Сентябрь 2017

Издается с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

МАМА ПАПА Я

16+ www.rebenok-info.com

Добавь энергии.....с. 11
Тайна кукольного счастья.....с. 12
Азбука в стихах и картинках....с. 20
Школьная травля.....с. 24

лечу.ru 78 медицинских центров

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

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

КОМПЛЕКС ИССЛЕДОВАНИЙ

ПРИЕМЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ

СКИДКИ до 1000 руб.

Запись по тел.: 8 (495) 642 62 63 или на сайте www.lechy.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА (СПЕЦИАЛИСТА)

Колонка главного редактора

Юрка был душой компании: весёлый, остроумный, он как-то сразу оказывался в центре, и вот уже раздавались взрывы хохота. Честно говоря, я ему завидовал, да и многие тоже. Однажды учитель сказал: «Вы вдвоём поедете на олимпиаду по биологии».

Я вспомнил все анекдоты, все смешные истории… И в автобусе не умолкал, сам даже удивился. Юрка сначала смеялся, потом улыбался, потом кивал, а потом замолчал. И вдруг сказал: «Знаешь, давай… это… помолчим, устал немного». Я опешил, а он смущённо добавил: «Вообще-то я болтать не люблю. Почитать, одному побыть…»

— А как же… в классе?

Он улыбнулся:

— Так… на публику…

Вышли из автобуса, а куда идти? Юрка робко обращается: «Извините, пожалуйста…» Все бегут мимо, как будто не слышат. Юрка совсем стушевался.

Пришлось самому. Пока выспросил дорогу, пока дошли — на олимпиаду опоздали.

А учителю я сказал, что сломался автобус.

Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН

4 **Тема номера**
4 В своём ритме
6 Тест
8 Тонкий подход

12 **Я расту**
12 Тайны кукольного счастья

18 **От года до трёх**
18 Живая клякса
20 Азбука и счёт в стихах и картинках

24 **Я – школьник**
24 Травля

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М»,
Россия, Московская область, Красногорский р-н,
п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км.
Тип. № 17-08-00275
Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77–62985 от 04.09.2015 г.
Тир. 140 000 экз. Подписано в печать 15.09.2017

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

БЛОХИН Б.М.
доктор медицинских наук, профессор,

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

РЕАН А.А.
член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор

КРАВЦОВА Е.Е.
доктор психологических наук, профессор

КЕШИШЯН Е.С.
доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.
доктор медицинских наук, профессор

КУТУЗОВ А.Г.
доктор педагогических наук, профессор

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**
Главный художник — **Ярослав СМАГИН**
Иллюстратор — **Павел ЗАРОСЛОВ**
Директор по рекламе — **Олег РУДЕНКОВ**
Верстка — **Альбина ОСОКИНА**
Корректор — **Татьяна САМАРЦЕВА**

Учредитель – Фонд «Фонд Социальной Педиатрии»

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

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель. Распространяется бесплатно.

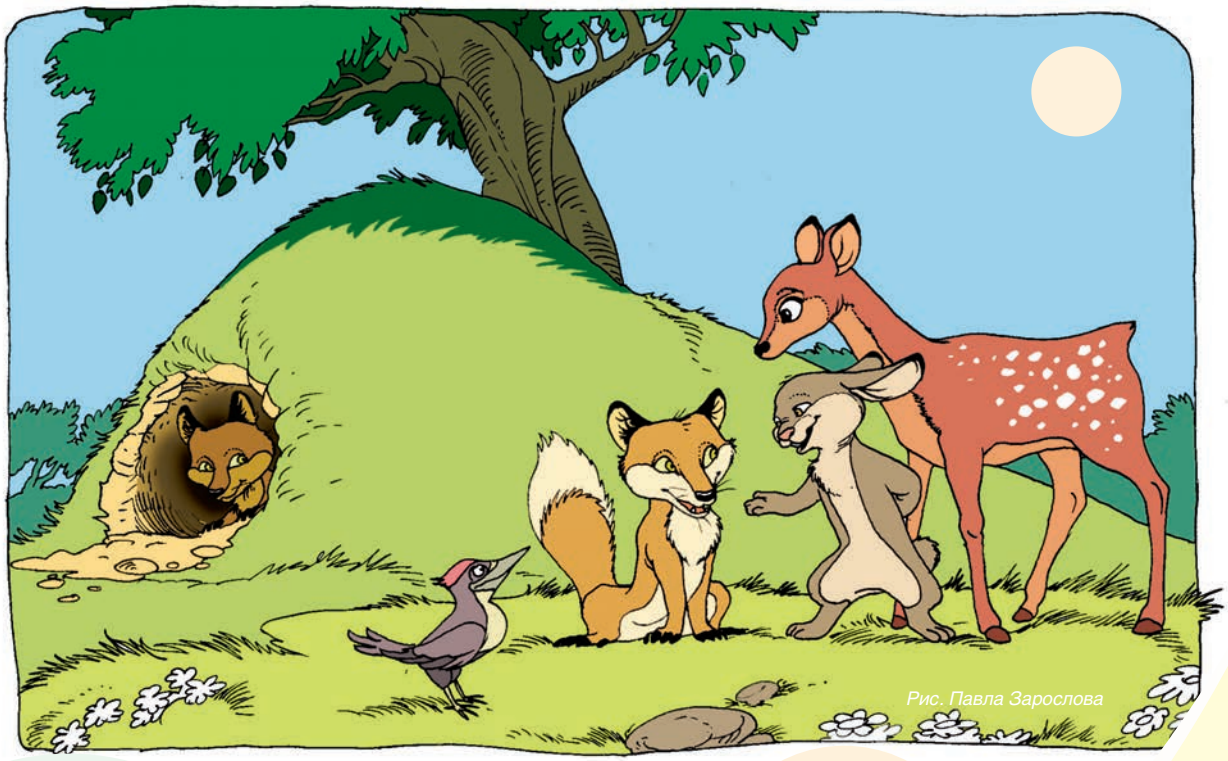


Рис. Павла Зарослова

В своём ритме

Почему-то считается, что заводила, лидер и душа компании непременно будет успешен в жизни. А того, кто сидит в сторонке, нужно вытащить и заставить плясать вместе со всеми. Не стоит поддаваться стереотипам: будущее ребёнка зависит прежде всего от уважения и умения сохранить его индивидуальность.

Известный швейцарский психиатр Карл Юнг описал два типа личности — интроверт и экстраверт. Однако современная психология выделяет уже три: экстраверт, интроверт и амбиверт.

Прежде всего обратите внимание на поведение. Ведь именно в нём проявляется суть каждого из нас.

Уже с первых лет жизни ребёнку свойственны определённые черты характера. Со временем окружение и воспитание вносят свои коррективы, сглаживая или обостряя изначально заложенное.

Экстраверта интересует буквально всё вокруг, но его внимание постоянно переключается с одного предмета на другой. Такой ребёнок открыто проявляет свои эмоции и чувства. Он постоянно задаёт вопросы, спрашивает совета, ему крайне важно получить похвалу и одобрение от других. Чаще всего он подвижен, энергичен, ему не сидится одному и нужно постоянно что-то делать. Экстравертам свойственна коммуникабельность, лёгкость в нахождении общего языка с другими детьми, у них много друзей. Но экстраверт никогда не сможет, да и не будет подстраиваться под других, под мнение окружающих.

Интроверт чаще всего спокоен, даже при том, что его эмоции могут быть намного сильнее, чем у экстраверта, но он не любит их показывать. У него может быть один или два друга, которыми он дорожит. Такой ребёнок не любит шумные места, ему никогда не будет скучно дома

О личных границах

Ваш ребёнок – интроверт. Он любит одиночество и погружён в свой внутренний мир. Собственные мысли и эмоции для него важнее, чем общение с окружающими. Специалисты в области детской психологии дают родителям несколько рекомендаций. Прежде всего: постепенность.
Новые друзья, новый круг общения – это замечательно, но входить сюда интроверту лучше не торопясь. Знакомьте его с новыми людьми без давления. Однако пускать дело на самотёк не стоит. Общение со сверстниками, посещение внеклассных мероприятий, новые хобби мягко и непринуждённо вовлекают ребёнка в социум. Здесь важно найти золотую середину. Также необходимо уважение личных границ. Если для экстраверта границы с окружающим миром условны, то для интроверта вторжение в его внутренний мир болезненно. Особенно, если это идёт рука об руку с критикой, которую интроверты переносят с трудом. Терпение, такт и уважение – вот залог успеха в отношениях с ребёнком.

The Times of India

и он довольно долго может играть с одной игрушкой. Ребёнка-интроверта, когда он увлечён, сложно переключить на что-то другое. Часто такой малыш может показаться слишком медлительным, но зато он доводит всё до конца, в отличие от экстраверта. Таких детей отличает богатый внутренний мир, нестандартное мышление, наличие творческих способностей. Шалости и баловство ребёнку-интроверту обычно не свойственны, что радует родителей.

Это основные признаки двух кардинально отличающихся друг от друга психологических типов.

Более половины людей принадлежат к промежуточному типу, сочетая в себе черты обоих типов личности, которые проявляются в зависимости от ситуации. Где-то человек ведёт себя как интроверт, где-то как экстраверт.

Амбиверт (диаверт) характеризуется как личность со средними показателями по шкале интроверсии-экстраверсии, и их нельзя отнести ни туда, ни сюда. Амбиверты любят и пообщаться с друзьями, и побыть в одиночестве. В их образе жизни не бывает никаких крайностей, и для личного комфорта им нужно всего понемногу.

Разделение на интровертов и экстравертов достаточно субъективно, а тесты измеряют вашу субъективную оценку поведения. И хотя преимущественная принадлежность к тому или иному психологическому типу является у каждого человека врождённой, стопроцентные интроверты и экстраверты в природе не встречаются. В каждом человеке есть определённый процент и того, и другого темперамента. Понимая это, вы можете помочь ребёнку в развитии.

Часто родители вместо того, чтобы развивать заложенное природой, пытаются подогнать ребёнка под общепринятые нормы

Кто лучше?

На самом деле неважно, кто ваш малыш. Родители не должны приписывать все виды поведения и тенденции упрощённым категориям темперамента. Черты экстраверта или интроверта несут в себе примерно одинаковое количество преимуществ и сложностей. Зная особенности своего ребёнка, направляя их в правильное русло, можно добиться больших успехов в

Тест: застенчивый? Интроверт? Экстраверт?

Выберите один из трёх вариантов ответа, который наиболее соответствует поведению вашего ребёнка

1. Ваш ребёнок строит куличики в песочнице, когда в неё приходит мальчик примерно того же возраста. Вы предлагаете малышу познакомиться с мальчиком. Ваш ребёнок:

А) Радостно машет мальчику рукой: «Привет! А как тебя зовут?»

Б) Отрицательно мотает головой и поскорее прячется за вашу спину.

В) Не понимает, зачем ему нужно знакомиться.

2. Кроха недавно начал кататься на коньках, на льду пока держится плохо. На катке к нему подъезжает незнакомая девочка на пару лет старше и предлагает помочь, проехать пару кругов с ним за руку. Ваш малыш:

А) Охотно берёт девочку за руку, спрашивает, как её зовут, в конце катания они уже лучшие друзья.

Б) Едет с ней за руку, краснея. Вы видите, что у него получается ещё хуже, чем раньше.

В) Удивлённо пожимает плечами и отказывается от помощи.

3. Как правило, в играх во дворе ваш кроха...

А) Заводила — больше половины идей исходят именно от него.

Б) Оказывается на второстепенных ролях.

В) Предпочитает гулять один — у него свои собственные игры.

4. Вы всей семьёй собираетесь на пикник и предлагаете ребёнку пригласить с собой его друзей. Малыш:

А) Закричит «Ура!», и через пару минут половина двора уже будет ходить в официально приглашённых.

Б) Обрадуется, но попросит взять только двоюродного брата или сестру.

В) Наморщится — он бы предпочёл поехать один.

5. Летом вы приехали в деревню. Через неделю ваш ребёнок...

А) Знаком со всеми детьми из соседних домов.

Б) Ходит за вами хвостом, на улицу без взрослых не показывается, хотя очень внимательно следит за девочкой в соседнем огороде.

В) Катается на качелях, велосипеде, гуляет возле дома, помогает вам рыхлить грядки, но не делает попыток с кем-то познакомиться.

6. Вы вызвали домой мастера по ремонту компьютера. Он разобрал половину системного блока и просит ребёнка: «Мальчик, подай мне, пожалуйста, вон ту отвертку». Ваш малыш...

А) Подаст отвёртку, засыплет мастера вопросами о ремонте компьютера и поделится своим опытом.

Б) Покраснеет, смущаясь, протянет отвёртку и тут же убежит к маме.

В) Молча подаст отвёртку и продолжит с интересом наблюдать за действиями мастера.

7. Вы с малышом пришли в гости к незнакомым для него людям. Малыш:

А) Быстро освоится и сообщит всем, что его зовут Вася, ему 5 лет, и он любит мороженое с шоколадом.

Б) Испугается новых людей и ни на секунду не отпустит вашу руку.

В) Спокойно сядет на диван и займётся взятой из дома игрушкой.

А теперь подсчитайте, каких букв у вас получилось больше.

Больше А: У вас растёт настоящий экстраверт. Для вашего ребёнка общение — это почти синоним дыхания. Ему необходимо присутствие других людей.

В компании он чувствует себя как рыба в воде и никогда не прочь завести новых друзей. Правда, в жизни порой приходится проводить время в одиночестве — научите малыша развлекать себя самостоятельно. Почаще обращайте его внимание на игры, в которые можно играть одному — так он избежит проблем со скукой.

Больше Б: Ваш кроха знает, что такое стесняться. Ему очень хочется дружить с ребятами, но он боится быть осмеянным. Поддержите его, подойдите к компании сверстников вместе с малышом, спросите: «Можно мы с вами поиграем?» На первых порах будьте рядом с ребёнком, чтобы он чувствовал вашу поддержку. В гостях не ругайте малыша прилюдно за стеснительность. Просто скажите громко: «Вася пока стесняется. Он немного освоится — и тогда расскажет вам о себе».

Больше В: Ваш ребёнок, скорее всего, относится к категории интровертов, то есть деток, которые просто-напросто не имеют потребности в общении. Заставлять кроху подружиться с другими детьми не нужно, поскольку директивные методы в этом деле абсолютно не действенны. Однако каждый раз, когда ребёнок захочет хоть чуть-чуть поиграть с детками, — хвалите его за проявление инициативы. Также почаще рассказывайте малышу сказочные истории о том, что верные друзья всегда придут на помощь в любой трудной жизненной ситуации.

Светлана КРОПИВЯНСКАЯ

Для детей – интровертов характерна потребность в одиночестве и личном пространстве

подходящих видах деятельности. Не забывайте, что в формировании типа поведения наряду с темпераментом играют роль и другие факторы: возраст, домашние условия, стрессы и взаимоотношения с родными.

Без проблем

Поскольку три четверти жителей Земли экстраверты, то воспитание таких детей не вызывает особых проблем: ведь большинство методик воспитания и образования направлены именно на экстравертов. Для гармоничного развития экстравертного ребёнка нужно создать такую среду, в которой было бы много общения, взаимодействия с окружающим миром, командных игр, разнообразия и новых, ярких впечатлений, так как именно в такой среде экстраверты будут чувствовать себя великолепно. У таких детей также нужно с детства развивать лидерские качества, предоставив им возможность участвовать во всевозможных кружках, секциях, клубах по интересам. Чаще хвалите за заслуги, поручйате такие задания, где он смог бы проявить себя. Одновременно нужно воспитывать и внимательное отношение к другим детям.

Не вширь, а вглубь

Интроверты жизненно нуждаются в одиночестве и личном пространстве. И это главное, что нужно понять родителям. Такие дети рождены для углублённой, индивидуальной работы, а не для групповых видов деятельности. Максимально комфортно и уютно они чувствуют себя в своём внутреннем мире и заряжаются энергией в одиночестве. Однако они не молчуны и затворники, но любят общаться не с группой людей, а с одним верным другом или с интересным собеседником.

Не нужно переделывать интровертов, подстраивать под окружающий мир и бояться, что без постоянного общения они не смогут полноценно развиваться. Обязательно предоставляйте в течение дня юным интровертам возможность побыть наедине с самим собой, создайте условия для занятия любимыми делами. Проявляя свои эмоции, побуждайте и ребёнка следовать вашему примеру. Расспрашивайте, обсуждайте с ним различные события, поручайте такие задания, в которых он сможет раскрыться лучше всего.

Какими бы ни были ваш сын или дочь, не сетуйте на то, что они не соответствуют вашим ожиданиям. Примите ребёнка таким, каков он есть, помогите ему найти своё место в мире, научитесь с ним взаимодействовать. Ведь жизнь именно тем и интересна, что люди такие разные.

Татьяна ПАРАНИЧЕВА,
кандидат биологических наук

Не давите...

По мнению специалиста в области детской терапии Джейашри Найр (Индия), родителям очень важно с малолетства учить своих детей проговаривать свои мысли и выражать вслух собственное мнение.

Однако при общении с застенчивыми детьми или детьми-интровертами возникают сложности. Специалист рекомендует родителям и педагогам с пониманием относиться к особенностям характера таких малышей, уважать их чувства. Детям-интровертам сложно открывать свои мысли не только друзьям и педагогам, но даже собственным родителям. В такой ситуации важно помнить, что это абсолютно нормально, и ориентироваться не только на вербальные, но и на другие способы коммуникации с ребёнком.

The Times of India

Экстраверт активно включается в игру, в общую деятельность, не разбирая заранее цели и правил

Тонкий подход

Что же ещё можно посоветовать родителям? Давайте обратимся к психологу, кандидату педагогических наук, ***Наталье СМИРНОВОЙ.***

Задача родителей — помочь детям понять свои природные особенности и использовать их, чтобы строить свою гармоничную и успешную жизнь.

А родителям придётся научиться понимать и принимать врождённые особенности своего ребёнка.

Если ребёнок экстраверт:

- организовывать его жизнь так, чтобы в ней было достаточно общения и взаимодействия;
- для обучения выбирать групповые занятия или совместные дидактические игры;
- в ситуации вынужденной изоляции (болезней, длительной дороги) находить способы взаимодействия на расстоянии — звонки, письма, общение по скайпу;
- поощрять внимание к чувствам и состояниям других людей, учить интересоваться мнением другого и понимать, что возможно совместное действие с очень разными людьми;
- развивать способность самостоятельно справляться с некоторыми задачами, не отказывая ребёнку в помощи, но выдерживая небольшую паузу;
- можно совместно готовить приятные сюрпризы для близких, тренируя терпение — не выдать «тайны» раньше времени.

Если ребёнок интроверт:

- выделять сыну или дочери личное время и пространство, чередовать нахождение в группе, в общественных местах и одиночество или личное общение один на один;
- поощрять попытки поделиться мыслями и планами, не торопя и не перебивая, не указывая сразу на ошибки; стараться самим делиться с ребёнком интересными событиями и наблю-

Вместе весело шагать

Исследователи, работающие на базе Мичиганского университета, провели ряд экспериментов и наблюдений за малышами в возрасте 3-4 лет по поводу влияния социального окружения на становление личности детей младшего дошкольного возраста. Как удалось установить в ходе исследования, степень этого влияния достаточно велика. Дети способны перенимать черты личности друг у друга. К примеру, ребёнок-интроверт, окружённый общительными, активными и открытыми друзьями, со временем и сам приобретал схожие черты и особенности поведения. Что касается закрытости, застенчивости и тревожности, эти черты другим детям не передавались.

The New Zealand Herald

К сведению:

Нет чётко выраженных экстравертов или интровертов, можно встретить сочетание обоих психологических типов личности

дениями, показывая важность открытости и общения;

• не ставить ребёнка перед необходимостью быстро принимать решения, стараться готовить заранее к переменам в жизни или непривычным мероприятиям;

• не торопить, а учить заранее готовиться к выходу из дома, к занятиям, собирать всё необходимое;

• ненавязчиво обращать внимание ребёнка на его успехи во взаимодействии со сверстниками, помогать решать возникающие сложные ситуации, показывая, как лучше входить в коллективные игры, но не подталкивая к немедленному контакту.

1. Прежде всего, ему нужно время.

• У таких детей на привыкание к новым людям, обстоятельствам жизни, знакомство и запоминание имён и правил уходит больше времени.

• Они не могут быстро войти в общую игру, отвечать на вопросы, выполнять задания. Отнеситесь к этому с пониманием и не торопите их без острой необходимости.

• Не требуйте от ребёнка немедленного отчёта о том, как он провёл время без вас, что ему понравилось. Чтобы он смог поделиться впечатлениями, ему необходимо самому разобраться в них. Обязательно поговорите об этом с педагогами, чтобы они смогли учитывать индивидуальные особенности вашего ребёнка.

• В детском саду объясните воспитателю, что малыш умеет делать сам (просто нужно подождать), а в чём ему требуется помощь. Не зная этого, воспитатель будет вмешиваться в действия ребёнка, вызывая его протест, и может не заметить ситуации, где малыш не справляется (например, завяжет крохе шнурки, но не застегнёт молнию, или наоборот).

2. Ребёнку-интроверту нужно личное пространство и немного одиночества для восстановления после социального взаимодействия. Хорошо если дома у него есть своя комната или вы-

У дочери косоглазие, на следующий год в школу. Можно до школы её вылечить?
***Наталья,** г. Москва.*

Доктор медицинских наук, академик АМТН РФ, детский офтальмолог, руководитель детских глазных клиник «Ясный Взор»
Игорь АЗНАУРЯН

Наталья, косоглазие можно и нужно лечить, мы эту проблему успешно решаем. Начнём с обследования ребёнка, чтобы определить причину и вид косоглазия. После этого составим индивидуальную программу лечения для полной реабилитации Вашей дочери – достижения высокой остроты зрения, симметричного взгляда и бинокулярного стереоскопического зрения, то есть способности восприятия 3D-формата. Лечить будем комплексно. Терапевтический этап проведём для повышения остроты зрения и восстановления стереоскопического зрения, подберём такие методики, которые позволят нам достичь эффективного результата. Чтобы поставить глаза ровно, может понадобиться операция, её сроки определим после обследования. Разработанная и применяемая нами технология хирургии косоглазия – высокочастотная радиоволновая хирургия с принципами математического моделирования – самая точная в мире. Мы проводим операции с использованием радиоволнового ножа, который, в отличие от обычного скальпеля, сохраняет структуры глаза. А математическое моделирование обеспечивает нам высочайшую точность. Планируемый результат покажем Вам на нашей модели ещё до операции. Самые сложные виды косоглазия мы можем вылечить за год-полтора. Если Вы хотите вылечить ребёнка до школы, не откладывайте лечение.

делено отдельное место, отгороженное от других ширмой или стеллажом, где он сможет чувствовать себя «в домике». Постарайтесь не нарушать эту границу без его разрешения и научите родных (особенно братьев или сестёр) понимать и уважать его потребность в одиночестве.

3. Ребёнку-интроверту нужно дозировать впечатления, даже положительные. Ему трудно общаться с несколькими людьми одновременно. После занятий не планируйте других мероприятий, где много людей, постарайтесь побыть в тихом, спокойном месте, где ребёнок сможет вести себя свободно. На шумных праздниках дайте ему возможность сделать перерыв, выходя с ним в другую комнату или на свежий воздух.

Помогите детям понять свои природные особенности и использовать их

4. Ребёнку-интроверту нужно доверие родителей. Такие дети больше зависят от внутреннего состояния, чем экстраверты, поэтому сложно найти универсальный подход к ним. Надо внимательно наблюдать за состоянием малыша и слушать, когда он хочет выговориться, а когда помолчать, когда его надо обнять и побыть с ним, а когда дать ему возможность пережить эмоции самому. Помогите вашему ребёнку использовать его сильные стороны: способность быть самостоятельным, концентрировать внимание, обдумывать свои действия.

Педагоги советуют:
Обратите внимание на поведение. Именно в нём проявляется суть каждого из нас.

Добавь энергии

Ни для кого не секрет: переключиться на школьный ритм после летних каникул бывает очень сложно. Прибавим дополнительные занятия и получим такую картину: на любимом кружке, куда малыш бежал с удовольствием, он сидит безучастно, не в состоянии справиться с простейшими заданиями. А дома – снова уроки. Вот и получается замкнутый круг из усталости и раздражения. Неужели отказываться от разностороннего развития?

Многие родители объясняют жалобы на усталость в школе и низкий темп занятий ленью и нежеланием учиться. Кроме того, сегодня настоящий «бум» на развитие детей. Огромное количество кружков и секций предлагают широкий выбор для развития. Однако всё чаще специалисты слышат жалобы родителей на неспособность ребёнка справляться не только с внешкольным образованием, но и с нагрузкой в классе. Бывает, что семья обращается к врачу уже тогда, когда налицо явные признаки переутомления и дезадаптации. Не нужно объяснять, чем это чревато для организма ребёнка.

Когда всё не так

Хроническая усталость, отсутствие полноценного сна и постоянные перегрузки приводят к истощению биологических резервов организма, сбоям в работе нервной системы, снижению иммунитета и, как следствие, развитию различных заболеваний. Самое обидное, когда способный развитый ребёнок вынужден отказываться от хобби, спортивных секций — того, что должно питать и оздоравливать.

Как помочь?

Период детства характеризуется ускоренным и непрерывным развитием головного мозга и других систем. Эти процессы энергозатратны, а при увеличении нагрузки в школе и на дополнительных занятиях потребность в энергии возрастает. Поэтому нужен дополнительный её источник, таким источником может стать Элькар®.

Элькар® — препарат метаболического действия. Его основа — вещество L-карнитин, которое способствует выработке энергии. L-карнитин присутствует во многих органах и тканях, преобладая там, где энергия крайне необходима: мышцах, мозге, сердце, печени, почках. При повышении психоэмоциональных и физических нагрузок потребность в нём возрастает в разы и может возникнуть недостаточность, которая проявляется повышенной утомляемостью, снижением работоспособности.

Элькар® обладает высоким профилем безопасности и разрешён для применения детям с рождения. Он выпускается в виде раствора для приёма внутрь во флаконах с удобными дозирующими устройствами. Это обеспечивает точное дозирование в зависимости от возраста ребёнка. Приём препарата повысит работоспособность ребёнка, облегчит путь к новым знаниям и победам.

На правах рекламы

РУ ЛСР-006143/10 от 30.06.2010

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Тайны кукольного счастья

Многие считают, что мальчики должны играть в машинки, а девочки в куклы. И вот счастливые родители с младенчества заваливают сына самолётами, солдатиками и грузовиками: будущему мужчине нужны и интересны именно такие игрушки. Так ли это?

К сожалению, родители часто забывают, что в раннем детстве у ребёнка есть интерес к другому: неваляшке, кукле, мишке, зайчику. Поэтому не стоит ужасаться, если Петя или Ваня подолгу рассматривают куклу, обнимают и прижимают её к себе, вместе с ней кушают, купаются или ложатся спать. В этом нет ничего особенного!

Кукла для всех малышей — это не просто игрушка и не только неотъемлемый атрибут игры в дочки-матери. Это образ самого ребёнка, его проекция, его двойник. Обязательно нужно дать каждому ребёнку, независимо от пола, возможность познакомиться с куклой, играть с ней.

К сожалению, в семьях, где растут мальчики, можно увидеть куклу редко. Именно такие мальчики в гостях с интересом наблюдают за игрой в куклы других детей или становятся активными её участниками. Главное в этой ситуации не одёрнуть: «Что это за девчачьи игры?», а всячески поощрить такой интерес и внимание, наблюдать, что так привлекло и заинтересовало в, казалось бы, простой игре любителя техники и папиных инструментов. Вот как в своих мемуарах известный писатель и драматург Евгений Шварц описывает свою тягу к игре в куклы:

«У девочек в комнате стояла этажерка, каждый этаж которой был превращён в комнату — там жили куклы. Я обожал играть в куклы, но всячески скрывал эту постыдную для мальчика страсть. И вот я вертелся вокруг этажерки и ждал нетерпеливо, когда девочек позовут завтракать или обедать. И когда желанный миг наступал, то бросался к этажерке и принимался играть наскоро, вздрагивая и вглядываясь при каждом шорохе».

А может быть, стоит купить куклу и показать сыну, как с ней можно играть, включив положительные эмоции, воображение и фантазию. Поверьте, малыш будет в восторге и вы получите не меньшее удовольствие!

Мамам и папам стоит знать, что, если просто купить куклу и посадить её на полку рядом с другими игрушками, мы не научим мальчика или девочку играть. В этой ситуации кукла станет, прежде всего, таким же предметом, как и всё, что окружает малыша. Но если в ваших руках эта кукла будет ходить, говорить, пить чай, умываться и ложиться спать, то она станет для крохи не просто игрушкой, а настоящим другом, участником всех игр, им самим. Тогда через некоторое время вы с интересом сможете наблюдать, как ваш малыш, который, казалось бы, только что начал самостоятельно ходить и отучился сосать соску, с важным видом укладывает куклу Олю спать или возит её на коляске, копируя при этом все ваши жесты, движения, мимику, а позже вашу интонацию и выражения.

Так в каком же возрасте стоит познакомить ребёнка с куклой, и какой она должна быть, чтобы заинтересовать и привлечь внимание вашего крохи?

В современной педагогике раннего возраста разработаны игры с показом сюжетных игрушек. В основе этих игр лежит эмоциональное общение матери или близкого взрослого с самым маленьким ребёнком, в ходе которого у малыша развивается устойчивое внимание к демонстрируемой сюжетной игрушке (в данном случае — к кукле).

У малыша с начала второго года жизни интенсивно развивается понимание речи. Кроха может некоторое время наблюдать за показами игрушек, ему становятся интересны простые сюжетные действия, которые взрослый демонстрирует ему, понятны его объяснения. Не пытайтесь предлагать малышу повторить показанные действия или продолжать их. Малышам не до этого. Они удивлены, озадачены, Им необходимо время, чтобы разобраться, что происходит. Через день-два закрепите новые впечатления ребёнка. Теперь можно продвигаться дальше — незаметно натолкнуть его на воспроизведение нового. Делайте это ненавязчиво, деликатно. С этой целью создавайте подсказывающую ситуацию: посадите на диванчик куклу, а рядом поставьте чашечку. Пока ещё сами предметы диктуют выполнение определённого действия с ними. Ваш малыш, увидев набор знакомых предметов, с большим удовольствием подражая маме, начинает качать куклу, возить её в коляске, поить её из чашки, кормить, причёсывать.

Кукла в раннем возрасте становится для ребёнка живым образом человека

Кукла в этом возрасте становится для ребёнка живым образом человека. Ещё раз отметим, что сделать из неё настоящего друга для малыша — это задача для взрослого. Сам ребёнок на основе исследовательского интереса не может открыть в игрушке способов действия с ней. Малыш, которому не показали, как можно играть с сюжетной игрушкой, будь то кукла, мишка, собачка или зайчик, перенесёт на неё те элементарные предметные действия, которые он освоил, играя с погремушками, колечками, шарами, кубиками: он потрясёт куклу, переложит её из руки в руку, бросит, через некоторое время вновь притянет, потрогает нос, глаза, потреплет волосы и вновь отбросит эту игрушку. И никогда впредь эта кукла не станет для него любимой игрушкой, другом, собеседником, живым существом, которое можно положить рядом в кровать, которое утешит и успокоит, когда нет рядом мамы. Но это ещё не настоящая игра, а всего лишь первые игровые действия, которые осваивает малыш, мы их условно будем называть игрой. Такие

игры с сюжетными игрушками требуют максимального участия взрослого. Для этого нужно не только показывать куклу, но и демонстрировать характерные для неё действия: кукла может есть, пить из чашки, спать, капризничать, падать и плакать, её можно кормить, укладывать спать, утешать, поглаживая, покачивая и целуя.

Через сюжетные игры можно развивать у ребёнка как понимание речи, так и активную речь

В этом возрасте через игры с сюжетными игрушками взрослый может развивать у ребёнка как понимание речи, так и активную речь. Важно называть игрушку (кукла Оля, Ляля, Таня) и разговаривать с крохой от её имени.

Если малыш в первом полугодии второго года жизни освоил некоторые игры с куклой, мишкой, зайчиком, то ближе к первому году и шести месяцам можно постепенно увеличивать количество кукол. Например, пусть в распоряжении ребёнка теперь будут три куклы — все они в разной одежде, с разными причёсками и характерами: пусть одна тряпичная кукла будет весёлой — хохотушкой, другая целлулоидная — серьёзной, третья резиновая — неуклюжей… Всё зависит от вашей фантазии. Научите малыша сравнивать кукол, совершать с каждой из них аналогичные игровые действия, что, в свою очередь, будет способствовать формированию первых обобщений в понимаемой речи и в действиях с игрушками: «Это кукла. И вот это тоже. А это тоже — кукла!» Вы можете спокойно завести разговор по поводу происходящего, уточнять, конкретизировать отдельные моменты. Главное — не скатиться на прямое обучение, дать ребёнку возможность ощутить свободу. Когда хочешь — можешь начинать игру, когда хочешь — прекращай. Ведь в игре главное для малыша не результат, а именно само игровое действие, его повторяемость.

Одной из самых интересных игр с куклами для детей этого возраста будет выполнение различных сюжетных действий, которые мамы ежедневно совершают со своими детьми, а именно: кормят, баюкают, причёсывают, дают попить… Только теперь в роли малыша будет выступать кукла (или несколько кукол). Скажите крохе, что кукла очень хочет пить или что она ударилась и её надо пожалеть, успокоить, и тут же продемонстрируйте, как именно это нужно сделать. Вы увидите, насколько быстро ребёнок будет самостоятельно или по вашей просьбе повторять всё то, что делали с куклой вы.

Юлия РАЗЕНКОВА,
кандидат педагогических наук,
Анна ТРЕТЬЯКОВА,
логопед

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ТЕАТР КУКОЛ С.В. ОБРАЗЦОВА

Сентябрь 2017

23 (18-00)	«Синяя птица» М. Метерлинк	6+
24 (12-30)	«Аленький цветочек» С.Т. Аксаков	6+
24 (15-00)	«Царь-Девица» В. Одоевский *Малая сцена*	6+
28 (14-00)	«Щелкунчик»	6+
29 (19-00)	«Необыкновенный концерт» С. Образцов, А. Бонди	12+
30 (16-00)	«Всё кувырком» Д. Биссет *Малая сцена*	0+
30 (18-00)	«Дон Кихот»	12+

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

ДюфаМишки для детишек

Вот и подрос ваш кроха – ему уже три года. Теперь он кушает сам, вместе со всей семьёй. У него собственное место за столом, своя тарелочка, чашка и ложка. Малыш пошёл в садик. Ему там нравится, но мама не всегда может проследить за питанием. Известно, что пища – это не только энергия для непоседы, но и залог его здоровья. Расскажем о составляющей детского рациона, которая отвечает и за пищеварение, и за иммунитет, и за умственное развитие, и за правильный рост.

Пребиотики — это природные вещества, состоящие из молекул простых сахаров — глюкозы, галактозы и других. Они содержатся в молоке всех млекопитающих, растениях, некоторых фруктах. Например, пребиотики-олигосахариды женского молока являются важнейшим источником для полноценного развития кишечной микрофлоры в первые месяцы жизни ребёнка. Нередко, когда говорят о пребиотиках, используя термин «пищевые волокна». Это не одно и то же. Пищевые волокна — полисахариды, в основном растительного происхождения (инулин, пектины, камеди, слизии, лигнин). К ним также относят аминосахара грибов и ракообразных (хитин и хитозан). И все же «классические» пищевые волокна — это полимеры глюкозы, содержащиеся в растениях и составляющие основу их клеточных стенок.

Принцип действия всех видов пребиотиков в том, что ими питается микрофлора толстой кишки. Благодаря этому активно размножаются полезные бифидо- и лактобактерии, которые помогают пищеварению, защищают кишечник от проникновения инфекций и постоянно стимулируют собственный иммунитет.

Содержание пищевых волокон в продуктах различно. В наибольших количествах они содержатся в укропе, кураге, клубнике, малине, чае, овсяной муке, пшеничных отрубях, сушёном шиповнике и овсяных отрубях. Однако при промышленной обработке продуктов питания доля пищевых волокон значительно снижается. Например, содержание волокон в неочищенных злаковых, орехах, бобовых выше, чем в очищенных.

Раньше считалось, что пищевые волокна — это «балластные вещества», а сегодня доказано, что пребиотики обязательно должны быть в рационе как взрослого человека, так и ребёнка. Их отсутствие в питании приводит к развитию запоров, синдрому раздражённого кишечника, желчнокаменной болезни, сахарному диабету, ожирению, атеросклерозу и другим заболеваниям.

Пребиотическим эффектом обладает лактулоза*. Она содержится в продукте «ДюфаМишки» — уникальном пребиотике для детей с трёх лет в форме жевательных мармеладных мишек, предназначенных для поддержания баланса микрофлоры кишечника. «ДюфаМишки» помогают пищеварению и правильной ежедневной работе кишечника, способствуя регулярному стулу.

**Противопоказания:*
– Галактоземия, непереносимость галактозы и фруктозы, лактазная недостаточность, нарушение всасывания глюкозы-галактозы.
– Детям до 3 лет в связи с возможными затруднениями при разжевывании.

На правах рекламы

Фруктовый вкус

Пищеварение детишек – забота ДюфаМишек

RU DUB173217 от 11.9.2017

Abbott

ДюфаМишки. Свидетельство о государственной регистрации: №KZ.16.01.98.003.E.000968.10.16 от 04.10.2016
Биологически активная добавка к пище «ДюфаМишки», жевательные пастилки.
Производитель: Ф. Хунцикер & Ко. АГ, Швейцария, упаковщик и ответственный за выпуск серий Амафарм ГмбХ, Германия для Эбботт Лабораториз ГмбХ, Германия.
Условия реализации: через аптечную сеть и специализированные магазины, отделы торговой сети.
Область применения: источник лактулозы (пребиотик), способствующий росту собственных полезных бактерий и снижению болезнетворных бактерий в кишечнике. Прием пастилок ДюфаМишки способствует нормализации и поддержанию здорового баланса микрофлоры кишечника, регуляции стула, а также усвоению кальция в организме.
Условия хранения: хранить в оригинальной упаковке в недоступном для детей месте при температуре не выше 25 °С в плотно закрытом флаконе.
Противопоказания: галактоземия, непереносимость галактозы, лактозы или фруктозы, лактазная недостаточность, нарушение всасывания глюкозы-галактозы. Детям до 3 лет (в связи с возможными затруднениями при разжевывании и глотании). Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом.
СИОП от 07.11.2016 на основании СГР от 04.10.2016

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Вода, вода, кругом вода!

Вода – источник жизни. Организм ребёнка на 80 процентов состоит из воды, а взрослого на 70. Поэтому очень важно, что же мы пьём?

Многочисленные исследования показывают: для гармоничного роста и развития детей раннего возраста их необходимо не только правильно кормить. Одним из ключевых факторов, влияющих на здоровье ребёнка, является правильный питьевой режим.

Сколько необходимо ребёнку воды?

Конечно, всё индивидуально. И для вашего малыша расчёт поможет сделать врач-педиатр. Но есть и общие рекомендации, соблюдая которые, вы сможете сориентироваться в подборе правильного питьевого режима ребёнка. Необходимо учитывать физическое развитие — показатели массы и длины тела, вид вскармливания — грудное, смешанное, искусственное, время года и влажность в помещении, состояние здоровья малыша и прочее.

Нужно ли допаивать грудничка?

Если малыш здоров и находится на исключительно грудном вскармливании, то он не нуждается в допаивании водой. Ему вполне хватает жидкости, которую он получает с грудным молоком. Иначе обстоят дела с детьми, которые частично или полностью получают молочную смесь. Если на улице или в помещении, где находится малыш, слишком жарко, лучше давать малышу воду эпизодически.

Малышам, получающим только грудное молоко, воду лучше давать с ложечки или из шприца. Это необходимо, чтобы поддержать грудное вскармливание: ведь из бутылочки пить легче.

Рекомендуется дополнительное количество жидкости новорождённым деткам, у которых отмечается затяжная желтуха. А уж если ребёнок заболел, у него повышена температура тела, наблюдается рвота или диарея, то допаивание обязательно.

Какую воду выбрать?

Ответ один: только бутилированную детскую воду. Её основное отличие — минеральный состав и способ очистки. И это очень важно для ещё не зрелого организма малыша. Например, при производстве детской воды «ФрутоНяня» используется система очистки обратным осмосом. Главное отличие детской воды «ФрутоНяня» от бутилированной воды для взрослых — низкая минерализация и полное соответствие строгим требованиям по безопасности. Сбалансированность по минеральному составу детской воды «ФрутоНяня» — один из ключевых показателей, который позволяет использовать продукт в питании ребёнка раннего возраста.

Детская вода «ФрутоНяня» может использоваться для:

- допаивания (по рекомендации педиатра) и утоления жажды;
- разведения молочных смесей, если малыш искусственник или находится на смешанном вскармливании;
- разведения сухих каш и приготовления пищи.

На правах рекламы

Детская вода высшей категории

- ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ*
- СБАЛАНСИРОВАНА ПО МИНЕРАЛЬНОМУ СОСТАВУ
- НЕ ТРЕБУЕТ КИПЯЧЕНИЯ

*Идеальной пищей для грудного ребенка является грудное молоко его матери. Детская вода «ФрутоНяня» может быть использована для приготовления детских молочных смесей. Перед употребление продукта необходима консультация специалиста.

Рис. Павла Зарослова

Живая клякса

Однажды кот заговорит, швабра будет летать, а в квартире поселится кикимора. Поздравляем, у вашего малыша богатая фантазия. Только не одёргивайте его и не смейтесь – это рождается творчество.

У малышей фантазии возникают непроизвольно, как результат интереса к окружающему миру. Ребёнок воспроизводит увиденные действия и ситуации.

В раннем возрасте главное средство развития воображения – забавы и розыгрыши. Ребёнок учится повторять за персонажами: «Зайчик моет лапки, и ты помой руки», сопровождать стихи, песенки движениями, имитировать действия животных: «Походи, как мишка». Вместе слушайте песенки, потешки и побуждайте к повторению движений.

В процессе игры можно создать ситуацию, которую малышу необходимо разрешить. Например, в гости пришёл мишка и очень устал, хочет сесть отдохнуть, а стульчика нет. Пусть кроха сам придумает, как помочь герою.

Конструирование – одно из средств развития воображения в раннем детстве. Из одних и тех же деталей конструктора можно построить стульчик, диван, гараж для машинки, башню и многое другое. Способствуют развитию воображения и блоки Дьенеша, палочки Кюизенера, танграмы.

Еще одно средство для развития воображения – сказка. Малыш постепенно учится сопереживать героям, а затем и самому проигрывать сказочную ситуацию с игрушками. Взрослея, дети начинают придумывать другое окончание сказки, добавляют персонажей, меняют ход развития сюжета.

Творческая деятельность – рисование, аппликация, лепка, несомненно, тоже способствуют развитию воображения.

Начиная с 1 года, предлагайте ребёнку нарисовать всё, что он

Пока молодой...

Специалисты по детскому развитию рекомендуют родителям малышей 1-3 лет как можно чаще организовывать игры своих детей с их сверстниками. Как утверждается в их заявлении, совместные игры и занятия детей одного возраста положительно влияют на их когнитивные способности. Детям можно помочь, предлагая игры или игрушки, в которые надо играть всем вместе. Дополнительный положительный эффект в этом случае – возникновение и развитие коммуникативных связей, зарождение дружеских отношений. Однако важно не переусердствовать с игрушками: их избыток препятствует развитию детского воображения.

Источник: The Times of India

хочет, на большом листе бумаги. Не вмешивайтесь в процесс рисования. Как только малышу надоест, возьмите в руки его работу и попробуйте сами увидеть и дорисовать образы на картине. А затем покажите малышу, что же он нарисовал. Чудесным образом каляки-маляки вашего малыша превратились в бабочек, цветочки и многое другое. Вы можете использовать разные материалы для такого совместного творчества, карандаши, краски, пастель, восковые мелки.

Можно также капнуть каплю краски на бумагу и предложить ребёнку превратить кляксу в картину.

Используйте для поделок природные материалы, различные подручные средства, разную по фактуре бумагу. Сначала покажите малышу, что можно создать из всех этих материалов, спросите его, что он хотел бы сделать сегодня, и помогите ему реализовать его фантазию в поделке.

Примеры игры для развития воображения:

Показ ситуаций с героями. Дайте ребёнку фигурку животного и расскажите, сопровождая слова действиями: «Зайчик пришёл гулять в парк, покушал морковку, а теперь хочет сесть отдохнуть на скамейке».

С появлением речи малыш начнёт сам рассказывать, куда и зачем пошёл персонаж.

Игра «На что это похоже?» Гуляя на улице, смотрите вместе с малышом на облака, камушки, листочки, и придумывайте, на что они похожи. Послушайте сначала, что видит в этом ваш ребёнок, а затем можете озвучить свою версию.

Игра «Кто это». Взрослый изображает звуками или жестами животного, а малыш угадывает. Затем можно поменяться ролями.

Игра «Попугай». Повторяйте за малышом всё, что он говорит. Постепенно ребёнок поймет суть игры и станет придумывать разные смешные слова.

Играя во все эти игры, главное — не ругать малыша, если у него не получается что-то, а хвалить, мотивируя желание к самостоятельному развитию. И помните, что вам отводится роль помощника, ведущую же роль в фантазировании играет ребёнок.

Играйте, творите, наблюдайте и развивайте воображение и фантазию ребёнка!

Екатерина ГЛАДКОВА,
педагог раннего развития

Воображение – это умение создавать новые образы на основе прошлого опыта.

К сведению:
Прослушивая сказки, ребёнок постепенно учится сопереживать героям, а затем и самому проигрывать сказочную ситуацию...

Азбука и счёт в стихах и картинках

Детям, которые учатся называть и писать буквы русской азбуки, большую помощь может оказывать изобразительная деятельность – рисование.

Мы предлагаем для родителей следующие упражнения с детьми в домашних условиях. В условиях домашнего воспитания детей готовят к зрительному восприятию букв, к запоминанию их названий и объясняют их назначение (с помощью букв можно прочитать слово в любой красивой книге).

Мы предлагаем ряд графических упражнений, направленных на развитие чтения у детей 2–3 лет. Однако возраст начала занятий определяется индивидуально для каждого ребёнка, если малыш в возрасте от двух до трёх лет не способен понять, что от него требуется, то не следует отчаиваться, просто занятие надо отложить, а пока заниматься с ним просто рисованием.

Упражнение

«Ищем букву “А”»

Цель: формировать умение различать буквы.

Материалы: рисунок с изображением буквы “А”, фломастеры, бумага (1/2 альбомного листа).

Ход упражнения

Ребёнку предлагают поиграть. Ему показывают букву “А” и говорят: «Это буква “А”. На что она похожа?» Пусть малыш нарисует букву. Объясняют ребёнку, зачем нужно знать буквы: «Буквы надо знать для того, чтобы передавать сообщение на большие расстояния. Человека здесь нет, а то, что он хочет рассказать, известно из его письма или книги, газеты». Затем записывают его имя заглавными печатными буквами и пусть малыш отыщет в нём знакомую букву “А”. Если в имени ребёнка нет буквы “А”, то имя изменяют, чтобы в нём появилась буква “А”. Например: «У КИРИЛЛА ЕСТЬ МАМА И ПАПА». Крохе объясняют, что это предложение, потому что состоит из слов, которых много. Зачитывают предложение и просят отыскать букву “А”, поясняя, что здесь много букв “А”: «Отыщи их все».

Упражнение

«Ах, как красиво»

Цель: формировать умение соединять буквы в слоги.

Материалы: детский рисунок, фломастеры, бумага (1/2 альбомного листа).

Ход упражнения

Ребёнка учат соединять буквы. После того, как он показал рисунок, родители (педагог) восклицают: «Ах, как красиво!» и предлагают написать слово «АХ». Родители или взрослый, занимающийся с малышом индивидуально, записывают слово заглавными печатными буквами. Ребёнок должен показать букву «А». Спросите, на что похожа буква «Х». Пусть кроха её нарисует.

Упражнение

«Где спряталась буква и цифра»

Цель: формировать умение узнавать буквы и цифры на изображении.

Материалы: рисунок, фломастеры.

Ход упражнения

Родитель в присутствии ребёнка на рисунке изображает букву или цифру в художественном образе. Например, в образе крыши деревенского домика прячется буква «А», солнце — цифра «0», лебеди на озере — цифра «2», окно в этом домике — буква «Н». Малышу с помощью фломастера предлагается найти и обвести в рисунке все спрятанные буквы и цифры. Затем уже ребёнок рисует, а взрослый должен угадать зашифрованные буквы. Качество рисунка не должно стоять на первом месте, главное — его знаковая функция — помочь малышу проявить творчество и научить его узнавать буквы и цифры в изображении и писать их.

Можно зашифровать целое слово «МАМА» в образе гор; букву «Я» — горное солнце; а буква «О» в виде образа белого облака.

Для изучения букв можно использовать рисунки с изображением животных, предметов, объектов, начинающихся на изучаемую букву. Мы предлагаем рассмотреть русскую азбуку, изданную в 1903 году товариществом И. Д. Сытина, в ней написаны слова в соответствии с теми правилами, которые были до революции 1917 года. Можно рассмотреть и современную азбуку или нарисовать рисунок самостоятельно вместе с ребёнком. Важным является подписать рисунок вместе с малышом по слогам и заглавными буквами.

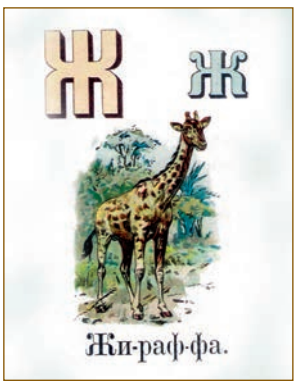
Азбуку или алфавит можно изучать в стихотворной форме.

Предлагаем стихотворение Самуила Яковлевича Маршака «Автобус номер 26», кроме изучения букв, дети изучают навыки культурного поведения в общественном транспорте.

Автобус номер двадцать шесть.
Баран успел в автобус влезть,
Верблюд вошёл, и волк, и вол.
Гиппопотам, пыхтя, вошёл.
Дельфин не мог вползти в вагон.
Енот не может выйти вон.
Жираф — как дернет за звонок:
Змею он принял за шнурок.
Индюк спросил: — Который час?
Козел сказал: — Не слышу вас.
Лиса сказала: — Скоро семь.
Медведь сказал: — Я всех вас съем!
Навозный жук жужжит: — Боюсь!
Орёл сказал: — А ты не трусь!
Петух пропел: — Какой герой!
Рысь проворчала: — Рот закрой!
Свинья заспорила с ежом.
Тюлень поссорился с моржом.
Удав кольцом сдавил свинью.
Фазан забился под скамью.
Хорёк за хвост цыпленка — хвать!
Цыплёнок бросился бежать.
Червяк подумал, что за ним.
Шмель прожужжал ему: — Бежим!
Щегол уселся на окно.
Выпь говорит, что ей темно.
Эму сказал: — Закрыл он свет!
Юрок и дрозд сказали: — Нет!
Як промычал, пройдя вперёд:
— Автобус дальше не пойдет!

Прочтите сказку эту, дети.
Расскажет весело она,
Какие звери есть на свете
И как писать их имена.
Когда в автобусе мы едем
Или в вагоне под землей,
Не будь ежом, не будь медведем,
Не будь удавом и свиньей!

И другое стихотворение Самуила Яковлевича Маршака



«Азбука в стихах». Для каждой буквы по заданной в стихотворении тематике можно вместе с ребёнком сделать рисунок. Затем соединить все рисунки в альбом и сделать свою собственную книгу с иллюстрациями.

Аист жил у нас на крыше,
А в подполье жили мыши.
Бегемот разинул рот —
Булку просит бегемот.
Воробей влетел в окно,
В кладовой клюёт пшено.
Гриб растёт среди дорожки,
Голова на тонкой ножке.
Дятел жил в дупле пустом,
Дуб долбил, как долотом.
Ель на ёжика похожа:
Ёж в иголках, ёлка тоже.
Жук упал и встать не может,
Ждёт он, кто ему поможет.
Звезды видели мы днём
За рекою над Кремлём.
Иней лёг на ветви ели,
Иглы за ночь побелели.
Кот ловил мышей и крыс,
Кролик лист капустный грыз.
Лодки по морю плывут,
Люди вёслами гребут.
Мёд в лесу медведь нашел:
Мало мёда, много пчел.
Носорог бодает рогом —
Не шутите с носорогом.
Ослик был сегодня зол:
Он узнал, что он — осёл.
Панцирь носит черепаха,
Прячет голову от страха.
Роет землю серый крот —
Разоряет огород.
Спит спокойно старый слон,
Стоя спать умеет он.
Таракан живёт за печкой,
То-то тёплое местечко.
Ученик учил уроки —
У него в чернилах щёки.
Флот плывет к родной земле,
Флаг на каждом корабле.
Ходит по лесу хорёк —
Хищный маленький зверёк.
Цапля важная, носатая
Целый день стоит, как статуя.
Часовщик прищурил глаз:
Чинит часики для нас.
Школьник, школьник, ты — силач:
Шар земной несёшь, как мяч.
Щёткой чищу я щенка,
Щекочу ему бока.
Эта кнопка и шнурок —
Электрический звонок.
Юнга, будущий матрос,
Южных рыбок нам привёз.
Ягод нет кислее клюквы,
Я на память знаю буквы.

Написание цифр можно изучать по сходству с предметами, которые ребёнок может изобразить с помощью взрослого. Например, рассмотрим стихотворение Самуила Яковлевича Маршака «Весёлый счёт».

«Вот ***один***, иль единица,
Очень тонкая, как спица» — демонстрируем детям спицу для вязания и пишем единицу.
«А вот это цифра ***два***.
Полюбуйся какова:
Выгибает двойка шею,
Волочится хвост за нею» — демонстрируем детям иллюстрацию или фотографию, где изображён лебедь. Напишем цифру «два».

Обозначенное содержание может послужить материалом для одного занятия с детьми. Пусть дети сами нарисуют спицу и лебедя и запомнят, какие цифры соотносятся с изображением.

На следующих занятиях можно продолжить изучение стихотворения Самуила Яковлевича Маршака «Весёлый счёт».

Приведём текст:

А за двойкой — посмотри —
Выступает цифра ***три***.
Тройка — третий из значков —
Состоит из двух крючков.
За тремя идут ***четыре***,
Острый локоть оттопыря.
А потом пошла плясать
По бумаге цифра ***пять***.
Руку вправо протянула
Ножку круто изогнула.
Цифра ***шесть*** — дверной замочек:
Сверху крюк, внизу кружочек.
Вот ***семёрка*** — кочерга
У неё одна нога.
У ***восьмёрки*** два кольца
Без начала и конца.
Цифра ***девять*** иль девятка —
цифровая акробатка:
Если на голову встанет
Цифрой шесть девятка станет.
Цифра вроде буквы О — это ***ноль*** иль ничего.
Круглый ноль такой хорошенький,
но не значит ничегошеньки!
Если ж слева, рядом с ним
Единицу примостим,
Он побольше станет весить,
Потому что — это ***десять***.

Светлана КАХНОВИЧ,
доктор педагогических наук

Вирус тоже идёт в школу

Летом коварный вирус коксаки испортил отдых многим семьям. Но на этом он не остановится: приехав домой, туристы сделают «подарок» знакомым. К началу учебного года к своим вирусам прибавятся приезжие. И получится праздничный «букет» к первому сентября.

Что делать, если ребёнок всё же заболел?

Терапию таких заболеваний нередко начинают с противовирусных лекарственных средств. Однако в детском возрасте разрешены лишь единичные препараты. Кроме того, эффективность должна быть обязательно доказана отечественными исследованиями, и назначать препараты может только педиатр.

Если у ребёнка поражена носоглотка, то состояние облегчат орошения слизистых оболочек растворами на основе морской воды или полоскание зева (у детей старше 4-5 лет) отварами трав (например, ромашки, зверобоя), ингаляции с морской водой и маслом эвкалипта.

Бывает, что врач назначает лечение антибиотиками. Чаще всего при поражении ЛОР-органов их используют в виде спрея для орошения слизистой.

Приблизительно 70% острых респираторных инфекций имеют вирусную природу и потому не требуют назначения антибиотиков, которые борются только с бактериями. Однако полностью отказаться от лечения антибиотиками практически невозможно: при длительной лихорадке возрастает риск развития бактериальных осложнений.

Несмотря на колоссальный вклад антибиотиков в лечение многих ранее смертельных заболеваний, есть и оборотная сторона действия этих препаратов. Доказано, что они в разной степени влияют на количественный и качественный состав кишечной микрофлоры,[1] приводя к развитию дисбиоза — состояния далеко небезобидного.

Сегодня с дисбиозом связывают не только развитие кишечных расстройств — диареи, метеоризма, запоров, но и аллергических и аутоиммунных заболеваний, ожирения, диабета и других.[2]

Как смягчить воздействие антибактериальных препаратов и сделать их приём более безопасным? Для этого вместе с антибиотиками необходимо применение препаратов, содержащих полезные бактерии — пробиотики.

Учёные разработали замечательный пробиотик — Линекс для детей®. Он содержит хорошо изученные в педиатрической практике бифидобактерии BB-12[3] в высокой концентрации — 1,5 миллиарда. Важно, что бактерии в составе Линекс для детей® прошли высокотехнологичный процесс лиофилизации, который позволяет сохранить заявленное количество жизнеспособных бактерий и их свойства до конца срока годности. Он не содержит ароматизаторов, красителей, подсластителей и лактозы.

Линекс для детей® применяется один раз в сутки[4]. При приёме с 1-го дня антибиотикотерапии он поможет поддержать микрофлору кишечника и предотвратить проблемы с желудочно-кишечным трактом.[5]

1. Плоскирева А.А. Антибиотик-ассоциированная диарея: вопросы терапевтической практики. Терапия 2016, 3(7):79-84.
2. Shamir R. et al. Gut health in early life: Significance of the gut microbiota and nutrition for development and future health. Wiley 2015, p.27.
3. Jungersen M, Wind A. et al. The Science behind the Probiotic Strain Bifidobacterium animalis subsp. lactis BB-12(®). Microorganisms 2014;(2):92-110.
4. Листок-вкладыш Линекс для детей®.
5. Хавкин А.И., Комарова О.Н. Функциональные расстройства органов пищеварения у детей и микробиота. Вопросы практической педиатрии 2017, том 12, №3, с. 1-6.

На правах рекламы

RU.77.99.11.003.E.011651.12.14

SANDOZ A Novartis Division

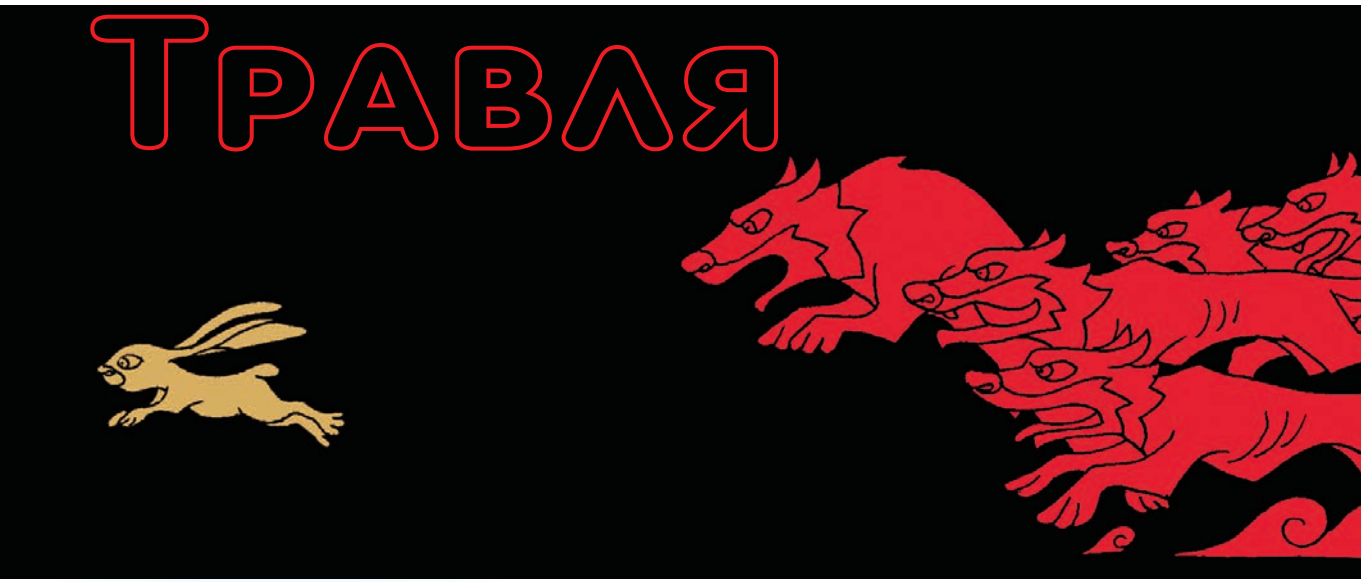
www.ru.linex-probio.com

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

RU1709697999

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Травля



Кто это пережил, не забудет никогда. Унижение, бессилие, одиночество, отторжение себя. Победителей нет: и жертва, и палач покалечены. И только единицам протянут руку помощи.

Травля, или буллинг (англ. bullying) — агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны остальных. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападок. Травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. Групповая форма притеснения ребёнка получила термин «моббинг».

По данным зарубежных исследователей: каждый пятый ребёнок испытал на себе травлю. Каждый седьмой участвовал в травле сам.

Классическим примером психологической травли является фильм Ролана Быкова «Чучело», где ярко раскрыта тема моббинга в подростковой среде.

Превращая жизнь своего одноклассника в сущий ад, малолетние агрессоры пускают в ход различные виды моббинга: упрёки, брань, оскорбление, обзывание, высмеивание, шантаж, принуждение, наговоры, дезинформацию, изоляцию, кибер-моббинг (выкладывают фото, видео и позорящие жертву комментарии в Интернете), порчу имущества, кражи, пинки, толчки, подножки и другие действия, не наносящие существенного вреда телу, избиение и иное физическое насилие, нанесение увечий и так далее.

Почему опасно?

Помимо того, что травля может принимать форму физического насилия, она может быть и психологической. Её следы труднее заметить, но вред, который она наносит, не менее серьёзен.

У детей, которых постоянно обижают, часто выявляются психосоматические и тревожно-депрессивного расстройства, они могут стать склонны к саморазрушающему поведению вплоть до суицидальных попыток, болеют, теряют учебную мотивацию. Они начинают воспринимать мир опасным, а себя — незащищёнными.

Травля уничтожает самооценку человека, и ребёнок начинает верить, что заслужил плохое отношение к себе.

Дети, долгое время безнаказанно занимающиеся травлей, часто убеждаются в том, что, в чьих руках власть, тот и прав, и переносят этот опыт на другие отношения. Впоследствии они нередко демонстрируют другие формы противоправного поведения.

Рис. Павла Зарослова

Причины и участники

Отношения в школьном коллективе обычно намного сложнее, чем во взрослом. Психика у детей ещё не сформирована, и поэтому они более уязвимы, а склонность к жестокости гораздо выше.

Нельзя сказать, что проблемы в школе с одноклассниками являются причиной неправильного воспитания, даже несмотря на то, что именно родители влияют на формирование характера ребёнка, учат его взаимодействию с социумом на своём примере. Зачастую сложные отношения с ровесниками могут стать следствием индивидуальных особенностей школьника. Отвергаемые коллективом дети в большинстве случаев сами становятся причиной того, что стали жертвами нападок. Они с лёгкостью поддаются на негативное воздействие одноклассников, выдавая ожидаемую реакцию. Если ребёнка сложно обидеть, вызвать его эмоции, тогда вряд ли сверстники будут к нему «цепляться».

Бывает, что плохие отношения с одноклассниками становятся последствием того, что ребёнок не умеет общаться: он замкнут, молчалив, старается держаться обособленно. Скорей всего, дело в его семейной обстановке, сложных взаимоотношениях родителей между собой. Дружбе с одноклассниками мешает и незнание элементарных правил поведения (например, школьник зажат, неприветлив, редко улыбается и не проявляет инициативу для общения).

Поводом для травли может стать любая индивидуальная особенность ребёнка, и специалисты выделяют несколько групп риска детей:

- выделяется внешне (маленький или слишком высокий рост, излишняя полнота, отличающийся цвет кожи, физический недостаток);
- из неблагополучной семьи (плохо одевается, часто опаздывает и отстаёт в учёбе, выглядит забитым и запуганным);
- отстаёт в учёбе, в развитии (низкий темп учебной деятельности, нарушение речи, зрения, слуха);

Моббинг и буллинг – это длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребёнку (другим детям)

- с особенностями поведения, агрессивный;
- имеющий коммуникационные проблемы (не знает правил поведения в обществе).

А кто же находится в позиции нападающего? Есть два совершенно противоположных типа:

- популярные дети, короли и королевы со своей школьной свитой, лидеры, управляющие другими;
- асоциальные, оставшиеся за бортом коллектива ученики, которые пытаются занять позицию королей, собирая собственный двор.

Почти половина школьных агрессоров сами являются истязаемыми. Они подвергаются жестокому обращению в собственной семье. Мальчишки, которых бьёт отец, видят, как он издевается над матерью, придя в школу, будут отыгрываться на более слабых.

Отдельный тип агрессоров — это сотрудники школы. Как правило, учителя.

В ситуации травли задействованы все, кто так или иначе знает о её существовании. Кроме обидчика и жертвы, существуют еще свидетели, и на них ситуация травли влияет не

меньше, чем на того, кого травят. Но на это редко обращают внимание, и опыт свидетельствования травле продолжает влиять на людей, хотя они и не осознают этого.

Обидчик и жертва отлично осознают присутствие свидетелей. Свидетели могут вести себя по-разному. Они могут присоединяться к обидчику (чаще всего из страха стать жертвой), заступаться за жертву или не делать вообще ничего. Пассивная позиция — самая распространённая. Когда свидетели ничего не делают, а просто стоят и смотрят, это лучшая для обидчика «группа поддержки»

Когда свидетели стоят и смотрят, это лучшая для обидчика «группа поддержки»!

Как понять, что ребёнок стал объектом травли?

Достаточно посмотреть на грустного ребёнка, пришедшего с уроков, и хоть один раз услышать от него фразу — переведите меня в другую школу. Если школьник умеет скрывать наличие конфликта с кем-то из одноклассников, ситуацию прояснить поможет доверительное общение с ним: почему случилось это, что делали ваш сын или дочь в таком положении?

Дети часто молчат о своих проблемах: боятся, что вмешательство взрослых обострит конфликт, что взрослые не поймут и не поддержат. Есть несколько признаков, по которым можно заподозрить буллинг:

• Необъяснимые травмы. Слишком частое появление синяков, царапин и шишек, а также «случайные» причины: «нечаянно упал», «споткнулся», «засмотрелся».

• Испорченные вещи. Если вы заметили, что вещи ребёнка стали портиться с излишней частотой, скорее всего, у него проблемы.

• Резкое нежелание идти в школу. Слёзы по утрам — сигнал о проблеме. Некоторые дети начинают врать о ежедневных болезнях: температуре, болях в горле или животе.

• Самоизоляция. Если день за днём школьник запирается в своей комнате, не хочет видеть друзей, с которыми ещё недавно был близок, ему перестали звонить одноклассники, родителю пора задуматься — что происходит? Изгоями дети становятся после мелких, но всё же неблаговидных поступков со своей стороны, поэтому им ещё сложнее рассказать о случившемся родителям.

• Ребёнок избегает разговоров о школе: не упоминает об одноклассниках и учителях либо говорит о них в негативном ключе.

• Ограничен/отсутствует круг школьных товарищей (он никому не звонит, даже с целью спросить домашнее задание).

• Если рассказы школьника слишком радужны. Это может быть признаком того, что он боится сказать правду даже себе.

Родителям сложно получить от ребёнка честный ответ, как обстоят его дела в школе. Но узнать о потенциальных проблемах со сверстниками можно не только путём прямого диалога с ребёнком или учителем. Постарайтесь ежедневно интересоваться, что самое хорошее или плохое произошло в школе. Мама или папа могут задавать скрытые вопросы, а ответы на них станут подсказками в сложном процессе воспитания:

• Что самое хорошее/плохое произошло с тобой сегодня в школе?

• Кого бы ты пригласил сидеть с тобой за одной партой, а с кем бы отказался?

• С кем ты мог поменяться в классе местами и почему?

• От чего сегодня ты больше всего устал?

• Ты сегодня из-за чего-нибудь сердился в школе?

• Если бы ты стал учителем, что бы ты изменил в вашей школе?

По тому, как ребёнок отвечает на вопросы, можно понять очень многое. Даже если он промолчит на один из вопросов — это должно стать сигналом для вашего усиленного внимания. Глаза и жесты могут рассказать даже больше, особенно если у сына или дочери действительно проблемы в школе.

Наталья ОЗЕРОВА,
кандидат педагогических наук

Держи оборону

Незаметно пролетело лето, и вот осень нависает чёрными тучами, моросит холодным дождём, сдувает ветрами. Со вздохом мы встречаем короткие дни, слякоть и простудные заболевания. С погодой ничего не поделаешь, а против микробов хорошо бы вооружиться. Советы даёт врач-иммунолог, кандидат медицинских наук ***Ольга ЕФРЕМОВА.***

Непрекращающиеся болезни влекут за собой много социальных и педагогических проблем. Ребёнок не посещает детский сад, пропускает занятия в школе. Нередко страдает психологический климат в семье: из-за частых болезней детей возникает напряжённость в отношениях между родителями. Другие члены семьи, в том числе здоровые дети, страдают от дефицита внимания. Кроме того, частые ОРЗ неприятны своими последствиями: риском развития хронических заболеваний носоглотки и лёгких.

Причины частых ОРЗ

Нередко дети заражаются от родителей, которые «подхватывают» инфекцию в общественном транспорте или на работе. В результате болеет вся семья. Конечно, среди причин большое значение имеют контакты с заболевшими сверстниками, стресс при посещении сада или школы, плохо проветриваемые помещения, большая скученность, нерациональное питание. Нельзя забывать и о нарушениях функционирования иммунной системы, генетической предрасположенности.

Как предотвратить болезнь?

Прежде всего, необходимы общегигиенические мероприятия: рациональный режим дня, полноценный сон и питание, прогулки без переохлаждения, мытьё рук после улицы или школы.

Заболевание можно предупредить или уменьшить его проявления на самой начальной стадии, не прибегая к лекарственным средствам. Есть простой способ, разработанный на основе народной медицины, — специальная смесь эфирных масел. В качестве примера можно привести композицию эфирных масел «Дыши».

Масла, входящие в состав масла «Дыши», обладают противовоспалительными и антибактериальными свойствами. Пары этих масел, по сути, «обеззараживают» воздух вокруг, уничтожая болезнетворные микроорганизмы, оказывают тонизирующее и иммуностимулирующее действие.

Как применять?

Очень просто. Масло «Дыши» не надо никуда закапывать, ничего мазать, им достаточно просто дышать. Для дезинфекции воздуха необходимо нанести несколько капель на ватный диск или салфетку и положить рядом. Его можно использовать в аромалампе или увлажнителе воздуха. Масло «Дыши» можно капнуть на шторы, игрушки ребёнка, на подушку перед сном. А для защиты ребёнка в саду или школе можно нанести несколько капель «Дыши» на одежду.

Важно, что масло «Дыши» состоит из натуральных компонентов, оно не сушит слизистую, длительность и частота применения его не ограничены, поэтому для профилактики его можно использовать каждый день. Применять эфирные масла следует для предупреждения болезни или при первых же её симптомах. Если у вас температура и заложен нос, масло может лишь облегчить течение болезни и ускорить выздоровление. Но оно поможет защитить ваших близких от заражения!

На правах рекламы

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как воспитывать непоседу?

«У вас гиперактивный ребенок», – нередко приходится слышать родителям. Однако активность, невнимательность малыша могут быть связаны с темпераментом или особенностями воспитания. В чём отличие просто активности от гиперактивности, рассеянности от дефицита внимания? Ведь синдром дефицита внимания и гиперактивности существует и самостоятельно не пройдёт.

На правах рекламы

Прав ли воспитатель? К сожалению, порой приходится видеть, как не очень понимающий психологию развития педагог, не вставая целый день со стула, на повышенных тонах общается с детьми. А уж если ему попался темпераментный малыш, то быть непоседе наказанным и сидеть полдня на стуле. После такого наказания активность ребёнка удваивается. Да и родители добавляют «масла в огонь», наказывая ребёнка дома, ведь «педагог всегда прав».

Опыт показывает, в 70% случаев именно взрослые виноваты в «неадекватном» поведении малыша, провоцируя и создавая условия, в которых ребёнок вынужден вести себя не лучшим образом. А если это происходит изо дня в день, такой стиль поведения закрепляется.

Далее ребёнку ставят диагноз, назначают лечение. Но эффекта нет, потому что чадо ходит в ту же группу детского сада, находится под тем же влиянием воспитателя или непоследовательной неуравновешенной мамы. Выход — в изменении неблагоприятной педагогической среды.

Гиперактивность ли это? Ни воспитатель, ни психолог не имеют права ставить ребёнку диагноз. Иногда за симптомами дефицита внимания и гиперактивности скрываются более серьёзные нарушения центральной нервной системы. Поэтому лучше всего обратиться к неврологу.

Что делать родителям? Лечение СДВГ должно в равной степени включать в себя медикаментозную и психолого-педагогическую терапию. Малышу необходимо постоянно ощущать поддержку родителей, находиться в атмосфере, максимально сглаживающей «острые углы». Показана частая смена видов деятельности и продолжительные прогулки. Нужно создавать ситуации, в которых ребёнок будет переживать состояние успеха, слышать похвалу и ощущать признание со стороны близких. Ругать ребёнка недопустимо, но и вседозволенность тоже не будет впрок. Важно помнить, что давать оценку нужно не самому ребёнку, а его поступку. Для коррекции поведения малыша крайне важно единство требований всех взрослых, имеющих отношение к его воспитанию.

При подготовке ребёнка с СДВГ к школе надо иметь в виду, что завышенные требования и чрезмерные учебные нагрузки вызовут стойкую утомляемость и отвращение к учёбе. Такому малышу рекомендуется щадящий режим обучения — минимальное количество детей в группе (не более 12 человек), меньшая продолжительность занятий (до 30 минут). Если есть возможность, за год до школы лучше не водить кроху в детский сад на целый день, избегая перевозбуждения, излишней активности, переизбытка эмоций и ситуации сравнения со сверстниками. Лучше отдать предпочтение курсам подготовки к школе.

Не нужно паниковать! Ребята с СДВГ при своевременной и правильной помощи «компенсируются» и бывают весьма успешны! Главное — организовать жизнь ребёнка и собственную так, чтобы коррекционные мероприятия дали положительный результат и принесли спокойствие и радость в семью.

Анастасия КУЗНЕЦОВА,
эксперт Ассоциации организаций по развитию гуманистической психологии в образовании

Снова – здорово

Есть счастливцы, которые летом избежали болезней. Однако учебный год всё расставит на свои места: осень начинает «ковровые бомбардировки» вирусами. Тем, кто особенно подвержен ОРВИ, хорошо известно, что каждая инфекция расчищает путь для следующей. Что делать? Поддержать иммунитет. Советует врач-иммунолог, кандидат медицинских наук ***Ольга ЕФРЕМОВА.***

А чего бояться-то?

Острые респираторные вирусные инфекции – ОРВИ – очень коварны. Они распространяются подобно пожару в степи. В большинстве случаев они протекают достаточно благоприятно. Однако маленькие дети и пожилые – в группе риска по развитию осложнений.

Минусы и плюсы интоксикации

Попадая на слизистую носоглотки, вирусы сразу же начинают усиленно размножаться, а затем проникают в кровь. Уже через несколько часов после заражения на первый план выходит общая интоксикация организма: внезапно поднимается температура, сопровождающаяся ознобом, слабостью. В мышцах и суставах начинается ломота. Преимущественно страдает центральная нервная система, в очень тяжёлых случаях может появиться тошнота, рвота и спутанность сознания.

Когда страдают дети

Наиболее тяжело протекают ОРВИ у детей. Опасность представляют осложнения: отиты, синуситы, пневмония, а также приступ удушья – синдром крупа.

Лечить или не лечить?

Легкомысленного отношения к себе ОРВИ не прощают никогда. Надо быть особенно осторожными и придерживаться следующих правил:

Правило первое. Постельный режим: любая нагрузка опасна и способна только ослабить организм.

Правило второе. Изоляция: начиная уже со второго дня болезни ребёнок – источник вирусов. Поэтому максимально ограничьте контакты, приготовьте отдельную посуду. Необходимо часто проветривать помещение.

Правило третье. Давайте как можно больше жидкости.

Правило четвёртое. Переведите малыша на молочно-растительную диету и давайте дополнительно поливитамины.

Правило пятое. Если болезнь длится более 5-6 дней и состояние не улучшается, значит, вы имеете дело уже не с ОРВИ, а с его осложнением, и здесь, возможно, потребуется лечение антибиотиками.

Правило шестое. Если у ребёнка существуют какие-либо аллергические проявления, держите в домашней аптечке антигистаминные препараты.

Правило седьмое. При ОРВИ показана противовирусная терапия и препаратом выбора является Кагоцел®. Это универсальный противовирусный препарат с высоким профилем безопасности для профилактики и лечения ОРВИ, в том числе у часто болеющих детей с 3 лет. Важно, что Кагоцел® – универсальное средство для лечения респираторных вирусных инфекций любой этиологии, в том числе смешанных и гриппе. Препарат целесообразно использовать всем членам семьи в целях профилактик при смене климата и накануне осенне-зимнего сезона.

По результатам голосования российских врачей в рамках премии «Russian Pharma Awards 2016» Кагоцел® признан препаратом выбора №1 для профилактики и лечения ОРВИ и гриппа.

На правах рекламы

РУ № Р N002027/01 от 19.11.2007

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

Обследование ребёнка перед школой

Татьяна ПОНКРАТОВА, эксперт ИНВИТРО, специалист клинической лабораторной диагностики

Диспансеризация перед поступлением в школу — это необходимая мера, которая предпринимается во благо здоровья ребёнка и поддержания нормальной эпидемиологической обстановки в школе. Ежегодно в августе дети по всей стране, готовясь пойти в первый класс, проходят диспансеризацию, которая может занять довольно много времени, поэтому рекомендуется не откладывать её на последние дни. И несмотря на то, что в этот период районные поликлиники работают весь месяц без выходных, их лаборатории не всегда могут быстро провести исследования, необходимые для получения справки по утвержденной Минздравом РФ форме 026У, которую запрашивает у родителей учебное учреждение.

Программа обследования ребёнка при поступлении в школу или детский сад состоит из тестов, которые в комплексе позволяют оценить общее состояние организма ребёнка, его иммунитет и, следовательно, его готовность к нагрузкам на протяжении учебного года. Ведь если организм ребёнка ослаблен скрытым заболеванием, это может стать причиной череды более серьёзных болезней в осенне-зимний период. В программу входят следующие исследования: общий анализ крови с лейкоцитарной формулой и СОЭ (скорость оседания эритроцитов), а также общий анализ мочи, которые помогают выявить наличие скрытых патологических процессов; уровень глюкозы в крови позволит обнаружить возможные нарушения в работе поджелудочной железы и склонность к заболеванию сахарным диабетом; анализы кала на простейшие и другие виды паразитов, которые могут быть причиной сниженного иммунитета и ряда других проблем.

Медицинская компания ИНВИТРО предлагает комплекс анализов для справки по форме 026У в детский сад и школу без записи и очередей, при этом результат будет готов в течение одного рабочего дня после дня взятия биоматериала. Использование одноразовых вакуумных систем делает процесс взятия биоматериала быстрым и безболезненным, а современное штрихкодирование пробирок исключает возможность перепутать образцы. Взятие крови для анализа производят высококвалифицированные медицинские сёстры, имеющие опыт и навыки работы с детьми. В медицинских офисах созданы максимально комфортные условия для того, чтобы ребёнок не боялся этой процедуры.

Для получения максимально достоверной информации о здоровье ребёнка очень важно правильно подготовиться к исследованиям. О том, как это сделать, вам может рассказать участковый педиатр.

Кроме справки о пройденном обследовании, в школе потребуется информация о наличии у ребёнка прививок от наиболее опасных детских инфекций. Вакцинация против таких заболеваний, как гепатит В, корь, коклюш, столбняк, краснуха, свинка и ветряная оспа, как правило, проводится ещё в детском саду, и информация об этих прививках передается в школу, но в случае если эта информация утеряна, можно пройти дополнительные исследования, позволяющие оценить наличие в организме ребёнка иммунитета к наиболее распространенным детским инфекциям (вследствие перенесённого заболевания или вакцинации). Этот профиль будет очень полезен также, если родители хотят убедиться, что у их ребёнка после прививок сформировался достаточно напряжённый иммунитет к этим заболеваниям.

На правах рекламы

АндерСон
там где семья

Сеть семейных кафе-кондитерских АндерСон успешно работает в Москве с 2009 года и в настоящее время включает в себя 36 тематических кафе.

Примерно 70 000 гостей приходят в АндерСон каждый месяц.

На входе есть кнопка вызова сотрудника, чтобы помочь поднять коляску или нескольких малышей.

В кафе есть специальные пеленальные комнаты для мам с грудничками, где есть необходимые мелочи - подгузники, кремы, пеленки, присыпки и многое другое.

А для тех, кто уже начал активно исследовать мир, кафе оснащает игровые специальными развивающими игрушками, манежами, стульчиками для кормления.

В АндерСоне самостоятельно обучают аниматоров работать с разновозрастной группой. Аниматор есть в каждой игровой, который не просто наблюдает, а играет с детьми. Игровые предусмотрены для разных возрастов, будь то активно-ползающие малыши или уже вовсю бегающие детки. Более того, в каждой игровой установлены видеокамеры, и изображения с разных углов выводятся в зал.

Развлечения для детей — очень важный момент.

На сайте в разделе «Расписание» можно найти более 100 бесплатных мероприятий, записаться и отлично провести время.

В свое время АндерСон стал изобретателем жанра детского кулинарного мастер-класса.

Все начиналось с лимонадов, а сейчас дети готовят и лазанью, и французскую выпечку.

Специальные детские кухни сейчас есть в четырех кафе АндерСон на Красносельской, на Соколе, в Красногорске и в Зеленограде.

Ну а если у вас событие – менеджер по праздникам познакомит вас с праздничными программами, рассчитанными на детей от двух до тринадцати лет.

В АндерСоне можно отпраздновать любое событие - от юбилея бабушки до детского дня рождения!

Недавно супружеская пара отмечала шестидесятилетие совместной жизни. Трогательные моменты случаются в каждом АндерСоне ежедневно.

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ МЫ:

- делаем **750** праздников
- производим **850** именинных тортов
- задуваем **4150** свечей на тортах
- запускаем **9250** шариков

Для всех детей есть детское меню с большими и яркими картинками для тех, кто еще не умеет читать. Заказ принято принимать сначала у маленьких гостей, потом у взрослых.

Более того, все детское меню создается с расчетом, чтобы его было не только полезно, но и интересно есть. Все блюда похожи на мультяшных героев, поэтому все очень быстро оказывается за щеками, и не надо никого уговаривать.

Более 15 поводов прийти к нам в гости - от рождения ребенка до золотой свадьбы!

Все что у нас есть обязательно оценивается гостями, поскольку АндерСон активно работает с отзывами, не только читая и комментируя, но и прорабатывая существенные замечания.

Так, именно по идее гостей в кафе появились сменные автоматические одноразовые сидения на туалетах, детские туалеты для малышей от двух до восьми лет, фены, чтобы высушить вспотевшего во время программы разбойника, и, конечно же, аудиосказки в местах уединения.

Одним словом, нам есть чем с вами поделиться, пока вы будете у нас в гостях. Ну и по традиции, на выходе каждого малыша ждет шарик и вкусная песочная печенька.

Ждем вас в гости! ■

cafe-anderson.ru

кагОцел®

противовирусное средство

РабОтает

даже при запоздалом лечении!

Кагоцел® – выбор специалистов![1]

- **Кагоцел®** эффективен при приеме вплоть до четвертого дня от начала появления первых симптомов ОРВИ и гриппа.
- По результатам наблюдательного международного исследования «Лечение ОРВИ и гриппа в рутинной клинической практике FLU-EE» с участием 18 946 пациентов из 262 медицинских центров России, Армении, Молдовы, Грузии противовирусный препарат **Кагоцел®** показал высокую эффективность вне зависимости от времени назначения терапии и тяжести течения ОРВИ и гриппа при высоком профиле безопасности[2].
- **Кагоцел®** быстро улучшает самочувствие и сокращает продолжительность клинических симптомов гриппа и ОРВИ вне зависимости от этиологии заболевания.
- **Кагоцел®** входит в СТАНДАРТЫ МИНЗДРАВА РФ по оказанию специализированной медицинской помощи при гриппе средней и тяжелой степени тяжести[3].
- Профилактический 4-недельный курс приема **Кагоцела** способствует снижению частоты возникновения ОРВИ и гриппа в 3 раза, а также достоверно снижает число осложнений в 5 раз[4].
- **Кагоцел®** имеет высокий профиль безопасности.

Современный противовирусный препарат для взрослых и детей с 3 лет

Реклама

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

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

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

Рег. уд. Р N002027/01 от 19.11.2007.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ