочке, используя разноцветные прищепки. Каждое утро родители с детьми снимают по одному сапожку и находят там сладости: конфетки, орешки, цукаты. Туда же можно класть и фрагмент пазла, который соберут в одно целое к празднику. Все сапожки идут в одном направлении — к рождественской звезде, которую делают из золотой или серебряной фольги.

Даже летоисчисление христианские народы ведут с той самой святой ночи



■ Дорога к рождеству

На большом листе бумаги нарисуйте картинку: зимний пейзаж, снеговик, Дед Мороз со Снегурочкой. Вырежьте 24 окошка и вклейте в прорези яркие картинки. Сначала дети открывают сюжеты на зимнюю тему: снежинки, саночки, лыжи, снеговик. Ближе к празднику появляются картинки с рождественской символикой: ангел, пастушки, сосуды с дарами волхвов. Внизу, в центре листа — самое большое окно: рождественская сценка открывается в Сочельник, накануне Рождества.

■ Домашний театр

Во время подготовки к Рождеству можно показывать детям театрализованные картинки из Детской Библии и даже «разыграть» рождественскую историю. Героев нужно шить, вырезать из бумаги или подобрать из наборов ёлочных игрушек: ангелов, Иосифа, Марию, Иисуса. История о рождении младенца будет понятна даже самому маленькому ребёнку.

Православная церковь празднует Рождество 7 дней (14 января — «отдание» праздника). Игрушечный вертеп остаётся в комнате, но каждый день «уходит» какая-то фигурка. 14 января его убирают.

В Европе с первого дня Адвента принято зажигать свечи в то время, когда вся семья садится за стол. В давние времена в домах наших предков двенадцать дней и ночей непрерывно горело рождественское полено. Сегодня у нас нет очагов, и полено заменили свечи. Вы можете поддержать эту традицию — зажигайте на столе свечи всякий раз, когда семья собирается на трапезу.

■ Сладкие подарки

Будет очень правильно, если дети, вместе с взрослыми, приготовят небольшие подарки для близких и друзей — например, медовые рождественские пряники с глазурью. Эти сладости готовят заранее, а потом складывают в маленькие коробочки, которые обклеивают красивой бумагой.

Советуем разбить процесс на несколько этапов. Сегодня замешиваем тесто и кладем его в холодильник, а завтра лепим и выпекаем. Рождественские пряники делают в виде коров, овец, звёздочек, ягнят. Если у вас нет формочек, приготовьте из картона разные фигурки, а потом вырежьте тесто по их контуру ножом. Когда пряники будут готовы, украсьте их белой и розовой глазурью, цветным шоколадным драже, сахарными присыпками.

Радостного всем вам Рождества!

Татьяна КАШИНА,
психолог

Календари вешают в детской комнате, и родители должны следить за тем, чтобы сладости и картинки не были открыты прежде времени. Ребёнок учится ждать.

■ Волшебные сапожки

По преданию, когда-то Святой Николай (Санта Клаус) бросил в печную трубу дома, где жили три бедные сестры, серебряные монетки. Они попали в чулки, которые сушились у камина. С тех пор дети и взрослые вывешивают на кухне сшитые из ткани сапожки, чтобы утром найти в них подарки.

Выкройте несколько пар таких сапожек из разноцветных тканей, и сшейте две детали петельным швом. Украсьте эту «обувь» вырезанными из фольги



Пища для ума

В течение первого года жизни происходит интенсивное развитие головного мозга, изменяется его работа, обеспечивающая постепенное усложнение взаимоотношений малыша с окружающим миром.

Темпы развития каждого ребёнка индивидуальны, но стимуляция развития навыков позволяет активно двигаться в своём совершенствовании. Одним из важных аспектов раннего развития является развитие мелкой моторики. Это совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног. Иными словами — это точное движение пальцев рук и ног. Мелкая моторика включает большое количество разнообразных движений: от простых жестов (например, захват игрушки) до очень сложных движений.

Мелкая моторика влияет на речевые способности, внимание, мышление, координацию в пространстве, наблюдательность, память (зрительную и двигательную), концентрацию и воображение. Ведь центры головного мозга, отвечающие за эти способности, непосредственно связаны с пальцами и их нервными окончаниями. Вот почему так важно работать с маленькими пальчиками. Мелкая моторика играет важную роль для общего развития ребёнка и наблюдается уже с новорожденности. Сначала малыш разглядывает свои руки, потом учится ими управлять. Затем он берёт предметы всей ладонью, потом только двумя (большим и указа-

тельным) пальчиками. Далее ребёнок учит правильно держать ложку, карандаш, кисть.

Психологическое, моторное и физическое развитие малыша связаны между собой, а на первом году жизни напрямую связаны с процессом правильного приёма пищи. Стимуляция сенсорно-моторной сферы развития в процессе кормления является одним из направлений по гармоничному развитию ребёнка в целом. С этой целью дизайнерами и психологами специально разработаны мягкие упаковки фруктовых пюре «ФрутоНяня». Так из ярких крышечек малышу можно сделать много интересных и весёлых поделок. Ведь внесение игрового момента способствует формированию активного интереса к предмету — упаковке-игрушке, то есть повышению интереса к продукту через игру. Использование Lego крышечки стимулирует развитие простых моторных навыков ребенка, улучшая его взаимодействие с окружающей средой (развитие координации). Стимуляция сенсорно-моторной сферы развивает ребёнка, способствует более быстрому переходу его от рефлексорного поведения к осознанию своей идентичности (стимуляция психологической зрелости), а улучшение мелкой моторики способствует развитию речевых навыков (улучшение активной речи).

Надо помнить, что в дальнейшем по особенностям развития мелкой моторики малыша судят о его готовности к обучению в школе. И если всё в порядке, то ребёнок готов к обучению письму, умеет логически мыслить и рассуждать, имеет хорошую память, концентрацию, внимание и воображение, связную речь.



Ешь и развивайся!

Для маленьких
ручек и большого
воображения!



Пюре из груш
гипоаллергенное



Пюре из яблок
и абрикосов со сливками



Пюре «Витаминный
салатик»



Пюре из яблок
гипоаллергенное



Пюре из яблок
и бананов с творогом



Пюре
из бананов

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО МЫСЛЬ

Как часто можно услышать такие восклицания: «Вот умница! В три года уже умеет считать и читать!» Что и говорить, интеллектуальные занятия – это очень хорошо, только они не должны вытеснять простой двигательной активности. Ведь посредством её малыш учится общаться, понимать других людей, а также осознавать себя как личность. Оказывается, эти способности закладываются ещё в первый год жизни ребёнка.

■ Как рождаются чувства

Первый двигательный опыт младенец получает в утробе матери. Тогда же начинает работать первичный канал восприятия и общения – тактильный, он активизируется от соприкосновения ребёнка с внутриутробной жидкостью. Когда малыш рождается – внезапно меняется его ощущение веса, новорождённый сталкивается с гравитацией. С этого момента ребёнок овладевает движениями, учитывая силу гравитации.

Подросшие дети никогда не сидят на месте. До трёх лет познавательная деятельность реализуется исключительно посредством движения, до шести-семи лет движение остаётся одной из главных форм познания мира. Ребёнок овладевает различными навыками через многократные повторения, подражание взрослым. В движении совершенствуется он навыки ходьбы, бега, прыгания, кидания мяча, тонкую моторику рук, чувство равновесия и координацию.

Без двигательной активности человек не может развиваться ни эмоционально, ни интеллектуально. Особенно это касается детей первых лет жизни. Движение возвращает способность общаться невербально – с помощью мимики, жестов, при-

косновений. Недаром в танцевальной психотерапии есть специальный термин – «развивающее движение». Большая часть общения между новорождённым и его мамой происходит через прикосновения: мама и малыш сонатраиваются друг на друга через дыхание, мамино тело «подстраивается» под малыша. Женщина часто берёт младенца на руки, сама принимает позу, максимально удобную для него. Эту заботу женщины о новорождённом известный английский психоаналитик Дональд Вудс Винникот назвал особым словом – «холдинг». «Держать ребёнка на руках, – говорил он, – вроде бы сугубо физическая сторона дела, на самом деле она обуславливает психологическое развитие младенцев. Хороший холдинг даёт им уверенность в благожелательности мира, но, что ещё важнее, ускоряет эмоциональное развитие ребёнка. Когда ребёнка «хорошо держат на руках», у него успешно закладываются основы личности. Дети не помнят, как их держали. Но если они были лишены этого опыта, у них останется психологическая травма».

Телесный контакт в первые месяцы жизни младенца исключительно важен, и потому специалисты используют также

специальный термин «хэндлинг» (handling) – это то, как мама, папа и другие члены семьи прикасаются к ребёнку. Вот мама пеленает малыша. Прикосновения её будут разными в зависимости от того, с каким чувством она это делает. Когда женщина сильно огорчена или падает с ног от усталости, она пеленает ребёнка машинально и не настроена на общение с ним. Если мать находится в ладу с собой, прислушивается к своим ощущениям, может распознавать их, значит, она способна уловить эмоциональное состояние малыша, его потребности: «Пожоже, ему больше нравится лежать на животике, а сейчас он сыт и доволен. А почему он плачет? Голоден, мокрый или испугался?» В танцетерапии это называется кинестетической эмпатией – на уровне тела почувствовать, что происходит с другим человеком. Через этот механизм с первого года жизни начинает формироваться навык взаимопонимания.

Последние исследования показали, что именно через «эмоциональную настройку» матери на малыша в первые годы жизни у него формируется такое качество, как привязанность. Ведущим в этой настройке является язык тела: язык жестов, движения, в том числе – мимики. Мама должна уметь адекватно «отзеркаливать» состояние малыша – голосом, словами, выражением лица. Он познаёт природу эмоции глядя на неё. Вот он засмеялся – мама тоже улыбается. Его что-то беспокоит, и мама встревоженно смотрит на него. В младенчестве «отзеркаливание» матерью ре-

бёнка так же важно, как и удовлетворение его физических нужд. Малыш ещё не видит своё лицо, но может наблюдать, как его чувства отражаются на лице мамы и как она называет и объясняет их.

Для малыша в первые месяцы жизни очень важны мамины улыбающиеся глаза. В них заключено психологическое сообщение: «Я приветствую тебя, тебе здесь рады, тебя принимают и любят». Так, невербально, женщина демонстрирует ребёнку так называемое качество присутствия. Такая эмоциональная связь со значимым близким обеспечивает развитие нейронных связей в мозге младенца. При этом запускается работа так называемых зеркальных нейронов, которые отвечают за понимание нами других людей, за сострадание и человечность. Ранний, невербальный опыт общения формирует в нас то, как мы будем относиться впоследствии к себе и к другим, взаимодействовать с миром. Навык невербального общения важен в любых близких отношениях на протяжении всей жизни.

■ Ползком — к независимости

Каждый двигательный навык, которым овладевает малыш первого года жизни, означает скачок в его психическом и интеллектуальном развитии. Присмотримся к этому пристальнее.

Ребёнок начинает ползать сначала по-пластунски, потом на четвереньках — и у него формируется представление о правой и левой сторонах тела, развивается умение приводить их в действие попеременно. С физической точки зрения, способность ползать свидетельствует о том, что

формирование мышечного каркаса, освоение так называемых перекрёстных движений (при которых соблюдается координация правой руки с левой ногой, и левой руки — с правой ногой) близко к завершению. А значит, есть основа для ходьбы, правильной осанки. Ползая, ребёнок овладевает направлениями в пространстве, свободным перемещением. На психологическом уровне это означает появление выбора: «Я могу выбрать из множества направлений одно, повернуть в эту сторону или в ту, я учусь выбирать свой путь, получаю возможность проявить свою инициативу». Ползание — это первые попытки младенца почувствовать себя полностью автономным от взрослых — «никто меня не держит», самостоятельно ориентироваться в отношениях с людьми, приближаться к ним и удаляться от них, определять степень близости с тем или иным человеком. Не всем детям нравится ползать, однако

исключительно важно поддержать это движение, играть с ребёнком в двигательные игры: например, в «догони меня» или «кто быстрее доберется до...» Без сомнения, тело и движения являются отражением внутреннего мира человека, его души. То, как мы держим ось тела, умеем координировать в е р х — н и з , п р а в о — л е в о , ч у в с т в о в а т ь связь центра тела и его периферию, какие движения ис-

пользуем (быстрые или медленные, лёгкие или сильные, резкие или плавные, прямые или гибкие) — всё это отражает наши психологические особенности. Поэтому так важно поддерживать в детях интерес к овладению координацией, мастерством повседневного движения. Радость движения — это основа психологического комфорта. Когда ребёнок вырастает и становится взрослым, этот опыт остаётся с ним как ресурс, к которому можно возвращаться и благодаря которому можно восстанавливаться, особенно после переживаний — острых, напряжённых, травмирующих.

Уважаемые родители, поддержите в ребёнке радость движения, помогите ему ощутить комфорт в собственном теле. Вспомните, были ли у вас самих опыт радостного движения. Если нет, позвольте детям научить вас этому. Присоединяйтесь к ним в их пробах движения!

Ирина БИРЮКОВА,
танцевально-двигательный психотерапевт, клинический психолог





Я УМЕЮ ГОВОРИТЬ!

К трём годам у ребёнка резко возрастает потребность в общении. Малыш уже хорошо ориентируется в ближайшем окружении, лучше понимает смысл сказанного, может выразить свои чувства и переживания.

■ Возраст почемучек

Словарный запас ребёнка в этом возрасте увеличивается в 3–4 раза и составляет от 1000 до 1500 слов. В его речи преобладают слова-названия («чашка», «кофта», «кошка»). А вот со-

бирательные существительные («посуда», «одежда», «животные») малыш пока ещё использует довольно редко. Но постепенно отказывается от употребления облегчённых слов (говорит «машина» вместо «би-би»)

и придумывает собственные «неологизмы» («мазелин» — вазелин, «склюкать» — съесть клюкву).

С точки зрения грамматики речь малыша ещё далека от совершенства, но появляются грамматические формы, которые помогают ему ориентироваться в пространстве (падежи) и времени (глагольные времена). Ребёнок правильно связывает слова в предложении, согласуя их в роде и числе, однако нередко бывает неточен в падежных окончаниях («Волк больше зайчик», «Полотенце висит на вешалку»). Он различает глаголы настоящего, будущего и прошедшего времени, но в разговоре часто ошибается («Мы завтра ходили в зоопарк»).

Подвижность артикуляционного аппарата (мышцы губ, языка, нижней челюсти) улучшается, но произношение ещё далеко от нормы. Многие звуки трудны для произношения, поэтому ребёнок заменяет их на более лёгкие. Например, «р» и «л» — на «й» и «ль», «ш», «ж», «с» — на «сь» («люки» — вместо «руки», «сяпка», «тяпка» — вместо «шапка»).

Недостатки в произношении и грамматике не мешают малышу замечать ошибки других и поправлять их: слуховое восприятие речевых звуков у детей более развито, чем речедвигательные умения. Поэтому взрослые, общаясь с ребёнком, не должны допускать искажения звуков в своей речи.

■ Помогите малышу

Развивайте речь ребёнка в процессе повседневного общения. Собираясь гулять, упражняйте малыша в назывании знакомых действий: «Застегнуть тебе пуговицы? Скажи: «Застегни». По-

просите ребёнка назвать выполненное действие: «Что мы сделали?» («Надели шапку»).

Обогащайте словарь малыша названиями частей знакомых предметов: воротник, пуговицы, карман. Знакомьте его с прилагательными и наречиями, характеризующими предмет, ситуацию: пушистая, меховая, тёплая шуба или шапка. Используйте различные речевые задания, на которые он может ответить как действием, так и словом. Например: «Какая красивая синяя шапка у Даши! А ещё что у нас синего цвета? Эта шапка большая, а эта? Маленькая. Маленькую шапку можно назвать «шапочка». А как можно назвать маленькую пуговицу? Правильно, пуговка».

Общение с ребёнком должно содержать информацию, расширяющую его словарный запас: «Варежки связали. Из ниток. Они шерстяные. В шубе ты похож на мишку». Для этого можно использовать стихи, рифмовки. Например: «Это чья шапочка пуховая? Шапочка пуховая, синяя да новая. Шапка меховая, чёрная, большая». Чтобы закрепить у ребёнка знания о частях тела, поиграйте с ним в «Большой—маленький»: у мамы большие руки, а у Коли — маленькие ручки, у мамы — глаза, у Коли — глазки.

В процессе кормления речевое общение с ребёнком нужно провести до того, как он начал есть. Обратите внимание малыша на блюдо: «Ты узнал, что это за суп? Как он называется? Скажи: «Щи». Сейчас я налию щи в тарелку. Что я налила? Куда я налила щи? Что тебе дать, чтобы ты мог кушать щи? Ложку».

Во время подготовки ко сну повторяйте с малышом названия

частей тела, одежды, спальных принадлежностей, действий с ними (повесь на стул, поставь под стул, закрой глазки).

■ Мир вокруг нас

На прогулке привлекайте внимание малыша к явлениям природы: появились зелёные листочки, после дождя земля и травка мокрые. Вместе следите за поведением животных: птичка прилетела на кормушку, кошка залезла на дерево. Понаблюдайте за движением транспорта:

Если хотите, чтобы малыш заговорил, не молчите сами

«Вот автобус поехал. Он повёз людей на работу. А грузовая машина везёт кирпичи — дом строить». После этого посмотрите картинки, поиграйте с игрушками, чтобы закрепить знания малыша, полученные на прогулке. Например, видели кошку с котёнком — прочтите ребёнку стихотворение Маршака «Усатый-полосатый».

Летом на даче вместе с ребёнком собирайте урожай, дёргайте морковку, срезайте лук, укроп: «Вот морковка спряталась в землю, только пушистый зелёный хвостик торчит. Потянули за хвостик — и вытащили морковку. Сейчас мы её вымоем и почистим. Какая морковь? Красная, большая. А ещё какая? Потрогай её. Правильно, твёрдая. Её можно на терке потереть. Я буду тереть, а ты смотри — была большая морковь, а теперь уже маленькая. Потрогай, морковка стала мягкой, сочной, сладкой. Попробуй её». Дайте малышу игрушечную терку и резиновую, пластмассо-

вую морковь, чтобы он использовал полученные впечатления в самостоятельной игре.

Таким же образом можно познакомить ребёнка и с другими овощами. Для закрепления этих знаний сравните разные овощи: морковь и лук, помидор и капусту (по цвету, форме, величине, вкусу). Поиграйте в игру «Чудесный мешочек»: рассмотрите и потрогайте вместе с малышом овощи или их муляжи, затем сложите их в мешочек. Ребёнок на ощупь достаёт овощ и расска-

зывает о нем всё, что знает.

А если ваш малыш уже хорошо знает одежду, посуду и овощи, можно поиграть с ним в игру «Куда что положить». Соберите в коробку кукольную посуду, кукольную одежду, муляжи овощей. Затем откройте коробку и рассмотрите с ребёнком, что там лежит. Покажите тарелку, спросите: «Что это? Зачем нужна? Правильно, из тарелки едят суп. Поставим её на поднос. А это что? (кукольное платье). Зачем нужно? Правильно, платье надеваем. Всё, что мы надеваем, — это одежда. Одежду будем вешать на спинку стула (игрушечного)». Достаньте морковь, спросите: «Что это? Правильно, морковка, овощи будем складывать в корзину». Потом малыш по одному достаёт предметы из коробки, называет их, отвечает на ваши вопросы и кладёт либо на поднос, либо в корзину, либо вешает на стульчик.

Ольга ЕРОШИНА,
логопед

ЛЕЧЕБНЫЙ РИСУНОК

Врачи бьют тревогу: количество детей, нуждающихся в психологической помощи, каждый год увеличивается чуть ли не в геометрической прогрессии. У родителей есть возможность с помощью домашних занятий значительно снизить риск возникновения психологических проблем.

■ Искусство приходит на помощь

Арт-терапия, то есть лечение с помощью искусства, — едва ли не самый доступный метод работы с детьми, у которых есть проблемы в эмоционально-волевой сфере (агрессия, тревожность, страхи, гиперактивность, неврозы), и малышами с интеллектуальными нарушениями (задержка психического развития, аутизм). Через рисунок реализуется потребность детей выразить себя, а талант и художественное достоинство работ значения не имеют.

Для домашних занятий с ребёнком нужны набор гуаши, кисточки, палитра, листы ватмана. На первом уроке покажите малышу, как из шести красок получить богатое разнообразие цветов, а затем отпускаете его в «свободное плавание». У детей палитры получаются разные, каждый ребёнок подбирает ту цветовую гамму, которая близка ему в данный момент. Это, можно сказать, своеобразный тест, который помо-

гает нам увидеть эмоциональный фон малыша.

■ «Коза» и «белка»

Использовать набор гуаши из двенадцати цветов целесообразно, если вы проводите занятия с детьми младшего, среднего дошкольного возраста или у ребёнка наблюдается нарушение внимания, сниженная работоспособность или гиперактивность. В этом случае урок проходит более динамично, малыш увлекается цветовыми возможностями и быстрее приходит к конечному результату.

Детские кисти должны быть из разных материалов: «белкой» лучше изображать фон, а для рисования на ладонях лучше использовать более жёсткую кисть — «коза», а также №3, №10, №12. Рисунок лучше выполнять на больших листах ватмана, особенно если это коллективная работа. Альбомные листы, конечно, тоже можно использовать, но терапевтический эффект работы на большом листе выше — у малыша будет много места для творчества.

Очень полезно рисовать всей семьей, подключая к этому процессу папу и других ваших детей. На взрослых семейное рисование тоже оказывает терапевтическое действие, помогает гармонизировать детско-родительские и супружеские отношения.

■ Рисуйте руками!

Почему рисование руками более эффективно, чем рисование кистью? Потому что между ребёнком и листом отсутствует посредник — кисточка, и он получает удовлетворение не только визуальное, но и сенсорное. Прикосновение к краскам и нанесение их на ватман позволяет малышу полностью включиться в процесс творчества, снять нервное напряжение, выплеснуть свои эмоции. А чтобы не возникли переживания по поводу одежды, подберите для ребёнка фартучек, халат или рубашку, которые можно испачкать. Для рисования руками есть специальные пальчиковые краски, но они весьма дороги. Если у малыша нет аллергии, можно смело использовать обычную гуашь и детскую зубную пасту в пропорции 3 к 1 — такая смесь не впитывается в кожу и смывается тёплой водой, не оставляя следов.

Ольга СМЕРНОВА,
психолог



Маша, 5 лет.



Рисунок «Осьминожки»



Рисунок «Сказочный луг»



Similac Гипоаллергенный — для решения проблем с пищеварением у детей с риском аллергии



- ★ Пребиотики для комфортного пищеварения
- ★ Нуклеотиды для развития иммунитета
- ★ Комплекс IQ для мозга и зрения

(гимнастика, закаливание, ходьба босиком, здоровый образ жизни).

- Ранний отказ от грудного вскармливания. Искусственное детское питание содержит коровий молочный белок — альбумин, который по своей молекулярной массе схож с белками бета-клетки поджелудочной железы, ответственными за выработку инсулина. Перекрёстная реакция приводит к уменьшению их количества и появлению клинических признаков диабета. У ребёнка-искусственника с генетической предрасположенностью риск заболевания возрастает во много раз.

- Стресс. При нервном напряжении иммунная защита организма ослабевает. Стресс провоцирует сбой в работе центральной нервной системы, которая начинает подавать неверные сигналы антителам, вследствие чего они блокируют бета-клетки. Старайтесь не подвергать малыша лишнему волнению, не кричите, не ругайтесь.

- Профилактика развития диабета 2-го типа заключается в поддержании нормального веса ребёнка и воспитании потребности в двигательной активности.

Если ребёнок всё-таки заболел, не надо впадать в панику. Многие люди с диабетом ведут полноценную жизнь, даже становятся олимпийскими чемпионами. Такие дети нуждаются в пожизненной заместительной гормональной терапии инсулином. Гормон вводится под кожу — других способов получить жизненно необходимый для диабетика инсулин на сегодняшний день не существует. Правда, есть облегчённые способы введения гормона: уколы делаются специальными шприцами или шприц-ручками с такой тонкой иглой, что боль практически не ощущается.

Сейчас идут активные разработки препаратов инсулина для альтернативного способа введения — внутрь, защищённых от разложения в желудке, ингаляционных, пластырных. Дозировку инсулина нужно отрабатывать в контакте с врачом-эндокринологом: её придётся корректировать в зависимости от потребности в той или иной пище, состояния здоровья. Всему этому можно научиться, пройдя обучение в школе диабета.

■ Самые известные мифы о диабете

Миф первый: если есть много сладкого, можно заболеть диабетом. Не совсем верно. Неограниченное употребление сахара может усугубить состояние уже больного человека с нарушениями углеводного обмена.

Миф второй: если анализы крови показывают повышенный уровень сахара, у ребёнка диабет. Этого факта недостаточно для постановки диагноза. Но сигнал для родителей: необходимо провести тщательное обследование.

Миф третий: дети, заболевшие сахарным диабетом, быстро полнеют. Малыши, заболевшие сахарным диабетом 1-го типа, наоборот, быстро худеют, несмотря на нормальное питание и хороший аппетит, что связано с ускорением обменных процессов.

■ Никогда не теряйте бдительность

Несвоевременная диагностика и неправильное лечение приводят к осложнениям. Часто у больных сахарным диабетом появляются гипогликемические состояния, когда уровень сахара в крови резко падает. Это происходит, если, например, инсулина оказалось больше, чем требуется для питания клеток глюкозой, или если ребёнок в этот день испытал стресс,

физическое перенапряжение, пропустил приём пищи. В результате у малыша наступает состояние, которое проявляется вялостью и слабостью, головокружением или головной болью, потливостью и ощущением сильного голода. Это состояние может быть началом гипогликемической комы.

При появлении первых признаков — вялость, слабость и потливость — нужно сразу же повысить уровень сахара в крови. Если этого не сделать, у ребёнка появится дрожание конечностей, начнутся судороги, он некоторое время будет находиться в очень возбужденном состоянии, а затем наступит потеря сознания.

Если такие состояния повторяются, то диабет может перейти в лабильную стадию, когда подбор дозировки инсулина становится проблематичным, и малыша грозят серьёзные осложнения вплоть до таких грозных состояний, как кетоацидоз и диабетическая кома. Чтобы не случилось беды, рекомендуется не затягивать с диагностикой, а при появлении подобной симптоматики немедленно вызывать «скорую».

■ Советы на каждый день:

- Научите ребёнка делать себе уколы самостоятельно.
- Всегда контролируйте уровень сахара в крови.
- Убедите малыша в том, что он ни в чём не виноват, и мама с папой по-прежнему очень любят его.
- Не надо корить себя за то, что ваш ребёнок болен. Вы ни в чём не виноваты.
- Не надо всё время жалеть малыша, иначе он вырастет плаксой и ипохондрикком. Просто любите его.

Ирина ТИН,
врач-эндокринолог, кандидат
медицинских наук, клиника
«Питание и здоровье»



КРЫЛАТЫЕ КАЧЕЛИ

Нередко дети, ожидая своей очереди на качели, стоят прямо перед ними. Это очень опасно: бывает, что повреждения, которые может причинить металлическая машина, не совместимы с жизнью.

К нам часто доставляют детей с такими травмами: качели ударяют сначала спереди, в лобную часть головы, потом в затылок. Ребёнку нужно объяснить, что подходить к раскачивающимся качелям нельзя. Если малыш упал с них во время движения, нельзя вставать — наоборот, необходимо плотно прижаться к земле и ждать, пока карусели остановятся. Нельзя прыгать с них во время движения, вставать на сиденья, пытаться совершать по ним передвижение, «как в цирке». Такие трюки нередко приводят к самым тяжёлым последствиям.

Для того чтобы не было беды, необходимо с малых лет приучать ребёнка к правилам безопасного поведения на улице. Однако, если несчастье всё же произошло, важно знать пра-

вила оказания первой помощи ребёнку, которые можно выполнить до приезда «скорой».

Если ваш малыш поранился каким-либо острым предметом, у него может возникнуть кровотечение. При этом кровь может вытекать струей (артериальное кровотечение) или медленно каплиться в ране (венозное кровотечение). Для остановки кровотечения надо поднять вверх поражённую часть тела (руку или ногу) и на место ранения наложить повязку. С этой целью лучше пользоваться стерильным бинтом, который обязательно нужно иметь в домашней аптечке. Если бинта под рукой нет, рану можно перевязать чистым платком.

Во время игр дети иногда получают настолько серьёзные травмы, что возникают сильные кровотечения. В этом случае

нужно наложить жгут выше места ранения. Под узел повязки подводят в качестве закрутки карандаш или палочку, несколькими поворотами закручивают повязку, и кровотечение останавливается. Держать жгут более 90 минут нельзя, так как может произойти резкое нарушение кровообращения и омертвление конечности. Если рана находится на шее, лице, голове и жгут наложить нельзя, следует сдавить ладонью место выше раны и срочно вызвать врача.

Ссадины, ушибы и небольшие раны нужно обработать 3–5-процентным спиртовым раствором йода или перекисью водорода. Ни в коем случае нельзя промывать рану водой, извлекать из неё инородные тела, так как это приводит к её загрязнению. Через рану, загрязнённую землей, в организм ребёнка могут проникать микробы, вызывающие очень тяжёлое заболевание — столбняк. В таких случаях необходимо введение противостолбнячного анатоксина, который ребёнку вводят в поликлинике, если у него нет прививок от столбняка.

Среди детских травм нередки вывихи, и чаще всего встречается подвывих головки лучевой кости, особенно у детей до 3–4-летнего возраста. Возникает такая травма, когда ребёнка резко поднимают за кисть вверх или когда удерживают за кисть при падении. Если малышу больно поворачивать руку в районе предплечья, ему требуется помощь хирурга. Не пытайтесь вправить вывих самостоятельно.

Николай СТЕПЫКИН,
хирург-травматолог
высшей категории, главный
детский хирург-травматолог
г. Королёва Московской области



*Давая обещание, не шути.
Дал обещание — нет назад пути.
Джами. 16-й век*

ДЕТСКИЙ ПРАЗДНИК

Кто из нас не сохранил в душе чудесных воспоминаний об атмосфере счастья, веселья, вознаграждённого ожидания, подарков, нарядов, угощения — всего, что должен нести в себе детский праздник?

Радость праздника начинается со встречи сверстников, которых пригласил маленький человек. Ребёнку с самого раннего возраста следует прививать чувство обязательности. Обещал прийти — обязательно выполни и приходи вовремя. По-настоящему воспитанный человек — обязательен и точен. Если вы опаздываете больше, чем на двадцать минут, надо предупредить хозяев и извиниться перед ними.

На детские праздники принято приходить с подарками. Ребёнок может дарить цветы хозяйке и всем женщинам семьи.

Вредные советы

Как не следует выбирать подарки

- Ищите среди своих вещей то, что похуже. То что вам самому не нужно.
- В магазине в спешке купите, что попало.
- Никогда не учитывайте повод для подарка — день рождения, Новый год, просто сюрприз, возраст человека, его интересы и увлечения. Не задумывайтесь, принесёт ли подарок радость.

Как не надо дарить

- Вручая подарок, не скрывайте своего огорчения.
- Расскажите, каких затрат стоил подарок, обязательно напомните, что у вас самого такого нет. Пусть товарищ понимает и ценит вашу самоотверженность.
- Подробно объясните, что с подарком делать и как с ним обращаться.
- Всем знакомым, друзьям, гостям обязательно покажите подарок и объявите: «Это я Вовке подарил». А то вдруг кто-нибудь подумает, что вы пришли с пустыми руками.
- Проследите за судьбой подарка. Время от времени напоминайте другу: «Помнишь, я тебе чехлы для коньков подарил?»
- В тех печальных случаях, когда обладатель подарка оказался недостойным человеком и, по вашему мнению, плохо обращается с подарком или с вами лично, будьте решительны и тверды. Требуйте подарок обратно.

Золотое правило этикета

Никто из гостей не должен быть обойдён вниманием. Пусть дети купаются в атмосфере доброжелательности и улыбок.

Пусть это станет хорошей привычкой, которая не должна теряться с возрастом.

Для детского праздника лучше всего организовать фуршет. Дети с радостью помогут вам сотворить канапе на шпажках и бутерброды. Бутерброды должны быть маленькими — на два укуса — такие удобно есть руками. Не советую сооружать бутерброды наподобие Эйфелевой башни: по пути в рот куски сыра, колбасы, мяса будут падать на скатерть, на колени. Если вы всё-таки пошли по пути многослойных сэндвичей, обязательно сервируйте вилки и ножи. Большие бутерброды положено разрезать в своей тарелке на кусочки. Содержимое канапе снимается со шпажки в свою тарелочку и съедается с помощью вилки.

Фуршетный стол многоцветен и ярок. Поэтому он привлекателен для детей. Используйте разноцветное питьё (соки, лимонады) в прозрачных стаканах или кувшинах. Красиво смотрятся на столе помидоры, огурцы, листья салата. Можно вырезать украшения из моркови, редьки, свеклы.

Для яркой праздничной сервировки фуршета подойдут цветные одноразовые тарелки, стаканы, бумажные салфетки. При этом скатерть должна быть белой или однотонной.

Научите детей правилам поведения за столом:

- Не липнуть к столу и не отодвигаться от него на полметра.
- Сидеть на стуле прямо, не слишком чопорно, но и не разваливаясь.

- Ни в коем случае не есть, положив локти на стол. Не опираться на стол ни локтями, ни руками, ни запястьями.

- Не охватывать тарелку руками, как будто желая защитить её от соседа.

- Не держать руки на коленях.

- Незаметно, без шума разверните салфетку. Положите её на колени свёрнутой вдвое по длине. Никогда не разворачивайте салфетку полностью, не заправляйте её за воротник рубашки, вырез платья. Так одевают салфетку только детям до 4–5 лет.

- Не наклоняйтесь над тарелкой, а поднимайте локоть и подносите вилку или ложку ко рту.

- Ешьте бесшумно, не хлюпайте и не дуйте на горячий суп — подождите несколько секунд, пока он остынет.

- Не наклоняйте тарелку, чтобы подобрать последние капли, оставьте их.

- Ешьте с закрытым ртом.

- Не пейте с полным ртом и вытирайте губы, прежде чем взять бокал, чтобы не оставить на нём следы пищи. Отпив, снова вытрите рот.

- Когда вам подадут блюдо. Не копайтесь, чтобы отыскать

подходящий кусок. Берите тот, что перед вами. А не с другого края блюда.

- Не скребите кости ножом, чтобы отделить от них последние волокна мяса, и не обсасывайте костей.

- Не пробуйте фрукты пальцами, пытайтесь выбрать самый спелый плод.

Если вы хотите, чтобы детям на домашнем празднике было интересно, подготовьте заранее программу. Можно поставить спектакль или устроить декламацию стихов, или чтение собственных рассказов, историй, шуток. Конкурсы. Викторины, загадки. Шарадки, ребусы, игры в слова всегда привлекательны для детей. Только награды и похвалы должны получить каждый. Не забывайте использовать опыт прежних поколений. Некоторые игры и забавы пришли к нам из 19-го века и по-прежнему нравятся. Это и игра в «Фанты», «Колечко, колечко, выйди на крылечко», «Бояре, а мы к вам пришли...» Для малышей можно использовать игры: «Ручеёк», «У медведя во бору», различные варианты игр «Замри — отомри».

Не забудьте о фотографиях. Можно в каждый день рождения сына или дочери делать фотографии и хранить их. Много лет спустя, разглядывая снимки, все будут очень растроганы.

Научите детей благодарить хозяев за прекрасный приём, интересную программу. Пусть они скажут несколько добрых слов на прощание пожилым членам семьи.

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





Рис. Павла Зарослова

Что лучше: знать или не знать? Многие знания – многие печали, как сказал царь Соломон. Ни в коем случае не желая бросить тень на астрологию, предлагаем вашему вниманию, дорогие читатели, рассказ нашего постоянного автора, писателя Бориса РУДЕНКО.

КАК Я БЫЛ АСТРОЛОГОМ

В детстве я очень хотел потрогать Деда Мороза. И вот в один Новый год мечта сбылась! Закрыл глаза, дернул его за бороду... А она отвалилась! И я узнал своего соседа – дядю Колю. Больше я никогда не трогал бороду Деда Мороза. Уже точно знал, что его не существует...

Человеку всегда хочется заглянуть за кулисы тайны. Где фокусник прячет своего кролика, видит ли гадалка что-то в магическом шаре и что, наконец, имел в виду Нострадамус?

Я пришёл работать в один популярный ежемесячник, когда в нашем обществе происходили резкие перемены. Люди без меры хлестали заряженную воду и отказывались выходить из дома, не изучив предварительно астрологический прогноз на день.

Газеты и журналы, чтобы не потерять читателей, сделали астрологические прогнозы таким же обязательным элементом каждого выпуска, как программа телепередач или сводка погоды. Вот и мой главный редактор в один прекрасный день грустно сказал: «Надо бы и нам публиковать астрологические прогнозы. Только пусть они хоть чем-то отличаются от всех прочих. Ну, например, будут криминальными, что ли...» Мы решили, что наш прогноз должен предупреждать читателя о всевозможных напастьях, которые поджидали его в период становления дикого российского капитализма на каждом шагу: от налёта уличных грабителей и краха банка с личными сбережениями до падения на скользком льду возле собственного подъезда из-за отвратительной работы коммунальных служб.

Как составляются подобные прогнозы, я не знал, и позвонил по рекламному объявлению в Академию астрологии. Там очень обрадовались и обещали помочь. Вскоре к нам пришёл паренёк лет двадцати трёх с хитрыми глазами.

Насчет самой Академии астрологии у меня точной информации не было. Одни источники сообщали, что там собралось записное жульё, другие информировали, что «академики» — люди честные. Хотя периодически (весной и осенью) нуждаются в стационарном лечении. Паренёк,

щурия хитрые глаза, начал просвещать меня насчёт астрологии. Пришлось признаться, что в науку эту я не очень верю. Он был потрясён и тут же предложил составить гороскоп на меня лично, чтобы я смог убедиться в величии астрологии. Поколебавшись, я сообщил ему дату и время своего рождения.

Мы встретились через день. Паренёк-академик гордо выложил на стол мой гороскоп. Пришло время поражаться мне. Гороскоп рассказывал про меня чистую правду. Под каждым предложением, словом и даже буквой я был готов немедленно расписаться несколько раз подряд. Да и какой нормальный человек станет отрицать, что у него «характер нордический с некоторым влиянием африканского начала», он «очень любит спорт, но редко имеет возможности для регулярных тренировок». Или «любит шумные застолья, после которых иногда испытывает похмелье, что, однако, не перерастает во вредную привычку».

Даже самые интимные стороны моего существования не укрылись от взгляда астролога: «в семейной жизни склонен к постоянству, однако теоретически не исключает бурные романы на стороне». Короче, юный «академик» оказался намного проницательней даже моей жены. Только одна цыганка на Курском вокзале рассказала мою судьбу с такой же точностью, хотя я ей ничего не заплатил.

Но вот с основным заданием он подкачал: читать его криминальный гороскоп было невыносимо скучно, и опубликовать его мы не могли.

Время, однако, поджимало — номер сдавался завтра — и я ре-

шился на авантюру. Взял Уголовный кодекс и сел за пишущую машинку (компьютера в редакции ещё не было).

Первыми в гороскопе шли, кажется, Овны. Их я предостерег от нарушения правил пользования электроэнергией или газом в быту (статья девяносто четыре — два). Скорпионам достались незначительные телесные повреждения, Ракам — угроза стать жертвой мошенников и вымогателей. Девам следовало остерегаться насильников, особенно по субботам в шесть часов утра. Весы могли угодить в дорожно-транспортное происшествие, Водолеи должны были беречься от карманников. Как-то очень быстро Уголовный кодекс подошёл к концу, и на долю Рыб оставалось нарушение расового и национального равноправия и измена Родине. Но этого я писать не стал, а пообещал им насморк, переходящий в гайморит.

Главному редактору гороскоп понравился. Ни в одном издании не было таких мрачных гороскопов. Он не оставлял читателя ни малейшего шанса на спасение. Газета ушла в производство, а я перевел дух.

И совершенно напрасно. Потому что в следующем номере тоже должен был появиться гороскоп. Мне вновь пришлось достать Уголовный кодекс. Стараясь, чтобы предсказания не повторялись, теперь уже Скорпионам я рекомендовал тщательно следить за газом и электричеством в своих квартирах, а Девам — крепче держаться за кошельки в общественных местах. Для разнообразия я решил ввести в гороскопы элементы бытового травматизма без криминальной окраски. Рыбам по этой причине

грозило падение на скользком тротуаре, а Близнецам — незначительные травмы от спортивных забав.

Эта работа постепенно захватила меня. В следующем гороскопе я расширил спектр угроз, включив в них ОРЗ, грипп и другие инфекционные заболевания, для чего мне пришлось воспользоваться медицинским справочником. Читать гороскопы стало одно удовольствие. Скоро в редакцию стали приходить письма от благодарных читателей.

«Как жаль, что в наш город ваша газета попадает с опозданием, — писала одна девушка из Уфы. — Выходя из троллейбуса, я поскользнулась и вывихнула ногу — точно как вы мне рассказали в гороскопе, который я прочитала только на следующий день после травмы». А после начала сезонной эпидемии простуды и гриппа подобные письма

стали приходить один за другим. Тем более что в очередном гороскопе я не поскупился и щедро разбросал насморк, кашель, ангину и лому в суставах практически по всем знакам Зодиака.

В какой-то момент я начал ощущать, как переменялось отношение ко мне редакционных секретарш и машинисток. Они пошатывали на меня с опаской и шептались по углам. Одна из них как-то подошла и с нервной усмешкой спросила, что, по моему мнению, её ждёт в следующем месяце. Недолго думая, я пообещал ей тёплое море и жёлтый песок, но зачем-то брякнул о высокой вероятности нападения акул-людоедов. Она побледнела и убежала. На следующий день я узнал, что она заставила своего мужа вернуть в кассу билеты на Кипр и поехала в отпуск к бабушке в деревню, где был только пруд с лягушками.

Во взглядах машинисток теперь уже ясно читалась ненависть, и я понял, что дальше так продолжаться не может. Астрологические прогнозы я больше писать не хотел. «Может, просто выгнать всех этих дур?» — предположил главный, но потом передумал, человек он был не злой.

По счастью, мне нашлась замена: одна внештатная корреспондентка, добродушная женщина, мать троих детей, с удовольствием взялась писать криминальные гороскопы. В основном она предостерегала читателей от размещения денег в финансовых пирамидах, советовала не пить сырую воду и тщательно мыть руки перед едой. Писем ей писали меньше, чем мне, но когда рухнули «МММ», «Хопер-Инвест» и «Торговый дом Селенга», уверен, многие обнищавшие сограждане помянули её добрым словом. Или как-то иначе.

ВСЕЙ СЕМЬЁЙ — В ЗИМНИЙ ПАРК

Зима — любимое время года наших детей. Поэтому, уважаемые родители, несмотря на капризы погоды, не сидите у экранов телевизоров, а выходите вместе с малышами в парки и скверы.

Взрослые должны помнить, что во время прогулки необходимо постоянно двигаться. Для достижения этой цели вполне подходят ходьба быстрым шагом, бег и катание с горки. Но чтобы сделать прогулки еще интереснее, мамы и папы могут организовать подвижные игры и забавы.

■ Снежинки

Дети и родители встают в круг, берутся за руки. Одна из мам (ведущая) говорит: «Дует холодный ветер, разлетайтесь, снежинки, по свету». Дети разбегаются, ведущая их «ловит». А затем объявляет: «Долго бури бушевали, а теперь скорее в круг мы встали».

■ Снежная крепость

Дети очень любят лепить снеговиков, сооружать постройки из снега. Купите ребёнку удобную лёгкую лопату, с помощью которой малыш будет сгребать снег, «грузить» на санки и доставлять к месту «строительства». Но если ребёнок решил соорудить снежную крепость, без помощи папы ему не обойтись. Это очень важный момент для малыша: он знает, что за его спиной — надежный, любящий и сильный человек. И понимает, что вместе с папой ему по силам любые трудности!

■ «Злой пёс»

Из детей выбирают «злого пса». Малыши водят хоровод вместе с одним из пап (ведущим), а потом он говорит:

«В будке спит злой пёс,
У него чуткий нос.
Он тихонечко лежит,
Может, дремлет, может, спит?
А сейчас к нему мы подойдём
И играть с собою позовем».

Дети пытаются дотронуться до «спящего пса». Пёс «просыпается», «рычит» и «ловит» их.

Теперь, когда мы вволю набегались, можно заняться наблюдениями за природой.

■ Снежная сказка

Снег для ребёнка — большая загадка. Каждый из вас может придумать свой рассказ о снегопаде, но выглядеть он должен примерно так: «Жила-была снежинка, которая появилась высоко над землей. У неё не было подруг. «Я, — говорила снежинка, — похожа на звезду, я одна такая». Но тут она увидела вторую, третью, четвёртую снежинки. Они все были её копией. Снежинка закружилась вместе с ними. Потом ветер стих, и они опустились на землю. К вечеру мороз усилился, и снег скрипел под ногами про-

хожих. Люди не знали, что это ломаются кристаллические лучики снежинок...»

■ Почему лёд твёрдый?

Прогулка по зимнему парку может стать для ребёнка интересным уроком. Для развития словесно-логического мышления помогите малышу сформулировать ответы на многочисленные «детские» вопросы: «Что происходит со снегом, когда мы берём его в руки?», «Что случилось с лужами, когда наступил мороз?», «Что такое лёд?».

■ Кормушка для воробья

Гуляя по зимним аллеям, вместе с ребёнком наблюдайте за явлениями в природе, рассказывайте интересные истории о жизни животных. Объясните, что насекомые зимой прячутся под корой деревьев, и птички их достать оттуда не могут. Детей очень беспокоит, что птицам холодно и голодно. Вернувшись с прогулки, папа с сыном и дочкой могут смастерить кормушку.

Ирина ИВАНОВА,

воспитатель

Маргарита ФЕОФАНОВА,

логопед



СТАРЫЙ
ЛЕКАРЬ



до 31 декабря

ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ

НА ТОВАРЫ С КРАСНЫМИ ЦЕННИКАМИ

(495) 38-000-38

ЧТОБЫ ПРАЗДНИК БЫЛ ВЕСЁЛЫМ

Праздник в России – это всегда обильное застолье с множеством вкусов. Как предупредить нарушения пищеварения у детишек? Ведь отступлений от «правильного питания» не избежать.

Новогодние советы даёт детский гастроэнтеролог, профессор Анатолий Ильич ХАВКИН.



На правах рекламы

– Праздники – серьёзное испытание и для здорового желудка. Трудно самому удержаться от соблазнов, а уж объяснить ребёнку, что «то нельзя и это нельзя», совсем тяжело. Бывает, и не уследишь.

– Так к праздничным проблемам с пищеварением надо относиться как к неизбежности?

– Во-первых, нет. Но для начала, несколько советов. Во-первых, от ряда продуктов придётся отказаться. Это копчёные колбасы, жирная ветчина, шпроты, консервы, содержащие уксус, майонез или кетчуп. Во-вторых, постарайтесь избегать жареного.

– В общем, на праздник можно есть только геркулесовую кашу!

– Конечно, нет. «Все салаты с майонезом – значит, салаты

надо исключить», – скажете вы. Но есть прекрасный выход: для заправки салатов можно использовать несладкий йогурт. И вкусно, и полезно. Запечённое мясо или рыбу хорошо приготовить в специальной посуде без добавления воды и соли. Нежирная ветчина и колбасы, икра, запечённый картофель. На десерт – фрукты с йогуртом, только сладким.

– А что делать, если всё же возникли проблемы с кишечником?

– Надо помнить, что обильная жирная и высокобелковая еда приводит к нарушению деятельности толстой кишки. В ней живут полезные бактерии – микрофлора, которая помогает организму. Избыток еды заставляет работать наши органы пищеварения на пределе возможностей. При погрешностях в питании у взрослых и детей может развиваться дисбактериоз и, как следствие, запор. При длительной задержке кала в кишечнике начинаются процессы брожения, образуются токсические вещества, которые оказывают отрицательное влияние на печень и мозг. Один из путей решения проблемы – специальное питание, включающее пробиотические кисломолочные продукты.

– О правильном питании сказано очень много. Как понять, какой продукт по-настоящему хороший и какой нужно употреблять?

– Например, при запоре или с целью его профилактики я бы рекомендовал употреблять современные кисломолочные пробиотические продукты. Они могут помочь восстановиться после праздников и переизбытка. Так, совместное действие молочной кислоты и полезных бактерий-пробиотиков окажет положительное влияние на кишечник, способствует нормализации его функций. Кстати, если вы решили включить в свой рацион кисломолочный пробиотический продукт, важно обращать внимание на его срок хранения: не более 30 дней. Ведь настоящий кисломолочный пробиотический продукт должен содержать живые активные пробиотические бактерии в достаточном количестве на протяжении всего срока годности. И ещё одно: чтобы по-настоящему ощутить положительный эффект от приёма пробиотических кисломолочных продуктов, их нужно включить в ежедневный рацион питания. Свой организм надо любить, и тогда он ответит вам хорошим самочувствием и прекрасным настроением. Весёлых вам праздников!



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.



Российская Гастроэнтерологическая Ассоциация
рекомендует есть **Активиа** каждый день!



Кисломолочный пробиотический продукт с бифидобактериями **Actiregularis**

В ходе многочисленных международных исследований было доказано, что **Активиа**:

- регулирует время кишечного транзита
- улучшает функциональное состояние желудочно-кишечного тракта

**Естественная
помощь пищеварению!**

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



ТАКОЙ КАШЕЛЬ НАМ НЕ НУЖЕН!

№ 65515 | имя Грохотун

ГРОХОТУН

СУХОЙ КАШЕЛЬ
ДЯДИ БОРИ

Самый громкий в округе.
Марушает тишину,
трещит с утра до ночи.
Характер сиверный.

№ 65419 | имя Надоеда

НАДОЕДА

СУХОЙ КАШЕЛЬ
ДЕВОЧКИ МАШИ

Невоспитан,
раздражителен
и раздражает окружающих.
Надоедлив, характер
колючий, ершистый.

№ 65375 | имя Бывалый

ДОСТУП
ОГРАНИЧЕН

СУХОЙ КАШЕЛЬ
ГЛАФИРЫ
ПОРФИРЬЕВНЫ

Любит повторяться,
ведет преимущественно
ночной образ жизни.
Характер докучливый.

БЫВАЛЫЙ

ТОМ № 177

ОМНИТУС ПОМОГАЕТ ПОБЕДИТЬ
ЛЮБОЙ СУХОЙ КАШЕЛЬ!

УДОБНЫЙ

две формы выпуска: сироп и таблетки

СЕМЕЙНЫЙ

подходит для взрослых и детей от трех лет

ПРОВЕРЕННЫЙ

содержит Бутамират / качество GMP

АСР-008118/08 П N00959 Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД
ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



STADA
C I S