

МАМА ПАПА Я

12+ www.rebenok-info.com

Любви счастливые моменты.....	с. 10
Я и весь мир.....	с. 24
Настоящий праздник.....	с. 28



Всё сбудется



Дочки- Сыночки

СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ



15.01.15 - 29.01.15

Цены радуют всегда! Да!

www.dochkisinochki.ru

РАСПРОДАЖА!

Снегокат

2497.-

Комплект
▶ для мальчика
▶ для девочки

2999.-

~~4199.-~~

Сапожки
▶ для мальчика
▶ для девочки

549.-

~~699.-~~





ВОТ И СКАЗКЕ КОНЕЦ

Сверху раздался какой-то треск, и я поднял голову. На пластмассовой горке стоял мальш лет шести и размахивал сверкающим мечом.

— О! — вдохновился я. — Это волшебный меч! Ты победил дракона?

— Дядя. Это никакой не волшебный меч. В нём лампочка мигает, а здесь батарейка.

— Как! Разве это не подарок твоей крёстной-феи?

— Дядя. Моя крёстная — тётя Люба. А меч мне мама купила в магазине.

— Так что же: ни фей, ни волшебников, ни драконов нет?

Похоже, мальчик начинал меня жалеть. Он смотрел сверху вниз и терпеливо объяснял:

— Конечно, нет. И откуда вы это взяли? Все эти волшебники — выдумка, чтобы морочить голову детям всякими глупостями.

И мальчик снова принялся размахивать мечом, а я удалился с детской площадки.

Как-то в детстве я рассказал одной девочке самую волшебную сказку, какую только знал. Она вежливо, со спокойным лицом её выслушала, а потом сказала:

— Молодец. Хорошо рассказал, с выражением...

Наверное, дело вовсе не в достижениях прогресса, которые лишили современных детей веры в волшебство. Просто люди делятся на два лагеря. И, как болельщики разных команд, они никогда друг друга не поймут.

Мне кажется, что ощущение волшебства даётся не всем. А главное — его трудно сохранить.

Искренне ваш

Анатолий ХАВКИН

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

БЛОХИН Б.М.

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

БЕЗРУКИХ М.М.

доктор биологических наук, профессор, директор Института возрастной физиологии РАО

РЕАН А.А.

член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор

КРАВЦОВА Е.Е.

доктор психологических наук, профессор

КЕШИШЯН Е.С.

доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.

доктор медицинских наук, профессор

КУТУЗОВ А.Г.

доктор педагогических наук, профессор

ОСОКИНА Г.Г.

доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ

СИМКИН К.М.

СОНЬКИН В.Д.

доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.

доктор медицинских наук, профессор

4

Тема номера

4 Новый год просто так не приходит!

7 В ожидании чуда

10 Любви счастливые моменты

14

Я расту

14 Его второй месяц

18

От года до трёх

18 Серьёзное занятие

20 Начинаем светскую жизнь

22 Сказка для всех

24

Дошколёнок

24 Я и весь мир

28

За маму, за папу

28 Настоящий праздник



Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 14-12-00242

Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-53335 от 22 марта 2013 г. Тир. 250 000 экз.

Подписано в печать 12.12.2014

РЕДАКЦИЯ:

Главный редактор — Анатолий ХАВКИН,

доктор медицинских наук, профессор

Зам. главного редактора — Анна ГОРОВАЯ

Ответственный секретарь — Дмитрий КАЛАУШЕНКО

Главный художник — Ярослав СМАГИН

Директор по рекламе — Олег РУДЕНКОВ

Верстка — Альбина ОСОКИНА

Корректор — Татьяна САМАРЦЕВА

Учредитель — ООО «Здоровая семья»

Одобрено Департаментом здравоохранения г. Москвы

Адрес редакции: 127412, Москва, ул. Талдомская, д. 2,

тел./факс: (495) 629 86 68, (499) 714 72 01, e-mail: мамараја@mail.ru

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



Рис. Павла Зарослова

НОВЫЙ ГОД ПРОСТО ТАК НЕ ПРИХОДИТ!

Для детей Новый год – настоящее чудо, сказка, но и многие взрослые верят в волшебную силу любимого праздника. Дружная семья действительно может превратить новогодние торжества в интересное и поистине сказочное событие.

■ Невесёлый праздник

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

Психологи не случайно называют Новый год «коварным праздником». Он заканчивается, наступают будни, и нас начинает терзать чувство разочарования.

Как будто кто-то обещал сотворить чудо, а показал дешёвый фокус. Почему?..

Подготовку к любимому празднику нельзя пускать на самотёк. Салаты, шампанское и бой курантов сами по себе не создадут в доме волшебную атмосферу. Не акцентируйте внимание на застолье: заранее напишите предполагаемое меню

и безжалостно сократите его в два раза. Достаточно пары ваших лучших блюд и каких-то закусок, бутербродов.

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

■ Семейное творчество

Чтобы хорошо встретить Новый год, попробуйте придумать собст-

венный сценарий. Обсудите его с членами семьи, выслушайте их предложения и пожелания.

Традиционные развлечения — петарды, бенгальские огни, танцы — безусловно, поднимут настроение. Но «гвоздём программы» должно стать что-то неординарное. Можно, например, встретить Новый год в карнавальных костюмах, которые лучше изготовить самим (разумеется, вместе с детьми). Представьте, как они обрадуются, увидев маму в костюме принцессы, папу — мушкетёра, а бабушку — доброй феи.

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

Очень хорошо проходят шуточные гадания. Приготовьте небольшие бумажки с пословицами, поговорками, афоризмами и предложите вытягивать их из красивой коробки. Доставшееся изречение и будет

«предсказанием» или пожеланием на будущий год.

Ещё один «творческий» вариант — новогодние открытки. Разделите присутствующих по парам, выдайте каждой «команде» чистый лист бумаги и карандаши. Задание простое: вдвоём нарисовать поздравительную открытку. На работу даётся пять минут, потом все произведения оценивают и развешивают на стенах. А если у вас собрались подростки, устройте КВН или конкурс на лучшее исполнение новогодней песни.

С ребёнком трёх лет и старше нужно заранее обсудить, что он подарит близким. Помогите ему сделать небольшой сувенир для каждого, кто будет отмечать Новый год вместе с вами. Дайте малышу возможность почувствовать, как приятно радовать близких.

Пятиминутка

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

• **Каким должен быть идеальный Дед Мороз?**

• **Можно ли изменить российские традиции встречи Нового года?**

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

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

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

Не надейтесь, что все как-нибудь сами себя развеселят: продумайте программу

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

■ Игры все!

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

«Живой рассказик»

В игре могут участвовать от 5 до 15 человек. Приготовьте бу-



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

«Загадочные буквы»

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

«Недорожный знак»

Ведущий объясняет задачу: «Вы все видели дорожные знаки, запрещающие что-либо делать

или предупреждающие о чём-то. Сейчас вы получите карточки, на которых написано какое-то предупреждение.

Вам нужно будет придумать «недорожный» знак, и чтобы всем было понятно, о чём он предупреждает. Примеры заданий: «Осторожно: глухие старушки», «Осторожно: жидкий асфальт», «Осторожно: злые пчёлы».

«Модельеры»

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

В одном из любимых советских мультфильмов про Мартышку и Удава прозвучала важная мысль: «Новый год про-

сто так не приходит. Его надо встречать!» Лучше и не скажешь. С наступающим!

Елена КРАВЦОВА,

психолог

Обсудите с ребёнком, что он подарит близким. Помогите ему сделать небольшой подарок для каждого

К сведению

Совсем скоро наступит самый любимый и волшебный праздник – Новый год. Родители ищут для своих детей подарки, придумывают веселые игры и забавы. И всё это не зря! Оказывается, радостные моменты семейного торжества малыши могут запомнить очень надолго.

К такому выводу пришли исследователи университета штата Юта (США). По их мнению, даже самые маленькие дети способны на долгое время запоминать события, вызвавшие у них радостные, позитивные чувства.

«В науке исследуется память младенцев, изучаются различные эмоциональные реакции. Но мы первые, кто обратил внимание на влияние эмоций малышей на их память», – заявил автор исследования, профессор психологии Росс Флом.

Исследователи наблюдали за реакциями младенцев на тестовые изображения и звуки. Проведя серию опытов, им удалось установить, что дети демонстрируют активное узнавание изображений и звуков, вызвавших у них ранее позитивные чувства.

«Мы полагаем, что положительный эмоциональный эффект повышает активность центральной нервной системы малышей и активизирует их внимание», – добавил автор исследования.

«Infant Behavior and Development»





В ОЖИДАНИИ ЧУДА

Недавно я проводила урок с ребятами из младших классов и попросила их написать или нарисовать, за что они больше всего любят Новый год. Кто-то изобразил катание на санках, кто-то – поход на ёлку в Кремль, несколько мальчиков и девочек рассказали о том, как посетили резиденцию Деда Мороза в Великом Устюге.

Было в этих работах и нечто общее. Почти у всех ребят присутствовала украшенная разноцветными игрушками ёлка, под которой таинственно поблескивали подарки. Что там? Это, пожалуй, самый волнующий в жизни ребёнка момент: вот он встаёт раньше всех, подкрадывается к зелёной красавице и находит там невесть откуда появившееся... то, о чем он как раз мечтал! Откуда? Ведь он не спал почти всю ночь, ждал появления Деда Мороза!

И только один мальчик ничего не написал и не нарисовал. Он сидел понурый и выводил на листочке чёртиков. «А почему ты не выполнил задание?» — спросила я. «Потому, что я не люблю Новый год», — ответил малыш. Оказывается, для него новогодний праздник не ассоциируется ни с чем хорошим. В три или четыре года папа открыл ему глаза: никакого Деда Мороза не существует, это обман, и всем детям просто дурят головы. Бородатые мужики в шубах, которые будто бы сидят в каких-то резиденциях, бродят по квартирам и развлекают детей на утренниках, — никакие не волшебники. Это просто ряженые артисты, а подарки в их мешках и под ёлками появляются не по мановению волшебного посоха, а потому, что их туда кладут взрослые. Папа вразумил сына: «Тебе надо, чтобы из тебя делали лоха?.. Нет? Ну и отлично. Папа тебе всё сам купит!»

■ Праздничный обман

С тех пор накануне Нового года мальчик всегда заказывал подарки только папе. Но у того далеко не всегда находились время и деньги, чтобы порадовать

своего сына. Раскрывая ребёнку глаза на «обман», он и сам его обманул, обещая купить всё, что тот захочет, но почти никогда не делая этого. «Денег нет, вот дадут зарплату, и тогда...», — говорил он, а малыш видел, что в доме ящики спиртного и много еды, которую потом приходится выбрасывать, потому что столько съесть никто не сможет.

В результате этих неразумных и даже жестоких действий взрослых зимний праздник превратился для ребёнка в тяжёлое испытание. Всю ночь в квартире было много разных людей, все громко, возбуждённо разговаривали, ели, пили, смеялись и смотрели телевизор. Поиграть было совершенно не с кем. И малыш мечтал: скорее бы всё это закончилось!..

Имеют ли право мамы и папы отнимать у ребёнка веру в чудо, без которой жизнь любого, даже

взрослого человека, становится серой и тоскливой? К сожалению, подобная позиция взрослых — не такая уж редкость. Мне не раз приходилось общаться с родителями, которые считают ненужным и даже вредным такое «надувательство».

«Все знают, что никакого Деда Мороза нет, вот и нечего моему сыну голову морочить», — рассуждают они.

Лишая детей веры в то, что их заветные желания выполняет волшебник, они не способны придумать ничего лучше. Кто-то, впрочем, приобретает ребёнку дорогие гаджеты, искренне полагая, что таким примитивным способом может «материализовать» мечты своего малыша.

■ Добрая сказка

Человек, как известно, простое существо. Нам никогда не будет достаточно материального благосостояния (тем более, если мамы и папы не выполняют собственных обещаний). Но даже если в доме «есть всё», где-то глубоко внутри нас точит невидимый червячок. И даже взрослых рано или поздно начинает томить духовная жажда, а многие из них решительно меняют свою жизнь в поисках чего-то такого, что и сами не могут объяснить. Вот как писал об этом удивительном человеческом ощущении замечательный русский поэт Арсений Тарковский:

*Порой по улице идёшь —
Нагрянет вдруг невеста откуда
И по спине пройдёт, как дрожь,
Бессмысленная жажда чуда.*

Многим людям, и прежде всего детям, органически требуется нечто особенное, нематери-



Бородатые дядьки в шубах — это просто ряженные артисты бродят по квартирам...

альное. Светлый образ доброго и всемогущего волшебника, который видит нас насквозь и исполняет наши желания, — это прекрасная сказка, которую стоило бы придумать, если бы её не было.

Не стоит разрушать эту сказку. С возрастом дети узнают, как всё происходит на самом деле, и самостоятельно решают, существует ли Дед Мороз. А мы с вами должны поддержать их веру в то, что Новый год — это не просто время длинных выходных, круглосуточно работающего телевизора и обильных трапез, но ещё и волшебный праздник, который можно создать своими руками.

Именно поэтому подготовку к январским торжествам нужно начинать заранее. Выделите время для того, чтобы вместе с детьми расписать игрушки или сделать их из папье-маше, изготовить новогодние свечки, открытки и т.д. Сегодня, конечно, нет недостатка в «технологиях» — Интернет полон множеством советов на эту тему. Но, может быть, вы умеете что-то красивое делать сами? Или хотите что-то придумать? Замечательно! Раскройте свои таланты и поделитесь ими с малы-



шами. Осуществите свои самые смелые замыслы, делайте всё, что угодно. Не мешайте малышам придумывать то, что они захотят, а лишь мягко направляйте, помогайте им. Можно использовать даже разбитые в прошлом году стеклянные шарики или ёлочные бусы. Только будьте осторожны и не позволяйте маленьким детям самим возиться со стекляшками!

■ Главная радость

Один из вариантов для совместного творчества — огромные конфеты из бумаги и любых подходящих материалов, внутрь которых можно положить, например, мармеладку и записку с пожеланием. В новогоднюю ночь (никак не раньше!) вы вместе с малышом вручаете этот подарок близкому человеку, например маме или сестре. Они разворачивают «конфету», съедают мармеладку и читают пожелание. Оно обязательно сбудется!

Обязательно изготовьте небольшие сувениры для всех друзей и близких. Некоторые дети даже рисуют картинки или готовят новогодние подарки для Деда Мороза. «Он нам приносит много игрушек каждый год, и мы тоже должны его порадовать!» — рассуждают они. А что, разве это не логично? Вообще это очень важный и значимый момент в жизни ребёнка, когда он открывает истину: делать подарки своими руками и дарить их другим — это не менее, а может быть, и более радостно, чем получать их.

■ Не разрушайте...

Когда все украшения готовы, вместе развесьте их по всему дому. Лучше всего делать это за неделю до Нового года. Предупредите всех домашних: это сказочные игрушки, их трогать и снимать нельзя,

иначе разрушится волшебство.

Вечерние прогулки в новогоднюю ночь — замечательная идея. Но и здесь всё нужно продумать заранее. Поедете вы куда-то на машине или пойдёте пешком? Возьмете с собой санки, лыжи или различные приспособления для катания с горок (сейчас их много — на любой вкус и кошелек)? Заранее позаботьтесь о безопасности, изучите склоны горки, с которой будете спускаться. Не секрет, что именно в эту пору в травмопункты поступает множество маленьких пациентов.

такой возможности нет, лучше вообще отказаться от этой идеи.

А чтобы у детей не возник когнитивный диссонанс, существует хороший выход, который они с удовольствием подхватывают. Дед Мороз не справляется со всеми делами один, поэтому у него есть целая «армия» помощников. Недавно одна девочка разъяснила мне, как отличить настоящего помощника Деда Мороза от обманщика: «Помощник очень добрый и немножко волшебник. А обманщик только прикидывается, что может делать чудеса, и у него из-под бороды

Образ доброго волшебника, который видит нас насквозь и исполняет желания, — прекрасная сказка, которую стоило бы придумать, если бы её не было

Если вы собрались в лес, можно взять с собой несколько шариков, хлопушек, «дождик» для украшения деревьев. Выберите ёлочку, нарядите её и отметьте свой маленький Новый год! Внимательно посмотрите вокруг. Что там светится вдаль? Может быть, это двенадцать месяцев сидят у костра? Или Снегурочка мелькнула среди деревьев? Если небо чистое, можно найти «свою» звезду, поговорить с ней и загадать желание.

Очень серьёзный вопрос — Дед Мороз в вашем доме. Чем старше дети, тем легче догадываются, кто перед ними. Они обращают внимание на детали: легко распознают приклеенную бороду, ботинки, «как у папы», видят джинсы под шубой. Так что приглашение «волшебника» не может быть формальным жестом, вы должны убедиться, что Дед Мороз, который к вам придет, соответствует этому образу. Если

черные волосы торчат. Настоящий Дед Мороз — он один, и его увидеть не каждый может».

Эта мифологема напоминает веру во всемогущее и справедливое божество, рассылающее по миру своих добрых ангелов. Не будем забывать, что одним из прообразов Деда Мороза стал архиепископ Николай Мирликийский, святой Николай Чудотворец. Это исторический персонаж, живший на заре христианства и прославившийся тем, что накануне светлого праздника Рождества ходил по самым бедным кварталам и опускал в печные дымоходы мешочки с подарками. Он тратил на воплощение чуда всё, что зарабатывал за год, был скромен в быту, но бесконечно богат душой, за что его очень любили люди. И верили, что он на самом деле чудотворец. И разве это не так?!

Ольга ШВЕДОВА,
детский психолог



нему психологическому ощущению чувствуют то же самое, что и брошенные малыши или ребята из детдомов и интернатов. Дорогие игрушки, подарки и развлечения не могут заменить живого общения с родителями, их заинтересованности и любви. Вот и живут такие мальчики и девочки под присмотром многочисленных нянь и гувернанток, как птицы в золотой клетке, лишённые самого главного – родительского внимания, тепла и ласки.

■ Дар речи

К сожалению, современные дети мало читают, большинство из них готовы сутками сидеть перед компьютером или телевизором. Постоянная смена передач, пассивное наблюдение за «движущимся» экраном, установка на action и спецэффекты приводят к тому, что малышам становится трудно удерживать внимание на каком-нибудь одном виде деятельности. Им быстро всё становится скучно и неинтересно, возникает желание постоянной новизны и смены впечатлений. Это приводит к плохой обучаемости, ребята становятся рассеянными, легко возбудимыми, часто у них возрастает агрессивность.

Речь, конечно, не идёт о том, что телевизор и компьютер нужно вообще исключить из жизни. Мы говорим о тех ситуациях, когда уставшие родители, придя с работы (частенько достаточно поздно) усаживаются «отдохнуть» перед телевизором. А детишки, целый день скучавшие по маме и папе, устраиваются рядышком. Дорогие взрослые! Никогда никакая техника не заменит ваш разговор с малышом! За день у него накопилось множество вопросов, ему

ЛЮБВИ СЧАСТЛИВЫЕ МОМЕНТЫ

«Моя мама не очень любила готовить: обильный стол не был главным на наших праздниках. Зато всей семьёй рисовали домашнюю газету, читали стихи и под проигрыватель танцевали чардаш... Всё это давно в прошлом. Но когда я вспоминаю детство, то словно погружаюсь в тёплую ванну», – рассказывал мне один знакомый.

К сожалению, все мы очень заняты – времени и сил на общение с ребёнком практически не остаётся. И находим для себя оправдание: ведь для них стараемся, самых драгоценных. Только детям нужно совсем другое. Если для взрослого человека такая жизнь может быть наполнена глубоким смыслом –

построение личной карьеры, высокооплачиваемая интересная работа, то дети не понимают: неужели есть что-то более важное, чем семья? Почему любимая мамочка приходит, когда уже пора ложиться спать, а папа и в выходные занят?

Часто детишки даже из очень обеспеченных семей по внутрен-

очень хочется поделиться своими маленькими проблемами и тревогами. И, конечно, услышать слова ободрения и любви.

*Сядь со мной, поговори перед сном,
Поглядим на фонари за окном.
Целый день ты со мной не была.
У тебя всё дела, да дела...
У тебя я не стою над душой.
Я всё жду, всё молчу,
Как большой...*

Для того чтобы изменить эту ситуацию, нужно начать с малого. Например, поговорите с ребёнком перед сном. Пусть это станет вашей первой маленькой традицией! Для начала хватит десяти-пятнадцати минут. Спросите малыша — как у него прошёл день? Что было особенно интересного? С кем играл, дружил? Вопросы желательно формулировать в позитивном ключе, настраивая кроху на оптимистичное отношение к жизни.

Если ребёнок захочет поделиться с вами отрицательными переживаниями — своими обидами, несправедливостью, разочарованием — внимательно выслушайте его, не перебивая, попытайтесь вникнуть и понять эти чувства. Ни в коем случае не говорите: «Ерунда, всё пройдёт! До свадьбы заживёт!» Таким отношением вы как бы показываете, что его переживания несерьёзны и он не должен чувствовать то, что чувствует. Но для малыша эмоции не менее важны, чем для взрослого человека, а по своей силе, возможно, они даже острее — маленький человек ещё не умеет сознательно управлять своими чувствами и соотносить их с реальностью.

Наиболее адекватная реакция взрослого на детские обиды — озвучить то состояние, которое сейчас переживает малыш. Он

рассказывает вам, как у него отобрали в детском саду игрушку — «Тебе, наверное, было очень обидно?»

После того как кроха убедится, что вы понимаете его проблемы, поговорите с ним о том, как нужно было действовать в этой ситуации. Такие вечерние посиделки помогут установить тёплые, доверительные отношения с ребёнком, позволят ему чувствовать себя ценным и любимым.

Обсуждение событий прошедшего дня будет полезно и для развития способности выделять главное, связно и понятно рассказывать, доносить свою мысль до другого человека. Кроме

Если малыш захочет поделиться с вами переживаниями, внимательно выслушайте его, попытайтесь вникнуть и понять его чувства



Чувства и переживания малыша острее, чем у взрослого человека, — он ещё не умеет управлять своими эмоциями

того, эти беседы помогут малышу приобрести ещё одно очень важное, но редкое в наши дни качество — умение делиться своими чувствами.

■ Фантазируйте!

Что такое праздники в большинстве современных семей? Как правило, это огромный изобильный стол и совместный просмотр телепередач. Дети на таком торжестве оказываются пассивными участниками. Да, они получают подарки, но своими расспросами и шумными играми только мешают взрослым.

Можно ли устраивать праздники как-то иначе? В семье

моих знакомых, например, принято в день рождения мамы вместе со всеми гостями играть в футбол на спортивной площадке во дворе. В другой семье хозяйка (сейчас она уже бабушка) каждый праздник демонстрирует новый домашний куколь-

ный спектакль. Конечно, все присутствующие становятся актёрами, а куклы и декорации театра взрослые делают вместе с малышами. Можно представить, сколько радости, вдохновения, позитивного творческого настроения приносит такой праздник и детям, и взрослым!

Вот и давайте подумаем над тем, каковы главные составляющие полноценного торжества. Прежде всего, малышам и детям постарше важно не только само событие, но и ожидание его, предвкушение чего-то радостного и необычного. Особенно это касается Нового года и дня рождения. И это не только ожи-

дание множества подарков, но и та необъяснимая вера в чудо и волшебство, которая бывает только в детстве.

Как же добиться того, чтобы подготовка к празднику была более активной и осмысленной? Для начала вспомните о своих увлечениях и хобби.

Любите готовить?

Составьте вместе с малышом меню праздничного стола. Он должен подумать, как его красиво украсить. Пусть кроха по-настоящему участвует в приготовлении праздничных блюд, сервировке стола. Ведь это так радостно, когда «общий» салат, в который он вложил частичку своего труда, нравится гостям или любимой бабушке.

Любите шить?

Сшейте к празднику что-нибудь необычное. Это может быть дополнение к костюму, новый наряд или подарок, сделанный своими руками. Дети с радостью примут участие в рукоделии. Начинать учить держать нитку с иглой кроху можно с трёх лет (конечно, под присмотром родителей!). Пусть сначала это будет что-то простое — нарядная лента на платье, красивая пуговица. Главное — это сама атмосфера творчества и причастности. Позднее, если такие поделки станут вашей семейной традицией, можно будет создавать вместе с малышом более сложные вещи.

Основой праздника может стать и придуманная совместно сказка, и весёлые игры, и опыты, проведённые вместе с папой. По большому счёту, не важно, какое именно дело станет для вас объединяющим, главное, чтобы дети видели вашу искреннюю заинтересованность и увлечённость.

■ Когда все вместе

Для того чтобы праздник удался, подумайте над тем, почему он важен для ваших близких, в чём его скрытый смысл.

Новый год — это повод вспомнить особо интересные и запомнившиеся события, которые произошли в вашей семье. Можно заранее обыграть их в виде забавной истории или составить альбом с самыми удачными фотографиями и рисунками. Включите в новогодние торжества особые конкурсы и испытания с учётом того, чем малыш занимался в последнее время. Ведь теперь он стал на целый год старше, и в волшебной новогодней истории его новые способности и достижения могут помочь спасти принцессу или победить злого дракона.

К сожалению, в наше время, особенно если молодая семья живёт отдельно, представители разных поколений редко собираются вместе за одним столом. В бабушках и дедушках, как правило, большинство пап и мама видят лишь возможную помощь в повседневной жизни — посидеть с ребёнком, помочь по хозяйству, поддержать морально и материально. А ведь пожилой человек — это уникальный и неповторимый внутренний мир, богатый жизненный опыт, наша связь с предыдущими поколениями. Как часто мы забываем об этом!

Хорошо, чтобы одной из главных новогодних семейных



традиций стал обычай собираться всем вместе за общим столом (и делать это не только по большим праздникам, а гораздо чаще), устраивать маленькие сюрпризы, дарить подарки, рассказывать интересные истории и слушать воспоминания о прошлых временах. Просто отлично, если кроха к каждой такой встрече станет готовить небольшой подарок, сделанный своими руками. А мамам и папам можно подумать над тем, чем могли бы позаниматься с детьми бабушки и дедушки. Ведь они умеют и знают так много интересного!

Но самое главное — сохранить эту тонкую нить, живую связь между поколениями. Тогда и наши малыши передадут своим будущим детям и внукам эту «живую традицию» совместных встреч, игр и праздников, свои пережитые ощущения подлинной связи, взаимной любви и радости.

Нина БЫЧКОВА,
кандидат психологических наук

СЫР ВСЕМУ ГОЛОВА

Он сопровождает человека с древнейших времён. Люди умели делать сыр примерно за 5 000 лет до нашей эры.

Со временем человек обнаружил, что если молоко створаживалось в мешках из козьих или овечьих желудков, то получавшийся продукт приобретал совершенно особые свойства: он дольше «созревал», но при этом обретал способность сохранять свои уникальные качества. Особенно славился греческий сыр с острова Демос, вывозившийся в 1 в. н. э. даже в Рим. Позже у римлян появились свои сорта, например, лунный. А в Англии первым считается рецепт, найденный в поваренной книге 1390 г, принадлежавшей повару короля Ричарда II.

Расцвет сыроварения пришёлся на Средние века, когда на этот удивительный продукт обратили внимание монахи. Принято считать, что именно со времён Средневековья слова

«сыр» и «вино» стали неразлучны.

Сыр в среднем содержит до 32% жира, 26% белка, 2,5–3,5% органических солей, витамины А и группы В, а главное, в процессе созревания сыра его белок становится растворимым и поэтому почти полностью (на 98,5%) усваивается организмом. Эта особенность сыра делает его одним из самых лучших, самых полезных и ценных пищевых продуктов. В XVIII веке репутация сыра достигла расцвета, а спустя ещё несколько десятилетий началось его промышленное производство.

Сыр может быть настолько разным, что даже трудно себе это представить! Он может быть и твёрдым, и совсем нежным, может быть солёным, сладким, острым, абсолютно доступным и безумно дорогим.

«АРТИС» — натуральный белый сыр без консервантов и искусственных добавок. Он изготавливается по старинным рецептам, проверенным столетиями,

только из высококачественного коровьего молока. Его преимущество в том, что он готов стать тем, что вам нужно: закуской, основным блюдом или десертом.

Сам по себе «АРТИС» имеет нежный, нейтральный вкус. Как хороший актёр, он отлично сыграет нужную роль. Подайте его с овощами — он смягчит их вкус, и вы получите прекрасный салат. Поджарьте его на гриле или сковородке в небольшом количестве оливкового масла до золотистой корочки, приправьте пикантным соусом, и вы получите неповторимый гарнир к мясу. А поданный со сладким фруктовым муссом, он станет настоящим венцом вашего стола. Этот десерт не опустошит ваш кошелек, не утяжелит вес, но укрепит здоровье.

Пригласите «АРТИС» к себе на Новый год. Он украсит праздник и останется у вас надолго. Потому что истинная любовь всегда взаимна.



На правах рекламы



Его второй месяц

За второй месяц жизни малыши обычно прибавляют в весе примерно 800 граммов, а длина тела увеличивается на 3 см. Приблизительно на 3 см увеличивается объём головы. Постепенно сокращаются размеры родничков. К двум месяцам у некоторых детей малый родничок может закрыться.

Начиная со второго месяца жизни, у крохи постепенно уменьшается тонус сгибателей рук и ног, увеличивается объём спонтанных движений, изменяется поза. Он начинает свободно поворачивать голову, поднимать и удерживать её несколько минут. А стоит животику коснуться поверхности стола или кровати, как малыш победно поднимает голову и грудь. К концу второго месяца он уже хорошо держит голову не только в

горизонтальном, но и в вертикальном положении. В конце второго — начале третьего месяца малыши начинают активно изучать возможности своего тела. Им хочется всё потрогать, до всего достать, да и сами ручки для них очень интересны — малыши забавляются, разглядывая их. Если крохе вложить в ручку погремушку, то он сможет держать её некоторое время.

Для полноценного физического развития не пеленайте ма-

лыша туго даже для сна, обязательно оставляйте свободными ручки и ножки. Физическая активность ребёнка пока ещё ограничена. Для полноценного развития с 1–1,5 месяцев малышу можно делать профессиональный массаж или самостоятельно выполнять с ним несложные упражнения. Главное, чтобы малышу такие упражнения доставляли радость:

- чаще выкладывайте ребёнка на животик. Привлекайте его внимание игрушкой, так он дольше сможет удерживать голову на весу и научится поворачивать её вслед за движущейся игрушкой;
- носите ребёнка на руках, чтобы он рассматривал окружающие предметы и пытался поднимать голову;
- когда вы пеленаете ребёнка, поглаживайте его — тактильные ощущения тонизируют нервную систему и активизируют двигательную активность;
- возьмите ручки малыша и осторожно разведите их в стороны, а затем скрестите их на груди, поднимите вверх и опустите вниз, осторожно распрямляйте и сгибайте его ножки;
- вкладывайте в ладошки предметы различных размеров и текстуры, поглаживайте каждый пальчик и ладошки.

Постепенно совершенствуется и зрительная система младенца: к концу второго месяца малыш уже способен не только проследить глазами за предметом, но и если потребуется — повернуть голову, чтобы лучше рассмотреть его. Малыш уже фокусирует свой взгляд на предметах разной удалённости, реагирует на приближение-удаление объектов, ловит глазами взгляд взрослого и реагирует на звуки, окружающие его.

ПРИРОДА ЛЕЧИТ

Наверное, многие родители согласятся: лучше сто раз самому переболеть, чем наблюдать недомогание малыша. Детки болеют тяжелее: многие органы и системы ещё не до конца сформировались. Часто мамы и папы готовы дать любой препарат, лишь бы малыш поскорее выздоровел. Однако «перекармливать» лекарствами всё же не стоит.

К сожалению, сезон простуд и инфекционных заболеваний достаточно продолжительный. Начинается он в октябре, а заканчивается в апреле. За это время большинство малышей успевает переболеть не один раз. И частенько ребёнок пока «доберётся» до лета, так «наестся химией», что возрастает риск развития аллергических реакций, кишечных расстройств, не говоря уже о побочных эффектах препаратов.

Конечно, если лекарство назначено строго по показаниям специалистом, его принимать необходимо. Но, к сожалению, нередко родители любят заниматься самолечением и дают препараты, не зная всего спектра действия на организм.

Самые «навязчивые» спутники респираторных инфекций — насморк и кашель. Но если насморк лечится за неделю, а через семь дней он и сам пройдёт, то кашель может длиться месяцами.

■ Что нужно знать о кашле

Кашель бывает двух видов: сухой и влажный, то есть с вы-

делением мокроты. При продуктивном кашле мокрота может отделяться легко или с трудом.

В самом начале развития острого воспаления верхних дыхательных путей обычно наблюдается сухой кашель. Заболевшего ребёнка беспокоит боль в области глотки, гортани и за грудиной возникают саднящие ощущения. В этот период показаны препараты, способствующие секреции мокроты и смягчению кашля. На 2-3-й день начинает выделяться скудная мокрота и в большинстве случаев сухой кашель сменяется влажным. Нередко мокрота отходит с трудом, что приводит к снижению местной иммунологической защиты и риску затяжного течения воспалительного процесса. Теперь основная задача — обеспечить эффективное отхождение мокроты.

■ Выбираем лекарство

В Словении находится одна из первых аптек в Европе и традиции изготовления лекарств из растений имеют многовековую историю. Словенскими учёными было разработано натуральное

растительное средство от кашля — сиропы «Гербион» с экстрактом подорожника и экстрактом первоцвета.

Замечательно, что сиропы показаны при сухом или влажном кашле. Начинать лечение при сухом кашле следует с назначения «Гербион сироп подорожника». Он оказывает местное обволакивающее, противовоспалительное и антимикробное действие благодаря экстракту подорожника и цветкам мальвы.

Когда кашель становится влажным, показан «Гербион сироп первоцвета». Экстракты корней первоцвета и тимьяна обыкновенного уменьшают вязкость мокроты, улучшают её отхождение и также обладают противовоспалительным и антибактериальным эффектами.

Сбалансированный натуральный состав и дифференцированный подход делают сиропы «Гербион» эффективными и безопасными средствами для лечения кашля, что доказано в клинических исследованиях. Сиропы «Гербион» рекомендуются для всей семьи — взрослым и детям с двух лет.

На правах рекламы

СКАЖИТЕ СТОП
ДВУМ ВИДАМ КАШЛЯ!

ДЛЯ
ВСЕЙ
СЕМЬИ *



* для взрослых и детей от 2-х лет



Гербион®
Два кашля, два решения



www.mbc.d
KRKA

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



На правах рекламы

компонентным, без сахара, соли и других специй и без консервантов, ароматизаторов и ГМО. Для минимизации риска развития аллергии обращайтесь внимание на те продукты, низкая аллергенность и безопасность которых подтверждена в ходе серьёзных научных клинических исследований.

Для последующего знакомства используются молочные каши, приготовленные из других зерновых с различными фруктово-овощными добавками.

Примером каш промышленного производства являются каши «ФрутоНяня», выпускаемые на заводе ОАО «ПРОГРЕСС», Россия. Среди них выделяют несколько категорий: сухие, густые и жидкие молочные. Гипоаллергенные сухие безмолочные каши «ФрутоНяня» идеально подходят для первого прикорма. Однокомпонентные гипоаллергенные сухие каши «ФрутоНяня» рисовая и гречневая изготовлены из отборного сырья, предназначенного специально для производства детского питания, обогатят рацион маленького гурмана не только новыми вкусами, но и массой полезных веществ.

Гипоаллергенные сухие каши «ФрутоНяня» являются дополнительным источником 12 витаминов – А, Е, С, D₃, В₁, В₂, В₆, В₁₂, фолиевой кислоты, пантотеновой кислоты, РР, биотина минералов: Fe (железа), Zn (цинка), I (йода). Витаминно-минеральный комплекс в сухие каши «ФрутоНяня» добавляется на этапе сухого смешивания и не подвергается термической обработке.

Гипоаллергенные сухие каши «ФрутоНяня» прошли клиническое исследование в НИЦЗД РАМН (2011 г.), которое научно доказало их низкую иммуногенность.

ВАЖНЫЕ КАШИ

Современные специалисты по детскому питанию пришли к выводу, что при полноценном грудном вскармливании малышу до четырёх месяцев не требуется никакого дополнительного прикорма.

Не ранее четырёх-шести месяцев в питание малыша вводится более плотный прикорм — овощные пюре или каши. Если у ребёнка склонность к запорам, предпочтительнее в качестве первого прикорма использовать овощное пюре. Если у малыша нет проблем с избыточным весом, первым может стать зерновой прикорм.

Каши — источник углеводов, растительного белка, витаминов, минералов, пищевых волокон, а также энергии.

Педиатры рекомендуют к использованию каши промышленного производства, которые имеют целый ряд преимуществ по сравнению с кашами домашнего приготовления: гарантированный состав и степень измельчения, гарантированные микробиологиче-

скую и химическую безопасность. Каши промышленного производства дополнительно обогащены витаминами и минералами, содержание которых в зерновых при приготовлении каш домашнего приготовления значительно снижается.

В качестве первых продуктов к использованию рекомендуются безмолочные каши, не содержащие глютен (рис, гречка, кукуруза). Глютен — белок злаковых культур, его раннее присутствие в рационе питания ребёнка может спровоцировать развитие аллергии и заболеваний кишечника (целиакии).

Первую кашу можно развести грудным молоком или детской водой, что обеспечит плавный переход от грудного вскармливания к взрослому столу. Первый зерновой прикорм должен быть одно-

Каши «ФрутоНяня» — польза и воспитание вкуса!

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



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

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

СЕРЬЁЗНОЕ ЗАНЯТИЕ

Самого раннего возраста для ребёнка привлекательно всё, что делают взрослые, у него рано появляется стремление жить общей жизнью с ними. На втором году жизни у малыша формируется особый вид деятельности — сюжетная игра, в ходе которой они в условном плане, «понарошку» могут вести себя, как взрослые. В таких играх маленький человек, как правило, отражает эпизоды своей жизни, связанные с уходом за ним родных. Реальные бытовые действия он переносит на игрушечные персонажи, и с удовольствием их кормит, причёсывает, купает и лечит. Предлагаем вам несколько вариантов таких игр.

«Пора кушать»

- Накройте стол, расставьте приборы.
- Сварите суп, кашу (помешивая ложкой в пустой кастрюльке или положив в неё муляжи овощей или предметы-заместители), покормите кукол из ложечки или палочкой. Вместо плитки можно использовать любой плоский предмет.

- Сварите яичко (шарик), разбейте его ложкой (палочкой), покормите куклу.

- Испеките пирожки (их можно слепить из пластилина, заместить шариками или фигурками, вырезанными из цветной бумаги), угостите кукол.

- Вскипятите молоко, напоите кукол, предложите им печенье, конфеты (используйте пластмассовые детали конструктора или мозаики, фантик, шарик)

- Угостите кукол фруктами, овощами (можно нарисованными и вырезанными из бумаги, например, зелёный овал — огурчик, оранжевый — морковка).

- Вымойте посуду (кусочком губки или ладошкой), вытрите её салфеткой.

Игровые действия можно совершать и без использования предметов, с помощью пальцев, ладошки, жестов (например, «взять» пальчиками воображаемую конфету или орешек, протянуть кукле пустую ладошку и предложить ей яблочко.

«Баюшки-баю»

- Запеленайте куклу.
- Погладьте, обнимите её, побаякайте на руках.

- Положите в кроватку, накройте одеялом, покачайте кроватку.

- Спойте колыбельную песенку или прочитайте стишок, например, такой:

*Вот тебе под спинку
Мягкую перинку.
Сверху на перинку
Чистую простынку.
Вот тебе под ушки
Белые подушки.
Одеяльце на пуху
И платочек наверху*

«Надо, надо умываться»

- Искушайте куклу в ванночке (вместо мыла и губки используйте кубик или кусочек поролона).

- Вымойте кукле голову шампунем (из пластмассовой баночки), вытрите салфеткой.

- Причешите куклу (расчёской, палочкой), дайте ей посмотретьсь в зеркальце.

- Умойте её из таза.

- Почистите ей зубки (можно использовать палочку).

- После сна можно посадить куклу на горшочек, который легко изготовить из пластмассовой баночки.

Купание можно сопровождать короткими стишками, например:

*Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.*

*Кто у нас хорошая,
Кто у нас пригожая?
Катенька хорошая!
Катенька пригожая!*

Людмила ГАЛИГУЗОВА,
кандидат психологических наук



НАЧИНАЕМ СВЕТСКУЮ ЖИЗНЬ

Ребёнок развивается, растут его эстетические потребности, и к трём годам родителям пора переходить от ежедневных совместных прогулок по парку и поездок к бабушке к посещению концертов, выставок и музеев.

То, как малыш будет осваивать этот мир, зависит только от взрослых. Старайтесь приобщать его к тому, что интересно и доставляет удовольствие вам самим, тогда жизнь крохи наполнится дополнительными радостными моментами. Поездка с мамой в горячо любимую ей Третьяковскую галерею действительно может стать праздником даже для забияки и сорванца. Но не впадайте в крайности: посещение музыкального вечера с папой, которого обязали сопровождать ребёнка на это «культурное» мероприятие, зачастую превращается в пытку и для малыша, и для родителя.

Выбирая, куда отправиться вместе с детьми, нужно учитывать их возрастные особенности и потребности. Для младшей непосредственные ощущения и впечатления гораздо важнее, чем



слова. Постарайтесь больше *показывать*, чем *объяснять* и *рассказывать*. Ещё лучше, если для ребёнка окажется доступным какое-то *действие* с предметом вашего общего внимания. Например, ему будет проще выслушать небольшое музыкальное произведение, если в детском театре ему предложат колокольчик, которым можно «подыграть» музыке, или дадут маракасы.

Для посещения музеев выбирайте будние дни, когда помещения не заполнены людьми и ребёнок может легко подойти к понравившемуся ему экспонату и как следует его рассмотреть. Наиболее интересными и полезными для детей младшего дошкольного возраста оказываются «прикладные» или отраслевые музеи. Например, зоологический, политехнический, музыкальный. В таких культурных центрах, как правило, организуют экскурсии и предлагают путеводители, сформированные в соответствии с возрастными особенностями восприятия информации. В музее Тимирязева в Москве, например, действуют «комнаты открытий», где малыши могут примерить на себя панцирь черепахи, а также взвеситься на весах и узнать свой вес «в мышках».

Кстати, посещение зоологического музея в каком-то смысле может быть более полезным, чем



Выбирая, куда отправиться вместе с детьми, нужно учитывать их возрастные особенности и потребности

экскурсия в зоопарк. Экспозиции здесь всегда построены таким образом, что каждый экспонат представлен в реальном размере и помещён в характерную для него среду обитания — антураж, где содержатся все её основные составляющие. С точки зрения знакомства ребёнка с окружающим миром, это — идеальный макет. Здесь малыш может увидеть животное в его характерной позе, в наиболее типичной обстановке и за наиболее свойственным ему занятием: мышка грызёт зернышко, белочка держит в лапках шишку, лось тянется к веткам дерева. Ребёнку, конечно, будет очень интересно послушать короткий рассказ о жизни этого зверя в природе. А родители вместе с малышом обязательно вспомнят соответствующие стихи или цитаты из знакомых сказок. И будьте готовы к тому, что маленький человек обязательно задаст вам множество вопросов, например, поинтересуется, почему все звери стоят так неподвижно.

Мария ЛЕЛЮХИНА,
детский психолог



ПРОГРЕССИВНАЯ ФОРМУЛА КРАСОТЫ

СКИДКИ до 20%



Скидка действительна при покупке от 2-х товаров одного и того же бренда. Условия акции - спрашивайте у дежурного администратора.

(495) 38 000 38

Реклама. Предложение действительно до 31 декабря 2014 при наличии товара в аптеке.



17 лет заботы о вашем здоровье
**КЛИНИК В МОСКВЕ И
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
(ЦИФРОВОЙ РЕНТГЕН SIEMENS; МАММОГРАФ; УЗИ 3D/4D)
ВСЕ СПЕЦИАЛИСТЫ
ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ

Call-center:
(495) 228-03-43





вать праздник, чтобы он принёс радость всем членам семьи и оставил в памяти только светлые воспоминания.

■ Законы жанра

Находиться в местах большого скопления людей для детей с синдромом гиперактивности и дефицита внимания, а тем более для их родителей, — серьёзное испытание. Постарайтесь минимизировать количество приглашённых гостей, особенно это касается друзей малыша. В идеале желательно ограничить ребёнка лишь одним партнёром для игр, при этом нужно избегать беспокойных и шумных друзей.

Настройтесь на позитивное отношение. Больше всего на свете нашим детям (как, впрочем, и всем нам) нужно, чтобы их принимали такими, какие они есть. Вместо того, чтобы критиковать поведение или указывать малышу, что он *не должен делать*, говорите ему, что он *должен сделать*. Не приказывайте ему: «Не бегай». Вместо этого скажите: «Давай покажем твоему другу альбом с фотографиями». Ребёнок, наверное, действительно может перестать бегать, но вместо этого, к примеру, начнёт прыгать с дивана.

Давайте ему простые и краткие инструкции, стараясь не выходить за пределы одного предложения и глядя ему прямо в глаза. Говорите сдержанно, спокойно, мягко, тихим голосом. Не скупитесь на похвалу. Специалисты уже давно пришли к выводу, что поощрение «нормального» поведения более эффективно, чем наказание за нарушение «дисциплины». И даже если ваш малыш ведёт себя, скажем так, не идеально, постарайтесь всё-таки найти что-нибудь, за что можно его похвалить.

СКАЗКА ДЛЯ ВСЕХ

Скоро Новый год, и наши малыши с нетерпением ждут наступления этого волшебного праздника. Мы от всей души желаем вам весело провести время, а чтобы семейные торжества не были омрачены никакими неприятностями, хотелось бы дать несколько советов родителям деток с неврологическими заболеваниями.

На многолюдных и шумных праздниках больше всего волнений мамам и папам доставляют именно их гиперактивные чада. Дети с синдромом гиперактивности и дефицита внимания проявляют, как правило, чрезмерную подвижность, суетливость, совершают множество ненужных движений и создают огромное количество проблем для себя и своих родителей. Таких малы-

шей окружающие часто считают озорными и непослушными, да и они сами страдают от низкой самооценки. Поведение такого ребёнка иногда бывает абсолютно невыносимым, особенно когда рядом с ним находится посторонние. Как правило, под конец любого «большого» торжества его родители чувствуют себя как выжатый лимон, а сам он издерган и перевозбуждён. Давайте подумаем, как лучше организо-

Пусть эмоции маленького человека во время праздника проявляются хоть и бурно, но не грубо — в рамках дозволенного. Не надо постоянно его одёргивать — действуйте на ребёнка собственным примером спокойного, выдержанного отношения к нему самому и окружающим.

Если неусидчивость и неуравновешенность вашего малыша, несмотря на все ваши усилия, начинает перерастать в скандал, нужно удалиться куда-нибудь на то время, пока вы не справитесь с возникшей у него вспышкой гнева. Чем меньше «зрителей», тем лучше. Очень хорошо действует умывание холодной водой. Мягко, не повышая голоса, предложите ребёнку отдохнуть, обнимите за плечи, ласково погладите по голове.

После праздника не полнитесь, прогуляйтесь с малышом на свежем воздухе. Это поможет ему успокоиться. Можно, например, пойти проводить ваших гостей. И никогда не забывайте: присущая вашему ребёнку гиперактивность неизбежна, но вы можете удерживать её под разумным контролем.

■ Право на праздник

Ещё одна группа детей с неврологической патологией, требующих повышенного внимания родителей и медиков, — это малыши с эпилепсией. Ни в коем случае нельзя рассматривать это заболевание как приговор и создавать ребёнку чрезмерно комфортные условия существования, ограничивать его контакты с окружающими и сверстниками. Маленький человек тоже имеет право на праздник! Вот и давайте поможем ему почувствовать себя здоровым, полноценным и незакомплексованным. Надо только придержи-

ваться нескольких несложных правил.

Во-первых, в любом случае необходимо придерживаться режима дня и даже в новогоднюю ночь укладывать ребёнка спать в строго определённое время, чтобы недосыпание не спровоцировало приступ.

Во-вторых, нужно иметь в виду, что при фотосензитивной форме эпилепсии провоцирующим фактором в возникновении приступа является ритмическое мерцание света, особенно в темноте. Поэтому при украшении квартиры используйте не мигающие, а непрерывно светящиеся гирлянды в хорошо освещённых помещениях.

Кроме того, и в этом случае родители могут столкнуться с некоторыми отклонениями в поведении у таких детей (эмоциональностью, агрессивностью). Здесь вам пригодятся советы для родителей гиперактивных малышей.

И, наконец, хочу обратиться к родителям малышей с ДЦП. Да, сложности с передвижением и общением, эмоциональные проблемы... Но ведь и таким детям нужна наряженная ёлка, гости, подарки и Дед Мороз! Счастливые глаза вашего ребёнка сторицей вознаградят вас за те усилия, которые вся семья затратила на организацию настоящего праздника. Не стесняйтесь приглашать к себе гостей, в том числе и ребяткишек. Не стыдитесь сами ходить с ним в гости и на различные детские мероприятия. Никакого «страдальческого» вида — у вас все отлично!

С праздником, мои дорогие! Желаю вам огромного терпения, душевного тепла и любви!

Александра СМЕРНОВА,
кандидат медицинских наук,
врач первой категории

№ 9 • 2014 Мама, папа, я



КВАКВА ПАРК
Аквапарк

Детский билет от 540 руб.

Детская развлекательная программа от 2950 руб.

Москва, Ярославское шоссе,
1 км от МКАД, ТРЦ «XL»
Тел.: (495)258-06-83; 789-69-18
Метро ВДНХ, автобус 333

Я и ВЕСЬ МИР



Начиная с трёх лет маленький человек вступает в новый, чрезвычайно важный период формирования своей личности. Он развивается не только физически, но и интеллектуально: совершенствуются его речевые навыки, кроха активно познаёт всё, что его окружает.

Между тремя и пятью годами идёт активное развитие нервных клеток (нейронов), составляющих кору головного мозга человека. Они становятся разнообразными, более приспособленными для выполнения конкретных задач. Самым существенным моментом структурного созревания коры больших полушарий к пяти-шести годам является усложнение системы связей между расположенными рядом группами нейронов и

разными областями коры, в том числе — нервными центрами левого и правого полушарий. Благодаря этому резко увеличиваются возможности обмена информацией и её обработки.

Функциональная организация мозга изменяется вместе с особенностями его строения. Нервные процессы, лежащие в основе целенаправленного поведения и познавательных процессов, к шести годам приобретают необходимую ритмичность и согласованность.

На протяжении дошкольного возраста происходят существенные изменения в формировании внутреннего образа внешнего мира. Иными словами, ребёнок трёх или четырёх лет видит мир совсем не так, как взрослый, а к шести-семи годам его мировосприятие во многом похоже на наше.

■ Нужно всё потрогать

В три-четыре года ещё сохраняется тесное взаимодействие зрительного восприятия и двигательных действий. Для того чтобы опознать предмет, малышу недостаточно его увидеть, ему необходимо этот предмет схватить, ощупать, укусить, понюхать.

К концу дошкольного возраста зрительное и осязательное обследование предметов становится более организованным и систематичным. К пяти-шести годам повышается способность распознавать и различать похожие предметы и образы. Ребёнок такого возраста гораздо лучше, чем малыши трёх-четырёх лет, находит различия в рисунках людей, машин или домиков, которые отличаются некоторыми деталями, причём простые предметы с небольшим количеством «отклонений» распознаются лучше, чем изображения человеческого лица.

Дело в том, что в раннем возрасте в процесс восприятия и распознавания объектов внешнего мира включаются самые разные отделы головного мозга, а к шести годам формируется способность справиться с такой задачей гораздо экономичней, с меньшими усилиями. Нервные центры, отвечающие за эту функцию, достаточно созрели и способны выполнять её весьма эффективно.

К шести-семи годам мозговые процессы, обеспечивающие зрительное восприятие, окончательно приобретают значительную инди-

К сведению

Как приучить ребёнка к самостоятельности? Специалисты в области детской психологии дают несколько советов:

- Важный шаг – сделать ваш дом безопасным для малыша. Позаботьтесь о том, чтобы опасные предметы не попадали в его поле зрения. Тогда ребёнок сможет исследовать пространство без опаски.
- Позвольте вашему малышу принимать решения. Предлагайте ему альтернативу и давайте возможность сделать выбор.
- Не отказывайтесь от его помощи в домашних делах. Привлекайте сына или дочь к домашней работе, хвалите за успех и не заостряйте внимание на неудачах. Дайте понять, что вы нуждаетесь в его помощи.
- Даже если ваш ребёнок не очень быстро справляется со своими делами, не спешите выполнять их за него.
- Показывайте чаще вашу любовь и привязанность. Малыш должен чувствовать вашу поддержку. Если он уверен в вашей любви, у него не возникнет необходимости в демонстрации беспомощности для привлечения вашего внимания.

Timesofindia.com

видуальность за счёт накопления собственного опыта. Различия способов опознания в три-четыре года и в пять-шесть лет отчётливо проявляются на поведенческом уровне. Мозг трёхлетнего ребёнка способен опознавать только простые признаки за счёт врождённых эталонов, и никакая тренировка не способна ускорить такое опознание. К шести годам этот процесс осуществляется на основе выделения какого-либо сложного признака, что сначала требует много времени и зависит от того, какие объёмы информации малыш должен обработать. На тренировках это время заметно сокращается и уже не определяется количеством стимулов в наборе: у ребёнка вырабатываются собственные внутренние эталоны.

Таким образом, на протяжении дошкольного возраста маленький человек получает всё

новые и новые возможности для знакомства с внешним миром, потому что физиологические механизмы, лежащие в основе информационных процессов, выходят на качественно новый уровень развития.

■ Новое – интересно

С формированием функции восприятия окружающего мира тесно связано развитие внимания. Постепенно ребёнка начинают привлекать всё более сложные признаки объекта, а это, в свою очередь, помогает более глубокому и полному описанию и опознанию.

В начале дошкольного периода основным «возбудителем» внимания малыша является новизна. Приблизительно в четырёхлетнем возрасте начинается всплеск интереса ко всему новому, активный поиск новизны, проявляющийся в бесконечных «Почему?». Специфика этого периода состоит в том, что к имевшемуся в раннем



Клетки мозга маленького человека работают ритмично, а малыш испытывает ощущение радости, удовольствия

электрические сигналы коры головного мозга, то окажется, что так же, как и во время рисования или эмоционального общения с родителями, клетки мозга маленького человека работают ритмично (так называемый тета-ритм), а малыш испытывает ощущение радости, удовольствия.

Иными словами, в процесс внимания у ребёнка включается мощная эмоциональная активация, принцип удовольствия. А ведь именно удовольствие яв-

В процесс внимания у ребёнка мощно включается эмоциональная активация, принцип удовольствия

возрасте предпочтению «старых» игрушек добавляется стремление к разнообразию. Кроме того, благодаря развитию мозга в этот период быстро нарастает объём внимания.

Типичная картинка: ребёнок увидел что-то интересное впервые – и застыл с открытым ртом, не отрывая взгляд от того, что его удивило. Такая поведенческая реакция – эмоциональное восприятие нового – имеет глубокий физиологический смысл. Если в этот момент записать

является важным фактором развития психической жизни и деятельности малыша – таким образом организм получает значительный стимулирующий эффект и стремится его максимизировать. То есть, та радость, которую ребёнок испытывает от познания, становится для него мощнейшим стимулом для нового познания. Вот бы сохранить этот благодатный биологический механизм на всю последующую жизнь! Впрочем, некоторым людям это удаётся...



являются условия для формирования новой системы анализа информации, расширяется сфера действия внимания, обеспечивается его направленность не только на стимулы, обладающие непосредственной привлекательностью, но и на более абстрактные, отвлечённые характеристики среды. Мир малыша становится неизмеримо сложнее, его индивидуальный опыт позволяет вырабатывать новые эталоны. Вот теперь уже можно и в школу!

В старшем дошкольном возрасте появляется и постепенно развивается возможность произвольной регуляции деятельности по внешней инструкции (например, по заданию учителя). Родители не должны забывать о том, что дети трёх-четырёх лет, даже правильно повторяя инструкцию, не способны организовать свою работу в соответствии с ней. Некоторое улучшение этой способности происходит в четыре-пять лет, а в полной мере рациональные стратегии деятельности вырабатываются лишь в период от семи до десяти лет.

Валентин СОНЬКИН,
профессор

Особо следует сказать о функциональной роли эмоций в приёме и анализе информации от внешнего стимула. Она особенно велика для детей трёх-пяти лет, когда система восприятия, как мы уже говорили, ещё не созрела. Из-за этого возникают трудности анализа сложных изображений, не имеющих аналогов в индивидуальном опыте ребёнка. Если малышу предлагают распознавать незнакомые абстрактные стимулы, он ограничивается их беглым осмотром и общим впечатлением. В этом случае недостаточность

процессов переработки и оценки информации компенсируется эмоциональной активацией, которая, пролонгируя «общение» ребёнка с объектом, помогает продуктивной реализации тех возможностей распознавания, которые имеются в этом возрасте.

■ Пора за парту

К шести годам у малыша существенно изменяется вся система восприятия окружающего мира. Он уже способен оперировать большим набором признаков и более глубоко воспринимать разнообразные предметы. По-



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ
С.В. ОБРАЗЦОВА

84 сезон

3
года

«Все кувыркoм» 0+
«Тигрик Петрик» 0+

5
лет

«Винни по прозвищу Пух» 6+
«Конёк-Горбунок» 6+
«Кот в сапогах» 6+
«Кот Васька и его друзья» 6+
«Все другие и собака» 6+

7
лет

«Волшебная лампа Аладдина» 6+
«Любовь к трем апельсинам» 6+
«Царь-Девица» 6+
«Большое путешествие: драконы, демоны, герои» 6+
«Маугли» 6+
«Синяя птица» 6+

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

САМОЕ УДИВИТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО В МИРЕ



На правах рекламы

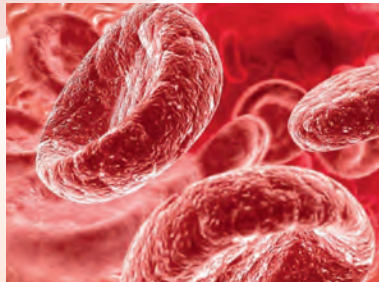
Рассказывает врач-консультант Независимой лаборатории ИНВИТРО Нона ОВСЕПЯН

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, почему у взрослых при виде бледного ребёнка, сразу возникает желание отправить его на прогулку и как следует накормить? Всё потому, что взрослые понимают — бледный вид от недостатка кислорода, а за насыщение кислородом в организме отвечает гемоглобин, который содержится в железе, а значит, нужно кормить ребёнка продуктами, содержащими железо и чаще гулять с ним на свежем воздухе.

Итак, главная функция гемоглобина в организме человека — транспорт кислорода. Гемоглобин состоит из белковой части — глобина, и железосодержащей части — гема. Каждая клеточка организма ежедневно нужда-

ется в кислородном обмене, также как и в воде. К клеткам гем с помощью эритроцитов доставляет кислород, а глобин избавляет их от углекислого газа. Именно эту роль и выполняет элемент железа в нашем организме.

Уровень гемоглобина у разных людей может сильно отличаться, в зависимости от пола и возраста. Например, у грудничков гемоглобин в течение первых суток после рождения очень высокий, а затем начинает снижаться, у женщин гемоглобин ниже, чем у мужчин, а у беременных зачастую количественный показатель гемоглобина не дотягивает до «нормы».



■ О чем говорит анемия

Сниженный уровень гемоглобина (анемия) в крови не только приводит к гипоксии — кислородному голоданию тканей, но и указывает на патологические изменения в организме. Это могут быть как воспалительных процессов, опухоли, онкология, так и результат несбалансированного питания и недостаточно активный и здоровый образ жизни. Ребёнок, страдающий анемией, выглядит болезненно бледным, физически слаб, быстро утомляется и ему плохо удается концентрироваться на учёбе. Сниженный гемоглобин у грудничков — повод

срочно искать причину этого нарушения, так как нормальное развитие всех систем организма малыша зависит от уровня железа в крови. При недостаточности железа, и, соответственно, нехватке кислорода в тканях нарушаются обменные процессы, приводящие к функциональным, как правило, патологическим изменениям органов и тканей. Поэтому анализ на гемоглобин малышам назначают очень часто.

■ Что такое гиперферремия

Повышенный гемоглобин (гиперферремия) вопреки бытующему мнению, что это показатель здоровья, также может указывать на какие-либо отклонения в организме. Повышенные значения могут быть при развитии сердечно-сосудистых заболеваний, кишечной непроходимости, при онкологических процессах.

Референсные значения количественного показателя гемоглобина различаются в зависимости от лаборатории, в которой выполнялось исследование, это связано с особенностями технологического процесса каждой лаборатории. В Независимой лаборатории ИНВИТРО референсный диапазон, принятый называть «нормой», для женщин в возрасте 18–45 лет составляет 11,7–15,5 г/дл, для мужчин того же возраста — 13,1–17,2 г/дл. Показатели гемоглобина у детей меняются в зависимости от каждого года жизни.

Анализ крови на гемоглобин необходимо сдавать натощак. При этом не рекомендуется накануне много гулять, заниматься спортом. Лучше соблюдать спокойный режим, иначе показатели крови будут неверны.



НАСТОЯЩИЙ ПРАЗДНИК

Новогодние и рождественские торжества – серьёзное испытание для детского желудка. Очень часто пышные застолья с большим количеством жирной пищи и сладких газированных напитков заканчиваются вызовом «Скорой».

Как помочь малышам справиться с неприятными последствиями долгих праздников, не отказывая им в удовольствии вкусно поесть?

Давайте посоветуемся со специалистами.

Михаил ЗЕРГАРНИК, диетолог, кандидат медицинских наук, главный врач клиники «Питание и здоровье».

Дети знают, что в Новый год им можно всё. И если ребёнок хочет попробовать все салаты, торты и конфеты, которые есть на столе, разрешите ему это сделать. Но чтобы удовольствие не обернулось большими неприятностями, надо запомнить несколько несложных правил.

- Подготовьте себя и малыша к этим «испытаниям». Рекомендуем за неделю до Нового года сесть на лёгкую диету: полтора-два литра минеральной воды в день, зелень, фрукты, кефир, лёгкие кисломолочные продукты и ничего жареного и жирного. Вы разгрузите свой организм и почувствуете себя гораздо

лучше. А если вместе с ребёнком еще и займетесь физкультурой – пробежки по утрам, 15–20-минутная гимнастика, плавание – совсем хорошо! Возможно, такой образ жизни вам настолько понравится, что вы и потом не откажетесь от него.

- Однако ни в коем случае не заставляйте малыша голодать! Это наверняка вызовет у него стресс, а в этом случае расход энергии увеличится в десятки раз. Кроме того, «пойдут в дело» микро- и макроэлементы из резервов организма и образуется много свободных электролитов, которые негативно действуют на клеточную стенку. Она становится более проницаемой, и в

клетки поступает множество токсичных веществ. Иначе говоря, голодный ребёнок в канун праздника может заболеть.

- Если вы переусердствуете с «подготовкой» к Новому году, то малыш, оказавшись за праздничным столом, может с жадностью наброситься на вкусную трапезу, и вместо хорошего настроения вся семья заполучит большую головную боль, вернее, будет решать проблемы с детским желудком. Словом, известное правило – ничего не есть весь день – в данном случае нам совершенно не подходит.

Накануне праздника, утром, обязательно предложите ребёнку тарелку каши – это надолго даст

ему чувство сытости и энергию. В течение дня также надо легко перекусывать. Побольше овощей, минеральной воды, соков. На обед можно съесть овощной салат, тарелку легкого овощного супа (только ни в коем случае не на мясном бульоне!), картофельное пюре на отваре, ягодный морс, а лучше всего кисель. Он служит лёгким антацидным средством — обволакивает желудок, предохраняя его от вредного воздействия соляной кислоты желудочного сока.

• За праздничным столом постарайтесь проследить, чтобы малыш не налегал на салаты с майонезом. Если вы готовите их сами, лучше всего использовать обезжиренный йогурт. Он не уступает майонезу по вкусовым качествам, но содержит намного меньше жиров и калорий. К тому же, в йогурте много полезных лактобактерий и нет уксуса. Именно поэтому майонез противопоказан детям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта — например, гастродуоденитом.

• Попробуйте отказаться от свинины, отдав предпочтение телятине, индюшатине или крольчатине. Такое мясо ничуть не менее вкусно, но куда менее калорийно. Однако и его не надо кушать сверх меры. Хороший вариант — запеченная рыба, а также овощи на гриле.

• С перееданием очень помогает бороться листовая салат. Медленное пережевывание зелени надолго создаёт ощущение сытости, а желудок при этом остаётся незагруженным. Правда, дети далеко не всегда его жалуют. Да еще и медленно жевать — это так скучно!

Постарайтесь облечь праздничную трапезу в игровую форму. Положите малышам на

Накануне застолья больше овощей, минеральной воды, соков!



тарелки листовой салат, украсив его сверху двумя перепелиными яйцами — глазками, дольками огурца — бровями, и кусочком помидора — ротиком. Получается забавная рожица. И устройте соревнование: кто всё это медленнее пережует — получит приз!

• Не нужно налегать на еду сразу же после того, как вы сели за праздничный стол. Сначала налейте себе и ребёнку по стакану минеральной воды и медленно, не спеша выпейте её. Объясните малышу, что это нужно для того, чтобы потом не болел животик. Если вы видите, что детская тарелка пуста, не спешите наполнять её вновь. Лучше отвлеките ребёнка на игры, разговоры с друзьями. Можете сходить прогуляться, покататься на санках. Чем больше движений в новогоднюю ночь, тем лучше. Помните: вкусная еда даёт нам много удовольствия, но нельзя превращать свою жизнь в сплошное удовольствие от вкушения еды.

• Обманите организм размером тарелки. Не берите огромные блюда — лучше отдайте предпочтение маленькому блюдечку, куда можно положить не так уж много еды. Заранее договоритесь, что и вы, и малыш будете наполнять её не более 2–3 раз.

• Психологи и диетологи рекомендуют в праздничную ночь есть побольше ярких фруктов.

Оранжевый цвет помогает выработке эндорфинов, повышающих стрессоустойчивость организма. Заранее украсьте ёлку апельсинами и мандаринами. Если почувствуете голод, возьмите фрукт и медленно, по долькам очистьте его, а потом не спеша отправляйте в рот. Одну дольку себе, другую — ребёнку. И по очереди загадывайте желания. Они обязательно сбудутся!

Если детям нельзя есть цитрусовые, замените их порезанными на дольки хурмой, яблоками, бананами.

• Полезно иметь с собой пищеварительные ферменты, которые способствуют правильному усвоению пищи. Это поможет, если малыш все-таки объелся и неважно себя почувствовал.

• К сожалению, абсолютно здоровых детей нет. Важно помнить: если у ребёнка есть проблемы с пищеварением, случаются боли в животе, поносы или запоры, необходимо соблюдать диету даже во время праздника. Малышам, у которых «барахлит» печень, нельзя налегать на жирное. А при гастритах и язвенной болезни противопоказано острое. Не нарушайте этих предписаний, иначе ребёнок рискует отпра-



Российская гастроэнтерологическая ассоциация
рекомендует есть **Активиа** каждый день!



Кисломолочный пробиотический продукт с бифидобактериями **Actiregularis®**

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

помогает уменьшить дискомфорт в животе
улучшает функциональное состояние
желудочно-кишечного тракта

*Естественная помощь
пищеварению!*



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

Новый стандарт качества

Johnson's[®] baby

Реклама



Наш новый стандарт «Тройная защита малыша» — это гарантия Безопасности, Мягкости и Эффективности средств JOHNSON'S[®] Baby для бережной защиты кожи малыша и ее здорового развития.



безопасность

Безопасно, потому что все наши продукты содержат только те ингредиенты, которые успешно прошли наши тщательные проверки на безопасность

мягкость

Мягко, потому что все наши продукты обладают особенно мягкой формулой и не щиплют глазки

эффективность

Эффективно, потому что наши продукты заботятся и восстанавливают защитный барьер кожи *

Мамы доверяют, специалисты рекомендуют

Узнайте больше на www.johnsonsbaby.ru

Лицензия на осуществление № РОСС ИР Т К05 Л00366. - раск. для: твоя.де 1105 2016г. РОСС ИР Т К05 Л13672. - раск. для: твоя.де 01072014г. *Для продуктов: детский крем для новорожденных «Бережный Уход», JOHNSON'S[®] Baby