Издается с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

МАМА ПАПА Я

№ 6 Сентябрь 2013

www.rebenok-info.com

Как накормить малыша?.....с. 20
Почемучка.....с. 32
Читаю, понимаю, пересказываю....с. 34

БЫСТРО И МЯГКО

Современное слабительное средство

- **Быстрота**
  Действие наступает через 5-15 минут.
- **Мягкое действие**
  Разрешен к применению детям с 0 лет, а также беременным женщинам.
- **Удобство**
  Уникальная микроклизма с точной дозировкой.

www.microlax.ru

На правах рекламы

микролакс®

Итоги фотоконкурса

МАЛЕНЬКИЙ КУЛИНАР

Сема Гостюшев

Анна Козлова

Илья Богомолов

Софья Репьева

Благодарим всех участников фотоконкурса «Маленький кулинар».

Поздравляем победителей и их родителей: Илью Богомолова, Семена Гостюшева, Анну Козлову, Софью Репьеву.

Победителям будут вручены уютные пледы из натуральной шерсти от спонсора конкурса **микролакс®**.

Желаем всем участникам крепкого здоровья и новых побед!

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.

Я тебя вижу

Праздничный стол сверкал хрусталём. Строй бокалов, вереница вилок, ложек, ножей — всё это парализовало. Голова горела: с какой вилки начать. Тогда я учился во втором классе, ходил сам домой, открывал дверь ключом, который висел на шее, разогревал борщ и котлеты. Сервировка стола в эту программу не вписывалась. Подали рыбу. Воткнув вилку в кусок, я осторожно начал пилить её ножом. Вдруг хозяин дома наклонился и сказал: «Деточка, рыбу ножом не едят». Как это было сказано, передать даже не пытаюсь. Только окатило жаром и холодом одновременно, кусок застрял в горле, и больше я ничего не мог есть.

Спустя много лет я попал в настоящую деревню, для городского молодого человека это было равносильно путешествию на другую планету. Ко мне, студенту четвёртого курса, обращались: «доктор, Вы». Жили мы при местной больнице, работали там же и, честно говоря, всё время хотели есть. Однажды санитарка тётя Люба пригласила нас в гости. Чего только не было: домашние пирожки, курочка, огурчики и земляничное варенье к чаю. Некоторое время мы чинно беседовали, положив на тарелку по кусочку. Но соблазн оказался велик: пирожки замелькали в воздухе как кометы, от курочки осталась горка костей, а мы, сытые и довольные, весело галдели. Тётя Люба, улыбаясь умильно-сострадательно, смотрела на «сынков» — это была не унизительная жалость, но искренняя доброта, деликатность и участие.

Мы начинаем публикацию материалов, посвящённых этикету. Этикет — не просто свод правил, но прежде всего — умение вести себя так, чтобы другим было приятно и легко. И когда знакомый проходит мимо, не давая себе труда повернуть голову, хочется произнести традиционное приветствие зулусов: «А я тебя вижу!»

Искренне ваш
Анатолий ХАВКИН

4 **Тема номера**
4 Кто умнее?
8 Две команды
12 Единство или борьба?

14 **Я расту**
14 Зову маму

18 **От года до трёх**
18 Играем вместе с мамой
20 Как накормить малыша?

22 **Дошколёнок**
22 Игры с манкой
24 Если хочешь быть здоров
25 Знакомый незнакомец
26 Среди людей

32 **Обратная связь**
32 Почемучка

34 **Я – школьник**
34 Читаю, понимаю, пересказываю!

40 **На приёме у невропатолога**
40 То ямка, то канавка

46 **Играем вместе**
46 Времена года

58 **Семейная консультация**
54 Первый и второй
60 Здравствуйте!

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км.
Тип. № 13–09–00078
Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации ПИ № 77–15960. Тир. 250 000 экз.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

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

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

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

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**
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.

Кто умнее?

Помните древний миф об андрогинах*? Эти могущественные и совершенные существа обладали как женскими, так и мужскими свойствами. Зевс прогневался на них и разделил на две половинки. С тех пор мужчины и женщины ищут друг друга, чтобы, полюбив, объединиться в целое.

*(по-гречески *andros* – мужчина, *gyne* – женщина)

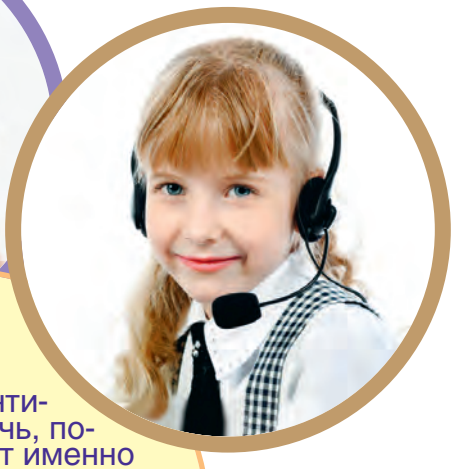
Рис. Павла Зарослова

Мальчики и девочки сидят в одних и тех же классах, учатся по одной и той же школьной программе и им предъявляются одни и те же требования к уровню знаний, умений, навыков. Но они отличаются друг от друга. И не только эмоциональностью, интересами и поведением, но и способами рассуждений, трудноопределимыми качествами познавательных процессов. Попробуем разобраться, какие же есть объективные различия в умственных процессах, а возможно, и в работе мозга, у мальчиков и девочек.

Язык – мой друг

Мозг девочки созревает быстрее, но это не объясняет всего своеобразия мышления и особенностей учебной деятельности. У девочек, очевидно, более развиты центры речи головного мозга, что позволяет им существенно раньше, чем мальчикам начать говорить пред-

ложениями в раннем детстве. Эти различия сохраняются и в школьном возрасте. Речевые навыки у девочек намного выше. В обучении языкам они традиционно преуспевают и могут реализовать в этой области свои вербальные и лингвистические способности. Именно речевыми способностями объясняются более высокие академические достижения девочек, которые, во-первых, умеют и любят «поговорить», а во-вторых, лучше социализированы, то есть под-



К сведению

Современная культура, ориентированная на речь, покровительствует именно девочкам. Это одна из причин расцвета карьеры у современной женщины, тогда как в исторический период материального труда мужчины были успешнее.

страивают своё поведение под учителя (вовремя поднять руку или вовремя отвести глаза, вовремя пустить слезу или «заболеть»).

Навыки социализации у мальчиков формируются посредственно. Именно поэтому во всём мире мальчики учатся всегда хуже, чем девочки, хотя коэффициент интеллекта у мальчиков в среднем чуть выше.

Интересно, что различия есть не только в активной речи, они сохраняются и в пассивной — способность слушать и воспринимать большие объёмы информации.

Современная культура и общественное устройство, ориентированные на речь, диалоги, переговоры, обсуждения покровительствуют именно девочкам. Эта закономерность может быть одной из причин (наряду с явлениями эмансипации) расцвета карьеры у современной женщины, тогда как в исторический период материального труда мужчины были успешнее.

речь мальчиков становится более развернутой под влиянием дополнительной сенсорной стимуляции. Так, одна учительница получила блестящие развернутые сочинения от мальчиков только благодаря тому, что при обсуждении исторической темы зажгла свечи и включила выразительные музыкальные фрагменты.

Решим задачку

Мозг девочек содержит большее количество нейронных связей, и в решении различных задач у них участвует больше отделов

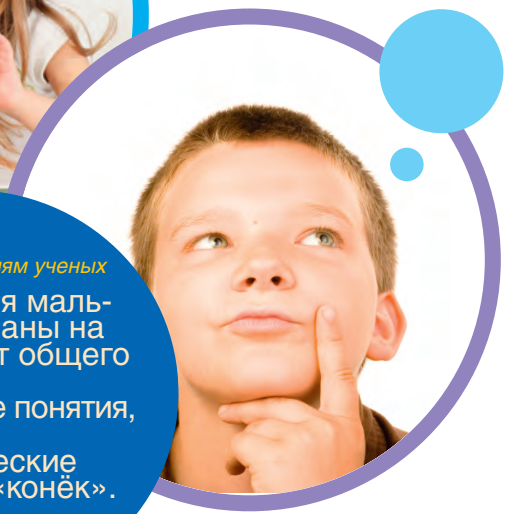
Движение помогает мальчикам думать

Мальчикам сложности в построении фраз и формулировок можно компенсировать, предоставляя дополнительное время для выражения своих мыслей. Минутная пауза и отсутствие давления (понукание к ответу) помогают получать более полные высказывания. А письменная головного мозга. При этом мозг девочек не является более совершенным органом, чем мозг мальчиков, просто он никогда не бывает в состоянии покоя и лучше использует свои ресурсы. Девочки более обучаемы за счёт мозговой активности и неутомимости: их мозг не отдыхает, и

множество проб позволяет достичь нужных моделей.

В решении задач мальчиками участвует меньшее число отделов мозга, поэтому решения принимаются быстрее, но не все данные могут учитываться. Если в математике и логике количество неизвестных и условий решения задачи ограничены и, соответственно, легко контролируются, то в социальных задачках количество переменных растёт, и здесь успешность девочек резко повышается. Многоуровневые и многоцелевые задачи девочкам удаются лучше.

Отдельно стоит заметить, что мальчики чаще испытывают скуку и для удержания внимания им требуется больше различных стимулов, разнообразия в представлении материалов. Очевидно, что скука снижает познавательную активность и учебную мотивацию, кроме того, заскучавший мальчик начинает нарушать дисциплину.



По наблюдениям ученых

Рассуждения мальчиков основаны на дедукции: от общего к частному. Абстрактные понятия, загадки и символические языки – их «конёк».

Во времени и пространстве

Мальчики быстрее концентрируют внимание на изменениях в физической среде. Общеизвестна мужская способность хорошо воспринимать, анализировать и конструировать пространственные связи. До сих пор среди женщин почти не встречаются выдающиеся архитекторы. Развитые пространственные представления позволяют мальчикам успешно справляться с задачами проектирования, проведения различных измерений, составления и чтения карт, схем, чертежей. Среди финалистов школьных международных географических конкурсов мальчиков в 45 раз больше, чем девочек.

Пространство важно для мальчиков и во внешнем плане как необходимость обладать определённой территорией. Сидя за одной партой с девочкой, мальчик, скорее всего, постарается захватить большую часть пространства, что позволит ему чувствовать себя увереннее и спокойнее. Это не будет проявлением агрессии, но частью природной тенденции думать в действии. Движения помогают мальчикам стимулировать мозг, снижать беспокойство и регулировать собственное состояние. Вполне допустимо для мальчика вертеть какой-нибудь предмет в руках (например, небольшой мячик), когда он рассуждает, а при решении заданий – двигаться по комнате или выполнять их стоя. Девочки не нуждаются в движениях в процессе обучения, но физкультминутки во время урока пригодятся и им.

По закону дедукции

Рассуждения мальчиков преимущественно строятся по закону дедукции, помните, знаменитый метод Шерлока Холмса: от общего к частному. Мальчики действуют в области абстрактных понятий и с удовольствием решают философские загадки, создают символические языки. При этом они чаще требуют от учителя доказательств, подтверждающих излагаемый материал.

Система понятий девочек чаще работает в обратном направлении. Отталкиваясь от конкретных примеров и частных случаев путём индуктивного мышления, девочки обобщают информацию. Это позволяет им быстро подыскивать подходящие житейские примеры для иллюстрации закономерностей. Как пошутил один известный

По наблюдениям ученых

Специфические гормоны в женском мозге побуждают реагировать на плач ребёнка, страдание другого человека. Но эти же гормоны могут препятствовать учёбе, мешая разграничивать эмоции и здравый смысл.

нейрофизиолог, занимавшийся сравнительным изучением мозга мужчин и женщин, «если бы адвокатами и судьями, основавшими западную культуру, были женщины, юридический язык был бы более понятным. Женщинам неинтересно придумывать замысловатые обороты».

Мышление девочек расцветает в ситуациях передачи знаний другим, когда надо позаниматься с отстающим учеником или провести урок для младших детей. Обработку информации девочки осуществляют преимущественно с опорой на речь и с удовольствием проговаривают ход решения, тогда как мальчики решают математические задачи молча и оперируют логическим интеллектом.

Сердце или разум

Различия в гормональном фоне работы мозга ведут к тому, что девочкам меньше свойственна состязательность, самоуверенность и желание самоутвердиться, тогда как агрессивность мальчишек хорошо известна. С другой стороны, мальчики-школьники очень эффективно и быстро принимают решения в ситуации бороться или убегать и лучше умеют принимать рискованные решения.

Эмоциональная организация психики девочек позволяет им успешно контролировать импульсивное поведение и реже поддаваться искушению рискового поведения. Специфические гормоны в женском мозге заставляют девочек всех возрастов интенсивно реагировать на такие стимулы, как плач ребёнка, страдание другого человека. Но эти же гормоны могут препятствовать учёбе девочек, мешая им разграничивать эмоции и здравый смысл.

Память девочек, девушек и женщин в среднем обладает большим объёмом. Девочки способны хранить значительные объёмы случайной информации, которая в дальнейшем может интегрироваться в нужное решение. Мальчики утруждают себя хранением только логически организованной, упорядоченной информации, правда, конкретику и мелочи, добавляющие логической информации определённость, мальчики способны помнить дольше своих одноклассниц.

Взгляд как у орла

Даже физические характеристики пространства класса влияют на девочек и мальчиков по-разному. Мальчики хорошо воспринимают информацию при ярком свете, особенно задачи, требующие визуализации. Девочки лучше справляются с задачами при тусклом свете.

Различия обнаруживаются и на уровне органов чувств. Девочки лучше слышат, и это ведёт к очевидному практическому следствию для поведения учителя в классе. Обращаясь к мальчикам, можно говорить громче, но не потому, что надо показать кто главный в классной иерархии, а просто мальчики хуже распознают информацию на слух. Для тех учителей, которые предпочитают сдержанные тона, можно сажать мальчиков на первые парты, тем самым разрушая традиционную союзническую систему, устанавливаемую девочками на первых партах с учителем.

Развитость слуха проявляется и в музыкальных достижениях девочек — они чище поют на уроках музыки и проявляют больший энтузиазм в музыкальных занятиях.

Мужчина больше склонен к риску

У девочек более развито обоняние и кожная чувствительность. Конечно, в школе эти способности фактически не используются, но дополнительная информация по различным сенсорным каналам позволяет девочкам лучше регулировать своё поведение и контролировать эмоции.

Богатство и разнообразие мышления подросших мальчиков и девочек отражает следующая история. Мужчина-учитель, устав от щебета в учительской, рассказывает коллегам анекдот: «Объявление в Интернете: «Продаю энциклопедию, сорок томов. Дёшево. Книги больше не нужны — женюсь. Жена знает всё!» В ответ женщина-коллега отвечает ему шуткой: «Если мужчина принимает решение, а жены нет рядом, он все равно не прав?»

Две команды

Долой «бесполое» воспитание! Согласно опросам, большинство современных родителей считают: мальчики должны освоить мужские дела и помогать папе, а девочек красят кротость и послушание (но не в ущерб естественности). Какой стратегии взаимоотношений придерживаться, чтобы вырастить «настоящего мужчину»? А «хорошую девочку»?

Вы когда-нибудь задумывались, какой смысл мы вкладываем в понятие «мужественность»? Учёные, изучив вопрос, сошлись во мнении, что это прежде всего умение не бояться ошибок, чувство ответственности, эмоциональная устойчивость, смелость, решительность, великодушие, рыцарское отношение к женщинам, желание и способность защищать слабых. Родительский опыт многих мам и пап свидетельствует: в мальчиках сложнее всего воспитать чувство ответственности. Причём оно должно появляться годам к десяти, а с возрастом лишь возрастать, и тогда семейная жизнь не окажется для молодого главы семейства шоком.

А в чём секрет женственности? В сострадании, заботливости, умении жалеть, послушании и скромности, аккуратности, терпимости, стремлении к мирному разрешению конфликтов. При этом есть и универсальные качества, которые современные родители хотели бы привить своими детям: это честность и справедливость, вежливость и уважение к старшим, культура поведения и трудолюбие, доброта, любовь к родному дому. Однако степень выраженности, интенсивность «набора» нравственных качеств у мальчиков и девочек должны быть разными. Поэтому детям нужно общаться друг с другом: только сравнивая себя со сверстником своего и другого пола, ребёнок может определить, какими качествами он обладает и каким хочет быть.

О специфике воспитания мальчиков и девочек написано много специальной литературы, но мне запомнилось, как кто-то из родителей указал на одно из различий: «Мальчики склонны к иерархичности, то есть должна быть дисциплина. Им нужно всё разложить по полочкам, поэтому им нужно задать алгоритм, а дальше они сами будут ему следовать, но и спрашивать с них нужно строже. Девочки же склонны повторять всё за мамой, мама сама должна являть им примером. Соответственно, если в семье правила не соблюдаются, не нужно спрашивать с девочки чрезмерно строго».

Темперамент – во главу угла

Какие воспитательные приёмы понадобятся для воспитания девочек, а какие — мальчиков? Ответ на этот вопрос зависит от особенностей психики ребёнка. Присмотритесь к своему чаду. Можно ли отнести его к группе активных детей с выраженной потребностью в действии и свободе, или он раним, послушен и чувствителен к нарушению по-

рядка, нуждается в поддержке со стороны взрослого и в ощущении надёжности, безопасности? А быть может, ваш малыш попадает в категорию детей-исследователей, склонных к независимости? Или же он обаятельный фантазёр, мечтатель, ориентированный на близкое и дружественное общение с окружающими людьми?

Итак, первый тип в каждой паре нацелен на освоение новых территорий, преодоление препятствий, на самостоятельность и независимость. Обычно такой темперамент свойственен мальчикам. Противоположные им типы — это «классические» девочки. Они настроены на адаптацию к окружающему миру, его «присвоение»; им свойственны некоторая неуверенность в себе и ориентация на получение социального одобрения.

Девочки бывают разные…

У каждого ребёнка — своё игровое пространство. Детям разных темпераментов свойственна своя стратегия игры. Один уносится мыслями в воображаемый мир, другой здесь и сейчас собственными руками конструирует новую реальность. Принимая предложение ребёнка поучаствовать в игре, взрослые могут корректировать его поведение и установки.

Итак, если ваша девочка адаптивная, старательная, ответственная и исполнительная, чувствительная к нестабильности и нуждающаяся в общении, то при организации игрового взаимодействия с ней рекомендуется следующее.

Наблюдая какое-то необычное природное или общественное явление, вовлекайте её в комментирование и обсуждение происходящего. Дома предложите девочке поиграть в то, чему недавно вы были свидетелями. Заинтересуйте ребёнка доброжелательной эмоциональной атмосферой, проявите искренний интерес к его переживаниям. В начале игры обговорите с девочкой сюжет, вместе создайте воображаемую ситуацию. При этом используйте комментирующую и планирующую речь, эмоциональные вопросы к ребёнку.

В игре вам помогут образные игрушки, аккуратные и красивые. Покажите алгоритм действий с ними, научите девочку эмоциональному отношению к игрушке, к выполнению ролевых действий с ней. После проигрывания сюжета взрослый может предложить девочке поменяться с ней ролями.

Игра должна иметь логичное завершение — она не может оставаться незаконченной. Заранее предупредите ребёнка о том, что игра подходит к концу. В завершение не забудьте похвалить его, выразить одобрение его действиям. Чтобы облегчить вхождение девочки в детский коллектив, можно попросить более активных и доброжелательно настроенных ребят вовлечь её в игру.

Если девочка обладает хорошо развитым воображением и литературными способностями, общительна и обаятельна и вместе с тем чувствительна и ранима, то от взрослого требуется умение создавать яркую воображаемую ситуацию, эмоционально вовлечь в неё ребёнка. На помощь приходят сюжетно-ролевые, театрализованные игры, игры-драматизации с использованием предметов-заместителей, образных игрушек. Детям с таким типом темперамента всегда интересна многоперсонажная игра.

В общении с ребёнком используйте экспрессивные оценочные высказывания, выражающие поощрение, опережающую поддержку и эмоциональное одобрение. Играя, маленький человек заново переживает свои проблемы и при помощи взрослого вырабатывает алгоритм их решения. Обыгрывая ситуации, которые возникают у девочки при общении в детском коллективе, мы нащупываем причины её беспокойства и тревоги. Действия от лица игрового персонажа обычно помогают справиться с проблемами, которые ранее казались неразрешимыми.

У каждого свой алгоритм действий. Мальчик осваивает новые территории, а девочка обживает их

Игра для девочки с таким темпераментом есть средство утеше-

ния, возможность переключиться с негативных переживаний на позитивные. Только нужно помочь ей зарядиться позитивным настроем, показать, как легко решаются самые сложные проблемы. Через такую игру к ребёнку возвращается вера в людей и добро.

Из чего же сделаны наши мальчишки?

Непоседа, «огонь», «разбойник» — так обычно называют мальчиков активных, подвижных, с высокой потребностью в действии и свободе, ориентированных на сиюминутность, спонтанность и удовольствие как стиль жизни.

Его родителям мы порекомендуем постоянно обновлять игровую среду и привлекать к этому ребёнка. В поле зрения малыша не должно быть много игрушек сразу — это приведёт к быстрому угасанию интереса к ним.

Мальчика с таким темпераментом интересует сам процесс игры с инструментами и игрушками, а не результат. Задача взрослого — продемонстрировать, какие действия с ними можно производить и как замещать функции предметов. Побуждайте мальчика придумать новый способ выполнения игрового задания, задайте ему вопрос: «А как сделать по-другому? Что нам для этого понадобится?» Играйте с ним в игры по правилам, и пусть эти правила озвучит некий выдуманный вами игровой персонаж.

Такой ребёнок явно предпочитает подвижные игры с динамическим сюжетом (по типу игр-путешествий и приключений). В общении с ним используйте соревновательные ситуации. Приучайте мальчика убирать за собой игрушки. Для этого не пускайте дело на самотёк, подключитесь к уборке и посоревнуйтесь, кто быстрее приведёт комнату в порядок.

Какой стиль общения и игры лучше выбрать с ребёнком-исследователем, серьёзным и независимым, стремящимся к тому, чтобы всё знать, понимать, контролировать и управлять?

Такого мальчика более всего интересует конструктивная и предметно-практическая деятельность с игрушками, эксперименты с ними. Подталкивайте его своими вопросами к обнаружению различных свойств игрушки («Что это? Что с ним можно делать? Почему он такой?»), к поиску альтернатив («Как сделать по-другому? Что будет, если...»).

В совместных игровых действиях взрослый уступает малышу главную роль и использует косвенные методы руководства. Например, игровая задача формулируется не прямо, а косвенно: «В машине кончился бензин, пора заправляться». При этом не стоит излишне поощрять стремление ребёнка оказываться во всем первым и главным. Порой нелишне объяснить ему, что важнее быть «настоящим мужчиной», уметь проигрывать и сдерживать себя.

Особый интерес у мальчика-исследователя вызывают режиссёрские игры по следам прочитанных литературных произведений с использованием самодельных игровых макетов. Взрослый при этом обращает внимание на необходимость выполнения игровых правил. Ребёнку постарше, без сомнения, будут интересны конструктивные игры и игры познавательного плана — дидактические, настольно-печатные, головоломки.

Долой стереотипы

Если тип темперамента совпадает с гендерными ожиданиями, то воспитывать такого ребёнка — и мальчика, и девочку — достаточно легко. В противном случае, когда от мягкого и ранимого мальчика требуют мужественного поведения, это чревато невротическими реакциями. То же самое случится с девочкой-сорванцом, «папиной дочкой», которой без конца делают замечания за несносное поведение. От активного и жизнерадостного ребёнка — будь то мальчик или девочка — нельзя требовать полного послушания и бездействия в ситуациях, которые возбуждают любознательность или побуждают дать сдачи тому, кто посягает на личную свободу. Взрослые зачастую не совсем хорошо понимают, что при оценке действий ребёнка они руководствуются некими стереотипами, устоявшимися представлениями о том, каким он должен быть. Давайте взглянем заинтересованно, какое наше чадо на самом деле, и тогда мы не ошибёмся при выборе средств, методов и приёмов воспитания.

Наталья МИКЛЯЕВА,
кандидат педагогических наук

ДЕТИ
ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ

ВСТРЕЧАЙТЕ НОВИНКУ!

babycare

Новые детские подгузники **Babycare** производятся в Чехии (г. Турнов) на заводе бельгийской компании Ontex. Об экологической безопасности и чистоте производства и продукции этого предприятия говорит уже то, что г. Турнов является центром национального заповедника «Чешский рай».

Отличительная особенность подгузников **Babycare** — качество премиум-класса, которое проходит в процессе изготовления изделия тройную проверку. По доступной цене!

Благодаря своей анатомической форме подгузник Babycare береж но и удобно облегает тело ребенка. Его мягкие и эластичные боковинки обеспечивают надежное прилегание и одновременно легкость движений малыша.

Инновационная супервпитывающая система **Ontex Super Core** подгузников **Babycare** состоит из трех слоев: первый слой моментально впитывает влагу, поэтому поверхность всегда остается сухой; второй максимально быстро распределяет влагу по всей длине подгузника; третий преобразует влагу в гель, а также останавливает размножение бактерий, поддерживает нейтральный кислотно-щелочной баланс, тем самым предотвращая неприятные запахи и возникновение пеленочного дерматита. Впитывающий слой **Ontex Super Core** позволил сделать подгузники **Babycare** гораздо тоньше и мягче и при этом улучшить их свойства поглощать влагу и не только. Тем не менее, в подгузниках **Babycare** предусмотрены вертикальные бортики вокруг ножек, которые при необходимости предотвращают протекание, не создавая неудобств малышу.

В состав внешнего слоя подгузника **Babycare** входит экстракт алоэ, который нежно ухаживает за чувствительной детской кожей и помогает избежать опрелостей и раздражений.

Кроме того, подгузники **Babycare** полностью воздухопроницаемы, что обеспечивает циркуляцию воздуха и сохраняет комфортный естественный микроклимат внутри изделия.

Удобные и простые в использовании многоразовые застежки-липучки подгузников **Babycare** отлично фиксируются благодаря фронтальной ленте.

Предложение действительно при наличии товара в магазине. Внимание! Количество товара ограничено. Все товары сертифицированы

599р.

Встречайте новинку в магазинах сети ДЕТИ ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ

Теперь любимые малыши окружены заботой и комфортом!

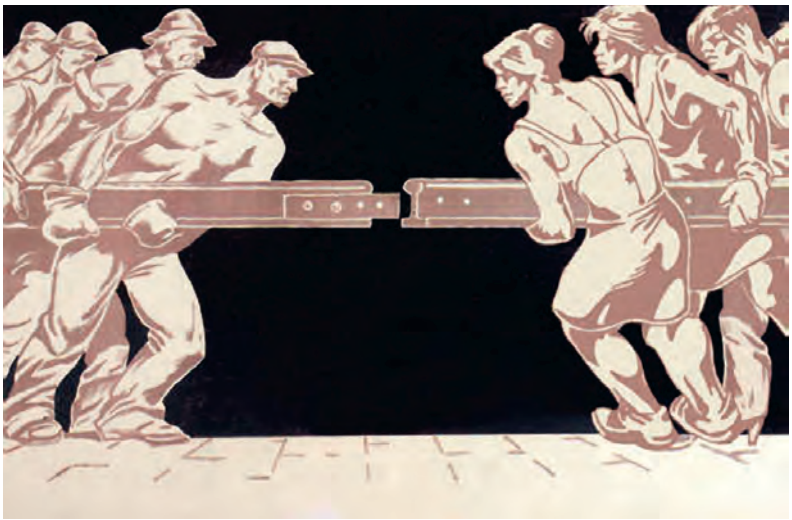
Подгузники BABYCARE выпускаются трех размеров:

MIDI (для малышей весом 4–9 кг), 56 штук в упаковке;
MAXI (для малышей весом 8–18 кг), 50 штук в упаковке;
JUNIOR (для малышей весом 15–25 кг), 44 штуки в упаковке.

интернет магазин «Дети»
www.online.detishop.ru

единая справочная служба
☎8 - 800-700-74 47

www.detishop.ru



Единство или борьба?

Психологи называют качества, присущие «настоящей женщине», женственными, а традиционно мужские качества — маскулинными. Маскулинность обычно связывают с лидерством, активной деятельностью, рассудочностью, а женственность — с общением и эмоциями. Эти противоположные друг другу образцы поведения приняты и одобрены обществом, семьёй.

Однако современные психологические исследования позволили сделать важное открытие: универсальных качеств, характерных только для мужчин или только для женщин, не существует. Различия в характере, поведении, интересах у конкретного мальчика или девочки могут сильно отличаться от общих стандартов. Вы разве не встречали мальчиков, тонко чувствующих эстетику окружающего мира, и девочек, прекрасно осведомленных в техническом устройстве предметов? Ребёнок не рождается с готовым набором психологических качеств; эти специфические особенности поведения закладываются в процессе воспитания.

Реверанс, а может, брейк-данс?

Мы часто обращаемся к детям с такими требованиями: «Нельзя плакать, ты же мальчик!» или «Перестань носиться с мячом, девочки должны играть в тихие игры». Сегодняшние родители стоят перед непростым выбором: воспитывать ребёнка в соответствии с традиционными образцами поведения или ломать устоявшиеся стереотипы. Ответить однозначно нельзя. С одной стороны, «тургеневской барышне» — скромной, романтичной, женственной, беззащитной — адаптироваться к современной жизни будет непросто. Девочке, когда она вырастет, с большой долей вероятности придётся и принимать решения, и отстаивать свои права, и обеспечивать благосостояние семьи, и устраивать жизнь своих собственных детей. Воспитывая её в лучших традициях классической литературы, мы можем оказать ей плохую услугу. Ведь всё более востребованными оказываются такие качества, как уверенность в себе, независимость, готовность овладевать типично мужскими областями знаний.

С другой стороны, девочка с ранних лет учится материнской модели поведения, примеряет на себя будущую роль: «А как это, быть мамочкой?!» Женская модель поведения связана с заботой о других и готовностью ухаживать. Для женщин добро означает помощь, жалость и снисхождение, а для мужчин — справедливость и равенство.

Сбросим с «корабля современности» гендерные стереотипы? Отчасти…

Факты

Согласно исследованиям, матери и отцы разговаривают с младенцами абсолютно по-разному. Мама общается на так называемом беби-токе, языке няни-кормилицы. Такая речь более комментирующая, более напевная, в ней отсутствуют глаголы первого лица, много уменьшительно-ласкательных слов. Отцы даже с маленькими детьми разговаривают как с взрослыми, используют непонятные слова, не приспосабливают свою речь к возможностям ребёнка. И тем самым готовят малышей к восприятию речи других людей.

«Равняйсь, смирно» или «вольно»?

Воспитание мальчиков чаще носит выраженный маскулинный характер. Отцы не допускают даже намёка на женские качества в поведении сыновей, строго контролируют их, пресекают проявления эмоциональности и нежности. При этом мальчики оказываются в чрезвычайно сложной ситуации. Сегодня мальчишек окружают исключительно женщины – опекающие, заботливые. Отцы, в силу растущего разделения труда в современном обществе, нечасто занимаются дома «мужской» работой – столярничают, плотничают. А вот как мама стирает, готовит, убирает – ребёнок наблюдает ежедневно. Когда от мальчика требуют быть мужчиной, а ролевых моделей у него перед глазами нет, он вынужден строить своё поведение на протестном основании: быть непохожим на девочек, не участвовать в женских видах деятельности.

Мало кто из отцов играет с сыновьями в «мужские» игры – в войну или героическое спасение мира. А настоящая, воспитывающая военная игра, включающая различные испытания, элементы преодоления себя, образцы героизма, тактические действия и взаимопомощь, определённо предоставляет мальчику возможность почувствовать себя сильным, смелым, благородным и отважным. Ему обязательно нужен опыт успеха и победы над собой – над своей волей, эмоциями, руками и телом. Женщинам этого не понять, и потому шумные, «кровожадные» сражения находятся обычно у них под строгим запретом. Правда, чуть позже, когда сыночкам исполняется лет эдак восемнадцать, те же мамочки ожидают от них решительного поведения, готовности защищать близких (и в физическом, и в психологическом смысле), брать на себя ответственность.

Помню беседу с одной мамой, которая жаловалась на чрезмерную активность своего шестилетнего сына. Он постоянно что-то выдумывал, стремился всё переделать и изменить. Конечно, в силу детской неумелости результат чаще всего был разрушительным, и мама решила взять поведение сына под жёсткий контроль. Количество запретов и наказаний было устрашающим, женщина подавляла мальчика своей волей всё больше и больше. Я спросила её, каким она видит будущее своего ребёнка. Финансово состоятельная женщина уверенно ответила: «Я думаю, он должен возглавить какое-нибудь предприятие, быть в числе топ-менеджеров». Как можно ожидать от мальчика в будущем активности, уверенности в себе, гибкости и оригинальности мышления (а все эти качества являются обязательными для руководителя) и одновременно унижать его, лишать инициативы, требовать полного подчинения?

Новый подвид Homo sapiens?

Удивительно, но типично мужское поведение, как и типично женское, не есть гарантия психического благополучия человека. Исследования свидетельствуют: «истинные леди» страдают повышенной тревожностью, а «настоящие мужчины» неуверены в себе, им тяжела роль лидера. И те, и другие с трудом справляются с новыми для них обязанностями.

Более социально успешными оказываются те, кто вбирают в себя и мужские, и женские качества и гибко используют их в разных жизненных ситуациях. К слову сказать, человек андрогинного типа отличается, как правило, высоким интеллектом и богатыми творческими способностями. Ему свойственны самоуважение, доброжелательность и отзывчивость, он настроен на успех и общение, хорошо справляется с родительской ролью и часто испытывает ощущение счастья. Такие люди готовы брать на себя ответственность и потому нередко становятся лидерами.

В разных ситуациях человек проявляет разные стороны своей личности. Родители, понимающие это, не побоятся предложить сыну поиграть в куклы (он в будущем станет отцом), а дочери – погонять машинки, чтобы почувствовать себя в роли водителя. Ребёнка стоит ориентировать на самые разные интересы, не ограничиваясь традиционными для его пола увлечениями. И тогда он не испугается ситуаций и задач, где нет готовых решений. Гибко используя разные модели поведения, андрогинная личность успешнее включается в сложные, непостоянные отношения современного мира и находит в этом мире себя.

Готовые образцы поведения – не гарантия психологического благополучия. Счастье – в импровизации

Татьяна АВДУЛОВА,
кандидат психологических наук

Зову маму

Большинство женщин реагирует на крик малыша, даже если ребёнок чужой. Так уж устроено природой, что в женской душе на плач младенца отзываются особые струны. Когда в семье появляется новорождённый, его крики держат родителей в постоянном напряжении. В самом деле, почему он плачет?

Что такое крик?

Ребёнок до двух месяцев может только кричать. Большинство исследователей считают, что в основе крика лежит биологическая, генетическая программа, благодаря которой младенец сигнализирует окружающим о своём существовании. Крик присутствует практически у всех младенцев, даже глухих. Дети с нарушением слуха до года плачут и смеются, как их здоровые сверстники. В крике младенца нет пауз, так как он не ожидает ответа. Потребность в ответной реакции появляется только ближе к концу периода новорождённости.

Как он возникает?

Голосовые складки не принимают участия в порождении крика; производство звуков крика связано с работой дыхательного аппарата, в первую очередь, диафрагмы. При работе диафрагмы голосовая щель или широко открыта, или спазматически сжата.

Звуки крика не имеют ничего общего ни с гласными, ни с согласными. Результаты осциллограммы показали, что крик — это звуковой сигнал, который невозможно идентифицировать со звуками языка. Он сходен с сигналами животных, например, детёнышей обезьян.

Крику сопутствуют характерная мимика (морщится), сужение глазной щели, покраснение и беспорядочные движения. У младенца учащается сердцебиение и частота дыхания.

Крик и эмоции

Исследователями было выделено несколько видов крика, несущих различную смысловую нагрузку. Они связаны с ситуацией и меняются в процессе развития младенца. По степени активности в вовлечении взрослого во взаимодействие выделено два вида крика:

Первый вид выражает неудовольствие ребёнка, он не призывают взрослого активно, а в ряде случаев и отвергает его (крик пассивный и отстраняющий). Среди такого крика можно выделить интонации терпеливого, самоуспокаивающего, обиженного и протестующего. Малыш пытается приспособиться сам.

Второй вид — крик с активным интонационным посылом, прямонаправленным на вовлечение взрослого в коммуникацию. Крик становится подзывающим, просящим, капризным, упрекающим, требующим, заставляющим.

Учёные заметили, что в конце первого — начале второго месяца у младенцев появляется именно второй вид крика. На 3-м месяце жизни уже присутствует ожидание ответа, что обусловливает начало употребления его в форме просьбы.

Ближе к четвёртому месяцу жизни появляется хныканье, несущее значение реакции недовольства. Хныканье, в отличие от крика, прерывисто, меньше сопровождается двигательным возбуждением. Глаза у ребёнка при этом, как правило, открыты. И только в три месяца появляются слёзы.

Родителям важно помнить, что ребёнок кричит не просто так. Это сигнал о его состоянии, потребностях и желаниях. Крик младенца нужно воспринимать, прежде всего, сердцем. И любящее сердце всегда подскажет, в чём нуждается ваш кроха.

Больше энергии для активного крохи

Очень интересно наблюдать за тем, как развивается ваш малыш, как он становится активнее и сознательнее, приобретает новые навыки и быстро взрослеет. Темпы роста ребёнка на первом году жизни впечатляющие: примерно к пяти месяцам он удваивает свой вес, а к году – добивается «трёхкратного увеличения».

Кормление малыша — это важное и ответственное дело, ведь большинство проблем бывает связано именно с питанием ребёнка. **Грудное молоко — это богатство, данное матери самой природой, которое надо беречь и приумножать.**

Но бывают случаи, когда мамы по каким-то причинам не могут кормить грудью своего малыша. Что же делать? **Не торопитесь с принятием решения, посоветуйтесь с педиатром или позвоните на «Горячую линию по вопросам вскармливания детей раннего возраста».** Во-первых, есть способы, помогающие увеличить и продлить лактацию, а во-вторых, если и возникнет необходимость в выборе смеси для малыша, то лучше посоветоваться со специалистами.

Если ваш малыш по-прежнему находится на грудном вскармливании — это замечательно. А если ребёнок уже получает молочную смесь — необходимо подумать об успешном продолжении. Для детей в возрасте от 6 месяцев до года широко используются так называемые «последующие» смеси, состав которых наилучшим образом соответствует потребностям детей этого возраста. Например, молочная смесь Фрисо 2 Gold, которая производится в Голландии компанией «ФризлендКампина». По сравнению с начальной смесью, Фрисо 2 Gold имеет более высокую энергетическую ценность и более высокое содержание белка. А чтобы молочная смесь была более сытной и малыш без проблем выдерживал перерывы между кормлениями, углеводный компонент смеси содержит не только лактозу, но и медленно всасывающиеся углеводы. В смеси Фрисо 2 Gold содержится необходимое количество легкоусваиваемого железа, необходимого для восполнения резервов малыша и для уменьшения риска железодефицитной анемии. Не забыты и другие важнейшие минералы и микроэлементы — кальций и фосфор (именно сейчас активно формируется костный скелет), цинк и йод (необходимы для нормальной работы щитовидной железы). Комплекс витаминов (А и Д, группы В и витамин С) способствует профилактике рахита и обеспечивает суточную потребность ребёнка в витаминах. Как и в материнском молоке, в смеси присутствуют особые вещества — нуклеотиды, которые укрепляют иммунную систему, участвуют в энергетическом обмене, являются «кирпичиками» для синтеза нуклеиновых кислот, положительно влияют на микрофлору кишечника. Присутствующие в составе смеси пребиотики — олигосахариды обладают бифидогенной активностью, мягким послабляющим действием и улучшают состав кишечной микрофлоры. Не забывайте контролировать прибавку в весе ребёнка, наблюдайте, как он взрослеет и развивается. А когда малышу исполнится годик, угостите его вкусным и питательным Фрисолаком 3, предназначенным для малышей в возрасте от 1 до 3 лет. Приятного аппетита с Фрисо!

Фрисо горячая линия по вопросам вскармливания детей раннего возраста: **8 800 333 25 08** *(звонок по России бесплатный)*
www.frisoclub.ru

На правах рекламы

Товар сертифицирован

На правах рекламы

Хороша кашка, да мала чашка

Злаковый прикорм — источник многих важных пищевых веществ. Нередко именно с этих продуктов малыш начинает своё знакомство с более взрослой пищей и у него постепенно формируются индивидуальные пищевые и вкусовые привычки. Своевременное введение зернового прикорма может помочь решению некоторых проблем: недостаточного набора веса, нормализации моторной деятельности кишечника у детей со склонностью к неустойчивому стулу.

Каждой маме хочется, чтобы её малыш рос сильным и здоровым. Но вот наступает время зернового прикорма и многих родителей начинает терзать масса вопросов: варить ли кашу самому или использовать каши промышленного производства, в каких количествах, когда и как ввести новый для ребёнка продукт питания?

Но всё не так страшно, и есть несколько правил, придерживаясь которых, возможно безопасно ввести прикорм и воспитать правильные пищевые привычки, которые сохранят здоровье малыша.

Современные педиатры считают, что в рационе ребёнка раннего возраста необходимо использовать продукты только промышленного производства, так как это является гарантией химической, микробиологической безопасности. Первое знакомство с зерновым прикормом надо начинать с безмолочных, безглютеновых гипоаллергенных каш, например гречневой или рисовой «ФрутоНяня». Кашу можно развести грудным молоком или детской водой, что обеспечит плавный переход от грудного вскармливания к взрослому столу. Первая кашка должна быть однокомпонентной, без сахара, соли и других специй и без консервантов, ароматизаторов и ГМО. Обращайте внимание на те продукты, низкая аллергенность и безопасность которых подтверждена в ходе серьёзных научных исследований.

В ассортименте детского питания «ФрутоНяня» есть функциональные каши с инулином. Инулин – натуральный пребиотик растительного происхождения. Он стимулирует рост полезной микрофлоры кишечника, повышает иммунитет и улучшает состояние здоровья ребёнка. Также он улучшает всасывание кальция в кишечнике.

Благодаря взаимному дополнению веществ, содержащихся в молоке и крупах, пищевая ценность молочных каш значительно повышается. Сухие каши «ФрутоНяня» являются дополнительным источником 12 витаминов и минералов: I, Fe, Zn, это очень важно для обеспечения полноценного рациона малыша.

В процессе производства сухих каш «ФрутоНяня» используются только натуральные фруктовые, ягодные и овощные пюре, а не сухие порошки фруктов, что повышает не только пищевую ценность, но и вкусовые качества каш. Важно, что сухие каши «ФрутоНяня» удобны в применении: разводятся без комочков и обладают однородной, нежной консистенцией.

Каши «ФрутоНяня» — польза и воспитание вкуса!

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

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

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

Играем вместе

Почему так важен в раннем детстве телесный и эмоциональный контакт с мамой?

Мама для малыша является переходным мостиком, связующим звеном между ним и всем остальным миром. Для формирования чувства защиты и безопасности маленький человек в очень большой степени нуждается в телесном, тактильном и эмоциональном контакте с матерью. Потешки, игры, специальная гимнастика для крохи необходимы как воздух. Как для мамы, так и для малыша необходимо выделять время для таких занятий, в результате которых возникает эмоциональный контакт между крохой и взрослым человеком, он впервые учится чувствовать и осознавать своё тело, его границы, возникает чувство безопасности и психологического комфорта.

Вдох – выдох

Начиная гимнастику с малышом, важно выстраивать упражнения таким образом, чтобы в них присутствовал определённый ритм, напряжение мышц чередовалось с расслаблением, как вдох и выдох. Начинать и заканчивать занятия лучше всегда одинаковым образом — заданная, упорядоченная структура даёт уверенность, ощущение стабильности и предсказуемости. Кроха, пусть даже сам не осознавая этого, настраивается на определённую волну, подсознательно готовится к занятию.

Начало — это, как правило, приветствие. Поздоровайтесь с малышом. Возможно, это будет игра в прятки. «Где же наш Андрюша?» Малыш закрывает лицо руками. «Вот он наш Андрюша!» — малыш убирает ручки, мама искренне радуется появлению малыша.

Потом можно включить в занятие активные упражнения, где будут задействованы разные группы мышц, разные части тела. Проведя несколько активных упражнений, лягте с малышом на коврик, расслабьтесь, погладьте кроху, сделайте ему расслабляющий массаж. Затем можно опять переходить к активным играм и упражнениям.

В заключение хорошо спеть вместе с малышом песенку или рассказать сказку, изображая её содержание руками или пальчиковыми куклами.

Рассмотрим более подробно конкретные игры и упражнения и то, на что они могут быть направлены.

Образ самого себя

В раннем детстве у ребёнка формируется отношение к своему телу, он познаёт его через активное движение, через действие и общение с другими людьми.

Лицо. Играем в игру: глазки — уголь, нос — картошка, щёчки — булочки у нас. Мать указательным пальцем дотрагивается до глазок, затем до носика, а потом ладошками легонько шлёпает по щёчкам малыша.

Пальчики. Берём ручку и малышу показываем его пальчики, разгибаем или загибаем их.

— Пальчик-мальчик, где ты был?

— С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,
С этим братцем песни пел,
Песни пел и плясал,
Родных братцев потешал!

Потом ребёнок начинает сам со своими ручками играть.

Качалка. Малыш лежит на спинке. Колени подтянуты к животу, ручки обхватывают их. Мама покачивает ребёнка, как колыбельку. Можно петь песенку или проговаривать стишок: «Ай качи, качи, качи! Прилетели к нам грачи».

Данное упражнение позволит малышу хорошо прочувствовать свою спинку.

Чувство безопасности. По мнению большинства психологов, чувство безопасности, базовое доверие к миру — одно из важнейших новообразований раннего детства. От того, сформировано оно или нет, зависит уверенность крохи в себе и своих силах в будущем, возможность совершать самостоятельные поступки.

Яйцо. Мама сидит на полу. Сажает малыша у себя между ног, обхватывает его руками. Руки и ноги образуют «яйцо», внутри которого находится малыш. Мама осторожно покачивается из стороны в сторону. Можно включить приятную, медленную музыку или мама может тихонечко напевать колыбельную песню.

Тесный телесный контакт между матерью и малышом позволяет почувствовать ребёнку границы собственного тела, защищённость, поддержку близкого человека.

«В ямку бух». Сажаем кроху к себе на колени и приговариваем:

Еду-еду к бабе, к деду
На лошадке, в красной шапке.
По ровной дорожке
На одной ножке.
В старом лапоточке
По рытвинам, по кочкам,
всё прямо и прямо,
А потом вдруг в яму — Бух!

Качели. Папа с мамой кладут малыша на одеяло, берут одеяло за края и поднимают малыша. Медленно раскачивая его, поют:

Ай, туту, туту, туту,
Не вари кашу круту
Вари жиденьку
Корми Сашеньку.

Раскачивать лучше в ритме песенки, при этом тихо напевая.

Можно петь любую другую колыбельную.

Ориентация в пространстве. Внутреннее пространство является фундаментом, над ним надстраивается взаимодействие с внешним пространством. Через движение, игры и упражнения у крохи появляется знание и ориентация в окружающем пространстве.

Великаны и гномы. Упражнение выполняется стоя. Руки поднимаем вверх: мы большие как великаны. Руки опускаем, при этом садимся на корточки: маленькие как гномики.

Переживаем через свой опыт, чем отличается большой и маленький. Аналогичным образом можно разыграть переживание полярных состояний: высоко — низко, далеко — близко, там — здесь.

«Каравай». Всем известный хоровод про каравай с удовольствием водят как самые маленькие, так и дети младшего школьного возраста.

Взрослые и дети вместе образуют большой круг, взявшись за руки. Ходят и поют: по загорьям хожу, каравай вожу. На чьих именинах? Да на Сашиных (называется имя ребёнка в кругу). Вот такой вышины, вот такой нижины, вот такой ширины, вот такой ужины. Каравай, каравай кого хочешь выбирай! (Участники хоровода показывают какой ширины, вышины, нижины и ужины испекли каравай.) Важное условие: взрослые должны соблюдать ровную форму круга.

В подобных играх, помимо освоения пространственных представлений, кроха впервые учится согласовывать свои действия с действиями других, взаимодействовать с другими детьми, радоваться вместе с другими.

Катаем мяч. Научите малыша катать мяч. Катайте сначала друг другу. Потом можно ставить разные задачи, например, докатить мяч до двери, до стола, до окна. Чтобы малышу было интересно, придумайте сюжет для игры. Мяч может стать колобком, он катится по лесной дорожке к зайке, к медведю и так далее.

Пальчики. Упражнение можно делать перед сном. Снимите обувь и носочки. Возьмите ножки малыша и поиграйте с ними: похлопайте ступни друг об друга, сгибайте и разгибайте пальчики, нажимайте на подушечки пальчиков. Приговаривайте:

Ах, сапожник-старичок,
почини мой башмачок.
Не могу идти домой,
в дырке виден пальчик мой.

Помните, что игры и занятия, выполняемые вместе, могут быть самыми различными. Главное — делать их с любовью, получать искреннюю радость от контакта и общения с малышом.

Как накормить малыша

Если кроха капризничает и отказывается от предложенных ему блюд, приходится изобретать разные способы, чтобы чадо не осталось голодным. Вот несколько советов, которые помогут родителям.

Все знают, что суп очень полезен, но не все дети его едят. Детям нравится всё яркое, красочное. Это можно использовать и при приготовлении блюд. Например, нарезать в суп морковку кружочками: оранжевые круглые кусочки наверняка заинтересуют малыша.

Такие полезные продукты в рационе, как каша и творог, можно предложить, украсив фруктами или ягодами. Так они будут выглядеть очень аппетитно!

Можно выкладывать блюда в форме забавных картинок. Дети с большой охотой будут есть смешную мордашку из овощей. Где глазки — огурчик, нарезанный кружочками, нос — ломтик перца, а волосы выложены из брокколи.

Капризного «нехочуху» можно удивить необычной сервировкой блюда. Например, приготовить запеканку в формах-сердечках (для кексов). Её съедят с удовольствием.

Все дети любят игру. Почему бы не использовать игровой момент и тут?! Пустая ложка вдруг превратится в грузовик, который везет груз (еду) в гараж (рот). Хорошими помощниками будут тарелочки с рисунками на дне или кукла, которая одевается на руку. Это так весело — «откапывать» нарисованного медвежонка! Процесс кормления получится увлекательным и быстрым. Если проявить немного фантазии и мастерства, то легко можно смастерить ложку-самолётик. Приклеить к ней крылья из картона и смешно разрисовать. Наверняка мальчишки от такой идеи будут просто в восторге!

Не стоит забывать о способах наших бабушек, которые, общаясь с ребёнком, прибегали к потешкам-песенкам. Например, к такому забавному стишку.

Птичка по небу летала (взяли ложку),

Крошек всяких собирала (зачерпываем еду),

Деток-птенчиков кормить (кормим малыша),

Чтоб здоровыми им быть (целуем в лобик или гладим по головке).

Такие песенки развлекут малыша и помогут накормить без слёз.

Детишек постарше можно увлечь соревнованием. «Кто первый все доест, тот…», а дальше предложить что-то вкусное или предложить интересное задание.

Телесный контакт всегда помогает, если малыш не только отказывается от еды, но ещё и хнычет, плачет. В таком случае лучше посадить его к себе на колени и начать рассказывать сказку. А в это время подносить ложку за ложкой. Важно, чтоб ребёнок думал, что главное в этом действе — сказка, а не еда.

Часто родители жалуются, что их дети неохотно едят овощи или отказываются от них вовсе. Попробуйте приготовить их в форме блинчиков. Кабачковые, морковные, картофельные —их можно сделать с помощью блендера или тёрки, а подать с соусом или сметаной. Дети в большинстве своём их любят.

Бывает и так, что в детском саду ребёнок кушает хорошо, а дома аппетит пропадает. Тогда стоит узнать рецепты у повара в детском саду. Рыбное суфле, котлеты на пару и знакомую запеканку он наверняка оценит теперь и дома.

Залог того, что малыш хорошо пообедает — его аппетит. А чтобы он появился, следует соблюдать некоторые правила:

- Всем вместе садиться обедать или ужинать, и дети, подражая взрослым, будут всегда кушать с охотой.
- Лучше избегать «перекусов», чтобы малыши успевали проголодаться.

Каждый родитель выбирает свои методы и способы, которые подходят его ребёнку. Но не стоит забывать, что главное правило успешного взаимодействия с малышом — любовь и ласка.

На правах рекламы

Среда обитания

Первый год жизни – один из важнейших. Он во многом определяет дальнейшее развитие ребёнка: как будет расти, сколько болеть, как учиться – фундамент закладывается именно в это время. Решающую роль играет характер питания и особенности кишечной микрофлоры.

Грудное вскармливание – главное условие формирования у младенца нормальной кишечной микрофлоры, которая оказывает благотворное влияние на иммунную систему, моторную деятельность кишечника, защищает от инфекций, влияет на обмен веществ.

Микрофлора участвует в переваривании и всасывании компонентов пищи (белков, жиров, углеводов), минералов, сама продуцирует витамины и множество других полезных веществ, необходимых растущему организму.

Введение прикорма в 4–6 месяцев – ответственный момент: если у малыша проблемы с кишечником, высок риск развития аллергии. Если же прикорм вводится неправильно, может измениться состав микрофлоры и развиться дисбактериоз. Ведь пищеварительный тракт малыша ещё незрелый, а кишечная микрофлора только находится в процессе становления. Таким образом, хрупкое равновесие и нормальное развитие может быть нарушено. А это, в свою очередь, может нарушить работу кишечника: малыша начинают беспокоить газики, колики, запор или понос. При дисбактериозе очень вероятно развитие аллергии, пищевой непереносимости, хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Защитить ещё незрелый кишечник малыша способен специальный препарат Хилак форте. Он стимулирует рост «родных» для кишечника крохи полезных бактерий и подавляет рост вредоносных микробов. Таким образом, Хилак форте помогает предотвратить проблемы с животиком, а также нарушения стула у ребёнка.

Дополнительным преимуществом здоровой микрофлоры кишечника является полноценное усвоение витаминов и минералов из пищи, а значит – забота о правильном развитии малыша и крепком иммунитете.

Хилак форте выпускается в удобной для приёма форме: капли удобно дозировать даже для самых маленьких пациентов. Благодаря уникальному составу Хилак форте имеет высокий уровень безопасности и поэтому разрешён к применению с 1-го дня жизни. Приём Хилак форте при нарушении микрофлоры кишечника и в период введения прикорма помогает избежать множества неприятностей, связанных с нарушением баланса микрофлоры кишечника малыша.

Микрофлора кишечника – залог здоровья ребёнка. Её баланс – это здоровый животик, крепкий иммунитет и хорошее усвоение полезных веществ из пищи. Хилак форте помогает восстановить микрофлору, способствуя укреплению здоровья вашего малыша.

На правах рекламы

Рег. удостоверение: П 014917/01–140509

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

Игры с манкой

В развитии детей раннего возраста большую роль играет мелкая моторика. Игры с водой и песком являются хорошим способом её тренировки и очень нравятся детям. Однако в обычной квартире использование песка для детских игр, как правило, невозможно. Помимо того, что маленькие дети норовят попробовать песок на вкус, зимой найти его не так то просто. Хорошей альтернативой песку, которая по многим свойствам может его заменить, является обычная манка. Она съедобна и безопасна для детей. Её можно легко найти в любом продовольственном магазине, в любое время года. Игры с манкой способствуют развитию тактильного восприятия, мелкой моторики, созданию эмоционально положительного фона у ребёнка, развитию творческого воображения. А творческие поделки из манки развивают воображение не только детей, но и их родителей.

В своей работе я использую игры, взятые из пособий по игре с песком, и применяю их в играх с манкой. А некоторые игры придумывают сами дети, и мне остаётся следовать за ними.

Манку можно насыпать в обычный тазик, а на пол постелить газетку, чтобы после игры можно было легко убрать просыпанную манку с пола. Но манка легко убирается и обычным пылесосом или веником.

«Мышонок». Цель — знакомство с манкой, создание положительного эмоционального фона у ребёнка.

Ночь на дворе
(малыш засовывает ладошки поглубже в крупу),
Мышонок в норе,
Норка в песке
(родители осторожно счищают песок с ладошки малыша…),
Дверь на замке
(…стараясь не коснуться её).
Ночь позади
(полностью вытащить ладошки из песка и стряхнуть),
Мышонок, выходи!

«Песочные часы». Цель — развитие мелкой моторики, развитие умения откручивать крышечки на бутылках, создание положительного эмоционального фона у ребёнка.

Для игры используются воронки, сделанные из пластиковых бутылок.

Знают часики у нас,
Что нам делать каждый час:
«Динь-динь-динь!» —
пора вставать!
«Тик-тик-так!» —
пора гулять!
Ночь пришла: «Бим-бом-бим-бом!»
Спи скорее сладким сном!
А бывают точные,
Часики песочные.

В воронку насыпается песок, как можно больше. Ребёнок с помощью мамы, а когда научится, уже самостоятельно, откручивает крышечку с горлышка воронки и наблюдает за тем, как песок высыпается из неё. Крышечка снова прикручивается и игра повторяется.

Можно насыпать разное количество песка, обращая внимание ребёнка, что воронка неполная и высыпается быстро, а если крупы много, то высыпается дольше.

Игры с манной крупой очень нравятся малышам, вызывают у них искренний восторг, и ребёнка просто невозможно оторвать от неё. Позвольте малышу некоторое время самостоятельно покопаться в манке и поиграть. А затем покажите ему, как ещё можно играть с манной крупой.

На правах рекламы

Залог здоровья

Вряд ли сегодня найдётся цивилизованный человек, который не знает, что такое йод и ни разу в жизни не прибегал к его помощи. Открытый в 1811 году французским химиком Бернаром Куртуа йод многие годы использовался в качестве антисептика. На самом деле йод обладает огромным количеством полезных свойств и сфера его применения широка.

Йод – один из наиболее распространённых в природе химических элементов. Его можно найти повсюду: в воде, почве, растениях, тканях живых существ. В организме человека содержится от 10 до 30 мг йода, две трети которого находится в щитовидной железе.

На что он влияет?

Йод крайне важен для развития и здоровья человека. От его содержания в организме зависит энергообмен. Йод оказывает влияние на работоспособность центральной нервной системы, эмоциональный тонус и интеллект, особенно, детей. Огромно влияние йода на функционирование сердечно-сосудистой и иммунной систем, пищеварительного тракта, обмен веществ.

Если его мало?

Без достаточного поступления йода в организм ребёнка, да и взрослого, невозможно нормальная жизнедеятельность. Первой на дефицит йода реагирует щитовидная железа – один из важнейших эндокринных органов. Она начинает усиленно продуцировать гормоны, что в дальнейшем может привести к её увеличению.

Как уберечь ребёнка

Любое заболевание намного легче предупредить. Поэтому все эти беды можно предотвратить с помощью рационального подхода к сохранению здоровья ребёнка, включая правильное питание, своевременный дополнительный приём препаратов, содержащих йод. В качестве основного средства избавления от йододефицита и профилактики врачи часто рекомендуют такой известный немецкий препарат, как Йодомарин®, выпускающийся в дозировках по 100 и 200 мкг йода.

Чётко дозируемый препарат Йодомарин обладает определёнными преимуществами по сравнению с йодированной солью или другими йодсодержащими продуктами, так как при его применении легко оценить дозу поступившего в организм йода.

Препарат Йодомарин®:

- подходит для детей с первых дней жизни
- помогает восполнить суточную потребность в йоде;
- можно принимать длительно.

Ежедневный профилактический прием «Йодомарина» помогает предупредить развитие последствий, к которым может привести даже умеренная йодная недостаточность. Препарат принимают после еды, запивая водой. В возрастных, физиологических дозах он обладает хорошим профилем безопасности, – организм усваивает ровно столько йода, сколько ему необходимо. Остальное выводится естественным путем.

Татьяна ГРЕКОВА,
доктор медицинских наук,
профессор

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ. ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРЕПАРАТЕ СОДЕРЖИТСЯ В ИНСТРУКЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Если хочешь быть здоров

Малыш часто болеет? Надеемся, что вам помогут советы специалиста

Десять советов родителям

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребёнка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребёнка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте малыша строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребёнка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребёнку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребёнком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит).

Совет 5. Научите ребёнка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребёнка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребёнком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, залог здоровья ребёнка.

Совет 7. Организуйте ребёнку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребёнок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребёнка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щёткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребёнок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребёнка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребёнка, о том, как научить его укреплять своё здоровье.

Е.А.БАБЕНКОВА

На правах рекламы

Знакомый незнакомец

Каждый год каждый пятый россиянин страдает от гриппа. Из них от осложнений после болезни умирают примерно от 7 до 14 тысяч человек.

А чего бояться-то?

Грипп – коварная инфекция, которая распространяется подобно пожару в степи. В большинстве случаев грипп протекает достаточно благоприятно. Однако статистика свидетельствует об увеличении смертности среди маленьких детей и пожилых людей.

Минусы и плюсы интоксикации

Попадая на слизистую носоглотки, вирус гриппа сразу же начинает усиленно размножаться, а затем проникает в кровь. Уже через несколько часов после заражения на первый план выходит общая интоксикация организма: внезапно поднимается температура до 39–40°С, сопровождающаяся ознобом, слабостью. В мышцах и суставах начинается ломота. Преимущественно страдает центральная нервная система, в очень тяжёлых случаях могут появиться тошнота, рвота и бред, спутанность сознания.

Когда страдают дети

Наиболее тяжело протекает грипп у детей в возрасте до трёх лет. Серьёзную опасность представляют осложнения, возможные как в самом начале, так и на исходе заболевания. Это бактериальная инфекция (отиты, синуситы, гаймориты, пневмония), генерализация инфекции (менингиты, менинго-энцефалиты), а также приступ удушья – синдром крупа.

Лечить или не лечить?

Легкомысленного отношения к себе грипп не прощает никогда. Надо быть особенно осторожными и во избежание неприятностей стараться придерживаться следующих правил.

Правило первое. Постельный режим. Любые формы деятельности опасны, а дополнительные нагрузки способны только ослабить организм.

Правило второе. Изоляция. Начиная уже со второго дня болезни вы становитесь источником вируса гриппа. Поэтому максимально ограничьте контакты с родными. У вас должны быть индивидуальная посуда и отдельная комната. Необходимо часто проветривать помещение.

Правило третье. Пейте как можно больше жидкости.

Правило четвертое. Во время болезни перейдите на молочно-растительную диету и употребляйте дополнительно поливитамины.

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

Правило шестое. На случай, если у вас существуют какие-либо аллергические проявления, держите в домашней аптечке антигистаминные препараты.

Правило седьмое. При гриппе нужна поддержка иммунной системы. Один из наиболее эффективных и безопасных иммуномодуляторов – Полиоксидоний®. Он обладает выраженными защитными эффектами, действуя на иммунные клетки, уничтожающие вирусы и бактерии. Полиоксидоний® назначают с целью лечения и для профилактики осложнений. Это сокращает срок болезни и способствует устранению интоксикации. Доказано, что препарат в 4 раза уменьшат риск инфекции, в 3 раза быстрее устраняет боль и температуру и в 2 раза сокращает срок болезни. Полиоксидоний® назначается в таблетках по 2 раза в день в течение 10 дней.

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

Делай великое, пока оно ещё мало, потому что всё великое начинается с малого
(Китайская мудрость)

Среди людей

Сегодня большинство родителей озабочены тем, чтобы дать ребёнку хорошее образование. Иностранные языки, спорт, шахматы, балет – список огромен. А ключик к счастливой жизни совсем в другом. Конечно образование очень важно, но… Ни крепкой семьи, ни надёжных друзей, ни успешной карьеры не будет без умения общаться.

Это не только способность вступать в контакт и вести разговор с собеседником, но и умение внимательно и активно слушать, использовать мимику и жесты для более эффективного выражения своих мыслей, а главное — осознавать свои и чужие особенности и учитывать их.

Общение или коммуникативные способности — особенности личности, которые обеспечивают эффективность общения и совместимость с другими людьми. Способность к общению включает в себя желание вступать в контакт с окружающими («Я хочу!»), умение организовать общение («Я умею!»), знание норм и правил общения («Я знаю!»).

Всему этому ребёнок учится в семье, детском коллективе, общении со взрослыми. Количество социальных контактов зависит от темперамента. Но всё же большинство детей предпочитают устанавливать дружеские контакты именно со сверстниками. Ребёнок, который мало контактирует с ровесниками и не принимается ими из-за неумения организовать общение, быть интересным, чувствует себя уязвлённым, отвергнутым. Это может привести к резкому снижению самооценки, развитию робости и замкнутости. Если у ребёнка не налажены отношения с окружающими, это может затормозить развитие личности. Вот почему важна помощь взрослого.

В старшем дошкольном возрасте можно выделить несколько особенностей личностного развития ребёнка, на которые следует обратить внимание, отвечая на вопрос: «Что помогает и что мешает ребёнку общаться с другими людьми?»

Наиболее достоверным диагностическим методом можно считать наблюдение за поведением ребёнка. В ходе совместного взаимодействия (игра, рисование, лепка, чтение) можно обратить внимание на то, как он себя ведёт, как реагирует на ситуации успеха или неуспеха, готов ли принять помощь взрослого в случае затруднений.

Игра — наиболее значимый вид детских занятий. Ведь именно тогда происходит формирование опыта межличностных взаимоотношений. Зачастую ребёнок проявляет те чувства, которые скрыты для других, да и для него самого. Важно обратить внимание на уровень развития организаторских способностей и умений, какую позицию занимает ребёнок. Он лидер или ведомый, помогает друзьям или провоцирует конфликты? Способен ли малыш признавать право других на игру, насколько он привлекателен для сверстников. Следует оценить умение ребёнка вступать в контакт.

Психологи заметили: дети с проблемами в общении боятся смотреть в глаза собеседнику (повышенная тревожность), приобретают такие привычки, как навязчивые движения, грызение ногтей (показатель неудовлетворённости собой — ребёнок как бы «поедает себя»), опущенные плечи (повышенная ответственность ребёнка как реакция на непосильные требования со стороны окружающих), постоянно сжатые кулаки (подавленная агрессия). В ситуации повышенного напряжения малыш может часто моргать, подкашливать, как будто у него першит в горле. Это часто свидетельствует о психологическом неблагополучии. Не акцентируя внимание ребёнка на этих проявлениях, необходимо оказать ему поддержку. Некоторые дети как бы закованы в мышечную броню, боятся сделать лишнее движение. В этом случае нужно научить их управлять своим телом, то есть, сформировать телесную культуру.

Ребёнок учится тому, чему его учит жизнь

Барбара Л. Вульф

Влияние родительских установок на развитие детей

Негативные установки		Позитивные установки
Сказав так:	подумайте о последствиях	и вовремя исправьтесь
«Не будешь слушаться, с тобой никто не будет дружить…»	Замкнутость, отчуждённость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стереотипному поведению.	«Будь собой, у каждого в жизни есть друзья!»
«Горе ты моё!»	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	«Счастье моё, радость моя!»
«Одевайся теплее, заболеешь!»	Повышенное внимание к своему здоровью, тревожность, страхи, частые простудные заболевания.	«Будь здоров, закаляйся!»
«Ничего не умеешь делать, неумейка!»	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению.	«Попробуй ещё, у тебя обязательно получится!»
«Не кричи так, оглохнешь!»	Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность.	«Скажи мне на ушко, давай пошепчемся!...»
«Неряха, грязнуля!»	Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей	«Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!»

Закончите прерванные рассуждения (первый столбик), выбрав подходящий вариант (второй столбик).

1. Если ребёнок живёт в атмосфере признания и дружбы, он учится….	1. Терпению
2. Если к ребёнку относятся враждебно, он учится …	2. Находить любовь
3. Если ребёнка высмеивают, он учится…	3. Уверенности в себе
4. Если ребёнка стыдят, он учится …	4. Чувствовать себя виноватым
5. Если ребёнок вынужден проявлять терпимость, он учится …	5. Быть застенчивым
6. Если ребёнка поощряют, он учится …	6. Благодарности
7. Если ребёнка хвалят, он учится …	7. Любить себя
8. Если к ребёнку относятся честно, он учится …	8. Доверять
9. Если ребёнок растёт в безопасности, он учится …	9. Драться
10. Если к ребёнку относятся с одобрением, он учится …	10. Справедливости

Барбара Л. Вульф предлагает следующий вариант решения: 1 — 2; 2 — 9; 3 — 5; 4 — 4; 5 — 1; 6 — 3; 7 — 6; 8 — 10; 9 — 8; 10 — 7. Как вы считаете, чей вариант более точный?

Детей надо приучать жить среди людей, формируя у них определённые психологические качества (внимание, волю, эмоции) и навыки общения:

Беседа. Беседуя с детьми, взрослые побуждают их думать и говорить. Это позволяет понять, о чём дети думают, что знают из личного опыта. Ребята учатся справедливо оценивать поступки своих сверстников, а подчас и взрослых, учатся понимать, что можно, а что нельзя, что хорошо, а что плохо.

Чтение и анализ художественных произведений. Например: В.А. Сухомлинского «Почему Олечка не сорвала цветок?», А. Кузнецовой «Мы поссорились», К.Д.Ушинского «Умей обождать», А. Барто «Помощница». Литературный материал незаменим в воспитании ребёнка, поскольку детям легче оценивать поведение и поступки других, чем свои собственные.

Во многих русских сказках есть страшный персонаж — Баба Яга. Расскажите ребёнку: «Знаешь, почему её так зовут? Название «Баба Яга» произошло от древнего слова «ягать», то есть кричать, ругаться. Почему она злится и ругается? Можно ли её превратить в добрую, ласковую, заботливую? Из-за чего ты можешь разозлиться? Что тебе хочется сделать, когда ты злишься?»

Игра. Известно, что в дошкольном возрасте наиболее близкой и понятной для ребёнка деятельностью является игра. В работе с детьми можно использовать коллективные игры, упражнения, инсценировки, игры-сказки, сюжетно-ролевые игры. Игра может быть для ребёнка средством преодоления страха, повышения самооценки, средством оказания тонизирующего эффекта, способом развития нравственных чувств, гуманных отношений со сверстниками.

«Рукавички» (для детей с 5 лет). Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трёх карандашей разного цвета стараются как можно быстрее раскрасить совершенно одинаково рукавички.

«Поварята» (для детей с 4 лет). Все встают в круг — это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковка, лук, капуста, петрушка, соль). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берёт за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо — просто объедение.

«Дружба начинается с улыбки…» (для детей с 4 лет). Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

«Комплименты» (для детей с 4 лет). Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-

то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

Добрые советы

В жизни каждого человека бывают случаи, когда в него вселяются «драконы»: гнев, обида, зависть. Человек становится злым, сердитым, недовольным и может даже причинить боль и неприятности другим. Чтобы справиться с гневом:

• Потопай ногами: это даёт выход энергии и тем плохим чувствам и мыслям, которые охватили человека.

• Надуй воздушный шарик «злостью». Всю обиду и гнев можно поместить в воздушный шарик, завязать крепко и отпустить в небо, посмотреть, как шарик исчезает далеко-далеко.

Универсального способа решения всех проблем, связанных с воспитанием детей, не существует. Если вы любите своего ребёнка, имеете большое желание и терпение, вы сможете поделиться с ним всем лучшим, чем обладаете сами. Чем раньше мы научим своего ребёнка быть в ладу с окружающими и самим собой, тем легче ему будет со временем найти своё место в жизни, и тем лучше взрослые и дети будут понимать друг друга.

Елена КОВАЛЬЧУК,
педагог-психолог
Анна ЛЫКОВА,
старший воспитатель
детского сада № 1125,
г. Москва

Кто умнее?

Есть мнение, что по мере увеличения количества детей в семье интеллект их неуклонно снижается. Так ли это? Влияет ли порядок рождения на умственное развитие или тут действуют другие факторы?

В исследовании О.С. Алексеевой, сотрудника Психологического института РАО, приняли участие 70 двухдетных семей и более ста подростков, имеющих братьев или сестёр. Все участники эксперимента, как старшие, так и младшие дети в семье, в целом одинаково справились с предложенными заданиями. Однако выяснилось, что дети, родившиеся спустя 3–4 года после старшего, хуже справляются с заданиями, чем те, у кого разница в возрасте маленькая (1–2 года) и большая (5–6 лет).

Интеллектуальное развитие ребёнка зависит и от стиля родительского воспитания. Опрос родителей показал, что они чаще контролируют младшего и больше ориентированы на принятие старшего. Соотнеся данные эксперимента с опросом родителей, исследовательница выявила следующую закономерность: чем сильнее матери контролируют младшего ребёнка, чем меньше он чувствует эмоциональную поддержку отца, тем ниже его интеллект. В отношении первенцев такой закономерности не выявлено.

Единственные

Исследователи Тони Фабло и Дениз Полит, проанализировав более ста исследований личностных особенностей единственных детей, проведённых с 1926 по 1985 гг., пришли к выводу, что такие дети не отличаются от тех, кто имеет братьев или сестёр. Отличие обнаружилось лишь в том, что они более настроены на высокие достижения.

По мнению исследователей, наличие или отсутствие братьев или сестёр само по себе не может формировать личностные особенности человека. Основным фактором, определяющим то, каким он будет, являются родительско-детские отношения в семье. Например, единственные дети получают от родителей максимум внимания и потому чаще становятся успешными. У них формируются такие черты, как высокая мотивация достижений, способность к самоконтролю, ответственность.

Некоторые особенности поведения единственных детей выявились в результате исследования, проведённого в США в университете Огайо. Оказалось, что ребёнок, имеющий братьев и сестёр, лучше ладит с другими детьми в детском саду, чем единственные дети. Исследователи объясняют это тем, что в двухдетной и многодетной семье больше возможностей обучаться взаимодействию с другими, получать навыки разрешения конфликтов. Единственный ребёнок такой возможности не имеет, к тому же взрослые чаще всего ему уступают.

(Использованы материалы исследований сотрудников кафедры психогенетики психологического факультета МГУ)

Если весело живётся, делай так...

Развитие общей моторики не менее важно, чем развитие мелкой. Ребёнок подвижный имеет хороший аппетит, здоровый сон, весёлое настроение. Ежедневные двигательные упражнения помогают малышу укрепить мышечный, опорно-двигательный аппарат, развить координацию движений, пространственную ориентировку. Хорошо сопровождать упражнения веселыми стихами, песенками, обязательно используя яркие атрибуты: флажки, массажные или пластмассовые мячики, обручи, гимнастические палки. Предлагаем примеры упражнений на развитие общей моторики для детей младшего дошкольного возраста.

1. Данное упражнение выполняется под ритм рэпа.

Будем повторять движения зверей,
Крадётся лиса и мы за ней *(ходьба на носочках).*
Хвостиком машет вправо-влево
Рыжая лесная королева *(повороты бедрами).*
Будем повторять движения зверей,
Прыгает белка и мы вместе с ней *(прыжки с продвижениями вперёд)*
С ветки на ветку прыгает ловко,
Без опасения и остановки *(прыжки из стороны в сторону).*
Будем повторять движения зверей,
Топает медведь, а мы сильней *(топающий шаг).*
Топай, как медведь, не жалея лап,
Не беда, что мишка косолап *(ходьба на внешней стороне стопы).*
Будем повторять движения зверей,
Выше поднимай колени скорей *(высокий шаг),*
Руки вверх и пальчики врозь *(скрещиваем руки над головой, имитация лосиных рогов),*
Кто так шагает?
Лось, лось!

2. В качестве атрибута в данном упражнении выступает пластмассовое яйцо, заполненное крупами. Чтобы малыш случайно не рассыпал крупу, заклеиваем место стыка скотчем.

У меня в руке яйцо,
Постучу им цок-цок-цок.
У меня в руке яйцо,
Постучу им цок-цок цок *(ритмично стучим яичком о пол).*
Погремим, погремим *(трясём яичко),*
Никому не отдадим *(прячем за спинку).*
Погремим, погремим,
Никому не отдадим.
Мы яйцо на пол поставим *(ставим яичко на пол).*
Встанем, дружно прыгать станем *(лёгкие прыжки).*
Погремим, погремим,
Никому не отдадим.
Погремим, погремим,
Никому не отдадим.
Буду я яйцо вертеть,
Буду глазками смотреть *(яичко, лежащее на полу, крутим пальчиками).*
Погремим, погремим,
Никому не отдадим.
Погремим, погремим,
Никому не отдадим.

3. Упражнение с флажками.

Вот флаги в руки мы берём,
И друг за другом все идём *(маршируем с флажком),*
Вверх флажок, вниз флажок,
Веселей, дружок *(ритмично поднимаем флажок вверх-вниз).*
Вот подняли вверх,
Теперь опустим вниз.
И на месте быстро-быстро покружись *(движения по тексту).*
Застучал флажок,
Веселей, дружок!
Я присяду постучу
И всех вас научу *(стучим флажочком о пол).*
Вот подняли вверх,
Теперь опустим вниз.
И на месте быстро-быстро покружись.
А теперь, дружок,
Свой передай флажок,
Красный, синий, голубой,
И верни мне мой!
(Меняемся флажками с соседями: левой ручкой забираем флажок, правой отдаём).

4. Упражнения с пластмассовыми мячиками либо массажными.

Если весело живётся делай так *(ритмично стучим мячиком о мячик 2 раза)...*
Если весело живётся, мы друг другу улыбнёмся *(прячем ручки с мячиками за спинку).*
Если весело живётся, делай так *(ритмично стучим мячиком о мячик)...*
Если весело живётся, делай так... *(приседаем, стучим мячиками о пол — 2 раза),*
Если весело живётся, мы друг другу улыбнёмся *(прячем ручки с мячиками за спинку),*
Если весело живётся, делай так *(ритмично стучим мячиком о пол)...*
Если весело живется делай так *(приставляем мячики к голове, как ушки, — 2 раза)...*
Если весело живётся, мы друг другу улыбнёмся *(прячем ручки с мячиками за спинку),*
Если весело живётся, делай так *(приставляем мячики к голове, как ушки)...*

Автор методики и стихов
И. КОРОЛЁВА

На замке

Хронический запор, когда у ребёнка отмечается редкий, плотный стул, — довольно частое расстройство, наблюдаемое у школьников. Причин множество: стресс, связанный с началом посещения школы, конфликты в семье, несбалансированное питание из-за погрешностей в питании, когда в рационе мало фруктов и овощей, проблемы с нервной системой (вегетативные расстройства, последствия нейроинфекций) и прочее.

У детей старшего возраста развитию запора способствуют позднее вставание, утренняя спешка, учёба в разные смены, чувство ложного стыда.

Лечение запоров является комплексным и рассматривается только как дополнение к общегигиеническим нормам поведения и правильному питанию. Медикаментозная терапия должна быть вспомогательным, а не основным компонентом терапевтических мероприятий. Первый этап лечении — нормализация режима дня и дефекации. Далее — коррекция пищевого рациона. Питание должно быть дробное с включением продуктов, усиливающих моторную функцию толстой кишки и способствующих её опорожнению.

Одним из наиболее эффективных препаратов для лечения запоров является Дюфалак®. Это уникальное лекарственное средство, обладающее двойным терапевтическим эффектом: пребиотическим и слабительным. При приёме Дюфалака эффективно восстанавливается кишечная флора. Дюфалак® можно принимать с профилактической целью регулярно и длительно. Препарат характеризуется высокой безопасностью: его можно назначать беременным женщинам и маленьким детям с рождения. При приёме его целесообразно смешивать с небольшим количеством воды.

Комплекс упражнений при запоре

- Ходьба на месте, высоко поднимая колени — 20–30 секунд
- Исходное положение — стоя. Ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, выполнять повороты туловища в сторону, 5–6 поворотов в каждую сторону.
- Исходное положение — стоя. Ноги на ширине плеч, выполнить наклон вперед, колени не сгибать, достать руками пол. Выпрямиться. Повторить 8–10 раз.
- Исходное положение — стоя. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять поочерёдно наклоны туловища в стороны. Повторить 5–6 раз в каждую сторону.
- Исходное положение — стоя. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседать, руки вытянуть вперёд. Вернуться в исходное положение. Повторить 5–8 раз.
- Ходьба на четвереньках — 20–30 секунд.
- Исходное положение — стоя на четвереньках. Выполнить мах ногой назад, затем согнуть колено, подтянуть его к груди. Вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой. Сделать по 5–6 раз.
- Исходное положение — лёжа на животе. Согнуться, обхватить руками щиколотки ног, выполнить покачивающиеся движения на животе 4–5 раз.
- Исходное положение — лёжа на спине. Выполнять движение «велосипед» ногами по 5–6 движений каждой ногой.
- Исходное положение — лёжа на спине. Перейти в положение сидя, не сгибая колен, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 8–10 раз
- Прыжки на каждой ноге попеременно 20–30 секунд с переходом на ходьбу.

Александр НИЖЕВИЧ,
доктор медицинских наук

На правах рекламы

Рег. уд. П № 01717/02

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

любознательности. Тогда начинают интересовать явления и предметы, которые раньше не волновали. Поэтому поток детских вопросов, часто из разных областей знаний, застаёт врасплох, и отвечать на них бывает очень сложно: объяснить суть явления в доступной форме, понятными словами, в соответствии с возрастом и найти на это время. Иногда вопросы кажутся странными и наивными, выводят из себя.

Почемучка

Детские вопросы часто ставят в тупик. Они неожиданны, разнообразны и их очень много. Бывает, что растерянный взрослый, в душе злясь на свою же некомпетентность, раздражается: «Отстань! Помолчи хоть минуту!» А между тем, от нашей реакции зависит отношение ребёнка к жизни и к нам. Учёные считают: любопытство – признак одарённости.

Детские вопросы – форма проявления любознательности ребёнка, способствующая активному освоению окружающего мира. Они особенно интересны в дошкольном возрасте.

Малыш ещё не овладел достаточным опытом, но активно стремится к приобретению знаний. Предметно-практическая деятельность, характерная для предыдущих этапов развития, уже позволила ему сориентироваться в окружающем мире. Однако он ещё не может понять причинно-следственные связи, объяснить многие явления более высокого порядка, человеческие отношения. Овладение активной речью позволяет посредством вопросов получать необходимые знания.

Мнение родителей

Дети рано начинают задавать вопросы. Это происходит примерно в 4 года – в возрасте

Мнение специалистов

Родители не всегда серьёзно относятся к детским вопросам, хотя вопросы – это результат активной мысли ребёнка и показатель уровня его познавательного развития. Так, детские вопросы на протяжении до-

школьного возраста изменяются. До трёх лет вопросы просты и носят осведомительный характер («Что это? Это травка?), на четвёртом году жизни ребёнок стремится найти что-то общее в предметах («А почему кто-то летает, а кто-то плавает?»); к пяти годам детей интересует прошлое окружающих предметов, их начало («Откуда небо взялось?»); в 5–7 лет детей интересуют внутренние свойства вещей, скрытые причины тех или иных явлений («Почему?», «Зачем?»), взаимоотношения людей, их интересует история страны и общественная жизнь. Возраст пяти лет называют возрастом «почемучек».

«Моей дочке 3 года, а сыну — 5 лет. Они постоянно задают вопросы. По дороге в детский сад Маша постоянно спрашивает: «А это что? А это дерево? Мы рано встали? Мы идём в детский сад?». У меня голова идёт кругом. «Лучше бы ты под ноги смотрела, а не по сторонам», — отвечаю я. А здесь недавно Иван пришёл из детского сада и говорит: «Я сегодня что узнал! Сергея нашли в капусте, Митю аисты принесли, Дашу из семечка вырастили, Диму родили в роддоме, а я откуда взялся?» Я была в шоке, вопрос застал меня врасплох. «А тебя мы с папой купили в магазине», — ответила я. Я же не могу им всё объяснить! И как объяснить такое?»

Консультация

Учёные выделяют две группы детских вопросов: первая группа — вопросы эмоционального характера (вопросы для установления контакта со взрослыми и вопросы, связанные с эмоциональным сопереживанием), вторая группа — вопросы познавательного характера (вопросы, связанные с выяснением и закреплением правил поведения и познавательные вопросы).

Вопросы первой группы характерны для Маши. Это естественное поведение ребёнка в возрасте трёх лет. Ему всё интересно, познание окружающего мира его основное занятие. С другой стороны, эти вопросы относятся к группе вопросов для установления эмоционального контакта со взрослыми. Сколько интересного можно узнать по дороге в детский сад, а самое главное — пообщаться с мамой! А для мамы это замечательные минуты, которые сближают, помогают понять, чем живёт ребёнок, чем он интересуется. А вы всем своим поведением показываете, что вас не интересуют проблемы малыша. Впоследствии ребёнок будет отдаляться от вас. Обратите на это внимание и задумайтесь.

Вопрос Ивана тоже вполне правомерен. Он относится к группе вопросов познавательного характера. К ним нужно тоже относиться внимательно и серьёзно, обязательно отвечать, вступать в диалог.

Вопрос и обязательно ответ

Каждую ситуацию следует использовать в целях развития и воспитания ребёнка. Общаясь с малышом, вы становитесь ближе, и он чувствует себя защищённым и любимым. На вопросы Маши следует обязательно отвечать: «Да, это — травка, а какого она цвета? Правильно, зелёненькая», «А как ты думаешь? Ты права, это дерево. Какая ты у меня наблюдательная!», «Мы рано утром встали, чтобы идти в детский сад. Я отведу тебя к деткам и поеду на работу, а вечером, когда мы будем возвращаться домой, мы обязательно погуляем и рассмотрим и дерево, и травку».

Более трудные вопросы — вопросы о деторождении и мироздании. В данном случае вы не были готовы отвечать на них. Так и нужно было сказать: «Мне сложно сказать. А ты сам как думаешь?» — и после его ответа скорректировать мнение ребёнка. Не думайте, что вы обязаны посвятить его в тайны деторождения: ответ должен быть искренним и правдивым, но это не означает, что нужно описывать всё — он может быть неполным, на уровне понимания ребёнка. Например: «Мы с папой полюбили друг друга и поженились, потом родился ты». Этого часто бывает достаточно.

Н.А.ВИНОГРАДОВА,
к.п.н., проф. МГПИ

Говорят дети

Легенда то том, что родители покупают детей – одна из самых распространённых среди младших дошкольников. Один пожилой мужчина сказал пятилетней Наташе о её младшей сестре:
– Подари-ка мне эту девочку!
– Как же можно? – солидно возразила Наташа. – Мы за неё деньги платили!

Пятилетний герой повести Веры Пановой рассуждает:
«Откуда берутся дети – известно: их покупают в больнице. Больница торгует детьми, одна женщина купила сразу двух. Зачем-то взяла совершенно одинаковых. Зачем они ей? Купила бы лучше разных».

– Как это – где я взялась? Ты же сама родила меня своими собственными руками.

– А петух может совсем-совсем забыть, что он петух, и снести яичко?

– Как я родилась, я знаю. А вот откудова вы с папой выродились?

– Мама, кто меня выродил? Ты? Я так и знала. Если бы папа, я была бы с усами.

Читаю... понимаю... пересказываю!

Пересказать прочитанный текст – умение, необходимое не только в школе. У многих детишек в младших классах – отличная память. И они выучивают тексты наизусть. А вот пересказать своими словами затрудняются. Как помочь? Предлагаем некоторые упражнения.

Сначала рекомендуем обучить детей перефразированию отдельных фрагментов текста.

1.1. Замена слов в тексте противоположными по смыслу в ситуации выбора (слова с п**рямым** значением).

Задание: В текстах выделенные слова заменим противоположными по смыслу (согласуй прилагательное с существительным).

Пример:

Текст №1. «Их было пять. Были они очень смешные и совсем не походили друг на друга. Самого **толстого, крепкого и неповоротливого** мы назвали Рейнеке. **Добродушного, тупоносого, с черным** пятном на рыжей шёрстке – Микки. **Подвижного, боязливого** – Дикки. **Юркого и злого** – Фриц. И, нако-

нец, самого **маленького и смешного** – Петит…» (А. Исбах).

Слова для справок: активный, спокойный, пассивный, смелый, худой, остроносый, белый, слабый, серьёзный, злой, добрый, большой.

Текст №2. «Жили-были две лягушки. Были они подруги и жили в одной канаве.Но только одна из них была – **храбрая, сильная, весёлая,** а другая – **трусиха, слабая**. Про неё даже говорили, будто она не в лесу, а где-то в городском парке родилась» (А.Пантелеев).

Слова для справок: слабый, трусливый, грустный, сильный, смелый.

Текст №3. «У нашей кошки **мускулистое** тело с **длинной** шерстью, **горячая** на ощупь кожа, **высокие, стройные** лапы с длинными и **тонкими** пальцами, длинный хвост, выразительная мордочка».

Слова для справок: полный, короткий, низкий, слабый, короткий, холодный.

1.2. Замена слов в тексте с **противоположными** по смыслу в ситуации выбора (слова с **переносным** значением).

Задание: В текстах выделенные слова замени противоположными по смыслу.

Пример:

Текст №1. «В некотором царстве, в некотором государстве жил король. И было у него два сына. Первый сын был с **пустой головой**. Целыми днями **валял дурака**. Второй сын был **думающий**, такого **на мякине не проведешь**.

Слова для справок: трудиться как пчёлка, семи пядей во лбу, наивная белая овечка, и пороху не выдумает.

Текст №2. «Жили-были в некотором царстве, в некотором государстве две сестры. И жили они **душа в душу**. У одной из них были **руки золотые**, а у второй была **светлая голова»**.

Слова для справок: росли не из того места, как кошка с собакой, пороху не выдумает.

Текст №3. «У нашей кошки Мурки был котёнок. **Яростный драчун!** Глазки – **щёлочки-прищурки**, носик-кнопкой. Сам котёнок **чернее ночи**, а лапки – **точно снег»**.

Слова для справок: тихоня, как блюдце, белее белого, цвета вороного крыла.

1.3. Замена слов **близкими** по смыслу в ситуации выбора (слова с **прямым значением**).

Задание: В текстах выделенные слова замени близкими по смыслу (согласуй прилагательное с существительным).

Пример:

Текст №1. «Их было пять. Были они очень смешные и совсем не походили друг на друга. Самого **толстого**, крепкого и неповоротливого мы назвали Рейнеке. **Добродушного**, тупоносого, с **черным** пятном на рыжей шерстке – Микки. **Подвижного, боязливого** – Дикки. Юркого и **злого** – Фриц. И, наконец, самого маленького и **смешного** – Петит…» (А. Исбах).

Слова для справок: полный, добрый, тёмный, трусливый, активный, забавный, недружелюбный.

Текст №2. «Жили-были две лягушки. Были они подруги и жили в одной канаве. Но только одна из них была – **храбрая, сильная, веселая**, а другая – **трусиха** была, слабая. Про неё даже говорили, будто она не в лесу, а где-то в городском парке родилась» (А.Пантелеев).

Слова для справок: отважный, боязливый, жизнерадостный, выносливый.

Текст №3. «У нашей кошки **мускулистое** тело с длинной шерстью, горячая на ощупь кожа, **высокие** и **стройные лапы** с длинными и **тонкими** пальцами, длинный хвост, выразительная мордочка».

Слова для справок: крепкий, изящный, тонкий, длинный.

1.4. Замена образного средства словом **близким** по смыслу в ситуации выбора (слова с **переносным значением**).

Задание: В данных текстах выделенные слова замени близкими по смыслу.

Пример:

Текст №1. «**Карабас Барабас – верста коломенская, поперёк себя в толще**. Этот герой **себе на уме»**.

Слова для справок: не даст себя водить за нос, как кадушка, каланча пожарная.

Текстовый фрагмент №2. «Синичка-птичка **с ноготок**. Ее на мякине не проведёшь».

Слова для справок: легче пуха, ушки на макушке.

Текст №3. «Карлсон – почти полная противоположность Крокодила Гены. Это тёртый калач, озорной и очень энергичный. Маленький человечек обожает **валять дурака**. У Карлсона **ушки на макушке**. Стоит малышу принести варенье, он **тут как тут**!»

Слова для справок: ждать себя не заставит, бить баклуши, всегда наготове.

1.5. Замена слова противоположным по смыслу (слова с прямым значением).

Задание: В данных текстах выделенные слова замени противоположными по смыслу.

Пример:

Текст №1. «Когда я вошёл во двор, на листьях лопуха заметил жука, **маленького, с чёрной** головкой и красненькими крыльями. Этот жук очень **вредный»**.

Текст №2. «Жили-были две лягушки. Были они подруги и жили в одной канаве. Но только одна из них была – **храбрая, сильная, веселая**, а другая – **трусиха** была, слабая. Про нее даже говорили, будто она не в лесу, а где-то в городском парке родилась» (А.Пантелеев).

Текст №3. «В центре картины изображена девочка лет двенадцати. Она одета в **изношенное** пальто, **стоптанные** туфли. Волосы у девочки **растрепаны**, лицо **измученное и бледное»**.

1.6. Замена образного средства словом противоположным по смыслу.

Задание: В данных текстах выделенные слова замени противоположными по смыслу.

Пример:

Текст №1. «Жил-был мальчик. Глаза его **как искорки**. Волосы **словно пух**. Сам как щепочка, **легче облачка»**.

Текст №2. «Нашему **шалунишке** Мурзику всего два месяца. Этот котёнок **себе на уме**. **Энергия** у него **бьёт ключом**! Везде **свой нос засунет**!»

Текст №3. «По натуре Тузик **тихоня**. Лежит на маленьком коврике у двери **тише воды, ниже травы. Добродушный** малыш **и мухи не обидит»**.

1.7. Замена слова синонимом (слова с прямым значением).

Задание: В данных текстах выделенные слова замени близкими по смыслу.

Пример:

Текст №1. «Над моей кроватью висит фотография собачки. Шерсть у нее длинная, **чёрная, чуть-чуть завитая**. Носик **чёрненький, маленький**. Глаза большие, печальные».

Текст №2. «Лев – **огромный**, рыжий представитель кошачьих. У этого животного **шикарная** грива, **большая** зубастая пасть».

Текст №3. «Когда я вошёл во двор, на листьях лопуха заметил жука, **маленького**, с **чёрной** головкой и красненькими крыльями. Это очень **полезный** жук, который уничтожает вредных насекомых».

1.8. Замена образного средства синонимом (слова с переносным значением).

Задание: Выделенные слова и словосочетания замени близкими по смыслу.

Пример:

Текст №1. «Для своего возраста Шапокляк **находится в прекрасной спортивной форме**, всегда подтянута и энергична. Старушка **себе на уме**. **Остроумную** женщину не каждому **удастся объегорить**. **Энергия** у нее **бьёт ключом**. Шапокляк всегда держит **нос по ветру**. Молодец старушка!»

Текст №2. «Карлсон – почти полная противоположность крокодила Гены. Маленький человечек обожает **валять дурака**. У Карлсона **ушки на макушке**. Стоит малышу принести варенье, он **тут как тут**!»

Текст №3. «Жили-были в некотором царстве, в некотором государстве две сестры. И жили они **душа в душу**. У одной из них были **руки золотые**, а у второй была **светлая голова»**.

1.9. Перефразирование тем текста (текстовые элементы с прямым значением).

Задание: Выделенные слова, словосочетания и предложения замени близкими по смыслу.

Пример:

Текст №1. «В центре картины изображена девочка лет двенадцати. **Она одета в изношенное пальто, стоптанные туфли. Бедность и нищета во всём облике этого ребёнка. Волосы у девочки растрёпаны, лицо измученное и бледное**. В маленьких, светлых глазах видна усталость».

Текст №2. «Лев – огромный, рыжий представитель кошачьих. У этого животного шикарная, густая грива и изящный хвост. Лев – хищный зверь знойной Африки. **Это крупный мясоед. Мощное тело, массивная голова и сильные лапы с острыми когтями предназначены для охоты»**.

Текст №3. «У дятла на крыле большое круглое пятно, спина чёрная, бока белые, на голове – красная шапочка, на груди иногда пестрины. **Цепкие лапки надёжно держат на стволе дерева, а упругий хвост служит опорой»**.

1.10. Перефразирование тем текста (текстовые элементы с переносным значением).

Задание: Выделенные слова, словосочетания и предложения замени близкими по смыслу.

Пример:

Текст №1. «Для своего возраста Шапокляк **находится в прекрасной спортивной форме, всегда подтянута и энергична. Старушка себе на уме, она не даст себя водить за нос. Энергия у неё бьёт ключом. Шапокляк всегда держит нос по ветру**. Молодец старушка!»

Текст №2. «Карлсон – почти полная противоположность крокодила Гены. **Это тёртый калач, озорной и очень энергичный. Маленький человечек обожает валять дурака. У Карлсона ушки на макушке.** Стоит малышу принести варенье, он тут как тут!»

Текст №3. «Карабас-Барабас – не очень приятная особа. **Верста коломенская, поперек себя в толще**. Этот герой **за словом в карман не полезет»**.

Предложенная серия заданий поможет понять, насколько ребёнок способен перефразировать элементы текста.

Наталья ОЗЕРОВА,
кандидат педагогических наук, логопед

Раз – порядок, два – порядок...

Удивительно, но, когда речь идёт о рациональной организации режима дня школьника, и родители и учителя считают этот вопрос несущественным, не требующим особого внимания. Это подтверждают специальные исследования последних десятилетий, которые показывают существенные нарушения гигиенических требований к организации жизни ребёнка в семье. Выяснилось, что утреннюю гимнастику дома делает только 42% детей, у 76% — продолжительность ночного сна сокращена на 1,5—2 часа, почти все дети проводят у телевизора от 1 до 2 часов ежедневно, а 20% детей вообще не гуляют после школы.

Несмотря на то что в первом полугодии домашние задания для первоклассников не предусмотрены, большинство учащихся тратят на приготовление уроков дома от 0,5 до 1,5 часа в начале учебного года и от 1 до 2 часов — в конце.

Примерная схема режима дня для младших школьников, занимающихся в первую смену

Режимные моменты	Время проведения	
	1—2 классы	3—4 классы
Пробуждение, гимнастика, закаливающие процедуры	7.00	7.00
Завтрак	7.30	7.30
Дорога в школу (прогулка)	7.50	7.50
Учебные и факультативные занятия в школе, завтрак на большой перемене	8.30	8.30
Дорога из школы домой (прогулка)	12. 30	13. 30
Обед	13.00	14.05
Послеобеденный отдых (сон для первоклассников и ослабленных детей)	13.30	—
Пребывание на воздухе	14.30	14.30
Приготовление уроков (каждые 35–45 минут занятий перерыв на 5–10 минут)	16.00 Во время первого перерыва всем учащимся дают полдник	17.00
Пребывание на воздухе	17.30	—
Ужин и свободные занятия	19.00	19.30
Сон	21.00	21.00

Что же такое *рационально организованный режим дня*?

Во-первых, это учёба в школе, точно регламентированное время и продолжительность подготовки домашних заданий, а также творческой деятельности ребёнка (в период повышения работоспособности).

Во-вторых, — обязательный отдых на свежем воздухе.

В-третьих, — достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну.

В-четвёртых, это регулярное и полноценное питание.

Обязательна при этом и соответствующая возрасту двигательная активность ребёнка.

Конечно, следить за правильной организацией режима дня школьников должны сами родители, но и учителю не следует оставаться в стороне. Он может объяснить и родителям, и детям необходимость соблюдения режима, контролировать его.

Режим дня в семье должен строиться с учётом того времени, которое ученик проводит в школе (занятия могут быть в первую или во вторую смену). В школе ребёнок может находиться до 13 часов дня или до 18—19 часов вечера (продленный день).

Если в школе нет «продлёнки», родители должны предусмотреть продолжительность отдыха малыша на воздухе не менее 2,5—3 часов, суммарную длительность сна не менее 12 часов в сутки (с учётом 1,5—2-часового дневного сна), четырехразовое питание.

Умненький и здоровенький

Лекарства человек принимает, когда он болен, чтобы выздороветь. Витамины человек должен получать постоянно, чтобы не заболеть.
В.Б. Спиричев

Малыш начинает изучать окружающий мир уже с рождения. А его успехи вдохновляют любящую маму. Помимо интересных занятий она старается обеспечить сбалансированное питание, зная, что это – прочный фундамент для гармоничного интеллектуального и физического развития.

Ни для кого не секрет, что даже самые лучшие продукты не обеспечивают растущий организм всеми необходимыми витаминами и другими биологически активными веществами. Современная жизнь предъявляет более высокие требования к интеллекту не только взрослого, но и ребёнка. Поэтому мозг нуждается в дополнительном питании. Омега-3 жирные кислоты — элемент, необходимый для его созревания и деятельности. Кроме того, эти жирные кислоты незаменимы для нормальной работы иммунной и сердечно-сосудистой систем.

Однако в современных продуктах питания эти вещества присутствуют в недостаточном количестве. Вот почему был создан специальный комплекс, содержащий жирные кислоты, которые способствуют интеллектуальному развитию, улучшают память, концентрацию внимания.

Сироп **Пиковит Омега-3** разработан специально для детей и включает в свой состав 10 самых необходимых витаминов для ребёнка — A, D, E, C, группу B, и полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3.

Почему эти витамины так необходимы?

Витамин C

- участвует в процессе всасывания железа в кишечнике;
- стимулирует защитные свойства лейкоцитов;
- повышает содержание антител;
- мощный антиоксидант;
- участвует в процессе формирования костей, хрящей и зубов.

Витамины группы B

- необходимы для здорового функционирования головного мозга, кожи и кишечника;
- участвуют в обмене белков, жиров, углеводов;
- стимулирует секрецию желудочного сока и желчи;
- играют жизненно важную роль в росте и регенерации тканей и органов.

Витамин E

- стабилизирует клеточные мембраны;
- обеспечивает нормальный рост;
- поддерживает обмен веществ в мышцах;
- участвует во всасывании жирных кислот в кишечнике.

Витамин A

- необходим для роста и развития тканей, профилактики заболеваний глаз;
- участвует в поддержке иммунитета;
- влияет на структуру клеточных мембран;
- обладает антиоксидантными свойствами.

Витамин D

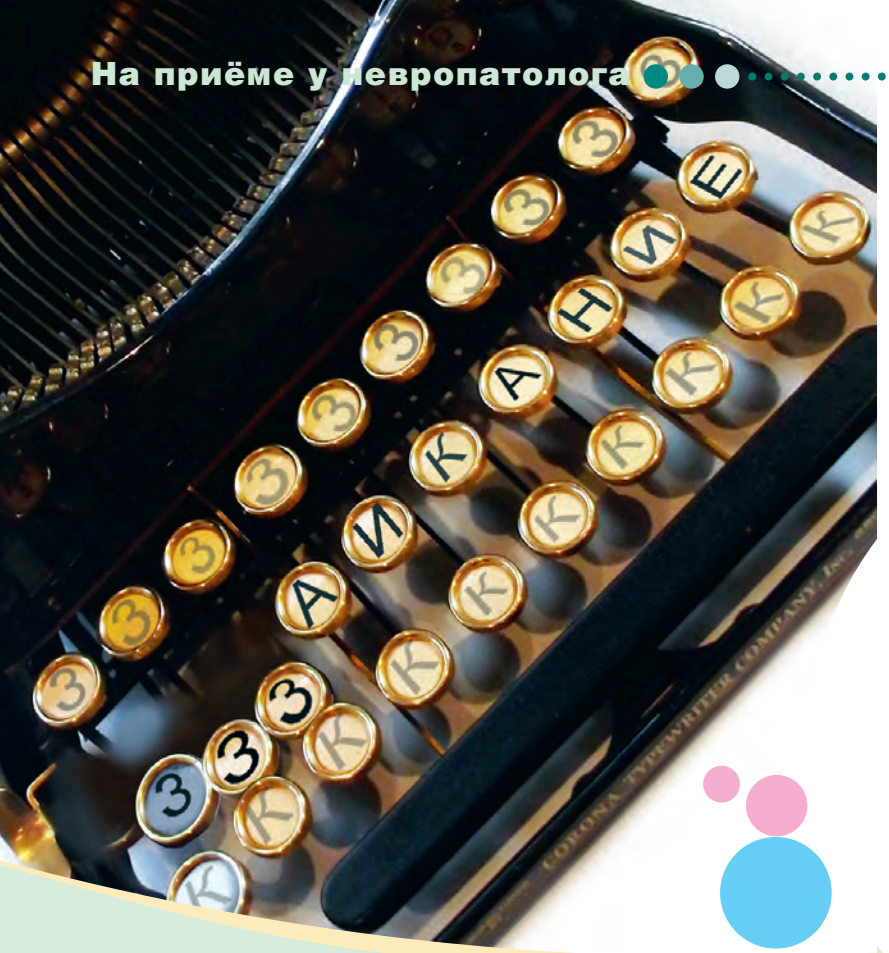
- улучшает всасывание кальция из кишечника;
- регулирует уровень кальция и фосфора в крови, обеспечивая нормальную минерализацию костей и зубов.

Комплекс Омега-3 жирных кислот и 10 важных витаминов в сиропе «**Пиковит Омега-3**» предназначен для детей от трёх лет и старше. Незаменимые Омега-3 жирные кислоты поддерживают правильное развитие головного мозга и нервной системы ребёнка.

Я ТОЧНО ЗНАЮ
Пиковит – витамины и минералы для успехов вашего ребёнка!

На правах рекламы

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



То ямка, то канавка

Заикание — это нарушение плавности речи, характеризуется запинками при произнесении первого звука слова или прерывистостью речи. Основным внешним симптомом заикания являются судороги при произношении слов, приводящие к запинкам. Большинство запинок при заикании представляют собой повторы или продление начальных звуков или слогов либо полную остановку на начале слова или слога.

Начало заикания совпадает с периодом активного развития фразовой речи (2–6 лет), особенно проявляется в стрессовых ситуациях. По данным литературы, заиканием страдают около 2% детей, преобладают мальчики. С возрастом заикание уменьшается или исчезает совсем. В последние годы отмечается рост частоты заикания у детей, что связывают с воздействием электронных средств массовой информации, видеоигр на неокрепшую нервную систему ребёнка.

Причины возникновения заикания до сих пор неясны. Основную роль играет наличие ранимой, неустойчивой нервной системы, провоцирующим фактором иногда служит психическая травма, испуг. Определённое значение в развитии заикания имеет наследственность. Показано, что значительно чаще заикание встречается у тех детей, чьи близкие родственники страдают этим недугом. К предрасполагающим факторам относят тяжёлые нервно-психические и инфекционные заболевания родителей, вредные химические факторы производства, повышенную радиоактивность, неблагоприятные условия жизни и работы матери в период беременности.

Внешние предрасполагающие причины порождаются окружающей средой, условиями жизни и воспитания ребёнка. Определённую роль среди внешних причин заикания играет подражание ребёнка заикающимся взрослым или сверстникам. Одной из наиболее частых внешних производящих причин заикания является острая психическая травма, нанесённая домашними или дикими животными, стихийными бедствиями, катастрофами, зрелищными мероприятиями, семейными ссорами, физическими травмами и медицинскими манипуляциями. Однако эти факторы далеко не всегда присутствуют в семье ребёнка, страдающего заиканием.

Согласно одной из существующих теорий, у заикающихся иной тип слухового восприятия, в результате чего они слышат собственную речь чуть-чуть с запозданием (на доли секунды). Это предположение основано на том, что люди с нормальной речью часто начинают говорить с заиканием при задержке слухового восприятия собственной речи.

По мнению некоторых учёных, заикание происходит

вследствие речевых неудач ребёнка или чрезмерного давления на него со стороны окружающих; например, оно может порождаться тревожными или слишком требовательными взрослыми, которые пытаются поправлять нормальные сбои в речи ребёнка, усматривая в них речевой дефект.

Для детей с заиканием характерны повышенная впечатлительность, тревожность, низкий уровень адаптации к новым условиям, недостаточность тонкой моторики (мелких движений в кисти и пальцах рук). Достаточно часто заикание встречается у левшей, в связи с чем леворукость отнесена к факторам риска по развитию заикания. Заикание нередко возникает при перевоспитании леворукости на праворукость, особенно когда переучивание происходит грубо и в короткие сроки.

Заикающимся свойственно введение в речь добавочных слов (эмболофазия), подмена «трудных» слов «лёгкими» (уловки), сопутствующих речи движений (кивки, подергивание, зажмуривание, покачивание). В отличие от взрослых у детей дошкольного возраста страх речи (логофобия) встречается относительно редко. В более старшем возрасте возникают попытки уклониться от ситуаций, где надо говорить, раздражение в адрес слушателей, когда те пытаются подсказать слово, отводят глаза в моменты особой судорожности речи или же советуют говорить медленнее и не волноваться.

Выделяют невротическую и неврозоподобную и смешанную формы заболевания (неврозоподобную с невротическими наслоениями). По течению заикание бывает постоянным, прогрессирующим, затухающим и волнообразным (с периодами улучшения и ухудшения). Сравнительная характеристика различных форм заикания приведена в таблице.

Для детей с заиканием характерны повышенная впечатлительность, тревожность, низкий уровень адаптации к новым условиям, недостаточность тонкой моторики

Невротическое заикание возникает в условиях острой или хронической психической травмы в возрасте 2–6 лет и в дальнейшем характеризуется волнообразностью течения. Иногда до появления заикания, сразу после острой психической травмы, некоторое время наблюдается полная немота.

Психомоторное развитие у таких детей нормально. Чётко выражено усиление заикания в определённой ситуации. Характерно волнение перед речью, ограничение речевого общения.

Помимо заикания у детей обнаруживаются те или иные невротические проявления: капризность, страхи, колебания настроения, впечатлительность, тревожность. Невротическая симптоматика также носит волнообразный характер, утяжеляясь на фоне эмоционального напряжения и переутомления. Эти дети с трудом привыкают к новой обстановке, в частности, к условиям детского сада. Однако в дошкольном возрасте наличие заикания, как правило, не оказывает заметного влияния на социальное поведение детей. Их контакты с ровесниками и взрослыми остаются практически без изменений.

Неврозоподобное заикание возникает на фоне утомляемости, истощаемости, повышенной раздражительности, двигательной расторможенности. В некоторых случаях у детей имеется синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Заикание возникает в возрасте 3–4 лет вне связи с психическими травмами на фоне активного развития фразовой речи. С течением времени заикание постепенно усиливается, речь ухудшается при утомлении. Дети с неврозоподобным заиканием имеют трудности в произношении отдельных звуков (дислалия) и слов (дизартрия). В ряде случаев неврозоподобное заикание возникает на фоне недоразвития речи. Заикание не зависит от ситуации, постоянно страх речи нехарактерен. Наблюдаются различные сопут-

Сравнительная характеристика различных форм заикания			
Показатели	**Невротическое**	**Неврозоподобное**	**Смешанное**
Речевая активность	Резко снижена	Обычно повышена	Повышена до появления невротических наслоений, затем снижается
Ускорение речи	Нет	Есть	Есть
Речевая активность	Резко снижена	Обычно повышена	Повышена, затем снижается
Звукопроизношение	Не нарушено	Нарушено	Различное
Раздувание крыльев носа во время речи	Типично	Непостоянно	Непостоянно
Течение заикания	Волнообразное	Постоянное, с периодами ухудшения	Волнообразное
Психотравмирующая ситуация	Резко ухудшает речь	Обычно влияет мало	Ухудшает речь
Страх речи	Характерен	Не характерен	Присоединяется позже
Усиленная фиксация на речи	Типична	Нет	Встречается часто
Психомоторное развитие	Различное, порой ускоренное	С задержкой	С задержкой
Леворукость	Не типична	Часто	Часто
Речевая патология у близких родственников	Редко	Часто	Часто
Сроки и обстоятельства появления заикания	После психических травм в любом возрасте, но, как правило, в 3–7-летнем возрасте	В период становления речи	Неврозоподобное заикание в период становления речи, а невротические наслоения значительно позже (обычно в 12–15-летнем возрасте)

ствующие речи лишние движения. Обнаруживаются трудности действий с мелкими предметами, нарушения координации, ловкости.

Смешанная форма заикания объединяет черты невротической и неврозоподобной, характеризуется волнообразным течением.

Почти все заикающиеся способны говорить плавно, когда они одни, либо читают с кем-то в унисон, эмоционально увлечены, поют, шепчут или говорят на каком-либо диалекте, либо подражают чужому голосу или манеру говорить. Заикание усиливается при наличии большого числа слушателей, при необходимости говорить быстро, когда дети хотят получить одобрение или слишком сосредоточены на себе и своем заикании.

С возрастом у ребёнка появляется боязнь речевого общения с навязчивым ожиданием речевых неудач – страх речи (логофобия). Степень выраженности речевой тревоги зависит от тяжести речевого расстройства: чем более выражено заикание, тем выше тревога. Многие заикающиеся по мере развития тревоги по поводу своей речи начинают отождествлять эту тревогу и само заикание. На самом деле ребёнок боится не речи, а того отношения к ней окружающих, которое, с его точки зрения, может быть вызвано заиканием. Может возникать при общении с определёнными людьми. Постепенно одни заикающиеся начинают избегать общения, другие, напротив, становятся агрессивными, навязчивыми в общении. С возрастом страх речи начинает возникать при одной мысли о необходимости речевого общения или при воспоминаниях о речевых неудачах в прошлом. В этом состоянии заикающиеся часто произносят не то, что им хотелось бы сказать, а лишь то, что легче произнести.

Помощь при заикании во многом зависит от отношения пациента к заиканию (степени фиксации). Различают три степени болезненной фиксации на своём дефекте: Нулевая – нет ущемления от сознания своей неполноценной речи, охотно вступают в контакт со знакомыми и незнакомыми, отсутствуют элементы стеснения, обидчивости за свою неправильную речь. Умеренная – неприятные переживания в связи с заиканием, попытки

скрыть заикание, речевые уловки. Выраженная — безнадёжно-отчаянное отношение к своему дефекту. Постоянно концентрируют внимание на своих речевых неудачах, глубоко и долго переживают их. Характерны уход в болезнь, самоуничижение, мнительность, навязчивые мысли и выраженный страх перед речью.

Определить степень тревоги у ребёнка школьного возраста можно по опроснику речевой тревоги. За каждый ответ «да» — 1 балл.

- Моя речь не производит хорошее впечатление.
- Мне трудно разговаривать почти со всеми.
- Мне трудно смотреть на слушателей, когда я говорю с ними.
- Мне трудно разговаривать с моим учителем или начальником.
- Даже одна мысль о необходимости говорить в общественном месте меня пугает.
- Одни слова мне труднее произнести, чем другие.
- Когда я говорю, то думаю о том, как это у меня получается.
- Я редко могу поддержать разговор.
- Моя речь иногда смущает моих собеседников.
- Не люблю знакомить одного человека с другим.
- При обсуждении какого-либо вопроса в группе я редко задаю вопросы.
- Когда я говорю, мне трудно контролировать свой голос.
- Мне трудно говорить перед группой.
- Речь не позволяет мне делать то, что нравится.
- Когда я говорю, меня не очень легко и приятно слушать.
- Иногда мне не нравится, как я говорю.
- Иногда, когда я говорю, я чувствую себя неуверенно.
- Я охотно говорю только с некоторыми людьми.
- Я пишу лучше, чем говорю.
- Я часто нервничаю, когда говорю.
- Мне трудно разговаривать при встрече с новыми людьми.
- Я не всегда уверен в своей речи.
- Я хотел бы, чтобы моя речь была такой же, как у других.
- Я часто не могу ответить, даже когда знаю нужный ответ, так как боюсь заговорить.

Тревога мальчиков по поводу своей речи в норме — не более 8 баллов, а девочек — не более 11 баллов.

Методы лечения заикания разнообразны. Учитывая невротическую природу заикания, используются психотерапевтические методы лечения (создание соответствующих условий, окружающих ребёнка, последовательное усложнение речевых занятий, положительные эмоции). Применяются также гипноз, релаксация, дыхательные упражнения и многое другое.

Основным в лечении ребёнка с заиканием является коррекционная работа с логопедом-дефектологом. Логопед организует содружественную медико-педагогическую работу необходимых специалистов: воспитателей, ритмиста, инструктора по ЛФК, музыкального работника.

С целью воспитания правильной речи существуют системы постепенно усложняемых речевых упражнений: замедленная или ритмизированная речь, другие изменения обычного стиля речи. В некоторых методиках применяются мягкие формы наказания за заикание и награды за беглость речи.

Существуют специальные устройства, отбивающие ритм, с которым можно координировать речь, либо создающие шум для блокировки слуховой обратной связи. Вспомогательное значение имеют фармацевтические и физиотерапевтические методы лечения (лекарства, физиотерапия, двигательные упражнения).

Хороших результатов при занятиях с логопедом можно добиться при отсутствии выраженной речевой тревоги и небольшой фиксации на речевом дефекте. В большинстве случаев даже при быстром положительном кратковременном результате сохраняется вероятность повторного возникновения заикания.

Анна ВЕСЕЛОВА,
кандидат медицинских наук

Что мешает сосредоточиться

Как часто мы жалуемся на неусидчивость детей, их повышенную возбудимость, рассеянность! Однако за этими поведенческими реакциями могут стоять самые разные причины.

Наиболее частая из них — синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Это неврологическо-поведенческое расстройство проявляется уже в детском возрасте. Ребёнок не способен удерживать внимание на деталях, делает вид, что не слышит обращённую к нему речь, не следует предлагаемым инструкциям при выполнении заданий, испытывает трудности в самоорганизации, часто теряет вещи, легко отвлекается. Ему свойственна гиперактивность, которая проявляется в беспокойных движениях кистей и стоп, неусидчивости, бесцельной двигательной активности в неподходящих ситуациях. Импульсивность проявляется в бездумных ответах на недослушанные вопросы, нетерпеливости, некорректности по отношению к другим. Если эти симптомы сильно выражены, речь уже идёт о несоответствии ребёнка нормальным возрастным характеристикам, о нарушении у него социальных функций. СДВГ также сопутствуют специфические изменения на электроэнцефалограмме (ЭЭГ).

СДВГ можно диагностировать, начиная с позднего дошкольного или школьного возраста. По некоторым данным, у мальчиков СДВГ встречается в три раза чаще, чем у девочек. Каждый второй ребёнок, страдающий этим расстройством, сохраняет его во взрослом возрасте.

Среди причин СДВГ — неблагоприятные факторы, действовавшие во время беременности, угроза прерывания беременности, хронические заболевания матери, особенности течения родов и послеродовые осложнения, резус-конфликт матери и ребёнка, наконец, плохая экологическая ситуация. Согласно исследованиям учёных США, Голландии, Колумбии и Германии, в 80% случаев возникновение синдрома зависит от генетических факторов. Однако генетические предпосылки проявляются во взаимодействии со средой, которая может их усилить или ослабить.

Что ещё мешает школьнику сосредоточиться? Вполне возможно, у него от долгого сидения за уроками устают мышцы спины, шеи и плечевого пояса. Из-за слабого мышечного корсета он всё время меняет позу, отвлекается, ищет удобное положение. Нарушение осанки или другие биомеханические нарушения позвоночника, в свою очередь, ведут к неблагоприятному воздействию на позвоночные артерии, затруднению тока крови по ним и создают условия для возникновения гипоксии головного мозга. А это однозначно приводит к повышенной возбудимости, неусидчивости, снижению концентрации внимания, незрелым поведенческим реакциям.

Бывает, что рассеянность, возбудимость возникают в какой-то определённой обстановке, например, только дома в присутствии домочадцев (особенно мамы или бабушки) или учительницы в группе продлённого дня. Такая невнимательность называется ситуационно обусловленной и связана с конфликтом в отношениях между ребёнком и взрослым.

Повышенная утомляемость (истощаемость, астенизация) может быть обусловлена хроническими заболеваниями сердца, бронхо-легочной системы, дисфункцией эндокринных желез, а также носительством возбудителей хронических вялотекущих инфекций (вирус Эпштейна-Барр, простой герпес, цитомегаловирус, лямблии, микоплазмы, хламидии). Подвержены утомляемости дети, испытывавшие гипоксию во время внутриутробного развития и родов или перенесшие другие страдания головного мозга, в том числе наркоз или травмы головы. На этом фоне формируется некая незрелость головного мозга и всех его регулирующих систем. Так может формироваться астено-невротический синдром, именуемый у взрослых неврастенией.

Даже высококвалифицированному специалисту не всегда удаётся сразу найти истинные причины невнимательности. Для этого используются дополнительные методы исследования: УЗДГ (ультрозвуковая допплерография сосудов головы и шеи с функциональными пробами), ЭЭГ (электроэнцефалография), а также другие параклинические исследования.

Инна ШАРКОВА,
кандидат медицинских наук

Витамин для мозга

Как понять, здоров ли малыш? Признаков здоровья для новорождённого много: длина и масса тела, темпы физического развития, показатели активности обменных процессов и адаптационных возможностей. Ребёнок всегда требует внимания родителей, а в раннем возрасте оно должно быть особенно пристальным.

Есть малыши, у которых в процессе беременности и родов пострадала центральная нервная система (ЦНС). Эти детки должны находиться с самого рождения под постоянным наблюдением специалистов. Ценой врачебной ошибки или промедления в постановке диагноза может оказаться сломанная жизнь не только самого малыша, но и всей семьи. И родителям, и медикам нужно помнить, что от правильного диагноза, лечения и реабилитации зависит будущее ребёнка.

По своему происхождению и течению все поражения головного мозга перинатального периода условно можно разделить на следующие:

- повреждения возникшие из-за недостатка поступления кислорода;
- травматические повреждения головки плода при родах;
- смешанные.

В результате нарушается нормальное развитие мозга малыша, его созревание и правильное формирование.

Поражение ЦНС у ребёнка может проявляться в виде нарушений мышечного тонуса и формирования нормальной моторики, повышенной возбудимости, вегетативных дисфункций, таких как срыгивание, рвота, запор, плохой аппетит, снижение темпов набора массы тела и прочее. Помимо этого, у таких детей нередко отмечаются и нарушения обмена веществ, которые также нуждаются в коррекции.

В ряде случаев симптомы поражения ЦНС могут проявляться отсроченно. Что же должно насторожить родителей? Первый показатель проблем с нервной системой — повышенная возбудимость и, как следствие, нарушение сна или, наоборот, излишняя вялость.

Также следует обратить внимание на степень мышечного тонуса и формирование двигательных навыков. Внимательная мама оценит состояние ребёнка и, не дожидаясь более серьёзных симптомов, обратится к детскому неврологу.

Безусловно, дети с тяжёлыми и среднетяжёлыми поражениями ЦНС во время острого периода нуждаются в стационарном лечении. Однако в случаях лёгких нарушений можно ограничиться индивидуальным режимом, массажем и физиотерапией. Из медикаментозных методов лечения чаще применяют метаболические препараты, влияющие на обмен веществ, и травы.

В настоящее время в неврологической практике у детей раннего возраста широко используется лекарственный препарат метаболического действия Элькар®. Это 30% раствор левокарнитина — витаминоподобного соединения, родственного витаминам группы В. Многочисленные исследования показали положительное влияние Элькара на становление двигательных и психических функций, эмоциональный фон ребёнка. Поскольку Элькар® выпускается в форме водного раствора для приёма внутрь, его легко применять даже у малышей. Врач рассчитает необходимую дозу препарата в зависимости от веса и возраста ребёнка и определит продолжительность лечения.

Галина СЁМИНА,
кандидат медицинских наук,
детский невролог

На правах рекламы

Рег. уд.: ЛСР-006143/10-300610

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

Времена года

Как познакомить ребёнка с понятием «времена года»? Что и как рассказать малышу, чтобы это было доступно его возрасту, чтобы он смог создать представления о причинно-следственных связях в природе и жизни человека.

Представления о сезонных изменениях в природе детям дошкольного возраста необходимо формировать тогда, когда это время года настало, во время проявления самых характерных и ярких его признаков.

Например, за окном — осень.

Для детей 2–3 лет

Что рассказать:

• Во время прогулки, по дороге в детский сад и домой обращайте внимание на осенние признаки, на изменения погоды (холодно, идёт дождь, на небе тучи, дует ветер), на состояние растений (с деревьев летят листья — листопад), на поведение животных (птицы улетают), на жизнь и труд людей (люди одевают более тёплую одежду, дворники убирают листья и так далее).

• Полюбуйтесь разноцветным ковром из листьев, соберите листья, жёлуди, шишки, орехи и другой природный материал для поделок.

• Рассмотрите с малышом листья разных деревьев, обратите внимание на их окраску, величину, сравните их.

• Понаблюдайте с ребёнком за листопадом в тихий и ветреный день.

Во что поиграть:

«Подарки осени». Возьмите «дары осени» — шишки, каштаны, листья, жёлуди по несколько штук. Пусть ребёнок узнает и назовёт предметы, а затем разложит в разные емкости: шишки к шишкам, жёлуди к желудям и так далее.

«Маленькие — большие». Положите перед ребёнком листочки (шишки, яблоки) двух величин. Ребёнок выбирает только маленькие или только большие предметы.

«Найди такой же листочек». На прогулке вместе с ребёнком соберите букет кленовых (или дубовых) листьев. Затем покажите ребёнку один листочек и предложите найти лист такого же цвета или размера (отличие только по одному признаку).

Игру можно усложнять, если предложить найти листочек по двум признакам, например: «Давай найдём такой же маленький красный».

Для детей 4–5 лет

Что рассказать:

• Понаблюдайте вместе с ребёнком за изменениями в природе (на улице стало холоднее, небо часто хмурое, идут дожди, листья на деревьях изменили цвет, они опадают, исчезли бабочки, жуки, птицы готовятся к отлёту, в садах и огородах убирают овощи и фрукты).

• Рассмотрите стволы разных деревьев, их окраску, тол-

щину. Расскажите о строении дерева, о том, как деревья осенью готовятся к зиме. На прогулке найдите опавшие листья берёзы, тополя, дуба, клёна, каштана. Предложите узнать эти листья: кленовый листок — как ладошка с растопыренными пальцами, дубовый — похож на лапы сказочного зверя, лист рябины похож на пёрышко… Обратите внимание ребёнка на окраску листьев, величину.

• Рассмотрите и соберите плоды и семена с разных деревьев и кустов: каштаны, шишки, жёлуди, крылатки, ягоды рябины. В дальнейшем это может стать материалом для интересных совместных поделок.

• Расскажите про лесных животных, как они готовятся к зиме (меняют цвет «шубки», делают запасы, готовятся к зимней спячке).

• Выходя из дома утром, отмечайте вместе с ребёнком, что в один и тот же час суток становится всё темнее и темнее.

Во что поиграть:

«Отгадай, когда это бывает?» Рассмотрите с ребёнком картинку «Осень». Задайте вопросы по картинке, например: «Какое время года на картинке? Какое небо? Какие тучи? Какие листья на деревьях? Что делают птицы? Как дети одеты?»

«С какого дерева лист?» На прогулке вместе с малышом соберите букет осенних листьев. Затем покажите ребёнку один листочек и предложите угадать, с какого он дерева, попросите найти это дерево и подойти к нему.

«Да — нет». Малыш загадывает предмет, а вы посредством вопросов, задаваемых в логической последовательности, должны отгадать этот предмет. На все вопросы можно отвечать только «да» или «нет». Вопросы можно задавать о местонахождении предмета, о материале, из которого он сделан, о цвете, форме. Более сложный вариант игры — взрослый загадывает предмет, а ребёнок задаёт вопросы.

«Разрезные картинки». Рассмотрите с ребёнком несколько открыток, предметных картинок (размер 10 х 15 см) с изображениями овощей или фруктов, или грибов, или ягод. Поговорите об одном из этих объектов. Разрежьте картинку на 4–6 частей (горизонтальные, вертикальные, диагональные разрезы) и предложите ребёнку составить целое изображение.

«Что перепутал художник?» Нарисуйте осеннюю картинку карандашами, в которой умышленно допущены некоторые ошибки, например: цветёт клубника, зайчик белый, радуга, сугробы. Предложите ребёнку фломастером исправить ваши ошибки.

Для детей 6–7 лет

Что рассказать:

• Вспомните с ребёнком названия всех осенних месяцев, какие изменения в природе происходят в каждом из них. Расскажите о том, как готовятся к зиме звери, когда и как собираются к отлёту в тёплые края птицы и почему они улетают. Обратите внимание на продолжительность светового дня — она заметно уменьшилась по сравнению с летом, значит, осенью день становится короче.

• Расскажите о строении дерева, об отличии дерева от куста, о том, как деревья осенью готовятся к зиме. Расскажите о хвойных и лиственных деревьях. Сравните стволы разных деревьев по окраске, толщине, предложите почувствовать их отличие на ощупь. Рассмотрите с ребёнком листья (плоды, семена) разных деревьев, обратите внимание на их окраску, форму, величину, сравните их.

• Куда осенью исчезают бабочки, комары, мошки? Некоторые бабочки окукливаются, некоторые жуки откладывают личинки

Окончание. Начало на с. 46

и погибают, некоторые насекомые забиваются в щели строений, под кору деревьев и так зимуют.

• У какого зверя в листопад рождаются детёныши? У зайчихи, её осенние зайчата так и называются — листопаднички.

Во что поиграть

«С какого дерева?» Разложите перед ребёнком собранные вами на прогулке плоды и семена, предложите ему узнать и назвать дерево или куст. Например, шишка еловая или сосновая, жёлудь с дуба или плод каштана.

«Времена года». Рассмотрите с малышом картинки с изображениями примет разных времён года. Предложите ему сгруппировать картинки, попросите объяснить его выбор.

«Отгадай-ка!» Ребёнка просят выразительно описать предмет так, чтобы партнёр по игре угадал, что это. При этом нельзя глядеть на описываемый предмет и называть его. Следите, чтобы назывались существенные признаки предметов.

Игра с мячом **«Дерево, куст».** Бросая мяч ребёнку, называйте разные деревья, кусты. Он должен поймать мяч, и ответить вам, к какой группе растений это принадлежит. Например, взрослый кидает мяч и произносит: «Боярышник», малыш ловит мяч и отвечает: «Куст», и так далее.

«Угадай по запаху». Предложите ребёнку закрыть глаза и узнать по запаху ягоды, фрукты, овощи, гриб и так далее.

Аналогичные наблюдения и игры можно провести и зимой, и весной, и летом.

Мой веселый, звонкий друг

Игры с мячом учат малыша обхватывать и удерживать в руках круглые предметы разного объёма, осуществлять броски разной дальности и точности, пользоваться орудием (палочкой, клюшкой, молотком) для толкания и закатывания мячей. Детям от года до двух лет интересно скатывать шар с наклонной плоскости или бросать его в произвольном направлении. Для ребят постарше задание можно усложнить, предложив им закатить мяч в воротца или ямку, забросить его в корзину или передать броском руками или клюшкой кому-то из ребят. Для подвижных игр необходим свободный уголок, где можно передвигаться без опасения наткнуться на углы или зацепить ногой коврик.

Мячик, катись

Приготовьте мячики разного размера (воздушный шарик, большой надувной мяч, теннисные мячи и мячи для пинг-понга, а также резиновые, тряпичные или ватные мячи, клубки из ниток). Сядьте с малышом на коврик напротив друг друга и толкните к нему мяч. Ребёнок ловит его и толкает обратно. Действия с мячом желательно сопровождать шутливыми комментариями, обращаясь как к ребёнку, так и к мячику, например: «Вот какой веселый мячик, как ему нравится кататься!» или: «Какой непослушный мячик, не хочет катиться в ручки к Коле». По окончании игры можно обратиться к мячу: «Ты, наверное, устал? спать захотел?» и предложить малышу: «Давай положим его в корзинку, пусть отдохнет». При повторной игре можно использовать мячи другого размера и фактуры.

Летающий шарик

Более сложный вариант игры — ловить мяч на лету в положении стоя. Покажите малышу, как нужно держать ручки, чтобы подбросить мячик. Если ребёнку не удаётся справиться с заданием, можно сказать в утешение, что мяч сегодня «не хочет летать», и предложить более лёгкую игру. Игру можно организовать с несколькими детьми. Хвалите ребят, привлекайте их внимание к действиям друг друга: «Вот как хорошо летают наши мячики. Как им весело с нами играть!»

Правила движения

На правах рекламы

Признаки запора всегда одни и те же: редкий и плотный стул, затруднение при дефекации. Но причины могут быть самые разные и, соответственно, разными будут тактики лечения. Неизменным остаётся только образ жизни, необходимый для лечения, – это физическая активность, режим дефекаций и, конечно, специальная диета.

Основа лечебного питания при запоре – назначение продуктов, богатых пищевыми волокнами. Прежде всего, к ним относятся пектины (вещества, содержащиеся в овощах и фруктах), инулин (пребиотик, получаемый из топинамбура – земляной груши), клетчатка из пшеничных и овсяных отрубей. При этом количество пищевых волокон должно составлятьне менее 25–35 г/сутки (лечебная доза 40 г/сутки, максимальная – 60 г/сутки). К продуктам, наиболее богатым клетчаткой, относятся цельнозерновые хлебобулочные изделия или с отрубями, несдобные сорта печенья (Мария, Школьное), цельные крупы (гречневая, ячневая, овсяная), орехи (миндаль, фисташки, арахис), бобовые, капуста, ежевика, абрикосы, кокос, сухофрукты, киви, свекла, морковь, водоросли, отруби (пшеничные, ржаные, соевые). Так, например, в 100 г пшеничных отрубей содержится белка 17 г, жира 4 г, клетчатки 53 г, крахмала 12 г, минеральных веществ 6 г.

Однако пищевые волокна могут усиливать у некоторых пациентов болевой синдром и газообразование. Поэтому при подборе диеты необходимо учитывать степень раздражающего действия на желудочно-кишечный тракт пищевых волокон. Так, пектины кабачка, тыквы имеют более нежную консистенцию и реже вызывают метеоризм, а микрокристаллическая целлюлоза не повреждает кишечник. Многое зависит и от дозы.

В самом начале лечения запоров назначают диету с низким содержанием пищевых волокон и с исключением продуктов, вызывающих повышенное газообразование. Затем, на фоне специальных препаратов, нормализаторов моторики пищеварительного тракта, постепенно вводят в пищу продукты с клетчаткой нежной, а впоследствии более грубой консистенции.

Одним из наиболее эффективных регуляторов моторики желудка и кишечника, который одновременно снимает спазм и улучшает моторику, снижает болевую гиперчувствительность, является препарат Тримедат (тримебутин).[1] С его помощью купируются тяжесть, вздутие, спазм и боль.[2] Препарат сочетается с другими лекарствами, быстро действует и отлично переносится при курсовом лечении.[3] Его можно применять детям с трёх лет.[4]

Другой важный компонент диеты при запоре – продукты, содержащие органические кислоты (кефир, йогурт), кислые фрукты, фруктовые и овощные соки. Ребёнка можно побаловать и сахаристыми продуктами – мёдом, мармеладом, джемами из сладких сортов ягод и фруктов.

Рекомендуются также супы на слабом бульоне, нежирные сорта мяса и рыбы, показаны сливочное и растительное масло в блюдах.

Необходимый объём жидкости должен составлять 1,5–2 л в сутки. Приём пищи должен быть дробным – не менее 5 раз в день. Однако при соблюдении всех этих рекомендаций необходимо наблюдаться у специалиста.

Сергей БЕЛЬМЕР,
доктор медицинских наук, профессор

Узнайте подробнее на сайте : www.trimedat.ru

1. Karabulutet al.The Incidence of Irritable Bowel Syndrome in Children Using the Rome III Criteria and the Effect of Trimebutine Treatment.J NeurogastroenterolMotil. 2013 Jan;19(1):90-3.
2. Delvaux et al. Trimebutine: Mechanism of Action, Effects on Gastrointestinal Function and Clinical Results. J of Int Med Res 1997; 25:225-246.
3. Kountouras et al. Efficacy of trimebutine therapy in patients with gastroesophageal reflux disease and irritable bowel syndrome. Hepatogastroenterology 2002;49:193–7.
4. Инструкция по медицинскому применению препарата Тримедат. ЛСР-005534/07-010709.

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

Расстроенный стул

Расстройство стула у детей и у взрослых не редкость. Причина может быть в недоброкачественной пище, переедании, изменении привычного рациона питания при переездах и, как следствие, диарея, а проще – понос.

Легко развивается понос и при психо-травмирующих ситуациях, и при переживаниях у впечатлительных людей. Так, всем знакома печально известная «медвежья болезнь». Причины поноса не ограничиваются перечисленными выше: инфекции, воспалительные заболевания кишечника и пищевая аллергия, ферментная недостаточность и многое другое. Хорошо известны случаи, когда в основе появления частого жидкого стула лежат не столь серьёзные причины. Например, диарея путешественников связана со сменой привычной бытовой обстановки – характера питания, климата, стрессами. Как правило, диарея путешественников развивается в течение первой недели поездки и может существенно нарушить планы.[1]

До сих пор среди населения ещё бытует мнение, что понос выводит из организма исключительно вредные вещества. Но на самом деле, с водянистым стулом организм теряет жидкость, витамины и электролиты, необходимые для его нормального функционирования.[2] Вот почему так важно начать лечить понос как можно быстрее.

Что делать? Уменьшение частоты стула – важная составляющая лечения диареи, и одним из эффективных и быстродействующих средств при этом является Имодиум (лоперамид). Препарат вот уже 40 лет с успехом применяется во всём мире. За эти годы Имодиум помог двум миллиардам людей более чем в 100 странах мира. Необходимо отметить, что препарат включён в аптечку космонавтов на МКС,[3] что ещё раз подчёркивает его эффективность и хорошую переносимость.

Показанием к применению Имодиума являются острая и хроническая диарея различного происхождения. Препарат снижает тонус и моторику кишечника, способствуя нормализации его работы, снижает потерю жидкости, электролитов и витаминов. Имодиум также повышает тонус анального сфинктера, что способствует снижению частоты стула.

В Российской Федерации препарат разрешён к применению у взрослых и детям с 6 лет, может использоваться по необходимости. Имодиум выпускается в удобной форме с использованием уникальной технологии – таблетки для рассасывания, которые моментально растворяются на языке и имеют приятный мятный вкус. Их не нужно запивать водой, поэтому лекарство удобно принимать в любое время и в любом месте.[4,5]

Лекарственная терапия зависит от причины и может включать антибактериальные препараты, регидратанты, адсорбирующие средства и другие.[6] Для постановки диагноза и назначения адекватного лечения обращайтесь к врачу-специалисту.

Храните в домашней аптечке надёжного помощника – антидиарейный препарат Имодиум (лоперамид).

На правах рекламы

* Запатентованная технология, таблетки для рассасывания за 2-3 секунды растворяются на языке.

1. *Diemert D.J. Clin. Microb. Rev. 2006; 19,:583–594*
2. *Бабак О. Я. www.medicusamicus.com*
3. *http://www.spaceref.com/iss/medical.ops.html*
4. *Инструкция по медицинскому применению препарата Имодиум.*
5. *Запатентованная технология, таблетки для рассасывания за 2-3 секунды растворяются на языке.*
6. *Парфёнов А.И. РМЖ, № 28, 2011.*

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

На правах рекламы

Пробиотик защитит животик

Среди детишек первого года жизни есть те, кто требует повышенного внимания. Мамино здоровье во время беременности, трудные роды, отсутствие или слишком короткий период грудного вскармливания – всё это может стать причиной будущих проблем со здоровьем.

На что обратить внимание?

Родителям надо знать о факторах риска, которые могут привести к нарушению здоровья ребёнка первого года жизни. Прежде всего, это нарушение адаптации и длительное пребывание в роддоме или в стационаре в ранний послеродовый период, применение антибиотиков, недоношенность, оперативные роды, а также любые стрессы: смена места жительства, разлука с матерью при её выходе на работу, введение прикорма, прорезывание зубов, госпитализация, отучение от груди, от соски-пустышки и так далее.

Все эти моменты могут тяжело переживаться крохой, что проявляется не только в частом плаче, но и в нарушении сна, отказе от еды, рвоте, подъеме температуры, проблемах с пищеварением, снижении иммунной защиты.

Почему это происходит?

Исследования учёных показали, что огромное влияние на здоровье ребёнка оказывает микрофлора. Именно она в значительной мере определяет, как будет функционировать организм ребёнка. В свою очередь, те факторы риска, о которых мы говорили, в значительной мере определяют состав микрофлоры и её нормальное функционирование.

Как помочь?

Зная уязвимость организма таких детишек, необходимо продумывать меры профилактики. Одна из наиболее действенных – добавление в рацион младенцев компонентов питания, способных оказывать стимулирующий эффект на жизнедеятельность нормальной микрофлоры.

Поэтому детям, которые находятся на искусственном или смешанном вскармливании, в некоторые наиболее сложные периоды их развития целесообразна дотация пробиотика для поддержания и сохранения бифидобактерий в кишечнике.

В арсенале фармацевтических средств имеется множество препаратов, содержащих бифидобактерии различных подвидов в сочетании или в комбинациях с другими микроорганизмами. В России для детишек с рождения разрешена к применению биологически активная добавка, содержащая порошок бифидобактерий – *Bifidobacterium animalis* – «Линекс для детей®», который в большей мере служит для профилактики дисбиотических нарушений, оптимального формирования микрофлоры кишечника ребёнка в сложные периоды жизни. «Линекс для детей®» – это порошок, который можно смешать со смесью, молоком, а для детей старшего возраста – с соком или пюре. Единственное условие – температура смеси не должна превышать 35°С. «Линекс для детей®», с учетом того, что в его состав входит лишь один вид бифидобактерий и минимальное число вспомогательных элементов, имеет высокую степень безопасности для малыша. Все эти свойства делают его незаменимым в домашней аптечке для профилактики дисбактериоза у ребёнка первых лет жизни.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Соки и здоровье

Пить соки или нет? Если пить, то какие, сколько и для чего? Такие вопросы возникают у многих, когда речь заходит о соках. Для верного решения зачастую не хватает просто профессиональной информации и желания ею воспользоваться. А между тем соки – одна из основ правильного питания, от которого во многом зависит наше здоровье.

Соки пить хорошо – так считает большинство из нас. Почему – знают очень немногие. Фрукты и овощи, безусловно, полезны. Но в результате длительного хранения, от момента сбора до продажи, потеря ряда ценных веществ в них неизбежна. Прежде всего, это касается витаминов. Поэтому соки – экстракт всего полезного, что есть во фруктах и овощах – ценнейший пищевой продукт.

Что хорошего в соках?

Фруктовые и овощные соки – источник разнообразных углеводов, органических кислот, пектина, витаминов и минералов. Овощные соки богаты микро- и макроэлементами – калием, натрием, кальцием, железом, йодом, эффективно восстанавливают организм в стрессовых ситуациях и, являясь низкокалорийным продуктом питания, используются для похудения и нормализации обмена веществ, в решении проблем с кишечником. Фруктовые и ягодные соки более калорийны за счёт высокого содержания природных сахаров, содержат витамины, каротиноиды и минералы. Они великолепно очищают организм, повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям, улучшают работу жизненно важных органов.

Как они работают?

Действие соков на организм поистине уникально. Помимо освежающего действия они обладают свойствами биогенных стимуляторов, повышая работоспособность, устойчивость к ряду болезней. Биологически активные компоненты сока обезвреживают токсины, положительно влияют на иммунитет, способствуют быстрому заживлению ран, обладают противораковым действием. Эффективность воздействия объясняется тем, что соки, благодаря жидкой консистенции, требуют незначительных энергетических затрат при всасывании в кишечнике и сразу же включаются в обмен веществ, активизируя биохимические процессы. Соки благоприятно влияют на сам процесс пищеварения и усвоения пищи. Диетологами показано, что, например, яблочный сок помогает при анемии и гастрите, томатный – при гипертонии, виноградный используется для очищения организма от вредных веществ, гипертонии, абрикосовый, персиковый и сливовый соки – источники натрия, незаменимого при физических нагрузках. Благодаря природным фенолам соки эффективны в профилактике и лечении онкологических, сердечно-сосудистых и аллергических заболеваний.

Какой сок лучше?

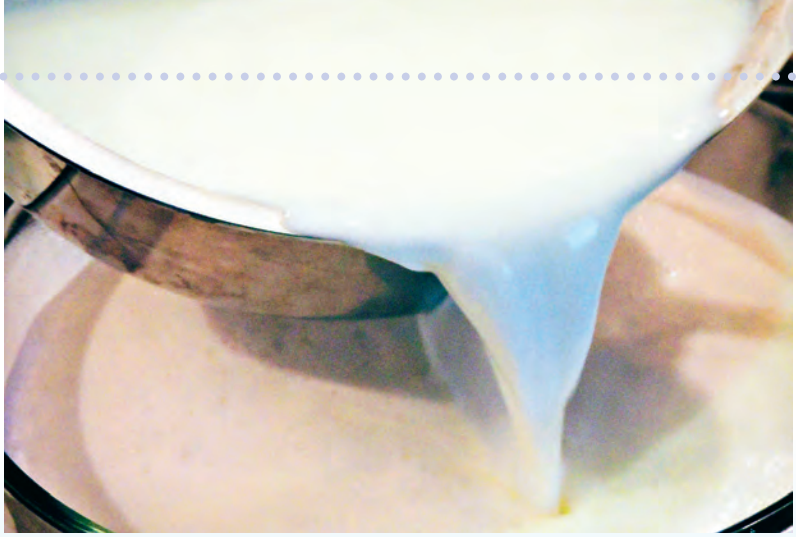
В зависимости от способа приготовления существует несколько видов соков.

Свежевыжатый сок производится путем прямого отжима из плодов и не подвергается дальнейшей обработке. На первый взгляд это самый полезный вариант натурального сока. Но есть ряд моментов, на которые необходимо обратить внимание:

- фрукты и овощи спустя буквально несколько часов после сбора начинают терять определённое количество витаминов из-за быстрого разрушения и прекращения их синтеза. Поэтому, насколько они будут полезны, когда попадут на наш стол, зависит от условий хранения и транспортировки;
- при чистке фруктов и овощей разрушается от 16 до 22% витамина С;
- внешне красивые фрукты и овощи могут оказаться генетически модифицированными, а для их выращивания может использоваться большое количество удобрений, других химикатов, и нет никакой гарантии, что эти плоды выращены в экологически благоприятных условиях.

Восстановленный сок – это сок, который восстанавливают из концентрированного сока. Концентрированный сок получают из сока прямого отжима путём выпаривания или вымораживания из него части воды. Затем концентрированный сок восстанавливают водой на месте розлива в готовую упаковку. Так получается сок промышленного производства – современный продукт высокого качества.

Анатолий ХАВКИН,
доктор медицинских наук, профессор



Важный продукт

Тысячи лет назад человек научился выпекать хлеб. Это спасло его от голода. Тогда же появились кисломолочные продукты. Они не только утоляли голод, но и помогали бороться с болезнями. Вкусовые качества и целебные свойства – вот причина их популярности и долголетия.

В Западной Европе йогурт известен с 16-го века, но своей популярностью он обязан работам русского биолога, Нобелевского лауреата, Ильи Ильича Мечникова. Именно Мечников первым доказал, что полезные свойства йогурта определяются молочнокислыми бактериями. Он выступил с идеей, что йогурт, освобождая организм от токсических веществ, увеличивает продолжительность жизни человека.

Что такое йогурт

Йогурт – результат скисания молока. Так же и кефир, ряженка, сметана и другие кисломолочные продукты. Его отличие в том, что в него добавляется специальная закваска: болгарская молочнокислая палочка и термофильный стрептококк. Они и придают йогурту его уникальный вкус и свойства.

Чем йогурт полезен

Кисломолочные продукты полезны все: они являются источниками легкоусвояемого молочного белка, витамина B_2 и кальция. Как мы уже говорили, отличительной особенностью йогурта является закваска, включающая два микроорганизма. Во-первых, полезные бактерии, попадая в кишечник, оказывают благоприятное влияние на собственную кишечную микрофлору и подавляют рост патогенных микроорганизмов в толстой кишке. Другими словами, эти бактерии «сражаются» с болезнетворными микробами. Во-вторых, в процессе брожения образуется целая армия помощников – это и молочная кислота, и масляная, и муравьиная.

Все они жизненно важны для нашего кишечника: без них он не будет нормально работать. В результате сбоя в работе кишечника развиваются запоры, снижается иммунитет, ухудшается общее самочувствие и качество жизни. Например, молочная кислота обладает антимикробным действием и защищает от кишечных инфекций.

Кроме того, есть категория людей, которые плохо или совсем не переносят молочный сахар – лактозу. Их совсем немало – примерно 15 процентов от всего населения Земли. Для пациентов с частичной непереносимостью лактозы кисломолочные продукты, в частности, йогурт, являются спасением – из-за низкого содержания лактозы йогурт прекрасно усваивается.

Почему йогурт надо есть каждый день?

Исследуя жизнь болгарских крестьян, Илья Ильич Мечников пришёл к выводу: своим долголетием они обязаны каждодневному употреблению национального кисломолочного продукта – йогурта. При условии регулярного попадании в организм йогурт осуществляет работу по его оздоровлению: налаживается работа кишечника, повышается иммунитет, работоспособность, улучшается настроение. Даже внешний вид любителя йогуртов говорит о здоровье: кожа становится более гладкой и эластичной, а волосы – густыми и блестящими.

Излишне говорить, что, если человек себя хорошо чувствует, он активен и жизнерадостен, а значит – успешен.

На правах рекламы

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.

Первый и второй

«Как родные» – подразумевает любовь и поддержку, взаимопомощь и абсолютное доверие. Но многие ли могут похвастаться такими отношениями с братом или сестрой? В реальности «родственные» чувства часто колеблются от скрытой неприязни до открытой вражды. Пройдут ли дети рука об руку по жизни или станут чужими, во многом зависит от родителей.

Будет ли ребёнок, появившийся в семье первым, испытывать вместе с родителями чувство радости от появления новорождённого? Ответ на этот вопрос зависит от поведения родителей. Важно понимать, что первый ребёнок не всегда готов принять мысль о появлении ещё одного в семье, не всегда готов делиться своими игрушками и вещами. С появлением малыша в семье начинают происходить изменения, как положительные, так и отрицательные. Не случайно рождение второго ребёнка в психологии рассматривается как трудная жизненная ситуация в семье, поскольку происходит изменение семейных отношений, общения и совместной деятельности в семье. В то же время, если члены семьи справляются с этой ситуацией, то показатели удовлетворённости браком после рождения второго ребёнка становятся значительно выше, чем после появления первого ребёнка.

По новым правилам

Появление в семье второго ребёнка требует новых способов приспособления к этой ситуа-

ции. Вот правила, которые помогут родителям:

• Старайтесь чаще выходить из дома, для того чтобы отвлечься от монотонности семейной жизни.

• Оказывайте эмоциональную поддержку друг другу, помнить, что в ней нуждаются все члены семьи, а в большей степени первый ребёнок.

• Заранее готовьте первенца к появлению брата или сестры.

Условия успеха

При планировании второго ребёнка необходимо учитывать медицинский, психологический и социальный факторы.

Медицинский фактор включает состояние здоровья матери после рождения первого ребёнка. Необходимость кормления грудью первенца в течение года определяет минимальную разницу между детьми по формуле: *кормление грудью первенца + 9 месяцев беременности вторым ребёнком.*

При полном здоровье матери эта формула планирования второй беременности будет приемлемой, однако если у матери имеются те или иные отклонения в здоровье, ей необходимо время для восстановления своих сил.

Формула, по которой определяется разница в возрасте между детьми, будет выглядеть следующим образом: *кормление грудью первенца + отдых матери от 6 месяцев до 1,5 лет + 9 месяцев беременности вторым ребёнком.*

При серьёзных нарушениях здоровья у матери для восстановления организма ей потребуется как минимум 3 года.

Таким образом, минимальная разница между детьми в семье может составлять приблизительно 1,5–2 года, а при планировании второго ребёнка обязательно учитывается здоровья матери.

Психологический фактор включает в себя вероятность возникновения, так называемого sibs-конфликта – конфликта между кровными братьями и сёстрами. Наиболее часто sibs-конфликт возникает в ситуации, когда разница между детьми составляет 4–5 лет.

Конфликт между детьми возникает при разнице в 4–5 лет

Обратимся к особенностям детской психики: в возрасте 4–5 лет у ребёнка происходит бурное развитие таких человеческих чувств как любовь, эмпатия (способность ставить себя на место другого), сопереживание. У мальчиков эти чувства в большей степени направлены на мать, к которой они испытывает в этом возрасте искреннюю любовь. Через много лет мужчина вырастет и подарит это чувство своей избраннице. Эмоционально чувствительные мальчики всерьёз собираются жениться на маме. «Мне нужно для этого только чуть-чуть подрасти и договориться с папой, который маму вряд ли так просто отдаст» – в этих намерениях малыша нет ничего вредного и запретного, поскольку это свидетельство того, что самое главное чувство – чувство любви – впервые переполняет его.

Сергей (4,5 года) проговаривал вслух своё намерение вскоре жениться на маме. На вопрос удивлённой мамы: «А куда мы денем папу?» – мальчик, не задумываясь, ответил: «Папу отправим на работу».

Необходимо отнестись с пониманием к этим переживаниям ребёнка и ни в коем случае не ругать, не осуждать, а беречь и взращивать это чувство любви у мальчика к главной женщине в его жизни – матери. Истоки чувства любви взрослого мужчины к женщине находятся здесь, в дошкольном детстве. И будет ли это чувство любви связано с ревностью, например, зависит во многом от отношения родителей к мальчику в этот непростой для него период жизни. Корни пренебрежительного отношения к женщине со стороны мужчины, грубости, психологического и физического насилия находятся в детстве, когда мальчик испытывал чувство любви к матери. Как относится мать к своему сыну – будущему мужчине, как складываются супружеские отношения в семье, и какой пример подаёт мальчику отец – все это во многом предопределяет семейные отношения в будущем.

Дочки-сыночки

Что же происходит с мальчиком при появлении второго ребёнка? В возрасте 4–5 лет мальчик любит свою маму искренне, сильно и нежно, а она вдруг свою любовь, нежность и доброту, которая ещё совсем недавно была адресована только ему, начинает делить ещё с одним членом семьи. Более того: «С ним она разговаривает более нежно и ласково, чего уже давно я не слышал по отношению к себе. Им она, моя обожаемая и любимая мама, восторгается, восхищается и (о ужас!) хвалит

за всякие пустяки, за то, что я уже давно умею делать!» Подобные мысли отравляют всю жизнь ребёнка, более того, мальчик может воспринимать обычное поведение матери как предательство и измену.

У девочки в возрасте 4–5 лет чувство любви, эмпатии и сопереживания, направляется в большей степени на отца. В случае если первенцем является девочка, родителям легче не допустить развития sibs-конфликта: девочку легко можно перенаправить на большее общение с отцом.

Однако необходимо помнить, что перенаправить девочку на общение с отцом получится только в том случае, если до этого у отца с дочерью сложились хорошие отношения. В ином случае девочка будет воспринимать такое перепоручение её воспитания как наказание за какие-то проступки. От отца в отношении девочки требуются ответные положительные высказывания на её чувство любви, и здесь очень важно подчеркивать те положительные качества, которые вы хотите воспитать в дочери. Например: «Какая ты у меня хозяюшка!», «Какая ты у меня помощница!» Не надо забывать и о том, что девочка, начиная с 4 лет, очень чувствительна к оценке своего внешнего вида. И оценка самого значимого мужчины в своей жизни для неё чрезвычайно важна как сейчас, так и в последующие годы её жизни. Если отец не забывает подчеркнуть достоинства своей дочери, не устает говорить ей, какая она красавица, умница, то когда девочка вырастет, она будет уверена в себе, будет знать себе цену, ведь папа уверил её в том, что она красива во всех отношениях. Такая девочка будет более успешна в создании семьи, более привлекательна для представителей противоположного пола, более успешна и в профессиональном плане, ведь отец внушил ей, что у неё всё обязательно получится.

Зато при неправильном отношении к девочке именно отец может нанести, сам того не осознавая этого, тяжелейшую психическую травму своей дочери, отголоски которой будут долго отзываться в её взрослой жизни.

Тот факт, что девочки более чувствительны к словам и более эмоционально реагируют на словесные замечания значимых взрослых, заставляет быть особо осторожными в их воспитании. Например, брошенные отцом фразы: «Кто тебя замуж такую возьмёт!», «Кому ты будешь нужна!», «Что ты вертишься перед зеркалом, все равно ты никому не нужна!» прочно сидели в эмоциональной памяти уже взрослой девушки, а нам понадобилось много усилий для того, чтобы исправить эту негативную программу, психическую травму, нанесённую в детстве.

Необходимо помнить и о том, что sibs-конфликт при невнимании родителей может обернуться страшной трагедией. Вот рассказ уже взрослой женщины: «Я несла своего брата выбросить в окно, мы жили на 4-м этаже, я хотела выбросить брата в открытое окно! Мама вошла в комнату и предотвратила трагедию».

Какая же разница между детьми будет психологически безопасной для первого ребёнка? Чем меньше разница между детьми, тем в большей степени присутствует близнецовый эффект в отношении родителей к детям, а это означает, что sibs-конфликта при появлении второго ребёнка легко избежать. Однако при маленькой разнице между детьми таится опасность пропустить индивидуальность как первенца, так и второго ребёнка. Родителям необходимо избегать уравнительного отношения родителей при воспитании детей погодков. Да и по медицинским показателям, как мы убедились ранее, это не всегда является приемлемым.

Другая ситуация наблюдается в семье при разнице между детьми 6–7 лет, когда внимание первенца направлено на овладение новой социальной ролью – ролью школьника. Кроме этого чувство любви у ребёнка в 6–7 лет уже теряет свою остроту. Но если разница между детьми более 7 лет, то по психологической сути своей они не являются двумя детьми для своих родителей, их скорее можно рассматривать как семью с одним ребёнком и ещё с одним ребенком.

Социальный фактор необходимо учитывать при планировании второго ребёнка. Общность интересов будет присутствовать у детей, находящихся на одной стадии социального развития, то есть учёт этого социального фактора означает, что второй ребёнок в семье должен появиться тогда, когда первенец находится в дошкольном возрасте, и желательно, чтобы это был не конец дошкольного возраста. Для того чтобы в совместном взаимодействии были закреплены общие интересы, наиболее приемлемой разницей между сиблингами (кровными братьями и сёстрами) в этом случае будет 2–3 года. При большей разнице между детьми будет присутствовать антагонизм интересов, закреплённый в дошкольном возрасте и сохраняемый длительное время.

Таким образом, при планировании второго ребёнка необходимо учитывать медицинский фактор (здоровье матери), психологический (пол и возраст первенца) и социальный (социальное развитие первенца).

Не всё сразу

Первый этап подготовки первенца к появлению братика или сестрёнки — это этап планирования. Прежде всего, при планировании второй беременности в разговор об этом важном событии необходимо привлекать первенца. В этих разговорах необходимо особо подчеркнуть, что, когда в семье будет ещё один ребёнок, то первенец сможет играть с ним. Родителям надо рассказать первому ребёнку, как это хорошо, когда есть с кем поиграть. Пусть это будут истории из детства родителей на тему: «Когда папа или мама были маленькими, как весело они играли со своим братом (сестрой)». Если у родителей не было такого опыта и папа (мама) был единственным ребёнком в семье, то обязательно расскажите ребёнку о том, как вам хотелось, чтобы у вас был брат или сестра, как вам было грустно и одиноко, расскажите о том, как вы рады тому, что у первенца будет брат или сестра. При таком отношении родителей первый ребёнок не будет чувствовать себя обделённым и обиженным на родителей за то, что те предприняли и спланировали важнейшее изменение в семейной жизни. Важным достижением на этом этапе является появление у первенца желания иметь брата или сестру.

Второй этап подготовки первенца — этап ожидания второго ребёнка. Он будет длиться всю беременность мамы. В это время необходимо включить малыша в заботу о маме, которая требуется в связи с вынашиванием ребёнка со стороны всех членов семьи. Для родителей это возможность научить своего первенца-мальчика заботиться о беременной женщине, ведь это пригодится ему через много лет, когда он будет взрослым мужчиной и будет ждать своего ребёнка. Для первенца-девочки это возможность примерить ситуацию беременности на себя, прикоснуться к радости материнства, ведь когда-нибудь она и сама станет матерью. При неправильном отношении родителей у первенца могут возникнуть негативные установки: «У меня никогда не будет детей!» или «Я никогда не буду рожать ребёнка!»

Важно предоставить первенцу определённое право решать, какую одежду, игрушки купить малышу. Необходимо помнить о том, что такова природа человека — он ценит больше всего то, что он сделал сам, и наибольшую ценность для него приобретает то, во что он вложил свои силы, время, деньги. Первенец будет смотреть по-иному на братишку или сестрёнку, если вещи для него выбирал сам, если сам вместо игр и развлечений ездил за покупками своему будущему брату или сестре.

На этом этапе выбирают и имя будущему ребёнку. Многим родителям даже и в голову не приходит посоветоваться в этом важном вопросе с первенцем. Необходимо знать, что если первенец по возрасту может участвовать в обсуждении, как назвать второго ребёнка, то его нужно обязательно привлекать.

Родителям важно понимать, что у них появился реальный шанс научить заботиться о комто своего первенца, дать почувствовать, что проявлять заботу о другом человеке гораздо приятнее, чем принимать её. Необходимо постепенно менять ситуацию первого ребёнка: ведь раньше заботились о нём, а теперь он заботится о неродившемся малыше, а значит, он большой, он взрослый, и может, как взрослый нести ответственность за другого. Способность принять ответственность за другого является важнейшей составляющей семейного благополучия.

Очень часто причиной неудач в семейной жизни является неумение брать ответственность, неумение заботиться о близком, неумение получать удовольствие и радость от заботы о дорогом и любимом человеке. Не случайно наличие брата или сестры специалисты рассматривают как добрачный фактор, положительно влияющий на стабильность брака. Опыт взаимодействия с братом или сестрой — это опыт заботы и ответственности, опыт ссор и конфликтов, опыт уступок и договорённостей — в дальнейшем оказывается чрезвычайно важным для построения своих собственных семейных отношений. Умение уступать и договариваться, заботиться и нести ответственность — все эти важнейшие умения так необходимы вашему первенцу!

Этот период заканчивается, когда мама находится в роддоме, а папа с первенцем и остальными членами семьи готовится к приёму нового члена семьи. Не надо отправлять первенца к родственникам, лучше, если в этот период он будет помогать отцу. Посильное реальное участие в подготовке к первой встрече самых родных на свете людей должно проходить в атмосфере праздника, когда главный подарок мама делает первому ребёнку,

который перестаёт быть единственным и становится старшим. Мама дарит своему первенцу человека, который будет для него самым родным на Земле.

Третий этап — этап принятия. Важно чтобы знакомство первенца с братом или сестрой не омрачилось страхами и указаниями взрослых: «Отойди, ты можешь чего-нибудь ему сломать!», «Не разбуди его, он сейчас спит!». Необходимо дать возможность первенцу потрогать младшего брата или сестру, ведь он этого так долго ждал! Нельзя забывать, что первенец испытывает смешанные чувства: он может радоваться вместе со всеми, но и одновременно испытывает чувство страха за то, что маленький человечек, которым все восхищаются, заберёт у него любовь, тепло и заботу родителей. И ведь этот страх при неправильном отношении родителей легко может подтвердиться, закрепиться и укорениться. Первый ребёнок с появлением второго испытывает сильнейший стресс: родители уже не принадлежат только ему безраздельно и полностью, как это было раньше, его устойчивый мир единственного ребёнка в семье разрушился.

Задача родителей — приложить максимум усилий для того, чтобы для второго ребёнка нашлось место в сердце первенца, тогда и на рисунке он появится. Кроме этого надо понимать, что первенец не может стать старшим, ответственным и заботливым ребёнком за один день. Для того чтобы это произошло, необходимо время и постоянная поддержка окружающих: «Какой ты у меня помощник!», «Как ты мне помогла!», «Какая ты у меня большая девочка!»

Правила для родителей

• Объясняйте первенцу, почему хотите, чтобы в семье появился второй ребёнок, рассказывайте истории из своего детства о том, как играли с братом (сестрой) или о том, как хотели брата (сестру).

• Обсуждайте в присутствии первенца планы о рождении второго малыша, подключайте первенца к этим обсуждениям, объясните, какие изменения произойдут в вашей семье, и обсудите, какие традиции будут сохранены.

• Подключите первенца на этапе ожидания второго ребёнка к заботе о маме, объясните, что когда-то и он был у мамы в животике. Для первенца-мальчика при этом необходимо подчеркивать, что у мамы теперь два помощника — папа и сын, а папе необходимо дать сыну образец и пример заботы, помощи и поддержки беременной женщины. С первенцем-девочкой маме необходимо говорить о своих материнских чувствах, ведь когда-нибудь девочка сама станет матерью.

• Позвольте первенцу выбрать имя брату или сестре, ведь это самый родной для него человек, с ним он будет идти по жизни.

• Выбирайте одежду, игрушки и вещи для второго ребёнка вместе с первенцем, предоставьте ему право решать, какую одежду, игрушки купить малышу.

• Познакомьте своих детей, позвольте первенцу трогать брата или сестру столько, сколько ему будет необходимо. Будьте внимательны, терпеливы и заботливы по отношению к первенцу, для него появление в семье второго ребёнка является сильным стрессом.

• Объясняйте, почему вам приходится много времени проводить в заботе о малыше, подключайте старшего ребёнка к этим заботам, благодарите его за помощь и поддержку. Говорите о том, что вы любите своего первенца столько раз, сколько ему понадобится для того, чтобы снова обрести чувство безопасности и комфорта.

Sibs-конфликт может возникнуть и при маленькой разнице между детьми в том случае, если первенец был чрезмерно любим родителями.

«Младшая сестра»

«Меня зовут Ирина, я являюсь мамой двоих малышей: мальчик — 2 года 8 месяцев и девочка — 7 месяцев. У нас существуют определённые сложности с адаптацией старшего ребёнка к ситуации появления сестры. Первые два года Кирилла всё наше с мужем время было посвящено сыну: мы вели достаточно закрытый образ жизни: редко выезжали в гости и редко же принимали гостей (в основном бабушек-дедушек), ребёнка ни разу не оставляли не только на ночь, даже на краткое время с бабушками-дедушками. Во время беременности старались подготовить Кирилла к появлению сестрёнки, он даже имя ей выбрал, он назвал её Ася. После рождения дочки намеренно ещё усилили внимание к сыну, но его очень раздражало, когда Ася начинала плакать. Если я занималась сестрой, а ему требовалось, например, надеть ботинки или покушать, никому не давал помочь ему, требовал, чтобы я «отдала Асю». Сейчас Кирилл привык и смирился с присутствием сестры: иногда пытается мне помогать

ухаживать за ней, иногда искренне ей радуется, может поцеловать, когда понимает, что от отношения к ней зависит получение желаемого. Но я ни на секунду не могу оставить их вдвоем, так как Кирилл постоянно пытается её толкнуть, задеть, ударить. Пытались проводить беседы на тему «нельзя обижать маленьких», пытались наказывать, причём с применением физического наказания — ничего не помогает».

Вы правильно поняли, что ваша с мужем любовь к Кириллу, стопроцентное посвящение времени сыну создали эту ситуацию негативного отношения старшего ребёнка к младшему. Любовь надо дозировать, а то любовью можно и «закормить». Кириллу тяжело расстаться с пьедесталом «любимого мальчика», он не привык вас делить с кем-либо.

Восхищение отца – залог уверенности девочки в себе

Что можно и нужно делать:

• Занятия с малышами — купать, кормить, играть — старайтесь проводить совместно, тогда и обид не будет. Это труднее — купать, например, двоих, пусть помогает вам папа.

• Выходите, выезжайте из дома все вместе, вы одна семья. Будьте всегда вместе: дети и родители.

• Игры подбирайте такие, чтобы малыши, пусть и чуть-чуть, пусть и с вашей помощью играют друг с другом.

• Просите у Кирилла помощи, подчёркивайте, что он ваш помощник. Покажите сыну, что он может уже многое из того, что Асе недоступно.

• Разнообразьте жизнь Кирилла новыми друзьями во дворе, новыми впечатлениями, сына надо переключить на интересные занятия, снизить остроту борьбы за ваше внимание.

• Не оставляйте Асю с Кириллом — это пока опасно!

• Наберитесь терпения во всех этих действиях примерно настолько, насколько вы любили Кирилла сверх меры.

Е. АЛЕКСЕЕВА
кандидат психологических наук, доцент

Двойная польза

Многие мамы страдают от трещин сосков молочных желёз при кормлении грудью, особенно в первый месяц после рождения ребенка. Трещины сосков вызывают сильную боль во время кормления, что нередко приводит к отказу женщины от грудного вскармливания.

Что предпринять? Для профилактики и лечения трещин сосков молочных желёз применяются средства, способствующие заживлению повреждённой кожи. Для этого очень хорошо подходит мазь Д-Пантенол. Мазь Д-Пантенол восполняет недостаток пантотеновой кислоты, возникающий при повреждении кожного покрова. Для лечения и профилактики трещин мазью Д-Пантенол смазывают поверхность сосков после каждого кормления грудью.

При присоединении инфекции, для лечения инфицированных трещин сосков молочных желез необходимо использовать наружные лекарственные средства, которые помимо заживляющего оказывают также противомикробное действие, например крем Депантол. В состав препарата входит декспантенол и хлоргексидин. Хлоргексидин — один из наиболее активных антибактериальных препаратов. Он хорошо связывается с кожей и не оказывает общего действия на организм. Крем Депантол разрешен к применению кормящим женщинам, а также грудным детям с рождения.

На правах рекламы

РУ NN№ ЛС 001251 П NN№ 011108 РУ ЛСР 001794/08

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

Поклонившись, мы друг другу сказали,
хотя были совсем не знакомы:
«Здравствуйте!»
Что особого тем мы друг другу сказали?
В. Солоухин

Здравствуйте!

Зачем нам этикет приветствия?

Каждый из нас рождается человеком. Мыслящим существом, личностью человек становится благодаря общению, то есть живя в социуме. Ничто так не обогащает нас знаниями и опытом, как живой процесс общения. Завоевание внимания, а тем более удержание людской привязанности реальны только через общение. Для общения люди придумали этикет (правила поведения, принятые в данном обществе в данное время). В наше время этикет сохранил в себе многие выработанные веками правила. Их называют вежливостью, хорошими манерами, воспитанностью. Для воспитанного человека соблюдение этих правил обязательно, привычно и не вызывает особых затруднений. При приветствии мы пользуемся как древним способом общения — показываем и смотрим, так и более поздним — говорим и слушаем. Уклониться от приветствия или не ответить на него во все времена и у всех народов считалось верхом невоспитанности и неуважения к окружающим. Общепринятым этикетом предусмотрено, что первым здоровается мужчина с женщиной, младший по возрасту со старшим, мальчик с девочкой. Из двух людей одного возраста и положения первым здоровается тот, кто лучше воспитан. Если встречаются супружеские пары, то сначала женщины здороваются друг с другом, затем мужчины приветствуют женщин, и лишь после этого мужчины приветствуют друг друга.

Слова для приветствия

Для приветствия существуют обязательные слова: «Здравствуйте», «Доброе утро!», «Добрый день!», «Добрый вечер!» Слово «привет» может употребляться только как непринуждённое дружеское приветствие уже хорошо знающих друг друга людей. «Здравствуйте» означает: я тебя вижу, человек, ты мне приятен, знай, что я тебя уважаю, и хочу, чтобы и ты ко мне хорошо относился. Я желаю тебе всего самого доброго: здоровья, мира, счастья. Не поздороваться с присутствующим, входя в помещение, равносильно возгласу: «Я вас не знаю и знать не хочу!»

Из истории приветственных слов

В Древнем Китае и Монголии при встрече спрашивали, здоров ли ваш скот. В Древнем Египте приветствовали словами: «Ели вы сегодня?» У зулусов говорили: «Я тебя вижу». У гренландцев не существует формального приветствия, но замечание о погоде у них обязательно. Они произносят: «Хорошая погода», что значит, мир прекрасен. В Узбекистане при встрече говорят: «Не уставайте», это доброе пожелание работающим.

Рукопожатие

Рукопожатие является непременным атрибутом любой встречи и прощания. Оно может быть очень информативным, особенно его интенсивность и длительность. Слишком короткое, вялое рукопожатие очень сухих рук — свидетельство безразличия. Длительное рукопожатие слишком влажных рук говорит о сильном волнении. Чуть-чуть удлинённое рукопожатие с улыбкой и тёплым взглядом демонстрирует дружелюбие. Сильно задерживать руку партнёра в своей руке нежелательно, чтоб у него не возникло чувства раздражения от того, будто он попал в капкан. Подавать партнёру левую руку при приветствии считается неуважением. Рукопожатие, при котором руки партнёров находятся в равном положении, означает, что оба они испытывают друг к другу чувства уважения и взаимопонимания. Пожатие с использованием обеих рук выражает искренность и глубину чувств по отношению к партнёру. Для передачи переполненности чувств левая рука при взаимном пожатии правых рук кладется на руку партнёра.

Поцелуй при встрече

В последние годы получил распространение обычай обмениваться светскими поцелуями при встрече. Обмениваясь поцелуями, подставляют правую щёку навстречу правой щеке

того, кто вас приветствует (американский способ). Европейская манера поцелуев (воздушных или настоящих) предусматривает поцелуй в обе щеки. После поцелуя в одну щёку следует чуть отстраниться и подставить другую щёку, чтобы не столкнуться лбами, если кто-то из целующихся неловко повернётся. В Росси всегда было принято целоваться трижды в обе щеки, начиная с левой. В мусульманских же странах не приемлемо даже простое соприкосновение лиц разного пола, если они не связаны кровными узами. В то же время естественным считается взаимный поцелуй или касание щеками у мужчин. У народов Юго-Восточной Азии не принято обмениваться рукопожатиями. Особенности национального этикета следует досконально изучать разведчикам.

Современные движения и жесты

Большое значение при приветствии имеет манера держаться. Здороваясь с кем-либо, смотрите человеку прямо в глаза, показывая, что вы и в самом деле интересуетесь партнёром. Неблагоприятное впечатление производит человек, который, протягивая правую руку для приветствия, левую руку держит в кармане, смотрит в сторону, вниз или продолжает разговаривать с другим человеком. Такая невежливость не располагает к продолжению знакомства. Приветствуя знакомую женщину на улице, мужчина должен приподнять шляпу или кепи (но не берет или зимнюю шапку). Если приветствие сопровождается рукопожатием, мужчина должен снять перчатку, а женщина может её не снимать (за исключением варежки и тёплой кожаной перчатки), поскольку шёлковые, матерчатые, лайковые перчатки являются частью дамского туалета, как и головной убор. На улице проходящий мужчина первым кланяется стоящим. Женщине в знак приветствия никогда не целуют руку на улице: делают это только в помещении. В России принято целовать руку лишь замужней женщине. Девушке руку не целуют. Если женщина обгоняет знакомого мужчину, она первой его приветствует. Сидящий мужчина, приветствуя даму или старшего по возрасту или положению человека, должен встать. Если он приветствует лиц, проходящих мимо, не вступая с ними в разговор, он может не вставать, а лишь приподняться. У латиноамериканцев принято обниматься при встрече, у молодых американцев — похлопать друг друга по спине.

Из истории движения жестов

Рабы Древнего Рима при встрече обнажали обритые головы. В Древней Руси кланялись в пояс или падали на колени и ударялись о землю лбом. Европейские рыцари поднимали забрала тяжёлых шлемов и стягивали с рук боевые рукавицы. У некоторых индейских племён было принято при виде незнакомого человека до тех пор сидеть на корточках, пока он не приблизится и не заметит этой миролюбивой позы. Иногда индейцы для приветствия снимали обувь. Дамы дворянского происхождения обеих частей Света приседали в глубоком реверансе. Офицеры королевских гвардий звонко щёлкали каблуками и роняли, словно подрубленную, голову на грудь. Доблестные мушкетёры, изящно склонившись, помахивали своими великолепными шляпами. Тибетцы, здороваясь, снимали головной убор правой рукой. Левую руку они закладывали за ухо и высовывали язык. У японцев для приветствия применялись три вида поклонов. Самый низкий, средний поклон с углом 30 градусов и лёгкий с углом 15 градусов. Китаец, встречая друга, пожимал руку самому себе. Лапландцы тёрлись носами, самоанцы обнюхивали друг друга.

Происхождение обряда

«Входишь в дом — снимай головной убор, здороваясь — снимай перчатку». В средние века странствующий рыцарь, входя в дом, снимал шлем и держал его в руке. Жест означал: «Я тебя не опасаюсь, моя голова открыта, потому я доверяю тебе». Сняв железную перчатку, рыцарь показывал, что в его ладони не спрятано оружие. Это правило приветствия сохранилось до наших дней.

Народный этикет России 19-го века

Здороваясь с заканчивающими жатву говорили: «С двумя полями сжатыми, с третьим — с засеянным!» Молотильщикам желали успешной работы: «По сту на день, по тысяче — на неделю». С девушкой, черпающей воду, здоровались: «Свеженько тебе!» Едящих или пьющих приветствовали: «Хлеб да соль!» или «Чай да сахар!» Когда женщине, занятой дойкой, говорили: «Море под коровой!», — у неё наготове был ответ: «Река молока!» Женщине, которая месила хлеб, желали: «Спорынья в квашню!» (спорынья — это удача). «Сто рублей в мошну!» — отвечала она.

Формула здоровья

Каждое поколение родителей, желая своему ребёнку здоровья, задаёт себе вопросы: «Почему молочные продукты так полезны детям? Сколько их нужно есть? И почему именно столько?»

Отвечает член-корр. РАЕН, доктор мед наук, профессор, руководитель отделения гастроэнтерологии НИИ педиатрии и детской хирургии РНИМУ им. Н.И. Пирогова Анатолий Ильич Хавкин.

– Любой родитель знает: грудное молоко для младенца – основа жизни. Но малыш растёт. Действительно ли молочные продукты необходимы дошколёнку и школьнику?

– Я скажу больше. Не только дошколёнку или школьнику, но и взрослым. В молоке содержатся необходимые организму вещества, и, при этом, они, как правило, очень хорошо усваиваются.

– Но ведь есть и другие полезные продукты.

– С этим никто не спорит. Нужны и мясо, и рыба, и овощи с фруктами... Но уникальность цельного молока в том, что полезных веществ в нём много, а вот энергии на то, чтобы усвоить эти вещества, организм тратит мало. Представьте себе, если было бы разработано топливо, одного маленького брусочка которого было бы достаточно, чтобы обогреть весь дом.

– Так сколько же нужно этого «топлива» в день и содержит ли оно всё необходимое для организма?

– Конечно, питаться одним молоком недостаточно, хотя в нём содержатся особые белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Однако это не всё, что необходимо. Кроме того, не нужно забывать и о кисломолочных продуктах. Они по-своему тоже уникальны: в них содержится больше легкоусвояемого белка, а продукты брожения углеводов – молочная кислота защищает кишечник от инфекций, улучшает пищеварение. Полезен и молочный жир.

– Получается, что необходимо употреблять не только молоко, но и кисломолочные продукты?

– Совершенно верно. Ведь помимо уже перечисленных достоинств, кисломолочные продукты – богатейший источник кальция. А кальций, можно сказать, стержень нашего тела. Именно из него состоит скелет человека. Не нужно объяснять, что если «основа» не слишком прочная, то о здоровье говорить не приходится.

– Как выбрать оптимальную форму здорового питания?

– Чтобы не «промахнуться» и насытить организм необходимыми веществами и кальцием, надо выпивать в день стакан молока, съедать один творожок и йогурт.

– Почему именно такой набор продуктов? А как же, например, сыр?

– Сыр никто не отменял. Мы говорим о тех продуктах, которые съедать ежедневно обязательно. Если вы к ним прибавите сыр или что-нибудь ещё, вреда не будет. Но именно такое сочетание составляет «формулу здоровья». Потому что каждая её составляющая несёт свои уникальные функции. В результате организм получает и качественный белок, и необходимые витамины группы, и лактат кальция. Учёные выяснили, что если выпивать утром стакан молока, то потом в течение дня и есть меньше хочется. Посмотрите, как хорошо: утром стакан молока, в полдник – творожок, а на ужин – йогурт. И самочувствие заметно улучшится.

Беседовала
Ирина ЗАПОРОЖЦЕВА

На правах рекламы

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.

3 молочных продукта в день — норма здоровых людей

ТРИ В ДЕНЬ
РЕКОМЕНДАЦИЯ
ИНСТИТУТА ПИТАНИЯ РАМН

АЛЕКСЕЙ НЕМОВ
Многократный чемпион
Европы и мира

Дюфалак® — мягкое слабительное для взрослых и детей

Дюфалак® (Duphalac®)
МНН: лактулоза. **Регистрационный номер:** П N011717/02
Лекарственная форма: сироп. **Фармакологические свойства:** оказывает гиперосмотическое слабительное действие, стимулирует перистальтику кишечника, улучшает всасывание фосфатов и солей Ca 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

Дюфалак®
Лактулоза

- Мягко устраняет запор и восстанавливает нормальную работу кишечника
- Способствует росту собственной микрофлоры кишечника
- Может применяться у детей с первых дней жизни, а также у беременных и кормящих женщин

2012/05-688

РЕКЛАМА

ООО «Эбботт Лабораториз»
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.gastrosite.ru, www.abbott-russia.ru

Abbott
A Promise for Life

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ