

медицина
психология
педагогика

**МАМА
ПАПА**



Советы, рекомендации,
консультации
лучших специалистов

www.rebenok-info.com

На даче не плачем.....с. 20
Поехали... Поплыли.....с. 22
Тот, кто никуда не спешит.....с. 24

Издаётся при поддержке Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы

Счастличик!



ЛАКТОБАКТЕРИИ ЙОГУЛАКТ ЗАБОТЯСЬ О МАТЕРИ, ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ!

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

??? Что дают лактобактерии Йогулакт?

Маме:

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

Ребенку:

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

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

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



Отпускается без рецепта. Не является лекарством.

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

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

STADA
C I S

Тема номера ■	
Фавориты судьбы	4
Кому нужна тренировка на счастье?	5
Секрет «везунчика»	6
Синдром жертвы	7
Я расту ■	
Раньше срока	8
От года до трёх ■	
Молчим?	10
На приеме у стоматолога ■	
Хорошего понемногу	12
Дошколёнок ■	
Путь к знаниям	14
Гаси картошку!	15
Спать пора	16
Цвет на любой вкус	18
Слушатель или читатель?	20
Я – школьник ■	
Поехали	22
Поплыли	23
Тот, кто никуда не спешит	24
Семейная консультация ■	
Самостоятельная мама	26
Все вместе ■	
Праздник детства	28
Питаемся правильно ■	
Иммунитет не уходит в отпуск	30

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

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

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

ЦАРЕГОРОДЦЕВ А.Д.
доктор медицинских наук, профессор, директор МНИИ педиатрии и детской хирургии

БЕЗРУКИХ М.М.
доктор биологических наук, профессор, директор Института возрастной физиологии РАО

ДЛИН В.В.
доктор медицинских наук, профессор

КЕШНИЯН Е.С.
доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.
доктор медицинских наук, профессор

ОСОКИНА Г.Г.
доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ

СИМКИН К.М.

СОНЬКИН В.Д.
доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.
доктор медицинских наук, профессор

КРАВЦОВА М.М.
педагог-психолог ГОУ СШ 57

КРАВЦОВА Е.М.
научный сотрудник МГППУ

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

РЕДАКЦИЯ:

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

Учредитель — Фонд социальной педиатрии
Издатель — Департамент семейной и молодежной политики г. Москвы

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

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

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 11-05-00217
Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15960. Тир. 250 000 экз.

Колонка главного редактора

Блеск золота

«Опять?!» — спросил я. Сашка смотрел с восторгом и безнадёжностью. Потом он нагнулся, поднял что-то с земли и показал мне. Это была золотая серёжка с зелёным камушком.

Своим даром — находить драгоценные вещи — Сашка славился на все окрестные дворы. Это было просто поразительно: он стоял совсем рядом, вдруг быстро наклонился — и на его грязной ладони поблёскивала очередная драгоценность или даже часы. Мы все копались в земле, делали секретки, ловили муравьёв, но никто никогда ничего не находил. Раз в 2–3 месяца дворы облетала весть о найденном кладе. Во всём остальном Сашке не позавидуешь: братьев и сестёр у него не было, друзей почти тоже, и даже не было папы. Он жил в комнате в коммуналке вместе с мамой, тихой и безрадостной женщиной. Взрослые смотрели на Сашку с уважением, а среди детей постепенно стало укрепляться мнение, что его находки «съедают» всё счастье, которое ему причиталось. Так же думал и сам «счастливчик» и не раз говорил, что променял бы все эти цепочки и браслеты на старшего брата или хотя бы собаку.

Однажды мы с ним играли во дворе, и вдруг... Я не мог поверить: рядом с моим ботинком что-то поблёскивало. Что-то явно золотое. Сашка чертил по земле перочинным ножиком. Я быстро передвинул ботинок. Голова шла кругом: а вдруг в результате какого-то перераспределения Сашкин дар перешёл ко мне? Теперь я буду находить драгоценности!

Но, с другой стороны, моя жизнь меня совершенно устраивала и ничего из неё взамен я бы не отдал. «Что ты встал, как памятник?» — крикнул Сашка. У меня был выход просто сказать: «Иди сюда!» Но находка жгла ботинок, не давала двинуться с места и открыть рот. Наконец я наклонился и дрожащими руками стал отрывать сокровище. Это оказалась крышка от пивной бутылки.

Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН



Хочешь быть счастливым? Будь им.
Козьма Прутков

Рис. Павла Зарослова

Психологи и нейробиологи установили: оптимизмом и бодростью наделяет нас левое полушарие мозга. Правое полушарие связано с интуицией, его доминирование приводит к депрессии, пессимизму, разочарованиям, формирует склонность к суициду. Значит, наше восприятие жизни изначально запрограммировано?

Фавориты судьбы

Ощущение счастья зависит не столько от событий, происходящих с нами, сколько от того, как мы их расцениваем. Интерпретация событий во многом определяется доминирующим полушарием и биохимической способностью организма синтезировать «гормоны счастья». С другой стороны, мы смотрим на мир, опираясь на собственные установки, мысли, воспитание.

Все люди делятся на стрессоустойчивых и стрессочувствительных. Чувствительные тяжелее переносят всё, что с ними случается. В среднем, счастливчиков с «железными» нервами насчитывается около 10%. Им досталось благоприятное сочетание: доминирующее левое полушарие мозга и мощные стрессограничивающие системы организма. Тех, кому больно жить даже в благоприятных условиях, у кого в душе всегда саднящая рана, примерно в 2–3 раза больше, чем счастливчиков. Приблизительно каждый вто-

рой человек достаточно раним, быстро лишается ощущения счастья.

Но всё поправимо. Психологи Висконсинского университета (США) изучили группу добровольцев — «несчастливцев». Специальные тесты при сканировании мозга выявили у них сниженную активность зоны удовольствий. Далее в течение месяца «несчастливцев» подвергли тренировкам, стимулирующим ощущение счастья. Ежедневные тренировки включали обсуждение с друзьями приятных новостей, двухминутные улыбки самому себе в зеркало, занятия любимым делом, 10-минутную релаксацию, 20-минутные физические упражнения, танцы. Испытуемым рекомендовали не пренебрегать регулярной сексуальной жизнью. Через месяц людей, чувствующих себя несчастными, стало меньше, а через четыре месяца все испытуемые чувствовали себя великолепно. Итак, тренировки счастья работают! Стать счастливым по собственному желанию — реально. Врож-

дённые «несчастливцы» с доминирующим правым полушарием могут выучиться мыслить и действовать как счастливчики.

■ Начните с себя

Ухватить свою птицу счастья нам мешают некоторые личностные черты.

Агрессивность. Эта черта свойственна людям деятельным, энергичным, склонным к соревновательности. Замечено, они больше подвержены риску преждевременной смерти, а вот вирусы гриппа их почти не берут. Враждебность препятствует нормальному общению, построению счастливых отношений — дружеских и личных.

Склонность к депрессии. Людям такого типа свойственна высокая чувствительность к стрессу и низкая способность к разрядке негативных эмоций. Их легко подчинить себе, уверить в никчемности. Острые депрессивные реакции развиваются у них в ответ на самые естественные

жизненные проблемы. Они не склонны к внешнему проявлению раздражения и гнева, отличаются уступчивостью, терпеливостью. Стоит им заболеть, как они целиком уходят в свою болезнь, становятся ипохондриками. Депрессия — невидимая убийца нашего счастья и нас самих. Пессимистичное восприятие мира укорачивает жизнь, в частности, увеличивает смертность от онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Специалисты утверждают: депрессивное состояние очень опасно, поскольку жертвы «невидимого убийцы» не просят о помощи.

Невезучими не рождаются. Вы тот, кем сами себя считаете

Неумение проговаривать свои чувства. У человека всегда есть возможность отреагировать на трудную ситуацию словами: реалистичными, конструктивными, оптимистичными. Они имеют магическую силу и освобождают нас от депрессии, враждебности. Неспособность человека выражать свои чувства психологи называют алекситимией. Ею страдает 5% здоровых и до 30% больных людей. Алекситимия является фактором риска ряда серьезных заболеваний, укорачивающих жизнь. Тем, кто страдает ею, нужно учиться адекватно выражать слова-

ми свои отрицательные переживания, «ловить» и осознавать моменты счастья.

Работаем на выздоровление

Что ещё омрачает нам жизнь? Вынужденное общение с неприятными людьми, трудные ситуации.

- Чтобы уцелеть среди «акул», выстройте психологическую защиту. Как среди животных, так и в человеческом сообществе важно не дать слабину. Не позволяйте себя «скушать», отстаивайте свои интересы уверенно, но без агрессивности.

- Иногда ради самосохранения стоит избрать эмоциональную отрешённость. Она позволяет взглянуть на жизнь как бы с высоты балкона. Бегство на виртуальный балкон бывает порой весьма уместно и нередко — спасительно.

- Ни в коем случае не принимайте слова и поступки неприятных вам людей близко к сердцу. Общайтесь с ними мягко, но сохраняйте дистанцию.

- Расслабьтесь. Страх способствует болезням, а оптимизм спасает жизнь. Оптимистичное отношение к болезни помогает выжить, заставляя

биохимию организма работать на выздоровление.

- Представьте, сколько нервов трагят люди, лишь ожидая несчастья. Почаще повторяйте себе фразы: «Кто волнуется раньше, чем положено, волнуется больше, чем положено», «Зачем раньше времени хоронить себя? Всё образуется. Делай что должно, и будь что будет».

- Пребывая в подавленном состоянии, рассуждайте так: «Моя депрессия — это не я. Депрессия — мерзкая тётка, невидимая убийца, категорически отделяю её от себя и прогоняю».

Что бы ни случилось, не теряйте чувства юмора. Юмор — первое средство от бед. Смех — не грех, а эффективная психирургия, действенная профилактика стрессов. Дефицит смеха увеличивает риск попасть к кардиологам примерно в два раза. В связи с этим в США даже появилась новая медицинская специальность — врач-смехотерапевт. Заботиться о собственных ощущениях особенно важно людям с ограниченным кругом социальных контактов. Им не с кем проговаривать свои чувства, не с кем посмеяться. Установлено: в одиночестве мы смеёмся в 10 и более раз реже, чем в кругу друзей. Поэтому расширяйте свой круг общения и интересов. Человек может быть счастливым даже наперекор генам и року.

Кому нужна тренировка на счастье?

Попробуйте определить, какое из полушарий головного мозга у вас доминирует.

1. Сомкните несколько раз пальцы рук и заметьте, какой большой палец оказывается сверху — правый (**П**) или левый (**Л**)?

2. Переплетите руки на груди. Сверху (на локте) оказалась правая (**П**) рука или левая (**Л**)?

3. Изобразите бурные аплодисменты. Вы хлопаете правой рукой (**П**) или левой (**Л**)?

4. Выберите какой-то небольшой объект, точку для рассматривания — мишень. Зажмурьте один глаз, а затем другой. Если мишень сильно смещается при зажмуренном правом глазе (**П**), то правый глаз ведущий, если при зажмуренном левом (**Л**), он — ведущий.

Обозначьте ваши полученные результаты буквами **П** (правое) или **Л** (левое) и запишите полученные результаты. Если у вас получилось:

ПППП — у вас, скорее всего, от рождения доминирует левое полушарие. Вы больше логик, генетически склонны к счастью, и вам проще попасть в счастливики. Примерно то же можно отнести и к получившим три ответа с буквой **П**.

ЛЛЛЛ — скорее, доминирует правое полушарие. Очевидно, вы интуитивист, художник по духу, что весьма ценно, но у вас имеется и предрасположенность к пессимизму. Вам необходимы тренировки на счастье. Примерно то же можно сказать и о получивших три ответа с буквой **Л**.

Татьяна ГРЕКОВА,
доктор медицинских наук, профессор



Есть люди, у которых всегда всё получается. Они – центр любой компании. Как это им удаётся? Об этом размышляют наши авторы.

Елена ЮДИНА,
кандидат психологических наук:

Наверняка это лидеры по своей натуре. Чаще всего, душой детских компаний становятся заводилы, которые умеют договариваться, а значит – общаться, учитывать настроение и чувства другого. Распределяя роли в игре, они действуют так, чтобы никто не был обделён.

Среди детей ценятся и генераторы идей, способные рождать интересные сюжеты и истории. Ведь вся жизнь дошкольника вращается вокруг игры и сказки. Всегда в цене и хорошие организаторы. Маленький менеджер уже в дошкольном возрасте точно знает, кому поручить в игре роль мамы, а кому – папы. А в младшем школьном и подростковом возрасте – кого поставить на футбольные ворота, кого сделать нападающим. Он чувствует, как нужно начать игру и когда её закончить, какую применить стратегию, чтобы повысить шансы на выигрыш.

Есть люди, с которыми приятно и комфортно общаться. Им можно рассказать любой секрет, они часто играют роль третейского судьи в конфликтах. Это лидеры-коммуникаторы. Конечно, в полной мере способность находить взаимопонимание с разными людьми развивается в старшем возрасте, но начатки её есть уже у малышей.

У всех типов лидеров есть общая черта – их авторитет основан на уверенности в собственных силах. Уверенность закладывается в раннем детстве и складывается из трёх убеждений: «Меня любят», «Я могу» и «Я хороший». Как только малыш появляется на свет, весь мир вокруг него либо способствует, либо препятствует формированию этих убеждений. Если у ребёнка зарождаются сомнения хотя бы в одном из них, страдают и два остальных, и вера в себя оказывается подорванной. В результате человек приобретает синдром неудачника – он не верит в собственные силы, считает себя плохим, недостойным любви и уважения.

Многочисленные психологические исследования показывают: здоровая самооценка играет гораздо более важную роль в освоении учебного материала, чем IQ (коэффициент развития интеллекта). Поэтому, создавая ребёнку как можно больше условий для интеллектуального развития, уделяйте внимание развитию его уверенности в себе.

Потребность в любви и принятии – базовая потребность человека, а малышу жизненно необходимо знать, что самые близкие люди – родители – любят его не за что-то, а просто так. Такая любовь даёт чувство защищённости, учит не бояться ошибок.

Ребёнок, уверенный в любви близких, исполнен доброжелательности к людям, способен понимать и жалеть других, и потому быстро находит ответный отклик среди сверстников.

Самира ПАВЛОВА,
психолог:

Думается, жизненный успех объясняется способностью воспринимать себя адекватно. Эта способность закладывается в детстве, и, в первую очередь, благодаря родителям. Что для этого нужно? Прежде всего, взаимное уважение и доверие в семье. Далее – дисциплина, то есть ясная и разумная система требований, предъявляемых ребёнку, безусловное принятие малыша матерью. Немаловажен и уровень собственной самооценки матери – тревожная и неуверенная в себе женщина заражает своей тревожностью и ребёнка.

Низкая самооценка появляется там, где культом являются беспрекословное послушание, полная зависимость от взрослых, опрятность, бесконфликтные отношения со сверстниками. Дети из авторитарных семей вырастают надломленными, лишёнными чувства собственного достоинства. Такое же самовосприятие свойственно детям равнодушных родителей, уделяющих ребёнку мало внимания.

Завышенная самооценка – результат чрезмерно мягкого воспитания, когда ребёнка восхваляют и балуют, он – кумир семьи. Отсутствие границ и доброй направляющей руки оборачивается повышенной тревожностью, сомнениями в собственной ценности, низким уровнем успешности и, в конечном счёте, неспособностью строить прочные отношения с окружающими.

Как узнать, какая самооценка у ребёнка? Посмотрите на его рисунки. Работы детей с высокой самооценкой оригинальны, полны юмора, в них проявляется наблюдательность и творческий подход. У детей с самооценкой ниже средней рисунки скованные и маловыразительные. Дети с низкой самооценкой обычно рисуют маленькие, неуклюжие фигурки, которые могут служить иллюстрацией присущей им внутренней неуверенности.



Синдром жертвы

«Его так жалко, что хочется ударить» – такую парадоксальную фразу мы можем услышать даже от добродушных детей. Среди людей царят особые законы притяжения и отталкивания. Почему кто-то неизбежно становится изгоем?

Марина КРАВЦОВА,
психолог:

Находить общий язык со сверстниками – непростая задача для большинства детей. Но потенциальный отверженный не умеет этого делать или делает не так, как большинство. Возможно, отвергаемый ребёнок действительно не такой, как остальные дети – в его внешности и поведении есть нечто, что отталкивает окружающих, провоцирует нападки с их стороны.

Кто становится жертвой в детском коллективе? Если ребёнок выше или меньше всех ростом, полный или слишком худой, рыжий, носит очки – это может стать поводом для обзываний. Кстати, дети, имеющие более серьёзные проблемы (шрамы, косоглазие, хромоту), реже становятся объектами нападков. Благодаря примеру взрослых к таким детям относятся бережно, в худшем случае, их избегают. Причиной насмешек может стать неопрятная или необычная одежда. На сверстников производит отталкивающее впечатление, если ребёнок ковыряет в носу, забывает вовремя его выте-

реть, непричёсан, неаккуратно ест, неряшлив.

Лёгкая добыча для любителей поиздеваться – человек обидчивый, который поддается на провокации со стороны сверстников, начинает плакать или бросаться на обидчиков с кулаками из-за любого замечания, шутки. Объектом насмешек может стать угрюмый, застенчивый, неуверенный в себе, тихий и слабый ребёнок, тот, кто не умеет за себя постоять. Особое удовольствие доставляет доводить до слёз излишне впечатлительных детей – их запугивают разными небылицами или угрожают расправой.

Агрессию по отношению к себе вызывает и слишком назойливый одноклассник. В число отверженных, как правило, попадет тот, кого излишне опекают родители и учителя, кто неуспешен в учёбе, постоянно получает замечания от учителей. Многочисленные психологические исследования доказали, что в начальной школе дети не любят тех одноклассников, кого не любит учитель. Часто пропускающий занятия и общественные мероприятия ребёнок выпадает из жизни коллекти-

ва – он становится чужаком и хорошей мишенью для насмешек. Гонениям подвергаются ябеды и нытики, их считают слабаками и доносчиками, им не доверяют, не берут в общие игры, презируют.

На мой взгляд, не каждый нытик или неряха становится отверженным. Жертва издевательств – он ещё и жертва стечения обстоятельств. Просто однажды ребёнок не сумел дать отпор задиристому сверстнику, другие дети с готовностью подхватили начинание, а взрослые вовремя не обратили внимания на происходящее.

Елена КРАВЦОВА,
психолог:

Как научить ребёнка противостоять обидчику? Общаться, общаться и ещё раз общаться. В первую очередь со сверстниками.

Разберитесь, чем вызвано его пассивное поведение при нападках окружающих – тем, что он не уверен в своих силах, а может быть, он воспринимает ситуацию как элемент игры, не видит в ней проблемы? Если ребёнок боится дать отпор, спросите: «А тебе не обидно? А что ты сделаешь, если эта ситуация повторится снова?» Разыграйте сценку, в которой есть обидчик и обиженный, поменяйтесь ролями.

С малолетства учите детей играм с телесным контактом. Весёлая борьба с папой или мамой, салки, «куча-мала» – всё эти забавы помогут не робеть в играх со сверстниками. Отличная идея – записать ребёнка в спортивную секцию. Там не только научишься защищаться, но и станешь смелее, организованнее, разовьёшь силу воли.

Свои интересы хорошо защищает тот, у кого они есть. И кому они дороги. Если ребёнок растёт как трава, ничем особенно не увлекается, часто меняет друзей, он вряд ли вырастет уверенным в себе человеком. Для того чтобы почувствовать свою силу, нужна увлечённость делом. Любимое дело, подлинная дружба, семейный «тыл» – всё это необходимо для воспитания чувства уверенности в себе и умения отстаивать свои интересы.



Психологи установили, что уже в конце первого месяца жизни новорождённый может демонстрировать своё нежелание вступать в общение следующими способами: он сжимает губы, гримасничает, закрывает глаза, отворачивается, хныкает, икает, соединяет руки или подносит их к голове, усиленно двигает ногами. Сигналом к прекращению общения могут служить кашель, рвота, сонливость. Наоборот, вокализации, поворот головы в сторону матери, взгляд в глаза, ровные циклические движения конечностей — это явные сигналы готовности малыша к взаимодействию с взрослым.

Как сформировать у ребёнка потребность в общении? В процессе ухода за малышом ловите его взгляд, привлекайте внимание малыша к игрушкам, улыбайтесь, нежно поглаживайте его ручки и ножки, комментируйте все свои действия. К 8 месяцам у младенца формируется так называемое отзывчивое поведение. У недоношенных младенцев потребность в общении становится очевидной несколькими месяцами позже.

Психологи отмечают, что к двум годам матери преждевременно родившегося младенца меньше стимулируют его развитие, чем матери вовремя родившихся детей. Это явление объясняется «перегоранием» родителей в первый год жизни малыша. Убедившись, что он догоняет сверстников в развитии, они «отпускают» ситуацию.

Преждевременно родившегося ребёнка лучше поберечь от чрезмерно ярких впечатлений: не дарить ему больших или громких игрушек, избегать чересчур шумных игр.

Наталья АВДЕЕВА,

кандидат психологических наук

Факты

В России доля недоношенных детей варьируется от 3 до 16 % от всех новорождённых. Как утверждают неонатологи, риск родить раньше положенного срока больше у женщин, которые подолгу работают на компьютере, на шумном производстве, испытывают стресс из-за неудовлетворительных жилищных условий, конфликтов с родственниками, тревожатся из-за низкого материального дохода.

Раньше срока

Продолжение. Начало в предыдущем номере.

Родители недоношенного малыша обычно сильно тревожатся — всё ли с ним в порядке? Успокойтесь, ваш ребёнок такой же, как все нормальные дети, просто он нуждается в особых условиях адаптации.

Современная наука свидетельствует: недоношенный младенец быстро догоняет своих сверстников. К концу второго года различия в физическом и психическом развитии между ними в большинстве случаев стираются.

Однако не стоит забывать о некоторых его особенностях. Детям, родившимся раньше срока, в большей степени свойственны эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость центральной нервной системы. В первые месяцы жизни они менее оживлённые и более раздражительные, чем их сверстники. Их двигательная координация относительно бедна, движения рук и ног дезорганизованы и сопровождаются частыми подёргиваниями и вздрагиваниями. Младенец часто открывает рот, гримасничает, не подаёт ясных сигналов о том, когда он хочет есть или спать.

По наблюдениям психологов, недоношенные младенцы в первом по-

лугодии жизни реже вступают во взаимодействие, чем доношенные. Они менее внимательны к сигналам матери, реже отвечают на её призывы к общению, хуже понимают её инициативу, проявляют меньше положительных эмоций. Эти особенности, как правило, вводят родителей в замешательство. Они начинают избегать ребёнка или, наоборот, излишне активно вступают с ним во взаимодействие. Например, мама пятимесячного малыша старается привлечь его внимание к погремушке. Ребёнок бросает короткий взгляд на игрушку, отводит глаза, смотрит в сторону, всплещивает ручками, начинает беспокоиться и хныкать. Женщина сетует: «Ну вот, опять плачет, ничего ему не интересно...» Так в общении с младенцем мать неверно трактует его сигналы и тем самым усиливает чувство собственной некомпетентности, разочарование от контакта с малышом.

Кашка для крохи

Выбор питания для маленького ребёнка – процесс очень ответственный. Малыша надо не просто накормить, а быть уверенным, что пища принесёт пользу, будет способствовать его физическому и интеллектуальному развитию.

Каши – питание из зерновых продуктов – важный источник углеводов, в основном крахмала. Они включают также относительно небольшие количества растительных белков. Что касается жиров, то их содержание существенно колеблется в различных видах муки и крупы: от 0,7% – в манной крупе и до 7% – в овсяной.

Наибольшей пищевой ценностью обладают каши из гречневой и овсяной круп, содержащие значительные количества витаминов В₁, В₂, магния, железа, пищевых волокон. Гречневая и овсяная мука содержат белок с наиболее высокой среди всех зерновых биологической ценностью и наибольшие количества жира. Пищевую ценность традиционной для нашей страны манной крупы следует признать значительно более низкой – она содержит небольшие (по сравнению с другими крупами) количества жиров, витаминов и минеральных солей.

Каши в качестве прикорма следует начинать с круп, не содержащих белок глютен: рисовой, гречневой, а позднее – кукурузной. Каши для первого прикорма разводят грудным молоком, детской смесью, получаемой ребёнком. В дальнейшем могут использоваться глютенсодержащие молочные каши (овсяная, пшеничная) и каши из смеси круп. Эти каши разводят молоком, детской смесью или специальным молочком для детей.

Педиатры и нутрициологи рекомендуют к использованию в питании детей первого года жизни каши промышленного производства, которые имеют целый ряд преимуществ по сравнению с кашами домашнего приготовления: гарантированный состав и степень измельчения, гарантированную микробиологиче-

скую и химическую безопасность. Подобными продуктами являются каши «ФрутоНяня», выпускаемые ОАО «ПРОГРЕСС». Современные инновационные технологии производства, используемые ОАО «ПРОГРЕСС», позволяют создавать каши, которые хорошо разводятся без комочков, отличаются нежной консистенцией, большим выбором уникальных вкусов.

К производству сухих каш «ФрутоНяня» предъявляются жёсткие требования, которые позволяют получить продукт высокого качества и высокой степени безопасности. Цех по производству сухих каш «ФрутоНяня» оборудован с соблюдением стандартов GMP (надлежащая производственная практика). Данные стандарты требуют особой чистоты и используются при производстве фармакологических препаратов.

Каши «ФрутоНяня» дополнительно обогащены витаминами и минералами, которые необходимы для обеспечения гармоничного роста и развития ребёнка.

Сухие каши «ФрутоНяня» включают большой ассортимент, в том числе первые каши для ребёнка,

приготовленные из безглютеновых злаков – «Гречневая безмолочная» и «Рисовая безмолочная», которые разрешены к использованию с 4 месяцев. Для последующего знакомства рекомендуются каши, содержащие фруктовые, ягодные, овощные добавки. В составе сухих каш «ФрутоНяня» присутствует натуральное фруктово-ягодное пюре, которое в процессе производства однократно проходит тепловую обработку, что позволяет сохранить максимум природных витаминов, естественный вкус, аромат и натуральный цвет фруктов.

Значительный интерес представляют продукты, содержащие в составе компоненты, оказывающие полезное функциональное действие на организм ребёнка. Подобным компонентом является пребиотик инулин, который стимулирует рост нормальной собственной флоры кишечника, способствует укреплению иммунитета и улучшению всасывания кальция в кишечнике.

Среди сухих каш «ФрутоНяня» присутствует 4 вида каш, обогащённых инулином: «Рисовая молочная», «Гречневая молочная», «Овсяная молочная с персиком», «Овсяная молочная со сливами».

Сухие каши «ФрутоНяня» рекомендованы Союзом педиатров России для питания детей раннего возраста.

На правах рекламы





Рис. Павла Зарослова

предложениями. Если ребёнок до пяти лет не был включён в речевую среду, научить его полноценной, развернутой речи уже невозможно. При этом важно не только наличие речевой среды и общение с ребёнком, но и содержание этого общения.

В психологическую консультацию обратилась мама трёхлетнего Павлика с жалобой на задержку в развитии речи. Правда, сама мама проблем в общении с малышом не испытывает и прекрасно понимает обращенные к ней «ммм», «угу», «кхе-кхе». Единственное, что беспокоит маму — как мальчик будет строить отношения в детском саду. Там его вряд ли смогут понять.

С психологом общение Паши строится через маму, которая «переводит» все обращения и просьбы ребёнка, озвучивает его желания. Сразу отметим, такая чрезмерная инициативность взрослого не оставляет возможности ребёнку проявить собственную активность. Сидя на коленях у мамы, трёхлетний крепыш все время льнёт к ней, а мама нет-нет, да обнимет или поцелует сына. Нежные, эмоциональные отношения, казалось бы, замечательны сами по себе, однако именно эта близость часто становится препятствием в развитии речи.

Речь появляется как средство общения, и не просто общения, а делового взаимодействия со взрослым в предметной деятельности. Пока общение родителей и ребёнка носит исключительно эмоциональный характер — слова не нужны, для выражения чувств больше подходят объятия, выразительные взгляды, прикосновения. Когда родитель начнет включать малыша в окружаю-

Молчим?

Одним из наиболее ярких показателей психического развития детей в возрасте от года до трёх лет является речь. Почему ребёнок не торопится говорить?

Комментарий психолога Татьяны АВДУЛОВОЙ.

■ А ну-ка, скажи

Полуторагодовалая Настя, глядя на дорогу, комментирует: «Масина мимо, сипед мимо, киса здесь». Другие мамы с пока ещё «немыми» малышами внимательно поглядывают на девочку. Ребёнок, который в этом возрасте хорошо говорит, неизменно обращает на себя внимание взрослых.

Если сравнение идёт не в пользу собственного ребёнка, взрослые пытаются стимулировать развитие его речи: «Ну-ка скажи правильно! Не дам, пока не скажешь, как это называется!» И вмиг перестают «слушать» его нечленораздельные реплики. В результате такой чрезмерной настойчивости ребёнок начинает избегать контакта с близкими. Ведь речь — это средство общения, а общаться с агрессивно настроенным собеседником хочется не всегда, даже если он — твой родитель.

Развитие детской речи зависит от многих факторов, но решающую роль играет способ реагирования матери (или другого близкого взросло-

го) на поведение и речь малыша. Исследователи обнаружили, что родители хорошо говорящих детей чаще поощряют их любознательность, настойчивее обучают их практическим действиям, позволяют малышам большую активность. И наоборот в семьях, где дети начинают говорить поздно, живое общение между родителями и детьми зачастую подменяется суррогатными формами: кассета со сказкой вместо маминого вечернего чтения, мультики вместо беседы на прогулке и компьютер вместо совместной игры.

Умение играть в компьютерные игры — не показатель умственного развития

■ Без «охов» и «ахов»

Период чувствительности психики к становлению речи хорошо известен — это возраст от 10 месяцев до трёх лет. В этом возрасте дети легко осваивают различные действия с предметами и комментируют их соответствующими словосочетаниями и

ций предметный мир, ориентировать его на познание действительности, вот тогда понадобятся слова, объяснения, вопросы и обсуждения. Речь ребёнка от года до трёх лет интенсивно формируется в процессе активных действий, которыми руководит взрослый.

Закаляйся!

Один из самых эффективных методов закаливания — обливание ног прохладной водой из-под крана. Простудить ребёнка при этом почти невозможно, особенно если температура воды понижается постепенно — по мере охлаждения её в водопроводных трубах. Начинать закаливание таким способом лучше летом, когда водопроводная вода достаточно теплая. Закаливающий эффект от этой процедуры достигается достаточно быстро — уже через две-три недели:

В детском возрасте закаливание лучше всего сочетать с физическими упражнениями. Специалисты НИИ педиатрии рекомендуют такое сочетание оздоравливающих процедур: обмывание водой температурой 14–16 градусов шеи, груди, рук; воздушные ванны с утренней гимнастикой, максимальное по длительности пребывание детей на свежем воздухе; контрастное обливание ног водой 28–16–28 градусов после прогулки; дневной сон на свежем воздухе при открытых окнах. Кроме того, детям нужно давать витамины с оратомом калия, благотворно влияющие на иммунные процессы.

По мнению известного отечественного физиолога Ю.Ф. Змановского, лучший способ закаливания для детей — ежедневная ходьба босиком в помещении в течение 15 минут.

Что мешает радоваться жизни?

У каждого возраста — свои страхи. В 2–2,5 года дети впервые знакомятся с этим чувством, в 4–5 лет они больше всего боятся темноты, одиночества, воображаемых существ. Что заставляет сжиматься сердце у младших школьников? Чтобы ответить на этот вопрос, сотрудники Ивановского государственного университета провели специальное исследование. Оказалось, что больше всего ребят страшит агрессия со стороны окружающих. Каждый второй учащийся младших классов боится опоздать в школу, около трети опасаются наказания со стороны взрослых. Эта боязнь совершить неправильные действия намного сильнее у девочек, что вполне объяснимо: они раньше, чем мальчики усваивают социальные нормы, в большей степени подвержены чувству вины и более критично воспринимают отклонения своего поведения от общепринятых норм. Мальчики, в свою очередь, испытывают сильный страх высоты, стихийных бедствий, их пугают современные сказочные персонажи — космические пришельцы, роботы-трансформеры, гоблины. Все дети, и особенно девочки, боятся смерти родителей, а также темноты. Анкетирование родителей помогло выявить следующую закономерность — повышенная тревожность присуща тем детям, родители которых стремятся оградить их от возможных опасностей, а также не придерживаются чётких принципов в воспитании.

(По материалам Четвёртой международной научной конференции «Психологические проблемы современной семьи»)

Не надо сюрпризов!

Эта история хорошо знакома многим родителям: долгожданный отпуск, поездка на море, ребёнок заболевает — отдых насмарку. Однако всё может быть по-другому...

Действительно, нарушение пищеварения при смене обстановки и привычного питания — нередкая проблема в детском возрасте. Ведь желудочно-кишечный тракт — орган очень чувствительный и незамедлительно сигнализирует о любом неблагополучии.

Изменение питания может приводить к нарушению моторики органов пищеварения и состава микрофлоры. Все это является причиной дисбактериоза и проблем со стулом.

Как же подготовиться к путешествию?

- Захватите в дорогу бутилированную воду, лучше специальную детскую.
- Не допускайте резкой смены характера питания ребёнка, избегайте экзотически фруктов и незнакомых блюд. В питании сделайте упор на продукты промышленного производства (инстантные каши, творожки, йогурты и прочее).
- И, конечно, не забывайте о дорожной аптечке. Соберите с собой жаропонижающие препараты, энтеросорбенты и средства для профилактики и лечения дисбактериоза.

Доказано, что наилучший эффект при лечении дисбактериоза достигается с помощью препаратов, содержащих несколько видов бактерий. Современный комбинированный пробиотик Йогулакт своим сбалансированным составом способствует нормализации микрофлоры кишечника при поносах различной этиологии и обладает иммуномодулирующими свойствами. Йогулакт **создаёт** и **поддерживает** здоровую естественную флору у детей с трёх месяцев и взрослых и нормализует функции кишечника при изменении привычного питания, что неизбежно в любом отпуске и путешествии.



Хорошего понемногу



Фтор – полезный элемент для зубов, но чрезмерная концентрация его в питьевой воде приводит к поражению зубов. Увы, жители Москвы и Московской области подвержены этому заболеванию.

Флюороз распространён также среди населения Мурманской, Тверской, Рязанской, Кировской, Пермской, Челябинской, Свердловской и других областей. По мнению экспертов ВОЗ, оптимальная концентрация фтора в воде составляет 0,5–1,0 мг/л. Если концентрация повышена до 2,0–2,5 мг/л, флюороз встречается у каждого второго жителя региона.

Есть пять степеней тяжести флюороза:

- штриховая – на зубах появляются слабо заметные полоски белого цвета, которые с течением времени могут потемнеть, окраситься в коричневый цвет;
- пятнистая – сопровождается появлением белых, реже светло-жёлтых пятен на поверхностях зубов. При этой форме эмаль пятен гладкая, блестящая;
- меловидно-крапчатая – белые пятна занимают значительную часть коронок всех зубов. Эмаль в таких участках может быть гладкой и блестящей, но чаще матовая. Появляются небольшие округлые дефекты в эмали – крапинки коричневого цвета;

- эрозивная – характеризуется появлением тёмно-коричневых пятен, обширными и глубокими дефектами эмали – эрозиями различной формы, стираемостью эмали вплоть до дентина;

- деструктивная – самая тяжёлая форма – сопровождается изменением цвета и формы зубов за счёт обширных и глубоких эрозий, сколов эмали, переломов коронок зубов.

В своей практике я несколько раз встречала детей с деструктивной формой флюороза. Создавалось такое впечатление, что их зубы сделаны из намоченного картона.

Наиболее уязвимым считается возраст 1,5–2 года. Во временном прикусе флюорозом чаще поражаются моляры (жевательные зубы) и клыки. Искусственное вскармливание, ранний прикорм являются факторами риска возникновения флюороза. На постоянных зубах поражению в первую очередь подвергаются первые постоянные моляры (шестые зубы) и центральные резцы верхней челюсти.

Какие существуют современные методы лечения?

При пятнистой форме патологии удовлетворительные результаты при-

носит приём фосфорно-кальциевых препаратов и витаминно-минеральных комплексов. Но не стоит самостоятельно назначать ребёнку эти препараты. Их должен назначать педиатр.

Растворы кальция глицерофосфата и кальция глюконата – средства, оказывающие местное действие. Их рекомендуют втирать в зубную эмаль или наложить на зубы бинт, смоченный раствором. Но самый эффективный способ лечения флюороза – электрофорез этих растворов. Доказано, что именно таким способом необходимые элементы эффективнее всего доставляются в эмаль. Такое лечение можно пройти, получив направление стоматолога в вашей поликлинике. Электрофорез является и методом профилактики кариеса.

Используйте реминерализующие гели. Маленькими порциями гель втирают щёткой в зубы, излишки ребёнок выплевывает. Рот после этого полоскать не следует. Дополнительным методом местного лечения является использование кальций-фосфатсодержащих зубных паст. Как и гели, их можно применять в виде аппликаций. Важно помнить, что аппликации нужно делать только на чистую эмаль.

Средствами профилактики флюороза являются:

- Грудное вскармливание в течение первого года жизни ребёнка.
- Использование для приготовления пищи воды с оптимальным содержанием фтора, в том числе бутилированной или ключевой. Употребление пищи, богатой полноценными белками, минеральными солями, витаминами. Исключение из рациона продуктов с высоким содержанием фтора (морская рыба, животные масла, баранина).
- Гигиена полости рта.
- Вывоз ребёнка на летний период из региона с повышенным содержанием фтора в воде.
- Дефторирование воды. Известно, что кипячение воды в течение 5–10 минут с последующим отстаиванием в течение 4–5 часов приводят к осаждению фтора. Замораживание также снижает его концентрацию.

Екатерина ПЕРЕСЫПКИНА,
стоматолог

Дачные неприятности

Прочь из города – мы все так стремимся вывезти детей на природу. Чтобы отдых не омрачился неприятностями, нужно знать, как правильно оказать доврачебную помощь при летних заболеваниях.

Кишечное расстройство сопровождается многократной рвотой, болями в животе, жидким стулом с примесями (слизь, зелень, прожилки крови), подъемом температуры. Первым делом необходимо восполнить потери организма в жидкости и соли. Начните сразу же давать питьё – глюкозо-солевой раствор «Регидрон», компот, морс, чай, 5%-ный раствор глюкозы по 1 чайной или 1 столовой ложке (в зависимости от возраста) каждые 5–10 минут. При поносе используются энтеросорбенты. В последующие дни необходим щадящий режим питания: рисовая каша на воде, кефир, картофельное пюре без молока и масла, сухари, протёртые вегетарианские супы, печёное яблоко – через небольшие промежутки времени и маленькими порциями.

Если укусила пчела – удалить остаток жала и продезинфицировать ранку спиртом, йодом, перекисью водорода, приложить к больной области грелку с холодной водой или смоченное полотенце. Можно развести водой пищевую соду до консистенции пасты и положить её на укус. Желательно принять антигистаминное средство (например, супрастин). Обильное питьё помогает вывести токсины из организма. Помогают снять воспаление и многие растения: подорожник, одуванчик, петрушка, мята, календула. Их листья измельчают и кашицу прикладывают к больному месту или втирают в место укуса сок этих растений. Если укус пчелы или осы вызвал аллергическую реакцию, которая сопровождается сыпью, сердцебиением, судорогами, анафилактическим шоком, необходима срочная медицинская помощь.

Тепловой удар – это крайне болезненное состояние возникает из-за перегрева организма. Уведите ребёнка в тень, в прохладное место и положите на бок, голову также поверните на бок для профилактики заглывания рвотных масс. Расстегните одежду или разденьте ребёнка. Рекомендуется обильное питьё, при высокой температуре тела – обтирания тела прохладной водой, особенно там, где сосуды находятся ближе всего к коже (шея, подмышки, локтевые сгибы, паховые области, подколенные ямки). Температура воды для обтираний должна быть чуть выше комнатной, но ни в коем случае не холодной. Жаропонижающие средства в этой ситуации не эффективны, так как механизм подъёма температуры при общем перегреве отличается от такового при инфекционных заболеваниях.

Испытание для гурмана

Представьте: вы на отдыхе, вокруг полноценное питание – вот что в первую очередь влияет на наше настроение и состояние здоровья. Это не только вкусная и полезная пища. Лучшим критерием качества являются те ощущения, которые мы испытываем после еды, когда организм пытается справиться с предложенным изобилием.

Новая пища, отсутствие чёткого режима сказываются на работе желудочно-кишечного тракта и проявляются «расстройствами желудка», болью в животе и тошнотой. Почему же это происходит?

Важно знать, что наш умный организм усваивает пищу только после соответствующей «обработки» в желудке и тонкой кишке, где затем и происходит процесс переваривания и всасывания. При «срыве» пищеварения приём пищи не принесёт пользы, поэтому организму необходима срочная помощь. С этой целью используются ферменты поджелудочной железы – панкреатин.

Немецкими учёными создана лекарственная форма панкреатина, которая обеспечивает максимальный терапевтический эффект – препарат «Креон». Многолетними исследованиями доказано, что он абсолютно безопасен, хорошо переносится, характеризуется отсутствием побочных реакций, устойчив к действию соляной кислоты, содержит достаточное количество активных пищеварительных ферментов, может длительно храниться. Ферменты, помещённые в желатиновую капсулу «Креона» и в защитные микросферы, попадают в желудок, а затем в неизменённом виде – в двенадцатиперстную кишку. Здесь происходит высвобождение ферментов и начинается процесс пищеварения – полный и многогранный.

Если «пищеварительные» проблемы возникли у малыша, капсулу можно раскрыть, а микросферы «Креона» смешать с грудным молоком, смесью или пюре.

Каков же итог? Расстройства пищеварения исчезают очень быстро на фоне лечения «Креоном». Даже в небольших дозировках он справится с проблемами и поможет вернуть пищеварительную систему в нормальное состояние.

П № 015581/01
ЛСП - 000832/08



На правах рекламы

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



Конечно, приобщать к сложнокоординированным играм надо постепенно, так, чтобы неудачами не отбить желание играть. Прежде чем начертить классики, дать битую, предложите ребёнку попрыгать через линию или черту, не задевая их. Чтобы создать игровую ситуацию, предложите «ловким зайчатам» перепрыгнуть с кочки на кочку. Практика показывает, что такое казалось бы элементарное действие оказывается на первом этапе сложным. Затем можно переходить к прыжкам на одной ноге. Чертить классики можно только тогда, когда малыш уже без труда прыгает на одной ножке. В классиках ведь нужно не только прыгать из одной клетки в другую последовательно, но и при этом подталкивать битую так, чтобы она передвигалась на одну клетку.

Игры с мячом могут быть самыми разнообразными. Например, «вышибалы». Игроки, стоящие за чертой друг напротив друга, по очереди бросают мяч, стараясь попасть в стоящих в центре участников, а те пытаются ловко увернуться от мяча. Чтобы развить статическую устойчивость, можно поиграть в игру «Самый стойкий аист» (кто дольше простоит на одной ноге).

Хочу сказать ещё об одной возможности, которую даёт летний отдых, — а именно, о развитии познавательного интереса. Во время летних путешествий можно соприкоснуться с историей, географией не на страницах энциклопедии или учебника, а в жизни. А если ребёнок остаётся в привычной домашней обстановке и никуда не уезжает, у него тоже будет много новых впечатлений — это и прогулка в лесу, и рыбалка на речушке, и купание, и строительство замков и лабиринтов из песка на берегу реки и в песочнице. Немного фантазии, и наступающее лето может стать интересным этапом жизни и ребёнка, и всей семьи.

Татьяна ФИЛИПОВА,
кандидат биологических наук,
педагог высшей квалификационной
категории

Путь к знаниям

Чем определяется готовность к школе? Знанием букв, алфавита, умением читать, считать, выполнять задания? Не только — у будущих первоклашек должна быть развита двигательная активность.

Когда мы говорим о развитии ребёнка первых лет жизни, мы имеем в виду его психомоторное развитие. Малыш взрослеет, и мы напрочь забываем, как важно для него движение. Обследования детей старшего дошкольного возраста свидетельствуют: по уровню развития двигательной активности почти каждый третий ребёнок показывает результаты ниже средних. Особенно тяжело даются им упражнения на статическую устойчивость, прыжки на месте.

К великому сожалению, большинство школьников практически не гуляют в течение учебного года. Исключение составляют часовые прогулки в группах продлённого дня. Родители ошибочно считают, что ходьба в школу и из школы, в кружки или спортивные секции яв-

ляется прогулкой. Но прогулка — это активное движение на свежем воздухе в компании сверстников. Думаю, что все согласятся с тем, что ходьба не является активным движением для ребёнка, да и для большинства взрослых. Но движение на свежем воздухе необходимо ежедневно, причём в разные сезоны, а не только по воскресеньям и в тёплое время года.

В последние годы из нашей городской жизни практически исчезла дворовая культура. Думаю, что многие молодые родители и сами, наверное, не играли в классики, с мячами и не прыгали на прыгалках и в резиночку. А ведь все эти игры давали возможность развивать и совершенствовать координацию движений, ловкость, скорость реакции. Вернуть эти игры детям не только можно, но и необходимо.

Возрастная шкала оценки моторного развития

Возраст	Крупная моторика	Сложно-координированные движения
4,5 года	Прыжки с места на 50 см в длину	Самостоятельно намазать хлеб
	Прыжки вправо- влево через линию, отталкиваясь двумя ногами	Бросать мяч правой и левой рукой
5 лет	2 прыжка на одной ноге	Вырезать ножницами по контуру
	Удержание равновесия, стоя на одной ноге, (5 секунд на каждой)	Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 метров
5,5 лет	Езда на велосипеде с дополнительными колёсами	Намотать нитку на катушку
	Ходьба «шагом канатоходца» (1 метр)	Метать предметы на расстояние 4–5 метров
6 лет	10 прыжков вперёд в положении «ноги вместе»	Выполнять действия с мячом двумя руками
	Простоять на одной ноге 10 секунд	Прыгать через скакалку
	По 5 прыжков вперёд на левой и правой ноге	Обивать мяч на месте 10 раз
6,5 лет	Пройти на пятках 5 метров	Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении.
	Простоять на носочках 10 секунд	Бросать мяч в корзину двумя руками из- за головы
	Пройти 1 метр «шагом канатоходца» спиной вперёд	Бить по мячу ногой, забивать мяч в ворота
7 лет	Прыжки с места на 30 см в высоту и на 50–60 см в длину	Строить конструкции из кубиков по образцу
	Подпрыгнуть на одной ноге вверх на 10 и более сантиметров	Бросать предметы в цель из разных исходных положений (мяч на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола)
	Прыгать через скакалку разными способами (на одной и на двух ногах)	Игры бадминтон, городки
7,5 лет	Езда на двухколёсном велосипеде (без дополнительных колес)	Подкинуть мяч на 1 метр и поймать его
	10 прыжков вперёд на правой и на левой ноге	Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–10 метров

Гаси картошку!

Картошка, Горячий камень, Пионербол, Охотники и утки, Котёл, Двенадцать куриц, Бочка – это всё названия одной подвижной игры, в которую некогда с увлечением играли во дворах.

Игроки становятся в круг и перекидывают друг другу мяч. Кто уронит мяч (от кого «мяч уйдёт»), садится на корточки в центр круга, а перебрасывание мяча продолжается. На протяжении игры количество сидящих в круге постепенно возрастает, и состав их меняется. Сидящие в центре ста-

раются поймать мяч, летающий над их головами или хотя бы коснуться его. Если это удаётся, тот игрок, от кого мяч поймали, садится в круг вместо поймавшего. «Картошку» (то есть сидящих в центре) время от времени «окучивают», «глушат» или «гасят», «выбивают», то есть бьют по ним с силой мячом. Далее правила игры могут различаться. Например, тот, в кого попадёт мяч, выходит снова играть в круг. Или по-другому – если тот, кто бил мячом в «картошку», промахивается, он сам садится в центр круга; а тот, в кого он целился, но не попал, при этом выходит. Наконец, когда в центре круга оказываются все игроки, кроме последнего, он садится в центр, а все выходят (освобождаются) и начинают снова играть. В центр может садиться и предпоследний игрок. Окончание игры может быть и таким: два игрока,

оставшиеся в игре, начинают «глушить», «пробивать» «картошку», то есть трижды бить в сидящих в круге игроков. При этом игроки, в которых попадёт мяч, вновь выходят в игру. В «картошку» можно играть, не лоя мяч, а отбивая, как в волейболе.





«На крыше». Арина Шангина

*День прошёл,
Вокруг темно,
За окном – луны пятно...*
Валерия Арсентьева

Спать пора

А наши дети всё никак не могут заснуть. Почему так происходит? Зачастую проблемы со сном создают сами взрослые – когда не понимают, насколько он важен.

■ Ну дайте отдохнуть

Что обращает на себя внимание при работе с родителями, которые приходят к врачу с жалобами на состояние здоровья детей? Пренебрежение к особенностям детской жизни.

У нас на обследовании – трёхлетний мальчик с диагнозом «задержка психоречевого развития». Родители жалуются также, что он

быстро устаёт даже от небольшой нагрузки, отвлекается, не слушается. По ходу беседы выясняется, что утром ему стоит большого труда подняться. Уточняю: «Чтобы идти в детский сад?». Слышу в ответ: «Мы в сад не ходим». На вопрос «А зачем будите рано?» мама отвечает: «А если его не будить, то может проспять до двенадцати».

Итак, если ребёнок спит долго, значит, ему это зачем-то нужно?! Он ещё мал, чтобы быть ленивым сознательно. Значит, всё дело в чрезмерной чувствительности нервной системы. Для специалистов, работающих с детьми с нарушениями психоречевого развития или без одного, но имеющими в анамнезе перинатальную энцефалопатию, знаком феномен быстрого утомления детей. Одни устают от любой, даже небольшой нагрузки (физической, умственной, эмоциональной), другие подолгу носятся и прыгают, но не могут сконцентрироваться на учебных занятиях, третьи, наоборот, с удовольствием сидят за столом и занимаются, но быстро «вянут» во время активных игр.

Современная медицина располагает большим арсеналом средств для повышения работоспособности нервной системы, уменьшения признаков утомления. Но есть и естественный, доступный всем способ решения данной проблемы: хороший спокойный сон.

Для начала разделим проблему на две составляющие: медицинскую (неврологическую) и организационную (она находится в ведении родителей). Какие проблемы со сном чаще всего приводят пациентов к неврологу? В младенчестве – это инверсия сна (когда ребёнок мирно играет ночью, а днём спит по 8–10 часов), быстрый отказ от дневного сна (в годовалом возрасте и чуть старше), ночные пробуждения со слезами, истощными криками. Необходимо обратить внимание и на те случаи, когда ребёнок обильно потеет каждую ночь (а у него нет температуры), или спит, сильно запрокинув голову назад, или засыпает каждый вечер по два-три часа независимо от времени укладывания. Какие-то ситуации легко поддаются лечению, какие-то занимают больше времени, особенно если эти проблемы со сном наблюдаются у детей, перенёсших тяжёлые родовые травмы, внутриутробные инфекции. В таких ситуациях задача невролога – выстроить цепочку лечебных мероприятий. И тогда, по мере нормализации состояния нервной системы,

цикл «сон-бодрствование» автоматически придёт в норму. В неясных случаях специалисты назначают обычно дообследования — электроэнцефалограмму, нейросонографию, доплерографию, в тяжёлых случаях — магнитно-резонансную томографию (МРТ), которые объективизируют картину жалоб и помогут выбрать правильную тактику лечения.

Вот, к примеру, пятилетний Игорь. Со слов мамы, первые два года он спал по 15 минут с часовыми перерывами, потом продолжительность сна увеличилась, но дневного сна, как такового, нет и поныне, а ночью он до сих пор вскакивает, кричит и плачет. Результаты сосудистого (исполненность) мозгового кровотока и косвенные признаки повышенного внутричерепного давления. До сна ли тут...

■ В кроватку по порядку

Есть проблемы со сном, которые зависят от такой незатейливой вещи, как режим дня.

6-летний Максим посещает логопедическую группу массового сада, маму очень озорчает, что он всё ещё плохо говорит. Она считает, что ежедневных занятий в саду ему недостаточно, поэтому вечером логопеды приходят домой, а потом ещё нужно сделать в тетрадке задания. В результате качество речи всё то же, а ко сну мальчик отходит с истериками ближе к 11 часам ночи, а в 7 утра труба зовет опять к станку.

Спрашивается, какую цель мы преследуем? Как определить грань между тем, что нужно и что важно, что надо делать сейчас, а что может подождать, причём для Вани это одно, а для Мани — совсем другое?

Многие дети группы риска проходят без проблем дошкольный возраст в том числе и потому, что у них есть время отдохнуть и вырасти во сне, подкопить силы для нового дня. Самая сложная задача для любого родителя — определить, что именно нужно для малыша, когда ложиться спать и когда вставать.

Большинство детей после трёх лет посещает детские сады, что означает ранний подъём. Как говорится в рекламе, чтобы ты был в тонусе, надо, чтобы тонус был в тебе. Откуда этот тонус в тебе возьмётся, если мама положила тебя спать в полночь? Мне часто задают вопрос родители: почему дети приходят из садика такими уставшими, ведь они там играют целый день?! Игра игре рознь — это во-первых. В саду её выбирает или предлагает взрослый, на свободные игры не везде есть время и место. Во-вторых, детский сад — это не дом, и поверьте, вместе со всеми кушать, мыть руки, спать и гулять в чётко фиксированное время — это уже нелёгкое социальное испытание для ребёнка. Следование этому порядку требует определённых эмоциональных усилий.

Но тот же порядок приводит и к тому, что дети, которые не спят днём дома, в саду успешно засыпают. Там есть то, что в физиологии называется рефлексом стереотипа: после обеда все вовлекаются в процесс подготовки ко сну. Он, как правило, стандартный — помыть руки, сходить в туалет, раздеться и идти вместе со всеми в спальню. Дома тоже можно организовать ритуал подготовки ко сну: в определённый час умыться, послушать на ночь сказку или посмотреть «Спокойной ночи, малыши». Кстати, время передачи идеально подходит для отхода ко сну в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Уверена: для облегчения отхода ребёнка ко сну нужна твёрдость и последовательность родителей. Мне за всю профессиональную и личную жизнь почти не приходилось слышать о детях, которые сами выражают желание лечь спать вовремя. Привычнее смотрится ситуация, когда ребёнок оттягивает момент отхода ко сну под самыми разными предложениями: ещё «попить», «поесть», «почитать», «посмотреть». Как им не хочется покидать место, где всё ещё бодрствуют и наверняка будет что-то интересное! И здесь главная задача родителей — довести чадо до подушки, и она своей критической

массой переведёт ребёнка в состояние сна. В дошкольном возрасте слово родителя должно быть последним, и распорядок дня не должен подвергаться без крайней нужды пересмотру: «А почему ты мне вчера разрешила лечь попозже, а сегодня нет? А почему ты мне сегодня не почитала — я тогда не буду спать!» Стереотипы позволяют уменьшить вероятность страхов и опасений у детей, дают ощущение предсказуемости и узнаваемости событий жизни.

■ Кому — сколько?

Тут всё дело в индивидуальных особенностях. Кому-то, чтобы хорошо себя чувствовать, нужно спать 15 часов в сутки, а кто-то бодр и свеж, набрав только 10. Для родителей критерием достаточности должно быть самочувствие и поведение ребёнка.

С точки зрения физиологии, отход ко сну в среднем занимает 5–15 мин. Если вы кладёте малыша спать в 21.00, а засыпает он только через час, то попробуйте отправлять его в постель в 21.50. Похоже, второй вариант ему подходит больше.

Для впечатлительных детей есть особое решение: если они ложатся спать в 22–23.00, то просьбы «почитать-поесть-попить» будут тянуться до полуночи. А если уложить в 20.30, немного поговорить, почитать книжки, то ровно в 21.00 вы, как Пятачок до пятницы, будете «совершенно свободны».

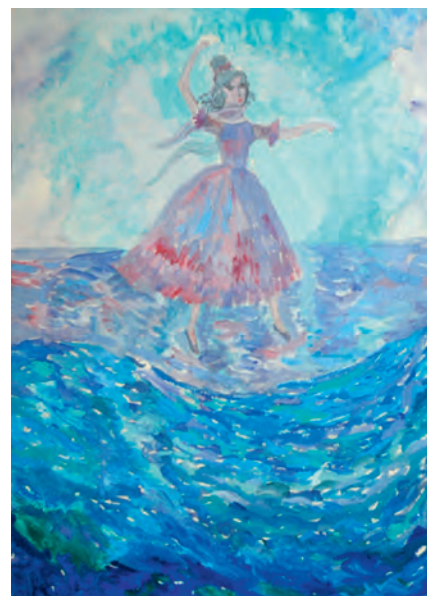
Есть дети гипертонические: они, как правило, довольно рано отказываются от дневного сна. Некоторые «правильные» мамы стойчески выдерживают днём часовую эпопею отхода ко сну ради 15 минут сна как такового, но тогда уж подготовка к ночному сну продлевается до полуночи.

И всё-таки хлопоты того стоят, ведь сон — не пустое времяпровождение для ленивых детей, а биологическая целесообразность для эффективной работы организма ребёнка (да и взрослого тоже!) в течение нового дня.

Надежда КОЖУШКО,
доктор биологических наук



«Закат солнца». А. Котова, 9 лет



«Бегущая по волнам». П. Соловейчик, 11 лет

Цвет на любой вкус

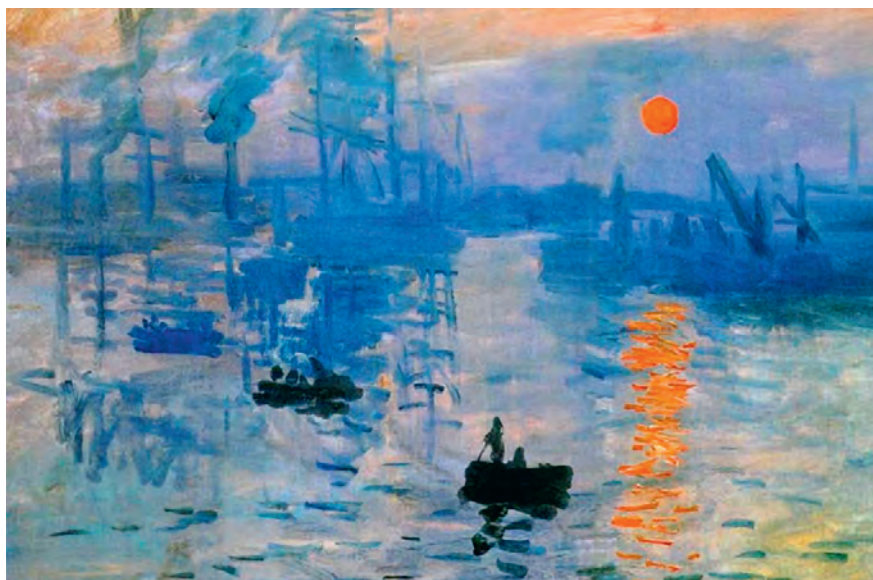
Хождение по музыкально-рисовальным кружкам – дело нелёгкое. Сколько положено на это родительских сил и времени, а что в итоге? Бумажный лист с неумелыми каракулями и пятнами краски? Совсем не шедевр. Куда его? По хорошему – в мусорное ведро. Тогда возникает вполне закономерный вопрос: «Если не виден талант, нужны ли занятия в изостудии моему ребёнку и мне?»

Давайте переформулируем вопрос так: «Насколько нужна детям дошкольного возраста работа с краской?» В этой связи мне всегда вспоминается пример из жизни одной изостудии – она располагалась во дворе большого дома и сюда приходило много детишек. Изостудия была оснащена мольбертами, всего в ней было вдоволь – хорошей бумаги, больших банок гуашевых красок, палитр и кисточек. К приходу детей на мольбертах уже были закреплены большие листы бумаги. Ребёнок брал палитру, подходил к преподавателю и заказывал те цвета, которыми желал рисовать. Из большой банки ложкой зачерпывали краски и выкладывали на палитру. Детям предоставляли большую свободу в выборе тем и способов изображения.

Здесь часто приходил один мальчик. Ему было не больше пяти лет.

Он всегда брал много ярких цветов, а потом тихонько устраивался на стульчике у мольберта. После этого

мальчуган полностью погружался – нет, не в творчество, скорее, в общение с цветом. Он создавал какой-нибудь не очень умелый сюжет и наносил краску до тех пор, пока цветные пятна не закрывали весь лист. Некоторое время он неотрывно любовался своим творением, а потом начинал наносить новый живописный слой. И так – без передышки, в полном молчании и сосредоточенности он мог проводить часа два и



«Восход солнца». Клод Моне

более. Один слой гуаши покрывался другим, краски перемешивались и приобретали сероватый оттенок, а мальчик всё не мог оторваться от процесса. Да, вот именно процесс общения с цветом был так важен для этого ребёнка. Преподаватель в конце занятия получал сероватый лист с разводами, а ученик уходил умиротворенный и просветленный. Как-то к нам заглянула его родственница. И оказалось, что мальчик этот крайне непоседливый, непослушный, в общем, проблемный, да и семья его не совсем благополучная. Работа с цветом явно оказывала на него лечебное, успокаивающее действие.

Позже я нашла научное подтверждение своим наблюдениям. О мощном воздействии цвета на состояние нервной системы человека, а также о воздействии цвета как непременном условии нормального развития ребёнка неоднократно писали учёные.

Цвета можно сравнить с витаминами, необходимыми ребёнку для своего роста и развития, и по аналогии с явлением авитаминоза, имеет смысл говорить о «цветовой депривации», которая может привести к задержкам и искажениям нормального хода развития нервно-психической деятельности ребёнка.

Цвет, как энергия, необходим для поддержания тонуса центральной нервной системы. Известны случаи так называемого цветкового голодания, когда при цветовой бедности окружающего пейзажа и обстановки развивались симптомы астенизации. У детей, длительное время проживающих в условиях «цветового голодания», отмечаются даже задержки интеллектуального развития

(Б.А. Базыма.
«Психика и цвет», 2001)

Открытия в области цвета, впрочем, делались не только в науке. Вспомним французских импрессионистов конца XIX века, заявивших, что свет и цвет — это одно и то же; цвет не является свойством предметов, это только преломление световых лучей. Именно поэтому живопись импрессионистов наполнена светом — живым и вибрирующим, сияет яркими и чистыми красками. Это была настоящая революция в живописи. Цвет, ранее бывший в подчинении у формы и сюжета, занял место самостоятельное и независимое.

Посмотрите, не так ли и в детских живописных работах? Детские рисунки, будучи несовершенны по уровню мастерства, несут в себе не меньший заряд позитивной цветовой энергии, чем работы больших масте-

ров. Маленький или большой художник — не важно, — работая с краской, воспринимает и как бы впитывает цветовую энергию, переносит её на лист бумаги, а потом передает её тем, кто смотрит его работы. Проведите эксперимент — сходите на выставку детской живописи. Побудьте некоторое время в окружении детских работ, и вы почувствуете, как изменится ваше внутреннее состояние, как вас наполнит радость и легкость.

Уверена, что между творчеством импрессионистов и детским рисунком есть внутренняя связь. Дети, даже маленькие — лет пяти-шести, с лёгкостью воспринимают некоторые технические приёмы импрессионистов и оттого получают ещё большую радость от своего творчества.

Так как же мы ответим на вопрос, заданный вначале? Думаю, ответ уже найден. Нужно только добавить, что в художественную школу принимают детей с десяти-одиннадцати лет. Именно с этого возраста становится ясно, есть ли у ребёнка способности к рисованию и хочет ли он учиться и овладевать профессиональными приёмами. А в более младшем возрасте работа с красками необходима всем детям — каждый извлечёт из этого пользу.

Ольга БОБРОВСКАЯ,
педагог



Крутенюк Оксана, 5 лет



«Подсолнухи» Клод Моне



ему что-то непонятно в тексте, он начинает проявлять инициативу, спрашивать сам, иначе для него разрушается канва событий.

Когда нужно учить технике чтения? Только тогда, когда ребёнок уже хорошо владеет разговорной речью и свободно воспринимает на слух текст детских книг, адекватных его возрасту. И, желательно, когда дошкольник проявляет потребность в чтении книг. Потребность эта просыпается постепенно, её культивирует совместное с взрослым чтение. Малыш получает двойное удовольствие: от общения с взрослым в ходе их совместной деятельности чтения и от сюжета литературного произведения. Так, книга начинает ассоциироваться не только с информацией, но и с положительными эмоциями. Стойкое отрицательное отношение к чтению и книге вообще может возникнуть в том случае, когда ребёнка учат читать, а книг ему при этом почти не читают. А такова, с сожалением, современная ситуация.

Итак, в дошкольном детстве важно не обучать детей технике чтения, а сформировать у них потребность в чтении книг. Тогда в младшем школьном возрасте ребёнок достаточно легко и быстро овладеет умением читать.

Нина ГУТКИНА,
заведующая лабораторией
«Психологическая готовность
к школе» МГППУ

Заметки на полях

Подобное вызывается подобным — такой принцип есть в педагогике. Интерес, желание читать проявится у детей в том случае, если взрослые владеют техникой выразительного чтения. Сделать процесс чтения более увлекательным совсем не сложно. Взяв с полки книгу, не забудьте дать ей рекомендацию, предложите детям почитать по ролям, организуйте семейное чтение, по ходу чтения используйте элементы театрализации. Закрывая книгу, не забудьте поделиться своей трактовкой прочитанного.

Слушатель или читатель?

«Мама, почитай пожалуйста...» Выполнить просьбу малыша или всё-таки настаивать на самостоятельном чтении? Специалисты утверждают: раннее обучение ребёнка чтению — эксперимент достаточно рискованный.

Как отмечал известный отечественный психолог Л.С. Выготский, дошкольник учится по программе взрослого в меру того, насколько он её принимает, насколько она становится его собственной программой обучения. При раннем обучении чтению ребёнок, как правило, не понимает, зачем ему это надо. У него пока нет мотивации, нет потребности в самостоятельном чтении. Он часто просит взрослых почитать ему — и не только для того, чтобы узнать содержание книги, но чтобы поговорить со взрослым, в том числе и о прочитанном. Совместное чтение даёт ему толчок к интеллектуальному развитию — развивает речь, мышление и кругозор, формирует интерес к книге, знакомит с нравственными ценностями. Такова особенность дошкольного возраста — процесс познания, как правило, происходит опосредованно, через взрослого.

Слишком рано обучившись технике чтения, малыш может привыкнуть к механическому чтению. Смысл прочитанного ускользает от него в силу ряда причин: недостаточного речевого развития и потому незнания значения слов; пока ещё слабого интеллектуального развития и, как следствие, неспособности к обобщению, непонимания причинно-следственных связей. Далеко не все дети спрашивают взрослых, что означает непонятное слово. Поэтому рекомендую родителям, не дожидаясь вопроса ребёнка, объяснять ему новые непонятные слова и речевые обороты. Только в этом случае прочитанные книги будут развивать детскую речь, пополнять словарный запас. По мере постепенного усложнения читаемых текстов (от простых коротких сказок к рассказам и повестям) малыш начинает более пристально следить за приключениями книжных героев. Теперь уже, если

На даче не плачем

Летом на даче раздолье. Вот только за чистотой малышей пальчиков и того, что он перехватывает с грядки, уследить сложно. Да и взрослым не всегда удаётся держать руки стерильными, как у хирурга.

Поэтому стоит ли удивляться, что кишечными расстройствами летом периодически страдает всё население планеты от мала до велика.

Что же делать, если во время отпуска, да ещё не дома, у малыша появился разжиженный стул? Сегодня при диарее применяется метод энтеросорбции — связывание и удаление вредных веществ из кишечника. Вместе с дополнительным введением жидкости — это самый простой и эффективный метод.

Особое место среди энтеросорбентов занимают «Фильтрум» и

«Фильтрум-Сафари» — отечественные энтеросорбенты для быстрого и стойкого лечения отравлений и диарей. Доказано, что природное средство лигнин — основа препарата — в 2500 раз эффективнее активированного угля!

«Фильтрум» может применяться у младенцев с первого месяца жизни. А для подростков ребяташек (с пяти лет) разработан «Фильтрум-Сафари», в виде шоколадных пастилок со вкусом лесной ягоды и с пищевыми волокнами, которые быстро впитывают и обезвреживают токсические веще-

ства. В его состав также входят пребиотики — вещества, способствующие росту нормальной кишечной микрофлоры, а натуральное какао-масло улучшает вкус энтеросорбента, не нарушая полезных свойств.

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

Не забудьте положить эти средства в дорожную аптечку!

Нина РАЧКОВА,

кандидат медицинских наук,
детский гастроэнтеролог

**ОТ ОТРАВЛЕНИЯ СКРУТИЛО ЖИВОТ
ФИЛЬТРУМ® НА ПОМОЩЬ
БЫСТРО ПРИДЕТ!**

Фильтрум® - мощный энтеросорбент:

- быстро поможет при **ВСЕХ** типах отравлений (пищевых, алкогольных, лекарственных), кишечных инфекциях бактериальной и вирусной этиологии
- **ОСТАНОВИТ ДИАРЕЮ И ГАЗООБРАЗОВАНИЕ**
- в **2 500** раз эффективнее активированного угля
- лекарственный препарат из хвойной древесины (лигнин).
РУ № Р N00118901 от 16.07.2010
- может быть рекомендован детям с первого месяца жизни
- эффективность доказана клиническими исследованиями



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Фильтрум® Сафари

Чистый кишечник – здоровый ребенок!

Мы сделали для Вашего ребенка Первый энтеросорбент в виде шоколадных пастилок

- Содержит лигнин (природный энтеросорбент), ФОС (пребиотик), натуральное масло какао
- **ГИППОАЛЕРГЕННЫЙ** (доказано клиническими испытаниями)
- Пребиотик вместо сахара – нет калорий, нет кариеса
- Идеальный способ **ДЕТОКСИКАЦИИ** для Вашего ребенка в профилактических целях и при отравлениях любой этиологии



Не является лекарством

Реклама

АВВА РУС

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



Поехали

Не так-то это просто – кататься на роликовых коньках. Для этого нужно уметь быстро и экономно, точно и находчиво решать всевозможные двигательные задачи в самых сложных и неожиданных ситуациях.

Роликовые коньки впервые появились в начале XIX века в Америке. А к нам, в Россию, пришли лет 15 назад. Этот вид спорта (международное его название роллерблейдинг) представляет собой свободное перемещение по площадке для катания с выполнением сложно-координационных элементов. При катании на роликах особое значение имеют такие качества, как находчивость, быстрота реакции, способность к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений. Все эти качества или способности объединяются одним понятием – ловкость.

■ На старт

С какого возраста можно начинать кататься на роликах? Обратимся к закономерностям развития нервной системы. Отделы головного мозга, контролирующие координационные про-

цессы, начинают приобретать функциональную зрелость с 6–8-летнего возраста, а полное завершение формирования этих структур завершается к 18–20 годам. Вот и ответ на поставленный вопрос. На любительском уровне начинать осваивать роликовые коньки можно с 7–8 лет, а серьёзно этим видом спорта лучше начинать заниматься в более старшем возрасте.

Человек, вставший на ролики или коньки, должен владеть пространственной ориентацией – то есть уметь одновременно и последовательно согласовывать движения отдельных частей тела в пространстве и во времени. Как определить, есть ли эта способность у ребёнка? Самый простой метод, который можно провести в домашних условиях, заключается в следующем. Малышу завязывают глаза, поднимают в воздух и наклоняют в стороны, назад, вперёд, спрашивая при этом, куда отклонили его тело?

Совпадение действия с оценкой свидетельствует о наличии пространственной координации.

Катание на роликах – это частая смена поз, при которых необходимые мышцы или группы мышц напрягаются, создавая силу противодействия. Благодаря этому человек не падает, но из-за напряжённой мышечной работы быстро развивается эффект усталости. В этом случае увеличивается число падений, нарушается координация движений, появляются запоздалые реакции на изменение ситуации. Поэтому очень важно правильно распределять нагрузку во время катания: чаще чередовать напряжение мышц с их расслаблением. Тогда от катания ребёнок получит больше удовольствия. Чем больше мышечных групп участвует в сохранении равновесия, тем легче организм переносит эту нагрузку. Чтобы овладеть этим видом спорта, нужно чтобы практически все мышцы спины, брюшной стенки, верхних и нижних конечностей были хорошо развиты.

Первое, чему важно научиться, вставая на коньки – это сохранять равновесие в спокойном положении, а также по ходу выполнения движений. Лучшей устойчивости тела способствует правильная осанка. При разгоне тело должно быть немного наклонено вперёд, а при спокойном накате по ровной траектории желательнее спинку держать прямо, что даёт отдых, прежде всего, поясничным мышцам. Чтобы избежать многократных падений и поселить в детях уверенность в собственных силах, некоторые тренеры советуют им на первых занятиях опираться на лыжные палки.

■ Основные движения

Прежде всего, это толчок. При этом стопа толчковой ноги должна быть повернута наружу примерно на 45 градусов. Частота толчков должна быть небольшой, иначе ребёнок может быстро устать. Важно следить за постановкой ноги в ботинке. Стопа не должна «вихляться», то есть отклоняться под углом от горизонтальной оси. Необходимо освоить и торможение – оно происходит за счёт поднятия носка ботинка. Сзади,

за последним роликом, есть специальное приспособление, которое при подъёме носка ботинка соприкасается с землёй и тормозит движение.

■ Инвентарь

Современные ролики бывают двух конструкций.

- Жёсткий и прочный ботинок сплошного литья: все участки ноги должны быть надёжно защищены от ударов. Вентиляции в таких коньках нет. Поэтому ножки ребёнка в ботинках такой конструкции будут потеть.

- Мягкий ботинок. Мягким его можно назвать всё же достаточно условно: открытой делается только его небольшая верхняя часть. Это немного облегчает конёк и улучшает его вентиляцию. Внутренний сапожок, его ещё называют валенком, вставляется в пластиковый ботинок и выполняет функцию фиксатора области голеностопа, обычно можно вынуть только полностью разобрав коньки. В хороших коньках внутренняя поверхность сапожка анатомически профилирована под ступню и имеет функцию запоминания формы ноги (или термоформовку по ноге). Самые современные, но и, соответственно, дорогие модели роликов имеют антишоковые (противоударные) вставки в подошве сапожка или антишоковые подпятники, что намного уменьшает отдачу от ударов.

К обязательным элементам для катания на роликовых коньках относятся средства защиты, закрывающие те области тела, которые наиболее часто травмируются: голова, локтевые, лучезапястные, коленные суставы и ладони. Шлем, как правило, пластиковый с плотной поролоновой вставкой, подбирается по размеру головы ребёнка и обязательно фиксируется ремешком под подбородком. Налокотники и наколенники фиксируются с помощью ремней-липучек. Поверхности, защищающие локти с задней, а колени с передней поверхности имеют пластиковое покрытие.

Защитные кистевые манжеты одеваются так, чтобы пластиковое покрытие находилось на ладонной поверхности кистей.

Борис ЮДИН,
доктор медицинских наук,
профессор

Поплыли



Когда лучше всего начинать обучать ребёнка плаванию? Есть ли у него задатки к этому виду спорта? Опрос более 50 тренеров-преподавателей помогает ответить на эти вопросы.

Большинство из них считают, что наиболее оптимальным для начального обучения плаванию мальчиков является возраст 6–7 лет, девочек – возраст 4–5 лет. Специалисты утверждают, что обучение девочек целесообразно начинать на 1–2 года раньше, чем мальчиков.

Скорость овладения техникой плавания можно прогнозировать. Большинство тренеров заявили: чтобы составить такой прогноз, им достаточно посмотреть на внешние данные ребёнка. Около половины специалистов считают, что легче обучаются плаванию дети пропорционально сложенные, имеющие сравнительно большую длину и небольшую массу тела, лёгкий костяк, большие размеры кисти и стопы. Другие же (их тоже немало) полагают, что хорошие задатки к плаванию есть у ребёнка мышечного типа телосложения – с массивным скелетом, хорошо развитой мускулатурой, с большой силой мышц кисти, рук, ног и туловища.

Действительно ли первоначальные успехи в плавании зависят от типа телосложения? Эксперимент, проведённый в Астрахани с привлечением более 350 детей, подтвердил это предположение. Быстрее всего элементам и технике плавания обучают-

ся дети мышечного типа. Они в равной степени легко осваивают все начальные элементы плавания (опускание лица и головы в воду, выдох в воду, скольжение на воде), затруднение у них вызывает только одно – плыть на спине, работая ногами.

В короткие сроки обучаются плаванию дети торакального типа телосложения (узкосложенные, с умеренной мышечной и жировой массой). Замечено: чтобы освоить начальные элементы плавания, девочкам этого типа требуется меньшее количество занятий с тренером, чем их сверстникам. Мальчики этого типа легко осваивают кроль на спине. Однако всем им не повредят дополнительные занятия на освоение навыков скольжения на груди и на спине, погружения, а также на закрепление начальных элементов плавания – опускание лица и головы в воду, выдох в воду.

Девочки и мальчики дигестивного типа телосложения (он характеризуется обильным жиротложением) быстрее всех осваивают лежание на груди и на спине. Недаром этот тип многие педагоги со стажем работы более 20 лет назвали оптимальным для обучения плаванию. Трудности у детей такого типа вызывает скольжение по воде и согласование работы рук и ног. При обучении плаванию почаще давайте им задания на всплытие и лежание на груди и на спине.

Дети астеноидного типа телосложения (характеризуется удлиненными конечностями, тонким костяком) осваивают азы плавания дольше остальных. Они испытывают трудности при погружении лица и головы в воду, всплытии, у них часто сбивается дыхание. Мальчикам этого типа тяжело даётся координировать работу ног в кроле на груди. При обучении ребят астеноидного типа особое внимание взрослые должны уделять упражнениям, связанным со скольжением на груди и на спине.

*По материалам исследования
Юлии ЛОБАНОВОЙ,
педагога-тренера, кандидата
педагогических наук*



Тот, кто никуда не спешит

«Меня спасает моя медлительность» — эти слова из стихотворения Роберта Грейвза как нельзя лучше характеризуют людей флегматического темперамента. Неторопливость — их слабость, но в то же время и сила.

■ В школе

Маленькие флегматики обычно не имеют проблем с дисциплиной, но довольно долго привыкают к новым порядкам. Освоив их, они старательно и, кажется, без особого напряжения, им следуют. Флегматики усидчивы, во всём любят порядок, поэтому их учебники, тетради почти в идеальном состоянии. Они не испытывают особых затруднений при выполнении однообразных упражнений, продуктивно работают даже в неблагоприятных условиях, неудачи не выводят их из себя. Такие люди довольно терпеливы, всегда невозмутимы, спокойны, мало обидчивы. Их отличает настойчивость, обязательность, высокая работоспособность.

Школьные трудности такого ребёнка связаны с невозможностью работать в общем темпе. Он всё время отстаёт, ему трудно следить

за объяснением учителя, писать под диктовку. Мешает и его собственное упрямство (обратная сторона настойчивости и обстоятельности).

Он долго привыкает к коллективу, с трудом заводит друзей, а потом сильно дорожит их привязанностью. Флегматик очень не любит, когда в его жизни что-то меняется. Из-за этой особенности ребёнок может показаться аутичным. Но это, конечно, не так. Аутизм — заболевание, при котором нарушается социальное взаимодействие. Ребёнку-флегматику, напротив, мир вокруг очень интересен.

■ Чем помочь

Как в бешеном ритме современной жизни вытерпеть его медленный, «тягучий» темп? «Когда я смотрю на него, мне кажется, что я внутри стоп-кадра», — как-то призналась мне мама одного маленького флег-

матика. Но торопить его и смеяться над ним ни в коем случае нельзя. Иначе к «черепашьему» темпу может добавиться неуверенность, тревожность.

Иногда советуют стоять над таким ребёнком с секундомером. На мой взгляд, эта рекомендация довольно опасная, поскольку дефицит времени — сильный невротизирующий фактор. Как же всё-таки помочь школьнику? Прежде всего, желательно ещё до школы сформировать у него некоторые полезные навыки, например, самостоятельно одеваться. Пусть он выполняет действия не торопясь, в удобном для себя темпе, но правильно. Ведь его проблемы усугубляются ещё и тем, что он очень медленно усваивает новое, а когда наконец усвоит, его трудно переучить. Недаром говорят: флегматика трудно научить, а переучить вообще невозможно.

В школе обязательно предупредите учительницу об особенностях вашего ребёнка. Попросите её не ставить его в ситуацию, когда он должен дать быстрый ответ на неожиданный вопрос.

При выполнении домашних уроков не давайте ему для усвоения сразу большой материал и не требуйте соблюдения сразу нескольких условий («Решая задачу, записывая условие по правилам, аккуратно пиши цифры и буквы»). Разбейте задание на части, переходите от одной к другой по мере выполнения.

Позаботьтесь о точности и экономности действий и движений школьника. Ему полезны такие виды спорта, где требуется не столько быстрота реакции, сколько сосредоточенность, внимание, ловкость (например, стрельба из лука).

Побольше гуляйте, разговаривайте с ним, читайте ему. Пусть вас не смущает, что он требует по многу раз подряд рассказывать или читать его любознательность, воображение.

И ещё. Дайте ему выспаться, особенно в выходные дни. Для него это очень важно.

Анна ПРИХОЖАН,
доктор психологических наук,
профессор

Коварный спутник

Котлетка за семь копеек, булочка и глазированный сырок – вот гастрономические символы советской школы. Родители сегодняшних школьников вспоминают эти «радости», а в нажитом гастрите винят студенческие годы. И это ошибка. Потому что именно в раннем детстве закладываются основы здоровья.

О проблемах с желудком у школьников рассказывает детский гастроэнтеролог, доктор медицинских наук, профессор Анатолий Ильич ХАВКИН.

Гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка, одно из наиболее часто встречающихся заболеваний современного человека. Почти две трети старшеклассников страдают хроническими заболеваниями органов пищеварения. Цифры впечатляющие, и в настоящее время во всём мире ведётся интенсивная разработка мер профилактики, поиск новых лекарственных препаратов для лечения этого недуга.

Гастрит бывает острым и хроническим. Острое воспаление слизистой оболочки желудка может развиваться при употреблении непривычной или острой пищи, содержащей раздражающие вещества. Иногда в основе острого гастрита лежит инфекция.

Откуда же у маленьких детей берутся проблемы с желудком?

В основе заболевания желудка лежат множество причин: наследственность, стрессы, пищевая аллергия, инфекция, качество и режим питания. Нерегулярное питание, сухоядение приводят к сбою нормального функционирования желудка, продукции желудочного сока, состоящего в основном из ферментов, соляной кислоты и слизи. Школьники, из-за частого отсутствия доброкачественного и регулярного питания, относятся к группе риска по возникновению хронического гастрита. Появился даже специальный термин: «школьный гастрит».

Болезнь развивается постепенно и на ранних этапах может себя никак не проявлять. Когда у ребёнка появляются первые симптомы, заболевание часто находится уже в далеко зашедшей стадии и с ним бывает довольно трудно справиться.

Существуют ли эффективные способы лечения гастрита?

Лечение гастрита – задача крайне сложная. Оно включает в себя диету, назначение большого числа лекарственных препаратов. Поэтому решение проблемы хронического гастрита лучше начинать с профилактики. Наиболее сильные союзники врача в этом нелёгком процессе – родители, которые должны понять важность этой проблемы и свою роль в здоровье ребёнка.

Необходимо организовать школьнику правильный режим питания, выяснить, чем и как он питается во время занятий. Если в школе нет горячих обедов или ученик не успевает в столовую, можно давать ему утром термос с чаем или супом, булочки и бутерброды всухомятку – едва ли не ключевой фактор болезни.

А если ребёнка беспокоят боли в животе?

Если появились боли в животе, необходимо срочное обследование и лечение. Его, конечно, назначит врач-гастроэнтеролог. Но 90% успеха в руках заботливой мамы. Помимо налаживания режима питания, необходимо защитить и

восстановить слизистую оболочку желудка.

Одним из наиболее современных препаратов, позволяющих добиться хороших результатов при болях в животе, является Гевискон – препарат, включающий соль альгиновой кислоты – вещества природного происхождения, содержащегося в бурых водорослях. Ведь боль в животе часто связана с избытком соляной кислоты, её раздражающим действием на слизистую желудка. Благодаря уникальному составу Гевискон образует в желудке защитный барьер, который препятствует попаданию кислого содержимого желудка в пищевод, защищая слизистую оболочку пищевода от воздействия агрессивных факторов. В России препарат разрешён детям с 6 лет, беременным и кормящим женщинам.

Наш опыт использования Гевискона в Московском НИИ педиатрии и детской хирургии показал, что на фоне лечения Гевисконом у пациентов быстро исчезала боль и неприятные ощущения в животе. Побочные явления нами зафиксированы не были. Однако несмотря на безопасность Гевискона, самолечением заниматься не стоит: при первых признаках болезни немедленно проконсультируйтесь у специалиста.



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



О рисках, которым подвержено воспитание детей в неполных семьях, и о скрытых резервах такой семьи мы попросили рассказать наших авторов.

Ксения БЕЛОГАЙ,
семейный психолог:

Женщину, самостоятельно воспитывающую детей, часто называют одинокой мамой. Думается, что такое определение не очень удачно, ведь рядом с ней есть самый главный человек — её ребёнок (или дети). Скорее, такая женщина — «самостоятельная мама», ведь она берёт на себя всю ответственность за воспитание детей.

В первую очередь, необходимо упомянуть материальные трудности, испытываемые семьёй, состоящей из женщины и детей. Однако у этой проблемы существует решение. Я бы сказала, что самостоятельной маме не нужно пренебрегать помощью, предлагаемой близкими, знакомыми и, конечно, государством. Например, затратными являются занятия ребёнка в спортивных секциях или дополнительное образование для него. Однако до сих пор существуют клубы по месту жительства — теннисные, туристические, шахматные и другие, где занятия для детей и подростков бесплатны, а тренируют их профессионалы.

С материальными трудностями связаны и медицинские проблемы. Педиатры приходят к неутешительному выводу: дети из неполных семей значительно чаще подвержены острым и хроническим заболеваниям. При этом неблагоприятные показатели здоровья специалисты связывают как с влиянием стресса в результате развода родителей, так и с низкой медицинской активностью матерей. «Самостоятельной маме» труднее решиться взять больничный, чтобы посидеть с ребёнком, поэтому она старается обойтись без обращения к врачам. Выход? Профилактика болезней, закаливание, прогулки взамен компьютера и телевизора.

Самостоятельная мама

В 29% российских семей дети воспитываются одним родителем. В подавляющем большинстве случаев это матери. Доля отцовских семей составляет 3%, в основном, это вдовцы. Треть женщин, воспитывающих в одиночку, никогда официально не состояли в браке, однако имеют постоянного партнёра. 12% женщин — вдовы. Более половины женщин, воспитывающих детей самостоятельно, разведены.

*Российский мониторинг экономического положения
и здоровья населения*

Наконец, собственно о воспитании. Если нет ни вспомогательного, ни уравновешивающего влияния отца, естественно, что значение личности матери возрастает. И главный вопрос здесь — как она относится к отцу. Вычеркнуть супруга из своей жизни, как будто его никогда и не было — такой стиль целесообразен в том случае, если ребёнок действительно не знал с самого рождения своего отца. В других случаях может получиться обратный результат: в разводе ребёнок начинает обвинять мать, а из отца делает героя, мученика. Женщине стоит потрудиться, чтобы создать у ребёнка адекватное представление об отце.

Как известно, мать нас приводит к человеку, а отец — к людям. Материнская забота обеспечивает принятие, отцовская — отдачу. Отец для детей — это источник познаний о мире, труде, технике, он ответственен за профориентацию, воспитание социально полезных целей и идеалов. Отец предоставляет модель мужественности ребёнку, в первую очередь, сыну. Если у мальчика нет нужного примера перед глазами, то он берёт за образец поведение женщины — матери, бабушки, учительницы — и вырастает мягким и чувствительным. Или исходит из обратного — если женщина выполняет социальные нормы, вежлива, внимательна, избегает вредных привычек, то мужчина должен поступать наоборот.

Одна из наиболее распространённых особенностей материнского воспитания в неполных семьях — чрезмерная опека женщиной мальчика. Страх, который переживает мать за жизнь, здоровье, учёбу сына, невольно передаётся ему, и он становится нерешительным, пугливым. К тому же у сына в условиях такого воспитания бывает чрезвычайно ограничена сфера общения со сверстниками. Дефицит общения делает ребёнка необщительным, скованным, мешает проявлению способностей. Бывает так, что мать решает «слепить» из сына идеального (по её представлениям) мужчину. Она разрабатывает для него непосильную программу действий. Интересы, желания и воз-

можности ребёнка при этом не учитываются. Иногда у него просто не хватает сил для осуществления материнской программы, и тогда может наступить нервный срыв.

Оговорюсь, что описанные искажения нередко встречаются и в полных семьях, особенно в том случае, если супружеские отношения в них нарушены и женщина компенсирует за счёт отношений с ребёнком недостаток тепла и понимания. Каждая семья — и полная, и неполная — имеет свои, только ей присущие черты. Тот факт, что ребёнок воспитывается одной матерью, не накладывает на него никаких специфических черт. А большинство проблем, с которыми сталкивается «самостоятельная мама», преодолимы.

Татьяна ГУРКО,
доктор социологических наук, за-
ведующая сектором социологии
семьи и гендерных отношений,
Институт социологии РАН:

Утверждение, что неполные семьи чаще неблагополучны, чем полные, — имеет мало общего с реальностью, а скорее питается социальными ожиданиями, мифом.

Крупномасштабные опросы, проведённые Институтом социологии, не выявили различий между людьми, выросшими в полной и неполной семьях. Так, например, в середине 1990-х годов в нескольких российских городах было проведено исследование девятиклассников из различных типов семей. Юноши и девушки, которые воспитывались в полных семьях и без отцов, не отличались друг от друга ни в самооценке, ни в социальных качествах — мотивации к учёбе, ориентации на поступление в вуз, потребления алкоголя. Единственное документально установленное отличие заключается в том, что мальчики из неполных семей больше курят. Примерно такие же итоги были получены и при опросе 500 подростков в Москве в 2010 году. Подобные результаты можно объяснить отчасти и тем, что не всё благополучно в полных семьях: тут и стрессогенная об-

становка, и сверхзанятость родителей, особенно отцов, и алкоголизм.

Уверена, женщина или мужчина, воспитывающие детей в одиночку, могут быть успешными родителями. Они всячески стремятся компенсировать отсутствие члена семьи. Единичная ответственность подстёгивает их к самореализации, саморазвитию, ведь они должны дать пример своим детям и экономически обеспечить семью. Как бы удачно ни складывалась их карьера, они воспринимают себя прежде всего родителями. При выборе между семейными и рабочими ролями их родительская роль имеет для них высшую ценность. Такие родители всячески поощряют детей развивать свои собственные интересы, добиваться целей. Самообразование и личностный рост — вот что особенно ценится в таких семьях.

Сила одинокого родителя — в твёрдой, но не карательной дисциплине. Дисциплина, основанная на авторитете, вызывает уважение детей, создаёт благоприятные условия для их развития.

В семьях с двумя родителями правила устанавливаются обоими взрослыми. Глава неполной семьи в большей степени готов к компромиссу с детьми, а те в большей степени, чем их сверстники из полных семей, ощущают своё равноправие со взрослыми. Они больше ценят труд матери, понимают важность сотрудничества с ней, раньше приучаются брать ответственность на себя.

По наблюдениям американских психологов, незамужние матери высоко ценят и поощряют ситуацию, когда их дети открыто выражают свои чувства. Не состоящие в браке родители активнее поддерживают или развивают семейные ритуалы и традиции. Это способствует формированию семейного «мы».

Факты

Интервью с разведёнными матерями, проведённое сотрудниками Института социологии, показали: отцы активнее участвуют в жизни детей от первого брака, если они принадлежат к образованному слою, если в новом браке нет общих детей, если жена, с которой проживают его биологические дети, не вступила в повторный брак.



сии, анимационные коллективы. В сказочном мире «Города Сладкоежек» ребят ждали чудеса, подарки, весёлые клоуны, игры, конкурсы и вкусные лакомства.

Участники экологической акции «ЭкоВелоБум», которая состоялась в Выхино-Жулебино, проехали на велосипедах трехкилометровую дистанцию. Программа мероприятия включала увлекательные соревнования в велогородке на открытых площадках, выступление трёхкратных чемпионов России по велотриалу, паркур от объединения каскадеров «Мастер», конкурс цифровой фотографии «Я буду долго гнать велосипед...»

В Парке культуры и отдыха «Северное Тушино» состоялся праздник «Маленькая страна». Чего тут только не было — концерт с участием детских и молодёжных музыкальных коллективов и творческие мастерские, интерактивные анимационные площадки и фотоконкурс «Королевство улыбок». Гостей парка развлекали ростовые куклы и артисты на ходулях.

Местом проведения праздника «Речная радуга» стала акватория Москвы-реки. Подростки, стоящие на учёте в комиссиях по делам несовершеннолетних, и члены их семей были приглашены на теплоходную экскурсию. Во время прогулки ре-

Праздник детства

Дети – самое дорогое, что есть у каждого человека. Но ребёнок – это не только безграничное счастье, но и колоссальная ответственность. Честь и хвала родителям, которые посвящают детям свободное время, отдают всё тепло своей души, мудро ведут по жизненному пути.

К Международному дню защиты детей в столице при поддержке Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы состоялось множество праздничных мероприятий. В Екатерининском парке около метро «Достоевская» вырос целый волшебный город — «Город Сладкоежек». На его улицах и проспектах одновременно проходили I Московский фестиваль кондитерского искусства, II Московский фестиваль ростовых кукол и игровых программ «Да здравствует Игра!» и Международный фестиваль «Солнце в детских ладошках». Столичные компании по производству кондитерских изделий, десертов, безалкогольных напитков и выпечки, так любимых взрослыми и детьми, представили свою продукцию и наградили самых активных и любознательных сладкоежек. Своим творчеством порадовали артисты

цирка, фольклорные и этнические ансамбли из России, Украины, Казахстана, Узбекистана, Белорус-



«Город Сладкоежек», Екатерининский парк



«Дари добро», праздник в центре досуга молодёжи «Кунцево»

бята участвовали в спортивных конкурсах и эстафетах.

Теплоходная экскурсия по Москве-реке состоялась и для семей с детьми-инвалидами Южного административного округа. На борту детей ожидала игровая программа с участием ростовых кукол театра «Балаган».

В Государственном театре киноактера для детей с ограниченными физическими возможностями, из малообеспеченных, неполных, многодетных, приёмных семей дан спектакль «Королевство кривых зеркал».

Воспитанники молодёжного центра «Марьино» стали участниками необычного экологического приключения. В эколого-просветительском центре «Воробьёвы горы» дети познакомились с экологической системой города Москвы, посетили интереснейшие пешеходные тропы, приняли участие в видеоуроках.

Автопоезд «Посвящение в москвичи» отправился 1 июня из Люблино на Поклонную гору. После пешеходной экскурсии по мемориалу ребята возложили цветы к подножию обелиска Победы. Затем на Красной площади им в торжественной обстановке вручили «Паспорт москвича».

В Московском зоопарке уже в седьмой раз состоялся «Весёлый праздник Libero». Самых маленьких

гостей ждали весёлые развлечения на площадке возле Дерева Сказок — батуты, туннели, горки, паровозики, качалки, манежи с шариками, кукольные спектакли. Дети постарше играли с забавными клоунами и зайчиками на площадках около Дома Птиц и около аттракционов, принимали участие в конкурсах, которые проводили герои любимых сказок. Театрализованные постановки, шоу мыльных пузырей, представление фокусника — организаторы сделали всё, чтобы праздник запомнился юным гостям надолго.

Праздничные мероприятия к Дню защиты детей прошли во всех центрах социальной помощи семье и детям столицы. Программа включала конкурсы рисунков на асфальте, семейные спортивные эстафеты, игры и чаепития. Так, например, в Центре социальной помощи семье и детям «Сокол» состоялся День открытых дверей «Добро пожаловать в город детства». Семьи, пришедшие в этот день в центр, с увлечением участвовали в мастер-классах по сухому валянию, бумагокручению, лепке из соленого теста.



«Маленькая страна», Парк культуры и отдыха «Северное Тушино»

Иммунитет не уходит в отпуск

Моему сыну 5 лет. В течение года он часто болел. Наступает лето. Как можно в это время укрепить его иммунитет?

Алла М., Москва

Иммунная система пятилетнего ребёнка ещё недостаточно зрелая. Поэтому родителям надо быть начеку: частые инфекции могут провоцировать аллергические реакции, истощают организм, приводят к проблемам с нервной системой.

Лето — благоприятный период для укрепления организма. Ребёнок не посещает детский сад, где много контактов. Мальш отдыхает, получает много положительных эмоций и впечатлений. Свежий воздух, солнечные ванны и водные процедуры, движение положительно влияют на здоровье.

Однако летний отдых не всегда приносит только пользу. Многие собираются в дальние путешествия. Для маленького человека смена климата и часовых поясов — достаточно большая нагрузка.

Так что же, лучше никуда не ездить?

Я бы рекомендовал дошколятам отдыхать в средней полосе. Если всё-таки планируется поездка, то отдых в странах с очень жарким климатом я не советую. Слишком большие «дозы» солнечных лучей могут привести к сбоям в работе иммунной системы. Часто бывает, что болезни и отпуск испортят, и после возвращения не дадут покоя.

Как же можно укрепить организм малыша, если планируется поездка?

Недаром есть пословица: «Готовь сани летом...» Иммунитет невозможно укрепить за один день. Тем более когда речь идёт о детском организме. Над качеством иммунитета нужно работать.

Мало кто знает, что 70 процентов клеток, «отвечающих» за иммунитет, живут в кишечнике. Именно из них состоит оборона организма, защищающая нас от микробов и аллергенов. Кишечник — это поле, на котором разгрызаются битва за наше здоровье!

Вот почему, когда мы говорим об иммунитете, правильное питание приобретает первостепенное значение.

Действительно, если правильно питаться, то можно меньше болеть?

Совершенно верно. Питание оказывает многогранное воздействие на иммунную систему благодаря белкам, жирам, углеводам, витаминам, микроэлементам. Но особенно «заботятся» о нашем иммунитете полезные бактерии. Это они, попадая к нам с молоком матери, начинают работать на защиту организма и помогают развитию иммунитета. И в течение всей последующей жизни кишечная микрофлора стимулирует деятельность местной иммунной системы. Кажется невероятным, но бактерии, живущие в кишечнике, могут повлиять даже на будущее развитие ребёнка. Можно сказать, что микрофлора воздействует на генетическую программу.

Важно, что полезные бактерии есть не только в материнском молоке, но в некоторых современных кисломолочных продуктах.

А все ли кисломолочные продукты содержат полезные бактерии?

Конечно, нет. Кисломолочные продукты — это цельное молоко, в которое добавлена закваска. Например, кефир — молоко, заквашенное болгарской молочнокислой палочкой и кефирным грибом, йогурт — молоко с добавлением термофильного стрептококка и болгарской молочнокислой палочки и так далее. Большинство кисломолочных продуктов прежде всего — источник необходимых ребёнку пищевых веществ в легкоусвояемой форме. Они содержат частично расщеплённый ферментами молочнокислых бактерий молочный сахар — лактозу. Это предупреждает брожение в кишке и повышенное газообразование. Кисломолочные продукты благоприятно

воздействуют на моторику кишечника и микрофлору, подавляя рост патогенных микробов в толстой кишке благодаря действию молочной кислоты. Также они являются источником кальция, витаминов группы В, улучшают обмен веществ.

Сейчас очень много говорят о пробиотических продуктах. Они что, действительно так полезны?

Пробиотические продукты содержат помимо заквасочных культур живые пробиотические — бифидо- и лактобактерии, которые, как известно, способны при регулярном употреблении положительно влиять на организм. Например, одни влияют на иммунитет, другие улучшают пищеварение. Можно сказать, что в пробиотических кисломолочных продуктах каждый вид полезных бактерий имеет своё назначение. Однако благотворное влияние на здоровье должно быть клинически доказано для готового продукта, а не только для пробиотического штамма. И, что важно, употреблять продукты надо регулярно. Тогда и эффект будет.

А если ребёнок отдыхает на даче и никуда не едет, его иммунитету ничего не угрожает?

Это не совсем так. Не нужно забывать о том, что лето — риск кишечных расстройств. Немытые руки, овощи с грядки могут стать причиной неприятностей и омрачить отдых. Так что, в любом случае, иммунитет на каникулы отпускать не стоит. Нужно продолжать о нём заботиться в любое время года. И тогда детский организм будет лучше защищён.

Хорошего вам лета!

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



ИНСТИТУТ ДАНОН
Питание во имя здоровья

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



ОДОБРЕНО
ИНСТИТУТОМ
ЭПИДЕМИОЛОГИИ

**

Знаете ли Вы, что...

- **Лактобактерии L.Casei Imunitass** и витамины **В6** и **Д3** важны для крепкого иммунитета.
- **Новый Актимель** содержит*:
 - 10 миллиардов лактобактерий L.Casei Imunitass
 - 15% суточной потребности в этих витаминах.

Твой первый шаг к крепкому иммунитету!

* Расчет на одну бутылочку Актимель 100гр.

** Центральный Научно-Исследовательский Институт Эпидемиологии Роспотребнадзора

Реклама

ПРИ ВВЕДЕНИИ ПРИКОРМА,
КОГДА СОБСТВЕННЫХ
ФЕРМЕНТОВ БЫВАЕТ
НЕДОСТАТОЧНО,
ВАШ РЕБЕНОК
ЧУВСТВУЕТ:

ВЗДУТИЕ

ТЯЖЕСТЬ

БОЛЬ



КРЕОН®

экспертное
решение
проблем
пищеварения

Чтобы помочь пищеварению,
мы принимаем ферментные
препараты. Минимикросферы
Креон® имеют диаметр
менее 2 мм, что позволяет их
**ПОДМЕШИВАТЬ
В ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**

Креон® работает так же как
собственные ферменты, быстро
смешиваясь с пищей и способствуя
ее эффективному усвоению!



Креон® –
единственный
ферментный препарат,
получивший одобрение
FDA (Управление
контроля качества
продуктов и лекарств
США)

119334, Москва, ул. Вавилова, 24, этаж 5
Тел.: (495) 411-69-11, факс: (495) 411-69-10
www.gastrosite.ru
www.abbott-products.ru



Per. уд. П №015581/01

Abbott
A Promise for Life

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ