Издается с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

МАМА ПАПА Я

Февраль – Март 2014

www.rebenok-info.com

Скорая помощь.....с. 26, 38
Мягкий ход.....с. 36
Место под солнцем.....с. 39

Царство теней

Здоровая кожа с пеленок —
веселый счастливый ребенок!

Д-Пантенол

крем и мазь

25г 50г

- при опрелостях и повреждениях кожи у малышей
- для профилактики и лечения трещин сосков молочных желез
- не требует смывания

ВПЕРВЫЕ!

Д-Пантенол

спрей

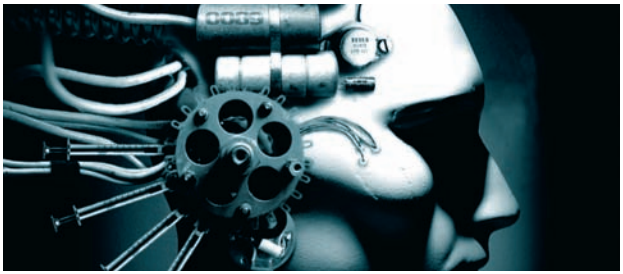
200 мл

- для смягчения, увлажнения и заживления кожи

STADA CIS

СОГР № KZ.16.01.79.001.E.000326.02.13 от 14.02.2013 г. РУ П N011108 РУ ЛС-001251. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Синтетика

В детстве я был ближе к земле и потому всё видел. Когда под тёмным снегом прокладывали путь первые ручьи, мне открывались страны с бурными реками, отвесными берегами и замками. Я слышал запах талой воды. Осколок стекла ловил солнечные лучи и щедро раздавал их прохожим. Тогда ещё не было непромокаемых варежек, я чувствовал жёсткий последний снег, приходил домой промокший и грязный и потом пил горячий чай.

Упакованные, как космонавты для десантирования на чужую планету, наши дети гуляют под неусыпным надзором взрослых. Это правильно: сегодня нормальный родитель не отпустит ребёнка одного. Они играют в виртуальных героев, общаются в чате и не знакомы с приключениями, которые дарит свобода. Но точно знают, что должны преуспеть, и все хотят в лидеры. А мы… погружаемся в комфорт и очень ценим личное пространство. Сильные чувства приносят неудобство, и постепенно мы избегаем видеть, слышать и чувствовать друг друга, прячемся за экраны смартфонов, планшетов, компьютеров и общаемся эсэмэсками. Это очень удобно и безопасно.

Если бы меня спросили, какова цель жизни, я бы сказал: остаться в живых.

Искренне ваш
Анатолий ХАВКИН

4 **Тема номера**
4 Теленянька
8 Шаг вперёд
10 В мирных целях
12 Тень, знай своё место!

14 **Я расту**
14 Съедобное-несъедобное

20 **От года до трёх**
22 В своём темпе
26 Перелом и вывих
30 Помогите «годовасику»!

34 **Дошколёнок**
34 Игра – это серьёзно
36 Мягкий ход
38 Ожоги у детей

52 **Осторожно, эпидемия**
52 Что нам холод, что нам зной
54 Коварная инфлюэнция

56 **Я школьник**
56 Начало
64 Тревожная даль

68 **Семейная консультация**
68 Какие мы родители?
72 Застольная беседа
74 Разные дети

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км.
Тип. № 14-03-00033
Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации ПИ № 77–15960. Тир. 350 000 экз.

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

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 — Фонд социальной педиатрии

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

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

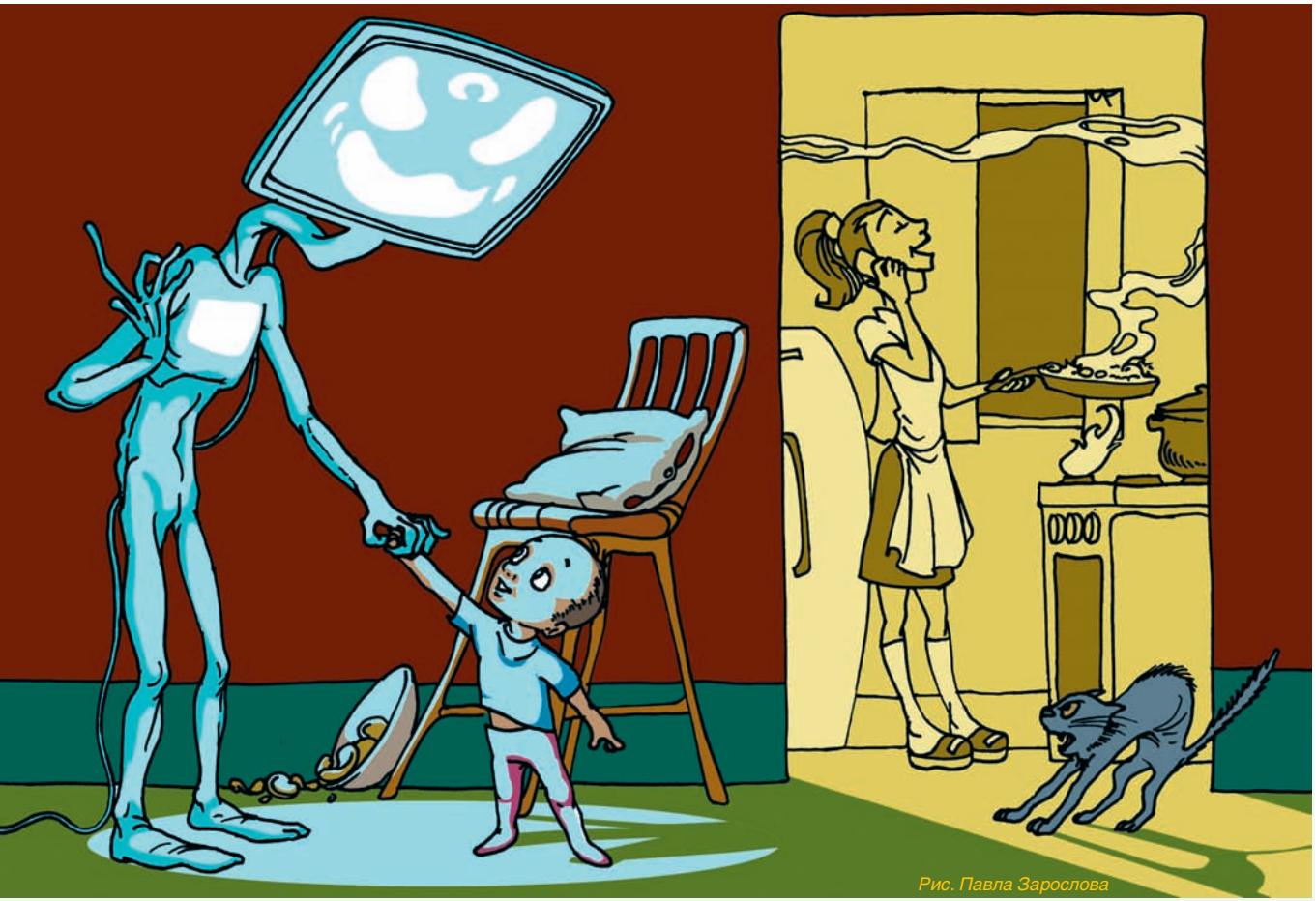


Рис. Павла Зарослова

Теленянька

Древние спартанцы воспитывали детей сурово: их жестоко избивали, заставляли ходить босыми, спать на жёстких постелях из тростника, подолгу молчать и мало говорить. Так растили сильных, послушных и бесстрашных мужчин. Англичане детей постоянно хвалят. Считается, что это повышает самооценку. Так растят победителей. В китайских семьях дети воспитываются в системе жёстких правил и вырастают послушными и трудолюбивыми. А что получится, если ребёнка воспитывает телевизор?

Экран вместо мамы

Ники три с половиной года. Он практически не говорит, иногда вообще не слышит маму и бабушку. Плохо понимает обращённую к нему речь: например, после того, как папа попросил принести яблоко, ребёнок принёс... стакан. Но мальчик сразу оживляется, как только включают телевизор — бурно радуется, прыгает и начинает произносить разные звуки. Иногда очень быстро воспроизводит целые фразы из рекламы: «Ням-ням Микоян!», «Нескафе! Кафе классик!»

Как же это получилось? Родители рассказали, что в 7–8 ме-

сяцев, когда Ники только начал ползать, его вместе с сестрёнкой (она на полтора года старше) оставляли в комнате с включённым «голубым экраном», а мама занималась своими делами. Взрослые радовались, считая, что малыш очень умный, раз в таком возрасте ему нравится смотреть телевизор. Но получилось так, что в психике Ники так и не закрепились образы близких людей, и вместо эмоциональной «настройки» на родителей у ребёнка произошла «настройка» на «ящик».

В такой ситуации малыш начинает воспринимать телевизор как заменитель или *суррогат общения*, а то и вообще как близкого человека — оживляется, когда взрослые включают этот электронный прибор, подбегает к нему, бурно гомонит и повторяет знакомые ему по рекламе слова. На родителей такие дети реагируют гораздо слабее, и в результате серьёзно задерживается освоение речи и общения. И даже более того: «телевизионный синдром», как правило, выражается в том, что образцами для подражания и «авторитетными фигурами» для детей становятся не близкие люди, а телегерои, и родители постепенно теряют возможность влиять на своего ребёнка.

Не забывайте и о том, что у малыша, который очень долго смотрит на экран, возникает напряжение зрительной системы. При длительном неподвижном сидении перед телевизором это напряжение приводит к нервному переутомлению, которое может выражаться в повышенной возбудимости, раздражительности или, наоборот, безразличии и апатии. Поэтому лет до четырёх телевизор для ребёнка лучше вообще не включать. В четыре-пять лет можно смотреть его не чаще одного-двух раз в неделю и не больше, чем по 10–15 минут, в пять-шесть лет — не чаще двух-трёх раз в неделю по 15–20 минут.

Телевизор:
До 4 лет – не включать.
В 4–5 лет – 10–15 минут в неделю,
в 5–6 лет – не чаще 2–3 раз в неделю по 15–20 минут.

Искусственная жизнь

А что происходит с детьми, которые уже научились говорить? Почему телевизор не может заменить сказку от бабушки и чтение книжек мамой или папой?

Психологи уверены в том, что сказки и книги для малыша — очень мощные средства развития *воображения* и *способности понимать* окружающий мир. Слушая сказочный рассказ или интересную детскую повесть, ребёнок *сам*, во внутреннем плане, представляет себе происходящие события. Когда ему что-то непонятно, он останавливает вас, задаёт вопросы и высказывает своё мнение о героях и их поступках. А вы всегда можете помочь ему преодолеть трудности и обсудить то, что его заинтересовало. Сказки и книги, кроме всего прочего, развивают *речь* ребёнка и помогают ему освоить один из главных навыков, который потребуется в будущей жизни, — умение *сосредотачиваться*.

А вот телевизор, видео и компьютер показывают ребёнку уже *готовую картинку*: напрягать (а значит, и тренировать) воображение здесь ни к чему. К тому же эта картинка движется, что удерживает внимание ребёнка — он может отдаться потоку впечатлений, льющихся с экрана, и нет никакой необходимости прилагать усилия к тому, чтобы сосредоточиться. Видеоряд создаёт иллюзию понятности — вопросы возникают гораздо реже (и только у тех детей, которым рассказывают сказки и читают книжки). Так что «смотрение» телевизора и видео представляет собой довольно пассивный процесс, и когда ребёнок проводит много времени у экрана, он попусту привыкает к интеллектуальной праздности.

«Картинка» даёт иллюзию понятности и не вызывает вопросов

Просто герой

Отдельного разговора заслуживает содержание современных детских фильмов, мультфильмов и мультсериалов. К сожалению, практически вся телепродукция для малышей приходит в нашу страну из-за рубежа. В основном речь идёт об удручающе примитивных *детских боевиках* и претендующих на забавность *мультиках с кривляющимися и почти не говорящими героями*.

Любой боевик, детский или взрослый, является, по сути, историей о том, как «очень хороший» герой борется с злодеями, преодолевает многочисленные опасности и, в конце концов, побеждает. При этом для главного персонажа картины практически *не существует никаких запретов*, ему можно всё: обманывать и убивать, разрушать и наказы-

вать, его цель оправдывает любые средства.

Детские боевики, как правило, отличаются от взрослых меньшим накалом страстей и отсутствием (или слабым проявлением) любовной линии. Но, как и боевики для взрослых, они задают очень простую смысловую картину мира: все персонажи чётко делятся на друзей и врагов. Друзья всегда хорошие, враги — плохие, а главный герой преподносится как безупречный образец для подражания — он силён и решителен, не ведает сомнений, всех побеждает, превосходит окружающих по силе, красоте и владению оружием, а нередко обладает ещё и какими-то мистическими способностями (вроде умения летать или читать чужие мысли).

Сопереживая главному герою и отождествляя себя с ним, ребёнок *перенимает первобытные ценностные координаты* восприятия мира, а эмоциональная включённость в экранную реальность закрепляет эти координаты в его сознании. Фильмы про «всепобедительных супергероев» культивируют в душе малыша азарт борьбы, чувство собственного превосходства (поскольку ребёнок, скорее всего, будет отождествлять себя с главным героем) и почитание силы, а драку он начинает восприниматься как главный способ решения своих проблем.

Без слов

Ещё одна распространённая разновидность телепродукции для детей — мультфильмы и телепередачи, в которых действуют почти не говорящие друг с другом герои, общающиеся с помощью жестов, эмоциональных выкриков и междометий. Дети легко перенимают этот способ взаимодействия и начинают подражать героям — при этом *тормозится*, а иногда и *нарушается развитие речи*. Происходит своеобразная «эмоциональная раскачка» ребёнка, приводящая к тому, что он «дуреет», становится эмоционально неуравновешенным и теряет контроль над своим поведением. Постоянная погружённость в такие передачи отупляет ребёнка, формирует у него интеллектуальную пассивность и неадекватные способы общения, которые потом будет очень непросто скорректировать.

Что же касается «взрослых» фильмов и передач, то смотреть их ребёнку тем более не стоит. Смысл фильма в целом остаётся, как правило, не вполне понятен, а отдельные эмоционально заряженные сцены, «вклиниваясь» в сознание, могут привести к появлению у малыша разного рода страхов, предрассудков и ночных кошмаров. Особенно опасны с этой точки зрения боевики, триллеры и фильмы с мистической окраской. Не разрешайте детям смотреть и новости — там в изобилии показывают последствия катастроф, несчастных случаев и терактов.

Эмоционально заряженные сцены могут привести к появлению страхов, предрассудков и ночных кошмаров

Ты хочешь стать дурачком?..

Может ли телевизор помочь воспитанию маленького ребёнка? Эмоциональному развитию малыша помогают детские фильмы и мультфильмы советского времени — они дарят ребёнку радость и вводят его в сложный мир человеческих взаимоотношений и чувств, приобщая к тем же ценностям, что и классическая детская литература. Старшим дошкольникам могут быть интересны и передачи о животных.

Если ваш ребёнок уже успел пристраститься к детским боевикам и мультикам, герои которых общаются с помощью междометий, исправить ситуацию будет довольно трудно. Запреты помогают далеко не всегда, к тому же они могут привести к капризам и семейным ссорам. Попробуйте прямо сказать малышу об отупляющем воздействии такого рода фильмов и спросите его «в лоб»: «Тебе что, хочется стать дурачком?», «Тебе хочется стать биороботом?..» Во всяком случае, ваша откровенность и искренность наверняка принесут больший эффект, чем «запретительные» санкции. Но одновременно с этим вы обязательно должны *больше играть с малышом и больше с ним разговаривать*, а также найти какое-то другое занятие, которое давало бы ему эмоциональное удовлетворение, — тогда «расставание с телевизором» пройдет безболезненно.

Екатерина ПАТЯЕВА,
кандидат психологических наук, старший преподаватель факультета психологии МГУ

Как показывают результаты последних исследований, мозговые способности ребёнка активно формируются в период от рождения до трёх лет. В первые шесть месяцев мозг достигает 50% своего взрослого потенциала, а к трём годам — 80%. У малышей огромный объём памяти, и только от взрослых зависит, чем он будет заполнен. Учёные считают, что регулярные «посиделки» перед телевизором — первый шаг к нарушению работы нервной системы и функций зрения ребёнка. Кроме того, малоподвижный образ жизни — прямой путь к гиподинамии, то есть развитию сердечнососудистых, эндокринных и костно-мышечных заболеваний.

Британские исследователи установили, что дети, которых в раннем детстве «воспитывал» телевизор, страдают недоразвитием речи, эмоций, заторможенностью психического развития. Эксперт по речи доктор Салли Ворд констатирует, что за последние двадцать лет резко увеличилось количество малышей, которые воспринимают только зрительную информацию, слова проходят «мимо них».

***

Результаты исследований американских учёных, опубликованные в журнале Archives of Pediatrics & Adolescent, с научной точки зрения подтвердили уже давно известную всем родителям закономерность: чем больше времени дети проводят у телевизоров, тем хуже они учатся.

Учёные изучили школьные успехи детей в возрасте 8 лет. Оказалось, что ребята, у которых в спальне установлен телевизор, справляются со стандартными тестами гораздо хуже, чем их сверстники, у которых его нет.

Совершенно иначе на умственные способности подростков, по мнению учёных, влиял персональный компьютер. Дети, у которых дома был собственный ПК с выходом в Интернет, выполняли тесты на порядок лучше, чем те их ровесники, у которых не было связи с «всемирной паутиной».

«Хуже всего с тестами справлялись дети, у которых в спальне стоял собственный телевизор, но не было компьютера, — пишет автор исследования Дина Борзековски из университета Джона Хопкинса в Балтиморе.

***

Недавно университет Монреаля, университет Сан-Джустина и университет Мичигана опубликовали шокирующие результаты своих исследований, которые подтверждают, что просмотр телевизора детьми в возрасте двух-четырёх лет оказывает негативное влияние на их развитие.

Это был долгосрочный проект, в котором приняли участие 1314 детей из Квебека. Родителей спрашивали о том, сколько времени проводили у телевизора их дети в возрасте от 28 до 56 месяцев. Учителя оценивали успехи в учёбе, психологическое состояние и физическое здоровье.

«Мы обнаружили, что каждый дополнительный час просмотра телевидения снижает интерес детей к школе и успеваемости, увеличивает шансы стать жертвой травли со стороны одноклассников, — утверждает Линда Пагани, профессор психологии университета Монреаля. — Такие дети ведут малоподвижный образ жизни и потребляют больше фастфуда, что ведёт, в конечном счёте, к более высокому индексу массы тела».

***

Голландские психологи проанализировали результаты сорокалетних исследований по воздействию телевизора на маленьких зрителей и пришли к выводу: телевидение препятствует развитию творческих способностей у ребёнка, а вот чтение книг и слушание радиопередач обогащают его интеллект и фантазию.

Американские педиатры поддержали своих европейских коллег: по их данным, если ребёнок дошкольного возраста каждый день смотрит телевизор по одному часу, то риск развития нарушений памяти увеличивается на 10%. Они рекомендуют детям до двух лет вообще не смотреть телевизор: дело в быстрой смене кадров, что негативно влияет на развивающийся мозг.

Шаг вперёд

Анекдот советских времён: накануне революции наша страна стояла на краю пропасти. С тех пор мы сделали большой шаг вперёд. Технический прогресс предлагает всё новые устройства, а мы стараемся успеть, теряя по дороге что-то важное.

Виртуальная жизнь

Сегодня часто можно увидеть, что мобильник лежит у грудничка в коляске и оттуда раздаются совсем не детские мелодии. А ведь ещё совсем недавно в СМИ настойчиво говорили о том, что излучение мобильного телефона негативно влияет на мозг не только маленького ребёнка, но и взрослого человека. Однако сейчас об этом вспоминают редко, и малыши слушают не мамины колыбельные, а чужие для них электронные звуки.

«Технологии шагнули вперёд», — скажете вы. Безусловно, но разве могут заменить любовь и ласку родителей некие электронные симуляторы жизни, пусть даже очень умные и интересные? Усыплённые сладкоголосой рекламой, мы потеряли бдительность и преступно расслабились, не замечая совершенно реальной опасности. И вот мобильные телефоны появились в колясках наших детей, а лучшими друзьями дошкольников стали планшеты, игровые приставки и другие электронные штучки.

На первом месте

Недавно в подмосковных детских садах провели опрос детей старших и подготовительных групп (5–7 лет). Малыши рассказывали о том, в какие игры они играют дома. На первом месте у 72% детей оказался компьютер, немного отстали от него планшет и игровые приставки. Следующим этапом «воспитания» ребята называли телевизор, причём, как правило, уточняли, что смотрят мультики иностранного производства, а значит, далеко не самого лучшего морально-нравственного содержания. И только после этого вспоминали о существовании мягких игрушек, машинок и настоящих, а не виртуальных друзей. Но ведь хорошо известно, что успешность человека в жизни на 70% зависит от уровня «социальной компетенции», то есть умения общаться с окружающими, договариваться, идти на компромисс и находить выход в реальных жизненных ситуациях. Интересно, где этому научится ребёнок, если он «изучает жизнь» только за компьютером?

Навязчивый друг

«Но ведь есть много развивающих игр, которые учат буквам и цифрам!» — скажете вы. Да, есть очень удачные обучалки, однако посмотрите, что происходит. Мама и папа вроде бы делают всё во благо ребёнка: знакомят его с компьютером, открывают новые возможности.

Малыш начинает тянуться к виртуальному миру — там для него всё очень привлекательно, ярко и красиво. Но на определённом этапе ситуация выходит из-под контроля родителей: ребёнок познает другую сторону «электронной жизни» и начинает испытывать, по сути дела, почти наркотическую зависимость от компьютера. Ситуация развивается примерно так: вы предложили ребёнку хорошую, вкусную и полезную конфету, но начинка постепенно меняется, на смену шоколаду и витаминам приходят искусственные и вредные ингредиенты. И вот вам результат: обёртка та же, а конфетка совсем другая.

Если мы вовремя не заметим подмену, то наши дети окажутся в большой опасности, на краю пропасти, из которой потом будет очень трудно выбраться. Первые признаки формирования зависимости: ребёнок проводит много времени за компьютерными играми и капризничает, если его просят прекратить игру. Рецепт «излечения» прост: малыш дошкольного возраста может находиться у телевизора от 15 до 30 минут в день, а у компьютера ему вообще делать нечего.

Кто кого?

Психологи констатируют, что сегодня компьютерная зависимость часто возникает у взрослых людей, которые в детстве смотрели советские мультики и узнали, что такое мобильный телефон, в очень солидном возрасте. Представьте, какое будущее ожидает человечество, если наши малыши уже с пелёнок возятся с планшетами и отправляют mms-ки — писать-то они еще не научились...

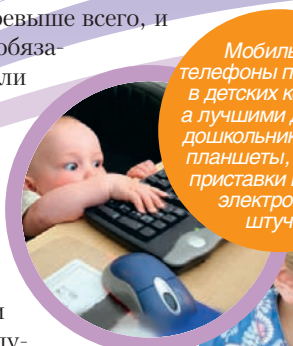
Пытаясь облегчить себе жизнь, мы, по сути, приносим своих детей в жертву компьютеру. При этом практически все игры, которыми увлекаются наши малыши, строятся на разрушении и уничтожении людей, зданий, животных и даже овощей. Если ребёнок с детства учится такому стилю поведения и воспринимает его как самый правильный, то несложно догадаться, какой стереотип поведения сложится у него в дальнейшем. И при этом в перерывах между сражениями и убийствами герои игр собирают «бонусы», то есть деньги. Есть игры, которые целиком посвящены этому «процессу». Вроде бы всё безобидно — бегай да собирай, но какой глубокий подтекст! Всё внимание ребёнка нацелено на деньги, причём игра идёт очень быстро, и переключить внимание на что-то другое невозможно. А иногда тебя преследует какой-нибудь монстр: если остановишься — будешь съеден. Такая же скрытая формула закладывается в сознание ребёнка: деньги превыше всего, и в этом мире тебя обязательно съедят, если остановишься.

Почти все компьютерные игры строятся на разрушении и уничтожении

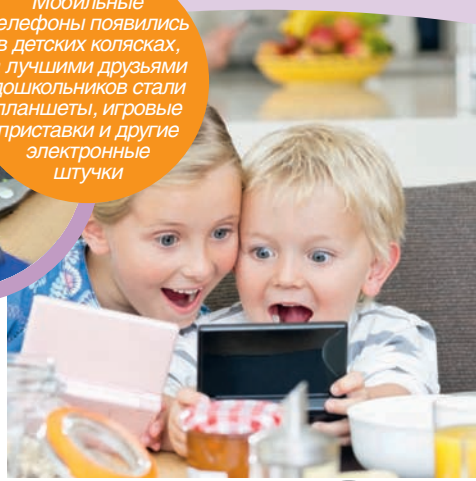
Подумайте сами, уважаемые родители, что будет с ребёнком к подростковому возрасту, если идея разрушения пустит глубокие корни и он перестанет ценить жизни других людей. Почему бы нашим программистам, едва ли не лучшим в мире, не заняться созданием компьютерных игр, которые учат доброте, трудолюбию, отзывчивости, умению делиться с другими? А может быть, лучше вообще отказаться от компьютерных игр для дошкольников?..

Главные уроки воспитания добрых человеческих качеств ребёнку дают мама и папа. Мы почему-то забыли о том, что нашим детям нужно читать мудрые народные сказки, которые закладывают в их души основы жизнелюбия, доброты и нравственности. Пойте детям колыбельные, голос мамы для ребёнка — это самый прекрасный звук на свете. Играйте всей семьёй в настольные игры, читайте книги, совершайте совместные путешествия — и вы станете ближе друг к другу. Уверена, что вы выработаете правильную модель «работы» с компьютером и ваши дети никогда не превратятся в «электронных манкуртов».

Ольга СМИРНОВА,
психолог



Мобильные телефоны появились в детских колясках, а лучшими друзьями дошкольников стали планшеты, игровые приставки и другие электронные штучки



В мирных целях

Когда-то книгопечатание считалось грехом, а игра в шахматы – «бесовским» занятием. Любое техническое новшество воспринималось, мягко говоря, с опаской. Но современную жизнь невозможно представить без высоких технологий. Откроют они новые горизонты или сделают своим пленником – зависит от нас.

Интересы и потенциальные возможности будущих школьников по-прежнему закладываются именно в семье. Только родители могут сформировать у малыша индивидуальный опыт правильного общения с компьютером, электронными игрушками, книжками, помочь ему разобраться в том, сколько времени нужно тратить на обычные, традиционные, а сколько – на мультимедийные, цифровые забавы.

Учёные и специалисты уже не первый год ведут бурные дискуссии о том, что полезно, а что вредно в хайтек-технологиях. Но родители не могут ждать, пока они придут к однозначному ответу, тем более что, скорее всего, такого ответа и не будет – каждый малыш уникален, и потому мамы и папы, которые не хотят, чтобы их дети стали «рабами» компьютера, должны быть очень осторожны.

Впрочем, проблем можно избежать, если правильно использовать хайтек-технологии. Дети быстро адаптируются к новому, способны продуктивно решать сложные задачи и получать от этого удовольствие. Но управлять «путешествиями» ребёнка в электронном мире должен взрослый, который поможет сделать правильные акценты в этой работе: с помощью цифровых технологий можно раскрыть потенциал и функциональные возможности маленького человека.

Домашний тач-парк

Одно из самых перспективных направлений развития современных цифровых технологий – интерактивные поверхности и

панели, реагирующие на касание пальцем. Возможности использования таких стен, досок и планшетов постоянно расширяются. И не только технически, но и через изобретение новых способов их использования: ведь игра всякий раз происходит в других условиях. Можно даже обратить внимание ребёнка на эти новые обстоятельства, которые он с охотой начинает использовать. По существу, интерактивные технологии являются стимулом для саморазвития малыша. А чтобы этот стимул был ещё более действенным, постарайтесь превратить всякое упражнение в игру, своеобразное приключение на пути к знаниям.

Принципиально важно, что в таких занятиях могут участвовать и дети с ограниченными возможностями, и особо одарённые, с сильным творческим началом. И те, и другие всегда стремятся самореализоваться, надо только помочь им. При этом игровые интерактивные занятия служат хорошим дополнением к учебным классам: они повышают мотивированность ребёнка к урокам, закрепляют интерес не только к действиям на волшебной доске, но и своим личным способностям. Интерактивная панель, какого бы размера она ни была, даёт ребёнку быстрый ответ, а через практически мгновенную систему обратной связи показывает личный результат. Во многих случаях этот коммуникативный процесс более эффективен, чем объяснения взрослого.

С помощью большого количества программ интерактивные технологии позволяют создавать самые разные игровые ситуации. Эти простые и довольно сложные программы объединяет очень важное для психики ребёнка качество: достаточно дать команду одним касанием, и мультимедийные объекты быстро появляются и исчезают, а это важный элемент детской игры.

Таких волшебных возможностей вполне достаточно для того, чтобы ребёнок увлекся работой на интерактивной поверхности и у него возник мотив для домашних занятий. Кроме того, родители могу и сами разработать какие-то «семейные» игры, особой подготовки и специальных знаний для этого не потребуется. Соберите свой архив и постоянно пополняйте его, а через некоторое время малыш будет с удовольствием вспоминать, во что он играл, и какие у него были успехи.

Хайтек-класс

Очень важно, чтобы педагоги владели возможностями интерактивных досок разного типа, которые сегодня устанавливают в наших школах. А родители должны знать, что одним из важнейших качеств интерактивной доски является её экологическая чистота и безопасность. Такие доски невозможно разбить, а последние модели имеют короткофокусный проектор с комфортным световым потоком без тени.

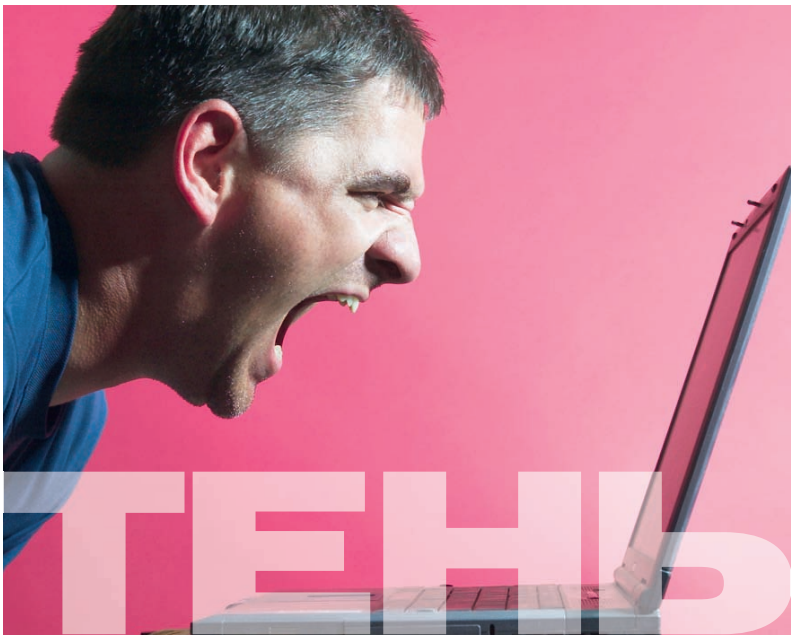
Домашнее задание, которое педагог даёт ученику, не должно казаться школьнику слишком сложным, иначе у него может сформироваться страх неуспешности и он откажется отвечать у доски. Впрочем, многие дети довольно быстро осваивают возможности нового «инструмента», а иногда после первых уроков у них даже возникает определённое охлаждение. Тут многое зависит от учителя: он должен сделать все возможное для того, чтобы превратить свой урок в некое волшебство, даже игру. Математик играет символами, словесник – словами, а правила, по которым они это делают, остаются тайной для ребёнка. С помощью интерактивной доски ученика можно сделать причастным к раскрытию этой тайны.

Для педагога очень важно, что в памяти компьютерной доски остаются все действия ученика в процессе решения поставленной задачи. Он может обратиться к этому материалу, проанализировать ход работы ребёнка и познакомить родителей с успехами их чада. Вообще, привлечение родителей к процессу обучения – очень важный момент. Тетради и дневники дети папам и мамам показывают неохотно. Но теперь они знают, что все их школьные упражнения стали электронными документами, и выполненные задания могут посмотреть все, кого интересует их учёба.

Интерактивные доски можно использовать и для релаксации. Нагрузки на детей сегодня очень большие, и педагог может подобрать для класса несколько балансировочных упражнений, рисуя на доске, например, знак бесконечности.

Возможности интерактивного экрана позволяют сделать доминантой процесса обучения особое отношение к опыту самого ребёнка, его поискам. Родители и педагоги должны помочь малышу сделать первое игровое соприкосновение, а дальше ученик будет действовать самостоятельно допуская меньше ошибок.

Елена ЯРОСЛАВЦЕВА,
кандидат философских наук



ЗНАЙ СВОЁ МЕСТО!

Пьеса Евгения Шварца «Тень» имеет мистический сюжет: тень главного героя покидает своего хозяина, набирает силу и становится настоящим злодеем. А человек, которому она принадлежала, слабеет, трусит и долгое время не может совладать со своей собственной тенью, почти погибает. Но в критический момент он произносит спасительные слова. И бесплотный мучитель покорно ложится к ногам хозяина.

Такое впечатление, что похожий сценарий разыгрывается сегодня. Многие стонут: «Как хорошо было без компьютеров, а теперь молодёжь ничем не занимается, нормально не общается, только компьютерные игры и социальные сети на уме!» Взрослым кажется, что какая-то нечистая сила заманивает детей в виртуальный мир, а от них самих ничего не зависит и одолеть эту беду они не в состоянии. Настали ужасные времена, и остаётся только смириться.

Не стоит демонизировать компьютер: человек сам делает себя рабом машины

Но в истории цивилизации это не первый случай массового оцепенения перед достижениями научно-технического прогресса. И автомобиль, и локомотивы, и электрический ток считались врагами человечества. Но люди научились усмирять их и применять для собственного блага. С младенчества родители внушают детям правила безопасности при встрече со сложными механизмами и потенциально опасными явлениями (оголёнными проводами и железной дорогой, например). И больше нет всеобщей паники по их поводу, хотя они действительно отнюдь небезопасны и требуют повышенной осторожности.

А вот с электронными устройствами почему-то так не получается. И взрослые, и дети склонны приписывать им слишком большую силу. Многие люди теряют самоконтроль и впадают в зависимость. Но, тем не менее, сами по себе компьютеры не опасны и не вредны. Они — наши помощники, неотъемлемая часть современного бытия, отказываться от которой по меньшей мере неразумно. Нашим детям просто повезло, что у них есть возможности, которых не было у нас. Мы читали про такие удобные штуки только в научной фантастике, а сейчас она воплотилась в жизнь.

Проблема в том, что мы позволяем нашим детям и самим себе находить около экранов единственное развлечение и утешение. Очень соблазнительно не тратить эмоциональные усилия на семейные ужины, чтение перед сном, разговоры, а всем «уткнуться» в свои экраны и экранчики. И сетовать потом: «Он хватает планшет чуть что и уходит в него с головой!..» Мы совсем не стараемся научить детей спокойному и грамотному взаимодействию с компьютером, при котором электронные устройства останутся «на вторых ролях». Да, они должны помогать учиться, общаться, смотреть фотографии и фильмы, развлекать в очередях, например, в поликлинике. Но не ста-

Электронные устройства не должны быть единственными «друзьями» человека

новиться при этом главными и единственными «друзьями» человека.

Есть ещё один «капкан», в который родители попадают по доброй воле — желание, чтобы их ребёнок «был не хуже других». У всех же есть «крутые» телефоны или планшеты, а мои дети, что, самые убогие?! Взрослые говорят себе: деваться некуда, такова современная реальность — и вот мы видим, что первоклашки на перемене сидят неестественно тихо, склонившись над разными гаджетами.

Гораздо труднее противостоять модному попустительству и объяснить своему ребёнку, почему вы не хотите покупать ему многофункциональный телефон или другой гаджет. И не просто воспользоваться правом родителей на принятие решений, а создать у него ощущение полной жизни, эмоционально и событийно наполненной.

Конечно, компьютеры и другие устройства — полезная, интересная и во всех смыслах нужная вещь. Детям не только можно, но и нужно пользоваться ими. Но всем взрослым нужно помнить замечательный анекдот, в котором наглядно изображаны законы детской психологии: «Сидят три мальчика в песочнице. Один говорит: «У моего папы самый крутой айфон, последней модели, со всеми примочками!» Второй говорит: «А у моего папы три компьютера, самых лучших, самых дорогих!» А третий мальчик говорит: «А у моего папы вот такая крыса в гараже!» Первые два восклицают: «Да ты что! Покажи!» Другими словами, дайте детям быть детьми и не забывайте волшебных слов: «Тень, знай своё место!»

Елена КРАВЦОВА,
психолог

Капли для роста

Солнце — источник жизни — это знают все. И то, что витамин Д необходим организму — тоже.

Чем же так важен витамин Д? Его недостаток приводит к рахиту у детей и развитию многих хронических заболеваний у взрослых. Согласно современным представлениям, витамин Д связан не только с процессом формирования костной системы, его дефицит может привести к развитию сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, различных форм рака, аутоиммунных и воспалительных заболеваний, снижению иммунитета и повышению уровня смертности. Но особенно чувствительны к недостатку витамина Д дети. Кто растёт быстрее младенца, который только в первые три месяца жизни прибавляет более 10 см? Поэтому рахит ещё называют болезнью «растущих детей».

Где взять? Основной способ его получения — это синтез витамина $Д_3$ в коже под воздействием ультрафиолета. Отсюда и вытекает хорошо известная сезонность появления рахита. Зимой и осенью дефицит витамина Д отмечается у многих малышей. Длительное время единственным средством с витамином Д был рыбий жир. Потом появился масляный раствор витамина Д. Но в ряде случаев он плохо всасывается. Поэтому сегодня предпочтительно применение у детей водной формы витамина Д. Единственным водным раствором витамина Д в России, является препарат Аквадетрим®. Он обладает целым рядом преимуществ:

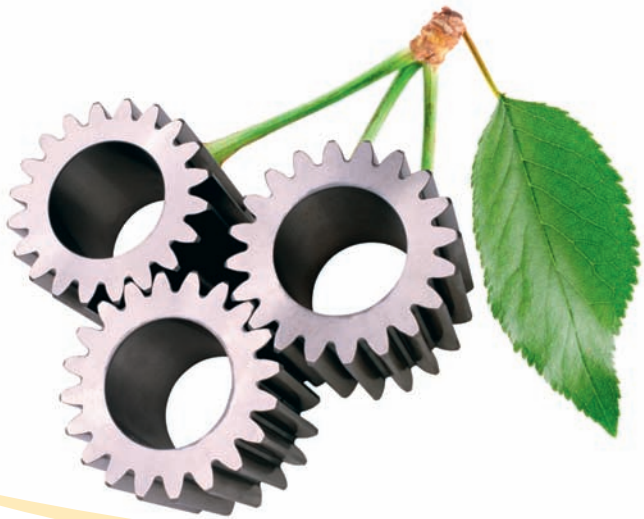
- Полноценно всасывается в ЖКТ независимо от степени его зрелости и сопутствующей патологии.
- Может использоваться у недоношенных детей.

Всё это делает Аквадетрим® подходящим средством для профилактики и лечения витамин Д-дефицитных состояний у детей.

РУ: П №014088/01

На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Съедобное – несъедобное

Общеизвестно, что человечеством движет любопытство, и это прекрасно. Но для детей, особенно маленьких, существует множество опасностей – электрические розетки, горячий чайник, открытое окно… Одна из них – различные металлические предметы, которые малыш хочет непременно попробовать «на зубок», и может проглотить. Какими последствиями это грозит и что делать, если предмет уже проглочен?

За годы работы в отделении гастроскопии нам доводилось извлекать из желудков, трахей, кишечников, плевры маленьких пациентов самые неожиданные вещи. Порой на снимке их невозможно идентифицировать. Однажды увидели в просвете подвздошной кишки непонятное образование – оно причиняло ребёнку невыносимые боли. Предположили, что это опухоль. Стали оперировать. Оказалось – разбухшая строительная пена. Пока родители возились с утеплением балкона, малыш наглотался этой дряни. Удалять её пришлось более пяти часов…

Бывает, мама потеряет серёжку или кольцо, поищет и забудет. А потом у ребёнка начинаются острые боли в животе. В моей коллекции множество серёжек и одно большое кольцо – можно открывать ювелирный салон. Однажды даже попалось золотое кольцо с бриллиантом, и это был единственный предмет, который пришлось вернуть. Обычно мы находки не отдаём, а оставляем в нашем импровизированном музее. Некоторые из них вызывают неподдельное удивление. Скажем, открытая английская булавка в желудке у 8-месячного малыша или острая рыбья кость в трахее 10-месячного ребёнка.

Что же делать, если ребёнок проглотил что-то несъедобное? В принципе, в девяти из десяти случаев инородные тела выходят из организма естественным путём. Так что паниковать не стоит, но если вы хватились каких-то предметов, лучше всё-таки обратиться к врачу и сделать снимки, убедиться, что опасности нет. И помните: если даже что-то обнаружат на снимке, это вовсе не значит, что вашего малыша тут же потащат на операционный стол. Не очень большая пуговица или денежка, скорее всего, выйдет через 2–3 дня, и врач предложит дать малышу касторки и поискать её в горшке. Операцию приходится делать лишь в том случае, если предмет прочно застрял и выходить наружу не собирается.

Однако есть случаи, когда промедление смерти подобно. В первую очередь это касается магнитов. Опаснее всего, если малыш проглотил два или более магнитов с перерывом в час или два. Попадая поочередно в различные части желудочно-кишечного тракта, они продолжают взаимодействовать друг с другом и фактически разрушают организм изнутри. Начинается перитонит, от которого ребёнок может погибнуть за считаные часы и в страшных муках.

В стране идёт настоящая «магнитная эпидемия»: магазины игрушек завалены китайскими конструкторами на основе маленьких магнитных шариков, которые дети заглатывают чуть ли не каждый день. Многих из них приходится буквально вытаскивать с того света. Я полагаю, что продажу таких игрушек необходимо запретить законодательно – как запрещено продавать детям сигареты или водку.

Юрий НЕДУМОВ,
заведующий отделением эндоскопии Детской Тушинской клинической больницы.

Да здравствует пена душистая!

Водные процедуры

Купание малыша — это не просто гигиеническая процедура, но и удовольствие для крохи. Микромассаж всего тела водой, нежные прикосновения мамы способствуют развитию и усиливают эмоциональную связь. Также купание оказывает закаливающее действие.

Лучшее время для водных процедур — перед вечерним кормлением. Чтобы первое купание прошло как можно легче, заранее подготовьте всё необходимое: бельё, пелёнку или подгузники, ватные палочки, щёточку для волос, крем под подгузник, увлажняющий детский крем или молочко.

Вам понадобятся: детская ванночка, термометр для воды, кувшин или ковшик для ополаскивания, банное полотенце большого размера с капюшоном, пенка-шампунь для купания.

Комментарий педиатра. Одной воды для купания малыша недостаточно. Для полноценного очищение кожи используйте средства, специально разработанные для младенцев, которые не раздражают и не сушат её. Например, хорошо подойдёт пенка-шампунь JOHNSON'S Baby «От макушки до пяток» — pH-нейтральная и мягкая.

Совет маме. После купания не вытирайте кожу малыша, а промокните полотенцем. Для мытья можно использовать pH-нейтральное мягкое, жидкое средство. Например, пенку-шампунь.

Некоторые малыши после купания сильно беспокоятся. Это может быть связано с разницей между температурой воды и воздуха. В таком случае не разворачивайте полотенце сразу, дайте ребёнку несколько минут на адаптацию.

Делаем массаж

Массаж — важный момент общения с малышом, необходимый для его здоровья и развития. Начинать массаж можно уже через месяц после рождения, если нет противопоказаний. Время проведения массажа может быть любое, в зависимости от того, когда у ребёнка «лучше» настроение. Но, желательно приступать к массажу через 1 час после кормления, когда пища уже переварилась, а малыш ещё не хочет есть.

Проводя массаж, старайтесь разговаривать с малышом. Начинать надо с 5–10 минут, а к концу года можно довести время упражнений до 30–40 минут. Если ребёнок капризничает, то массаж следует прекратить. А если получает удовольствие от массажа, то его можно повторять 2–3 раза в сутки.

За некоторое время до проведения массажа следует ополоснуть малыша и тщательно вытереть кожу. Используйте детское масло для проведения массажа, оно сделает прикосновения рук лёгкими и скользящими, а кожу малыша увлажнённой. *Натуральные масла не всегда безопасны для детской кожи. Специалисты считают, что следует избегать применения некоторых растительных масел (например, оливкового) из-за их способности вызывать контактный дерматит. Ассоциация детских аллергологов и иммунологов России советует использовать для массажа масло JOHNSON'S® Baby, разработанное специально для кожи новорождённых.*

Масло должно быть специально детским, лёгким, чтобы не блокировать поры и не способствовать инфицированию.

При массаже нельзя «наливать» масло на ребёнка, а необходимо смочить руки, растереть его в ладонях, а лишь потом начинать движения по коже.

На правах рекламы

На правах рекламы

Фруктовая радость

Соки и нектары – важная часть рациона питания ребёнка. Они не только вкусны, но и содержат огромное количество важных пищевых веществ. Они разрешены к употреблению уже с 4-месячного возраста. Однако надо учитывать возраст малыша. Знакомство с соками и нектарами определяется индивидуально, учитывая рекомендации педиатра.

Детишки любят соки, потому что они сладкие. В них содержатся природные сахара, которые, к тому же, отличный источник энергии. Главный соковый витамин – С. Благодаря ему происходят многие биохимические процессы в организме, нормально функционирует соединительная и костная ткани, укрепляется иммунная система. Только с фруктами и овощами могут быть получены ребёнком растительные полифенолы – биофлавоноиды. Они защищают организм от неблагоприятных экологических факторов и способствуют укреплению сосудов. Важный компонент соков – органические кислоты. Это они придают сокам вкус, подчёркивают их натуральную сладость. Кроме того, органические кислоты помогают перевариванию животных белков, содержащихся в мясе, рыбе и молочных продуктах. Соки и нектары богаты микроэлементами – калием и железом, которые необходимы для правильной работы сердечно-сосудистой системы и профилактики анемии. Пищевые волокна, которых особенно много в соках и нектарах с мякотью, улучшают работу пищеварительной системы, положительно влияя на микрофлору.

Сегодня педиатрами и диетологами в питании детей, особенно раннего возраста, рекомендовано применять соки и нектары промышленного производства. Это гарантирует не только качество, но и, что крайне важно, микробиологическую безопасность. Кроме того, промышленные соки позволяют разнообразить рацион малыша и формировать правильные пищевые привычки.

Один из лидеров в производстве продуктов детского питания «ФрутоНяня» выпускает широкий ассортимент соков и нектаров. Среди них можно найти продукт на любой, даже самый искушенный вкус. Для самых маленьких – «первые» соки, традиционные для нашей страны, монокомпонентные, низкоаллергенные, прошли клиническое исследование, в НЦЗД РАМН в 2011году, а сок из яблок осветлённый и из груш осветлённый, а также сок из яблок и груш одобрены Союзом педиатров России. Среди соков «ФрутоНяня» есть целая серия гипоаллергенных – из яблок, из груш, а также из яблок и груш с мякотью.

Для детишек постарше разработаны поликомпонентные соки и нектары «ФрутоНяня» из смеси фруктов, фруктов и ягод.

ФрутоНяня

Любовь к фруктам — с раннего детства!

Соки «ФрутоНяня»

- Натуральные на 100 %
- Гипоаллергенные*
- Рекомендованы Союзом педиатров России*
- Не содержат сахара, искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов
- Идеально подходят для первого знакомства с фруктовыми соками

*Клиническое исследование проведено в НЦЗД РАМН, 2011 г.
В исследовании принимали участие соки «ФрутоНяня»:
из яблок осветленный, из груш осветленный, из яблок и груш.

На правах рекламы. Сведения о возрастных ограничениях применения продуктов «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке. Необходима консультация специалиста.

Идеальный продукт

Помните, как у Гоголя: «Если бы губы Никанора Ивановича да приставить к носу Ивана Кузьмича…» Каждая мама стремится накормить своего малыша самым лучшим. Существует ли идеальный продукт ?

О детском питании мы беседуем с детским диетологом, кандидатом медицинских наук *Оксаной Николаевной КОМАРОВОЙ*.

— Идеальный продукт для ребёнка — мамино молоко. В нём есть всё, что нужно для роста и развития: белки, жиры, углеводы, минералы и витамины. И в первые 6 месяцев оно покрывает все потребности малыша. Однако после 6 месяцев потребности ребёнка в энергии и полезных веществах растут, и постепенно в рационе малыша появляются продукты прикорма: каши, овощные и мясные пюре, творог, йогурт.

— Вы не упомянули молоко. Можно ли, например, заменить грудное молоко обычным коровьим молоком?

— Во-первых, малышам до трёх лет нужно давать только специальные детские продукты, которые учитывают особенности пищеварительной системы малыша и соответствуют гигиеническим требованиям. Что же касается цельного коровьего молока, то сегодня педиатры не рекомендуют давать его ребёнку до года, так как организм малыша не сможет переварить и правильно усвоить этот полезный продукт. В отличие от грудного молока, в цельном коровьем молоке превалируют крупные молекулы белка, которые могут создать дополнительную нагрузку на ещё незрелые пищеварительный тракт и почки ребёнка.

— Но ведь нам с детства говорили, что молоко очень полезно.

— Безусловно, молоко полезный продукт. Оно является для нас источником кальция, а также витаминов группы В. Наш организм не может синтезировать кальций и должен постоянно получать его извне с пищей.

— Так что же делать? Как сохранить полезные свойства молока и при этом помочь малышу его усвоить?

— Для начала ввести в рацион кисломолочные продукты: детский творог, йогурт, кефир. Они хорошо адаптированы к возможностями пищеварительной системы малыша, сохраняя при этом все полезные свойства и приобретая новые. Кисломолочные продукты, как и молоко, богаты кальцием, который благодаря молочной кислоте лучше усваивается, чем кальций из молока.

— Доктор, скажите, а как быть с молочным белком и молочным сахаром — лактозой, которыми богаты все молочные продукты? Можно ли снизить их нагрузку на пищеварительную систему малыша?

— Эту проблему можно решить, например, с помощью йогурта. Ведь благодаря йогуртовой закваске, в которую входит термофильный стрептококк и болгарская палочка, происходит частичное расщепление белка до более мелких составляющих (аминокислот). В результате продукт легче усваивается малышом, снижается нагрузка на кишечник, так как процесс «переваривания» белка частично происходит в самом продукте. То же самое происходит с лактозой. Молочный сахар частично расщепляется йогуртовыми бактериями, которые используют его в качестве пищи, синтезируя молочную кислоту. Поэтому и продукты имеют приятный кисловатый вкус.

— То есть после 6 месяцев грудное молоко можно заменить на йогурт или кефир?

— Конечно, нет. Любые крайности опасны. Грудное молоко остаётся главным продуктом для малыша и после 6 месяцев, а продукты прикорма должны вводиться в его рацион постепенно, в том числе и кисломолочные: творог — начиная с 6 месяцев, а йогурт и кефир — с 8 месяцев. При этом объём ежедневной порции творога к году не должен превышать 50 г, а суточная норма йогурта или кефира не более 200 мл в сутки. И конечно, все кисломолочные продукты должны быть специализированными — детскими.

Тёма

И малыш скажет:

ДА!

Детское питание «Тёма»

- Разработано с учетом потребностей детей первого года жизни.
- Соответствует российским требованиям к безопасности продуктов питания для детей раннего возраста.
- Все кисломолочные продукты «Тёма» производятся из российского молока высшего сорта, они обогащены пробиотиком LGG.
- Биойогурты дополнительно обогащены витаминами и микроэлементами.

телефон «горячей линии»
8-800-200-55-56
звонок по России - бесплатный

www.mir-tema.ru

Очень нелегки первые шаги

Не секрет, что современные дети часто болеют и, как правило, имеют проблемы с физическим развитием. Это происходит во многом по той причине, что родители практически сознательно минимизируют их двигательную активность. А ведь следить за физическим здоровьем малышей нужно с самого рождения: нарушения, возникшие в младенчестве, со временем могут усугубиться, и откорректировать их будет очень сложно.

Прямые следствия недостаточной физической активности — плохое развитие основных функциональных систем подрастающего организма, нарушения функций опорно-двигательной системы и работы внутренних органов, снижение умственной работоспособности.

Детей нужно приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями с самого раннего возраста и внимательно следить за тем, чтобы нагрузка была оптимальной. Взрослые должны создать хорошие условия для проведения занятий физическими упражнениями и обеспечить эмоционально благоприятную обстановку, в которой малыш будет получать удовольствие от своих движений.

Главные задачи физического развития ребёнка от 1 года до 3 лет:

- Обучение правильной ходьбе, корректной постановке стоп. Для этого можно использовать различные виды ходьбы с постепенным уменьшением ширины дорожки, по которой «путешествует» ребёнок (от 30 до 10 см).
- Формирование правильной осанки, укрепление мышц спины, брюшного пресса: различные виды ходьбы с сохранением правильного положения тела, ползание на «четвереньках», подлезание под различные поверхности и перелезание через них.
- Профилактика плоскостопия, укрепление мышц стопы и голени (ходьба босиком, выполнение специальных упражнений, ходьба по различным поверхностям — камни, песок, корни деревьев в лесу).
- Развитие координации движений, чувства равновесия: перешагивание, перепрыгивание, ходьба по возвышенности, по ограниченной поверхности, с препятствиями, изменение направления движения.
- Расширение двигательного опыта, развитие творчества в движении. Нужно научить ребёнка ориентироваться в пространстве и использовать свои сенсорные способности.

Ниже представлены варианты двигательных действий для детей от 1 года до 3 лет, которые могут быть рекомендованы для выполнения как на организованных занятиях физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях, так и в домашних условиях с родителями.

Первый месяц

• «Путешественники». Дорожка препятствий: пройти по деревянным мостикам, «кочкам», проползти под двумя модулями к игрушке. Выполнить 2 раза.

• Упражнения с мячами: скатывать мячи различного диаметра с возвышенности (горки) в «воротики». Повторить 2 раза.

• Подняться на возвышенность (10–15 см), спуститься. Повторить 2 раза.

• Проползти на «четвереньках» по мягкому модулю вверх, вниз. Повторить 2 раза.

• Игровое упражнение «Разноцветные мячи». Рассыпать разноцветные мячи по залу (комнате). Ребёнок берёт мяч в правую и левую руку, стучит ими друг о друга и собирает в корзину. Повторить 2 раза. Можно использовать мячи разного диаметра, главное, чтобы ребёнок смог удержать два мяча. Расположение корзины для сбора мячей можно изменять для активизации ориентации ребёнка в пространстве.

• «Догонялки». Упражнения с маленьким мячом – скатить мяч с «горки» из мягкого модуля и сползти сверху вниз за мячом. Повторить 2 раза.

• Свободная ходьба со звуковыми игрушками или погремушками: ходить и звенеть погремушкой или игрушкой. Выполнять 1–2 минуты.

Второй месяц

• «Путешественники». Дорожка препятствий: пройти по мостикам, «кочкам». Повторить 2 раза.

• Проползти на «четвереньках» под дугами. Повторить 2 раза.

• Встать на возвышенность (15–20 см), сойти. Повторить 2 раза.

• Проползти на «четвереньках» по дорожке из мягкого модуля. Повторить 2 раза.

• «Ручки наши сильные, умелые». Игровое упражнение с гимнастической палкой. Исходное положение: стоя, ребёнок обеими руками держится за гимнастическую палку (хватом сверху), потом поднимает руки вверх и опускает вниз. Взрослый помогает выполнять упражнение. Повторить 2 раза.

• Игровое упражнение «Собери мячи». Высыпать из корзины мячи различного диаметра, ребёнок должен собрать их обратно. Повторить 2 раза.

• Различные виды ходьбы – «змейкой», спиной вперёд, боком, по «следам» (предварительно заготовить «следы» стопы ребёнка). Выполнять упражнение 2–3 минуты.

• «Мыльные пузырики». Взрослый выдувает мыльные пузыри, а малыш старается их поймать и хлопает в ладоши. Выполнять упражнение 2 минуты.

• «Дальняя дорожка». Сформировать «змейкой» дорожку для ползания ребёнка, на финише поставить его любимую игрушку. Малыш доползает до игрушки, берёт её и выполняет упражнение: поднять руку с игрушкой вверх, спрятать за спину, показать игрушку. Повторить 2 раза.

• «Встанем в круг». Упражнение с обручем. Исходное положение – стоя в обруче, держась за обруч справа и слева, присесть и встать. Взрослый помогает малышу взяться за обруч обеими руками и вместе с ним выполняет упражнение. Для усложнения выполнения упражнения при приседании обруч можно положить на пол, при вставании поднимать его. Повторить 2 раза.

• Упражнение с мячом. Бросить мяч вперёд. Повторить 2 раза.

Приучайте детей к систематическим занятиям физкультурой с раннего возраста

Не забывайте о том, что на начальных этапах физического развития в занятия физическими упражнения целесообразно включать строго определённые виды движений. Рекомендуемая частота занятий – 2–3 раза в неделю, по 10–15 минут в день. Все занятия необходимо проводить индивидуальным или малогрупповым способом. Не принуждайте ребёнка совершать какие-либо двигательные действия, ребёнок должен получать радость от выполнения движений. Выполняйте все упражнения совместно с ребёнком.

Ирина СЯЗИНА,
кандидат педагогических наук

Рис. Павла Зарослова

В своём темпе

Многие родители с удовольствием отмечают успехи своего малыша и предпочитают не видеть проблем. До той поры, пока не потребуется срочное вмешательство. Как бы не опоздать...

Слово и дело

О темповой задержке речи можно говорить, когда у малыша лепет и первые слова появляются позже, чем в норме (в полгода и в год), и когда у ребёнка в полтора года ещё нет фразы. Это важный рубеж в развитии маленького человека: вся его речь от полутора до трёх лет в норме окрашена фразой. Если после достижения этого возраста проблемы не компенсируются, нужно провести точную дифференциальную диагностику состояния речевой функции и психики малыша.

Несмотря на задержку развития речи, у таких детей своевременно формируются ведущие виды деятельности (предметная и игровая), а объём речевых навыков соответствует уровню сверстников. «Последствия» возникших проблем могут проявляться в негрубых речевых ошибках, аграмматизмах, которые сохраняются в речи малышей дольше, чем в норме (до школы). Например, множественное число существительных они используют в унифицированном варианте: «стулы, листы, карандашов».

Проблема задержки речевого развития характерна, прежде всего, для мальчиков: в силу особенностей организации психики они созревают чуть медленнее девочек. И если всё-таки возникла необходимость проконсультироваться, разового визита к доктору будет недостаточно. Диагноз логопед может поставить только после неоднократного диагностического и обучающего обследования малыша: он должен увидеть динамику его речевого развития.

Почему дети так говорят?

Своего ребёнка родители знают лучше, чем кто-то другой. Вы помните, как протекала беременность, роды, первые месяцы его жизни, и можете помочь доктору разобраться в том, почему у малыша возникла задержка развития речи по темпу. Например, неблагоприятное влияние на развитие речи ребёнка иногда оказывает токсикоз последнего триместра беременности.

Но всё-таки одна из самых распространённых причин — неравномерность созревания различных отделов коры головного мозга, гетерохрония развития. Если вам поставят этот диагноз, не паникуйте: выравнивание всё равно произойдёт. Не забывайте и о том, что у каждого ребёнка есть индивидуальная карта развития, свои сроки становления отдельных функций. Мамы часто рассказывают, что их малыш заговорил (стал читать) поздно, так же, как папа или другой родственник.

Темповую задержку речи могут вызвать и негрубые родовые травмы: при асфиксии в родах и наложении акушерских щипцов страдают самые «молодые» участки коры головного мозга — речевые зоны.

Чтобы сориентироваться в ситуации, родители могут посмотреть и заключение невролога. Такие диагнозы, как ММД (минимальная мозговая дисфункция) и ПЭП (пренатальная энцефалопатия) говорят о том, что у малыша имеются незначительные изменения в структуре и функционировании клеток головного мозга.

Задержку речевого развития иногда вызывает и недоношенность. Как известно, такие дети со временем догоняют сверстников, но некоторое время отстают от нормы практически по всем количественным и темповым показателям. Довольно часто возникают проблемы и у соматически ослабленных малышей. Нездоровый ребёнок «занят» болезнью, у него мало времени на самостоятельное развитие. Иногда «отстающими» оказываются близнецы или двойняшки. Это связано с психологическими особенностями развития таких детей: они подражают друг другу в поведении, речи, общаются с помощью взглядов и жестов. В их словаре долго сохраняются лепетные слова.

Если с ребёнком не разговаривать, то и он будет молчать

Внешний фактор

Задержка речевого развития может быть вызвана не только внутренними, органическими факторами, но и внешними воздействиями. Речь, прежде всего, идёт о просчётах в воспитании, неблагоприятном окружении ребёнка и дефиците общения.

Иногда мамы буквально считывают потребности малыша по одному его взгляду, сознательно «избавляют» своё чадо от необходимости сказать о том, чего он хочет. Это, конечно, не идёт на пользу развития речи.

Общение с ребёнком, как правило, строится по двум моделям. Одни родители разговаривают со своими детьми очень мало в силу занятости или особенностей характера. Малыш остаётся один, ему не с кем делиться своими впечатлениями. Но есть и мамы, которые без устали рассказывают своему ребёнку обо всём, что их волнует. Однако ребёнок при этом молчит, ему не находится места в разговоре. А когда возникает необходимость всё-таки получить хоть какую-то реакцию, вопрос формулируется так, что можно ограничиться односложным ответом или просто кивнуть головой. «Ты кашу будешь кушать?..», «Пойдём играть в песочнице?..» Вот такое «да-нет» общение иногда охватывает все стороны повседневной жизни малыша. В этом случае у ребёнка нет никакой необходимости расширять объём своих речевых навыков.

К мудрецу пришли муж и жена, у которых только что родился ребёнок. И спросили его: «Когда нам начать воспитывать нашего малыша?». Мудрец ответил: «Вы опоздали на девять месяцев».

Есть контакт

Профилактика задержки развития речи — это, по сути, и есть помощь, то есть решение проблемы. Такие занятия рекомендуются всем малышам, у которых есть «темповое» отставание и любые другие симптомы, потому что они помогают развивать речь и даже могут привести к спонтанной компенсации. А для этого нужно научить ребёнка выражать словами свои чувства, желания и мысли.

Главную роль в этом процессе играют родители, которые должны установить полноценный контакт со своим малышом, стимулировать процесс развития его речи. И начинать эту «работу» необходимо ещё до появления вашего ребёнка на свет — с первых дней, недель после зачатия, и проводить её в течение всей беременности. Рассказывайте вашему будущему малышу о своих впечатлениях, переживаниях, интересных событиях, о покупках для него. Начните с самого простого: «Доброе утро», «мы с тобой идём гулять», «спокойной ночи». Такие беседы укрепляют взаимосвязь мамы с ребёнком, благоприятно влияют на развитие его интеллекта, стимулируют развитие речевых зон. Слушайте приятную музыку во время беременности. Она благоприятно воздействует на оба полушария мозга: левое — логическое, словесное и правое — творческое, тональное. Чтение небольших рассказов, стихов, прибауток развивает литературный вкус у будущего ребёночка и создаёт основу для усвоения родного языка. Для установления тесного контакта с малышом ещё во внутриутробный период развития мама может положить одну руку на живот, другой постучать по ней и попытаться таким образом вызвать ответную реакцию — шевеление ребёнка.

Всё понимаю, а сказать не могу

То, что родители по каким-то причинам не смогли сделать во время беременности, можно наверстать и в год, и в два года, и даже после того, как ребёнок научится самостоятельно читать. Специалисты разработали среднестатистические нормы, на которые и должны ориентироваться мамы и папы.

Как известно, в ответ на обращение взрослого ребёнок сначала издаёт отдельные звуки, а потом, примерно в полгода, начинает гулить и пытаться повторять за мамой. Вы можете помочь малышу. Разговаривайте с ним, старайтесь привлечь его внимание к вашему лицу, протяжно произносите отдельные гласные звуки. При этом ребёнка можно потормошить, и он не сразу, но обязательно вам ответит. Сопровождайте речью всё, что вы делаете: «Я целую твои щёчки», «я глажу твои ручки, ножки».

С семи до одиннадцати месяцев малыш лепечет, у него развивается понимание речи. Продолжайте общаться с ребёнком во время всех режимных моментов: одевания, купания, кормления. «Сейчас будем к-у-у-у-шать», «идём г-у—у-у-у-лять». Когда малыш сосредоточит взгляд на вашем лице, произносите, чётко артикулируя, слоги и серии слогов. Ребёнок смотрит на ваши губы и повторяет вслед за вами.

Играя с малышом, задавайте ему вопрос «где?»: «где машинка?», «где кукла?» Ребёночек поворачивает голову в сторону названного предмета. А если нет, то поднесите малыша к игрушке: «Это машина». Разучивайте названия простых действий: «Дай ручку», «Помаши ручкой». Сначала показывайте и говорите, а потом только называйте действие, без показа: «Давай сделаем ладушки!», «дай куклу», «покатай мяч». Пойте ребёнку на ночь песни, читайте книжки, как можно чаще вместе с ним слушайте музыку. По его реакции определите, что именно нравится малышу.

В год ребёнок произносит свои первые облегчённые слова.

Это интересно

По результатам исследований, проведённых Институтом остеопатии СПбГУ и СЗГМУ им. И.И. Мечникова, нарушения речи у детей в 100% случаев сопровождаются и, вероятнее всего, являются следствием структурных повреждений черепа и позвоночника.

Эти повреждения чаще всего вызывают проблемы во время беременности и родов: преждевременные, длительные или стремительные роды, долгий безводный период во время родов, асфиксия, родовые травмы. И, возможно, одной из главных причин роста количества детей, у которых наблюдается затруднение речевого развития, является активное распространение различных методов стимуляции в родах и популярность кесарева сечения даже без медицинских показаний.

Как правило, это слова-обозначения. Создайте игровую ситуацию, в которой малышу нужно говорить. «Вот ля-ля. Ай, спряталась ля-ля, нет ля-ли! Позови ля-лю». «Машина би-би. Что делает машина? — Би-би». В этом возрасте ему уже можно давать простые поручения: «принеси», «найди», «положи». Только помните, что из другой комнаты ребёнок чашку не принесёт — «забудет». Он не так много говорит, но уже очень хорошо вас понимает.

Глаголы и местоимения

В полтора года в речи малыша происходят существенные изменения, появляется фраза. Читая книжку, показывайте ему картинки, рассматривайте их вместе. После прочтения попросите ребёнка ответить: «Где, на какой странице?..» Играя, малыш начинает сопровождать свои действия словами и двухсловными предложениями. Помогите ему, сопровождая игру выражениями из его обихода: «Машина би-би, Мячик бух», или задавая вопросы: «Что ты делаешь?»

К двум годам ребёнок выходит на новый уровень. Малыш может в разговоре с родителями пользоваться трёхсловными предложениями, в его лексиконе появляются прилагательные и местоимения. Продолжайте разговаривать с ним, избегайте «да-нет»-ного общения. Попросите рассказать о том, что он видел, во что играл. Задавайте альтернативные вопросы: «Ты будешь чай или компот?» Просите малыша говорить полной, развернутой фразой: «Я буду пить чай». Обогащайте его память названиями предметов и действий, которые с ними можно совершать: ребёнок в это время активно пополняет свой словарный запас.

Время «почемучек»

В три года ребёнок говорит развёрнуто, используя сложные придаточные предложения. Подробно и точно отвечайте на все вопросы вашего чада, старайтесь предоставить полную информацию по интересующему его вопросу. Можно попросить малыша пересказать сказку, рассказ. Да и вы сами регулярно рассказывайте ему сказки — пусть ваша речь будет для него образцом. Конечно, не забывайте об артикуляционной и ручной моторике, которая оказывает стимулирующее влияние на речевые зоны мозга.

Артикуляционную гимнастику перед зеркалом, которая развивает речевой выдох, можно начинать делать примерно с шести месяцев — с того момента, когда ребёнок узнаёт своё отражение. Комплексы артикуляционных упражнений вы найдёте в многочисленных пособиях по логопедии, выбор очень велик: от «поцелуев» в зеркале до мыльных пузырей.

А с ручками можно работать буквально с рождения. Раскройте ладошку. Погладьте ручку, помассируйте пальчики. Для детей постарше существует много игр и занятий, которые развивают ручную моторику: нанизывание бус, лепка, перебирание фасоли, выкладывание картин из мозаики, застёгивание пуговиц, шнуровка ботиночек.

Расскажи мне...

Некоторые родители жалуются на то, что у них нет времени на занятия с ребёнком. Но ведь всё в ваших руках, решением речевых проблем своего малыша вы можете заниматься на прогулке, во время поездки в транспорте или похода за покупками. Один мальчик, когда они с мамой проходили мимо магазина игрушек, сказал ей: «Хочешь, я расскажу тебе про своих друзей?» (в витрине были выставлены фигуры героев мультфильма про Чебурашку). Мама с удовольствием выслушала оживлённый рассказ ребёнка, а потом расширила тему разговора, и с тех пор они регулярно рассказывают друг другу любимые сказки.

Наверное, это и есть самый правильный и короткий путь к исправлению задержки речевого развития. Проанализируйте, как вы общаетесь со своим ребёнком, что и как говорите ему. Поверьте, это очень важно для будущего вашего малыша.

Татьяна КАШИНА,
логопед

Перелом и вывих

При сильном ушибе у ребёнка может произойти перелом кости. В этих случаях, в первую очередь, необходим полный покой повреждённому участку тела.

Для создания неподвижности (иммобилизации) в области перелома ногу надо уложить на доску, фанеру или плотный картон и прибинтовать её. При повреждении позвоночника пострадавшего кладут на твёрдый щит. При переломе костей рук иммобилизация может быть достигнута при помещении руки, согнутой в локтевом суставе, на широкую косынку, шарф или платок, концы которых завязываются на шее. Ребёнка, даже если он успокоился, необходимо срочно доставить в травматологическое отделение. Никогда не пытайтесь «поставить на место» сломанные кости!

Нередко у малышей возникают растяжения — надрыв или разрыв связки, мышцы или сухожилия, которые сопровождаются болью, отёком, ограничением подвижности в суставах. Нужно уметь отличать растяжения от перелома или ушиба, так как помощь при этих травмах различается. Если место повреждения сильно болит, отекает, утрачивает подвижность, то это, скорее всего, растяжение. Уложите или усадите ребёнка, чтобы ему было удобно. Поднимите травмированную конечность выше уровня сердца, чтобы уменьшить отёк. Наложите на болезненную область холодный компресс на 10–15 минут. Туго забинтуйте сустав так, чтобы ограничить его движения, и наложите холод. Если боль будет нарастать, проконсультируйтесь с врачом, потому что это, возможно, признаки трещины или перелома кости.

Если ребёнок упал и ударился головой, жалуется на слабость, тошноту, головокружение или теряет сознание, наблюдается рвота, то это, скорее всего, сотрясение мозга. В таких случаях нужно уложить малыша, положить лёд, завернутый в полотенце, или грелку с холодной водой на голову, создать полный покой и вызвать врача. Помните: травмы головы могут быть разной степени тяжести. Они определятся не внешними признаками (размером «шишки» или синяка), а состоянием ребёнка. Симптомы черепно-мозговых травм иногда появляются не сразу, а если не провести необходимое лечение даже при самом лёгком сотрясении, у малыша могут появиться регулярные мигрени, головокружения и обморочные состояния.

Если ребёнок потерял сознание, ни в коем случае не пытайтесь посадить или поставить его на ноги, брать на руки или хлопать по щекам, чтобы привести в чувство. Не удаляйте никаких предметов, застрявших в ране или торчащих из черепа.

Один из самых тяжёлых видов травм — так называемая травматическая ампутация, когда у малыша оказываются отсеченными конечность, палец или часть пальца. Надо сразу же вызвать «скорую» и остановить кровотечение, прижав рану куском чистой сухой ткани на 5–10 минут. Перевяжите рану. Поднимите конечность выше уровня сердца — это уменьшит кровотечение. Заверните ампутированную часть в кусок чистой влажной ткани, положите её в плотно закрывающийся пластиковый пакет, а пакет погрузите в холодную воду.

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

На правах рекламы

Программа здоровья

Маленький ребенок растёт стремительно, к году утраивая свой вес. Но для правильного развития организму нужны разнообразные пищевые вещества – макро- и микронутриенты. Если их не хватает, возникают дефицитные состояния, которые могут негативно отразиться на развитии крохи.

Питание в детском возрасте определяет «программу здоровья» на всю последующую жизнь. Фундамент здоровья – грудное вскармливание, так как мамино молоко – источник всего самого необходимого. Вот несколько примеров. Белки необходимы для роста и построения клеток, кальций и фосфор – для правильного формирования костного скелета и профилактики рахита. Недостаток железа приводит к развитию железодефицитной анемии. Ещё одна опасность – дефицит йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы. Для правильного развития малышу нужны витамины. Например, витамин А регулирует функцию кожи и слизистых оболочек, а D – процессы формирования костей. Основной их источник – продукты питания, хотя небольшие количества витамина D могут образовываться в коже.

В грудном молоке содержатся все необходимые вещества в правильных соотношениях, и его вполне достаточно для успешного развития младенца для первых 4–6 месяцев жизни. Но к полугоду у большинства детишек усложняется характер питания: в рацион добавляются блюда прикорма.

Многих родителей интересует: какое место занимает в питании современного ребёнка коровье молоко? С позиций современной науки, обычное коровье молоко – не самый лучший продукт для малыша. Поэтому для детей старше года разработаны специальные молочные смеси и напитки – так называемые «третьи формулы».

Голландская компания ФризлендКампина разработала молочный напиток Friso 3 для детей старше года. Содержание белков, жиров, углеводов и витаминов в составе продукта соответствует потребностям малышей. Friso 3 содержит пребиотик инулин, что способствует росту полезной кишечной микрофлоры и уменьшает риск дисбактериоза кишечника. Два стакана Friso 3 (400 мл) на 50% обеспечивают суточную потребность в железе и кальции, на 40% – в витамине А, на 50% – в витамине D и на 80% – в йоде. Риск дефицита важнейших пищевых веществ существенно снижается. Поистине удачное сочетание приятного (ванильный вкус) с полезным!

Знаете ли вы?

В питании ребёнка после года молочные продукты занимают значительную часть – около 40%. Однако при использовании цельного коровьего молока ребёнок получит избыток белка и минеральных солей (повышается нагрузка на почки), уменьшение потребления железа, йода, витаминов А и D. Специальные смеси и напитки, сбалансированные по составу, помогают укрепить иммунитет малыша, способствуют развитию мозга и зрения.

Фрисо горячая линия по вопросам вскармливания детей раннего возраста: 8-800-333-25-08

Клуб для мам: frisoclub.ru

Товар сертифицирован

Эпилепсия

Одной из наиболее важных и прогностически серьёзных проблем современной педиатрии является возникновение судорог у детей, особенно в первые годы жизни.

Возникновение судорог у детей, особенно в первые годы жизни, является одной из самых серьёзных проблем, над которыми работает современная педиатрия. Как правило, такие приступы являются результатом негативного воздействия на ребёнка в период внутриутробного развития, во время родов, в первые дни и месяцы его жизни. Структуры головного мозга ещё незрелы, у центральной нервной системы низкий порог возбудимости. Судороги могут быть проявлением не только врождённых, но и приобретённых заболеваний: последствиями инфекций, отравлений, травм, опухолей. Иногда они возникают из-за снижения содержания в крови глюкозы или кальция, что часто наблюдается у детей с рахитом.

При диагностике судорожных припадков нужно обязательно разделять эпилептические и неэпилептические приступы, хотя внешне они могут быть очень похожи. Для постановки правильного диагноза необходимо провести электроэнцефалографическое обследование ребёнка и выявить специфические изменения в работе его головного мозга. В сложных случаях исследование проводится в течение суток или во время сна малыша. Если окажется, что судороги эпилептические, нужно установить причины их возникновения.

Такие судороги встречаются у 1–2% детей, и при своевременно начатом лечении в 70–80% случаев удаётся добиться хороших результатов. Здесь самое главное – точно подобрать противосудорожные препараты с учётом особенностей развития ребёнка и формы эпилепсии. Современные лекарственные средства помогают предотвращать приступы, нормализуют обменные процессы в нервной системе и внутренних органах. Наилучший эффект даёт продолжительная, в течение двух и более лет, медикаментозная терапия.

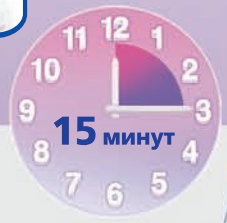
При эпилепсии судороги, как правило, заканчиваются сами собой. В то же время очень важно знать, что нужно делать, если вы стали свидетелем припадка. При возникновении приступа нужно, во избежание травм, уложить ребёнка на плоскую поверхность, например на пол, подложить под голову мягкий предмет и постараться повернуть голову набок. В момент судорог необходимо обеспечить безопасное положение головы и доступ свежего воздуха. Не пытайтесь открыть рот и вставить в него какие-либо предметы: спазм жевательных мышц весьма значителен, и вы можете повредить зубы, пытаясь разжать их. Дождитесь окончания приступа, и только потом восстановите проходимость дыхательных путей, очистив ротовую полость и глотку от слизи.

Алексей КРАПИВКИН,
доктор медицинских наук

микролакс®

Современное слабительное средство

- **Быстрота:**
  препарат действует через 5-15 минут.
- **Мягкое действие:**
  действует на запор,
  не проходит через весь организм
- **Подходит всем:**
  разрешен для применения детям с 0 лет,
  а также беременным женщинам
- **Подходит для длительного применения**



Микролакс®.
Быстро и мягко

микролакс®

приглашает вас принять участие в фотоконкурсе

«Я и мой горшок»

Авторы 3-х лучших фотографий получат сертификат на 3000 рублей в сеть магазинов «Детский мир»

Лучшие фото будут опубликованы в апрельском, майском и июньском номерах журнала.
Подведение итогов в июньском номере.

Присылайте самые интересные и забавные фотографии до 15 мая по адресу:

@ mamapapaja@mail.ru в формате jpg.
Не забудьте указать в письме свой контактный телефон.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПРЕПАРАТА.

ООО «Джонсон & Джонсон» г. Москва, ул. Крылатская, д. 17, корп. 2, тел.: (495) 726-5555.

Рег. удостоверение ПN 011146/01 от 05.05.10.

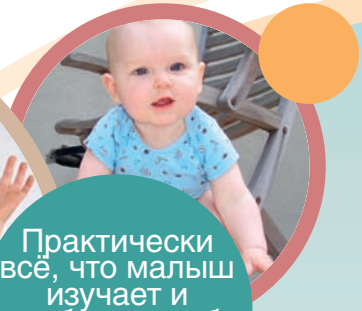
Рис. Павла Ярослова

Главные признаки «возрастного кризиса», который, как известно, «открывает» очередной этап развития личности, – сложные эмоциональные переживания, возникновение новых целей в жизни и потребность самоутвердиться в изменившейся реальности. И первый такой кризис в жизни человека наступает, когда ему исполняется… один год, на этапе перехода от младенчества к раннему детству. Карапуз, который ещё и ходить толком не умеет, переживает серьёзные психологические нагрузки, и ваша задача – помочь справиться с этими проблемами.

Помогите «годовасику»!

Время открытий

Основные причины возникновения этого «возрастного кризиса» – постепенное освоение речи и приобретённая возможность активно передвигаться. Поле деятельности малыша значительно увеличивается: совсем недавно он едва мог дотянуться или подползти вот к той замечательной игрушке, а сегодня бойко путешествует по дому на четвереньках и делает первые шаги. Ребёнок может гораздо быстрее достигнуть желанной



Практически всё, что малыш изучает и «пробует на зуб», он видит впервые

цели и значительно расширяет обзор своих «владений».

А вокруг столько интересного! Практически всё, что малыш изучает и «пробует на зуб», он видит впервые — электрический чайник, чудесные яркие тряпочки в мамином шкафу, дивный шуршащий наполнитель для кошачьего туалета, мистические выключатели от ламп. А какие несметные сокровища скрываются за таинственной балконной дверью!.. Именно такие впечатления возникают у малыша, познающего окружающий мир: для него всё внове, всё удивительно.

Наедине со всеми

Как и все первооткрыватели, на пути к познанию маленький исследователь сталкивается с огромным количеством препятствий, которые он вынужден мужественно преодолевать. И прежде всего это, конечно, многочисленные и необъяснимые для ребёнка запреты взрослых. Именно столкновение любознательности малыша и вполне оправданного беспокойства родителей становится главной причиной большинства возникающих в это время проблем, которые иногда переходят в тяжёлые для детей и взрослых конфликты.

Конечно, далеко не всегда «годовасику» можно объяснить, что кошачий наполнитель несъедобен, ножи лучше не трогать, а электрический чайник опасно тянуть за шнур. Ребёнок этого возраста уже неплохо понимает бытовую речь, видит простые следствия, но сложные грамматические конструкции и абстрактные связи (например, понятия о ценности вещи или электрическом токе) для него пока недоступны. Нет никакого смысла объяснять малышу «законы аэродинамики» и сердится на его «несообразительность» — нужно мягко, но настойчиво ограждать его от возможных опасностей. Попробуйте переключать внимание ребёнка на что-то более подходящее и тоже для него интересное и сопровождайте свои действия очень простыми фразами из двух-трёх слов. А большинство «нехороших» предметов можно просто спрятать, чтобы они не попадались на глаза малышу.

И никогда не забывайте, что в этом возрасте у ребёнка практически не развита способность к произвольной деятельности. Ему сложно сразу остановиться, быстро переключиться на что-то другое — психические процессы пока протекают очень медленно. Нужно быть готовым и к тому, что одни и те же слова вам придётся повторять медленно, иногда не один раз, а потом ждать, когда малыш сориентируется и сделает то, о чём вы его просите. Услышать, понять, выполнить — этот процесс для многих малышей этого возраста еще не автоматизирован.

Ну очень хочется

В это время особую роль в жизни ребёнка играет слово «нельзя». Иногда возникает впечатление, что для годовалого малыша оно является знаком — именно то, что «нельзя», ему очень хочется сделать. Конечно, ни один «годовасик» пока ещё не смог объяснить, почему это слово так влияет на его поведение, поэтому мы можем лишь догадываться и предполагать. Иногда ребёнку просто нравится такая своеобразная игра с мамой: он к чему-то тянется, а она мягко говорит «нельзя-я-я» и отводит его ручку. Он опять тянется, мама снова улыбается и останавливает его. С помощью этих простых действиях малыш изучает процесс запрета и последствий его нарушения, «оттачивает» свою настойчивость, наслаждается контактом с мамой. Это необходимо для понимания законов окружающего мира, и

Для малыша нет лучшей «приманки», чем то, что нельзя

Малыш хочет осваивать мир без «посредников»

такие занятия очень полезны, но нельзя забывать о том, что даже в игре «нельзя» — это всё-таки «нельзя».

А для того, чтобы добиться успехов в воспитании малыша, родители должны помнить всем известную закономерность: запретный плод очень сладок. Каждый раз, когда вы говорите «нельзя», у ребёнка возникает чувство разочарования, а также появляется высокая заинтересованность и потребность действовать. Интерес к какой-нибудь вещи у него может вспыхнуть автоматически, как только он услышит «то самое» слово. Малыш уже знает, что с запретом связано что-то тайное и неизведанное. Иногда можно хотя бы отчасти удовлетворить его любопытство: например, взять с полки вазу и подержать её вместе с ребёнком. Степень заинтересованности малыша тут же снизится — в этом предмете не останется нераскрытой тайны, действия, требующего завершения.

Безусловно, есть вещи и поступки, в любом случае опасные для ребёнка. Родители должны мягко, но без всяких компромиссов ввести запрет и последовательно придерживаться его, чтобы для малыша стало естественным, что куда-то заглядывать или брать какие-то предметы нельзя. Это знание будет закрепляться постепенно, но станет устойчивым при стабильном и предсказуемом для ребёнка поведении родителей.

Первое слово

В это время малыш начинает понимать, для чего нужна речь, видит, как с помощью слов люди общаются, передают важные и интересные послания друг другу. Он пытается делать то же самое: появляются первые слова, слоги, обозначающие предметы. Но речевого запаса, конечно же, не хватает, и ребёнок ещё не может передать всю гамму своих чувств.

Часто одно слово или сочетание звуков может означать целый ряд предметов, действий или переживаний. У малыша своя логика обозначения действительности словами. Нередко появляется так называемая автономная, или личная речь, когда ребёнок что-то говорит на «своём» языке, понятном лишь близким взрослым или непонятном никому. Из-за этого в общении с малышом могут возникать непонимание, недоразумения, напряженность: взрослый никак не может сообразить, что ребёнок хочет, а он из всех своих силёнок пытается донести что-то очень важное.

Если малышу не хватит способов рассказать о том, что его волнует, он будет нервничать и огорчаться. А такое желание возникает часто — всё, что ребёнок видит, слышит, узнаёт, переживает, он старается сообщить родителям и другим близким взрослым, от которых в этот период потребуется максимальная чуткость. Это довольно сложный, но необходимый этап формирования личности: общение с взрослым — одно из главных приобретений малыша в начале второго года жизни, источник всех его знаний о мире и человеческих отношениях.

Имею право!

К году ребёнок становится более самостоятельным и уже готов отстаивать свои права. Он пытается держать ложку и надевать обувь, может перенести что-то с места на место, сказать, показать и сделать многое другое. В это время его буквально переполняет неизрасходованная энергия: малыш больше не желает быть объектом воздействия взрослых, он хочет осваивать мир без «посредников», пробовать, проверять и использовать свои способности. Очень важно, чтобы родители уважали и даже поощряли этот порыв.

Когда ребёнок пытается во время еды забрать ложку у мамы и кушать самостоятельно, не нужно это запрещать («Всё равно не умеет», «Только грязь разведёт»). Если малыш хочет что-то надеть, не прерывайте эти не слишком умелые попытки, пусть даже вы куда-то опаздываете. В противном случае вы рискуете на долгое время подавить стремление ребёнка делать что-то самому, проявлять активность. Такт, гибкость родителей, стремление понять своего малыша и внимание к нему, к его внутреннему миру значительно облегчат «преодоление» этого «возрастного кризиса», из которого ваш ребёнок должен выйти не только с новыми знаниями и навыками, но и с большим запасом доверия к своим самым близким людям.

Людмила ЗАХИРИНА,
клинический психолог

Без преград

Кашель – верный спутник простудных заболеваний. Таким способом организм защищается, избавляясь от мокроты, бактерий и вирусов. Чтобы мокрота отходила хорошо, необходимо подобрать правильный подход к лечению кашля.

Известно – малыши болеют тяжелее, чем взрослые. Они не всегда могут эффективно откашляться, а при инфекциях дыхательных путей это умение крайне необходимо.

Кашель – симптом многих заболеваний. Он бывает двух видов: сухой и влажный (продуктивный), то есть с выделением 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.

Народная медицина предлагает множество способов борьбы с кашлем: здесь и растирания, и обёртывания, и полоскания, и компрессы. Несомненно, многие из них эффективны. Но нельзя забывать о том, что многое из народной медицины легло в основу создания современных лекарств, большинство рекомендаций очень трудоёмки в исполнении, а главное, не все советы подходят для детей.

На правах рекламы

Поэтому можно начать с самого простого: уложите ребёнка поудобнее, с приподнятой головой и на боку. Так комфортнее и безопаснее. Дайте ребёнку молоко с мёдом или пополам с щелочной минеральной водой.

От того, какой тип кашля у малыша, зависит выбор лекарства для эффективного и безопасного лечения.

Незаменимую помощь ребёнку в лечении кашля окажут сиропы ***«Гербион» на основе растительных экстрактов*** подорожника и первоцвета. В зависимости от состава сиропы ***«Гербион»*** показаны при сухом или влажном кашле. Начинать лечение при сухом кашле следует с назначения ***«Гербион» сиропа подорожника***, который оказывает местное обволакивающее, противовоспалительное и антимикробное действие благодаря экстракту подорожника и цветкам мальвы.

Когда кашель становится продуктивным, то есть влажным, показан ***«Гербион» сироп первоцвета***. Экстракты корней первоцвета и тимьяна обыкновенного уменьшают вязкость мокроты, улучшают её отхождение и также обладают противовоспалительным и антибактериальным действием. Необходимо подчеркнуть, что эффективность растительных сиропов ***«Гербион»*** сопоставима с синтетическими препаратами (согласно исследованию), а побочных реакций гораздо меньше. Поэтому сиропы ***«Гербион»*** на основе растительных экстрактов с дифференцированным действием в зависимости от вида кашля рекомендуются для всей семьи – взрослым и детям с двух лет.

ДЛЯ* ВСЕЙ СЕМЬИ

СКАЖИТЕ СТОП ДВУМ ВИДАМ КАШЛЯ!

*для взрослых и детей от 2-х лет

СТОП СУХОЙ КАШЕЛЬ

Гербион®

Два кашля, два решения

СТОП ВЛАЖНЫЙ КАШЕЛЬ

www.krka.ru

KRKA

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Игра – это серьёзно

Дошколята осваивают новый вид игры – сюжетно-ролевой. Это очень важный этап в развитии малыша. Он учится взаимодействовать с новыми предметами и строит отношения со сверстниками.

Именно таким образом малыши получают первое представление о деятельности взрослых людей, усваивают правила социального поведения, нравственные нормы общества. Игра имеет огромное значение в развитии маленького человека. Наблюдая за тем, как дети строят домик из конструктора или одевают кукол, родители могут сделать вывод об уровне развития своего малыша.

Игры для детей 3-4 лет

В этом возрасте важно, чтобы малыши умели выдерживать определённую игровую роль, передавать элементарный сюжет, развивать цепочку действий. Нужно убедиться в том, что они способны действовать согласно установленным правилам и могут использовать предметы-заместители, например, палочку вместо карандаша.

Зайка проснулся

По правилам игры, нужно отобрать необходимую по величине одежду и одеть только что проснувшегося зайку.

Оборудование: две кроватки, два зайца (заяц-папа, заяц-малыш), одежда, коробки, катушки, пластиковые стаканчики, пластмассовые бутылки, пшено, мячи, куски дерева, глина, лучинки.

Зайка завтракает

Ребёнок должен подобрать нужную посуду, накормить зайца.

Оборудование: стол, чайная, кухонная и столовая посуда, листок бумаги, крупа рассыпчатая, коробки, катушки, пластилин, пластиковые стаканчики, камушки, куски дерева, глина, лучинки, доски.

Зайка помогает маме готовить обед

В ходе игры малыш отбирает предметы, с помощью которых зайка поможет маме приготовить обед.

Оборудование: стол, стульчик, листы бумаги, веточка, камешки, коробки, катушки, пластиковые стаканчики, бутылочки, глина, лучинки, доски.

Если у ребёнка 3–4 лет ещё не сформирована игровая деятельность, то он не может удерживать игровую ситуацию, испытывает трудности при согласовании своих действий с другими детьми (конфликтует, отбирает игрушки). Испытывает трудности при отражении характерных для персонажа движений (лягушонок прыгает, змея ползёт). В общение с взрослым в игре не вступает.

Игры для детей 4-5 лет

К этому возрасту дети, как правило, уже могут вникать в общий замысел игры и придумывают новые варианта сюжета, новую роль для себя. Они должны следовать правилам, выполнять определённую последовательность игровых действий, уметь использовать предметы-заместители и взаимодействовать в подгруппе.

Мишка приходит к врачу

По условиям игры, животные заболели и пришли на приём к

доктору. Врач осматривает пациентов и назначает лекарство.

Оборудование: кукольный домик, кот-доктор, градусник, таблетки, пузырьки; веточки, песок, пластилин, игрушечные животные, листы бумаги, объёмные фигуры, коробки, катушки, камешки, пластиковые стаканчики, бутылочки, пластилин, глина, лучинки.

Друзья собираются на бал

Ребёнок помогает Дюймовочке, Красной Шапочке, Мальвине и их друзьям подготовиться к балу.

Оборудование: кукольная одежда, домик, карета со сломанным колесом, листы бумаги, песок, пластилин, объемные фигуры, веточки, сухие листья, коробки, катушки, пластиковые бутылочки, мячи, куски дерева, лучинки, доски, игрушки: Дюймовочка, Красная Шапочка, Мальвина, Буратино, Мальчик с пальчик, Чиполлино.

Пикник в лесу

Герои игры отправились на пикник, и малыш должен «организовать» их отдых.

Оборудование: крупа рассыпчатая, листы бумаги, песок, пластилин, веточки, сухие листья, объёмные фигуры, коробки, катушки, пластиковые бутылочки, стаканчики, мячи, куски дерева, глина, лучинки, доски, игрушки: Дюймовочка, Красная Шапочка, Мальвина, Буратино, Мальчик с пальчик, Чиполлино.

Родители должны насторожиться, если ребёнок 4–5 лет не может определить, во что ему играть. О проблемах с игровой деятельностью свидетельствует и неумение создать игровую обстановку, отказ от использования предметов-заместителей (например, кубика вместо стульчика). Сюжеты таких малышей — элементарные, бытовые, состоят из 3–4 эпизодов. Они всегда выполняют второстепенные роли и, как правило, испытывают трудности при взаимодействии с другими детьми.

Игры для детей 5-6 лет

Старшие дошкольники, как правило, умеют определять тему игры, привносить новые роли, идеи, развивать сюжет и создать игровую обстановку. Они уже научились использовать предметы-заместители и строго соблюдают установленные игровые правила.

День рождения Саши

По условиям игры, сегодня у Саши день рождения, и он пригласил своих друзей в гости.

Оборудование: игрушечные наборы чайной, кухонной, столовой посуды, крупа рассыпчатая, листы бумаги, песок, пластилин, веточки, сухие листья, объёмные фигуры, коробки, катушки, пластиковые стаканчики, бутылочки, пластилин, глина, мячи, куски дерева, лучинки.

Лена с мамой пришли в магазин

Девочка приходит с мамой в супермаркет, выбирает продукты, расплачивается за них.

Оборудование: столы, стулья, крупа рассыпчатая, листы бумаги, песок, пластилин, веточки, сухие листья, объёмные фигуры, катушки, пластиковые стаканчики, бутылочки, бумажные коробки, мячи, куски дерева, лучинки, доски.

Полёт человека в космос

В ходе игры нужно подготовить и отправить человека к звёздам, а потом «выйти» в открытый космос.

Оборудование: столы, стулья, крупа рассыпчатая, листы бумаги, песок, пластилин, веточки, сухие листья, объёмные фигуры, бумажные коробки, катушки, пластиковые стаканчики, бутылочки, куски дерева, глина, лучинки, доски.

Родители должны уделить особое внимание своему ребёнку, если увидят, что он не может сформулировать общий план игры, не умеет создавать предметно-игровую обстановку. Для малыша с проблемами в игровой деятельности недоступно распределение ролей, он испытывает выраженные трудности при согласовании игровых действий, не умеет строить диалог. В процессе игры обменивается отдельными репликами, а для взаимодействия с партнёром использует мимику и жесты. Малыш осознаёт необходимость выполнения правил, однако соблюдать их не может.

Наталья ОЗЕРОВА,
кандидат психологических наук, логопед

Мягкий ход

Представьте себе машину без рессор. Это уже не машина, а телега. Вот и наш организм без правильно сформированной стопы будет испытывать ту же тряску.

Отследить вовремя

В дошкольном и младшем школьном возрасте дети часто жалуются на боли в области стопы, но родители почему-то редко связывают это с плоскостопием. Между тем, именно плоскостопие, как правило, сопровождается ощущением дискомфорта в различных участках ноги: подошвенной поверхности стопы, области голеностопного сустава, мышцах голени. Боли усиливаются к вечеру, после длительного пребывания на ногах, и ослабевают после отдыха. Нередко стопы отекают.

Плоскостопие — уплощение сводов стопы, потеря амортизирующей функции. Это заболевание может вызвать не только неблагоприятные изменения в голеностопном и коленном суставе, а потом и в позвоночнике, но и привести к патологии вен нижних конечностей. Правильное формирование стопы имеет большое значение для всего организма.

У грудничков стопа плоская, и до пяти-шести лет говорить о наличии плоскостопия вообще нельзя. Однако профилактические мероприятия для предупреждения развития этого заболевания нужно начинать еще в дошкольном возрасте, когда стопа ещё не сформирована и интенсивно развивается. Для правильного развития стопы необходимо, чтобы нагрузка, действующая на неё, то есть давление тела, соответствовала силе связок и мышц. Как этого добиться?

- Контролируйте вес ребёнка. Складки на ручках и пухлые щёчки не всегда полезны. Лишний вес — это дополнительная нагрузка на позвоночник, сердце, ножки, а значит, и на стопы.
- Поощряйте детей ходить босиком по неровной поверхности (галька, гравий), мягкому грунту (рыхлая почва, песок).
- Правильно подбирайте детскую обувь. Она не должна быть очень широкой — нога будет «болтаться», и слишком узкой — это может нарушить рост костей стопы. Следите за тем, чтобы в обуви была специальная стелька-супинатор, которая оказывает давление на подошвенную поверхность ноги. Отсутствие такой стельки может привести к развитию плоскостопия.

Делаем пробу

Определить, есть ли плоскостопие у ребёнка, можно с помощью простого отпечатка на любом материале, например, промытом речном песке. Технология получения слепка очень проста: в плоскую емкость насыпьте 5–6 см песка, для получения более чёткого отпечатка можно смочить его водой. Поставьте на песок малыша — в этот момент ему не следует переминаться с ноги на ногу, двигаться. Затем, чтобы не смазать отпечаток, просто возьмите ребёнка на руки. По слепку вы легко сделаете вывод о том, правильно ли развита его стопа.

Отпечаток нормальной стопы

Отпечаток стопы при плоскостопии

В медицине для определения плоскостопия используют простую пальцевую пробу. Её технология тоже очень проста: в положении стоя под середину стопы с внутренней поверхности вводят указательный палец. Если он беспрепятственно проходит до середины, то свод стопы нормальный. А если палец можно ввести только на длину ногтевого фаланга, то есть на треть длины, то мы можем говорить о плоскостопии.

Лечебная гимнастика

Лечение плоскостопия – сложный процесс, особенно если в раннем детстве этой проблемой не занимались. Для уменьшения интенсивности болей рекомендуется массаж, можно использовать различные мази. Хороший эффект дают физиотерапевтические процедуры, улучшающие кровоснабжение тканей. Конечно, обязательным условием эффективного лечения является наличие в обуви стелек-супинаторов.

Специальная лечебная гимнастика, которую проводят ежедневно в домашних условиях, назначается при всех степенях плоскостопия. Она укрепляет мышцы связочного аппарата, проводит корректировку неправильной установки стоп. Комплекс специальных упражнений и их интенсивность должен определить врач-ортопед.

Упражнения в положении лежа на спине

• Поочередно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным небольшим поворотом наружу.

• Поочерёдно и одновременно приподнимать пятки от опоры.

• Ноги согнуть в коленях, бёдра разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение-приведение пяток с упором на пальцы стоп.

• Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, охватывая её. То же проделать другой ногой.

Упражнения в положении сидя

• Ноги согнуть в коленях, стопы параллельны, приподнимать пятки вместе и поочерёдно.

• Производить тыльное сгибание стоп поочерёдно.

• Приподнимать пятку одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

• Положив ногу на колено другой ноги, проделывать круговые движения стопы в обе стороны. То же самое другой ногой.

• Захватывать пальцами стоп мелкие предметы и перекладывать их.

• Сидя по-турецки, подогнуть пальцы стоп. Наклоняя туловище вперед, встать, опираясь на боковую поверхность стоп.

Упражнения в положении стоя

• Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на пояс:

а) подниматься на носки двух ног и попеременно;

б) поднимать пальцы стоп с опорой на пятки обеих ног и попеременно;

в) перекат с пяток на носки и обратно.

• Полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперёд.

• Стоя на наружных сводах параллельно поставленных стоп, поочередно поднимаем пятки, не отрывая пальцы от пола.

• Стоя на гимнастической палке, стопы параллельно. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

• Стоя на рейке гимнастической стенки, хват руками на уровне груди, полуприседания и приседания.

• Приседания в сочетании с движениями рук, стоя на набивном мяче.

Упражнения в ходьбе

На носках; на наружных сводах стоп; с поворотом стоп на носках с полусогнутыми коленями, на носках, высоко поднимая колени и выдвигая ноги вперед за счёт сгибания пальцев; по ребристой доске; по скошенной поверхности (пятки к вершине); по наклонной плоскости на носках (вверх и вниз).

Также очень полезны упражнения на равновесие с опорой на одну ногу и лазание по канату или шесту.

Выполнение физических упражнений необходимо проводить под контролем медицинских работников или специалистов, прошедших специальную подготовку. Величина физических нагрузок и их продолжительность должны соответствовать функциональным возможностям детского организма.

Борис ЮДИН,
доктор медицинских наук, профессор

Ожоги у детей

Это самый распространённый вид бытовой травмы. По данным Московского детского ожогового центра, почти 90% ожогов малыши получают дома.

Небезопасный дом

Современная квартира таит множество опасностей — бытовая химия, электрические приборы, розетки… И малыш, едва научившись самостоятельно передвигаться, норовит всё это потрогать. У нас уже несколько лет лечится девочка, которая, едва дотянувшись до плиты, опрокинула на себя горячий чайник. Результат — тяжелейший ожог: поражёнными оказались не только мягкие ткани, но даже мышцы и кости. Малышка уже перенесла семь операций, и предстоит ещё несколько. Делать однозначные прогнозы относительно её состояния мы пока не берёмся…

Ясно, что это ожог IV степени, самой опасной. Но и более лёгкие ожоги мучительны для ребёнка. Опасна даже грелка, которая может обжечь его нежную кожу, к тому же дети часто пытаются раскрутить пробку, чтобы посмотреть, что же внутри. Перед тем, как купать малыша, не поленитесь измерить термометром температуру в ванночке. Просто потрогать воду рукой, как часто делают родители, недостаточно: то, что вам кажется нормой, не всегда подходит для малыша. Никогда не давайте маленьким детям пищу, не убедившись, что она достаточно остыла.

При серьёзных травмах, когда место ожога мгновенно багровеет, обугливается или покрывается пузырями, ни в коем случае нельзя мочить его водой. Одежду, прилипшую к коже, не нужно трогать до приезда врача — просто накройте проблемную зону хлопчатобумажной салфеткой.

Родители спешат на помощь

Что же делать взрослым, если несчастье всё-таки произошло? В этом случае родители должны действовать очень быстро: на счету каждая минута! Если ребёнок попал под кратковременное действие горячей жидкости, нужно тут же охладить обожжённое место холодной водой и быстро снять промокшую одежду и обувь. После этого наложите на обожжённое место компресс из стерильного бинта или хлопковой мягкой ткани, смоченной водкой или одеколоном — он окажет противовоспалительное действие, ускорит заживление. А затем покройте пострадавшее место средством от ожога (таковое обязательно должно иметься в вашей домашней аптечке!) и наложите повязку.

Не забывайте о том, что даже ожог I–II степени считается опасным, если велика ожоговая поверхность: он может вызвать шок у ребёнка. В этом случае малыша нужно госпитализировать. Особенно это касается наиболее ранимых, нежных в детском возрасте частей тела: головы, шеи, промежности, кистей, стоп.

Кушать нужно осторожно

Тяжёлыми осложнениями сопровождаются ожоги слизистых оболочек гортани, пищевода, бронхов. В некоторых случаях они требуют длительного лечения, и для восстановления деятельности поражённого органа приходится проводить сложные операции. Если ваш малыш всё-таки обжёгся горячей пищей, дайте ребёнку выпить холодной воды, пососать кусочек льда. Ожоги рта и глотки опасны тем, что иногда сопровождаются отёками гортани, что может угрожать жизни ребёнка. Поэтому, оказав первую помощь, немедленно вызовите врача.

Коварный огонь

Очень опасны детские ожоги открытым пламенем, особенно если загорелась одежда. Именно этот вид ожогов, которые малыши получают, играя со спичками, горючими веществами и

(Окончание на с.40)

Место под солнцем

«Нынче в школе первый класс вроде института» – это уже не про наших детей. Конкуренция – основа современной жизни, добралась до детского сада. В плотный рабочий график дошколят прогулки и полноценный сон вписываются с трудом. Но жизнь меняется, а человеческий организм – нет, и он просит о помощи.

– Действительно, физические и интеллектуальные нагрузки всё растут. Чем это чревато?

– Поговорим о детском организме, не затрагивая психологические аспекты. Во-первых, он и так испытывает естественные нагрузки. Ведь рост сам по себе требует ресурсов. И первый «удар» приходится по скелету. Но этого мало: многие современные дети активно занимаются спортом. И, как следствие, может страдать мышечная система и сердце.

– Чем можно поддержать малыша?

– Прежде всего, полноценным питанием. Для формирования костей скелета, зубов, обеспечения мышечной деятельности и работы сердца требуется достаточное количество кальция.

– Сколько кальция необходимо ребёнку?

– Количество чистого кальция, в котором нуждается организм, зависит от возраста и у детишек варьирует от 400 до 1200 мг в сутки. Основной источник кальция – адекватный пищевой рацион. Наиболее богаты кальцием кисломолочные продукты. Например, в 100 граммах творога его 164 мг, в йогурте – 122 мг, в молоке – 120 мг. А овощи, фрукты, рыба содержат всего 20–50 мг, хлеб – 20–40 мг*. Итак, чтоб получить суточную норму кальция, предположим первоклашке, ему нужно выпить около литра молока или съесть более полукилограмма творога.

– Думаю, трудновато будет уговорить малыша совершить такой подвиг.

– Представьте себе, даже такого подвига будет недостаточно. Важно не только «заполучить» кальций в организм, но и создать условия для его усвоения. У кальция есть неразлучный друг – витамин Д. Этот витамин и помогает кальцию «поселиться» в организме. Самый естественный способ получения витамина Д – солнечные ванны. Кроме того, он содержится в рыбьем жире, желтке яиц, печени.

– То есть, к литру молока и творогу нужно прибавить десяток яиц и пару рыб? Можно ли сразу узнать, какие нужно давать препараты, чтобы обеспечить организм ребёнка всем необходимым?

– Совсем необязательно давать препараты. Наши дети и так «перекормлены» химией. Например, для ребятишек старше трёх лет созданы продукты питания, обогащённые кальцием: в 100 граммах йогурта «Растишка» содержится 240 мг кальция, а также витамин Д для успешного его усвоения.

– Насколько я понимаю, три йогурта «Растишка» решат проблему?

– Дети не любят однообразия. Насколько мне известно, в серии «Растишка» есть и творожки, и питьевые йогурты. Поэтому маме несложно будет составить меню на день.

Например, такое: творожок на завтрак, йогурт на полдник, на ночь – стакан молока или кефира. Главное, чтобы три молочных продукта стали ежедневным спутником вашего малыша. И тогда вы не только поддержите его организм, но и заложите основы правильного питания в дальнейшем. Ведь то, что прививается с детства, остаётся с нами на всю жизнь.

С доктором медицинских наук, профессором ***Анатолием ХАВКИНЫМ***
беседовал Дмитрий Калаушенко

На правах рекламы

(Окончание. Начало на с.38)

разводя костры, даёт наибольшее число тяжких увечий и смертельных исходов. Здесь самое важное — прекращение действия огня на ребёнка. Одежду нужно погасить, не обливая малыша водой — образующийся при этом пар усугубляет ожоги. Ребёнка необходимо закутать в плотную ткань: одеяло, пальто или плед. Помните, что изделия из синтетических волокон для этого непригодны: при соприкосновении с огнём большинство из них мгновенно вспыхивают.

Потушив пламя, быстро и осторожно освободите малыша от одежды (лучше её разрезать), заверните в чистую простыню и уложите на кровать. Дайте ребёнку болеутоляющее средство, напоите чаем и немедленно вызовите скорую помощь.

Опасная химия

Когда ожог вызван кислотой, щёлочью или другими обжигающими веществами, нужно как можно быстрее смыть их струёй холодной воды, а затем наложить содовый компресс: смочить стерильный бинт или салфетку раствором питьевой соды (1 чайная ложка на 1 стакан воды). Если обожжена полость рта, заставьте ребёнка обильно прополоскать рот или сами осторожно протрите слизистую влажной салфеткой. После этого дайте малышу молока, также рекомендуется глотать мелкие кусочки льда. А при химическом ожоге глаз необходимо обильно промыть их из чайной ложки или пипетки кипяченой водой.

Откажитесь от самолечения!

Главное предупреждение для всех родителей: ни в коем случае не используйте никакие лекарственные препараты без назначения врача! При ожогах категорически противопоказаны «домашние» масляные компрессы, растирания, мёд, присыпки, а тем более моча, керосин и пепел. В этих случаях загрязняется ожоговая поверхность, в раны попадает инфекция, развиваются тяжёлые воспалительные явления. А главное — упускается драгоценное время для лечения вашего малыша.

Владимир РОЗИНОВ,
доктор медицинских наук, профессор, руководитель Клиники детской хирургии с ожоговым центром на базе ДКБ им. Г.Н. Сперанского Департамента здравоохранения г. Москвы, главный детский хирург Минздрава РФ

Просто для роста

Детство – период самого бурного и интенсивного развития организма. Никогда в жизни с нами больше не будут происходить такие метаморфозы, когда обувь и одежду приходится обновлять от года к году потому, что старое становится просто мало. И именно в это время организму необходимо поступление достаточного количества витаминов, минералов, пищевых волокон.

Витамины имеют особое значение для растущего организма. Нельзя вырастить ребёнка здоровым, гармонично физически и умственно развитым, если не будет достаточного поступления витаминов или окажется нарушенным их синтез в организме. Они регулируют обмен веществ, являются катализаторами большого числа биологических процессов. Например, дефицит витамина B_1 вызывает усталость и депрессию, B_2 – приводит к анемии и поражению центральной нервной системы, B_6 – развитие дерматита, воспаления слизистой ротовой полости, заболеваний нервной системы, Е, С и А – факторы, ускоряющие развитие помутнения хрусталика глаза, поражения кровеносных сосудов, атеросклероза и респираторных заболеваний, атрофии сетчатки. Дефицит пищевой клетчатки (пребиотиков) приводит к развитию запоров, дисбактериозу, снижению качества иммунной защиты.

Кажется неправдоподобным, но даже в развитых странах дефицитом витаминов страдает до половины школьников. И всё это из-за несбалансированного питания, употребления рафинированных продуктов. Кроме того, витамины разрушаются при заморозке и длительном хранении.

Существует большое число витаминно-минеральных комплексов, и крайне важно выбрать именно тот, который полезнее всего для здоровья ребёнка в определённом возрасте. Для того, чтобы организм ребёнка функционировал нормально, для восполнения дефицита витаминов и пребиотиков учёными созданы комплексные препараты, в состав которых входят эти важнейшие вещества.

Например, в состав комплекса «Пиковит Пребиотик», помимо десяти важнейших витаминов, входит олигофруктоза, получаемая из инулина – вещества природного, растительного происхождения. В результате организм ребёнка с помощью данного комплекса получает возможность восполнить не только витаминный дефицит, но и компенсировать недостаток пищевых волокон. А совместное действие витаминов и пребиотика, входящих в данное средство, окажет влияние на иммунную систему в целом, многогранно положительно воздействует на другие органы и системы растущего организма. «Пиковит Пребиотик» разрешён к применению у детей, начиная с трёх лет. Это особенно важно, поскольку именно в этом возрасте отмечаются наиболее высокие темпы физического и интеллектуального развития. Кроме того, с началом посещения ребёнком детского сада или школы резко возрастает риск инфекций. А это требует не только сбалансированного рациона питания, который обеспечит полноценные обменные и энергетические процессы, но и дополнительных нутриентов, благотворно влияющих на кишечную микрофлору.

На правах рекламы

RU N77.99.11.003.E.014913.05.11г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Вкусные и полезные

Одним из первых блюд прикорма, с которым знакомится малыш, – являются овощи, а точнее, пюре из них. Именно этот вид прикорма способствует воспитанию адекватных пищевых привычек и развитию вкуса.

Овощи — важный источник минеральных солей, пищевых волокон, органических кислот, витаминов, биофлавоноидов. По содержанию пищевых веществ и ценности овощи отличаются друг от друга. Например, капуста брокколи богата витамином С, фолиевой и пантотеновой кислотами, а также витамином U. Цветная капуста также богата витамином С, магнием, солями фосфора, железа и кальцием. Морковь и тыква содержат большое количество провитамина А (бета-каротина), а последняя, к тому же, весьма богата витаминами РР и группы В. Кабачки — хороший источник пищевых волокон. Картофель богат крахмалом, витамином С и калием.

Вот почему важно включать в рацион ребёнка пюре из разных видов овощей. А для того, чтобы маленький гурман не только полюбил эти очень значимые и незаменимые в его рационе продукты, но и получил максимум пользы от них, к выбору первых овощных пюре надо подойти особенно внимательно.

Итак, на что следует обратить внимание? При выборе овощного пюре стоит помнить, что содержание полезных и важных веществ в овощах напрямую зависит от их сорта, на какой почве и в каких условиях были выращены плоды, условий хранения и способа приготовления.

В питании ребёнка раннего возраста должны присутствовать продукты для детского питания промышленного производства. Ведь это гарантия качества. Также детское питание имеет однородную, «физиологичную» для ребёнка степень измельчения.

Лучше выбрать продукты, в состав которых не входит ничего лишнего (загустители, специи, масло). Например, овощные пюре «ФрутоНяня» готовят из натурального, экологически чистого сырья. Все компоненты проходят строгий контроль на содержание вредных веществ. Производятся овощные пюре «ФрутоНяня» по особой технологии, которая обеспечивает сохранение всех полезных веществ. В овощных блюдах «ФрутоНяня» нет растительного масла, специй, соли и сахара, а также консервантов, ароматизаторов и красителей.

Родителей нередко волнует, как будет переноситься новый продукт. Не спровоцирует ли он аллергию и не вызовет ли проблем с пищеварением? У детского питания «ФрутоНяня» появились гипоаллергенные овощные пюре, которые прошли серьёзное клиническое исследование на базе НЦЗД РАМН в 2011 году и рекомендованы ведущими педиатрами с целью профилактики развития аллергии или борьбы с её проявлениями. В начале прикорма можно рекомендовать монокомпонентные, гипоаллергенные овощные пюре «ФрутоНяня» из брокколи, цветной капусты и тыквы. А затем поликомпонентные — из цветной капусты и кабачков, и брокколи и кабачков. Детям, которые с трудом едят овощи, можно предложить комбинированные фруктово-овощные пюре из яблок и кабачков, из яблок и моркови, из яблок и тыквы.

На правах рекламы

Гипоаллергенные* овощные пюре «ФрутоНяня»

100% натуральные

— В составе 90% овощей и 10% специально подготовленной детской воды

— Не содержат крахмала, рисовой муки, соли, сахара, специй, растительного масла

— Проходят строжайшую проверку на содержание нитратов, пестицидов, тяжелых металлов

Идеально подходят для первого прикорма.

РЕКОМЕНДАЦИЯ СОЮЗА ПЕДИАТРОВ РОССИИ

* Гипоаллергенность овощных пюре «ФрутоНяня» иммунологически доказана. Клиническое исследование, проведенное на базе НЦЗД РАМН в 2011 г.

На правах рекламы. Товар сертифицирован. Перед началом введения прикорма необходима консультация педиатра.

Чем занять желудок?

Праздничная пища — это сплошные углеводы. Торты, булочки, виноград, мандарины и хурма... Сладко, аж приторно! Оказывается, есть углеводы, которые не обладают сладким вкусом, не перевариваются и не образуют никакой энергии. Такая пища грубая, повседневная, сермяжная, но у неё — своя правда.

Пищевые, или растительные, волокна раньше называли балластными веществами, сейчас диетологи настоятельно рекомендуются включать их в рацион питания детей и взрослых. Чем же они так полезны?

Источником пищевых волокон служат растения, точнее оболочки клеток растений. Пищевые волокна, попав в кишечник, активно впитывают воду и увеличиваются в объёме до 15 раз! Такая пища легче продвигается по кишечнику. Когда в кишечнике много пищевых волокон, ему легче опорожняться. Если ребёнка мучают запоры, обязательно включайте в его рацион питания блюда, богатые клетчаткой.

Пищевые волокна необходимы для профилактики дисбиотических нарушений, так как служат пищей для полезных бактерий в кишечнике. Под воздействием бактерий пищевые волокна полностью или частично расщепляются, образуя коротко- или среднецепочечные жирные кислоты, которые, в свою очередь, улучшают транзит пищи по кишечнику. Пищевые волокна необходимы детям с заболеваниями печени и желчных путей, так как стимулируют процессы выведения желчи.

Пищевые волокна увеличивают время пребывания пищи в желудке, создавая продолжительное ощущение сытости, снижают вероятность переедания. Это свойство очень важно для детей с избыточной массой тела и ожирением.

Одно из важных свойств пищевых волокон — сорбция токсинов, которые образуются в организме при разных заболеваниях, а также токсинов и тяжёлых металлов, попадающих в организм из окружающей среды. Учёные доказали, что нерастворимая клетчатка предотвращает появление рака толстого кишечника.

Самый простой способ увеличить потребление пищевых волокон — вместо хлеба из рафинированной муки включать в рацион хлеб из цельного зерна и/или с отрубями. Пищевыми волокнами богаты пшённая и перловая крупы, тогда как в рисе и овсяной крупе их содержание низкое. Старайтесь разнообразить рацион питания ребёнка бобовыми — горохом, фасолью и чечевицей — в них хорошее содержание клетчатки. Включение в диету сухофруктов так же полезно, так как помимо наличия пищевых волокон, они являются источниками витаминов и сахаров. Например, курага и чернослив содержат до 20% фруктозы и глюкозы, пектин, витамины А, С, Р, B_1 и B_2, калий, фосфор, железо, магний, кальций и дубильные и азотистые вещества. Обогащайте рацион питания ребёнка соками с мякотью, которые богаче пищевыми волокнами по сравнению с осветлёнными. Среди овощей морковь и свёкла являются лидерами по содержанию клетчатки. А вот в томатах, кабачке и тыкве, напротив, содержание пищевых волокон низкое.

Если ребёнок получает пищевые волокна в необходимом объёме, у него регулярный стул и его не мучает повышенное газообразование. Избыток пищевых волокон может вызвать кишечную колику и жидкий стул. Здесь, как и во всём, нужна мера. Суточную дозу пищевых волокон можно приблизительно рассчитать, используя формулу: n+5 = количество пищевых волокон в граммах в сутки (где n — количество лет жизни ребёнка).

Расширение диеты за счёт пищевых волокон необходимо проводить постепенно. Также важно учитывать, что избыточное потребление, например, пшеничных отрубей может снижать усвоение таких микроэлементов, как цинк, железо, магний. Профилактикой недостатка этих веществ является разнообразный и сбалансированный рацион питания с адекватным потреблением белковых продуктов.

Оксана КОМАРОВА,
кандидат медицинских наук

На правах рекламы

Микроб – друг человека

Эра антибиотиков увеличила продолжительность жизни человека в среднем на 20 лет. Но за всё нужно платить. Постоянный приём лекарственных препаратов не проходит для организма бесследно. И сегодня учёные уже говорят не о побочных действиях препаратов, а о серьёзной медико-социальной проблеме: бесконтрольный приём медикаментов снижает их эффективность и наносит серьёзный вред здоровью.

К сожалению, ни один сезон гриппа и острых респираторных инфекций не обходится без приёма антибиотиков. Мало кому удаётся этого избежать – отчасти потому, что антибиотики назначаются и тогда, когда они показаны, например, при бактериальных инфекциях, и при вирусных, где эти препараты помочь не в силах. Бывает, что лечение только начинается, инфекция не побеждена, а человек уже начинает ощущать неприятные симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта: дискомфорт или боли в животе, тошнота – нередкие спутники приёма антибиотиков. Антибактериальные препараты могут нарушать всасывание и усвоение пищи, влиять на деятельность органов пищеварения, оказывая прямое токсическое действие на слизистую оболочку, снижать активность пищеварительных ферментов, из-за чего может нарушаться кишечное всасывание. У пациентов, получающих антибактериальную терапию, может развиться нарушение стула: острая диарея (антибиотикоассоциированная диарея), вздутие, урчание в животе, нарушение пищеварения. Наиболее частой причиной данных симптомов является нарушение количественного и качественного состава микрофлоры (дисбактериоз кишечника), возникающее на фоне приёма антибиотиков. То есть, происходит угнетение полезной кишечной микрофлоры и активация роста условно-патогенных микробов.

Итак, приём антибиотиков в ряде случаев необходим, а задача специалиста и заботливых родителей – смягчить воздействие антибактериальных препаратов. Как же уменьшить возможность нежелательных проявлений? Прежде всего, необходимо при приёме антибиотиков защитить микрофлору кишечника.

Для поддержания баланса микрофлоры кишечника при антибиотикотерапии целесообразно назначение пробиотических препаратов (например, препарат Линекс®) с первого дня приёма антибиотика, а также на протяжении 7–10 дней после её завершения[1].

Линекс® содержит комплекс полезных бактерий, устойчивых к действию большинства антибактериальных препаратов, и может быть рекомендован с первого дня приёма антибиотиков[2]. Линекс® способствует поддержанию и восстановлению собственной микрофлоры кишечника, помогает обеспечить её защиту и повысить сопротивляемость организма к инфекциям. Препарат разрешён детям с первых дней жизни, беременным и кормящим женщинам.

SANDOZ
a Novartis company
ЗАО «Сандоз», 123317 Москва, Пресненская набережная, дом 8, стр. 1, комплекс «Город столиц», 8-9 этаж, тел.: (495) 660-75-09 www.sandoz.ru

1. Вопросы практической педиатрии, 2013, т. 8, №2, с. 14-19
2. Врач, 2013, №1, стр. 35-40.

RU1402174943
www.linex.su/product
Рег. номер: ПN012084/01
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Как уберечь малыша от дисбактериоза?

Нередко на приёме у врача можно услышать, что у малыша дисбактериоз (дисбиоз) кишечника. Понять, что же это такое, нам поможет детский гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук Светлана Францевна БЛАТ

Кишечник – самый большой иммунный орган нашего организма. А кишечная микрофлора, которая в огромном количестве (более 100 миллиардов микроорганизмов) населяет пищеварительный тракт, является одним из основных факторов защиты организма ребёнка. Именно ей принадлежит особая роль не только в становлении, но и в развитии, совершенствовании иммунитета, обеспечении защиты от вредных факторов внешней среды. Кроме того, нормальная кишечная микрофлора обеспечивает процессы пищеварения, моторики кишечника, способствует профилактике пищевой аллергии. Вот почему так важно, какие именно микроорганизмы заселят кишечник вашего ребёнка в первые месяцы его жизни

Кишечник новорождённого стерилен и заселяется маминой микрофлорой в процессе родов. Микробы попадают к малышу при прохождении через родовые пути и с грудным молоком. В грудное молоко микробы попадают из материнского кишечника через лимфатические сосуды. Поэтому крайне важно, чтобы мама к моменту родов была здорова, правильно питалась.

С первых дней жизни происходит заселение кишечника новорождённого определёнными микроорганизмами, главными их которых являются бифидобактерии и лактобактерии. Именно характер вскармливания определяет как развитие определённого вида микрофлоры, так и последующее развитие иммунной системы.

Изменение количества и качества микробов в кишечнике является причиной дисбактериоза, при котором возникает ряд серьёзных проблем со здоровьем у младенца. Следствием дисбактериоза у малышей могут быть колики, метеоризм, спазмы, неустойчивый стул: запоры или диарея.

Хороший эффект при лечении дисбактериоза достигается лекарственными средствами, содержащими те виды бактерий, которые хорошо изучены, безопасны и обладают доказанным лечебно-профилактическим эффектом. Примером такого препарата может служить «Нормобакт L». Он содержит 4 миллиарда лактобактерий – *Lactobacillus rhamnosus GG* и пищевые волокна. То есть «Нормобакт L» является синбиотиком – комплексным средством, когда на организм ребёнка одновременно оказывают благотворное действие и полезные микробы, и пищевые волокна. Результаты исследований показали влияние «Нормобакт L» на продолжительность диареи при остром гастроэнтерите у малышей, а также эффективность в профилактике аллергии и атопического дерматита у детей раннего возраста.

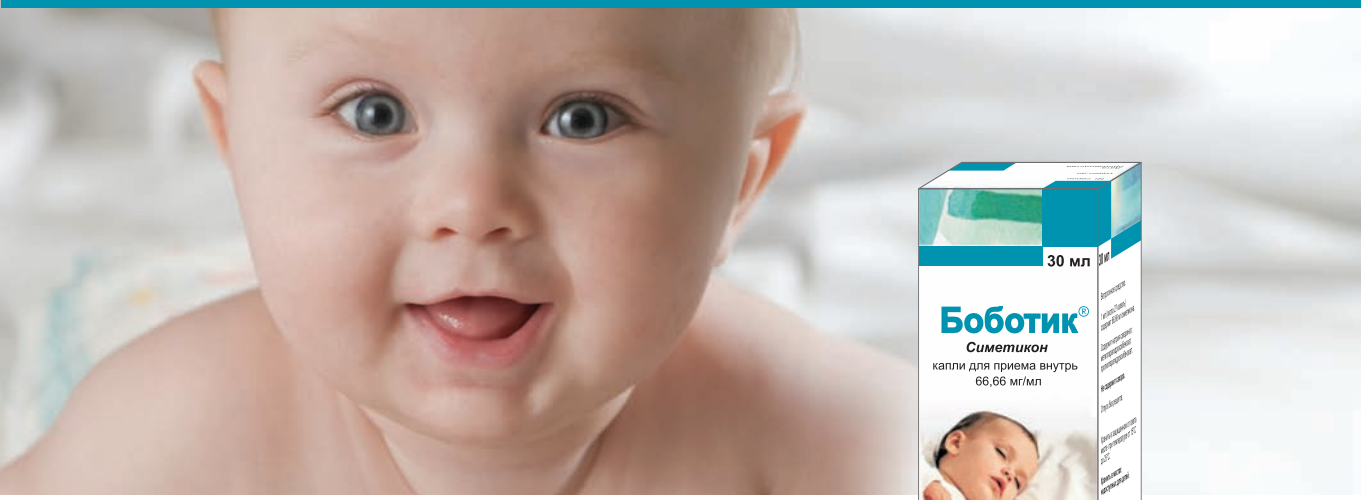
Важно отметить, что «Нормобакт L» – единственный синбиотик с высоким содержанием *Lactobacillus rhamnosus*, рекомендованный с 1-го месяца жизни.

Препарат надо принимать один раз в день, а курс приёма в среднем составит две недели.

На правах рекламы

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СРЕДСТВО ОТ КИШЕЧНЫХ КОЛИК



БОБОТИК – пусть не болит животик!

ВСЕГО

8

КАПЕЛЬ НА ПРИЕМ*

*для детей до 2-х лет

- эмульсия
- не содержит сахара

www.bobotik.ru

акрихин

РЕКЛАМА

Рег.№ ЛСР – 006455/09 от 13.08.2009

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОЖАЛУЙСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Без помех

В возрасте 1,5–4 лет, когда у малышей активно формируются туалетные навыки, резко возрастает риск развития запора. Ведь приучение к горшку, в ряде случаев, – непростая задача.

У детей возникает протест к навязываемой непривычной для него позе опорожнения (часто дети, особенно мальчики, достаточно продолжительно опорожняются стоя), а также использование «нового устройства» – горшка, который может не понравиться – «холодный, неудобный». Ребёнок начинает избегать опорожнений, что способствует задержке стула. И как следствие, каловые массы накапливаются в прямой кишке, приобретая плотный характер, нередко являясь причиной кровоточащих трещин. Процесс дефекации становится очень болезненным, и ребёнок с ещё большим упорством отказывается от горшка.

Что же делать в такой ситуации? Самое важное: не ругать малыша, постараться восстановить регулярность опорожнения, которое возможно лишь при наличии мягкого стула и отсутствии болезненности.

Для коррекции запоров применяется комплексный подход: диета, медикаментозное лечение наряду с обязательными режимными мероприятиями.

Режимные мероприятия:

- утром сделать гимнастику, затем «разбудить» кишечник, предложив прохладной воды примерно за полчаса до завтрака;
- через 10–15 минут после завтрака высадите ребёнка на горшок;
- соблюдайте питьевой режим.

Питание при запоре:

- хлеб пшеничный из муки грубого помола или с добавлением пшеничных отрубей, сухой бисквит, сухарики сливочные;
- супы на некрепком обезжиренном мясном, рыбном бульонах, овощном наваре: борщи, свекольники, из сборных овощей;
- мясо нежирных сортов – говядина, телятина, курица, индейка, кролик;
- рыба нежирных сортов: судак, лещ, навага, треска, карп, щука, хек и др;
- разнообразные овощи в сыром и варёном виде;
- блюда из яичных белков;
- свежие, спелые, сладкие фрукты и ягоды в сыром виде и в блюдах;
- сушёные фрукты и ягоды в размоченном виде и в различных блюдах;
- сахар, мёд, соки фруктовые и ягодные, сладкие и овощные;
- молоко и сливки 10 % в блюдах и к чаю; кисломолочные продукты;
- масло сливочное, растительное.

Исключается: сдоба, слизистые и разваренные каши (рисовая, манная), слизистые супы, острые и жирные продукты; сало; плоды черёмухи, ягоды черники, айва; овощи, богатые эфирными маслами: репа, редька, лук, чеснок, редис, шпинат; грибы.

Приём пищи 4–6 раз в день.[1]

Лечение детей с запорами требует от врача индивидуального подхода в каждом конкретном случае. При недавно возникших запорах для достижения положительного эффекта достаточно изменить характер питания, образ жизни. Адекватная терапия, которую следует назначать как можно раньше при неэффективности диетических мер, может значительно улучшить прогноз заболевания. Для лечения детей необходимо выбирать средства с мягким послабляющим эффектом, вызывающие стул, близкий по консистенции к нормальному.[2] Одним из таких препаратов является Тримедат – он эффективно восстанавливает нормальную физиологическую активность кишечника при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, связанных с нарушениями моторики. Детям в возрасте 3–5 лет Тримедат дают по 25 мг 3 раза в сутки, а детям 5–12 лет – по 50 мг 3 раза в сутки.[3]

На правах рекламы ЛСР-005534/07-010709

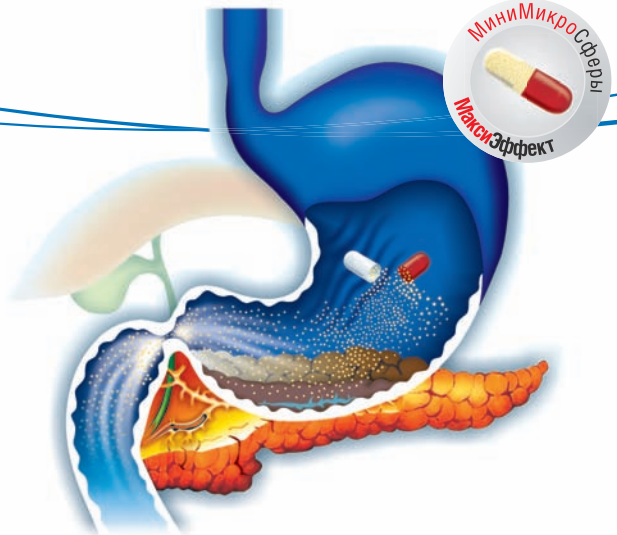
Узнайте подробнее на сайте : www.trimedat.ru

1.Справочник по диетологии /Под редакцией В.А.Тутельяна, М.А.Самсонова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2002. – 544 с.
2. Зубков В.В., Катуркина А.М., Буров А.А. Основные принципы лечения запоров у детей. РМЖ. Мать и дитя. Педиатрия. 2010 г, № 20; 1245-1249
3. Инструкция по медицинскому применению препарата Тримедат® ЛСР-005534/07-010709

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

Креон®

эффективная терапия нарушений пищеварения[1]



- Креон® – ферментный препарат № 1 в мире по числу назначений при ВСНПЖ[2]
- Креон® – более 80% активности ферментов реализуется в течение 15 минут[3]
- Минимикросферы – технология защищенная патентом

1. Safdi M the effects of oral pancreatic enzymes (Creon 10 capsule) en steatorrhea. A multicenter, placebo-controlled, parallel group trial in subjects with chronic pancreatitis. Pancreas 2006; 33:
2. IMS health 2011.
3. Lohr JM et al. Properties of different pancreatin preparations used in pancreatic exorcin insufficency' European Journal of Gastroenterology & Hepatoiogy 2009.21:1024-1031

РЕКЛАМА RUCRE130095

Креон® 40000

МНН: панкреатин. **Регистрационный номер:** ЛСР-000832/08

Лекарственная форма: капсулы кишечнорастворимые. **Фармакологические свойства:** ферментный препарат, улучшающий процессы пищеварения. Панкреатические ферменты, входящие в состав препарата, облегчают переваривание белков, жиров, углеводов, что приводит к их полной абсорбции в тонкой кишке. **Показания к применению:** заместительная терапия недостаточности экзокринной функции поджелудочной железы у детей и взрослых, обусловленной разнообразными заболеваниями желудочно-кишечного тракта и наиболее часто встречающейся при: муковисцидозе, хроническом панкреатите, после операции на поджелудочной железе, после гастрэктомии, раке поджелудочной железы, частичной резекции желудка (например, Бильрот II), обструкции протоков поджелудочной железы или общего желчного протока (например, вследствие новообразования), синдроме Швахмана-Даймонда, состоянии после приступа острого панкреатита и возобновлении питания. **Противопоказания:** повышенная чувствительность к любому из компонентов препарата. **Применение при беременности и в период грудного вскармливания:** беременность: клинические данные о лечении беременных женщин препаратами, содержащими ферменты поджелудочной железы, отсутствуют. Назначать препарат беременным женщинам следует с осторожностью. Период грудного вскармливания: во время кормления грудью можно принимать ферменты поджелудочной железы. При необходимости приема во время беременности или кормления грудью, препарат следует принимать в дозах, достаточных для поддержания адекватного нутритивного статуса. **Способ применения и дозы:** внутрь. Капсулы следует принимать во время или сразу после каждого приема пищи (в т.ч. легкой закуски), проглатывать целиком, не разламывать и не разжевывать, запивая достаточным количеством жидкости. Важно обеспечить достаточный постоянный прием жидкости пациентом, особенно при повышенной потере жидкости. Недостаточное потребление жидкости может приводить к возникновению или усилению запора. Доза для детей и взрослых при муковисцидозе: доза зависит от массы тела и должна составлять в начале лечения 1000 липазных единиц/кг на каждый прием пищи для детей младше четырех лет, и 500 липазных единиц/кг во время приема пищи для детей старше четырех лет и взрослых. Дозу следует определять в зависимости от выраженности симптомов заболевания, результатов контроля за стеатореей и поддержания адекватного нутритивного статуса. У большинства пациентов доза должна оставаться меньше или не превышать 10000 липазных единиц/кг массы тела в сутки или 4000 липазных единиц/г потребленного жира. Доза при других состояниях, сопровождающихся экзокринной недостаточностью поджелудочной железы: доза подбирается индивидуально в зависимости от степени недостаточности пищеварения и содержания жира в пище. Доза, которая требуется пациенту вместе с основным приемом пищи варьируется от 25000 до 80000 ЕД Евр.Ф. липазы, а во время приема легкой закуски – половина индивидуальной дозы. У детей препарат должен применяться в соответствии с назначением врача. **Побочные действия:** нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта: боль в области живота, тошнота, рвота, запор, вздутие живота, диарея. **Перечень всех побочных эффектов представлен в инструкции по применению. Передозировка:** симптомы при приеме чрезвычайно высоких доз: гиперурикозурия и гиперурикемия. Лечение: отмена препарата, симптоматическая терапия. **Взаимодействие с другими лекарственными препаратами:** исследований по взаимодействию не проводилось. **Особые указания:** в качестве меры предосторожности, при появлении необычных симптомов или изменений в брюшной полости необходимо медицинское обследование для исключения фиброзирующей колонопатии, особенно у пациентов, которые принимают препарат в дозе более 10000 липазных единиц/кг в сутки. **Полная информация об особых указаниях представлена в инструкции по применению. Влияние на способность к управлению автомобилем и другими механизмами:** применение препарата Креон® 40000 не влияет или оказывает незначительное влияние на способность к управлению автомобилем и механизмами. **Условия отпуска из аптек:** по рецепту. **Полная информация по препарату представлена в инструкции по применению.** *ИМП от 02.04.2013*

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

www.abbott-russia.ru

Abbott
A Promise for Life

Только на пользу

Врач в поликлинике поставил моему пятилетнему сыну диагноз «панкреатит» и назначил для лечения ферменты. Я очень волнуюсь. Что это за болезнь и правильно ли мы его лечим?

Е. Харламова, Москва

На вопросы отвечает доктор медицинских наук, профессор ***Анатолий ХАВКИН.***

– Панкреатит (от греч. pancreas – поджелудочная железа) – воспаление поджелудочной железы, одного из важнейших органов человека. Она участвует в процессе пищеварения и одновременно является эндокринной железой. Панкреатит у детей – явление не частое. В основном он возникает остро, как осложнение вирусных заболеваний. Ребёнка могут беспокоить сильные, опоясывающие боли в животе, тошнота, рвота, интоксикация. Лечение в основном ограничивается режимными мероприятиями. Иногда острый панкреатит может переходить в хронический.

– Каковы причины возникновения этого заболевания?

– Причинами возникновения хронического панкреатита могут быть дискинезия желчевыводящих путей, желчнокаменная болезнь, глисты и прочее. Так же панкреатит может являться следствием врождённых аномалий развития как самой поджелудочной железы, так и протоков, по которым секрет поджелудочной железы поступает в двенадцатиперстную кишку, хотя такое встречается достаточно редко. При хроническом панкреатите постепенно формируется недостаточность поджелудочной железы, снижение её функции. Излишне говорить, что организм недополучает полезные вещества. А в детском возрасте это особенно опасно.

– Что же делать при недостаточности поджелудочной железы?

– При возникновении тревожных симптомов необходимо сразу же обратиться к врачу, который назначит подходящее лечение. Вот уже более ста лет для лечения недостаточности поджелудочной железы используются ферменты в виде панкреатина, приготовленного из поджелудочных желёз животных. Однако если фермент не защищён и принимается в виде порошка, он подвергается разрушению в кислой среде желудка. Поэтому были созданы специальные защитные оболочки и капсулы, которые предохраняют ферменты от инактивации.

Для повышения эффективности ферментных препаратов, а так же для лучшего перемешивания с пищей и удобства дозирования детям была разработана специальная технология, использованная при производстве нового капсулированного препарата, содержащего минитаблетки. Панкреатин помещён в минитаблетки диаметром 2х2 мм каждая, находящиеся в капсуле. Каждая минитаблетка содержит строго определённое количество фермента (500 ЕД по липазе). Это позволяет его точно дозировать, что особенно важно для педиатров при назначении ферментных препаратов детям. Если ребёнок не может проглотить капсулу, её можно открыть, отсчитать нужное число минитаблеток, перемешать с пищей и дать малышу. Благодаря особой функциональной мембране минитаблеток современного препарата происходит постепенное и более полное высвобождение панкреатических ферментов в кишечнике.

– Насколько эффективны новые капсулированные ферментные препараты?

– Исходя из нашего опыта применения новых капсулированных препаратов, содержащих минитаблетки, расстройство пищеварения, проявляющееся обильным частым стулом, болями в животе, вздутием кишечника, тошнотой, снижением аппетита, быстро купируется на фоне лечения современными капсулировнными формами. Даже в небольших дозировках минитаблетки панкреатина с дополнительной мембраной справляются с проблемами пищеварения.

На правах рекламы

Пангрол – капсулированный ферментный препарат, разработанный по инновационной технологии и удобный для применения у детей:
• содержит минитаблетки 2*2 мм с функциональной мембраной,
• каждая минитаблетка содержит ~ 500 ЕД липазы.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Утверждено в печать 04.03.2014
123317, Москва, Пресненская набережная, д. 10, БЦ «Башня на набережной», блок Б, тел. (495) 785 01 01

Дюфалак®

Оригинальная лактулоза*

Мягкое слабительное. И ничего лишнего!

- Дюфалак® восстанавливает естественный ритм очищения кишечника***
- Дюфалак® применяется у детей с первых дней жизни, беременных и женщин в период грудного вскармливания***
- Дюфалак® благоприятно воздействует на баланс кишечной микрофлоры – усиливает рост бифидо- и лактобактерий***

	Начальная суточная доза	Поддерживающая суточная доза
Дети до 1 года	до 5 мл	до 5 мл
Дети 1-6 лет	5-10 мл	5-10 мл
Дети 7-14 лет	15 мл	10-15 мл

Дюфалак*

МНН: лактулоза. **Регистрационный номер:** П N011717/02. **Лекарственная форма:** сироп. **Фармакологические свойства:** оказывает гиперосмотическое слабительное действие, стимулирует перистальтику кишечника, улучшает всасывание фосфатов и солей Са 2+, способствует выведению ионов аммония. **Показания к применению:** запор: регуляция физиологического ритма опорожнения толстой кишки; размягчение стула в медицинских целях (геморрой, состояния после операции на толстой кишке и в области анального отверстия); печеночная энцефалопатия: лечение и профилактика печеночной комы или прекомы. **Противопоказания:** галактоземия; кишечная непроходимость; повышенная чувствительность к любому компоненту препарата. **С осторожностью:** непереносимость лактозы; пациенты с печеночной (пре)комой, страдающие сахарным диабетом; ректальные кровотечения недиагностированные; колостома, илеостома. **Применение при беременности и в период грудного вскармливания:** Дюфалак® можно назначать во время беременности и в период грудного вскармливания. **Способ применения и дозы:** препарат предназначен для приема внутрь. Необходимо сразу проглотить принятую однократную дозу, не задерживая во рту. Все дозировки должны подбираться индивидуально. В случае назначения однократной суточной дозы ее необходимо принимать в одно и то же время, например, во время завтрака. Дозировка при лечении запора или для размягчения стула в медицинских целях: суточную дозу лактулозы можно принимать однократно либо разделив ее на две, используя мерный стаканчик. Начальная доза может быть скорректирована до поддерживающей дозы в зависимости от реакции на прием препарата. Взрослые и подростки: начальная доза – 15-45 мл, поддерживающая – 15-30 мл; дети 7-14 лет: начальная доза – 15 мл, поддерживающая – 10-15 мл; дети 1-6 лет: начальная и поддерживающая доза – 5-10 мл; дети до 1 года: начальная и поддерживающая доза – до 5 мл. Дозировка при лечении печеночной комы и прекомы: начальная доза – 3-4 раза в день по 30-45 мл. Затем переходят на индивидуально подобранную поддерживающую дозу так, чтобы мягкий стул был максимально 2-3 раза в день. **Побочное действие:** в первые дни приема лактулозы возможно появление метеоризма. Как правило, он исчезает через несколько дней. Полная информация о побочных эффектах представлена в инструкции по применению. **Передозировка:** симптомы: при приеме очень высокой дозы возможны боль в животе и диарея. Лечение: прекращение приема препарата или уменьшение дозы и коррекция электролитного дисбаланса в случае большой потери жидкости вследствие диареи или рвоты. **Взаимодействие с другими лекарственными препаратами:** исследования по взаимодействию с другими лекарственными препаратами не проводились. **Особые указания:** лактулоза должна назначаться с осторожностью пациентам с непереносимостью лактозы. При лечении печеночной (пре)комы обычно назначают более высокие дозы препарата, и содержание в нем сахара должно учитываться в отношении пациентов с сахарным диабетом. Пациенты с редкими врожденными нарушениями, такими как непереносимость галактозы или фруктозы, дефицит лактазы лопарей (саамов) или мальабсорбция глюкозы-галактозы, не должны использовать данный лекарственный препарат. **Влияние на способность к управлению автомобилем и другими механизмами:** применение препарата Дюфалак® не влияет или оказывает незначительное влияние на способность к управлению автомобилем и механизмами. **Полная информация по препарату представлена в инструкции по применению.** ИМП от 30.05.2012

Гимнастика при запорах для детей старше 2-х лет**

Выполняется за 30 минут – 1 час до еды или через 1-2 часа после еды

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени (20-30 секунд).

2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны – выполняем по 5 поворотов туловища в каждую сторону.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, наклон вперед, не сгибая колен, достать до пола. Повторить 8-10 раз.

4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять поочередные наклоны туловища в сторону по 5-6 раз.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседать, руки вытянув вперед, 5-8 раз.

6. Ходьба на четвереньках.

7. Стоя на четвереньках, выполнить мах ногой назад, согнуть колено и подтянуть его к груди. Повторять 5-6 раз.

8. Лёжа на животе, выполнить упражнение «велосипед» 5-6 раз.

9. Из положения лёжа переходим в положение сидя. Не сгибая колен, достать руками носки ног, повторяем 8-10 раз.

10. Прыжки на каждой ноге попеременно с переходом на ходьбу (20-30 секунд).

Рисунки художника-иллюстратора Макаренко Наталии

* Patent 2811450 USA, «Laxative composition and method of use»

** А.Нижевич, «На замке», «Мама,папа,я», 2013 №4, стр. 29

*** Инструкция по медицинскому применению препарата Дюфалак® от 30.05.12

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

www.duphalac.ru
www.abbott-russia.ru

Abbott
A Promise for Life

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

RUDFL 140154

Что нам холод, что нам зной?

Один из способов укрепления организма – закаливание.

Хождение босиком. Это хорошее средство укрепления сводов стопы и её связок. Начинать хождение босиком при температуре пола не ниже +18°С, длительность процедуры – несколько минут. Увеличивайте ежедневно время процедуры на одну-две минуты и постепенно доведите её до 15–20 минут в день.

Полоскание горла прохладной водой – хорошее средство профилактики заболеваний носоглотки. Начинать процедуру следует с температуры воды +40–42°С. Каждые два-три дня температура воды снижается на 1°С и доводится до комнатной. Лечебным действием обладают отвары лекарственных трав, минеральная вода, раствор поваренной соли и питьевой соды (на стакан воды – 1 г соли и 0,5 г соды). С раннего возраста полезно вырабатывать у детей привычку пить прохладную воду.

Чтобы повысить защитные силы организма и снизить микробную обсеменённость помещения, не забывайте об **аэрофитотерапии**. Ароматизационные лампы, ингаляторы, травяные подушки обогащают воздух квартиры летучими фитонцидами мяты, лаванды, аниса, кедра европейского, эвкалипта, чайного дерева. В период реабилитации, в стрессовых ситуациях можно использовать обладающие расслабляющим, успокаивающим действием эфирные масла – базилика, душицы, мелиссы, розмарина, валерианы.

Водные процедуры проводите утром и вечером. Начните с температуры воды +28–26°С (такую температуру имеют наши кожные покровы на открытых участках тела) и постепенно понижайте температуру до комнатной.

Не забудьте о **контрастном душе**. После непродолжительной утренней зарядки ребёнок встаёт под душ, обливается тёплой водой (+38–36°С) в течение 30–40 секунд. Затем температура воды снижается на два-три градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20–25 секунд. Такую процедуру повторяют два раза и заканчивают прохладным обливанием – утром, и тёплым обливанием –перед сном. Через неделю-полторы разница температур возрастает до 4–5°С. В течение следующих месяцев для ребёнка в возрасте трёх-четырёх лет разница температур доводят до 15–16°С, для ребёнка пяти-шести лет – до 19–20°С.

Обширное умывание после сна. Ребёнок, раздетый до пояса, в быстром темпе самостоятельно выполняет ряд последовательных действий с прохладной водой.

Раз – обмоем кисть руки *(обмываем правой рукой левую кисть),*

Два – с другою повтори *(обмываем левой рукой правую кисть),*

Три – до локтя намочили *(мокрой правой ладонью проводим от кончиков пальцев левой руки до локтя),*

Четыре – с другою повторили.

Пять – по шее провели *(мокрые ладони кладём сзади на шею и ведём одновременно вперёд).*

Шесть – смелее по груди *(мокрой правой ладонью делаем круговое движение по груди).*

Семь – лицо своё обмоем *(мокрыми ладонями проводим по лицу от лба к подбородку),*

Восемь – с рук усталость смоем *(ополаскиваем руки).*

Девять – воду отжимай *(слегка стряхиваем руки),*

Десять – сухо вытирай.

Массаж биологически активных зон «Неболейка», автор – педагог *М.Ю. Картушина.*

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело *(поглаживаем ладонями шею мягкими движениями сверху вниз).*

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать *(указательными пальцами растираем крылья носа).*

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком *(прикладываем ко лбу ладони «козырьком» и растираем его движениями от края к центру).*

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело *(раздвигаем указательный и средний пальцы и растираем точки перед и за ушами).*

Знаем, знаем – да-да-да! – нам простуда не страшна *(потираем ладони друг о друга)!*

Светлана ГАМОВА,
кандидат педагогических наук

Что делать, если ребёнок заболел

В холодное время года вероятность подхватить простудное заболевание возрастает. Этому способствуют переохлаждение, нахождение в закрытых, плохо проветриваемых помещениях, недостаток жидкости в организме и пересыхание слизистых, снижение иммунитета. Всё это создаёт благоприятные условия для бактерий и вирусов. Респираторные инфекции, каким бы возбудителем они ни были вызваны, как правило, сопровождаются кашлем. Если лечение кашля начато поздно или выбрано неверно, он затягивается надолго и может нанести существенный урон здоровью.

Если ребёнок заболел, специалисты советуют:

• Одевайте комфортно, но ни в коем случае не кутайте. У детей с лёгкостью наступает перегревание. Под ватным одеялом температура тела может подняться на градус выше. Лучше укройте шерстяным.

• Если температура тела не выше 38 градусов, не спешите давать жаропонижающие средства. Для большинства детей такая температура безвредна, более того, она призвана мобилизовать защитные силы организма на борьбу с инфекцией.

• Не забывайте о тёплом питье, молоке с мёдом или содой. Оно необходимо не только для восполнения потерянной жидкости, но и может принести облегчение при сухом болезненном кашле.

• При боли в горле хорошо помогают полоскания горла тёплой водой с морской солью.

• Во время болезни особенно важно правильное питание. Ребёнок должен получать достаточное количество овощей и фруктов, содержащих витамин С. Это мандарины, апельсины, грейпфруты, лимоны, клюква, смородина, черноплодная рябина. Очень полезны соки, морсы, компоты из них.

• Проветривайте комнату, где лежит больной. Не забывайте, что воздух в помещении не должен быть слишком сухим.

Если ребёнка беспокоит кашель:

• Приподнимите голову ребёнка повыше, подложив ещё одну подушку. Положение полулёжа или на боку — комфортнее и безопаснее.

• Необходимо обеспечить эффективное отхождение мокроты. При респираторных инфекциях нарушается механизм очищения бронхов из-за избыточного образования вязкой мокроты, она отходит с трудом.

• Если от кашля вы даёте ребёнку муколитик, важно соблюдать режим приёма и последний раз давать лекарство ребёнку до 18.00. Давать препараты от кашля с мокротой на ночь нельзя, так как в положении лёжа начинается активное отхождение мокроты, ребёнок начинает кашлять и не может заснуть.

Для разжижения мокроты хорошо зарекомендовал себя АЦЦ® — препарат ацетилцистеина. Он воздействует прямо на мокроту, быстро разжижает и бережно выводит её из лёгких[1]. Поскольку АЦЦ® обладает высоким профилем безопасности[2], он подходит для применения у детей с раннего возраста. И, что крайне важно, способствует сокращению длительности кашля и продолжительности заболевания в целом[3]. В линейке АЦЦ® представлены 3 формы для детей: шипучие таблетки, гранулы для приготовления раствора, а также и специально разработанная форма, которая не содержит спирта и сахара и удобна для применения у самых маленьких — гранулы для приготовления сиропа.

RU1402176405

1. Вопросы практической педиатрии, 2011, т.6, №1, с.67–72; 2. Педиатрическая фармакология, № 2, 2012, с. 67–73; 3. Врач, №8, 2010. с. 60–63

Рег. номера: ЛРС-008982/08. ПN015472/01 ПN015474/01

На правах рекламы

123317, Москва, Пресненская наб., д. 8, стр. 1, комплекс «Город столиц», 8–9 этаж,
ЗАО «Сандоз», тел.: (495) 660-75-09, www.sandoz.ru

SANDOZ a Novartis company

АЦЦ® шипучие таблетки 100 мг, АЦЦ® гранулы для приготовления раствора 100 мг, АЦЦ® гранулы для приготовления сиропа 100 мг/5 мл. МЕЖДУНАРОДНОЕ НЕПАТЕНТОВАННОЕ НАЗВАНИЕ: ацетилцистеин (acetylcysteine). ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ: Заболевания органов дыхания, сопровождающиеся образованием вязкой трудноотделяемой мокроты: острые и хронические бронхиты, обструктивный бронхит, пневмония, бронхоэктазы, бронхиальная астма, бронхиолиты, муковисцидоз. Острые и хронические синуситы, воспаления среднего уха (средний отит). ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: Повышенная чувствительность по отношению к ацетилцистеину или другим составным частям препарата, беременность, кормление грудью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения. Детский возраст до 2 лет (для лекарственных форм: «гранулы для приготовления раствора для приема внутрь (апельсиновые)» и «шипучие таблетки»); применение АЦЦ® в форме «гранулы для приготовления сиропа (100 мг/5 мл)» у детей до 2 лет возможно только при наличии жизненных показаний и при строгом врачебном контроле. С ОСТОРОЖНОСТЬЮ: кровохарканье, легочное кровотечение, варикозное расширение вен пищевода, бронхиальная астма, заболевания надпочечников, печеночная и/или почечная недостаточность. ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ: Больным с бронхиальной астмой и обструктивным бронхитом ацетилцистеин следует назначать с осторожностью под систематическим контролем бронхиальной проходимости. Больным сахарным диабетом необходимо учитывать, что в препарате содержится сахароза (для лекарственных форм: «гранулы для приготовления раствора для приема внутрь» и «шипучие таблетки») или сорбитол (для лекарственной формы АЦЦ® «гранулы для приготовления сиропа 100 мг/5 мл»). Одновременное применение АЦЦ® и противокашлевых средств или нитроглицерина должно осуществляться с осторожностью. Уменьшает всасывание пенициллинов, цефалоспоринов, тетрациклина (их следует принимать не ранее, чем через 2 часа после приема внутрь АЦЦ®). При работе с препаратом необходимо пользоваться стеклянной посудой, избегать контакта с металлами, резиной, кислородом, легко окисляющимися веществами.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Коварная инфлюэнция

Каждый год на нашей планете вспыхивают эпидемии гриппа, которые поражают до 15% населения Земли. Во время болезни человек страдает от лихорадки, общей разбитости, головной боли, его организм отравляют ядовитые вирусные белки. А что самое печальное, все острые респираторные заболевания, и особенно грипп, подрывают сердечно-сосудистую систему и на несколько лет сокращают продолжительность жизни.

Термин «острое респираторное заболевание» (ОРЗ) или «острая респираторная вирусная инфекция» (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Все они вызываются вирусами, которые проникают в организм вместе с воздухом через рот и носоглотку, и имеют один и тот же набор симптомов. У больного несколько дней повышена температура тела, воспалено горло, он страдает от кашля и головной боли.

Самое распространённое респираторное заболевание, которое разносит по миру целый ряд родственных вирусов, известных как риновирусы, — острый ринит (насморк). Правда, в повседневном обиходе все ОРЗ и ОРВИ иногда называют гриппом. Это не так. Грипп вызывает непосредственно вирус гриппа, относящийся к семейству ортомиксовирусов.

Самолечение при гриппе абсолютно недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста: предугадать течение болезни невозможно, а осложнения могут быть самыми серьёзными. При тяжёлой форме гриппа часто развиваются пневмония, отит, гайморит, трахеобронхиты, возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, дыхательных органов. Только врач может правильно оценить состояние больного.

Как показывает наш опыт, острая пневмония нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом. А это значит, что необходимо как можно быстрее назначить специфические противовирусные средства и провести адекватную терапию антибактериальными и другими препаратами. Часто показаны и дополнительные обследования —рентген грудной клетки, ЭКГ. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения, но, к сожалению, около 30% наших пациентов госпитализируются в стационары только на 5—6-й день заболевания, что значительно осложняет лечение.

Совершенно недопустимо самостоятельно начинать приём антибиотиков — зачастую они не только не предупреждают разви-

К сведению

Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству заболеваний в мире. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ.

тие бактериальных осложнений, но и способствуют переходу заболевания в хроническую форму, вызывают дисбактериоз и аллергические реакции.

Что нужно делать после появления первых симптомов гриппа?

• Обильное питьё – горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

• Жаропонижающие средства. Не забывайте о том, что ацетилсалициловая кислота (аспирин) противопоказана детям младше 16-летнего возраста из-за риска развития синдрома Рейе.

• Сосудосуживающие средства для облегчения носового дыхания.

• Корень солодки, настойка алтея и другие препараты для разжижения и отхождения мокроты.

Самолечение при гриппе недопустимо!

• Противокашлевые средства. Грудной сбор, включающий корень алтея, лист мать-и-мачехи, душицу, корень солодки, шалфей, сосновые почки, плоды аниса – при длительно сохраняющемся кашле.

• Детям старше двух лет и взрослым в первые дни болезни рекомендуется проведение паровых ингаляций с настоями из ромашки, календулы, мяты, шалфея, зверобоя, багульника, сосновых почек, 1-2-процентным раствором натрия гидрокарбоната.

• Аскорбиновая кислота, поливитамины.

• Антигистаминные препараты.

• В первые дни заболевания – интерферон человеческий лейкоцитарный интраназально по 3–5 капель 4 раза в день, или в виде аэрозоля (2–3 ампулы разводятся в 3–5 мл кипяченой или дистиллированной воды) через парокислородную палатку или ингалятор.

Не забывайте о том, что все лекарственные препараты, о которых мы вам говорили, должны быть назначены врачом!

Основа профилактики гриппа – вакцинация. Её можно проводить детям с шестимесячного возраста. Как показывает статистика, вакцинация сокращает:

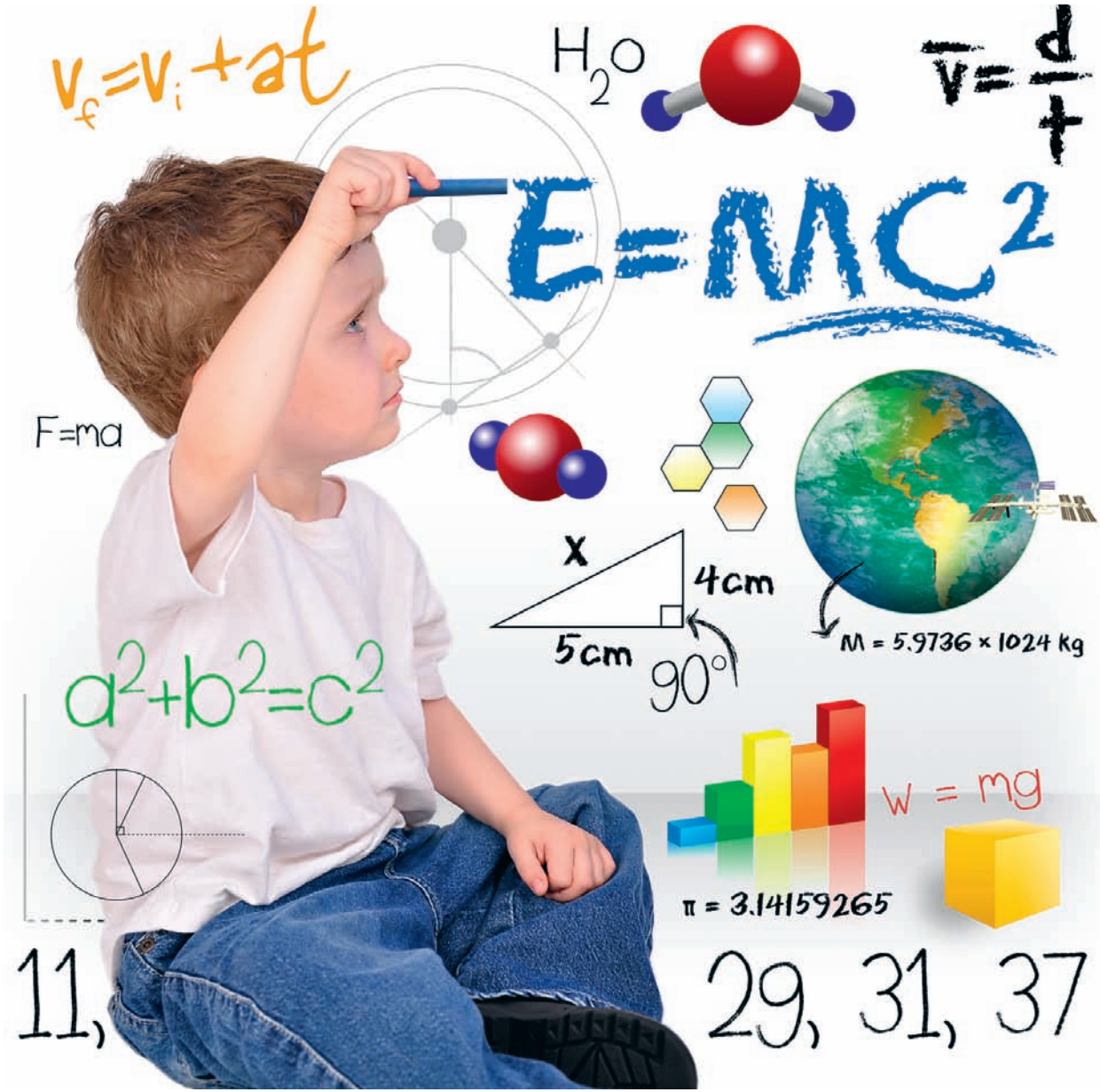
• случаи смертельного исхода – на 50%;

• госпитализацию при гриппозной пневмонии – на 33%; при осложнениях, затрагивающих бронхолёгочную систему – на 32%; при осложнениях, затрагивающих сердечно-сосудистую систему – на 70%; при инсультах – на 80%.

Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству заболеваний в мире. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн заболевших гриппом и другими ОРВИ.

Юлия ГОРИНОВА,
кандидат медицинских наук

Симптомы	ОРВИ	Грипп
Начало	Постепенное	Всегда острое. Больные, как правило, могут назвать час, когда почувствовали, что больны
Лихорадка	Температура повышается незначительно, редко выше 38,5°С	Температура в течение нескольких часов достигает максимальных значений (39-40°С и даже выше). Высокая температура держится 3–4 дня
Симптомы интоксикации	Интоксикация выражена слабо, общее состояние обычно не страдает	Быстро нарастают симптомы интоксикации: озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах
Насморк и заложенность носа	Частый симптом, иногда преобладающий	Обычно не бывает сильного насморка, часто присутствует лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни
Катаральные явления (боль в горле, покраснение)	Обычный симптом, почти всегда сопровождает простуду	В первые дни болезни выявляется не всегда. Обычно увеличивается кровенаполнение в области задней стенки глотки и мягкого нёба
Кашель, ощущение дискомфорта в груди	Слабо или умеренно выражены, часто отрывистый, сухой кашель, которые проявляются с самого начала заболевания	На вторые сутки часто возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи, появляющиеся в результате поражения слизистой оболочки трахеи
Чихание	Частый симптом	Бывает редко
Покраснение слизистой оболочки глаз	Бывает редко, чаще при наслоении бактериальной инфекции	Довольно частый симптом
Астенический синдром	После выздоровления выражен незначительно	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница могут сохраняться на притяжении 2–3 недель



Начало

Первый класс – тяжёлая пора не только для детей. Часто обучение в школе становится настоящей работой и для взрослых. Крепитесь: от того, как пройдёт этот год, зависит многое.

Три элемента

Термин «адаптация» имеет латинское происхождение и обозначает приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды. Это понятие включает три составляющие: адаптацию физиологическую, психологическую и социальную, или личностную. Все эти элементы тесно взаимосвязаны, недостатки в формировании любого из них сказываются на успешности обучения, самочувствии и состоянии здоровья школьника, его работоспособности, умении взаимодействовать с педагогом и одноклассниками.

Физиологи делят процесс адаптации на несколько периодов:

– *ориентировочный («физиологическая буря»)* – ребёнок, напрягая все системы организма, отвечает бурной реакцией на комплекс новых воздействий, связанных с началом обучения;

– *неустойчивое приспособление (занимает 2–3 недели)* – проходит эмоциональная адаптация, детский организм ищет оптимальные варианты реакции на внешние воздействия, «цена бури снижается»;

– *относительно устойчивое приспособление* – организм находит наиболее приемлемые, требующие наименьшего напряжения возможности справляться с нагрузкой.

Главные показатели завершения процесса психологической адаптации – формирование адекватного поведения, установление контакта с учителем, овладение навыками учебной деятельности. Специалисты выделяют три самых сложных момента, которые переживают школьники: поступление в первый класс, переход из начальной школы в среднюю (5-й класс) и переход из средней в старшую (10-й класс).

Где моё место?

Первый год в школе – чрезвычайно тяжёлый, переломный период в жизни ребёнка. Изменяется его место в системе общественных отношений, становится совсем другим уклад жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Все системы организма в это время работают с большим напряжением. Родители должны понимать, что в это время ребёнок сталкивается с экстремальной нагрузкой. Поэтому в первые две-три недели он может плохо спать, быть раздражительным и плакать, казалось бы, без повода. Взрослым ничего не остаётся, как отнестись к этому как можно спокойнее, с пониманием, проявить терпение.

Наблюдения за первоклассниками показали, что социально-психологическая адаптация, то есть привыкание к школе, может проходить по-разному. Большинство (56% малышей) адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети достаточно быстро осваиваются в классе, приобретают новых друзей. Они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют требования учителя. Конечно, им ещё трудно полностью соответствовать всем школьным правилам и нормам, но через несколько недель они, как правило, полностью принимают новые условия жизни.

У второй группы детей (30%) период адаптации занимает больше времени: сначала они могут даже играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируя на замечания учителя (или, наоборот, реагируя слезами и истерикой). Такие малыши испытывают трудности в усвоении учебной программы, и лишь к концу первого полугодия их поведение становится адекватным требованиям школы и учителя.

Третью группу (14%) составляют дети, у которых проявляются негативные формы поведения, резкие выбросы отрицательных эмоций. Именно на таких малышей чаще всего жалуются учителя, товарищи, родители. Зачастую они становятся отверженными в коллективе класса, а это вызывает реакцию протеста – «плохиши» задираются на переменах, кричат, балуются на уроках. Если поведение ребёнка очень беспокоит учителя и родителей, нужно обратиться к детскому психологу и врачу-психоневрологу, чтобы избежать возможных нервных срывов и сохранить здоровье ребёнка.

Новый переход

Ещё одна «вершина» нагрузок на психику маленького человека приходится на переход из начальной школы в среднюю. Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в пятом классе школьники переживают период адаптации, во многом сходный с тем, который они прошли первоклашками.

В средней школе принципиально другие условия обучения: дети переходят от одного основного педагога к системе «классный руководитель – учителя предметники», занятия, как правило, проходят в разных кабинетах. Привычные стереотипы ребёнка ломаются, приходится «жить по-новому».

Главная задача родителей на этом этапе – познакомиться со всеми педагогами, которые будут работать в «вашем» классе, а также попытаться

вникнуть в тот круг вопросов, которые вызывают затруднения у детей этого возраста. Причем, конечно, речь идёт не только об учебной деятельности вашего малыша. Чем больше информации вы получите на этом этапе, тем легче вам будет помочь своему ребёнку.

Главной опасностью этого возрастного периода является фактор изменения личностного смысла посещения школы, постепенное снижение интереса к учебной деятельности. Необходимо контролировать ребёнка, особенно в первые месяцы обучения в пятом классе, однако не стоит провоцировать скандалы, связанные с плохими оценками, так как в большинстве случаев это приводит к отчуждению малыша и ухудшает ваши взаимоотношения.

В 5-м классе изменяется мотивация посещения школы, постепенно снижается интерес к учёбе

Подростковый возраст связан, прежде всего, с интенсивным расширением контактов, обретением своего «Я» в социальном плане. Поэтому родители должны знакомиться с друзьями своего ребёнка, приглашать их в дом, интересоваться увлечениями и ценностями подростков.

И не забывайте о том, что дети этого возраста стремятся быть самостоятельными. Постарайтесь наполнить жизнь подростка интересными и правильными делами, вместе планируйте его свободное время, чтобы он не бездельничал и не имел возможности заводить сомнительные знакомства.

Результаты наших исследований свидетельствуют, что в 12–14 лет заметно усиливается склонность к самонаблюдению, застенчивость, эгоцентризм, снижается устойчивость образа «Я», немного падает общее самоуважение и существенно изменяется самооценка некоторых качеств. Подросткам часто кажется, что учителя, родители и сверстники придерживаются о них дурного мнения. Но с переходом из подростковой фазы развития в юношескую положение улучшается.

Мы, гении, манией величия не страдаем!

Возраст от 15 до 18 лет – это ранняя юность. В отличие от подросткового периода, основной чертой которого была неравномерность развития, в это время физическая и психическая «конституция» молодого человека гармонизируется, практически завершается формирование нравственного самосознания.

Старшеклассники чаще оценивают качества своей личности применительно к будущему, с точки зрения конкретных жизненных целей. Но эта самооценка, как правило, оказывается несовершенной – в этом возрасте молодые люди часто переоценивают себя и свои способности. Старший школьник не просто стремится, чтобы его считали взрослым, но и хочет, чтобы окружающие признали его оригинальность, его право на индивидуальность. Отсюда стремление любыми путями обратить на себя внимание.

В возрасте от 15 до 18 лет значительно возрастает число личностных расстройств и особенно остро проявляются некоторые чрезмерно выраженные черты характера. В этом нет никакой патологии, но, тем не менее, такие проявления повышают возможность для развития неврозов, вызывают отклонения от общепринятых норм поведения, побуждают юношей и девушек ввязываться в рискованные авантюры и сомнительные предприятия. Серьёзные, глубокие суждения у них странным обра-

зом переплетаются с наивными, детскими. Старшеклассник может, не замечая этого, в течение одного и того же разговора радикально менять свою позицию, одинаково пылко и категорично отстаивать прямо противоположные взгляды.

Даже выбор профессии молодые людей в этом возрасте не всегда делают осознанно: зачастую решение о сфере своей будущей трудовой деятельности они принимают под влиянием момента. Именно поэтому родители должны найти возможность рассказать подростку об интересных и привлекательных профессиях, познакомить с различными информационными технологиями. Всё это окажется для него очень полезным в будущем.

Школа для всех

В непростой период школьной адаптации особое внимание нужно уделять детям, которые часто болеют. Такие малыши находятся в особой социальной ситуации развития, им присущи выраженная тревожность, неуверенность в себе, быстрая утомляемость и чрезмерная привязанность к взрослому. Хроническое соматическое заболевание оказывает воздействие и на нервную систему часто болеющего ребёнка: она становится более уязвимой и менее подготовленной к воздействию стрессовых факторов.

Поддержите ребёнка в переходный период – ему ещё труднее чем вам

Адаптационные периоды у таких детей более длительны, чем у их здоровых сверстников. С некоторым трудом у таких малышей формируются основные компоненты готовности к посещению образовательного учреждения: хороший аппетит и сон, благоприятное эмоциональное состояние, готовность идти на социальные контакты.

Отношение ребёнка к болезни зависит от его возраста, уровня интеллектуального развития, характерологических особенностей, личного опыта, восприятия проявлений заболевания и их тяжести. До 10 лет оно во многом определяется представлением родителей и других членов семьи и часто даже совпадает с ним. В этом возрасте малыш ещё не может осознать тяжести своей болезни и её последствий, у него нет ясного отношения к ситуации и к самому себе. Но потом заболевание становится для ребёнка тяжёлой психической травмой, которую он стремится «исправить» всеми доступными ему средствами. Переживая своё состояние, малыш может активизировать защитные и компенсаторные ресурсы психики, но возможно и обратное влияние – иногда в адаптационный период болезнь обостряется.

Одна из главных особенностей эмоционально-личностной сферы больных детей, как мы уже говорили, – ярко выраженная тревожность (личностная и ситуативная), за которой стоят боязливость и зависимость от чужого мнения. При поступлении в общеобразовательное учебное заведение такие малыши представляют собой группу риска возникновения и развития психосоматического заболевания, которое можно рассматривать как вариант школьной дезадаптации.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ТЕАТР КУКОЛ С.В. ОБРАЗЦОВА

Премьеры на сцене Большого зала

«Некто Нос» 12+
(по мотивам повести Н. Гоголя)
1 марта и 29 марта (19-00)

«Старый сеньор и...» 12+
Номинант Национальной театральной Премии «Золотая Маска»
22 марта (19-00)

«Все другие и собака» 6+
(по ст. В. Левина и Р. Мухи)
6 марта (12-30), 15 марта (11-00, 14-00),
27 марта (12-30)

«Синяя птица» 6+
М. Метерлинк
16 марта (11-00, 14-00)

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

Признаки нарушения адаптации к школе:

• Дети болеют, теряют вес, снижается аппетит, пропадает и нарушается сон, возникают головные боли.

• Изменяется характер поведения: появляется агрессивность или вялость, замкнутость или возбудимость.

• Снижается или совсем пропадает желание учиться, идти в школу.

• Проявляются негативные формы поведения.

• Возникают страхи, развивается невроз.

• Фиксируются стойкие отклонения в личностном развитии.

Если вы заметили какие-то из этих признаков у своего ребёнка — прежде всего, проанализируйте режим, нагрузку, взаимоотношения малыша с учителем и со сверстниками. Иногда для решения проблемы бывает достаточно нормализовать распорядок дня, снять перегрузки, увеличить время сна.

Как облегчить детям процесс адаптации к школе.

• Прежде всего, нужно установить для ребёнка чёткий режим дня. Доказано, что неправильный режим приводит к резкому снижению работоспособности, утомлению и переутомлению, а это отрицательно сказывается на состоянии здоровья школьников. Любое нарушение режима (нерегулярный приём пищи, сокращение времени сна, прогулок, выполнение домашних заданий в вечернее время и т.п.) может стать причиной задержки роста и нормального развития детского организма.

• Если школа обычная и программа традиционная, а малыш испытывает затруднения, нужно поддержать его в трудный момент. Не критикуйте ребёнка за медлительность и не сравнивайте с другими детьми.

• Если программа сложная, да ещё и предполагает изучение иностранного языка, проконсультируйтесь с врачом о том, не является ли такая нагрузка чрезмерной для малыша.

• Очень важно, чтобы родители создавали ситуации, позволяющие детям проявлять инициативу, давали им право на ошибку, на своё мнение. Малыши должны активно участвовать в совместной деятельности. Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успехе.

• Когда в школьной жизни ребёнка происходят изменения, прилагайте особые усилия для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме.

• Родители должны помочь детям укрепить их уверенность в себе, выработать собственные критерии успешности и научить поведению в трудных ситуациях. Атмосфера поддержки, доверия, понимания в семье поможет ребёнку эффективно решать проблемы в школе и добиваться успехов.

На успешную адаптацию школьников влияют различные факторы: индивидуально-психологические особенности ребёнка и его личностные качества, физическое и психическое здоровье, уровень готовности к школе (интеллект, мотивация, желание учиться, умение общаться, адекватно вести себя и реагировать на ситуацию, организовывать поведение и деятельность), возраст начала систематического обучения, особенности школьной ситуации, отношения с учителями и одноклассниками, микроклимат в семье.

Адаптация прошла успешно, если ребёнок эмоционально стабилен, чувствует себя здоровым, хорошо работает на уроках, ведёт себя в соответствии с общепринятыми нормами, освоился в роли ученика. Ему нравится ходить в школу, интересно учиться, он приносит хорошие отметки, у него благожелательное настроение, спокойный сон и нормальный аппетит.

Татьяна ПАРАНИЧЕВА,
кандидат биологических наук

Сердцу не прикажешь

Сегодня дети нацелены на достижение самых высоких результатов во всём. Спорт – не исключение. Едва ребёнок начал посещать спортивную секцию, от него ждут быстрых успехов и, конечно, наград. В школах приветствуются те, кто приносит больше грамот. Востребованы и спортивные награды. Однако никого не интересует, какую цену заплатит организм. И физические перегрузки, и постоянный стресс от соревнований, и страх «не оправдать» наносят непоправимый ущерб здоровью маленького человека.

В результате неадекватных спортивных нагрузок происходит изменение структуры и функций многих органов, снижаются адаптационные возможности организма. Это препятствует карьере в спорте и часто требует длительного восстановления.

Поскольку стресс играет большую роль в ухудшении здоровья юного спортсмена, под особым ударом оказывается сердечно-сосудистая система. Специалистов беспокоит патологическая трансформация сердца, которая нередко маскируется под врождённые или приобретённые болезни миокарда, и может проявляться в виде бессимптомной гипертрофии миокарда и изменениями на ЭКГ, а также может приводить к внезапной остановке сердца вследствие аритмии. Российские кардиологи, подчеркивая роль стресса в развитии изменений сердца у спортсменов, предложили даже специальный термин – «стрессорная кардиомиопатия».

Многие думают, что, «чем больше спорта, тем лучше». Однако исследования показывают, что в развитии изменений сердечной и скелетных мышц у спортсменов важную роль играют как механический стресс, так и избыточное накопление токсических радикалов кислорода, которые и повреждают клетки. Напротив, небольшие количества активных форм кислорода при разумных нагрузках оказывают защитное действие, способствуя «наращиванию» мышечной массы сердца и, соответственно, его укреплению.

Страдает и иммунная система: чрезмерный, спортивный стресс приводит к развитию вторичного иммунодефицита. А вместе с нарушениями в работе центральной нервной и эндокринной систем он является причиной снижения физической работоспособности и развития синдрома перетренированности.

Излишне говорить, что больше всего страдают юные спортсмены. Если ни родители, ни сам ребёнок не собираются отказываться от спортивной карьеры, существуют ли способы поддержать организм и минимизировать отрицательные воздействия физических нагрузок и стресса? Учёными доказано положительное действие энерготропных препаратов, нормализующих обменные процессы в организме и активирующих клеточный энергообмен.

Весьма перспективным является использование лекарственного препарата на основе L-карнитина – Элькар®, оказывающего влияние, как на иммунитет, так и сердечную мышцу.

Элькар® – это 30%-ный водный раствор левокарнитина – вещества, родственного витаминам группы В. Элькар® показал свою эффективность и безопасность при лечении различных заболеваний у взрослых и детей с рождения. Лечащий врач поможет рассчитать дозу препарата и определит продолжительность лечения.

На правах рекламы

Рег. уд.: ЛСР-006143/10-300610

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

Людей с нормальным зрением становится всё меньше. Проблема молодеет. Существуют ли меры профилактики? *Консультирует Алла Алексеевна РЯБЦЕВА, доктор медицинских наук, профессор, руководитель офтальмологического отделения Московского областного научно-исследовательского клинического института, главный офтальмолог Министерства здравоохранения Московской области.*

Синдром «сухого глаза»

Общеизвестно, что более 90 процентов информации об окружающем мире мы воспринимаем с помощью глаз. При этом людей с различными офтальмологическими диагнозами стало значительно больше. Причина — не только ухудшение зрения, но и появление более тонких методов диагностики. Изменилось качество исследования. Соответственно, шагнуло вперёд и качество лечения. Хотя, конечно, проблем хватает: вместе с развитием новых технологий появляются и новые факторы риска. Один из них — компьютер.

Не пугайтесь, сам по себе он безвреден. Представить себе жизнь в современном мире без электронной техники уже невозможно. Вредно неправильное использование компьютера. Слишком длительное пребывание перед монитором без перерывов приводит к тому, что вы начинаете испытывать дискомфорт в глазах — появляются сухость, пелена, жжение. Пренебрегать такими вещами нельзя: хроническая усталость глаз может привести к ухудшению зрения и головным болям. Особенно это опасно для детей, зрение которых находится в процессе формирования.

Во время работы расстояние от глаз до монитора компьютера должно быть не менее 60–70 см. По возможности экран должен быть плоским и не слишком ярким. При работе за компьютером через каждые два часа нужно делать перерыв, а детям — через каждые 30–40 минут. Чаще отводите глаза от монитора и смотрите вдаль. Делайте хотя бы двухминутную гимнастику для глаз. Это не отнимет много времени, зато позволит дольше сохранить хорошее зрение. Чаще моргайте. Дело в том, что, сидя за компьютером, мы смотрим всё время перед собой. При этом глазное яблоко закрыто больше, чем в положении, когда мы смотрим вниз, как при чтении обычной книги или писании на бумаге. Из-за этого крайне важная для глаз функция моргания нарушается, глаз становится «сухим». Это может привести к ряду серьёзных нарушений зрения. Помимо элементарного моргания, которое поможет увлажнить уставшие глаза и снять напряжение, офтальмологи рекомендуют использовать капли для «сухого глаза». Они свободно продаются в аптеках.

Покетбук для ребёнка

Что касается новомодных электронных книг, то их повсеместное использование может быть небезопасным. Дело в том, что там совершенно другая контрастность и иное зрительное восприятие, чем у обычной книги. Нередко мониторы таких книг плохо освещены или мигают. Поэтому, если вы собираетесь купить ребёнку такую книгу, убедитесь в её качестве.

Помещение, где ребёнок читает, рисует, занимается, должно быть хорошо освещено. Яркий свет, особенно синий, раздражает глаза. Почему с возрастом у многих начинает желтеть хрусталик? Так он себя спасает, реагируя на попадание избыточного, агрессивного, чужеродного для нашего глаза света. Я всегда покупаю жёлтые лампы накаливания — ведь жёлтый ближе всего к природному. Не выключайте весь свет, когда смотрите вечером телевизор, и помните, что расстояние от глаз до экрана должно быть равным его шестикратному размеру по диагонали. А вообще старайтесь слушать, что подсказывает организм. Если вам слишком темно или, наоборот, чересчур светло, пойдите навстречу своим ощущениям и сделайте освещение комфортным для себя.

Как зеницу ока

Как ни странно, несмотря на резкое увеличение нагрузок для глаз, близоруких людей не стало больше. Настоящим бичом на-

шего времени является глаукома. Этот термин объединяет большую группу заболеваний глаз, характеризующуюся постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления из-за нарушения оттока водянистой влаги из глаза. Она трудно поддается лечению, а пациенты, поражённые этим недугом, нередко попадают к врачу в запущенном состоянии. Печально, что глаукома появляется и у маленьких детей, и даже у младенцев. Однако существуют меры, позволяющие эту напасть предотвратить. Здесь действуют универсальные советы, которые может дать любой врач. Надо вести правильный образ жизни, избегать стрессов и переутомления, больше времени проводить на свежем воздухе и хорошо питаться. Хорошо — не значит много и жирно. Самая полезная — натуральная, а не искусственная и не консервированная пища, которая подвергнута минимальной тепловой обработке. Именно она сохраняет наибольшее количество полезных веществ.

Нашим глазам, как и организму в целом, нужны витамины. Они выполняют функцию катализаторов – ускорителей обменных процессов. Витамин А считается самым главным «глазным» витамином. Он участвует в обмене зрительного пигмента родопсина в сетчатке, обеспечивая адаптацию глаза к пониженной освещённости.

Кальций тоже необходим растущему организму: он укрепляет склеру (белковая оболочка глаза). Витамины группы В, известный всем витамин С и витамин Е также необходимы для хорошего зрения. Комплекс жизненно важных микроэлементов (селен, медь, хром, цинк) обеспечивают нормальный метаболизм и восстановление клеточных структур глаза. Для защиты сетчатки от разрушения необходимы сильные антиоксиданты – лютеин и зеаксантин.

Я не открою Америки, если скажу, что больше всего полезных для зрения веществ содержится в молочных продуктах, мясе, рыбе, свежих овощах и фруктах, ягодах. При этом важно помнить: витамины разрушаются при нагревании (особенно это касается витаминов B_2 и С). Поэтому, чтобы их сохранить, овощи рекомендуют не кипятить, а заливать кипятком и потом укутывать.

Сегодня многие стараются покупать витамины в аптеках – так быстрее и проще. Но нельзя увлекаться приёмом таких препаратов, делайте это под контролем врача – ведь переизбыток некоторых витаминов может принести больше вреда, чем пользы. И ещё надо помнить: витамины из аптеки ни в коем случае не компенсируют недостаток всех питательных веществ, необходимых нашему организму. Если вы питаетесь кое-как, при этом заглатывая горсти «химических» витаминов и микроэлементов, ваше здоровье, в том числе и зрение, находятся под реальной угрозой.

Гимнастика

Первые упражнения для сохранения зрения были разработаны задолго до нашей эры. Даже йоги, создавая комплексы для всего тела, не забыли и о наших глазах. Они точно знали, что для наилучшего результата нужна не только тренировка, но и полноценный отдых. Как утверждают сами йоги, если делать гимнастику для глаз ежедневно утром и вечером, можно сохранить хорошее зрение до глубокой старости и не пользоваться очками.

- Глубоко и медленно вдыхая (желательно животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем, постепенно (не раньше, чем через 2–3 недели), задержку в верхнем положении можно увеличить.
- Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на несколько секунд.
- На вдохе медленно поверните глаза вправо («до упора», но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево.
- На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.
- Вдыхая, опустите глаза вниз и затем медленно поворачивайте их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12 часах). Не задерживаясь, начните выдох и продолжите поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов).

Тревожная даль

Рис. Павла Зарослова

«Тебя что-то беспокоит?» – часто спрашиваем мы друг друга, когда замечаем озабоченность, нервозность или подавленность. Но далеко не всем взрослым приходит в голову, что такие же чувства могут испытывать и дети.

Причём они бывают настолько сильны, что начинают мешать нормальной жизни – общению с друзьями, учёбе, отдыху и выполнению каждодневных обязанностей. Мамы и папы, конечно, замечают, что «с ребёнком что-то не так», но найти объяснение происходящему не могут. Давайте попробуем разобраться, что такое тревожность и как она проявляется.

Откуда что берётся?

Психология трактует понятие «тревожность» как «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени», эмоциональный дискомфорт. Это индивидуальная особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, в том числе и совершенно безобидных.

Многие специалисты считают, что одной из основных причин повышенного уровня детской тревожности является нарушение отношений родителями, возникновение ситуации внутреннего конфликта. Чем он может быть вызван?

Прежде всего, неадекватными требованиями мам и пап к возможностям и потребностям своих малышей. Часто ошибка заключается в том, что они постоянно сравнивают детей с самими собой в их возрасте и хотят, чтобы их чада читали те же книги, так же учились на «пятёрки» и любили танцевать. Это большая ошибка: ваш ребёнок имеет право на свой, «исключительный» характер, собственные предпочтения и увлечения.

Большое значение для малыша имеет и повышенная тревожность самих родителей. Не так давно ко мне пришла мама, чтобы пожаловаться на необщительность, пугливость и замкнутость своей дочки. Я уже давно знакома с этой женщиной и знаю, что она всегда разговаривает очень тихо, не поднимая глаз, с другими родителями предпочитает в контакт не вступать и даже не здоровается...

Очень волнует детей и непоследовательность родителей, которые зачастую предъявляют ребёнку противоречивые требования. Помните: линия воспитания должна быть единой и стабильной, и установленный порядок в семье нужно строго соблюдать. Этого очень сложно добиться, если один или оба родителя будут аффективны, то есть чрезмерно эмоциональны, или гиперсоциальны. Ваше стремление всё делать только правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам, а также сравнивать достижения своего ребёнка с успехами других детей может стать причиной острого душевного кризиса у малыша.

Парикмахер – вот кого надо бояться!

В психологии выделяют два типа тревожности: *тревожность как качество личности* и *тревожность ситуативная*.

Первый тип присущ детям-астеникам, меланхоликам, флегматикам и малышам, склонным к пессимизму. В этом случае решающую роль играет семья – такой ребёнок зачастую очень

похож на своих родителей. Нет никакого смысла разбираться в том, является ли такое поведение результатом воспитания, темперамента или копирования старших. Ведь мы с вами знаем, что «исправить» темперамент невозможно: он «достался» нам от природы. Такой малыш всегда испытывает некий эмоциональный дискомфорт, медленно адаптируется к новым ситуациям, и любое изменение в привычной жизни надолго лишает его душевного равновесия. Родители просто должны рассказать ребёнку об этой особенности и научить его правильно вести себя.

Тревожность ситуативная всегда связана с чем-то конкретным, какой-то «живой» проблемой. А мы с вами знаем, что в детстве одной из самых сильных эмоций маленького человека является страх. Если ребёнок испугался лаборанта, проколовшего ему пальчик, он ещё долгое время будет бояться любого человека в халате – будь то врач или научный работник. И, кстати, может всю оставшуюся жизнь испытывать дискомфорт в медучреждениях.

Закрепившаяся в детстве тревожность у взрослых проявляется желанием избежать травмирующего фактора. Если это сделать не удаётся, то перед любым таким событием – принятием важного решения, авиаперелетом, поездкой в автомобиле, поезде – он испытывает сильное волнение, страх, физическое недомогание. Причём «трясти» человека начинает задолго до «неприятности», а потом он ещё долгое время «приходит в себя».

Тихони и шуты

К сожалению, не всегда тревожность выражается «безобидно»: стеснительностью, неуверенностью в себе и волнением во время школьных экзаменов. Возможны и соматические проявления: заикание, тики, энурез, регулярные головные боли и тяжёлые бессонницы. Речь идёт о *детях-невротиках*, которым психолог помочь уже не может: необходимо вмешательство невропатологов и психиатров. При этом очень важно участие родителей, членов семьи и окружающих. Таким малышам нужно обеспечить спокойную, максимально комфортную атмосферу, стараться избегать травмирующих ситуаций, ни в коем случае не стыдить и не заострять внимание на их проблемах. Родители должны почаще разговаривать с детьми, давать им возможность выговориться, рассказать о своих эмоциях. Пусть рисуют, изображают то, что чувствуют, учатся давать выход страху и агрессии, правильно демонстрируют положительные эмоции.

Застенчивые тревожные дети, как правило, немногословны и безынициативны. Самостоятельно отвечать к доске никогда не выходят, хотя учатся очень старательно. У них возникают проблемы не только в общении с учителями (боятся спросить о чём-либо, пугаются криков даже не в свой адрес), но и в контактах со сверстниками. Неудачи, даже незначительные, их расстраивают до слёз, они их долго переживают. Родители должны подумать о том, как объединить таких детишек в небольшую компанию и избавить от постоянного общения с излишне бойкими ребятами, которые всегда готовы высмеять скованность и стеснительность. И постоянно поддерживать малышей, поощрять их самостоятельность, внушать уверенность в своих силах. Обязательно хвалите «за смелость», все неудачи – временное явление и досадная случайность.

Замкнутые дети, на первый взгляд, ко всему равнодушны, ничто не может их увлечь. Такой мрачноватый, неприветливый ребёнок предпочитает на критику не реагировать, в контакты ни с кем вступать не хочет, избегает совместных игр. Нет включённости и в учебный процесс. В таких случаях родители и педагоги должны «нащупать» ту сферу деятельности, которая будет ему небезразлична. Например, увлечение компьютером, приключенческими или фантастическими книгами, моделирование. Беседуя на близкие ребёнку темы, обсуждая важные для него вопросы, вы постепенно научите его общаться с другими людьми и поможете открыть увлекательный окружающий мир.

Расторможенные дети очень активны, эмоциональны, общительны, и может показаться, что их ничего не тревожит. Однако у них тоже есть страхи, вот только они спрятаны глубоко внутри. Тем более что у таких малышей весьма вероятны проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой (письмо, рисование) и некоторые другие лёгкие органические нарушения, мешающие успешной учёбе.

Сначала они очень стараются, но при неудачах становятся сознательными нарушителями дисциплины. На замечания реагируют подчеркнуто равнодушно, и повышенной активностью пытаются заглушить свой страх. Для того чтобы привлечь к себе внимание учителя и всего класса, могут разыгрывать целые спектакли – иногда ведут себя, как клоуны. В таких случаях мы не рекомендуем акцентировать внимание на ребёнке, ведь тем самым он добивается того, чего хотел –

Большое значение для малыша имеет повышенная тревожность самих родителей

все «переключаются» на его особу.

Для расторможенных малышей очень важно доброжелательное, дружеское отношение окружающих. Родители и близкие должны подчёркивать их хорошие качества, поощрять успехи. Кроме того, нужно «дать выход» неуёмной детской энергии – спортивные секции, длительные прогулки и туристические походы, активные игры и действия.

Чему нас учит семья и школа?

Значительную часть жизни детей занимает школа, и неудивительно, что события, которые там происходят, в той или иной степени влияют на каждого ребёнка. Школьная тревожность – это объективный показатель психологического состояния всех учащихся. Но, конечно, с возрастом «приоритеты» меняются.

Как показывают проведённые исследования, главными проблемами для младших школьников стали страх не соответствовать ожиданиям окружающих и... страх самовыражения. А это значит, что «истоки» того душевного кризиса, который переживают многие первоклассники, опять-таки, находятся в семье. Ребёнка очень беспокоит оценка, которую дают учителя, друзья и прежде всего родители, его мыслям, поступкам и школьным успехам. Он боится «не оправдать ожиданий», которые на него возложили мама и папа. А вот страх самовыражения – это негативные эмоциональные переживания ситуаций, которые требуют самораскрытия, демонстрации своих возможностей. Родители должны ежедневно говорить своему малышу о его яркой индивидуальности, отмечать его сильные стороны. Но гораздо чаще дети слышат упреки: «Почему у всех получается, а у тебя – нет?», «Ничего-то ты не можешь сделать хорошо!» В итоге дети просто боятся проявлять свои способности, демонстрировать их окружающим. Зачем? Всё равно у них это плохо получается...

Становясь старше, ребёнок учится реагировать на трудности менее эмоционально, чувствует себя более компетентным, меньше боится перемен и быстрее адаптируется к изменениям. Если старший школьник испытывает страх проверки знаний или проблемы в отношениях с учителями, то это понятно и объяснимо. Невыученные уроки, боязнь того, что «оставят на второй год», вызовут родителей – как с этим бороться и что делать, наверное, ясно каждому.

Екатерина МИРОНОВА,
педагог-психолог

- Родители должны выяснить причину тревожности ребёнка и, по возможности, устранить тот или иной неблагоприятный фактор.

- Не оставляйте детей наедине со своими проблемами – старайтесь искать выход вместе, обсуждайте, обыгрывайте ситуации, делитесь примерами удачного преодоления собственных тревог.

- Принимайте малыша как личность, верьте в него, уважайте не только его достоинства, но и страхи, переживания и даже недостатки.

- Побуждайте ребёнка к самостоятельным действиям, не выполняйте за него то, что он сам может сделать, но не решается. Лучше подбодрить, сделать вместе с ним, но не вместо него. Поощряйте выражение спонтанных чувств – пусть сам принимает решение и делает, а не ждёт ваших «указаний».

- Заранее готовьте маленького человека к жизненным переменам, важным событиям, предстоящим проблемам – оговаривайте то, что будет происходить и как на это можно и нужно реагировать. При этом ни в коем случае не «угрожайте» возможными негативными последствиями (плохо подготовишься к контрольной – получишь «двойку»).

- Не сравнивайте своего малыша с другими детьми, отмечайте его успехи как значительные победы, укрепляйте веру ребёнка в себя.

- Помните, что лучшая защита от тревожности – оптимизм! А оптимистичные дети бывают только у оптимистичных родителей.

Дочки-Сыночки

СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

WWW.DOCHKISINOCHKI.RU, 8 800 775 70 03

НОВАЯ БОНУСНАЯ ПРОГРАММА «+1». Копите бонусы и оплачивайте до 20% от стоимости покупок. Программа действует в городах: Москва и МО, Балаково, Тула, Калуга. СКОРО И В ВАШЕМ ГОРОДЕ!

Период действия цен с 17.02.2014 по 15.04.2014. Наличие товара ограничено, подробности у продавцов-консультантов.

Какие мы родители?

Попробуйте внимательно рассмотреть рисунки своих малышей. Это не просто картинки с изображением домов, деревьев и несуществующих животных. Перед вами – невысказанные проблемы, о которых родители очень часто даже не догадываются.

Счастливая собака

Вот передо мной мятый листок бумаги с изображением стола, стульев, перечеркнутых лиц и лающей собаки. Так нарисовал свою семью восьмилетний мальчик, больной бронхиальной астмой. Он долго и напряжённо думал, прежде чем приступить к работе. Его переживания были настолько сильны, что ребёнок в порыве отрицательных эмоций несколько раз перечёркивал человеческие фигуры, а потом даже смял лист бумаги. Почему размышления о своих самых близких людях вызвали у мальчика такую бурную негативную реакцию? Почему самой счастливой на рисунке он изобразил собаку? Уж не потому ли, что только она может позволить себе громко выражать своё «мнение»?..

Родители ребёнка не сомневались в том, что до последнего времени у малыша не было никаких проблем. Он на «пятёрки» учился в престижной гимназии, посещал музыкальную школу, во всём слушался родителей. Правда, друзей не имел, да и собаки у него никогда не было. И только недавно появились приступы бронхиальной астмы, раздражительность, плаксивость, нежелание посещать школу. А ведь мама постоянно была дома, с малышом: помогала делать уроки, гуляла с ним, кормила, одевала и, кажется, решала все его проблемы.

Родители ребёнка, обеспеченные и образованные люди средних лет, имели единственного сына и совершенно точно знали, *каким он должен быть и какие воспитательные меры* нужны для того, чтобы добиться поставленной цели. И только в результате нескольких встреч с психотерапевтом мама и папа поняли, что причины болезненного поведения мальчика связаны с излишней требовательностью к нему, гиперопекой, а также отсутствием эмоциональной поддержки и полным пренебрежением мнением ребёнка.

Мечты о будущем

Взаимоотношения родителей и детей, разумеется, проходят несколько возрастных этапов, каждый из которых имеет свои особенности.

Особый период молодая семья переживает от момента зачатия до рождения ребёнка. Это сладостное и даже романтическое время, когда супруги мечтают о новой для себя роли, и, как правило, строят будущее семьи по модели и опыту своего детства, вспоминая самые яркие впечатления и переживания. Будущий папа представляет себе, что он так же, как и его отец, будет играть в футбол со своим ребёнком. А будущая мама даёт себе зарок, что никогда не станет навязывать своему малышу тягостные занятия музыкой, которые так омрачили её детство.

В этот период родители, особенно мать, воспринимают ребёнка как часть себя, свою собственность. Думаю, уже на этом этапе они должна понять и принять древнюю индийскую мудрость, записанную в ведах задолго до нашей эры: «Дитя — это гость в доме. Его можно любить и уважать, но властвовать над ним нельзя, так как оно принадлежит жизни».

Психологи установили, что некоторые родительские проблемы, которые малыш «пережил» ещё в утробе матери, откладывают серьёзный отпечаток на его дальнейшее развитие: ребёнок «для себя» в неполной семье, ребёнок для манипуляции в семейных отношениях, ребёнок для достижения цели, ребёнок взамен умершего…

Для будущей жизни малыша очень важно, чтобы уже в этот период он «чувствовал» себя желанным и любимым, чтобы мама и папа фантазировали и мечтали о его и своём счастье. Но, дорогие будущие родители, будьте готовы воспринять своего ребёнка как отдельную личность, свободного и равноправного человека. Настоящая гармония возможна только в тех семьях, где установлено разумное равноправие в детско-родительских отношениях.

«Идеальная мать»

Следующий, не менее важный период развития родительских отношений длится от момента рождения до, примерно, двухлетнего возраста, когда ребёнок научится говорить «нет». В это время его жизнь полностью зависит от родителей и тех, кто ухаживает за ним. Но уже сейчас малыш нуждается не только в тепле, чистоте и пище. Для него очень важен эмоциональный контакт с матерью, своеобразный диалог отношений, основанный на взаимопонимании и доверии.

Крик малыша — это сигнал к окружающим о каком-то неблагополучии: я — мокрый; я — голодный; я одинок и мне страшно. Внимательная мама уже через несколько дней после рождения ребёнка по этому крику может понять, в чём он нуждается. Вначале реагирует на приближающееся лицо, затем ловит ваш взгляд, чувствует интонации вашего голоса. Каждый раз, подходя к нему, встречайтесь с малышом глазами, разговаривайте, называйте по имени, и даже такому крохе объясняйте, «проговаривайте» свои действия.

Известный английский педиатр и психотерапевт Дональд Вудс Винникотт считал, что человеческая психика формируется и укрепляется только во взаимодействии «мать — дитя». Он создал своеобразную классификацию матерей и ответил на вопрос, должна ли женщина приходить на крик ребёнка и выполнять его желания.

По Винникотту, «хорошая мать» вовремя приходит к малышу, обеспечивает его безопасность и ухаживает за ним, эмоционально поддерживает ребёнка. Но ещё, что не менее важно, обеспечивает связь маленького человека с реальностью: тренирует его, заставляет делать небольшие усилия для достижения цели — дотянуться до игрушки, а не получить её сразу в руки, сделать движение к матери, по-

пытаться присесть, привстать, чтобы его взяли на руки.

В отличие от «хорошей матери», «идеальная мать» везде, во всем и всегда с ребёнком, предчувствует и предвосхищает все его желания, оберегает от трудностей и неожиданностей. Но таким образом, как ни странно, подавляет, замедляет и осложняет развитие малыша. Как правило, такие женщины излишне суетливы, мнительны и беспокойны, а дети вырастают болезненными, с неустойчивой психикой. У них большие проблемы в общении со сверстниками, они с трудом адаптируются к новой обстановке и очень неуверены в себе.

Есть ещё одна категория матерей: из воспитательных или каких-то других соображений они не считают нужным реагировать на зов ребёнка. Вот и кричит малыш, настойчиво зовёт маму, а потом тоскливо смотрит в потолок и засыпает от усталости и обиды, засунув палец в рот. Родители не должны удивляться, если такой ребёнок не будет смотреть на них, начнёт странно вертеть головой и даже как-то непонятно раскачиваться, а на затылке у него сотрутся волосы. Всё это — «плоды» соответствующего воспитания, малыш учится успокаивать и развлекать себя сам. Налицо ранние признаки детского аутизма, психического заболевания, когда ребёнок живёт в своём мире и практически не реагирует на то, что его окружает.

Все мы несовершенны

В возрасте от 2 до 5 лет родители вновь переоценивают свои отношения с малышом. Очень важно, чтобы в этот период пришло понимание того, что и они сами, и их дети не вполне соответствуют некоему идеальному образу. Можно сказать даже больше: если мама и папа, открещиваясь от реальности, настойчиво продолжают лепить «супер-ребёнка», то они расписываются в своей полной несостоятельности.

К сожалению, многие родители не готовы отказаться от завышенных претензий и болезненно реагируют на несоответствие своих требований и успехов детей, усиливают психологическое давление на них, прибегают к различным наказаниям. Ко мне обратилась мама, которая была не согласна с мнением психолога детского сада о задержке психического развития у её ребёнка: она планировала определить сына в модную гимназию, где с первого класса преподают три иностранных языка. Женщина присутствовала при тестировании малыша и была обескуражена его результатами, но продолжала настаивать на своём мнении. При выполнении теста «дом-дерево-человек» мальчик изобразил женскую фигуру в военной форме. И пояснил, что это мама — милиционер, который заставляет и наказывает...

Надеюсь, что несколько терапевтических встреч с этой женщиной помогли ей воспринять ребёнка таким, каким он есть на самом деле, и она окажет ему настоящую помощь и поддержку, в которой малыш так нуждается. Может быть, через какое-то время этот мальчик до-

гонит сверстников и выучит не один иностранный язык, но ведь для мамы самое главное заключается совсем в другом — чтобы он был по-своему счастлив.

Отцы и дети

Ребёнок растёт, и в годы среднего детства его отношения с родителями будут неоднократно меняться. Давайте рассмотрим некоторые модели воспитания и их возможные последствия.

Мамы и папы должны понимать, что воспитание, в котором преобладают моральные предписания и высокие требования, наносит серьёзный ущерб детской непосредственности. Результатом такого «рационализма», как правило, становятся проблемы с воображением. В отличие от сверстников, «загруженные» дети часто затрудняются в выборе темы для разговора, не знают, как вести себя в новой ситуации, боятся выразить свои чувства и сделать что-то не так, как нужно.

А вот неравномерность, непоследовательность и несогласованность в воспитании, как правило, приводят к формированию у ребёнка тревожного ожидания и неуверенности в себе. Детские неврозы также могут быть следствием излишней мнительности родителей, что, как правило, сочетается с бурными проявлениями раздражения (крик, ругань, угрозы в отношении ребёнка).

Когда малыши становятся подростками, родители должны пересмотреть свои «властные полномочия», позволить почти взрослым детям стать более «автономными». Мамы и папы, как правило, идут на это с большой неохотой и тревогой, в семьях происходят серьёзные конфликты. По сути дела, решается вопрос о том, как сложатся отношения родителей и детей в будущем и кем они будут чувствовать себя всю оставшуюся жизнь: соперниками или партнёрами. Конечно, решать его нужно очень аккуратно и даже трепетно, потому что к этому времени родители уже приближаются к среднему возрасту, у них становится меньше энергии и сил, а главное, они начинают осознавать: то время, которое они считали своим будущим, стало настоящим.

Дорогие родители! Почаще вспоминайте, о чём вы мечтали, когда играли в песочнице, ходили в школу, взрослели… Это поможет вам иметь счастливых детей и быть счастливыми родителями!

Ольга БЕЛОВА,
кандидат медицинских наук,
психотерапевт

Ни царапины!

Дети – известные непоседы, а царапины и ссадины – неизбежный спутник подвижных игр.

Если у ребёнка серьёзные повреждения, самолечением лучше не заниматься. Нужно срочно обратиться к хирургу для оказания квалифицированной медпомощи. Однако при лёгких травмах в домашней аптечке надо иметь средства, позволяющие устранить неприятность и разрешённые к применению у детей.

Для устранения инфекции необходимо обработать рану антисептиком. А для быстрого восстановления травмированной кожи требуется пантотеновая кислота – витамин B_5, который участвует в поддержании обменных процессов, питании клеток кожи и обеспечении их энергией, что увеличивает способность кожи к быстрому заживлению повреждения.

Прекрасно зарекомендовал себя в качестве антисептического и ранозаживляющего средства крем Депантол. Препарат содержит активное вещество декспантенол, который превращается в пантотеновую кислоту и способствует скорейшему заживлению повреждённой кожи. Важно, что в состав крема Депантол входит антисептик хлоргексидин, известный как мощное антисептическое средство, активно действующее на многие бактерии. Использование Депантола помогает избежать развития воспаления, снимает боль и красноту. Крем наносят тонким слоем на кожу несколько раз в сутки.

На правах рекламы

STADA CIS

РУ: ЛСР 001794/08 от 17.03.2008

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

Какая беда, когда человеку не хватает ни ума,
Чтобы хорошо говорить, ни здравого смысла.
Чтобы промолчать.
Жан де Лабрюйер,
писатель-моралист XVII века

Застольная беседа

Официальные приёмы

Инициатива ведения беседы принадлежит хозяевам, а окончания — гостю. На дипломатических приёмах время разговора с одним собеседником не должно превышать пяти минут.

Мужчина оказывает внимание в первую очередь женщине, сидящей справа от него, занимает её разговором независимо от того, представлен он ей или нет.

Тосты

После того как гости разместятся за столом, хозяин дома произносит тост: «Позвольте предложить тост…» или «Я хотел бы предложить вам выпить за…»

Если хозяин предлагает тост за кого-нибудь из дам, ему следует на протяжении вечера произнести тосты и за всех остальных присутствующих женщин.

Когда среди приглашённых есть гость, которому следует выразить особое почтение, хозяин встаёт и обращается к нему, произнося слова приветствия (гости тоже встают и поворачиваются к чествуемому, поднимая бокалы в его сторону.

Ни в коем случае не следует стремиться напоить гостей, предлагая им такие тосты, от которых гости по соображениям политики или вежливости не могут отказаться.

Хорошие манеры за столом

Разговаривая с соседом (соседкой) по столу, не нужно поворачиваться к нему всем корпусом. Чтобы не оказаться спиной к другому. Не рекомендуется разговаривать с кем-либо через соседа. Невежливо делать какие-либо замечания относительно подаваемого блюда. А также критиковать то, что подаётся к столу.

При разговоре с человеком, не являющимся близким другом или родственником, неприлично дотрагиваться до собеседника, класть ему руки на колени или плечо с целью привлечь внимание.

Каверзные вопросы

Остроумному ответу — экспромту — трудно обучиться. Но всегда следует помнить, что общение предполагает взаимоуважение. Поэтому недопустимо капризничать, а тем более раздражаться, когда вопрос является откровенным уколом самолюбия. Можно достойно выйти из положения так: пропустить мимо ушей сказанное, изобразить удивление не лице с помощью жестикуляции и мимики.

Речевой находчивости может помочь изучение афоризмов, пословиц и поговорок.

Принципы риторики

• Чтобы вас понимали, слова надо выговаривать чётко, не слишком медленно и не слишком быстро. Не слишком тихо и не слишком громко.

• Взрослые не должны злоупотреблять жаргоном.

Только подросткам позволено использовать то и дело возникающие словечки. Но ругательства и в их речи недопустимы.

• Избегайте говорить невпопад, не перебивайте собеседника, не пытайтесь истолковать его слова до того, как он закончил говорить.

• Старайтесь заканчивать свои фразы, чтобы слушателям не приходилось догадываться, что же вы имеете в виду.

О чём говорить не надо

Есть темы, которых лучше никогда не касаться: это проблемы со здоровьем, денежные трудности, семейные или домашние заботы. Не следует хвалиться своими успехами, успехами мужа и детей или подвигами вашей собаки.

Не говорите за столом о гельминтах, если ваш собеседник не врач и не биолог. Не хвастайтесь вашими познаниями из жизни насекомых перед историком или литератором.

Избегайте общих мест, готовых фраз — всего того, что свидетельствует о безличии. Избегайте сообщать дурные новости. Говорите только о приятных вещах.

Женщина не должна рассказывать игривые истории, позволять себе шутки сомнительного вкуса, особенно в присутствии детей или пожилых людей.

Если вы чувствуете, что может возникнуть политические или религиозные разногласия, прекратите полемику. Опытную хозяйку дома узнают по тому искусству, с которым она даёт возможность каждому гостю если не блеснуть речью, то хотя бы высказаться.

Будьте скромны

Никто не лучше никого

Испанская пословица

Человек невоспитанный страдает воспалением собственного «Я». Он будет хвастаться связями, состоянием, положением в обществе, своими успехами. Фразу он начинает с «я», никогда не испытывает сомнений, всегда только утверждает или только отрицает.

Человек воспитанный скажет: «Мне кажется», или употребит сослагательное наклонение. О его личной жизни вы не узнаете ничего. Особенно если он добился блестящих успехов. Он трезво оценивает себя и никогда не пытается во чтобы то ни стало привлечь к себе внимание и оказаться на первом плане.

Умение не подчеркивать свои достоинства, отсутствие высокомерия — качества, необходимые культурному человеку и в застольной беседе.

Научиться слушать и вовремя задать вопрос, чтобы поддержать разговор, не менее важно, чем научиться хорошо говорить. У женщины, которая с готовностью выслушивает других, не проявляя при этом нетерпения и скуки, гораздо больше шансов понравиться, чем у неисправимой болтушки.

Гений общения

Успех застольной беседы определяют общительность (склонность общаться) и коммуникабельность (способность общаться). Гением общения становятся те, в ком есть огромное любопытство к людям. Отсюда повышенное внимание, тонкая наблюдательность и превосходная память на всё, касающееся другого. Такой человек никогда не выскажется необдуманно, как, например, героиня следующей истории. *Некоторое время назад эта дама послала соболезнования человеку, потерявшему жену. Увидев его в гостях за столом, наша героиня спросила: «Как поживает ваша супруга?» И услышала в ответ: «Сожалею сударыня, но она по-прежнему мертва».*

Гений общения всегда спокоен при всей своей живости. Отсутствие тревожности привлекает людей.

В беседе гений общения улавливает малейшие изменения интонаций и реагирует так, что собеседник замечает только одно: беседа идёт гладко, приятно. Способность легко и быстро перестраиваться, превосходная подвижность психики — свойство врождённое, но и поддающееся тренировке. Артистизм, богатство жестов и интонаций, мимика и имитация — неплохо научиться быть разным с разными людьми.

Не менее важен и оптимизм. Состояние внутреннего сияния, живое солнце в груди всех греет и привлекает.

Отсутствие предвзятости в суждениях, невосприимчивость к каким-либо посторонним мнениям о человеке, к титулам, званиям — превосходное качество.

Гений общения всегда оказывается в симпатичном окружении. Он просто заставляет людей быть симпатичными, так как сам проявляет бесконечную симпатию к людям, без которой не может быть интереса.

Успех беседе будет обеспечен, если вы, как и гений общения, берёте на себя роль исследующего. Оценивающего, врачующего, творящего, а не заинтересованного-в-производимом-впечатлении.

Ксения ЗАХАРОВА,
преподаватель этикета

Рис. Павла Зарослова

Разные дети

У старинушки три сына:
Старший умный был детина,
Средний сын и так и сяк,
Младший вовсе был дурак.
Пётр Ершов,
«Конёк-горбунок»

Родители, у которых несколько детей, часто удивляются, почему они такие разные. Один – старательный и послушный умница, другой стремится всё делать по-своему, третий – вообще себе на уме, живёт своей жизнью. Вроде бы и семья одна, и родители одни и те же, но дети как будто бы из разных миров. В чём же причина таких различий?

На этот вопрос одним из первых попытался ответить известный психоаналитик Альфред Адлер. Консультируя своих пациентов, он обратил внимание на то, что особенности личности, успех человека в жизни во многом определяются порядком рождения, то есть тем, каким по счёту ребёнком он был в своей семье. Адлер консультировал людей с психологическими проблемами и психическими нарушениями, и поэтому, прежде всего, обращал внимание на негативные эффекты порядка рождения. Он пришёл к выводу, что единственный ребёнок – чаще всего эгоист, не умеющий взаимодействовать с другими, не самостоятельный, зависимый. Первенец, как правило, авторитарен, консервативен, амбициозен. Второй

ребёнок — бунтарь, не признаёт авторитетов и правил. А самый младший вообще не способен стать полезным членом общества, он всю жизнь остаётся абсолютно беспомощным.

Потом последователи Адлера описали и позитивные особенности личности, связанные с порядковым номером рождения. Например, единственные дети обычно очень умные, организованные, у них высокие требования к себе. Первенцы — опора родителей, ответственные, достигающие успеха в жизни. Вторые дети умеют хорошо ладить с другими, идти на компромиссы, они новаторы и революционеры. А самые младшие — энергичные и предприимчивые, красноречивые и обаятельные.

Когда старшего «свергают с пьедестала», у него может резко измениться характер

Некоторые исследователи отрицают какую-либо связь между порядком рождения и особенностями личности, но большинство специалистов всё-таки признают наличие этой связи. Вот как выглядят типичные характеристики детей, занимающих разное место в структуре семьи, например, с тремя детьми.

Взлёт и падение

В семье у каждого ребёнка — своя роль. Первенец до появления младшего брата или сестры пользуется всеми преимуществами единственного ребёнка. Он — центр «вселенной», ему уделяется всё внимание взрослых. Но как только рождается второй ребёнок, ситуация кардинально меняется. Центром семьи становится новорождённый, а старшего малыша, как писал Адлер, «свергают с пьедестала». В глазах взрослых он, совершенно неожиданно для себя, превращается в «уже большого» человека, который должен всё понимать и себя вести адекватно. А поскольку новый ребёнок занимает почти всё время матери, старший начинает испытывать дефицит внимания. Ему приходится приспосабливаться к новому распорядку семейной жизни, на какое-то время малыша могут отправить к бабушке или отдать в детский сад, да ещё и в ночную группу. Однако для маленького человека серьёзным потрясением будут даже смена кроватки или переезд в другую комнату.

Такое изменение жизни не может не сказаться на самочувствии и поведении ребёнка. Он ещё мал и не может понять, почему на него свалились все эти «несчастья». Будет ревновать мать к новорождённому, стремиться вернуть её внимание, восстановить своё прежнее положение. Родители не должны допустить того, чтобы малыш почувствовал себя менее любимым, чем маленький брат (или сестра), отверженным, брошенным. Стремясь вернуть любовь и внимание родителей, он может превратиться в «хорошего мальчика» (или девочку), стать ласковым, уступчивым, покладистым. Либо начнёт интриговать, хитрить, манипулировать, капризничать, требуя к себе внимания.

Двое из ларца

Второй малыш занимает место первенца и становится самым младшим членом семьи. Теперь все заботятся о нём, балуют и лелеют. Но он — не единственный ребёнок, с самого рождения у него есть конкурент в борьбе за родительское внимание и любовь. Этот конкурент — более взрослый, более умный, более опытный. Он всегда впереди, его нужно догонять, с него следует брать пример. Старший ребёнок ближе к родителям, он уже установил с ними тёплые отношения за то время, пока был единственным. А младшему приходится искать своё место в семейной структуре, приспосабливаться к существованию старшего брата (или сестры).

Со временем между старшим и младшим ребёнком устанавли-

У каждого ребёнка в семье — своя ниша, своя роль

ваются определённые отношения. Первенец служит для младшего авторитетом, примером, он готов многому научить, защитить, помочь в сложной ситуации. Хотя может и узурпировать власть, командовать, обижать младшего. Многое зависит от разницы в возрасте между детьми, от их пола, личностных особенностей, а также от родительских установок и общесемейных отношений.

Средние дети имеют характеристики и старших, и младших, но они лишены преимуществ первенца и особого родительского внимания, которым располагает самый младший. Как писал А. Адлер, такой ребёнок может испытывать «сдавленность» с двух сторон, он чувствует себя как серединка сэндвича — наименее любимым, менее значимым для родителей. Иногда таким детям кажется, что их меньше поощряют, больше отвергают или вообще не замечают, потому что они не обладают никакими выдающимися качествами.

Один из современных исследователей эффектов порядка рождения Фрэнк Салловэй отметил, что средние дети проигрывают в борьбе за «родительские инвестиции», то есть не получают достаточную материальную и эмоциональную поддержку со стороны ближайших родственников. И пытаются компенсировать этот дефицит вне семьи: заводят множество друзей, приятелей, находят разные виды «общественной» активности. А в результате оказываются не слишком вовлечёнными в семейные отношения и не очень высоко ценят родственные связи.

Младшего ребёнка в трёхдетной семье уже никто не свергнет с пьедестала, но он должен достаточно жёстко конкурировать с двумя старшими детьми в борьбе за родительские ресурсы. Иногда «третий сын» может почувствовать себя слабым, беспомощным, ни на что не способным по сравнению со старшими. И тогда он либо уступит, откажется от конкуренции, либо начнёт искать другие виды деятельности, в которых может проявить себя. Младшие дети учатся добиваться того, чего хотят, используя личные качества — обаяние, очарование, умение уговаривать. Именно поэтому они нередко становятся любимчиками всей семьи.

> Чем больше разница в возрасте, тем меньше у детей общих интересов

Борьба за семейные «инвестиции»

С рождением третьего ребёнка меняется жизнь второго. Он, как и первый с его появлением, превращается в старшего и может почувствовать себя «свергнутым с пьедестала», начать ревновать родителей к новорождённому.

Причуды рождения

Так или иначе, но дети с разным порядковым номером рождения занимают своё, совершенно особое место в семейной структуре. У каждого ребёнка — своя ниша, своя семейная роль.

Например, первенцы обычно стремятся оправдать надежды родителей, они ориентированы на достижения и успехи. Консервативны, придерживаются традиций, чувствуют, что все их действия постоянно оценивают

окружающие. Берут на себя ответственность за младших братьев или сестёр, помогают родителям заботиться о них. Стремятся к лидерству, уважают авторитеты и социальную иерархию, нуждаются в одобрении старших.

Вторые и третьи дети имеют общие отличия от первенцев: чаще всего они более открыты, альтруистичны, готовы идти на уступки — ведь с самого первого дня им приходится учиться ладить с другими, искать возможности для компромисса, договариваться. Причём эти качества в большей степени выражены у средних детей, так как их межличностные отношения чаще строятся в ситуациях общения с чужими людьми.

Средние дети не слишком привязаны к семье, но чувствительны к плохому обращению и несправедливости. Они реагируют на невыраженные эмоции и настроения других, часто выступают арбитрами в спорах. Нуждаются в признании их независимости, соблюдении личных границ.

Третьи дети, самые младшие, стремятся поддерживать мир и гармонию в семье, быть в хороших отношениях со всеми. А.Адлер выделил два типа самого младшего ребёнка. Представители первого типа не хотят быть самыми слабыми: они жаждут проявить себя, догнать и перегнать старших. Такие дети энергичны, стремятся к успеху, но иногда соревнуются ради самого соревнования, становятся перфекционистами. Часто выбирают для себя особую дорогу, где смогут блистать без сравнения с другими членами семьи. Младшие дети второго типа тоже хотят успеха, но не чувствуют в себе достаточно сил для достижения этих целей, и могут вообще отказаться от какой-либо деятельности, чтобы не провалиться. Страдают от комплекса неполноценности и всю жизнь остаются «самыми маленькими», нуждающимися в постоянной помощи и поддержке.

Это интересно

Автор периодической таблицы химических элементов Д. Менделеев был 17-м по счёту ребенком. Большие русские учёные И. Павлов и И. Мечников выросли в семьях, где воспитывалось пятеро детей, причём Павлов был старшим сыном, а Мечников – младшим. К. Циолковский тоже был пятым ребёнком, у него было четверо старших и трое младших братьев и сестёр. Ф. Достоевский и П. Чайковский имели по шесть братьев и сестёр…

Всё зависит от родителей

Эффекты порядка рождения не обязательно проявляются в каждой семье. По мнению специалистов, важно не только то, в каком порядке появились на свет малыши, но и родительско-детские отношения, которые во многом определяют развитие личности ребёнка.

Например, исследования показали, что родители по-разному относятся к первому и второму-третьему ребёнку. С первенцами матери больше разговаривают, чаще берут на руки и улыбаются, в большей мере учитывают их индивидуальные особенности. Возможно, это объясняется тем, что с первым ребёнком мамы и папы как бы проходят своеобразную школу, а с младшими детьми ведут себя, как опытные родители. Они меньше тревожатся по поводу правильности своих действий, доверяют приобретённым знаниям, умениям и навыкам.

Как мы уже говорили, к старшему ребёнку предъявляется больше требований, от него ждут более «взрослого», самостоятельного поведения. Как оказалось, родители часто переоценивают эту «взрослость», причём не только психологическую, но и физическую (например, им кажется, что он выше ростом, чем на самом деле). Среднему ребёнку нередко не хватает родительского внимания, особенно если интервалы между рождением первого и второго, второго и третьего ребёнка не очень велики.

Конечно, самый младший малыш получает больше любви и заботы, чем его братья и сёстры. Но и первенцы выигрывают от периода, когда они были одни у родителей, потому что пользуются их особым расположением и в дальнейшей жизни. С ними связаны семейные надежды, им достаётся больше поддержки.

Кроме того, первенцы ближе родителям по возрасту, у них больше общих взглядов и интересов, а самый младший ребёнок иногда кажется маме и папе пришельцем из другой эпохи. Но ведь так и есть на самом деле: чем больше разница в возрасте, тем меньше у членов семьи «пересечений», каждый новый ребёнок одних и тех же родителей приходит в другой мир и в другую семью. Мамы и папы должны знать о возможных проявлениях эффекта порядка рождения и учитывать их в ходе воспитания своих детей, стремясь к тому, чтобы каждый ребёнок, независимо от того, какой он по счёту, имел возможность проявить свои индивидуальные качества и вырасти счастливым и успешным.

Надежда ЗЫРЯНОВА,
кандидат психологических наук

Половина успеха

На правах рекламы

Одна «простуда» сменяет другую, иногда ребёнок неделями вынужден оставаться дома... Учёными доказано – состояние здоровья на 20 процентов определяется наследственностью, на столько же – экологией, на 10 процентов – качеством медицинской помощи, и на 50 процентов – образом жизни.

Самое неприятное, что свыше половины часто болеющих детей к 8–9 годам приобретают одно или несколько хронических заболеваний. Как правило, больше всего страдают органы дыхания и нервная система.

Об этой проблеме рассказывает доктор медицинских наук, профессор Александр Васильевич ГОРЕЛОВ.

Простуду легче предотвратить, чем лечить. Однако профилактика должна быть комплексной: вакцинация, витамины, закаливание. Только при соблюдении этих правил можно добиться положительного эффекта.

Для детей важен щадящий режим дня, включающий достаточный по продолжительности ночной сон, прогулки на воздухе. Для часто болеющего ребенка не стоит устраивать ежедневную гонку с одного вида занятий на другой и не стоит драматизировать частую заболеваемость ребёнка. Ещё в древности врачи утверждали, что дети умеют «перерастать» свои болезни. И действительно, 90 процентов часто болеющих детей к 10–12 годам перестают часто болеть.

Кроме того, многие родители недооценивают роль здорового питания, которое оказывает многогранное воздействие на иммунную систему. Особенно «заботятся» о нашем иммунитете пищевые волокна и полезные бактерии. Дело в том, что кишечник является мощнейшим иммунным органом. Именно в нём сосредоточена большая часть иммунных клеток: свыше 70%! Поэтому любое влияние на пищеварительный тракт – это прямое воздействие на иммунную систему.

Питание должно быть полноценным. Важное место в рационе ребёнка должны занимать кисломолочные продукты. Они прекрасно усваиваются и обеспечивают организм всем необходимым. Например, регулярное употребление кисломолочных продуктов – очень полезно. Они благоприятно воздействуют на моторику кишечника, являются источником легко усвояемого белка, кальция, витаминов группы В. Некоторые современные кисломолочные продукты дополнительно обогащены пробиотическими штаммами – бифидо- или лактобактериями, обладающими особыми полезными свойствами для здоровья человека. Такие продукты называют пробиотическими. При попадании в организм эти бактерии начинают активно участвовать в обменных процессах, пищеварении, подавляют рост болезнетворных бактерий и оказывают влияние и на иммунитет. Однако, полезные свойства пробиотических продуктов должны быть клинически доказаны. Кроме того, о здоровье нужно заботиться постоянно. Болезнь лучше предупредить, чем потом тратиться на дорогие препараты. Поэтому я бы рекомендовал, чтобы пробиотические продукты были на столе ежедневно, а их употребление вошло в здоровую привычку.

Не забывайте, что состояние здоровья на 50 процентов зависит от образа жизни, в том числе, и от питания.

ИНСТИТУТ ДАНОН
Питание во имя здоровья
РОССИЯ

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

Завтрак для иммунитета

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.

ТРОЙНАЯ ЗАЩИТА МАЛЫША™

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

Декларации о соответствии №: РОСС IT.ПК05.Д08566, срок действия до 11.05.2016г., РОСС FR.ПК05.Д13625, срок действия до 01.07.2014г. *Для продукта: детский крем для новорожденных «Бережный Уход» JOHNSON'S® Baby