

Нет плохой погоды.....	с. 8
Глазки как в сказке.....	с. 10
Поговорим о звуках.....	с. 18
Сколько лет первоклашке?.....	с. 24



НА ВТОРЫХ РОЛЯХ



КОМФОРТНОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ – ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ!



Товар года 2012



Детское молочко NESTOGEN® 3 и NESTOGEN® 4 разработано в научно-исследовательском центре НЕСТЛЕ в Швейцарии и предназначено для малышек с 12 месяцев и 18 месяцев.

Содержит:

- комплекс натуральных пищевых волокон-пребиотиков PREBIO®, который улучшает состояние кишечной микрофлоры и предупреждает развитие запоров;
- витамины и минеральные вещества, необходимые малышу для физического и умственного развития.

Узнайте больше по телефону бесплатной Горячей линии 8-800-200-20-55.

Важное примечание: грудное вскармливание идеально для вашего ребенка.

Перед применением необходима консультация специалиста. NESTOGEN® 3 рекомендован детям старше 12 месяцев, не является заменителем грудного молока. NESTOGEN® 4 рекомендован детям старше 18 месяцев, не является заменителем грудного молока.

ООО «Нестле Россия». Вопросы и пожелания направлять по адресу: 109004, Москва, а/я 74. contact@ru.nestle.com. Товар сертифицирован. Реклама.

Всё
полезное
и интересное о
развитии малыша на
www.nestlebaby.ru



ТАКИХ НЕ БЕРУТ В КОСМОНАВТЫ

Пение — лишний предмет. Во втором «Б» так думали все, даже те немногие, кто был записан в хор. Но чтобы быть принятым в отряд космонавтов, как говорили родители, необходимо иметь в четверти пятёрки или хотя бы четвёрки.

Зачётный урок. Раньше пели хором, а тут для исполнения нужно выходить к доске, по одному... Весь класс уже «отстрелялся». Моя фамилия в журнале последней. Досталась русская народная песня «Во поле берёза стояла». Слова надо было выучить давно. Они мне не понравились сразу. «Люли-люли» какие-то, «заломати», «играти»... Не для серьёзных парней.

Слабеющим шагом вышел к доске. Я застенчив. До сих пор. Я боялся класса. Состоявший из отдельных мальчиков и девочек, он превратился в мистическую массу. Антон Фёдорович, тощий трудовик, по совместительству преподаватель пения в младших классах, расправил меха баяна. Я затаил едва слышимым, срывающимся голосом: «Во поли-и берёзка стояла-а... (*ещё тише*) во поли кудрявая стояла». Всё. Пропеть это глупое «люли-люли», да ещё принародно, оказалось выше человеческих сил. Второй заход, третий... Позорное молчание. «Садись, два! Будешь пересдавать завтра после математики. Выучи слова». Звонок. Вот бы на три минуты раньше!

Дома, поняв суть проблемы, мама предложила мне способ решения. «У вас перед окнами школы деревья? Смотри не на класс, не на учителя, а на берёзу в окне. Представь, что ты подошёл к ней... И пой». Я берёз никогда не ломал. Но совет оказался полезным. Четвёрку с минусом всё же поставили. Только космонавтом с тех пор мне становиться не хотелось.

Искренне ваш
Анатолий ХАВКИН

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 13-06-00143

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

КУТУЗОВ А.Г.

доктор педагогических наук, профессор,
ректор Московского гуманитарного
педагогического института

ЦАРЕГОРОДЦЕВ А.Д.

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

БЕЗРУКИХ М.М.

доктор биологических наук,
профессор, директор Института
возрастной физиологии РАО

РЕАН А.А.

член-корреспондент РАО, доктор
педагогических наук, профессор

КРАВЦОВА Е.Е.

доктор психологических наук, профессор

КЕШИШЯН Е.С.

доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.

доктор медицинских наук, профессор

ОСОКИНА Г.Г.

доктор медицинских наук,
заслуженный врач РФ

СИМКИН К.М.

СОНЬКИН В.Д.

доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.

доктор медицинских наук, профессор

4

Тема номера

4 Застенчивый ребёнок

8

Здравствуй, это я!

8 Нет плохой погоды

10 Глазки как в сказке

11

Я расту

11 Мне один месяц

16

Дошколёнок

16 Играем в «куличики»

17 Закаляйся!

18 Поговорим о звуках

21

Дачная аптечка

21 Летний отдых с детьми

24

Я – школьник

24 Сколько лет первоклашке?

28

Семейная консультация

28 Чего мы хотим от жизни?

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: mamapapaja@mail.ru

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

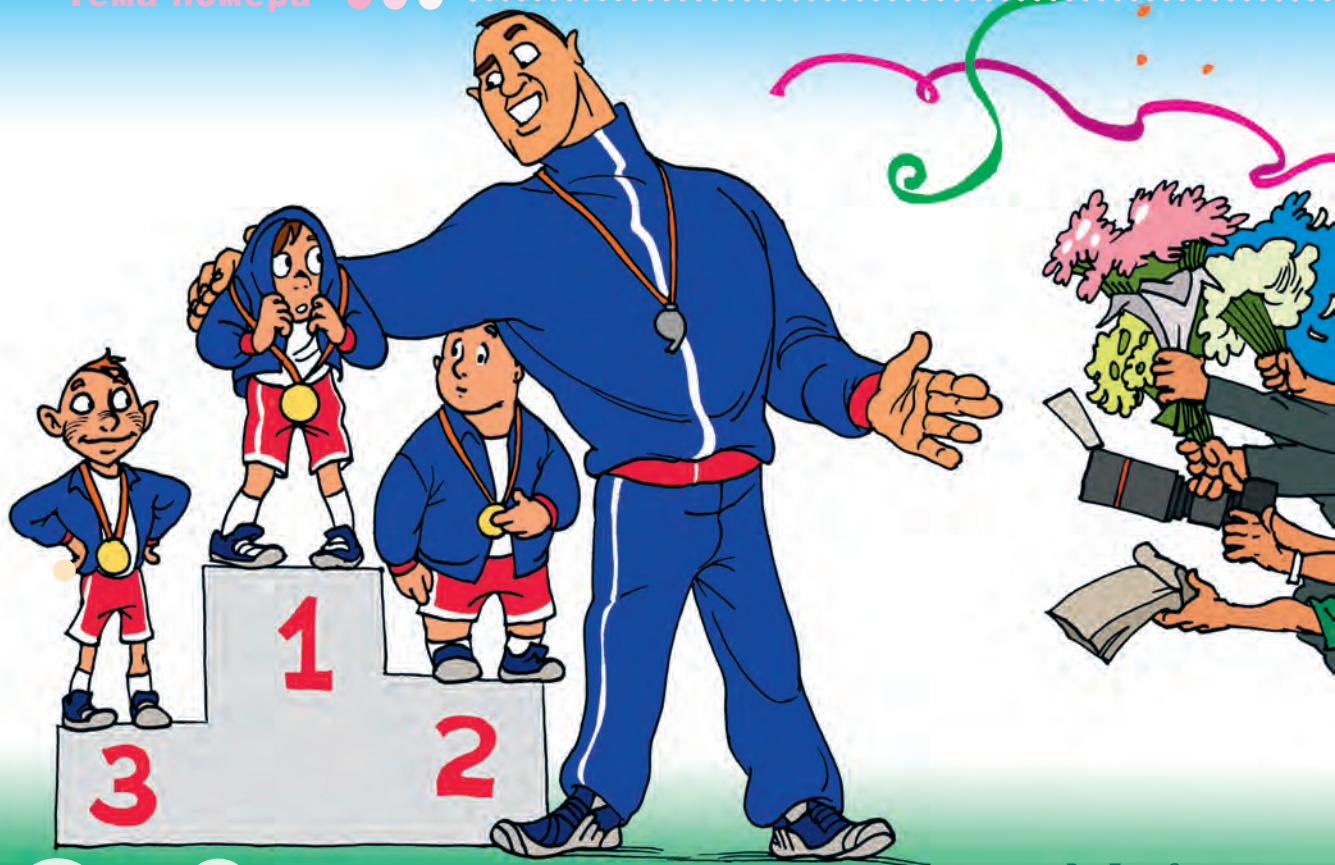


Рис. Павла Зарослова

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЁНОК

В нашу редакцию пришло письмо мамы шестилетнего Саши П. «Мой ребёнок, умный и способный мальчик, всё время повторяет: «Я не смогу этого сделать, у меня ничего не получится...» Он старается спрятаться за спины взрослых, старших ребят. Что с ним? Как помочь моему малышу?» Застенчивость – серьёзная проблема. Как часто мы встречаем взрослых, которым не помогли вовремя справиться с застенчивостью, с тяжкими переживаниями, связанными с ней. Такие люди «зажаты», постоянно испытывают внутренний дискомфорт, не могут из-за своей застенчивости добиться успеха в жизни, соответствующего их интеллекту и образованию.

Застенчивость проявляется уже в раннем детстве. Опрос родителей трёхлетних детей показал, что та или иная степень застенчивости свойственна 42% дошкольников. Мно-

гие родители сталкиваются с застенчивостью своих детей чаще всего в ситуациях, когда ходят с ребёнком в гости или к ним в дом приходят друзья. Ребёнок робеет, прижимается к маме, не отвечает

на вопросы взрослых. Такие дети стесняются подойти к группе играющих сверстников, не решаются включиться в их игру. Их смущают ситуации, в которых к ним привлечено внимание, они

стремятся раствориться среди других, стать незаметными.

Однако в целом застенчивый малыш доброжелательно относится и к взрослым, и к сверстникам, готов общаться с ними. Но одновременно испытывает большое внутреннее напряжение. Оно проявляется в его нервных движениях, состоянии эмоционального дискомфорта, боязни обратиться к другому человеку, проявить свои желания. Иногда ребёнок вообще не откликается на обращения, особенно незнакомых людей, или отвечает односложно, очень тихо, вплоть до шёпота. Характерной особенностью общения застенчивого ребёнка является его прерывистость, цикличность: ребёнок может на время преодолевать затруднения в общении, когда чувствует себя свободно и раскрепощённо. Например, с близким человеком, в хорошо знакомой ситуации.

Наблюдения показывают, что застенчивость особенно отчётливо проявляется на пятом году жизни. Это связано с тем, что в этом возрасте у детей формируется потребность в уважении взрослого. Ребёнок остро реагирует на замечания, обижается на шутку, иронию в свой адрес, в этот период ему как никогда нужны похвала и одобрение взрослого. Поэтому взрослым необходимо вести себя особенно внимательно и деликатно по отношению к малышу. Ведь уязвимой у застенчивого ребёнка является именно область чувств.

■ Многие могут, просто смущаются

Давно замечено, что застенчивость не связана со способностями ребёнка, уровнем его интеллектуального развития. За-

Они стремятся раствориться среди других, стать незаметными



стенчивые дети не хуже других справляются с разного рода заданиями, но малейшее порицание может вызвать у них всплеск робости и смущения, затормозить их деятельность. Они более осторожны в своих действиях и высказываниях, менее настойчивы в достижении результата, чем их незастенчивые ровесники.

Но это не означает, что они плохого о себе мнения. Как пра-

завляет мучиться сомнениями относительно ценности своего Я.

Поскольку застенчивые дети постоянно ориентированы на оценку своих действий, они остро реагируют на замечания взрослого, а примерно с пяти лет у них формируется парадоксальное отношение к похвале: одобрение взрослого часто вызывает одновременно чувство радости и смущения.

Может быть, малышу не хватает выражения вашей любви, похвалы и поддержки?

вило, застенчивый ребёнок считает себя очень хорошим, отношение к себе как к личности у него самое положительное. Его проблема заключается в другом: ему представляется, что окружающие люди относятся к нему хуже, чем он сам относится к себе. С возрастом тенденция к разрыву в оценке себя самим и другими людьми у ребёнка усиливается. Это вносит дисгармонию в его самооценку, за-

■ Как помочь справиться

Многие проблемы застенчивых детей определяются характером их взаимоотношений с близкими людьми. Вот несколько рекомендаций родителям, как помочь своему малышу справиться с застенчивостью.

- Самое главное — поднять самооценку ребёнка в тех ситуациях, когда его беспокоит

К сведению родителей

Главное – поднять самооценку ребёнка в тех ситуациях, когда его беспокоит отношение к нему других людей



отношение к нему других людей. Проанализируйте своё поведение и взгляните на ситуацию в семье глазами малыша. Может быть, ему не хватает выражения вашей любви, по-

детям оно требуется в большей мере.

- Следующая задача – помочь ребёнку повысить самооценку в конкретных видах деятельности, поддержать его уверенность в

слишком сосредоточен на оценке и это тормозит его действия, отвлеките его от оценочной стороны деятельности. Здесь вам помогут игровые приёмы и юмор. Обыграйте ситуацию, внесите в неё элемент воображения. Например, если малышу не удаётся собрать пирамидку или фигурку из LEGO, сделайте их одушевлёнными и наделите вредным характером, который мешает ребёнку справиться с задачей. Поговорите с ним от имени придуманного вместе персонажа, разыграйте смешную ситуацию. Это разрядит напряжённость, отвлечёт малыша от самого себя, придаст ему смелости. Следует помнить о том, что застенчивые дети часто очень осторожны и побаиваются всего нового. Они в большей мере, чем их незастен-

Застенчивые дети постоянно ориентированы на оценку своих действий

хвалы и поддержки? Ведь мы обычно обращаем внимание на своих детей лишь тогда, когда они что-то делают плохо, и не замечаем их достижений, хороших поступков. Застенчивые дети доставляют родителям меньше хлопот, чем озорные и непослушные. Поэтому и внимания им уделяется меньше, в то время как именно таким

себе. Застенчивый ребёнок боится отрицательной оценки, но это не значит, что оценка ему не нужна вовсе. Делая что-то вместе со своим малышом, выразите убеждённость в том, что он справится с задачей, а если нет, то это не беда, и вы всегда можете ему и вместе преодолете трудности.

Если вы видите, что малыш

чивые сверстники, стремятся к соблюдению правил, боятся их нарушить.

У застенчивых детей в большей степени сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, и это может сковывать их инициативность и творческие проявления. Задумайтесь над тем, не слишком ли часто вы ограничиваете свободу ребёнка, его непосредственность и любознательность. Ваше гибкое поведение поможет малышу избавиться от страха наказания, а чрезмерные ограничения часто оказываются причиной детских неврозов.

• Не менее важно — помочь ребёнку научиться свободно и раскрепощённо выражать свои эмоции, желания, чувства. Снять внутреннее напряжение, почувствовать себя свободно помогут игры с взрослыми в прятки, жмурки, пятнашки. А игры-соревнования в кегли, мяч, стрельбу из лука с присосками, в преодоление препятствий, борьбу и прочие забавы, которые сопровождаются громкими возгласами, шутливыми угрозами партнёров, смехом, дадут возможность ребёнку снять торможение, почувствовать себя увереннее, получить удовольствие от победы, похвалу и признание себя как личности.

Раскрепощению эмоциональной сферы, лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры-пантомимы: «Угадай эмоцию», «Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем», «Кто к нам пришёл», «Куклы пляшут», «Фанты» и другие. Желательно, чтобы в этих играх участвовали несколько взрослых и детей.

Игры-фантазии для застенчивых

Часто родители стараются объяснить детям, что бояться людей не надо, уговаривают их высту-

по герои сказок, животные. Поочередно проигрывая вместе с взрослыми роли страшного волка и боязливой зайчихи, хитрой лисы и маленькой мышки,

Проявляйте убеждённость в том, что ребёнок справится с задачей

пить перед гостями, прочитать стишок или спеть песенку. Такое прямое воздействие малоэффективно. Ребёнок весь сжимается, не может произнести ни слова, прячется. Гораздо более действенным приёмом борьбы со стеснительностью являются игры-фантазии, в которых различные персонажи наделяются

смелого мальчика и застенчивой девочки, ребёнок невольно находит в них отголоски своей собственной жизни и овладевает приёмами борьбы со своими страхами и тревогами. Хорошо, если вы вместе с ребёнком изготовите маски для таких игр, с их помощью ребёнку легче будет войти в роль, «спрятаться» за

Научите свободно и раскрепощённо выражать свои эмоции, желания, чувства

чертами самого ребёнка, а ситуации близки к тем, которые особенно волнуют его, вызывают тревогу или страх. Такие игры помогают ребёнку в безопасной для него атмосфере игры как бы со стороны посмотреть на свои трудности, понять, что они бывают и у других детей, приобрести опыт их разрешения.

Игры на воображение могут иметь форму рассказа о девочке или мальчике, которые живут в таких же обстоятельствах, как и ребёнок, попадают в разные жизненные коллизии и находят выход из них. Часто дети стыдятся рассказывать о своих проблемах, а вот слушая или сочиняя рассказ о другом ребёнке, приписывая ему свои переживания, они становятся более открытыми для разговора о себе.

Персонажами игры могут стать также знакомые детям

маской. Можно организовывать игры в «детский сад», где ребёнок, его сверстник и взрослый также поочередно разыгрывают роли воспитательницы и детей, которым нужно выступить перед другими, например, прочитать стихотворение или составить рассказ по картинке. Постепенно в игру можно вводить ограничения по времени, включать упражнения на громкость и выразительность речи. Все игры должны заканчиваться благополучно, приносить детям удовольствие и облегчение.

Опыт новых отношений с взрослыми и сверстниками, приобретённый в игре, поможет ребятам лучше справляться с реальными жизненными ситуациями.

Людмила ГАЛИГУЗОВА,
кандидат психологических наук

**СУПЕР
АКЦИЯ**



СЕТЬ МАГАЗИНОВ

ДЕТИ

ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ

ВЫХОДНЫЕ С ВЫГОДОЙ

КАЖДЫЕ ВЫХОДНЫЕ
В СЕТИ МАГАЗИНОВ "ДЕТИ"

**ПЯТНИЦА
СУББОТА
ВОСКРЕСЕНЬЕ**

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ WWW.DETISHOP.RU И В РОЗНИЧНЫХ МАГАЗИНАХ СЕТИ!



МНЕ ОДИН МЕСЯЦ

Вашему младенцу исполнился месяц. Каким он стал, чему научился? Рассказывает кандидат психологических наук Софья МЕЩЕРЯКОВА

К концу первого месяца малыш, лёжа на животе, пытается поднимать и удерживать головку. Чтобы помочь ему в этом, нужно выкладывать ребёнка на животик несколько раз в день, сначала — на 1 минуту, затем на 2–3 минуты. Периоды бодрствования к концу месяца могут быть достаточно длительными. В это время с малышом необходимо общаться, показывать игрушки, делать гимнастику, массаж.

Некоторые малыши становятся более подвижными. Лёжа на спине, они могут, отталкиваясь ножками от матрасика, «проползти» некоторое расстояние. Чтобы ребёнок не ушибся, обложите спинки кроватки и её боковые стенки мягкими валиками.

■ Начало общения

Психическое развитие ребёнка во многом зависит от того, как скла-

дывается общение малыша с окружающими взрослыми. Известно, что отсутствие или дефицит общения вызывает у здоровых от рождения детей тяжёлое нарушение как психического, так и физического развития. Чем лучше организовано общение взрослых с ребёнком, тем успешнее протекает психическое развитие младенца. Весь первый месяц жизни происходит подготовка ребёнка к общению.

Общение — это не просто взаимодействие двух людей. Особенность общения в отличие от физического взаимодействия (например, во время пеленания, кормления) состоит в том, что оба партнёра попеременно адресуют и воспринимают воздействия, выражающие отношение к личности друг друга. У новорождённого ребёнка общение поначалу отсутствует. Взаимодействие ребёнка и взрослого в

период новорождённости имеет своеобразную особенность. Младенец плачем сигнализирует о своём неблагополучии, при этом не адресуется к конкретному человеку, не ищет его, кричит как бы в пространство. После устранения причины дискомфорта малыш успокаивается и никаких действий, направленных на продолжение взаимодействия с взрослым, не совершает.

Однако постепенно, со второй-третьей недели жизни, ребёнок начинает фиксировать взглядом лицо взрослого, а затем и глаза. Взгляд в глаза — первый признак зарождающегося общения. Установлено, что если взрослые не разговаривают с ребёнком с первых дней жизни, мало уделяют ему внимания, то и появление взгляда в глаза отмечается гораздо позднее. Это происходит потому, что на этапе новорождённости малыш фактически ещё не является партнёром по общению, и взрослый должен выполнять роль обоих партнёров, как бы авансом наделяя ребёнка этим качеством. Адресуя младенцу любовь, выраженную в нежных словах, осторожных, мягких действиях, чуткости к сигналам дискомфорта, взрослый погружает малыша в «поток общения», прививая ему вкус к ласке, доброжелательному отношению. Так появляется потребность в эмоциональном общении. Если же взрослый взаимодействует с ребёнком только по поводу удовлетворения органических нужд, то сроки возникновения общения у младенца задерживаются.

■ Первая улыбка

При правильном воспитании новорождённого к концу первого месяца в ответ на обращение

Родителям на заметку...

Для нормального развития у ребёнка общения и познавательной активности необходимо:

- Чутко и быстро реагировать на все проявления дискомфорта: менять подгузник, успокаивать, держа на руках, качать, предлагать соску. Не бойтесь избаловать ребёнка. Гораздо важнее дать ему почувствовать, что о нём заботятся, любят и поддерживают.
- С самых первых дней относитесь к ребёнку как к личности: все свои действия нужно сопровождать ласковым разговором, комментариями, как будто малыш всё понимает. Вы можете вести с ним «диалог», говоря за себя и за него.
- Устанавливайте контакт взглядов. Как только вы заметите, что младенец лежит с открытыми глазами, глядя ещё «невидящим взглядом», начинайте привлекать его внимание. Пусть он не реагирует на обращение, всё равно старайтесь поймать его взгляд и, смещаясь в ту сторону, куда скользит взгляд, попробуйте удержать его на себе. С этой целью можно придвигать или слегка удалять своё лицо, отыскивая наилучшее расстояние для рассматривания его ребёнком. Привлечь внимание малыша помогают обращение по имени, ласковые слова.
- Поощряйте улыбки младенца. Если взрослый выделяет улыбку малыша, подкрепляет её собственной и ласковыми словами, она очень скоро становится адресованной, сопровождается взглядом в глаза и начинает появляться сразу, как только ребёнок сосредоточится на вашем лице, поймает ваш взгляд. Проявляйте деликатность, не беспокойте ребёнка, если он не в настроении или хочет спать, предлагайте ему общение, но не навязывайте.
- Почаще берите ребёнка на руки, ласкайте его. Обычно ему доставляет удовольствие поглаживание, похлопывание по плечу, перебирание пальчиков.
- Вводите игрушки в процесс общения. Подберите следующие игрушки и предметы: колокольчики с мелодичным звоном, неваляшки, куклы, мягкие игрушки разных размеров, погремушки, разноцветные ленты, музыкальные модули, лёгкие яркие мячи.

взрослого малыш не только замрёт, глядя ему в глаза, но и улыбнётся. Такая улыбка — очень важный момент в психическом развитии ребёнка. С первых дней жизни среди разнообразных мимических проявлений младенца присутствуют и улыбки, однако они никому не адресованы, появляются при закрытых глазах, рефлекторно отражают состояние физиологической удовлетворённости малыша и не имеют психологического содержания. Поэтому такие улыбки называют «физиологическими». Улыбка же, появляющаяся в ответ на обращение взрослого при взгляде в глаза, называется «социальной».

Появление социальной улыбки свидетельствует о появлении потребности в общении. Содержанием этой потребности на первых порах является внимание и доброжелательное отношение взрослого. Так совершается переход от взаимодействия ребёнка с взрослым к общению с ним.

Говорите с ним чаще

Эмоциональное общение оказывает мощный развивающий эффект. В процессе общения активно происходит предречевое развитие ребёнка. От рождения наделённые избирательной чувствительностью к звукам человеческой речи, младенцы нуждаются в том, чтобы постоянно слышать речь взрослого. Они предпочитают особую речь, так называемый «бэби-ток», с которой обычно взрослые обращаются к маленькому ребёнку. Это нежные высокоинтонированные звуки, с чётливыми акцентами, обязательно с выраженной адресованностью к малышу. Безадресная речь, не включённая в общение (например, магнитофонная запись или речь по радио), не

только не способствует предречевому развитию, но и притупляет чувствительность к ней ребёнка. Дети, с которыми родители часто разговаривают, много и разнообразно вокализуют. Малыши, испытывающие дефицит общения в первом полугодии жизни, молчаливы, впоследствии у них надолго задерживается появление настоящей речи.

Пробуждайте интерес к игрушкам

Уже в первые дни жизни младенец способен воспринимать воздействия разных модальностей, исходящие из внешней среды, как от человека, так и от предметного окружения. Однако предметная среда сама по себе, вне общения с взрослыми, не обеспечивает нормального развития познавательной активности ребёнка. Общение с взрослыми во многом определяет её качественные и количественные особенности. Взрослый человек представляет собой наиболее богатый источник зрительных, слуховых, тактильных, вестибулярных и других впечатлений, поэтому изначально главным объектом познавательной активности ребёнка выступают ухаживающие за ним люди. При благоприятных условиях воспитания, предполагающих организацию развивающей предметной среды, включение предметов в общение ребёнка и взрослого, высокими темпами развивается познавательная активность по отношению к предметам.

Почти одновременно с социальной улыбкой появляются улыбки при восприятии ребёнком радующих предметов. Особенно привлекательны для малыша игрушки с изображением человеческого лица. С самых первых дней нужно позаботиться о том,

чтобы пробудить у младенца интерес к предметам. Не беда, что он сначала может и не замечать их, однако в какой-то момент малыш увидит игрушку и начнёт её рассматривать.

Посадите в кроватку куклу, повесьте яркую пелёнку с узорами, погремушку, разноцветные ленты, лоскуты. Малыши любят смотреть на источники света: окно, лампу, поэтому в периоды бодрствования не затеняйте комнату. Но если кроху раздражает яркий свет, подберите подходящее освещение.

■ Полезные упражнения

В периоды бодрствования ребёнку можно предлагать простые упражнения. Возьмите яркий или блестящий предмет (колокольчик, ёлочную игрушку, ложечку, неваляшку и т.п.) и, медленно перемещая его по горизонтали перед

глазами младенца, постарайтесь «зацепить» его взгляд. Когда малыш научится следить за предметом, можно попробовать приближать и удалять игрушку — это упражнение способствует развитию зрительной конвергенции. Возможно, что в первое время младенец будет смотреть как бы «сквозь» предмет на взрослого. Тем не менее, старайтесь привлечь его внимание на игрушку, поворачивая её разными сторонами, встряхивая, перемещая в разных направлениях, побуждайте словами обратить внимание на предмет («Ах, какая игрушечка! Посмотри, Сашенька, вот как звенит колокольчик! Нравится тебе? Конечно, нравится!»). Радуйтесь игрушке вместе с ребёнком, ловите его взгляд, отвечайте улыбкой на взгляд ребёнка.

Вскоре вы заметите, что на одни предметы ребёнок смотрит

долго, а другие у него явно не вызывают интереса. Старайтесь подбирать те, на которые малыш охотно смотрит, меняйте их время от времени. Детишек часто завораживают движущиеся предметы.

К концу первого месяца большинство младенцев уже подолгу могут смотреть на вращающийся модуль или игрушку, подвешенную на резинке.

В этот период жизненное пространство малыша не должно ограничиваться кроваткой и пеленальным столом. В периоды бодрствования выкладывайте его в манеж или на большую тахту, расставляйте вокруг игрушки, привлекайте к ним его внимание. Ребёнка нужно носить на руках, бережно поддерживая головку, по всей комнате, выходить с ним в другие комнаты, на кухню.



**СТАРЫЙ
ЛЕКАРЬ**

549-



**Эриус
таблетки 5 мг N10**

800-



**Овестин
ваг. свечи N15**

280-



Гутталакс капли 15 мл

155-



Псило-бальзам 20 г.

**О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ И ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЯХ СПРАШИВАЙТЕ У ВРАЧА.
ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.**

ООО "Витим и Ко". Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития №89-02-000590 выдана 23.09.2004.
Товары сертифицированы. Количество товара ограничено. Предложение действительно до 31.06.2012г.

На правах рекламы.



На правах рекламы

КОРМИМ МАЛЫША

Рано или поздно каждая мама встаёт перед выбором: когда и как вводить прикорм. И нужно ли вводить, если малышу хватает грудного молока?

Универсального рецепта не существует, ведь каждый ребёнок уникален, и здесь должен помочь ваш педиатр. Но есть общие правила, которые помогут сориентироваться и подготовиться к встрече с врачом.

Для здоровых детей при полноценном питании мамы рекомендуется грудное вскармливание до шести месяцев. В зависимости от индивидуального развития прикорм можно начинать вводить в промежутке 4–6 месяцев.

Для правильного развития малыша и формирования его пище-

варительной системы важно соблюдать последовательность введения прикорма. Так, в питании ребёнка с учащённым стулом, дефицитом массы тела первой вводится каша, при избыточной массе тела и запорах — овощное пюре. Введение зернового прикорма следует начинать с рисовой, гречневой (безмолочной или молочной) каш. Позднее вводятся каши, содержащие глютен — пшеничная и каши из смеси круп.

В ассортименте сухих каш «ФрутоНяня» есть всё необходимое для организации зернового

прикорма ребёнку первого года жизни: 2 безмолочные, безглютеновые каши «ФрутоНяня», рисовая гипоаллергенная и гречневая гипоаллергенная, низкая иммуногенность которых доказана клиническим исследованием. Эти каши рекомендованы к употреблению Союзом педиатров России.

Благодаря взаимному дополнению пищевыми веществами, содержащимися в крупах и молоке, пищевая ценность молочных каш значительно повышается.

Сухие каши «ФрутоНяня» являются дополнительным источником 12 витаминов и минералов I, Fe, Zn, это очень важно для обеспечения полноценного рациона малыша.

Фрукты и овощи — важный источник витаминов, минералов, пищевых волокон, натуральных природных сахаров и органических кислот. В процессе производства в сухие каши «ФрутоНяня» добавляют натуральные фруктовые пюре, что позволяет сохранить высокую пищевую ценность натуральных фруктов и высокие вкусовые качества продукта.

Среди сухих каш «ФрутоНяня» есть 4 вкуса, обогащённых инулином: гречневая с молоком, рисовая с молоком, овсяная с молоком и сливой, овсяная с молоком и персиком. Инулин — пребиотик растительного происхождения, который обеспечивает размножение полезных бактерий в кишечнике малыша, поэтому каши «ФрутоНяня» с инулином помогают поддерживать оптимальный состав микрофлоры и положительно влияют на иммунитет ребёнка.

Сухие каши «ФрутоНяня» удобны в применении: разводятся без комочков и обладают однородной, нежной консистенцией.

Каши «ФрутоНяня» — польза и воспитание вкуса!

- ✓ Гипоаллергенные безмолочные каши для первого прикорма — рекомендованы Союзом педиатров России*
- ✓ Молочные каши содержат только натуральные фруктовые, ягодные или овощные пюре
- ✓ Включают 12 витаминов, железо, йод, цинк
- ✓ Изготовлены по специальной технологии, позволяющей сохранить все полезные вещества
- ✓ Проходят строгий контроль качества на всех этапах производства
- ✓ Содержат инулин — натуральный пребиотик, полезный для пищеварения и укрепляющий иммунитет**



*Клиническое исследование детского питания «ФрутоНяня» у детей в ФГБУ НЦЗД РАМН в 2011 г. В исследовании принимали участие 13 продуктов: каша гречневая безмолочная, каша рисовая безмолочная, пюре из брокколи, пюре из цветной капусты, пюре из тыквы, пюре из яблок, пюре из груш, пюре из чернослива, сок из яблок, сок из груш, сок из яблок и груш, пюре из индейки, пюре из кролика.

**Каша рисовая с молоком и инулином, каша гречневая с молоком и инулином, каша овсяная с молоком, сливами и инулином, каша овсяная с молоком и персиком.



туры животных. Строительство из песка различных фигурок несложных форм — отличный тренажёр для развития логического мышления. Кроме того, при помощи взрослых можно построить целые замки из песка, особенно увлекательно это занятие на берегу реки или моря.

Вместе с тем игры в песок таят и свои опасности: самая частая из них — попадание песка в глаза. В этом случае необходимо попросить ребёнка не тереть глазки и внимательно следить за тем, чтобы он этого не делал, а если песок всё-таки попал в глаза — тут же обильно промыть их проточной водой. В случае покраснения глаз используйте антибактериальные капли и мази, о которых можно подробно узнать у окулиста. Следующая проблема — грязные руки. Постарайтесь приучить ребёнка часто мыть руки, особенно тщательно — после прогулки. «Болезнями грязных рук» являются кишечные инфекции и гельминтозы. К сожалению, наши песочницы не застрахованы от посещения кошек и собак, которые могут быть источниками заболеваний. При появлении первых признаков кишечных расстройств (жидкий стул, рвота) необходимо сразу же обратиться к врачу. Если вы заметили стойкое изменение аппетита, расчёсы в области ануса, необходимо исследовать кал на яйца глистов. Последнее необходимо периодически делать и при отсутствии каких-либо жалоб, с профилактической целью.

Несмотря на потенциальную опасность заболеваний, соблюдение элементарных навыков личной гигиены поможет избежать неприятностей.

Елена САХАРОВА,
неонатолог

ИГРАЕМ В «КУЛИЧКИ»

Близится долгожданное лето! Мы мечтаем об отдыхе и хотим, чтобы тёплое время года наши малыши проводили на свежем воздухе. Но при этом не просто гуляли, а играли бы в интересные игры, которые помогут правильно развиваться.

Любимым занятием детей в возрасте от года до 6 лет являются игры в песочнице. Собираясь на прогулку, малыш обычно берёт с собой набор — ведро, сито, совок и грабли. Лучше всего, если эти игрушки изготовлены из лёгкого безопасного пластика, имеют обтекаемые легко моющиеся формы. Выбирая грабли и лопатку, обратите внимание на отсутствие у них острых краёв и углов, так как во время игры малыш может случайно поранить себя или других детей. В последнее время на прилавках магазинов появились новинки — совочки-погремушки с разно-

цветными бусинками внутри ручек. Они, несомненно, малышу будут интереснее обычных лопаток.

Ну и, конечно же, в песочнице не обойтись без формочек — важного инструмента познания окружающего мира. Различать предметы по форме дети могут уже в возрасте года. Слепить с помощью простых формочек для песка различные «куличики» способны даже самые маленькие карапузы, при этом важно, что ребёнок не разочаруется, так как фигурки имеют несложные формы. Формочки для песка могут быть различными: это и геометрические фигуры, и кон-

ЗАКАЛЯЙСЯ!

Начинать закаливать ребёнка, сделать его организм устойчивым к простудам и инфекциям можно в любое время года. Основа закаливания – водные процедуры. Ведь вода, прежде всего, позволяет воплощать в жизнь главный принцип всех закаливающих систем: контрастное температурное воздействие.

Ванны гигиенические. Стандартное средство, широко используемое для закаливания, особенно в сочетании с воздушными ваннами. Вода должна быть прохладной, но процедуру необходимо прекратить при первых признаках переохлаждения. После выхода из ванны ребёнка нужно немедленно закутать в сухое полотенце, а если он замёрз – растереть. Это средство сильнодействующее и его нельзя повторять больше двух раз в неделю.

Обтирание влажным полотенцем – самое мягкое из водных средств закаливания. Намоченным полотенцем неторопливыми массажными движениями обтирают сначала руки и ноги ребёнка (от пальцев вверх), затем грудь и спину (от середины к периферии). Если температура воздуха высока, то вытираться насухо не обязательно.

Полоскание горла прохладной водой начинать нужно непременно с малой интенсивности (температура воды не ниже 26°C) и коротких сеансов (1 ми-

нута), постепенно увеличивая длительность воздействия до 2 минут, затем снижая температуру на 2–3°C. Полный цикл адаптации должен быть не менее 4–5 месяцев.

Умывание холодной водой шеи, груди и рук – более сильная по психологическому воздействию процедура, чем предыдущие, поскольку на груди расположено много рецепторов, чувствительных к низкой температуре.

Обливание до пояса можно ежедневно проводить в ванной. Затем проводят растирание сухим полотенцем.

Душ – замечательное ежедневное гигиеническое средство. Умеренно прохладный душ стимулирует терморегуляцию и немного возбуждает, холодный (комнатной температуры) создаёт серьёзное физиологическое давление на организм, реализуемое в форме закаливающего эффекта. Холодный душ не следует принимать долго, это может привести к переохлаждению.

Душ контрастный ещё более эффективный приём, обеспечивающий рефлекторную активацию множества физиологических систем. Чем выше разница температур, тем сильнее воздействие. Поочерёдное включение горячей и холодной воды (каждая по 10–15–20 секунд) чередуется без перерывов в течение 1–3 минут. Приём довольно «жёсткий», подходить к его использованию стоит постепенно. Благоприятно сказывается не только на сопротивляемости организма, но и на нервной системе, работе желудочно-кишечного тракта и многих других систем организма.

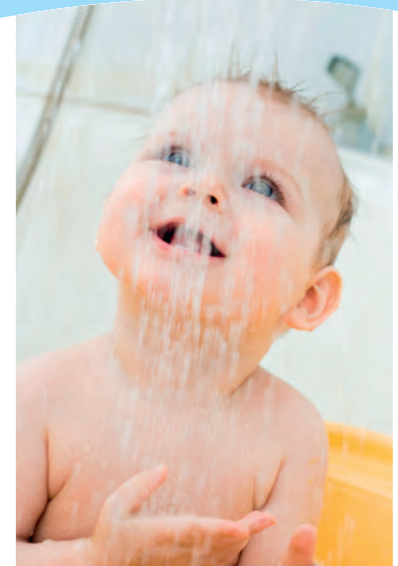
Мытьё ног перед сном – простейшая, но эффективная процедура, приучающая ребёнка к содержанию своего тела в чистоте и дающая прочный закали-

вающий эффект, особенно если используется не подогретая вода, а та, которая течёт в данное время года из крана. Применение этого приёма в детском саду с детьми 5–6 лет позволяет избежать массовых эпидемий в течение осенне-зимне-весеннего периода. Мыть ноги следует струёй воды, стоя в тазике или в ванне. После мытья ноги нужно вытереть насухо.

Обливание стоп с постепенным снижением температуры воды можно проводить в любое время суток и в любое время года. Одно из самых эффективных водных средств закаливания для детей 5–10 лет.

Ножные ванны. Вместо проточной воды используется вода в тазике. Менее эффективны, чем обливание. Однако в некоторых случаях по-другому организовать процедуры трудно (например, при отсутствии водопровода в доме). Температуру нужно, как и в предыдущем случае, снижать постепенно.

Валентин СОНЬКИН,
доктор биологических наук,
профессор



ПОГОВОРИМ О ЗВУКАХ

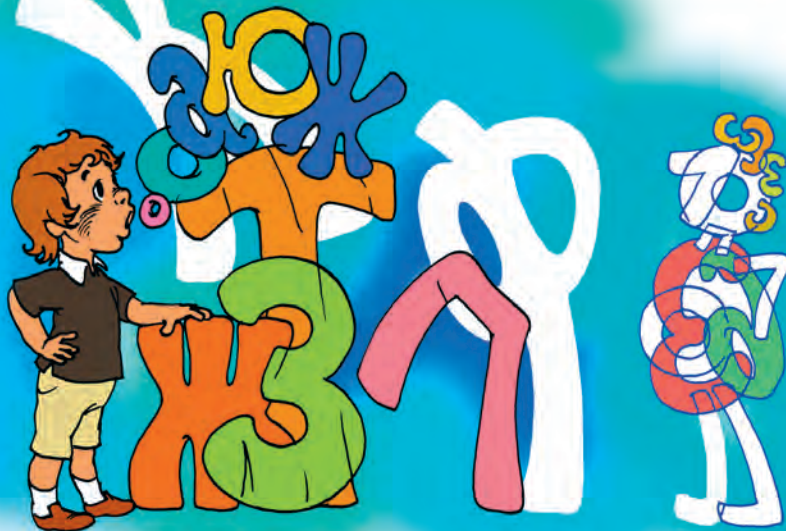


Рис. Павла Зарослова

Как показывает логопедическая практика, уже в дошкольном возрасте плохо произносимые звуки доставляют ребёнку много неприятностей. Невнятная речь часто становится причиной комплексов и проблем в общении. А в школе не избежать трудностей с изучением русского языка. Давайте поможем малышу вместе.

В этом номере рассмотрим этапы работы с шипящими звуками [ш], [ж]. Начнём с уточнения правильной артикуляции этих звуков:

- губы округлены и слегка выдвинуты вперед;
- зубы сближены;
- широкий кончик языка поднят к верхним зубам, края языка прижаты к боковым зубам;
- посередине языка идет тёплая воздушная струя, которая легко ощущается ладонью руки, поднесённой ко рту;
- при произнесении звука [ш] голосовые связки не напряжены, раздвинуты, голос не образуется; поэтому звук [ш] — глухой;
- при произнесении звука [ж] голосовые связки напряжены, колеблются, образуется голос; поэтому звук [ж] — звонкий.

Работу над звуками следует начинать с подготовительных артикуляционных упражнений. В качестве примера приведём некоторые из них.

«**Качели**». Рот открыт, напряжённый язык поднимать к верхним зубам и опускать вниз.

«**Киска сердится**». Рот открыт, кончик языка упирается в нижние зубы, спинка языка выгибается.

«**Змейка**». Рот широко открыт, узкий язык сильно выдвинуть вперед, убрать назад.

«**Чашечка**». Рот широко открыт, передние и боковые края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

«**Вкусное варенье**». Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.

«**Грибок**». Рот открыт, язык присосать к твёрдому нёбу. Не отрывая языка от нёба, сильно оттягивать вниз.

«**Маляр**». Рот открыт. Широкий языком, как кисточкой, вести от мягкого нёба (горлышка) к верхним резцам.

«**Шарики**». Сильно надуть щёки. Надавив пальцами на щёки, резко выпустить воздух, имитируя сдувшийся шарик. (Это упражнение очень нравится детям.)

Учитывая возрастные особенности детского восприятия, артикуляционные упражнения целесообразнее проводить в игровой форме. На помощь вам придет сказка о Язычке.

Однажды в пригожий осенний денёк Язычок отправился погулять в лес. Идёт по лесу, под ногами листочки шуршат

«шух-шух», птицы поют, да лес им подпеваает «ш-ш-ш».

Вдруг Язычок видит, под берёзкой вырос грибок (упражнение «грибок»), только Язычок не стал его брать, вдруг он несъедобный!

Долго гулял Язычок по лесу, уже день к вечеру клониться стал, и Язычок пошёл обратно домой. Шёл, шёл и видит, на тропинке, свернувшись колечком, змейка на солнышке греется (упражнение «змейка»). Не стал он её тревожить, пошёл дальше по опушке мимо пасеки с ульями. А пчёлы так и вьются вокруг Язычка — «ж-ж-ж». Испугался Язычок, что они искусают его, пошёл быстрее, да чуть на горке не упал (упражнение «горка»).

Прибежал Язычок домой, еле отдышался. Налил чашечку горячего чая (упражнение «чашечка»), сел за стол у окошка и

стал пить чай с вкусным вареньем (упражнение «вкусное варенье»).

Пьёт Язычок чай, смотрит в окошко и видит на улице детишки на качелях катаются (упражнение «качели»), резвятся, играют... И Язычку от этого веселее стало!

С целью закрепления правильных изолированных звуков [ж], [ш] можно предложить поиграть в такие игры.

«Лес шумит». Взрослый напоминает ребёнку, как они ходили в лес, видели там высокие деревья. Предложите малышу поднять руки вверх, как веточки у деревьев, и пошуметь, как шумят деревья, когда на них дует ветер: «ш-ш-ш».

«Жуки». Малыш сидит на стуле и говорит: «Я жук, я жук, я тут живу. Жужжу, жужжу: ж-ж-ж». По сигналу взрослого ребёнок «летит» на «полянку» и жужжит:

«ж-ж-ж», по другому сигналу — «летит» обратно на стул.

Приёмы постановки звука [ж] такие же, как и для звука [ш].

Речевой материал представлен параллельно для звуков [ш] и [ж], но особо обращаю внимание родителей на то, что работа ведётся последовательно, сначала со звуком [ш], а затем — [ж]. Лишь после того, как звук будет введён в речь, приступить к работе над [ж]. Помните, что звонкие согласные звуки, в частности [ж], в конце слова и в середине перед глухими согласными звуками оглушаются (например, *кружка*) и произносятся [ш]! Поэтому слова со звуком [ж] в конце слова не предлагаются детям.

Закреплять звук в речи можно лишь после того, как ребёнок овладел правильным, чётким произнесением звука. Первым этапом этой кропотли-

дочки & сыночки
СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ

Автокресла 	Велосипеды 	Самокаты
2150 руб.	2197 руб.	697 руб.
Коляска прогулочная 	Коляска трансформер 	Коляска-трость
2497 руб.	4697 руб.	897 руб.

Адреса магазинов ищите на сайте
www.dochkisinochki.ru

вой работы является введение звука в слог. Попросите малыша вслед за вами произнести чистоговорки, следите очень внимательно за своей собственной речью: говорите правильно, чётко, достаточно громко.

Ставим звук [ш]:

ша-ша-ша — варится лапша;
шо-шо-шо — летом хорошо;
шу-шу-шу — я рукой машу;
ши-ши-ши — ешь, но не спеши;
ошка-ошка — на окошке кошка;
ушка-ушка — лягушка-квакушка.

Ставим звук [ж]:

жа-жа-жа — я поймал ежа;
жи-жи-жи — на столе ножи;
жу-жу-жу — секрет не расскажу;
жок-жок-жок — синенький флажок.

Автоматизация звуков в словах и фразах — основной этап в системе коррекционной работы над звуками.

Поработайте над автоматизацией звука [ш] в словах: шкаф, шляпа, школа, шапка, шпага, машина, шуба, душ, кошка, сушка, кошелёк, пашки, каштан, шаль, кувшин.

Затем над автоматизацией звука [ж] в словах: жук, жаба, лыжи, ёж, дружба, снежинка, оружие, журнал, жёлуди, желток, журавль, рожок, баржа, жасмин.

Для закрепления пусть ребёнок достаточно быстро произнесёт фразы:

У дома шумит машина.

Маша у шалаша.

Школьники пошли в школу.

Миша и Маша нашли ландыш.

Миша ел вишни.

Затем поработайте над закреплением правильного произнесения звука [ш] в тексте «Кот Пушок»:

«У Наташи кот Пушок. Пушок

— шалун. Он много шалит, а мышей ловит плохо. Вот шорох. Это шуршит мышка. Пушок — к мышке, а мышка — в норку».

Шорох,

Шептанье,

Шумок под окном,

Шлёпанье лёгкое... Кто это — гном?

Шшш! Там, за шторами возле окна,

Шустрым мышонком шуршит тишина.

В. Лукин

С ели с шумом упала шишка,
Прямо мышке да на макушку!
Испугалась мышка-мальшка,
Убежала в свою норушку.

У окошка летает мошка.

Зорко смотрит на мошку кошка.

На окошке мошка как крошка,

Но не может достать её кошка.

Шуршат осенние кусты.

Шуршат на дереве листья.

Шуршит камыш.

И дождь шуршит.

И мышь, шурша,

В нору спешит.

А там тихонечко шуршат

Шесть пустрых маленьких мышат.

Но все вокруг возмущены:

— Как расшуршались шалуны!

А. Усачёв

Особый интерес у детей вызывает игра «Доскажи словечко»:

Слышит мишка краем уха,

Как жужжит над ухом муха.

Мишка лапой муху хватать!

Мухи слыхом не слышать!

Но понять не может мишка,

Отчего над ухом ... (шишка).

Маша очень испугалась,

Но сказала строго: «Кыш!»

Из-за двери показалась

И за шкаф шмыгнула ... (мышь).

Предлагаем вам лексический материал для закрепления звука [ж] в фразах:

У Жени ножик.

На полях лежит снежок.

Ежи живут в лесу.

Жираф — дикое животное.

Закрепление правильного произнесения звука [ж] в тексте «После дождя»:

«Серёжа и Жора побежали на лужайку. На лужайке была лужа. Над лужей кружились комары. У лужи сидела жаба. Серёжа и Жора подбежали к жабе. Жаба прыгнула в лужу».

Ёж с ежонком и ежихой

Собирают ежевику.

Рыжебокая лисица

Тоже хочет поживиться.

Приздумалась кума:

У ежей иглол тьма.

Е. Сирота

Почему ужом назвали

Старожила местных луж?

Никого ведь не ужалил

Безобидный чёрный уж.

Л. Кондрашенко

Дождик лёт как из ведра,

По земле бежит вода.

С ним мы крепко дружим —

Бегать весело по ... (лужам)!

В жаркий солнечный денёк

На лужайке кот прилёт.

Лежебока рыжий кот

Отлежал себе ... (живот).

Конечно, формирование правильного звукопроизношения — кропотливая работа, требующая от родителей деликатного и бережного отношения к ребёнку. Но она совершенно необходима для последующего успешного обучения в школе и полноценного речевого общения с окружающими.

Екатерина МАКУНИНА,
логопед

ЛЕТНИЙ ОТДЫХ С ДЕТЬМИ

Если возраст малыша старше шести месяцев и его состояние здоровья до сих пор не внушало тревоги, то нет никаких препятствий для выезда на отдых. Если вы уже сделали какие-то прививки — хорошо. Если же нет, не стоит их делать менее чем за две недели до предполагаемой поездки. Риск нежелательных реакций на прививку довольно высок в условиях смены климата. К тому же, чтобы выработать ответ на прививку, детский организм напрягает все свои силы в течение 2–3 недель после вакцинации. И в это время ему противопоказаны новые стрессы. А перелет, адапта-

ция к другому климату, избытку солнечного света — это стресс.

Какой отдых предпочесть? Конечно, отдых на море. Тут есть ряд ограничений.

- Не стоит для первого путешествия выбирать страну с очень длительным перелётом.
- Климат в стране назначения не должен быть резко отличным от места вашего постоянного проживания. Перепад температуры не должен превышать 10 градусов. Оптимальная продолжительность пребывания в другом климате — около 3–4 недель.
- Желательно, чтобы температура воды в море была около 26–28 градусов.

В большинстве случаев наиболее комфортно останавливаться в апартаментах или снимать домик. Это сразу решает ряд проблем: вы сможете спокойно кормить малыша тем, что ему привычно, в удобное для вас время.

Как защитить ребёнка от солнечных ожогов и теплового удара.

- Обязательно ношение панамки даже в тени. Если вы купаете малыша в море, повяжите на его голову косыночку. Если она намокнет — не страшно.
- Приобретите зонт. Козырёк коляски не обеспечивает полно-




Поранились?
крем Депантол
очистит и заживит!

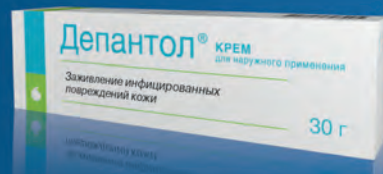


Имея в своем составе декспантенол и хлоргексидин, крем Депантол® быстро очистит и заживит царапины и ссадины

 Хлоргексидин подавляет инфекцию

 Декспантенол ускоряет заживление

- Защищает поверхность раны от инфекции
- Оказывает противовоспалительное действие
- Подавляет течение инфекционного процесса
- Ускоряет заживление повреждений кожи



крем для наружного применения
Депантол®
заживление инфицированных повреждений кожи

STADA
G E R M A N Y

Отдых нужен всем

Вот и долгожданное лето. Солнце, море или отдых на природе. Так хочется, чтобы семейный отпуск прошел удачно. Но вдруг весёлый и жизнерадостный ребёнок становится грустным и жалуется на животик. Увы, больше четверти детей на первом году жизни беспокоят запоры. Ещё чаще эта проблема встречается у малышей 2–4-летнего возраста. Как же помочь своему ребёнку и хорошо провести отпуск?

Конечно, прежде всего — это правильное питание, физические упражнения, режим сна и отдыха. В ряде случаев не обойтись и без лекарств. Беда в том, что большинство слабительных попросту раздражают кишечник. Ребёнок испытывает спазмы и боли в животе, его мучает понос. Хуже всего то, что при длительном применении таких препаратов формируется синдром «ленивой кишки», нарушается баланс микроэлементов. Куда эффективнее и безопаснее заставить кишечник ребёнка работать, восстановив нормальную микрофлору, когда естественный баланс кишечника восстанавливается и нормализуется ритм работы кишечника.

Поэтому важно в лечении запоров у детей использовать мягкие слабительные, с возможностью длительного использования.

Большинству этих требований отвечает препарат Дюфалак®, действующим началом которого является лактулоза — производное молочного сахара.

Принципиальное действие препарата Дюфалак® основано на том, что молекула лактулозы не расщепляется ферментами тонкой кишки и остаётся неизменной вплоть до попадания в толстую. В результате повышается осмотическое давление и за счёт притока жидкости увеличивается объём кала, изменяется его консистенция на более рыхлую. Лактулоза, будучи пребиотиком, стимулирует усиленный рост бифидо- и лактобактерий. Дюфалак® является мягким и физиологичным регулятором функции кишечника. Особенно Дюфалак® необходим малышам грудного возраста при отсутствии эффекта от диеты или использования специальных молочных смесей с загустителем. Дети хорошо переносят Дюфалак®. Однако рекомендуется индивидуальный подбор дозы.

Дозировка Дюфалака подбирается индивидуально и зависит от возраста ребенка. Дюфалак® можно принимать с первых дней жизни. В среднем длительность приёма Дюфалака при

запорах должна составлять не менее 3–4 недель. Хотя, как показывает практика, препарат можно принимать длительно. Именно за это время нормализуется самостоятельная работа кишечника и восстанавливается собственная полезная микрофлора. Для правильного подбора дозировки рекомендуется проконсультироваться с врачом.

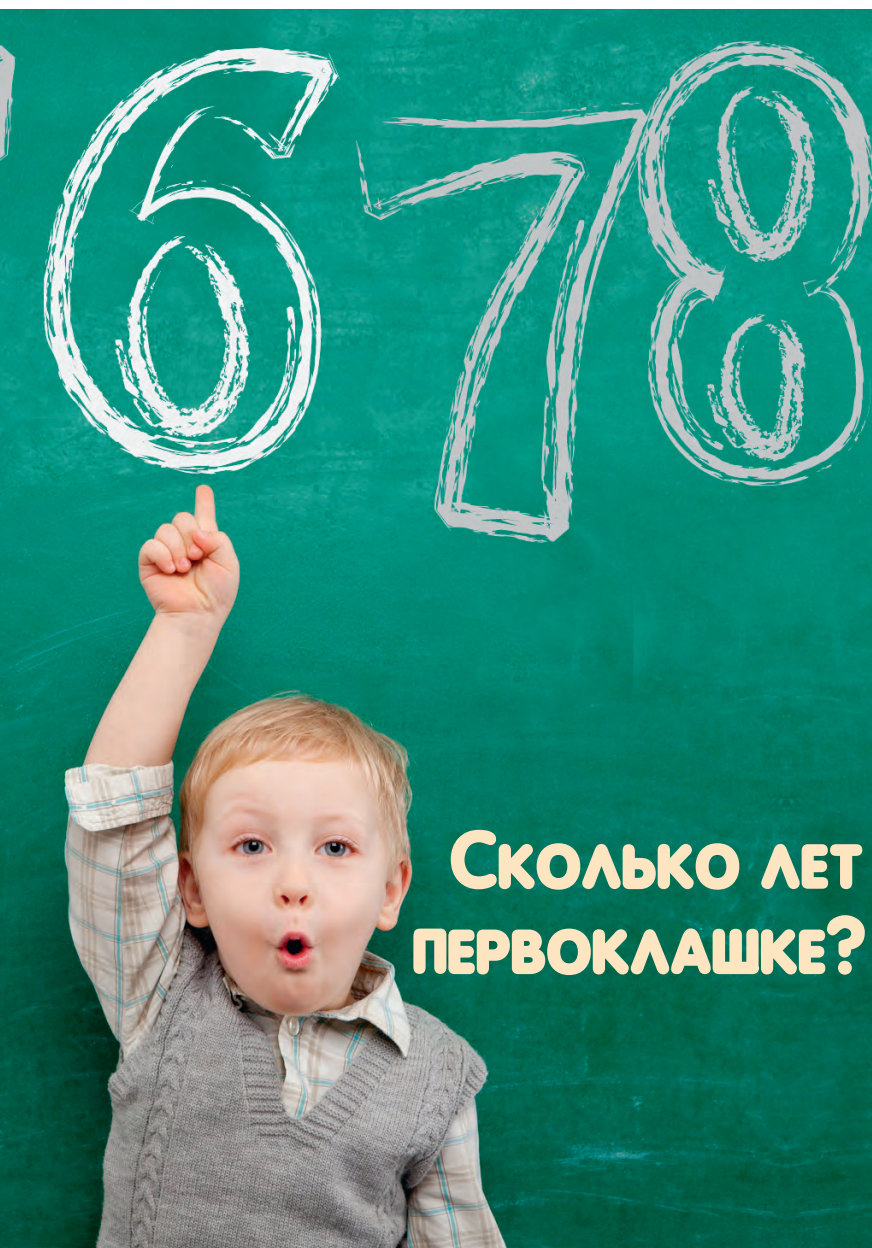
Дорогие родители, если возникла проблема с запорами, не запускайте её, примите меры и обязательно обратитесь к специалисту. Желаем нашим читателям хорошего отдыха — ведь в нём нуждаются все, даже кишечник.



На правах рекламы

Рег. Удл. П № 01171702

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



СКОЛЬКО ЛЕТ ПЕРВОКЛАШКЕ?

■ Когда ребёнок готов к школе

Готовность ребёнка к школе определяется по следующим критериям: определённый уровень речевого и моторного развития (общая моторика, ручная моторика) и психологическая готовность. Уровень речевого развития должен быть таков: правильное звукопроизношение, сформированность фонематического восприятия, владение лексико-грамматическими конструкциями, связной речью. Речь должна выполнять программирующую функцию, «помогать» ребёнку организовать собственную деятельность. Моторное развитие требует уверенного владения карандашом, выполнения графических заданий с опорой на образец, ориентировку на листе бумаги.

Психологическая же готовность к школе состоит из четырёх блоков. Первый блок — познавательная сфера, развитию которой педагогами и родителями уделяется особое внимание. Она подразумевает общую осведомлённость ребёнка о явлениях и предметах окружающего мира, знание букв, умение читать, писать, считать, а также обучаемость ребёнка. То есть, как быстро ребёнок может освоить определённые способы действия для решения конкретной задачи и перенесёт эти способы в другие условия или найдёт путь решения задачи самостоятельно. Второй блок — мотивационный — определяет, что движет ребёнком при совершении им определённых поступков, что определяет его поведение, его деятельность (почему ребёнок хочет в школу, почему хочет учиться). Третий блок — произвольность. Определение уровня произвольности даёт представление о том, насколько ребёнок может контролировать своё поведение,

Традиционно большинство российских детей идут в школу с семи лет. И у родителей, чьим ребятишкам исполняется в сентябре шесть или шесть с половиной, часто возникают вопросы: отдавать ли ребёнка в школу, справится ли шестилетка с обучением, сумеет ли адаптироваться?

направлять и удерживать внимание и память на конкретной задаче. Четвертый блок — коммуникативный. В психологии он подразумевает передачу информации или обмен информацией между людьми, взаимовлияние людей в процессе совместной деятельности.

■ Так почему в семь?

Психологи утверждают, что в семь лет происходит очередной возрастной кризис в развитии ребёнка. В результате этой психологической перестройки малыш становится более зрелой личностью. Именно семилетний возраст — оптимальное время для поступления в школу. Благодаря определённому уровню зрелости мозговых структур (особенно лобных долей) ребёнок ведёт себя уже иначе, чем в детском саду. В 7 лет происходит смена доминантности полушария с правого на левое

Бьё толстокожим нелегко

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

(у большинства), и за счёт этого происходит определение ведущей руки: с левой на правую (опять же у большинства). Разница в возрасте между 6 и 7 годами — всего 12 месяцев, между 6,5 и 7 — лишь полгода. Однако с психологической точки зрения отличия между детьми этих возрастов очень существенны.

Шестилетний (6,5-летний) ребёнок, как правило, «захвачен» игрой. Это ведущая деятельность старшего дошкольника. Обычно это сюжетно-ролевые игры или социально-ролевые игры. Дети могут играть в маму, папу, воспитателя детского сада, врача в поликлинике, водителя

В семь лет у ребёнка изменяется и самооценка. У дошкольника она несколько завышена, недифференцирована. Оценку своей деятельности ребёнок воспринимает как оценку своей личности в целом. Семилетки начинают различать внутренние и внешние стороны своей личности, осознают свои внутренние переживания. На одном из занятий с детьми психолог показал картинку, иллюстрирующую неудачную деятельность ребёнка (нёс ведро с водой и уронил его), шестилетка ответил: «Ведро тяжёлое», а семилетка сказала: «Ребёнок ещё маленький и слабый».

Семилетний человек уже в состоянии подчинять себя некоторым общественным нормам поведения

такси, героев любимых мультфильмов. Семилетний ребёнок тоже играет (как правило, это волейбол, футбол, настольно-печатные игры), но уже отдаёт предпочтение учебной деятельности. Узнавать что-нибудь новое, увлечься этим процессом — характерно именно для семилеток. Шестилетний ребёнок если и будет чем-то заниматься, то его деятельность основана на том, что ему хочется делать, а семилетний уже будет заниматься и потому, что «это надо».

Ребёнок шести лет ведёт себя очень непосредственно. Он может встать во время занятия и пойти играть, то есть ведёт себя как хочет. Ребёнок семи лет так не поступит, его поведение становится сложным. Он уже в состоянии подчинять себя некоторым общественным нормам поведения.

■ Он ещё совсем маленький!

В семь лет у ребёнка формируется способность обобщения аффекта: если с ребёнком случается одна и та же ситуация, у него закрепляется целый комплекс эмоций на эту и похожие на неё ситуации. Ребёнок младшего возраста переживает сходные ситуации каждый раз заново.

Коммуникация дошкольника характеризуется тем, что он чаще всего не может принять требований взрослого, не умеет слышать сверстника. Ребёнок, психологически готовый к школе, умеет слышать и применять к себе требования учителя, обращающегося ко всему классу. С помощью взрослого человека ребёнок готов учиться контролировать свою деятельность и себя самого. Когда семилетний ребё-

нок общается со сверстниками, он способен посмотреть на свои действия со стороны, оценить поступки сверстников, встать на позицию другого. То есть ребёнок уже может работать в классе, способен к сотрудничеству в какой-либо деятельности.

Все эти особенности детей семи лет и делают их психологически готовыми к школе.

■ Не спешите!

Если ребенок пойдёт в школу раньше времени, основная опасность заключается в том, что может произойти невротизация его личности, могут развиваться психосоматические расстройства. Проявляться они начнут с незначительных симптомов: повышенная раздражительность, капризность, нарушения сна, аппетита. В более тяжёлых случаях возникают головные боли, тошнота, боли в животе, потеря

учителя и родители всё время напоминают о его обязанностях. Это может вызвать внутренний конфликт у первоклашки. С одной стороны – он будет стремиться соответствовать предъявляемым требованиям учителей, оправдать ожидания родителей, с другой – его может охватить страх не справиться с предъявляемыми требованиями. Самооценка и притязания на успех у ребёнка формируются на основе его предыдущего опыта и родительских внушений. И сохранение своей самооценки и притязаний, которые ей соответствуют, – очень важная часть внутренней жизни малыша, которая обеспечивает целостность личности. Ребёнок или отвергает свой неуспех, или ищет причину своего неуспеха во внешних обстоятельствах. А сил зрело справиться с ситуацией у него нет.

Если вы решили подождать год, то пусть он не пройдёт даром. Замечено, что наиболее часто встречающиеся сегодня проблемы школьной неготовности у детей – неумение общаться и низкий уровень заинтересованности в учёбе. И реже – недостаток необходимых умений и навыков, недостаточное развитие речевого программирования.

Чем же заниматься целый год? Во-первых, постарайтесь понять, что подготовка к школе и сама учёба – это очень увлекательно и для детей, и для взрослых. Пройдитесь по детским магазинам. Выберите книги, пособия, развивающие игры и увлеките ими своего ребёнка. Можно купить книги по овладению элементарными математическими представлениями, игры на развитие произвольности внимания, памяти (типа «Что изменилось?» – это настольные игры с правилами и с очерёдностью ходов), пособия по развитию графических навыков. Сегодня можно найти обширный материал по развитию речи, мышления. Это и разнообразные логопедические тетради для индивидуальных занятий, лото, головоломки. Заниматься с ребёнком дома могут родители, бабушки и дедушки. Домашние занятия, доступные для малыша, такие как лепка, рисование, при поддержке и поощрении взрослых повышают у него уверенность в себе, формируют активную жизненную позицию. При совместных занятиях с ребёнком важно не вмешиваться, не исправлять его, если он не просит вашей помощи. Если же малыш не может сам справиться с заданием – не делайте за него всё, просто помогите ему!

Поддержите увлечение своего малыша, даже если оно вам не нравится

веса, энурез. У ребёнка может сформироваться заниженная самооценка, есть опасность, что он выберет для себя в классе социально неприемлемую защитную роль (роль шута, хулигана). Возможны и трудности во взаимоотношениях с учителем: ребёнок не сможет выдержать противостояние учителя ученикам или наступит быстрое пресыщение знаниями.

Всё это обусловлено тем, что поступление ребёнка в школу ставит его перед большим количеством требований: вовремя успевать на занятия, сидеть на уроках определённое количество времени, не отвлекаясь, делать уроки после школы. При этом

■ Что можно порекомендовать родителям

Не создавайте тревожную обстановку вокруг этой «проблемы», не фиксируйте на ней всё своё внимание. Даже если ваш малыш в шесть лет уже свободно читает и умеет писать, попытайтесь понять, а надо ли самому ребёнку поступать в школу непременно в этом году. Поговорите с ним об этом. Может, дать ему время ещё поиграть?

Но если вы твёрдо решили отдать ребёнка в шесть лет, найдите школу с нулевым или подготовительным классом. Программа обучения там совсем другая, она рассчитана на особенности шестилетних детей.

Ребёнка не всегда можно увлечь тем, что вы ему предлагаете. Поэтому замечание «Ты должен...» замените на фразу «А что тебе интересно?». Поддержите увлечение своего малыша, даже если оно вам не нравится. Может, это будет конструирование биониклов, собирание покемонов, покупка новой коллекции одежды для Барби или компьютерная игра. Покажите ребёнку образец сотрудничества и значимость его интересов для вас. Это поможет ему осознать собственную значимость, повысит мотивацию к собственному творчеству.

■ Учите общению

Сложнее научить ребёнка коллективизму, партнёрству. Первые уроки общения малыш получает в семье. Но общение в социуме — другое дело. Здесь требуются гибкость, другие роли. Поиграть с ребёнком в этом случае можно и дома, если вы его не отдаёте в специальную группу, где с детьми занимается психолог. Например, игра «Королевство». Малыш и родители, бабушка с дедушкой придумывают небольшую сказку, в которой каждому участнику обязательно достаётся какой-нибудь персонаж. Ребёнку поручают распределить роли. Затем кто-то из взрослых распределяет эти же роли по-другому, сказка разыгрывается заново. Это может быть и любая известная сказка: «Колобок», «Красная шапочка», «Три поросёнка». Ребёнку предоставляется возможность побывать и «волком», и «медведем», и «бабушкой», и «колобком». В кругу своих сверстников он может играть в «дочки-матери» или в «шпионов» по тем же правилам — со сменой ролей. Умение слушать

другого человека развивается в похожем задании — придумывание смешной истории по картинкам лото. Каждый говорит только одно предложение и использует слово на карточке. Ребёнку нужно внимательно слушать, чтобы следить за развитием сюжета.

Дети очень любят рисовать на большом листе вместе с родителями. Используйте это! Сначала лист делится на части — у каждого игрока своя зона. Потом можно рисовать спонтанно, дорисовывать что-то в рисунках других, позволять дорисовывать у себя. Темы могут быть разные: «Моё на-

Если не может сам справиться,
не делайте за него всё, просто помогите!



отдавать деталей самому, тем быстрее собираются «сломанные квадраты». Эти и подобные игры особенно важны для детей, воспитывающихся дома.

Покажите ребёнку образец сотрудничества и значимость его интересов для вас

строение», «Как у меня прошёл вчера день», «Как я себе представляю жизнь на Луне» или просто без определённой темы. Существует ещё одна игра, которую психологи используют для диагностики стиля общения, но в неё можно играть и для развития отзывчивости, сотрудничества. Для неё потребуется несколько картонных квадратов (по числу играющих), каждый из которых разрезан на три части. Все квадраты разрезаны по-разному. Каждый участник получает по три детали от трёх разных квадратов. Необходимо молча собрать все квадраты. Нужно обмениваться деталями и примеривать их к своим оставшимся частям (одну отдал, одну получил, две остались). Практика показывает, что чем больше

■ Несколько слов о выборе школы

Школу для первоклашки лучше выбрать поближе к дому, чтобы ребёнок не уставал в дороге в «часы пик», чтобы у него была возможность высипаться. Во многие специализированные школы (языковую, математическую) можно поступить и в третьем, и в четвёртом классе. Полезно обойти близлежащие школы, чтобы составить полное представление, из чего выбрать.

Хочется сказать в заключение: «Дорогие родители, тщательно взвесив все «за» и «против», прислушайтесь к тому, что вам подскажет ваше любящее родительское сердце».

Татьяна КАШИНА,
логопед

ЧЕГО МЫ ХОТИМ ОТ ЖИЗНИ?



Рис. Павла Зарослова

Ещё две с половиной тысячи лет назад Сократа волновал вопрос: «Что есть благо?» Но до сих пор человечество не нашло на него единый ответ.

Представители философской науки ввели в обращение термин «аксиология» (от греч. *Axios* — ценный) — учение о природе ценностей, месте их в реальности и о структуре ценностного мира.

■ Познай самого себя

Что является для человека главными, незаменимыми ценностями? К чему мы стремимся, ради чего существуем? Вопросы, конечно, совсем не праздные — по сути дела, речь идёт о смысле нашей жизни и отношении к действительности.

В античные времена под понятием «ценности» понимали, прежде всего, цели и психологические установки, которые руководят человеком и определяют его действия. И главная из этих «ценностей», по Сократу, —

стремление к постижению истинного смысла вещей. Только на этом пути можно получить возможность стать лучше, чем мы есть сейчас, чтобы принести ещё большую пользу государству. Одним словом, по мнению Сократа, для человека нет ничего более важного, чем познание и истина.

А вот для Платона ценность выражалась в стремлении к благу. При этом он считал, что добродетель достижима только через приобщение к некоей «незримой» идее, которая выражает вечное бытие. Демокрит, напротив, определял «ценное» как нечто реально существующее, обусловленное «устройством самого мироздания». Эпикур, философская школа которого стала предтечей теории гедонизма, пошёл ещё дальше: «Я, со своей

стороны, не знаю, что разуметь мне под благом, если исключить удовольствия, получаемые посредством вкуса, посредством любовных наслаждений, посредством слуха и посредством восприятия красивой формы».

Это были первые попытки осмыслить ценностные отношения и сориентировать человека в мире блага, пользы, истины и наслаждения.

■ Эпоха перемен

Не секрет, что «в эпоху перемен», когда ломаются устоявшиеся традиции и обычаи, проблема изменения нравственных и человеческих ценностей приобретает особую актуальность. В России один из самых серьёзных кризисов такого рода пришёлся на время правления Петра I. Благодаря усилиям верховной власти ситуация в стране постепенно изменялась: неотъемлемой частью российской жизни постепенно становятся не только внешние атрибуты европейской моды, но и идеалы Просвещения. Поводом для аксиологических изысканий Михаила Ломоносова, кстати, и стало возникновение в нашей стране новых ценностных ориентиров.

Впрочем, далеко не все идеи Просвещения «прижились» на нашей земле: общественный договор и гражданские свободы как квинтэссенция европейской модели корректировки ценностных установок были отвергнуты. Призывы «изменить нравы», с которыми выступали А. Радищев, Н. Новиков и их соратники, остались неслышанными, а эти незаурядные люди, стремившиеся сблизить социальные реалии России к Европе, были сурово наказаны.

Духовный опыт, который наше общество накопило за два

последних века, — тема для отдельного разговора. Россия прошла через жестокие войны, в ходе которых погибли миллионы людей, кровавые внутренние конфликты и революции, голод и разруху... Конечно, вместе со страной изменялись представления человека о счастье и цели в жизни. «На протяжении XX века в нашей стране несколько раз менялась вся система жизнеустройства, в результате чего в XXI веке мы столкнулись с настоящей ценностной катастрофой, с настоящим ценностным кризисом... были отброшены все идеологические штампы прежней эпохи и утрачены многие нравственные ориентиры. А если нация утрачивает жизненные ориентиры и идеалы, ей и внешний враг не нужен, всё и так развалится само по себе...» (В.В. Путин).

■ В чём разница

Сегодня Россия переживает глубочайший кризис системы ценностей, и, к сожалению, мало кто отдаёт себе отчёт в том, что этот кризис может вызвать не менее катастрофичные последствия, чем крах отечественной экономики. Учёные констатируют: у взрослого населения очень быстро меняются жизненные приоритеты, причём далеко не всегда в лучшую сторону, что неизбежно ведёт к деформации представлений о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Многие сегодня готовы преступить заповедь «не убий», понятия добра и зла считаются устаревшими, мы всё больше превращаемся в угрюмых индивидуалистов, которые не хотят и не способны думать о людях, которые нас окружают.

«Старые» ценности нашего общества разрушены, а «новые» за-

частую просто пугают. В современной России, например, для подавляющего большинства населения главный вопрос жизни формулируется так: «Как стать олигархом?» А вот во Франции он звучит иначе: «Как добиться профессионального успеха?» Французы не любят говорить о деньгах, даже стыдятся этой темы. И никогда не демонстрируют достаток напоказ, скорее прячут. В Европе никто деньгами не хвастается и уж точно не считает себя сверхчеловеком, потому что разбогател. Как говорится, найдите десять отличий...

Так что система ценностей приоритетов — абсолютно объективная характеристика человека. Её основные составляющие: генетическая информация, жизненный опыт, социальный статус и личная культура, то есть воспитание и образование. И первоочередная задача государства — вернуть людям ясные и понятные цели и радости жизни: уверенность в будущем, честный труд, счастливая семья...

стоянного стресса, причём молодые люди причисляют к реальным факторам, мешающим совместной жизни, не только финансовые трудности, отсутствие собственного жилья или напряжённый график работы, но и возможность появления детей.

Кардинально изменилось отношение к браку современных женщин. Множество наших соотечественниц, вопреки сложившимся стереотипам, вовсе не жаждут поскорее надеть свадебное платье и украсить свой пальчик обручальным кольцом. Количество одиноких женщин в России стремительно растёт, и происходит это не только из-за нехватки достойных мужчин — наши девушки начали по-другому оценивать свою роль в этой жизни и сформировали новую ценностную иерархию. Они сейчас воспринимают брак как некую жертву и говорят о том, что хотят пожить «для себя», ссылаясь на печальный опыт подруг или родителей.

Как же должен выглядеть современный джентльмен, чтобы

Наши собственные чувства — это единственный критерий, по которому мы определяем, что хорошо, а что плохо

Далай Лама

■ О семье

Именно семья, как социальный институт, стала одной из главных жертв «продвинутой» современной философии жизни. Индивидуалистические ценности выходят на первое место, и даже отношения близких родственников всё больше приобретают откровенно потребительский характер. Сегодня семья существует в условиях по-

леди всё-таки согласилась заключить с ним брачный союз? Согласно результатам недавнего опроса, который провёл ВЦИОМ, в десятку самых важных для женщины мужских качеств входят: верность (31%), доброта (17%), интеллект (16%), порядочность (15%), честность (14%), мужественность (13%), внимательность и уважительное отношение (12%), работоспособность (10%) и ответ-

ственность (9%). Россиянки также придают значение весёлому и лёгкому характеру (7%), отсутствию вредных привычек и материальной обеспеченности мужчины (по 5%). Три процента ценят в представителях сильного пола вежливость, хозяйственность, щедрость, два процента — аккуратность, способность быть хорошим семьянином, уравновешенность. И вот что любопытно: внешние данные, красота и привлекательность мужчины оказались для участниц исследования далеко не самым важным качеством: его отметили лишь 8% женщин.

хочу развода» (Дж. Хеллер, американский писатель).

■ Чего мы боимся

В сознании каждого человека и коллективном семейном сознании сегодня происходят реальные перемены. И чем меньше мы и наши близкие готовы к этому, чем тяжелее идёт процесс приспособления к реальности, тем сложнее нам будет пережить эпоху ломки ценностных ориентиров. У нас — новая жизнь, новые тревоги и новое понимание семейного благополучия.

трашнем дне — вот что нужно нам для настоящего счастья.

На втором месте оказалась ценность «доброта» (65,7%). Семейная жизнь без взаимопонимания, доброжелательности и умения прощать близким маленькие и большие ошибки может превратиться в жестокое и бессмысленное испытание. Третье место (с небольшой разницей в баллах) разделили ценности «стимуляция», то есть присутствие в отношениях разнообразных и глубоких переживаний (35,7%), и «власть» — достижение социального статуса и получение контроля над людьми и финансовыми потоками (34,3%).

Наименьшую значимость, по данным этого исследования, для родителей имеет ценность «гедонизм» (32,6%). Когда в семье появляются дети, человек переосмысливает свои жизненные ценности, меняет приоритеты, и уже не думает об удовольствиях и наслаждении. Вернее, содержание, смысл этих понятий — «удовольствие» и «наслаждение» — для него становится совсем другим. «Надейтесь на себя. В жизни есть два крепких якоря — дети и работа. Все остальные невзгоды можно перенести» (Н.М.Амосов).

Елена АВЕРЬЯНОВА,
психолог

То, что мы видим так мало удачных браков, как раз и свидетельствует о ценности и важности брака

М. Монтень

Нужно сказать и о том, что в России всё-таки сохранились некоторые элементы старой ценностной системы, хотя, быть может, именно от них и следовало бы избавиться прежде всего. И сегодня, даже если женщина считает свой брак неудачным, она, как правило, не решается подать на развод: хочет сохранить отца детям, боится ухудшения материального положения и осуждения окружающих. А некоторыми нашими женщинами движет чувство вины и жалость к мужу.

«Всегда хотел развода. Мечтаю о разводе. Всю жизнь этого хотел. Ещё и не женился, а уже хотел развода. За все годы, что женат, едва ли было шесть месяцев — нет, хотя бы шесть недель! — когда я не хотел бы покончить с этим браком и развестись. У меня никогда не было уверенности, что я хочу жениться. Но я всегда знал, что

Не так давно социологи провели исследование, в ходе которого выяснили, какие обстоятельства или явления тревожат наших сограждан больше всего. Оказалось, что больше 70% россиян на первое место в своем списке «страхов» ставят будущее детей. Почти так же сильно люди боятся потери близких, а вот собственная смерть пугает их гораздо меньше. Каждого пятого тревожит бедность и нищета, старость и беспомощность, а также потеря работы. Но почти все респонденты уточнили, что опасаются этого прежде всего потому, что могут лишиться возможности, опять-таки, помогать своим детям.

Мы провели своё исследование, результаты которого подтвердили эти цифры: для современных родителей приоритетной ценностью является именно безопасность — и собственная, и, конечно же, детей (71% опрошенных). Уверенность в зав-

Уважаемый читатель!

Возьмите карандаш и бумагу и попробуйте перечислить вещи, которые улучшают ваше настроение. А потом сравните с перечнем, который приводит в своём исследовании профессор К. Гримм:

- Секс
- Алкоголь
- Занятия благотворительностью
- Медитация и молитва
- Забота о детях
- Музыка
- Общение с друзьями
- Хобби
- Шопинг
- Компьютерные игры



БЫСТРО И МЯГКО



микрولاкс®



приглашает вас принять участие в фотоконкурсе

МАЛЕНЬКИЙ КУЛИНАР



Максим Лисов



Настя Ганон



Софья Реньева

Современное слабительное средство

○ Быстрота

Действие наступает через 5-15 минут.

○ Мягкое действие

Разрешен к применению детям с 0 лет, а также беременным женщинам.

○ Удобство

Уникальная микроклизма с точной дозировкой.

Лучшие фото будут опубликованы в сентябрьском номере журнала.

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

Присылайте самые интересные и забавные фотографии вашего маленького помощника на кухне до 1 августа по адресу:

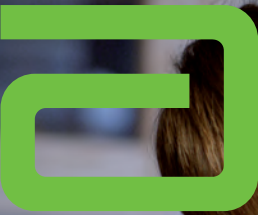
✉ 125412, Москва, ул. Талдомская, д.2,
Фонд социальной педиатрии, журнал «Мама, папа, я».

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

www.microlax.ru

На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПРЕПАРАТА.



Дюфалак® — мягкое слабительное для взрослых и детей



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

2012/05-688

Дюфалак® (Duphalac®)

МНН: лактулоза. **Регистрационный номер:** П1 N011717/02
Лекарственная форма: сироп. **Фармакологические свойства:** оказывает гиперосмотическое слабительное действие, стимулирует перистальтику кишечника, улучшает всасывание фосфатов и солей Ca 2+, способствует выведению ионов аммония. **Показания к применению:** запор; регуляция физиологического ритма опорожнения толстой кишки; размягчение стула в медицинских целях (геморрой, состояния после операции на толстой кишке и в области анального отверстия); печеночная энцефалопатия; лечение и профилактика печеночной комы или прекомы. **Противопоказания:** галактоземия; кишечная непроходимость; повышенная чувствительность к любому компоненту препарата. **С осторожностью:** непереносимость лактозы; пациенты с печеночной (пре)комой, страдающие сахарным диабетом; ректальные кровотечения недиагностированные; колостома, илеостома. **Применение при беременности и в период грудного вскармливания:** Дюфалак® можно назначать во время беременности и в период грудного вскармливания. **Способ применения и дозы:** препарат предназначен для приема внутрь. Необходимо сразу проглотить принятую однократную дозу, не задерживая во рту. Все дозировки должны подбираться индивидуально. В случае назначения однократной суточной дозы, ее необходимо принимать в одно и то же время, например, во время завтрака. Дозировка при лечении запора или для размягчения стула в медицинских целях: суточную дозу лактулозы можно принимать однократно, либо разделить ее на две, используя мерный стаканчик. Начальная доза может быть скорректирована до поддерживающей дозы в зависимости от реакции на прием препарата. **Взрослые и подростки:** 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. Дозировка при лечении печеночной комы и прекомы: начальная доза 3-4 раза в день по 30-45 мл. Затем переходят на индивидуально подобранную поддерживающую дозу так, чтобы мягкий стул был максимально 2-3 раза в день. **Побочное действие:** в первые дни приема лактулозы возможно появление метеоризма. Как правило, он исчезает через несколько дней. **Полная информация о побочных эффектах представлена в инструкции по применению. Передозировка:** симптомы: при приеме очень высокой дозы возможны боль в животе и диарея. **Лечение:** прекращение приема препарата или уменьшение дозы и коррекция электролитного дисбаланса в случае большой потери жидкости вследствие диареи или рвоты. **Взаимодействие с другими лекарственными препаратами:** исследования по взаимодействию с другими лекарственными препаратами не проводились. **Особые указания:** лактулоза должна назначаться с осторожностью пациентам с непереносимостью лактозы. При лечении печеночной (пре)комы обычно назначают более высокие дозы препарата, и содержание в нем сахара должно учитываться в отношении пациентов с сахарным диабетом. Пациенты с редкими врожденными нарушениями, такими как непереносимость галактозы или фруктозы, дефицит лактазы лопарей (саамов) или мальабсорбция глюкозы-галактозы, не должны использовать данный лекарственный препарат. **Влияние на способность к управлению автомобилем и другими механизмами:** применение препарата Дюфалак® не влияет или оказывает незначительное влияние на способность к управлению автомобилем и механизмами. **Полная информация по препарату представлена в инструкции по применению.** ИМНП от 30.05.2012

РЕКЛАМА ООО «Эбботт Лэбораториз»
 125171, Москва, Ленинградское шоссе, 16а, стр. 1, 6 этаж
 Тел. +7 (495) 258 42 80; факс: +7 (495) 258 42 81

www.duphalac.ru
 www.gastrosite.ru, www.abbott-russia.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
 НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ