

Октябрь - Ноябрь 2017

16+ www.rebenok-info.com

Издается с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

МАМА
ПАПА



Каждому возрасту своя каша.....с. 15
Учимся говорить.....с. 16
Домашнее обучение за и против.....с. 26



Немного звери



лечу.ру  **78** медицинских центров

ПРОЙДИТЕ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКУ РЯДОМ С ВАШИМ ДОМОМ ЗА 1-2 ДНЯ

- 1 Основы здоровья
- 2 Женская онкология
- 3 Щитовидная железа
- 4 Хочу стать мамой
- 5 Молочная железа
- 6 Кардио
- 7 Сахарный диабет
- 8 Мужское здоровье
- 6 Менопауза



КОМПЛЕКС
ИССЛЕДОВАНИЙ



ПРИЕМЫ
СПЕЦИАЛИСТОВ



ЗАКЛЮЧЕНИЕ
И РЕКОМЕНДАЦИИ



СКИДКИ
до 1000 руб.

Запись по тел.: 8 (495) 642 62 63 или на сайте www.lechy.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА (СПЕЦИАЛИСТА)



Поднимаясь по лестнице, я почувствовал чей-то взгляд. Никого не было. Озадаченный, я продолжил свой путь. И вдруг встретился с её глазами. Она сидела на верхней ступеньке и внимательно меня рассматривала.

Я вежливо посторонился. Она, не отпуская взглядом, подалась в том же направлении. Я назад. Она за мной. Мы снова замерли.

Вообще-то я крыс не боюсь. Конечно, вспомнились истории об их невероятной прыгучести и злобе, но не это заставило меня остановиться. Прямо напротив, на уровне моего лица, расположилось существо, которое осмысленно, спокойно и непреклонно смотрело на меня. Стало как-то не по себе. Выгодная позиция, а главное, странная осознанность поведения крысы начинала пугать. Что ей надо? Если, в самом деле, она подпрыгнет и вцепится? Тёмные глаза ловили каждое моё движение, и просто пройти мимо было нельзя. Сам себе удивляясь, я вступил в переговоры.

— Послушай, — так обратился я к крысе, — ты, наверное, меня боишься. Я тебя тоже. Давай просто мирно разойдёмся: ты — к себе, я — к себе. Устал я, и есть хочется.

Она пошевелила толстым телом, потопталась на месте и... не спеша направилась в свой подвал — мимо моей ноги. Как будто специально, она коснулась меня и заставила вздрогнуть. Так мы и разошлись: я — наверх, она — вниз. По пути невольно оглянулся. В крысином взгляде светилось явное торжество.

*Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН*

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

- БЛОХИН Б.М.**
доктор медицинских наук, профессор,
- БЕЗРУКИХ М.М.**
доктор биологических наук, профессор, директор Института возрастной физиологии РАО
- РЕАН А.А.**
член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор
- КРАВЦОВА Е.Е.**
доктор психологических наук, профессор

- КЕШИШЯН Е.С.**
доктор медицинских наук, профессор
- КОНЬ И.Я.**
доктор медицинских наук, профессор
- КУТУЗОВ А.Г.**
доктор педагогических наук, профессор
- СОНЬКИН В.Д.**
доктор биологических наук, профессор
- УВАРОВА Е.В.**
доктор медицинских наук, профессор

4

Тема номера

- 4 Жестокость по наследству
- 7 Немножко звери
- 10 Травля в школе

15

Я расту

- 15 Каждому возрасту своя каша

16

От года до трёх

- 16 Учимся говорить

20

Дошколёнок

- 20 Дело для тела
- 22 Жестокое начало

26

Я – школьник

- 26 Мой дом – моя крепость

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

Тип. № 17-11-00023

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

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-62985 от 04.09.2015 г. Тир. 140 000 экз. Подписано в печать 2.11.2017

РЕДАКЦИЯ:

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

Учредитель — Фонд «Фонд Социальной Педиатрии»

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

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель. Распространяется бесплатно.

ЖЕСТОКОСТЬ ПО НАСЛЕДСТВУ

Рис. Павла Зарослова



Для некоторых родителей сила – единственный метод воспитания. Неосознанно мы растим детей так, как растили нас. В поколениях копируем радость и уважение, жестокость и равнодушие, и нужна большая сила воли, чтобы переставить семейный поезд на другие рельсы.

страх, нет, это было смешанное чувство горя, отчаяния и изумления. Я поняла, что не наказала, а оскорбила свою дочь. Я обняла её и попросила прощения, объяснила, почему её поведение так расстроило меня. Мы помирились, но после этого инцидента я дала себе слово, что никогда больше моя рука не будет карающей».

■ Можно или нужно?

Вопрос о строгости воспитания всегда вызывал споры. Не хочется, чтобы ребёнок вырос избалованным эгоистом. Одни ищут ответы в книгах, другие опираются на опыт воспитания в своей семье. У многих родителей авторитетом пользовались книги Бенджамина Спока. Детский врач стал символом гуманного отношения к ребёнку, уважения к подрастающей личности. Однако в последние годы Спока всё чаще обвиняют в том, что с его помощью было выра-

Трёхлетний Миша – конфликтный ребёнок. Взрослые жалуются на его плаксивость, раздражительность, постоянное сопротивление их требованиям, на то, что мальчик часто ссорится и дерётся со сверстниками. В беседе с воспитателями выясняется, что Миша растёт в очень сложной семье, его часто наказывают, и раздоры – естественный фон жизни. Сам мальчик постоянно возвращается в разговоре к теме насилия в доме, пытается расска-

зать об этом на своём детском языке.

А вот история одной мамы: «Моей дочке было года три. В тот день она много капризничала, на любое обращение отвечала: «Не буду, не хочу», игнорируя все предупреждения о наказании. Наконец, выведенная из себя, я ударила её. Удар пришелся по лицу. В ту секунду, когда я увидела лицо дочери, холод охватил моё сердце. Девочка сжалась, замолчала, и в глазах её я увидела не

щено целое поколение безответственных людей. А собственные сын и внук известного педиатра стали наркоманами. Как пишет в своей книге «Непослушный ребёнок» психолог Джеймс Добсон, в конце жизни Бенджамин Спок пересмотрел свои взгляды на воспитание в пользу твёрдой дисциплины, что не означает призыв к жестокости. В этой же книге Д. Добсон формулирует шесть основных принципов, опираясь на которые, родители должны решать для себя вопрос о наказании ребёнка:

1. Сначала установите границы — затем требуйте их соблюдения.

Прежде всего, родители должны сами для себя определить, чего они хотят и чего не хотят от ребёнка. Ребёнок, в свою очередь, тоже должен знать, что приемлемо в его поведении, а что не дозволено. Только при таком условии наказание будет восприниматься им как справедливое. Короче говоря: если вы не установили правила — не требуйте их исполнения.

2. На вызывающее поведение отвечайте уверенно и решительно.

Если малыш демонстрирует явное неповиновение, идёт на открытый конфликт, нужно решительно и уверенно принять бой. Беспомощность взрослого лишает его авторитета в глазах детей.

3. Отличайте своеволие от детской безответственности.

Это означает, что ребёнка нельзя наказывать за непреднамеренный поступок. Если он забыл выполнить вашу просьбу или просто не понял вашего требования, не наказывайте его. Нельзя предъявлять к детской памяти и интеллекту такие же

требования, как к взрослым. Детская безответственность — совсем не то же самое, что злостное непослушание, она требует более терпеливого отношения.

4. Когда конфликт исчерпан — утешьте и объясните.

Ребёнок почти всегда тяжело переносит наказание. Он чувствует одновременно вину, растерянность, одиночество. После того как срок наказания истёк, помиритесь с малышом. Обнимите, погладьте, скажите, как вы его любите и как вам неприятно наказывать. Ещё раз объясните причину наказания и как в следующий раз следует поступать.

Хочу особенно обратить ваше внимание на последние слова. Наказывая, мы часто твердим ребёнку о том, что «так делать нельзя», «если ещё раз так сделаешь, ты у меня получишь». А вот объяснить, как нужно поступать или делать правильно, очень часто забываем. Если малыш не будет иметь положительных образцов поведения, как же он может им следовать?

5. Не требуйте невозможного.

Родители должны быть уверены в том, что ребёнок в действительности может исполнить то, что от него требуется.

6. Руководствуйтесь любовью.

В любом воспитательном процессе неизбежны промахи, ошибки и конфликты. Мерилом здоровых отношений с детьми являются любовь, теплота, искренняя забота. Только они могут оправдать необходимость строгости и дисциплины.

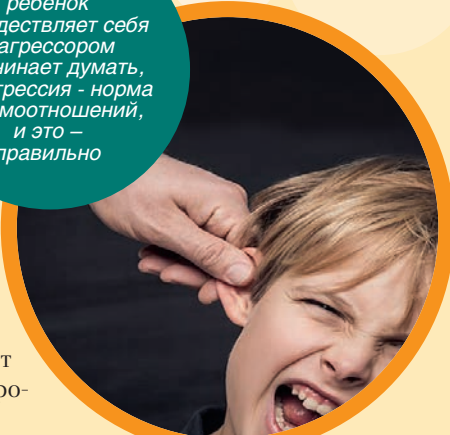
По мнению
Джеймса Добсона:

Благовство, безграничная снисходительность родителей, потакание детским прихотям не избавляют от конфликтов, а делают их неизбежными.

■ Строгость, но не жестокость

Когда-то давно мне врезалась в память фраза из книжки про агрессивных детей о том, что родители, уверяя детей в своей любви к ним, часто обращаются с ними так, как будто их ненавидят. Как много горького и справедливого в этих словах. Как часто ребёнок оказывается в трагическом положении: он вынужден, с одной стороны, переживать осуждение, отвержение, физическое наказание, а с другой — чувство вины перед родителями и сомнение в том, что его

Наказанный ребёнок отождествляет себя с агрессором и начинает думать, что агрессия - норма взаимоотношений, и это — правильно





Психологи отмечают:

Если ребёнок чувствует, что вы его любите и понимаете, он охотнее будет выполнять требования

любят. Не каждый может выдержать такое испытание. Психологам хорошо известно, что дети, воспитывающиеся в жестоких семьях, со временем начинают подвергаться испытаниям окружающих и мучить самих себя. У таких детей формируется низкая самооценка, они не верят людям, конфликтуют с ними, они мстят за себя всеми возможными способами, отказываясь учиться, совершая противоправные поступки.

■ Ещё раз про главное

Дисциплины всегда легче добиться, если в основе отношений — любовь. В противном случае возникает негативизм, сопротивление, обида. Нужно уметь внимательно и сосредоточенно слушать ребёнка. Посмотрите ему в глаза и ласково дотроньтесь до него. Это улучшит взаимопонимание. Когда телесные наказания кладутся в основу воспитания, дисциплина отождествляется с наказанием.

Телесное наказание унижает ребёнка, и он убеждается в том, что искупает проступок. Поэтому у него не формируется здорового чувства вины, которое становится внутренним ограничителем поведения на основе самосознания, а не на страхе наказания. Однако излишнее чувство вины вредно для нормального психического развития.

И ещё одна опасность наказаний: жертва отождествляет себя

с агрессором. Ребёнок начинает чувствовать, что агрессивный способ обращения с людьми — это норма взаимоотношений и что это правильно. Впоследствии он так же станет воспитывать своих детей.

Наказание не должно быть первым шагом после совершения проступка. Это — последнее, крайнее средство. И уж совсем не следует ругать ребёнка, если он искренне раскаивается в содеянном. Это может надолго, если не навсегда, отратить малыша от желания извиниться, ожесточить его сердце.

Чувство стыда — сигнал того, что у ребёнка здоровая совесть, а ошибки послужат для него хо-

рошим уроком. И здесь нужно пойти навстречу, дать понять, что вы принимаете его раскаяние и верите ему. Дайте малышу

ное раскаяние взрослому человеку нетрудно отличить от истинного, и здесь поведение должно быть другим. Нельзя

Чувство стыда — сигнал того, что у ребёнка здоровая совесть, а ошибки послужат для него хорошим уроком.

возможность испытать сладость честного и доброго примирения, и он будет вам благодарен.

В то же время следует различать искреннее и показное раскаяние. Ребёнок может попросить прощения, но ничего не чувствовать при этом. Лож-

позволять манипулировать собой, и вам следует дать понять это ребёнку, у которого нарушено внутреннее чутьё на правду и искренность.

Людмила ГАЛИГУЗОВА,
кандидат психологических наук

Немножко звери

Неужели мы всё время разрушаем? Постоянно. Вот малыш лепит фигурки из пластилина и отрывает от большого бруска кусочки, разрушая его структуру. Чтобы насытиться, мы отрываем куски пищи. Мы «пережёвываем» идеи других, прежде чем родить свои. Иногда агрессивные действия спасают жизнь.

Родители довольно часто обращаются к психологам с жалобами на «неправильную» агрессию у детей. Но в каждом случае за опасным поведением кроются самые разные причины.

Саше пятнадцать лет, он из неблагополучной семьи. В начальной школе на него жаловались одноклассники — мальчик отнимал у них деньги, игрушки. В средней школе Саша начал буквально терроризировать детей, принуждал их приносить ему деньги из

дома. Когда милиция пришла к Саше домой, мальчик не отпирался и рассказал, что деньги тратил на еду для себя и братьев, а что оставалось — на развлечения и подарки друзьям из компании.

Действия Саши не имели цели нанести вред одноклассникам. Его задачей было получение денег, вещей, а угрозы и насилие служило инструментом для достижения цели. В животном мире подобная агрессия используется для добывания еды и доминирования в стае. Животное в

момент насилия действует спокойно, расчётливо, сердце его бьётся ровно, дыхание глубокое, а движения тихие и незаметные или, наоборот, намеренно демонстративные. Вот и Саша действовал планомерно и расчётливо. Корни такого поведения, безусловно, кроются в тяжёлой жизненной ситуации, в которой воспитывался мальчик. Первое, что нужно было сделать — поменять условия его существования. Это удалось. Сейчас он оканчивает школу и надеется, что после армии будет работать системным администратором.

Дима с раннего возраста был непоседой. Умненький и смыслённый, он быстро научился читать, писать, считать, и, казалось, был готов к школе. Но с первого же класса у него возникли серьёзные проблемы – на уроках он не сидел на месте, перебивал учителя, отвлекаясь, дрался. Мальчик легко раздражался из-за малейших замечаний и тут же вступал в драку. Через минуту Дима уже успокаивался и даже просил прощения, но дети сторонились его, а учителя записали в разряд хулиганов.

бёнок действует, не учитывая окружающую обстановку, возможные последствия своих действий, реакцию окружающих. Если проводить параллели с животным миром, то можно вспомнить, например, поведение лошадей, которые, испугавшись, бегут, не разбирая дороги. Диме был поставлен диагноз СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), назначено лекарство, приём которого существенно снизил выраженность симптомов. Мальчику нужны были спокойные условия, потому что перемены между уроками он



гает в свою комнату, кидает книжки и игрушки, с трудом приходит в себя.

У агрессивного поведения множество причин. Только поняв проблему, можно оказать эффективную помощь.

Первое, что бросается в глаза в случае с Димой, что раздражительность не приносит никакой пользы, лишь сильнее портит отношения с одноклассниками, учителями и родителями. Диме свойственна так называемая импульсивная агрессия. В её основе лежит неспособность сдерживать в себе реакции, возникающие на какой-то внешний раздражитель или внутреннее желание. В норме, между возникновением внешнего стимула и нашей реакцией на него проходит какое-то время (иногда даже меньше секунды), за это время мы оцениваем разные варианты нашей реакции, вспоминаем предыдущий опыт и выбираем наилучший вариант из возможных. Чем больше времени мы тратим на выбор реакции, тем более она продуманна. При импульсивной агрессии ре-

стал проводить в школьной библиотеке, играя в компьютерную приставку. Все это дало замечательный результат – конфликтов в школе стало намного меньше. С возрастом импульсивность Димы значительно снизилась, он стал себя сдерживать, хотя и остался более раздражительным, чем его сверстники.

Маше восемь лет. Бывают дни, когда она спокойна и дружелюбна, но бывает и наоборот – девочку как будто подменяют. Родители замечают это уже с утра – по её бегающим глазам, нервной походке, подёргивающимся плечам. Нужен лишь повод, чтобы Маша взорвалась как маленькая бомба: из-за слишком горячего чая, брошенного на неё взгляда, замечания. Девочка долго не успокаивается, убе-

В основе такого поведения лежат внутренние колебания настроения, неконтролируемые эмоции, которые не связаны ни с какими внешними причинами. Представьте себе до предела разъярённого животного, например, быка. Его глаза наливаются кровью, дыхание становится частым, сердце бьётся убыстренно. Это уже не просто бык, а настоящая машина разрушения. Гнев придаёт ему силы, делает его бесстрашным и даже нечувствительным к боли. У людей так бывает при некоторых эмоциональных расстройствах, последствиях травм головного мозга, аутизме. При этих расстройствах нарушается способность регулировать собственные эмоции, их характер и выраженность. В каком-то смысле, человек становится рабом сильного чувства. Его агрессивные действия направлены не на достижение какой-то цели, а на нанесение вреда.

Родители обратились с Машей к детскому психиатру. После обследования девочке был выставлен диагноз «биполярное аффективное расстрой-

ство» (расстройство, при котором настроение легко и без причины меняется от повышенного до сниженного). Доктор назначил девочке лекарство, стабилизирующее настроение. Посещая психологический тренинг, Маша научилась распознавать свои эмоции, в некоторой степени контролировать их.

Володе десять лет. Он никогда не был простым парнем — очень подвижный, с неустойчивым настроением, склонный к страхам и тревоге, он трудно привыкал к школе. Летом после третьего класса он поехал в лагерь, но с первых же дней стал звонить домой и просить его забрать. Он жаловался, что дети его бьют, отнимают игрушки. Мама, приехав немедленно, не узнала своего сына. Он был хмурым, напряжённым,

почти ничего не говорил, плохо спал, ему снились кошмары. Дома мальчик несколько раз устраивал страшные истерики — вдруг ни с того ни с сего крушил мебель, кричал, плакал, набрасывался с кулаками на близких. Мама, испугавшись состояния мальчика, госпитализировала его в психиатрическую больницу.

В разговоре с психологом Володя признался, что после произошедших с ним событий он постоянно ощущает повышенную тревогу, а иногда и страх за свою жизнь. При некоторых расстройствах эти переживания достигают такой выраженности, что человек теряет способность к самоконтролю. Подобное наблюдается при депрессиях, тревожных расстройствах, некоторых типах расстройств личности и

очень часто при посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР). После истерик Володя чувствовал облегчение. Его агрессия, подогреваемая чувством страха, была защитной. В этом случае наказание не поможет. Необходимо лечить причину — депрессию, тревогу, ПТСР. Володе был поставлен диагноз «посттравматическое стрессовое расстройство». Благодаря оказанной психологической помощи тревога и страх у мальчика ушли, он обрёл уверенность в себе.

Чтобы выявить причины опасного поведения ребёнка, какой тип агрессии доминирует у него, требуется много времени и сил. Однако, только поняв проблему, можно оказать эффективную помощь.

Елисей ОСИН,
психиатр



Центр эстетического воспитания детей «Золотой петушок» приглашает детей дошкольного и школьного возраста



Нашему центру **30 лет**

Школьники 8–15 лет приглашаются на отделения:

- **музыкальное** (фортепиано, сольный вокал, гитара, синтезатор, народные и ударные инструменты);
 - **театральное;**
 - **изобразительного искусства;**
 - **хореографии** (народного танца)
- В Центре работают:
- группы по изучению **английского языка;**
 - **логопед;**
 - **оздоровительные группы** фитбола и пилатеса.

В Центре «Золотой петушок» ребята поют, танцуют, играют и рисуют на каждом занятии!

Для детей от 1,5 до 3 лет работают **группы раннего развития детей.**

Профессиональные музыканты, хореографы, режиссёры и художники ждут детей от 3 до 7 лет на **комплексный курс эстетического развития.**

Ребята 5–6 лет могут **подготовиться к школе** под руководством опытных преподавателей.

Тел: 8 (495) 625-51-49; 8 (499) 682-95-03 м. «Чкаловская», «Курская». Подсосенский пер., д. 18/5 • www.zolotoypetushok.com

ТРАВЛЯ

В ШКОЛЕ

Уважаемая редакция. В прошлом номере вашего журнала прочитала про травлю в школе. Удивилась, насколько точно эта статья описывает ситуацию, которая произошла с моим ребёнком. В первый класс дочка бежала с радостью. Она умела читать, писать и считать. Школьная программа не казалась ей сложной. Учительница тоже нравилась, и поначалу всё шло прекрасно. Однако вскоре я стала замечать, что две мамы, которые быстро вошли в родительский комитет, часто появляются в школе, подолгу обсуждают что-то с учительницей. Перед праздниками они возникали с внушительными пакетами и от лица всего класса поздравляли её. В бюджете класса появилась статья «подарки», на которые родители исправно сдавали деньги. Дочери этих мам всё время получали от классной одобрение, похвалы и оказались в центре детского коллектива. Большинство ребят вовремя сориентировались, и у «королевы» и её «заместительницы» образовалась внушительная свита, которая наперебой угождала и заискивала. Те же, кто не успел или не захотел занять «правильное» место, оказались в изгоях. Во главе с классной их начали травить: из-за игрушки на парте Ваню поставили в угол, от огорчения у него из носа пошла кровь, Татьяна Львовна назвала его идиотом и вlepила двойку. Глеба учительница не выпустила в туалет, и он не смог сдержаться. «Ты что, описался?» — громогласно спросила она. Класс надрывался от хохота. В мокрых брюках, под насмешки ребят, он провёл весь день. Моей доставалось тоже. Через два года Татьяну Львовну попросили написать заявление об уходе. Решающую роль сыграли жалобы её коллег, чьи дети учились в нашем классе и тоже подвергались издевательствам. Татьяна Львовна подала заявление и ушла... в другую школу. Мы тоже перешли. На новом месте система была такая же: учитель — приближённые мамы — их дети-фавориты — свита — изгои. На этот раз дочь, повзрослев, поняла, что прогибаться под «главного» не обязательно, и высокий статус завоевала благодаря блестящей учёбе. Её уважают учителя и одноклассники. Мы выплыли, и дочка, получив душевные травмы, теперь говорит, что понимает, как устроен этот мир. Но я всё время думаю о детях, которых «заттапывали» на наших глазах, уничтожая их индивидуальность и намёк на человеческое достоинство. Может, они не обладали блестящими способностями и абсолютной поддержкой родителей. Но ведь это не означает, что они как личности не имеют права на «выживание»

Ирина МАКАРОВА, г. Москва

Дорогие читатели! Мы продолжаем публикацию материалов о школьной травле. В этом номере мы рассмотрим роль учителя. Будем благодарны за ваше мнение и отзывы.

Ужасающе большое количество взрослых считают, что травля – нормальная составляющая взросления. Исследования показывают: унижение и насилие со стороны сверстников в школе наносят непоправимый вред развитию личности. В этом нет ничего «нормального». Думать, что травля – обычное явление, – лишать жертву поддержки и потакать обидчику.

Некоторые педагоги предпочитают не вмешиваться. Арсенал реакций и действий учителя на моббинг разнообразен – игнорировать, решительно запрещать, увещевать, беспомощно вопрошать («Дима, ну зачем ты ударил Петю?»), вызывать родителей (чаще всего родителей обижаемого), – но неэффективен. Отчасти они не воспринимают это как свою задачу, потому что их этому не учили. Вроде бы классный руководитель должен отвечать за психологический климат в классе, но часто он не владеет необходимыми для этого инструментами, компетентностью, мотивацией.

Некоторые преподаватели считают, что наличие буллинга в классе свидетельствует об их низкой квалификации. Это заблуждение приводит к тому, что многие учителя не хотят говорить о происходящем в классе насилии, тем более о мелком, привычном. Не хочется «выносить сор из избы» и подводить собственную школу. Но исследования вновь и вновь подтверждают: в любой школе и у любого учителя могут обнаружиться факты травли, провокаций, физического или эмоционального давления. Учителя часто, не разбираясь, в чём дело, наказывают того, кого травят. Ребёнка дразнили всю перемену, раскидали его вещи, он бросается на обидчиков с кулаками – тут входит преподаватель, и обиженный оказывается крайним. Нередко обвиняют затравленного ребёнка: «не похож на дру-

гих», «неправильно себя ведёт», «сам провоцирует», «его не любят». Обвинять жертву – значит оправдывать обидчиков. Таким образом, учитель встаёт на сторону нападающего.

Часто в травле участвуют успешные дети, которые нравятся учителю, – и он не верит жалобам на тех, кто на хорошем счету. Мучители умеют вести себя тихо, притворяться пиньками и издеваться над жертвой, когда этого никто не видит.

Педагог должен разобраться в конфликте, выслушать обе стороны и поддержать ребёнка, которого обижают. Позиция учителя имеет решающее значение: даже не против обидчиков, а против самой травли.

Увы, преподаватели обычно не считают нужным вмешиваться в детские конфликты: они считают, что воспитывать надо дома, а обязанность школы – учить. Но Закон об образовании возлагает ответственность за «жизнь и здо-

ровье обучающихся... во время образовательного процесса» именно на школу (статья 32, п. 3, пп. 3). Лидер в детском коллективе – взрослый. Он определяет рамки поведения и правила в школе. Он отвечает за безопасность школьников, и если они наносят друг другу побои или психические травмы – это его зона ответственности. Школа должна учить не только предметам, но и навыкам социального взаимодействия: договариваться, решать конфликты мирно, обходиться без рукоприкладства.

В младших классах одни дети дразнят других только при попустительстве учителей. Более того, зачастую учителя не только закрывают глаза на травлю, но и сами её подстёгивают. С непри-

Нередко учителя сваливают вину на затравленного ребёнка: «он не похож на других», «неправильно себя ведёт», «он сам провоцирует», «его не любят». Обвинять жертву и искать причины буллинга – значит оправдывать обидчиков.



язнью относясь к одному из учеников, они провоцируют других детей.

Если вы видите, что ребёнка травят, нужно сообщить об этом учителю и, если нужно, руководству школы. Травля — системная проблема школьного коллектива, и разбираться с ней на уровне детей и родителей абсолютно неэффективно. Учитель может искоренить буллинг только совместно с детьми. Не заступаться за жертву, не обличать зачинщиков. Сработают длительные, постепенные меры по оздоровлению климата в классе.

Учитель, который уважает учеников, укрепляет их самооценку и отмечает успехи, готов обсуждать сложные ситуации в классе, откликается на обращения школьников и их родителей, работает на создание конструктивных отношений в классе.

■ Если травит учитель

К сожалению, бывает, что агрессорами выступают не только сверстники. Иногда в травле принимают участие учителя. Они намеренно сами дают начало буллингу, потому что не умеют справиться с проявлениями агрессии в детских коллективах. Некоторые педагоги пользуются детской враждой в своих целях — для поддержания дисциплины в классе.

Буллинг может быть даже очень удобен. Когда в классе есть козел отпущения, дети на нём вымещают агрессию. Зачастую учитель, унижая и выделяя «необучаемых», «худших в параллели», сам провоцирует травлю. Так, поощряя агрессию, направленную на кого-то из детей, педагог сбрасывает напряжение в классе.

Какие формы принимает неприязнь учителя? Поставить

перед всем классом, наказывать всех из-за одного, изматывать постоянными вызовами к доске, необоснованными жалобами, обвинениями в том, чего не совершал, унижать перед всеми.

Учитель, недолюбливающий ученика, может снижать оценки (доказать предвзятость учителя сложно, ведь оценивание всегда субъективно); негативно обобщать, возводить любой промах в систему; игнорировать достижения ученика или представлять их в невыгодном для него свете, осаживать желание проявлять активность.

Особенно тяжело ребёнку справиться с психологическим насилием со стороны взрослых в начальной школе. В это время учитель имеет большое влияние на его становление личности и выбор ценностей. Поэтому, если он оценивает кого-то из ребят как «плохого», дети этому верят. Замечания по поводу успеваемости, внешнего вида или игнорирование ребёнка приводят к тому, что у малыша появляется страх навсегда остаться плохим. Он теряет интерес к учёбе, с трудом усваивает материал, хуже успевает. Школьник может начать придумывать различные предлоги, чтобы не ходить в школу, или просто категорически отказывается идти на урок, начинает часто простужаться, становится скрытным, тревожным, плаксивым.

■ Как же помочь?

Сначала поговорите с классным руководителем, продемонстрируйте свою решительность разо-

Родителям:
Педагоги могут и должны принимать меры по предотвращению насилия. Только сотрудничество родителей, учителей и детей может снизить издевательства в школе. Успешное взаимодействие родителей и учителей — это защита для детей.



браться в ситуации. Если предпринятые шаги не меняют её, обратитесь к администрации. На уровне школы сейчас появляется все больше и больше инструментов, которые позволяют решить этот вопрос. Будьте готовы пройти все возможные инстанции, чтобы прекратить буллинг в отношении ребёнка.

Ваша задача — не спустить дело на тормозах, ограничиваясь одним разговором, а выступить жёстким контролёром принимаемых мер со стороны руководства школы.

Итак, ваш ребёнок стал объектом травли в школе. Что предпринять.

- Поговорите с сыном или дочерью, но избегайте при этом длительных допросов! Проанализируйте ситуацию вместе: когда и почему возник конфликт, кто из детей принимает участие в травле, есть ли у него защитники, как часто это происходит, существует ли опасность для жизни и здоровья.

- Сохраняйте спокойствие сами и успокойте ребёнка. Осторожные слова и взвешенные решения в данной ситуации помогут гораздо больше, чем бурные эмоции. Убедите малыша в том, что всегда будете на его стороне.

• Соберите доказательства травли: свидетельства учителей или других учащихся, скриншоты экрана, если речь идёт о травле в социальных сетях, или смс с оскорблениями и угрозами, видеозаписи и тому подобное.

• Предложите изменить тактику поведения, научите правильно реагировать на агрессоров. Лучший способ в данной ситуации — игнорировать обидчиков или вести себя неожиданным для них образом. Например, не поддаваться на провокации и сохранять невозмутимость или обратить всё в шутку. Неожиданная реакция на

стандартные обстоятельства позволит сделать шаг к преодолению конфликта.

• Велика вероятность, что ситуация не разрешится сама по себе. Поэтому обратитесь за помощью к классному руководителю, школьной администрации, школьному психологу и выясните, что они готовы сделать для урегулирования конфликта.

• Если имеется опасность для жизни и здоровья ребёнка, обратитесь в правоохранительные органы по месту жительства, написав заявление и представив собранные доказательства: диктофонные записи угроз и ос-

корблений, скриншоты, свидетельства одноклассников, друзей или просто прохожих.

• Родителям важно проанализировать собственную тактику поведения с ребёнком. Помните, что особенности воспитания (гипер- или гипоопека, эмоциональная холодность, авторитарный стиль отношений) — сильный провоцирующий фактор комплекса жертвы у малыша.

Дорогие родители! Только вы можете защитить вашего ребёнка, отстоять его индивидуальность.

Наталья ОЗЕРОВА,
кандидат педагогических наук

ГОРЕ СЛАБОМУ

Есть выражение — «настоящий зверь», когда хотят сказать о ком-то, что он бесчеловечно жесток. Правда ли это? На первый взгляд многочисленные примеры говорят, что так оно и есть.

Австралийские кенгуру — очень симпатичные и забавные животные. Их естественными врагами являются дикая собака динго и клинохвостый орел. Наиболее часто они нападают на молодых особей. Весьма желанной добычей может стать и самка, обременённая ма-

леньким детёнышем. Кенгуру обычно спасается от преследования бегством. Если самка видит, что убежать не удаётся, она поступает жесточайшим с точки зрения человека образом: выбрасывает своего детёныша из сумки на растерзание хищникам.

У величественных и очень красивых журавлей-стерхов в гнезде всегда только один птенец. Даже если самка отложит два яйца, ей никогда не вырастить двух детёнышей. Как

только новорождённый журавлёнок поднимается на слабые ножки, он тут же начинает осматриваться. И если он увидит рядом одновозрастного брата или сестру, вылупившихся из другого яйца, тотчас же бросается в бой, старается ухватить клювом за шею и задушить. Другой птенец с меньшей энергией прodelывает то же самое. Так они упорно дерутся, пока сильный не задушит слабого. А родители-журавли с полным спокойствием смотрят на это братоубийство и не вмешиваются. Дело в том, что способ питания журавлей таков, что выкормить двух птенцов просто не под силу. Если они станут этим заниматься, то погибнут не только птенцы от недостатка пищи, но и родители от переутомления. Жестокая целесообразность требует выкармливать наиболее здорового и сильного птенца, а это решается в схватке.

Кенгуру и стерхи живут по принципу «горе слабым». Самка кенгуру выкидывает детёныша, руководствуясь инстинктом самосохранения. Вдвоём им не спастись. Детёныш ещё мал и слаб, выжить без матери он не в состоянии, а вот мать, спасая себя, спасает, таким



образом и вид, так как она сильна и здорова и потом может произвести на свет не одно новое поколение.

Красные волки, объединившись несколькими семьями, довольно быстро опустошают всю округу, даже если недолго в ней проживут. Они постоянно в движении и покрывают в охотничьих походах огромные расстояния. Козлы, бараны олени и даже страшные дикие быки бегут от них в панике. Быки обороняются от красных волков, встав кругом. А волки норовят отбить от стада юных, слабых и больных, нападают, рвут сухожилия ног, брюхо и горло.

Самые обыкновенные серые крысы могут стать непреодолимым бедствием. Даже одна крыса довольно опасна, она вполне может наброситься на того, кто, по её мнению, ей угрожает, и укусить своими острейшими зубами. А если крысы собираются в стаи, перед ними не может устоять ничто живое. Одна женщина, жившая вместе с мужем-железнодорожником в Китайской Народной Республике в 50-е годы прошлого века, рассказывала, что в 5 часов дня городок, где они жили, буквально вымирал. Кошки и собаки улепётывали и прятались, кто куда. Люди запирались в своих домах и ни под каким видом не высывали носа на улицу, которая постепенно покрывалась серым, мохнатым, шевелящимся и пищущим ковром. Это крысы шли на водопой. Горе несчастному, оказавшемуся у них на пути! Он будет ментально сбит с ног и обглодан до костей.

Волки и крысы, нападая стаями, обеспечивают таким образом себя пищей, добыть которую в одиночку иногда невозможно, либо устраняют

пути потенциальную угрозу. Никогда стая волков не стремится уничтожить всё стадо, а крысы не станут нападать на тех, кто спрятался в укрытии.

Подобного рода примеры в животном мире можно перечислять без конца.

Достаточно только вспомнить паучиху — «чёрную вдову», которая спокойно съедает самца после спаривания, или хищников, которые загоняют, преследуют и убивают дичь. Но во всех этих казалось бы вопиющих примерах животной жестокости есть одно оправдывающее обстоятельство — необходимость и целесообразность.

Вампир, который для человека является порождением самых тёмных и отвратительных сил, просто живёт согласно своей природе, кровь для него — единственный продукт питания. Какой-то из зигзагов эволюции привёл к тому, что на данный момент выжить можно было, только питаясь кровью. Вот мыши и приспособились.

Ни одно животное, если оно нормально, не станет проявлять бессмысленной жестокости, убивая всех и вся и наслаждаясь мучениями своих жертв. Его побуждают к этому только три необходимости: добывание пищи, самосохранение, спасение и продолжение рода. Садизм и жестокость — прерогатива человека.



Каждому возрасту своя каша

При достижении малышом 4 месяцев его потребности в пищевых веществах увеличиваются настолько, что одного грудного молока становится недостаточно.

Родители нуждаются в четкой схеме введения прикорма: они должны знать, какие продукты нужно вводить на каждом возрастном этапе жизни малыша.

Компания Хайнц позаботилась о здоровье детишек и спокойствии родителей: она предлагает сбалансированное питание, соответствующее возрастным особенностям ребёнка.

Четвёртый–шестой месяцы жизни малыша связаны с актив-

ным этапом развития, поэтому являются оптимальным временем для начала введения прикорма.

Прикорм способствует формированию жевательного аппарата, стимуляции моторики кишечника. Кроме того, в этот период созревает ряд ферментов, обеспечивающих качественное пищеварение, формируется местный иммунитет.

В питании ребёнка желательно использовать продукты

промышленного производства: они имеют высокий профиль безопасности и гарантированный состав, дополнительно обогащены витаминами, солями железа, кальция и йода и другими.

Первым прикормом чаще бывают каши. В состав некоторых каш вводятся добавки в виде фруктовых наполнителей и пребиотиков, способствующие комфортному пищеварению.

На правах рекламы



4+
месяцев

Начало прикорма

В начале прикорма важно, чтобы **не было аллергии**. Для первого прикорма оптимально подходят монокомпонентные безмолочные каши из безглютеновых круп с доказанной гипоаллергенностью.*



6+
месяцев

Расширяем рацион

После 6 месяцев повышается потребность в **питательных веществах, витаминах и минералах**. В этот период важно включать в рацион малыша продукты с высокой питательной ценностью – молочные и «Лакомые».



12+
месяцев

Готовимся к взрослому столу

Важно **развивать жевательные навыки**. Самое время плавно готовить малыша к переходу ко «взрослой еде». В этом вам помогут каши «Любопышки»: насыщенные, многокомпонентные, с кусочками фруктов и хлопьями.



*На основании исследования, проведенного ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН в 2014 году в г. Москве среди 60 детей 4-6 месяцев. В исследовании участвовали Низкоаллергенные каши Heinz Рисовая с 4 месяца, Гречневая с 4 месяца, Кукурузная с 5 месяца.

ЗАДЕРЖКА СТУЛА ИЛИ ЗАПОР?

Родителей очень часто беспокоит нерегулярное опорожнение кишечника малышей. С чем же это связано и всегда ли нужно активно лечить это расстройство у грудничка?

У детей первого года жизни чаще всего встречаются два состояния, связанных с незрелостью кишечника: функциональная задержка стула и функциональный запор. При функциональной задержке стула состояние младенца, как правило, не нарушено. И после короткого периода режимных мероприятий стул налаживается. При функциональном запоре наблюдается более стойкое по своим проявлениям расстройство, которое может привести к нежелательным последствиям. О функциональном запоре можно говорить в случае, если стул малыша отсутствует более 3 суток.

Для профилактики запора вы можете принять следующие меры:

Шаг 1. Допаивание

Малышу необходимо получать достаточное количество жидкости. Дети, находящиеся на исключительно грудном вскармливании, чаще всего в допаивании не нуждаются, так как грудное молоко на 80% состоит из воды. А вот малышам на искусственном вскармливании надо, кроме

смеси давать ещё и воду, в среднем ребёнку до года требуется 80–100 мл воды в сутки. Важно — вода должна быть некипяченая.

Шаг 2. Питание

Если ребёнок находится на естественном вскармливании, необходима коррекция питания кормящей матери. Оптимальная диета для матери включает кисломолочные продукты с жирностью 2,5–3,2% (вместо цельного молока) и богатые клетчаткой фрукты и овощи, особенно рекомендуются чернослив и свёкла, но в умеренных количествах. У ис-

кусственников можно использовать смеси с пребиотиками, фруктовые и овощные пюре.

■ Если у малыша проблема со стулом...

В этом случае эффективны свечи Глицелакс®. Глицелакс® — это свечи в специальной детской форме и дозировке, не требующие деления на части. Входящий в их состав глицерин размягчает каловые массы и способствует усилению перистальтики кишечника, ускоряя отхождение кала. «Глицелакс®» действует мягко и быстро (в среднем 15 минут с момента введения), а системные и побочные эффекты отсутствуют.

Если в течение 7 дней проблема запора не была решена — обратитесь за помощью к врачу.



На правах рекламы

P N0028001-240311



Специальная детская дозировка и форма



Удобство в применении



Быстрое действие (15–20 мин.)



Мягкий слабительный эффект



Безопасность и гипоаллергенность

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ЕЩЁ РАЗ О ПРОСТО

Как-то незаметно все привыкли к тому, что сезон простуд и гриппа «переполз» с холодного ноября на сентябрь. Золотая осень радуется недолго: едва желтеют листья, ещё выглядывает солнышко и так хочется погулять по парку, а вирусы уже поджидают, чтобы запереть на долгие дни дома.

■ Не сдавайся

Что же делать? Профилактика и ещё раз профилактика. Здоровье начинается... с кишечника. Наверное, многие слышали, микрофлора играет большую роль в предотвращении инфекций. Как это происходит? Давайте разберёмся.

Микрофлора кишечника — это 100 триллионов различных бактерий, которые живут в нашем организме и постоянно с ним взаимодействуют: участвуют в обменных процессах, синтезе витаминов и всасывании минералов, переваривании белков, жиров и углеводов. Но главная функция микрофлоры — защита от вредных, болезнетворных микробов и стимуляция иммунитета.

Обычно ребёнок получает микрофлору от мамы в процессе родов. Это очень важный момент, поскольку именно характер микрофлоры окажет дальнейшее влияние на здоровье ребёнка, его развитие, особенно-

сти иммунной системы. Однако не у всех роды проходят гладко и многие факторы могут нарушить процессы нормального формирования микрофлоры. И, как следствие, страдает иммунитет. Такие детишки могут пополнить ряды «часто болеющих».

Укрепить иммунитет, поддержать микрофлору помогут правильное питание, а в «опасные» периоды — пробиотики. Необходимо, чтобы иммуностимулирующий эффект таких пробиотиков был доказан.

■ Крепи микрофлору

Если малыш всё же заболел? К сожалению, терапия простудных заболеваний редко обходится без применения антибиотиков. Эти препараты уничтожают не только вредные бактерии, но и полезные. Как следствие, возникают расстройства кишечника с диареей, вздутием, метеоризмом. Могут быть и аллергические реак-

ции. Поэтому если ребёнок вынужден принимать антибиотики, для поддержки микрофлоры кишечника с первого дня приёма антибиотика необходимо принимать пробиотики.¹

Специалистами разработаны пробиотики Линекс для детей® в форме саше и Линекс для детей® капли. Они содержат полезные бактерии — бифидобактерии ВВ-12*, которые хорошо изучены и характеризуются высокой степенью безопасности.^{2,5}

Как принимать:

- Линекс для детей® капли — 6 капель 1 раз в день.³
- Линекс для детей® в саше — 1 саше 1 раз в день для детей с рождения до 7 лет.⁴

Приём пробиотиков рекомендуется продолжать в течение 2-3



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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ

недель после окончания антибиотикотерапии.⁶

Дорогие родители, если ваш ребёнок заболел и к тому же начал принимать антибиотик, вспомните о Линекс для детей®, чтобы поддержать микрофлору кишечника вашего ребёнка от негативного влияния антибиотиков. Ведь как только полезные бактерии «поселяются» в кишечнике, они тут же начинают работать, способствуя восстановлению баланса микрофлоры и нормализации работы пищеварительной системы.

*Товарный знак Chr. Hansen BV-12® принадлежит Chr. Hansen A/S.

1. Плоткирева А.А. Антибиотик-ассоциированная диарея: вопросы терапевтической практики. *Терапия* 2016, 3(7):79-84.
2. Jungersen M., Wind A. et al. The Science behind the Probiotic Strain *Bifidobacterium animalis subsp. lactis BB-12®*. *Microorganisms*. 2014;2:92-110.
3. Листок-вкладыш Линекс для детей® капли.
4. Листок-вкладыш Линекс для детей®.
5. Имеет статус GRAS – FDA (GRAS Notice No. GRN 000049, 2002).
6. Хавкина А.И., Комарова О.Н. Эффективность применения моно- и поликомпонентных пробиотиков в педиатрической практике. *Вопросы детской диетологии*, 2015, т. 13, №2, с. 35–42.

На правах рекламы



RU7798.11.003.0007.01.01.01.16

www.ru.lincex-probio.com

RU1710721925

SANDOZ A Novartis Division

Сын в третьем классе, начал щуриться, быстро устаёт. Ранее жалоб не было. У офтальмолога были два года назад, всё было в норме. Но на мои вопросы, хорошо ли видит, говорит, что да. Что делать? Нужно ли идти к доктору или это просто усталость?
Мария, г. Москва.



Эксперт
Сатеник АГАГУЛЯН,
детский офтальмолог, заведующая
отделением детской глазной клиники
«Ясный взор».

Здравствуйте, Мария!

Детскому офтальмологу ребёнка покажите обязательно, нужно провести обследование, чтобы выяснить состояние зрительной системы. Если ребёнок начал щуриться, ближе подносить книги к глазам, то возможно, у ребёнка так называемая близорукость школьника, которая развивается из-за зрительных нагрузок в школе и которую обязательно нужно лечить.

В нашей практике бывают случаи, когда дети скрывают от родителей, что стали видеть хуже предметы вдали из-за нежелания идти к доктору и, как следствие, надевать очки, или же просто не понимают, что с ними происходит.

Если вовремя выявить близорукость и проводить лечение, то можно избежать её дальнейшего прогрессирования и необходимости ношения очков. При правильном подходе такие результаты достижимы. У нас такой опыт есть.



ДЕЛО ДЛЯ ТЕЛА

Чтобы поменьше болеть, нужно закаляться. Но что происходит с организмом в процессе закаливания и почему закалка помогает побеждать болезни?



Организм человека устроен так, чтобы температура внутри него постоянно поддерживалась на уровне 37 градусов. Постоянство температуры — очень важное условие для нормальной работы всех физиологических систем. По этой причине, когда нам становится жарко, мы потеем, испаряющийся пот охлаждает тело, и температура поддерживается на постоянном уровне. Когда нам холодно, мы начинаем согреваться: либо включается мышечная дрожь, либо мы прыгаем или бегаем, чтобы согреться. Если всё же сохранить тепло не удаётся, то наступает переохлаждение — верный путь к простуде. Не менее опасно для здоровья, когда резко охлаждается не весь организм, а какая-то его часть, особенно носоглотка или ноги. Быстро съеденное мороженое или промокшие в лужах ботинки тоже нередко ведут к насморку, ангине или бронхиту.

Почему так происходит? Дело в том, что охлаждение — общее или местное — ведёт к быстрому сужению поверхностных крове-

носных сосудов. Это вполне целесообразная физиологическая реакция с точки зрения заботы организма о поддержании постоянства температуры, но из-за этого поверхностно расположенные клетки, на которые пришлось основное воздействие холода, недополучают питания и кислорода — ведь и питательные вещества, и кислород поступают ко всем клеточкам нашего тела только по кровеносным сосудам. Ухудшение условий питания дестабилизирует работу клеток, а главное — тормозит активность иммунных систем. И вот защитный барьер ослабевает, и вредные микроорганизмы беспрепятственно проникают внутрь нашего тела. Там, в условиях постоянной, оптимальной для них температуры и неограниченных питательных ресурсов, они быстро размножаются и отравляют человека своими выделениями: мы заболеваем.

Как с этим бороться? Глотать килограммы лекарств? Но и они отравляют внутреннюю среду нашего организма, может, не так быстро, как микробы, но столь же неизбежно. Есть только один разумный путь: приучить клетки нашего организма, от которых зависят иммунные реакции, к частой смене температур, и тогда они не будут реагировать на кратковременное или локальное охлаждение. Как раз для этого и нужно закаливание, то есть тренировка к действию перемежающихся контрастных температур и значительному местному охлаждению.

У ребёнка 5-7 лет система терморегуляции (то есть поддержания постоянной температуры тела и его частей) ещё не совершенна, а иммунитет также ещё не полноценный. Поэтому так важно именно в этом возрасте начать приучать детский организм к температурным перепадам, что очень эффективно оберегает его в дальнейшем от разнообразных простуд. В принципе, можно (и нужно!) начинать применять мягкие закаливающие процедуры и в более раннем возрасте, начиная с 2-3 месяцев. Но учтите: организм младенца не способен «запомнить» эффекты закаливания, его нужно тренировать к воздействию разных температур постоянно. Если почему-либо произошёл перерыв в закаливании такого ребёнка, потом надо будет всё начинать сначала. А вот в период от 5 до 7 лет формирующиеся в организме нервные и гуморальные механизмы усваивают закаливающие «уроки» гораздо лучше. В организме остаётся «физиологическая память», которая значительно дольше сохраняется, да и потом, после некоторого перерыва, позволяет гораздо быстрее вновь обрести закал, восстановить достигнутый раньше уровень сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Поэтому наиболее эффективно закаливание в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. Впрочем, закаливание можно начинать и взрослому человеку, хотя всё же оно не будет столь же эффективным, как в возрасте 5—10 лет: лучшее время для него упущено безвозвратно.

Каковы же основные способы закаливания и с чего надо начинать, читайте в следующих номерах нашего журнала.

Валентин СОНЬКИН,
доктор медицинских наук,
профессор



ДЫШИТЕ СВОБОДНО!

Как только наступает сезон простуд и вирусных заболеваний, мамы ломают голову: как защитить ребёнка от вирусов?

Не все родители хотят сразу давать противовирусные препараты, и не все дети их хорошо переносят. Конечно, любому родителю хотелось бы найти безопасное, эффективное средство для предупреждения простуды. Ока-

зывается такое средство есть — простое и натуральное. Это препарат двойного действия: он подходит не только для профилактики, но и при первых симптомах ОРВИ и гриппа.

На правах рекламы

Эфирное масло эвкалипта и ментол, которые входят в состав мази Эваменол®, не только облегчают дыхание при насморке, делают его более комфортным, но и обеспечивают защиту от респираторных вирусных заболеваний.

Многие сосудосуживающие препараты от насморка могут вызвать сухость слизистой оболочки носа, чувство дискомфорта. Эваменол® помогает без побочных эффектов. Ещё одно интересное свойство препарата: его можно применять при повышенном артериальном давлении. Обладая успокаивающим действием, он положительно влияет на нервную систему.

Эваменол® показан при острых и хронических ринитах и в целях профилактики ОРВИ и гриппа. Препарат разрешён детям с двух лет.

Дорогие родители! В период эпидемии и для профилактики ОРВИ и гриппа, выходя из дома, смажьте носовые ходы мазью Эваменол®. Это усилит местную защиту слизистой оболочки носовой полости от микробов и вирусов.

Активные компоненты

Эвкалиптовое масло
Ментол



Не вызывает сухости слизистой оболочки носовой полости



Облегчает носовое дыхание



Обеспечивает защиту от респираторных вирусных заболеваний



evamenol.mosfarma.ru

ЗАО «Московская фармацевтическая фабрика»



Код 34076

LSP-00805008 от 10.10.2008

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



ЖЕСТОКОЕ НАЧАЛО

В последние годы количество работ, посвящённых исследованию агрессии, только увеличивается. Наибольшую тревогу вызывает жестокость детишек трёх-шести лет – ведь именно в этот период происходит первоначальное формирование личности.

Агрессивность у дошколят – это чаще всего враждебное отношение к окружающим, отсутствие адекватно усвоенных норм и правил социального поведения.

Причин много: желание завладеть игрушкой и получить престижную роль; желание самоутвердиться; страх наказания; агрессивное поведение окружающих; обстановка в семье.

Какие модели взаимоотношений в семье способствуют развитию агрессивности:

- **Неприятие ребёнка**, а проще – отсутствие родительской любви. У матери глаза равнодушные, руки неласковые, жесткие; голос, как правило, раздражён. Воспита-

ние подменяется контролем и суровым наказанием. Неприятие ребёнка приводит к неприятию родителей. В формирующемся характере складываются черты неустойчивости, негативизма по отношению к взрослым. Малыш всё делает наперекор. Постепенно формируются лень, необязательность, эгоизм, отсутствие привязанностей и агрессивность.

- **Гиперсоциальное воспитание**. Жизнь ребёнка жёстко регламентирована, запрограммирована, формализована. Он живёт по режиму, от него требуют беспрекословного послушания. Темперамент подавляется, и в итоге формируется тревожно-мнительный характер, развиваются

психосоматические заболевания.

- **Эгоцентрическое воспитание** – ребёнку навязывают мысль о том, что он представляет собой сверхценность, смысл жизни родителей. Он не приучен понимать других и считаться с их интересами, переносить ограничения, лишения; агрессивно воспринимает любые преграды, расторможен, испытывает трудности в поведении и общении.

- **Тревожно-мнительное воспитание** – родителей постоянно тревожит здоровье и благополучие их детей, и поэтому они начинают придавать естественным трудностям слишком большое значение.



Причина агрессивных действий в том, что сильные эмоции не регулируются ни социальными нормами, ни волевыми усилиями.

отражением своих родителей, неосознанно хочет властвовать над миром, но почувствовав, что ему это не удаётся, становится агрессивным и жестоким.

ненастоящая злость, так как в это время ещё нет намерения причинить кому-либо ущерб.

На втором году, научившись ходить, малыш приступает к исследовательской, ознакомительной деятельности. С расширением самостоятельности действий возрастает его независимость. Нередко «Я сам» выливается в попытку настоять на своём вопреки желанию родителей. Вспышки злости становятся всё более целенаправленными, и в поведении ребёнка появляется реакция нападения. В этом возрасте детская злость быстро проходит.

К трём годам упрямство возрастает. Настаивая на своём, малыш кричит, плачет, капризничает, у него бывают вспышки ярости. В этом возрасте эмоции

• **«Ежовые рукавицы».** Ребёнок — подневольное, бесправное и безголосое существо. Ему диктуют, ему приказывают, на нём срываются и разряжаются. Ему постоянно внушают подчинение. Чуть что не так — ремень, угрозы и избиения. Страх заставляет его смириться, страх правит действиями и поступками. Такой ребёнок, не зная ласки и тепла, беспрекословно подчиняясь, ожесточается, черствеет и вырастает эмоционально неотзывчивым, суровым к близким, довольно часто с бурными реакциями протеста.

• **Воспитание по типу «кронпринца».** Часто культивируется в обеспеченных, богатых семьях, которые имеют значительный вес в обществе и занимают высокие посты и должности. Отдав себя карьере, родители не занимаются своим ребёнком. Им трудно выкроить минутку, чтобы поиграть немного с малышом, узнать о том, что его беспокоит или что ему хочется. Поэтому недостаток своих чувств они обычно компенсируют искусственной родительской любовью — задаривая малыша. «Кронпринц», взрослея, становится «искажённым»

• **Противоречивое воспитание.** В одной семье, в одной квартире родители и бабушки-дедушки воспитывают ребёнка, противореча друг другу. «Лебедь», «рак» и «щука» тянут малыша одновременно в разные стороны. В такой семье малыш не в состоянии усвоить, что можно и что нельзя: непонятно, кому нужно угодить. Обычно это рано или поздно способствует развитию агрессивного состояния, перетекающего в невроз.

Агрессия бывает физической и вербальной, защитной и враждебной, внутренней (аутоагрессия) и внешней.

• **Смена образцов воспитания.** Малыша до какого-то момента воспитывали определённым методом, и вдруг из-за семейных обстоятельств (появление новорождённого, развод родителей) этот метод внезапно заменяется другим. Ребёнок не в состоянии отвыкнуть от прежнего уклада, не может адаптироваться к переменам. В результате — яростный протест, нередко в виде невротических реакций.

очень сильны, но не регулируются социальными нормами и волевыми усилиями, как у взрослых. Дети требуют немедленно выполнить свои желания. А отказ порождает вспышки ярости.

В 5-6 лет агрессивное поведение может стать способом взаимодействия с другими. Не следует путать агрессивность с напористостью: защитой прав или имущества, упорством в своих желаниях и стремлениях.

■ Проявление агрессии зависит от возраста

У самых маленьких (годовалых) детей осознанного агрессивного поведения практически никогда не наблюдается. Малыш может случайно, заигравшись, причинить зло другому ребёнку. Это

■ Мальчики и девочки

У дошколят проявления агрессии зависят от пола. Если двухлетние малыши плачут, визжат и шлёпают друг друга, то к четырём годам мальчики в основном дерутся, а девочки визжат.

И дальше агрессия будет доминировать у мальчиков физическая, а у девочек — вербальная.

Уровень агрессии влияет и на поведение: быстрая, громкая речь, резкие, угловатые движе-

■ Где смеяться

Агрессивные дети смеются над физическим несовершенством: «Смешно, потому что хромает», причинением вреда и ущерба: «Он всех расстрелял и сказал:

пить фигурки животных, нарисовать несуществующее животное) выполняют с удовольствием, спокойно; способны длительное время заниматься одной деятельностью, тщательно прорабатывая детали (усы, ресницы, язычок). Рисунки выполняются в ярких, радостных тонах. У персонажей животных ласковые мордочки, спокойная поза (лежат, сидят, спят). Дети украшают их бусами, бантиками, тёплыми шарфиками, косынками и фартуками.

Неагрессивные детишки смеются над забавными действиями домашних животных, оговорками и ошибками в речи, а также объектами необычного цвета и формы. Реагируя на комические ситуации, они улыбаются, смеются, делятся друг с другом впечатлениями, отождествляют «смешное» с «обычным» и «весёлым»: «Смешной тот, который весёлый»; отдают предпочтение сказочной и бытовой тематике и конструктивным способам создания комических положений в повседневной жизни: «Нужно рассказать что-нибудь смешное»; проявляют доброжелательность по отношению к окружающим, стараясь не вступать в конфликты с другими детьми.

Ольга ПОПОВА,
доктор психологических наук

Причина агрессивных действий связана с интенсивностью эмоциональных переживаний, не регулируемых социальными нормами и волевыми усилиями.

ния (мимика, поза быстро меняются). При выполнении творческих заданий такие дети с удовольствием контролируют и критикуют сверстников, навязывают собственное мнение; стремятся занять более престижное положение, получить лучшие игрушки, самые интересные роли. При неудаче обижаются, раздражаются, плачут, ломают поделки, рвут и пачкают рисунки других детей; отказываются выполнять задание, ссылаясь на его легкость: «Да я это с закрытыми глазами соберу... Да ну... Это слишком легко... Вот машину нарисовать — это сложно, а эти кубики собрать — легко...», не стремятся закончить работу: «Мне не интересно, что там получится... Мне вообще рисовать не нравится... Я не хочу собирать картинку, пусть другие собирают...»

Комментируя произведения о животных, агрессивные дошкольники акцентируют внимание на силовых и защитных особенностях: клыках и игошках, зубах и когтях; активно изображают драку фантастических зверей и называют себя их именами. Вылепленные из глины звери раскрашиваются ядовитыми цветами, демонстрируют позу нападения.

«Отдыхайте, ребята!»... Воспринимаемая комическое, дети отождествляют его с «грустным»: «Смешно, как глухие руками разговаривают», «жестоким»: «Смешно, что у кошки нет хвоста», «некрасивым»: «Смешно, потому что грязный свитер»; расценивают комические ситуации как угрожающие; продюцируя комические импровизации, предпочитают военную и фантастическую тематику, их «юмор» очень своеобразен: «Когда он спит, ему на голову надо поставить стакан воды, проснётся — прольёт всё на себя. Вот смешно-то будет».

В отличие от высокоагрессивных у мирных дошколят громкость и темп речи меняются в соответствии с обстановкой, движения, как правило, неспешные и плавные. Они стараются разрешать конфликтные ситуации «мирным» путем, избегают контакта с агрессивными сверстниками, не стремятся к лидерству. В случае неуспеха стараются преодолеть трудности или обращаются за помощью к взрослому. Творческие задания (выле-



КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В СЕЗОН ПРОСТУД

Ребёнок, часто болеющий ОРВИ, – сплошное расстройство. Бесконечные хождения по врачам и косые взгляды начальства. Деньги на лечение тратятся со скоростью света, а детство уходит на войну за иммунитет вместо нормального развития среди сверстников.

■ Кто такие ЧБД?

Аббревиатуру «ЧБД» используют для неформального обозначения группы часто болеющих детей. Но не торопитесь записывать в неё своего ребёнка. Для начала убедитесь, что он действительно болеет чаще допустимого:

- для ребёнка до года – это 4 и более эпизодов ОРВИ в год;
- 1-3 года – более 6 эпизодов;
- 4-5 лет – более 5;
- старше 5 лет – более 4.

■ Что у них общего?

Есть и ещё один признак того, что ваш малыш действительно «часто болеющий». Каждый третий ЧБД имеет фоновые аллергические заболевания – атопический дерматит, бронхиальную астму, аллергический ринит.

Дело в том, что аллергия облегчает проникновение вирусов в организм, как бы открывая «ворота» для всякой заразы. Но дурное влияние действует и в обратную сторону: на фоне подхваченного вируса создаются условия для обострения аллергии.

■ Как аллергия «помогает» простуде?

У детей с атопией (научное название аллергии) есть невидимый враг, и он внутри. Это постоянный воспалительный процесс в организме. Небольшой и незаметный для глаз мам

и пап, потому что протекает без симптомов.

И вот в сезон простуд эта «бомба замедленного действия» становится сообщником инфекции. Когда вирус попадает в организм, воспаление реагирует на него как на аллерген, аллергия обостряется, а в нагрузку идёт воспалительный инфекционный процесс.

В итоге мы имеем затяжное ОРВИ с осложнениями – сильным обструктивным («задышающимся») кашлем, синуситом, вспышками бронхиальной астмы и атопического дерматита.

■ Как обезвредить бомбу?

Чтобы избежать последствий простуд, ЧБД и детям-атопикам может быть назначен препарат Реглисам. Он действует на организм ребёнка по всем необходимым фронтам:

- Оказывает противовоспалительное действие, не даёт постоянно «скрытому» воспалению выйти из-под контроля.
- Облегчает течение ОРВИ (уменьшает отёк слизистых бронхов и реакцию на воспаление).
- Помогает избежать назначения антибиотиков при затяжном ОРВИ.

• Усиливает действие антибиотиков (если все-таки они были назначены врачом для лечения осложнений ОРВИ – например, обструктивного бронхита).

• Оказывает отхаркивающее действие.

• Снижает риск обострений атопического дерматита, аллергического ринита и бронхиальной астмы.

Конечно, Реглисам не волшебная палочка, и с простудой отлежаться всё же придётся. Но согласитесь, если уж болеть, то лучше как обычные дети – в лёгкой форме, не больше недели, без осложнений и антибиотиков. А ещё лучше не болеть вовсе. В сезон простуд Реглисам поможет укреплению иммунитета и станет подспорьем в профилактике ОРВИ.

Есть вопросы? Звоните
8-800-222-42-72

(бесплатно по России)



ЛС-001722 от 14.11.2016

На правах рекламы

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

$$\left(-\frac{a}{x^2}\right)' = (-ax^{-2})' = -a \cdot (-2)x^{-3} = \frac{1 \cdot 2a}{x^3}$$

$$(-1)^n \frac{n! a}{x^{n+1}}$$

$$y^{(n)} = (-1)^n \frac{n! a}{x^{n+1}}$$

$$y'' = \left(\frac{2a}{x^2}\right)' = (2ax^{-2})' = -3 \cdot 2ax^{-3} = -\frac{6a}{x^3}$$

$$y' = (ax^{-1})' = -ax^{-2} = -\frac{1 \cdot a}{x^2}$$

$$y' = \frac{((1+x)^2)' }{(1+x)^4} = \frac{2(1+x)}{(1+x)^4} = \frac{1}{(1+x)^3}$$



Мой дом – моя крепость

Прохождением обучения не в школе, а на дому сегодня уже никого не удивишь. Попробуем же детально разобраться в преимуществах и слабых местах домашнего обучения, кому оно необходимо, а кому нет.

Не секрет, что большинство родителей хотят для своего ребёнка лучшего: чтобы его дитя любили, уважали, не обижали, не занижали самооценку, развивали в нем индивидуальные навыки.

■ Холодный душ

Конечно, все родительские пожелания выполнить в реальной школьной атмосфере сложно по ряду причин. Известно, что главную роль в комфортности прохождения обучения в школе играет учитель, влияние личности которого на желание ребёнка учиться и развиваться, бесспорно, велико. Для восприятия материала очень важна форма подачи

— чем увлекательнее педагог сумеет рассказать новую тему, тем быстрее дети её поймут и запомнят. Однако, каков бы ни был уровень педагога, в классе, как правило, более 20 детей, а он один на всех. Время на каждую тему ограничено, при том, что у каждого ребёнка свой ритм обучения. Не каждый малыш сможет раскрыться в процессе обучения, да к тому же при авторитарной манере поведения учителя. В каждом классе всегда есть дети «сильнее» и «слабее», а программа рассчитана на среднего ученика, и в каждом классе найдутся такие, которым будет скучно, и те, которым будет сложно, — индивидуальный под-

ход к каждому ученику школьной системой не предусмотрен. А ведь зародить и развить комплексы в школьном возрасте очень просто.

■ Три довода «за»

- Большую роль в предпочтении домашнего обучения школьному играет немотивированная нагрузка детей: один и тот же материал, как правило, дети после школы разбирают дома с родителями, на что уходит много времени.

- У ребёнка не остаётся желания и возможностей на дополнительные занятия в силу того, что изучать новую информацию, с которой учителя в школе только знакомят детей, приходится все-таки дома.

Здоровье рядом

«Это тебе не насморк» – так говорят, когда хотят подчеркнуть, что состояние здоровья требует пристального внимания. И напрасно. Он не так безобиден, как принято думать.

Многие родители знают о последствиях «банального» насморка. Мешая нормальному дыханию, он может вызвать гипоксию – кислородное голодание мозга. Его признаки: головная боль, снижение аппетита, раздражительность и плаксивость. Есть и более серьёзные последствия – гайморит, отит и синусит. «Кто же против? – скажет читатель. – Но как лечить?»

- Хорошо проветривайте комнату, чтобы воздух был свежим.
- При высмаркивании травмируются кожные покровы вокруг носа, поэтому не забывайте их смазывать смягчающим кремом.
- Ноги ребёнка должны быть обязательно в тепле, поэтому надейте шерстяные носочки.
- И, конечно, нужны средства, которые помогут ребёнку дышать.

Традиционные сосудосуживающие препараты – капли и спреи быстро приносят облегчение, так как снимают заложенность. Но их нельзя применять долго, а кроме того, они могут вызывать сухость, раздражение слизистых оболочек верхних дыхательных путей. Самое главное – что они устраняют следствие, а не причину насморка.

Препараты на основе морской воды смыывают болезнетворные

бактерии, помогают избавиться от слизи. Да, они помогают, но на несколько часов.

Препараты на основе эфирных масел облегчают дыхание и воздействуют на причину насморка – болезнетворные вирусы и бактерии.

Для борьбы с насморком при помощи эфирных масел подойдет пластырь-ингалятор «Дыши». Эфирные масла, входящие в его состав, обладают противовоспалительными и антибактериальными свойствами. Их пары облегчают дыхание, улучшают состояние слизистой носа, обеззараживают воздух, уничтожая болезнетворные микроорганизмы, оказывают тонизирующее и иммуностимулирующее действие.

Как применять?

При первых же признаках насморка наклейте пластырь «Дыши» над кроватью ребёнка или на его одежду в районе грудной клетки – и дыхание постепенно станет свободным. И даже капризные дети не станут возражать против пластыря, ведь такой способ применения не связан с неприятными ощущениями. Входящие в состав пластыря «Дыши» натуральные компоненты не сушат слизистую и не вызывают привыкания. Поэтому пластырь можно использовать до полного исчезновения насморка, не опасаясь привыкания.

Один пластырь «Дыши» действует до 8 часов. А это значит, что его можно наклеить вечером, чтобы насморк не помешал ребёнку спокойно спать всю ночь.

Пусть ваш ребёнок дышит здоровьем в любое время года!

На правах рекламы



РУ № РЗН 2014/2246 от 10.09.2015

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



- Родители при школьном обучении не имеют возможности наблюдать процесс обучения ребёнка и не контролируют поток новой информации, взаимоотношения в коллективе с учителями и одноклассниками, влияние на школьника поступающей информации, да и в целом, все, что происходит с ребёнком вне дома, в частности в школе, находится вне зоны контроля родителей.

Следуя логике данных рассуждений, у родителей зарождаются мысли о переводе ребёнка на обучение на дому. И с каждым годом семей, предпочитающих домашнее обучение, становится все больше. Также есть дети, для которых в силу состояния их здоровья домашнее обучение является необходимостью, единственной возможностью получить аттестат зрелости.

■ Формы домашнего образования

Среди форм домашнего или домашнего обучения выделяют *анскулинг* (англ. — без школы), *домашнее обучение*, *частичное домашнее обучение*, *семейное обучение*, *экстернат*, *дистанционное образование*, а также *два варианта домашнего обучения для детей-инвалидов: по*

вспомогательной или по общей программе.

Приверженцы *анскулинга* не одобряют школьные методы и принципы как образования, так и воспитания, у них есть собственное понимание, что необходимо знать и уметь их детям. Как следствие, к подростковому возрасту у ребёнка уже не будет возможности наверстать упущенный материал для поступления в ВУЗ и приобретения сложной профессии. В нашей стране *анскулинг* формально запрещён.

При *домашнем обучении* ребёнок получает определённое количество часов индивидуальных занятий со школьными педагогами на дому, предполагается индивидуальная сдача контрольных работ и итоговых экзаменов.

Форма *частичного домашнего обучения* предполагает регулярное посещение ребёнком определённого количества уроков в день или в неделю.

Наиболее популярной среди родителей является форма *семейного обучения*, при которой родители самостоятельно корректируют график обучения своих детей, подбирают учебные материалы, сами проводят занятия и контролируют процесс усвоения новой информации. Учащиеся регулярно обязаны проходить промежуточную аттестацию. Нередко дети, находящиеся на семейной форме обучения, досрочно сдают экзамены и «уходят на каникулы». Ежегодную аттестацию дети проходят в государственных школах, к которым они прикреплены. Кроме прочего обязательными являются государственная итоговая аттестация и ЕГЭ, после которой дети получают аттестат зрелости, не отличающийся от того, который

получают дети, выбравшие традиционное обучение в школе.

Экстернат предполагает самостоятельное обучение на дому со сдачей экзаменов и контрольных работ, без посещения школы, и оформляется по договорённости с руководством школы.

Также по договорённости со школой оформляется *дистанционное образование*, которое предполагает обучение через интернет. Встречи с преподавателями могут происходить по скайпу или на форумах, а выполнение отчётных работ (домашние задания или контрольные работы) — через интернет в режиме онлайн.

Для *детей-инвалидов* предполагаются две формы домашнего обучения: по вспомогательной или по общей программе. Программы выбираются исходя из состояния здоровья детей: вспомогательная программа предполагает индивидуально разработанную под ребёнка программу в отличие от общей, при которой дети обучаются и аттестуются по тому же материалу, что преподают в школе. Расписание при обучении на дому всегда составляется индивидуально и учитывает особенности заболевания учащегося. При общей программе обучения итоговый аттестат не отличается от школьного, а при вспомогательной программе выдаётся аттестат особого образца с указанием программ, по которым ребёнок обучался и аттестовался.

Антонина СТЕПАНЕНКО,
учитель начальных классов

Подробнее о причинах перехода на домашнее образование, а также о государственной поддержке читайте в следующем номере журнала.



ингаляции, сосудосуживающие капли, отхаркивающие. Вирусные инфекции не требуют назначения антибиотиков. Специалистами доказано, что приём антибиотиков не приводит к сокращению сроков лечения и числа осложнений. Однако если температура держится более 5 дней, активизируется бактериальная флора и тогда педиатр может порекомендовать приём антибиотика.

Терапию ОРВИ начинают с приёма противовирусных лекарств. В настоящее время существует более 10 групп препаратов, действие которых основано на подавлении вирусов. Однако у ряда препаратов есть возрастные ограничения и у детей разрешены лишь единичные противовирусные средства.

Так, препаратом выбора является «Кагоцел®». Это универсальный противовирусный препарат с высоким профилем безопасности для профилактики и лечения ОРВИ взрослых и детей с 3 лет. «Кагоцел®» — универсальное средство для лечения респираторных вирусных инфекций любой этиологии: смешанных и гриппа. Препарат целесообразно одновременно использовать всем членам семьи в целях профилактики при смене климата и накануне осенне-зимнего сезона.

На правах рекламы

Живи без ОРВИ

Приблизительно две трети острых респираторных инфекций — ОРЗ, имеет вирусную природу. Это целая группа заболеваний — ОРВИ, во многом похожих друг на друга. Все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, и характеризуются одним и тем же набором симптомов.

Наиболее тяжело протекают ОРВИ у детей в возрасте до трёх лет. Опасность представляют осложнения: поражаются респираторный тракт, нервная и сердечно-сосудистая системы. Поэтому легкомысленного отношения к себе вирусы не прощают никогда.

Что делать? Прежде всего — профилактика. Вакцинация эффективна в отношении вирусов гриппа. И то если эпидемия вызвана именно тем вирусом, от ко-

торого вы привились. От остальных респираторных вирусов вакцин нет, и здесь важны общегигиенические мероприятия: ограничение контактов в период повышения заболеваемости, ношение маски в местах большого скопления людей, ингаляции эфирными маслами, мытьё рук после возвращения с улицы, промывание носа.

Если ребёнок всё же заболел, не забывайте об общегигиенических мероприятиях и охранительном режиме. Это и изоляция с постельным режимом, диета, проветривание комнаты, отдельная посуда, масочный режим для всех домашних.

Лечение должно включать симптоматическую и противовирусную терапию. Например, при заложенности носа или кашле показаны



РУ № Р N002027/01 от 19.11.2007

Перед использованием препарата ознакомьтесь с инструкцией по применению, противопоказаниями или проконсультируйтесь у специалиста

ПРИГЛАСИ ГОСТЕЙ К СЕБЕ В АндерСон

В сети семейных кафе-кондитерских «АндерСон» в месяц проводится 750 детских праздников и задувается 4150 свечей. Цифры не только впечатляют, но и дают полное право считаться экспертами в этом непростом деле. Поэтому кому как не «АндерСонам» составить список лайфхаков, как организовать день рождения ребёнка и не сойти с ума.

✓ **Отдельный зал для праздника** — лучшее, что придумал этот мир. И если вам всё ещё кажется, что в общем зале кафе тоже весело, гоните эти мысли прочь. Отдельный зал не только сделает праздник уютным и домашним, но и оградит от незваных гостей.

✓ Выбирая **время праздника**, отправной точкой должен стать график именинника. И даже если все остальные дети будут другого возраста, а их дневной сон не совпадает со сном вашего малыша, просто не думайте об этом. Главный гость праздника — именинник.

✓ Театр начинается с вешалки, а детский день рождения — со всякого рода **забавностей**. Чтобы



настроение вселенского счастья сразу овладело даже самыми стеснительными гостями, нужно серьёзно подойти к самым несерьёзным мелочам. Баблы-ободки с надписями «Самый важный гость», трон именинника, трубочки-дуделки, держатели приборов со смайл-контролем — всё это не просто так придумано в АндерСонах. Улыбаться с порога начинают даже самые угрюмые.

✓ «Никто не может грустить, если у него есть **воздушный шарик**», — говорил Вини-Пух и был абсолютно прав. Даже если вы хотите очень минималистично украсить зал, то шарики всё равно просто обязаны там быть.

✓ Как показывает практика, самые сильные муки выбора родители испытывают именно в вопросе составления меню на праздник. На самом же деле секрет успеха прост. Еда должна быть вкусной и привычной для детей. Тележка с фрикадельками из индейки, кукурузная тачка, картофельные улыбки и прочие гастрономические милости из меню «АндерСона»: всё это прекрасно подойдёт для праздничного стола.

✓ Собрать всех детей в одном месте для игры или фото невозможно. Именно поэтому **праздничная программа** с про-

фессионалами своего дела — краеугольный камень любого детского праздника. В «АндерСонах» фирменных праздничных программ более двадцати пяти. Сценарии, образы и атрибутику для них придумывают сами андерсоновцы.

✓ Без **подарков** праздника не бывает. Если праздник вы решили отмечать в «АндерСонах», то каждый гость вечеринки уйдёт с мини-подарочком: сертификатом на картинг, набором цветных карандашей или любимыми другими приятными сердцу мелочами.



На правах рекламы

✓ Король любой вечеринки — именинный торт. Какой выбрать, спросите вы? Тот, что понравится вашему ребёнку. Конечно, придётся немного побороться с собственными мечтами детства и заказать не нежно-розовый с принцессой, а «вот тот, с гоночной машинкой наверху». И да, ещё одно огорчение для родителей: забудьте про лёгкие начинки с ягодами, их редко любят дети. Дети любят шоколад, и этим все сказано.

INVITRO

Правильный ЗОЖ: здоровье под контролем!

Здоровый образ жизни – это сочетание правильного питания, регулярной физической активности и контроля состояния своего здоровья. Периодические лабораторные обследования помогут оценить не только

ваш прогресс, но и вовремя выявить риски. Если здоровый образ жизни – ваш выбор, то обязательно внесите в свой график посещение ближайшего к вам медицинского офиса ИНВИТРО!

Эти исследования могут быть необходимы, если вы ведете здоровый образ жизни:

- № ОБС64 Диагностика ревматических заболеваний
- № ОБС94 Диагностика причин повышения веса
- № ОБС57 Обследование печени: скрининг
- № ОБС61 Обследование почек: скрининг
- № ОБС71 Диагностика остеопороза
- № 215 Лактат (молочная кислота)
- № 28 Общий белок (в крови)
- № 118 Фолиевая кислота
- № 10 Альбумин (в крови)
- № 16 Глюкоза (в крови)
- № 117 Витамин В12
- № 31 Холестерин

Обратите внимание!

По возможности, рекомендуется сдавать кровь утром, в период с 8 до 11 часов, натощак (не менее 8 часов и не более 14 часов голода, питье – вода, в обычном режиме), накануне избегать пищевых перегрузок.

Для вашего удобства, пожалуйста назовите администратору медицинского офиса номер исследования.

Больше информации на www.invitro.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ПОЛУЧЕНИЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА.



кагоцел®
противовирусное средство

Работает

даже при запоздалом лечении!



Кагоцел® – выбор специалистов!¹

- **Кагоцел®** эффективен при приеме вплоть до четвертого дня от начала появления первых симптомов ОРВИ и гриппа.
- По результатам наблюдательного международного исследования «Лечение ОРВИ и гриппа в рутинной клинической практике FLU-EE» с участием 18 946 пациентов из 262 медицинских центров России, Армении, Молдовы, Грузии противовирусный препарат **Кагоцел®** показал высокую эффективность вне зависимости от времени назначения терапии и тяжести течения ОРВИ и гриппа при высоком профиле безопасности².
- **Кагоцел®** быстро улучшает самочувствие и сокращает продолжительность клинических симптомов гриппа и ОРВИ вне зависимости от этиологии заболевания.
- **Кагоцел®** входит в СТАНДАРТЫ МИНЗДРАВА РФ по оказанию специализированной медицинской помощи при гриппе средней и тяжелой степени тяжести³.
- Профилактический 4-недельный курс приема **Кагоцела** способствует снижению частоты возникновения ОРВИ и гриппа в 3 раза, а также достоверно снижает число осложнений в 5 раз⁴.
- **Кагоцел®** имеет высокий профиль безопасности.

Современный противовирусный препарат для взрослых и детей с 3 лет



¹ По результатам голосования российских врачей в рамках премии Russian Pharma Awards 2016 Кагоцел® – самый назначаемый препарат при профилактике и лечении ОРВИ и гриппа; по результатам голосования специалистов аптечной индустрии в рамках премии «Зеленый крест 2015» Кагоцел® – лучший безрецептурный препарат. ² Фазылов В.Х. с соавт. Лечение ОРВИ и гриппа в рутинной клинической практике: результаты многоцентрового международного наблюдательного исследования FLU-EE // Терапевтический архив. – 2016. – Т. 88. – № 11. – С. 68–75. ³ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 9 ноября 2012 г.: № 724н, № 842н. ⁴ Лыткина И.Н., Малышев Н.А. Профилактика и лечение гриппа и острых респираторных вирусных инфекций среди эпидемиологически значимых групп населения // Лечащий врач. – 2010. – № 10. – С. 66–69.

Подробную информацию вы можете получить на сайте: www.kagocel.ru

ООО «НИАРМЕДИК ПЛЮС», 125252, Москва, ул. Авиаконструктора Микояна, д. 12. Тел./факс: +7 (495) 741-49-89.

Рег. уд. Р N002027/01 от 19.11.2007.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ