

ЖУРНАЛ ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ И ИХ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ДЕТЕЙ

Вместе весело шагать

ВОРОНЕЖ
2011 г.

ZR-VRN.RU



ЯСЛИ-САД ПОЛНОГО ДНЯ

«В ГОСТЯХ У СКАЗКИ»



Полноценное питание • Сон • Прогулки • Насыщенная программа развития • Полное медицинское сопровождение • Консультации психолога, логопеда.



Заявку необходимо оставить
в центре «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»
или по телефону **258-51-51**,
затем с вами свяжется Ваш персональный менеджер

ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ 

СЛАДКИХ СНОВ...



Сон — тоже функция, ее нужно осуществлять, чтобы можно было выполнять другие функции.

Габриэль Оноре Марсель

Современная медицина насчитывает более 80 болезней сна, многие из которых не только нарушают собственно сон, но и ухудшают качество жизни человека в целом. А ряд заболеваний, таких как апноэ сна и хроническая ночная гипоксия, увеличивают риск развития артериальной гипертензии, нарушений ритма сердца, инфарктов, инсультов и внезапной смерти во сне. Остановимся на самом распространенном заболевании — **БЕССОННИЦА**. **Прежде всего, необходимо отметить, что бессонница — это не диагноз как таковой, а симптом более 30 заболеваний, которые вызывают нарушение сна.** Если бессонница тянется более 3 недель, то необходимо обратиться в отделение медицины сна для уточнения диагноза и определения оптимальной тактики лечения.

Но если бессонница непродолжительна или беспокоит лишь периодически, то и сам человек может предпринять определенные усилия, которые в большинстве случаев позволяют улучшить сон. Прежде всего, желательно соблюдать основные принципы гигиены сна.

Учредитель ООО «Здоровый ребенок». Главный редактор — Назарова О.А. Верстка и дизайн — Салазкин Д.А.
Отпечатано в полиграфическом предприятии ООО «Новый взгляд». 394016, г. Воронеж, пер. Славы, 1а.
Тираж 4000 экз. № заказа _____ Распространяется бесплатно.
Электронная версия издания находится по адресу: <http://zr-vrn.ru>. Автор рисунка обложки — Береза Маша, 9 лет.

**Г. Воронеж,
Лизюкова, 24,
тел. 258-51-51**



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СНА

Приведенные ниже 11 рекомендаций покажутся вам достаточно банальными, но даже частичное их выполнение может значительно улучшить ваш сон.

- 1. Соблюдайте режим сна.** Лучший способ обеспечить хороший ночной сон заключается в точном соблюдении его режима. Для поддержания нормального «хода» ваших биологических часов всегда вставайте в одно и то же время в будни и выходные, вне зависимости от того, сколько вы спали.
- 2. Сократите время сна.** Человек обычно тратит на сон больше времени, чем это необходимо. Как ни парадоксально, сокращение времени пребывания в постели может существенно улучшить глубину и эффективность сна.
- 3. Никогда не заставляйте себя спать.** Если заснуть не удастся, то лучше спокойно отдохнуть, просматривая телепередачи, читая или слушая музыку, чем в отчаянии ворочаться всю ночь.
- 4. Не бойтесь бессонницы.** Многие из тех, кто страдает бессонницей, укладываясь в постель, испытывают навязчивый страх перед потерей сна. Бессонница особенно страшит накануне важных событий. На самом деле одна бессонная ночь, как правило, не влияет на выполнение коротких задач, таких как переговоры, лекции, экзамены или спортивные соревнования.

- 5. Не решайте проблемы в момент засыпания.** Попробуйте решить все накопившиеся проблемы до отхода ко сну или отложить их решение на завтра.
- 6. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.** Физическая нагрузка является одним из наиболее эффективных антистрессорных средств. Лучшее время для занятий — с 17 до 20 часов. Оптимальная частота — 3 — 4 раза в неделю, продолжительность — 30 — 60 минут. Следует, однако, прекратить занятия минимум за 90 минут до сна.
- 7. Уменьшите потребление стимуляторов.** Обычно человек ежедневно потребляет значительное количество кофеина, содержащегося в кофе, чае, различных тонизирующих напитках и шоколаде. Стимулирующие эффекты кофеина достигают пика через 2 — 4 часа после потребления. Постарайтесь принимать кофеин и кофеинсодержащие продукты не позднее чем за 6 — 8 часов до сна.
- 8. Меньше курите или бросьте курить.** Никотин, содержащийся в сигаретах, обладает еще большим стимулирующим эффектом, чем кофеин. Прекращение курения может значительно улучшить сон. По крайней мере, постарайтесь не курить за 2 часа до сна.
- 9. Соблюдайте умеренность в потреблении спиртных напитков.** Малые дозы алкоголя (50 г водки или 1 стакан вина) оказывают неплохое успокаивающее действие, однако увеличение дозы до 150 — 200 г водки может существенно уменьшить длительность глубоких стадий сна и обусловить прерывистый, неосвежающий сон.
- 10. Не ложитесь спать голодным или с переполненным желудком.** Избегайте приема пищи позже чем за 2 — 3 часа до сна. Старайтесь не употреблять за ужином продуктов, которые вызывают газообразование (орехи, бобовые или сырые овощи). Также не стоит ложиться спать голодным. Съешьте легкую закуску (банан или яблоко).
- 11. Соблюдайте ритуал отхода ко сну.** Перед отходом ко сну регулярно выполняйте действия, направленные на психическое и физическое расслабление. Это могут быть теплая ванна для уменьшения физического напряжения, упражнения по самовнушению или прослушивание кассет со спокойной музыкой для психического расслабления. Какой бы метод вы ни избрали, соблюдайте данный ритуал каждый вечер, пока он не войдет в привычку.



Материал подготовлен
Назаровой ОА.
Директором центра
«Здоровый ребенок»

(тест)

Оценка сна



Приведенная серия вопросов поможет обнаружить любые проблемы Вашего сна. Ответы также покажут, каким образом Ваш сон может влиять на Вас в течение дня. Прочитайте предложения, указанные ниже. Ответьте на каждый вопрос «Да» или «Нет». Поставьте галочку напротив вопроса, если Ваш ответ — «Да».

- Я чувствую сонливость в течение дня, даже если ночной сон был хорошим.
- Я чувствую себя весьма раздражительным, если не могу заснуть.
- Я часто просыпаюсь ночью и не могу заснуть вновь.
- Обычно я засыпаю с трудом.
- Я часто просыпаюсь ранним утром и не могу вновь заснуть.
- Я испытываю чувство дискомфорта/беспокойства в ногах в течение ночи.
- Иногда я просыпаюсь от затрудненного дыхания.
- Мой партнер в постели говорит, что мой храп не дает ему/ей уснуть.
- Я засыпаю за рулем.

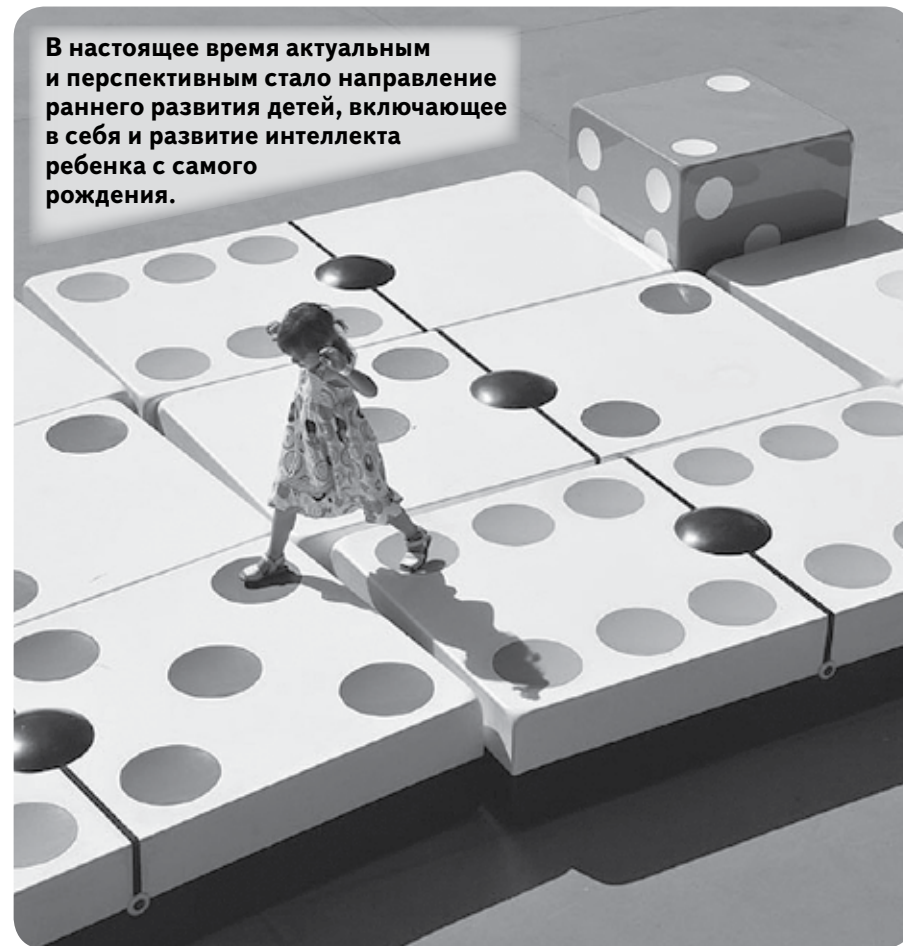
Если количество галочек более двух — вы должны обсудить вашу проблему со специалистом-сомнологом.

лицензия № ЛО 36-01-000751 от 02.06.2011

**ЦЕНТР СНА. ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
НАРУШЕНИЙ СНА. ТЕЛ 258-51-51**

Развитие интеллекта ребенка

В настоящее время актуальным и перспективным стало направление раннего развития детей, включающее в себя и развитие интеллекта ребенка с самого рождения.



Под интеллектом в упрощенном смысле понимаются знания, которыми владеет ребенок и его умение решать возникающие задачи, используя эти знания.

Малыш, появившийся на свет, уже снабжен некоторыми важными знаниями о мире, в который он пришел. Он знает, что мир состоит из объектов и что они обладают разными свойствами: их можно видеть, трогать, слышать и даже пробовать на вкус. Задача же родителя назвать и объяснить эти свойства для ребенка.

Некоторые исследователи в области раннего возраста полагают, что у ребенка есть и врожденное знание о том, что у событий есть причина и что действия приводят к определенным эффектам.

Если малыш обеспечен теплом, заботой и лаской, он все чаще и чаще направляет свое поведение на получение ответов на вопросы об окружающем его загадочном мире: «ПОЧЕМУ?», «ЧТО?», «ОТКУДА?», «ЗАЧЕМ?» и т.д.

Детям крайне интересны свойства, которыми обладает предметы. Узнать о них ребенок может с помощью трех нехитрых способов:

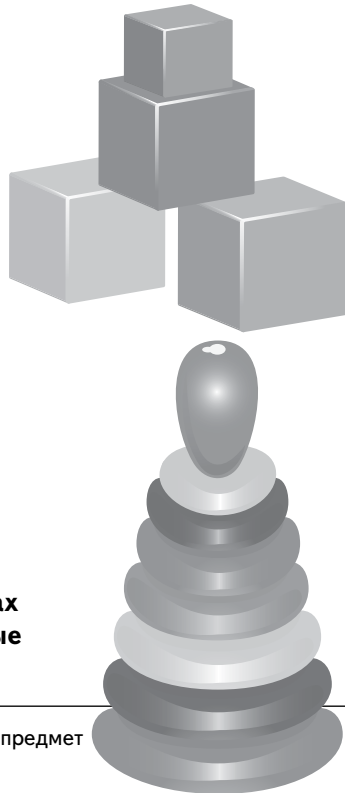
- **Наблюдая за взрослым;**
- **Исследуя предметы;**
- **Общаясь с мамой и папой.**

Дать возможность реализовать эти способы познания для ребенка также легко, необходимо лишь организовать пространство вокруг ребенка таким образом, чтобы было что наблюдать; что исследовать и с кем и на какие темы общаться.

Для приобретения знаний полезно совместное с мамой наблюдение за окружающим миром. Мама и ребенок привлекают внимание друг друга к свойствам предметов, их форме, цвету, размеру, к тому что показалось им интересным. Мощным толчком в развитии становится ползание и ходьба ребенка, дающая ему возможность самостоятельного исследования. Помимо наблюдения важную роль выполняют игрушки, становящиеся своеобразными учебными пособиями, к выбору которых стоит подходить с особым вниманием.

Овладение ребенком знаниями о свойствах предметов имеет определенные возрастные границы, вот несколько из них:

12 месяцев	Ребенок реагирует на отличающийся предмет в группе похожих предметов
15 месяцев	Ребенок кладет крупный предмет круглой формы в соответствующее по форме отверстие; квадратной формы в соответствующее по форме отверстие.
18 месяцев	Ребенок кладет круглые и квадратные предметы в соответствующие по форме отверстия, когда эти предметы представлены одновременно.
21 месяца	Ребенок самостоятельно кладет треугольные предметы в соответствующие по форме отверстия. Ребенок способен сортировать предметы по категориям и по цвету.
24 месяца	Ребенок способен сортировать большие и маленькие игрушки и предметы; показывать и отличать круг и квадрат; показывать «большой» и «маленький».



Стоит отметить, что наиболее благоприятным или так называемым сенситивным периодом для формирования у ребенка представлений о форме, размере и цвете предметов является возраст от 13 до 18 месяцев.

Вот несколько примеров игр с ребенком по развитию представлений о свойствах предметов.

« По-форме»

Обучать ребенка следует начиная с простых досок с одной вырезанной формой-кругом (Такую доску можно вырезать самостоятельно из картона или приобрести в специализированном магазине развивающих игрушек). На глазах у ребенка выньте круг и дайте малышу. Прежде чем давать указания, посмотрите, не положит ли он его рядом с углублением или прямо в него. Хвалите ребенка за попытки самостоятельно выполнить задание. В случае необходимости предложите ему помощь или покажите все еще раз.

Играя с дощечкой с множеством вырезанных форм, для начала заклейте все углубления кроме первого. Помогите ребенку вставить в это углубление кубик соответствующей формы. Когда ребенку удастся сделать это без вашей помощи, откройте второе углубление, потом третье. Рекомендуемый порядок: круг, квадрат, треугольник. Постепенно можно добавлять новые геометрические фигуры, которые сложно различить. Если малышу трудно выполнить приведенное выше задание, раскрасьте углубления и кубики в различные цвета.

«По-размеру»

Дайте ребенку 3 разные емкости, которые вставлялись бы одна в другую (принцип матрешки). Начните с емкости с круглым сечением, потом переходите к таким, у которых сечение прямоугольное. Пусть ребенок сначала рассмотрит их, поиграет с ними, затем покажите как их можно вставить одну в другую. Протягивайте их ребенку по одной в нужном порядке до тех пор, пока он не поймет чего вы от него хотите. Затем просто положите 2 емкости перед ним — он должен попробовать вставить их одну в другую. Руководите действиями ребенка, пока он не выполнит задание. Дайте ребенку попробовать сделать неправильно и обнаружить, что так не получится. Методом «проб и ошибок» малыш научится действовать вторым способом, если первый не приносит успеха. Когда ребенок научится управляться с двумя емкостями, дайте ему три сразу. Следующим этапом можно усложнить задание, предлагая ребенку разнообразные емкости: чашки, миски, разноцветные контейнеры, матрешки.

Подчеркивайте размеры игрушек, когда играете с ребенком: вот мяч большой, для пляжа; а вот — маленький для дома и т.д.



«Одним цветом»

Начать стоит с двух контрастных цветов, например красного и синего. Положите перед ребенком два кубика. Возьмите еще один красный кубик и поставьте его на первый, назвав его цвет. Протяните малышу второй синий кубик и попросите его поставить на такой же синий кубик. Повторите это задание несколько раз. Затем возьмите кубики других цветов.

Дайте малышу красный или синий лист бумаги/ткани. Попросите найти в комнате что-нибудь такого же цвета (цвет назовите).

Можно экспериментировать с разноцветными карандашами, пусть малыш проведет несколько разноцветных линий на бумаге, затем нарисуйте рядом с линиями предметы такого же цвета: желтый — банан; красный — яблоко, зеленый — травка и т.д.

Легко и интересно играть с разноцветными пуговицами, раскладывая их на кучки по цвету.

Постепенно вводите в игру новые цвета: коричневый, оранжевый, фиолетовый, которые требуют более тонкого цветовосприятия.

Всегда называйте цвета ребенку, просите повторить названия.

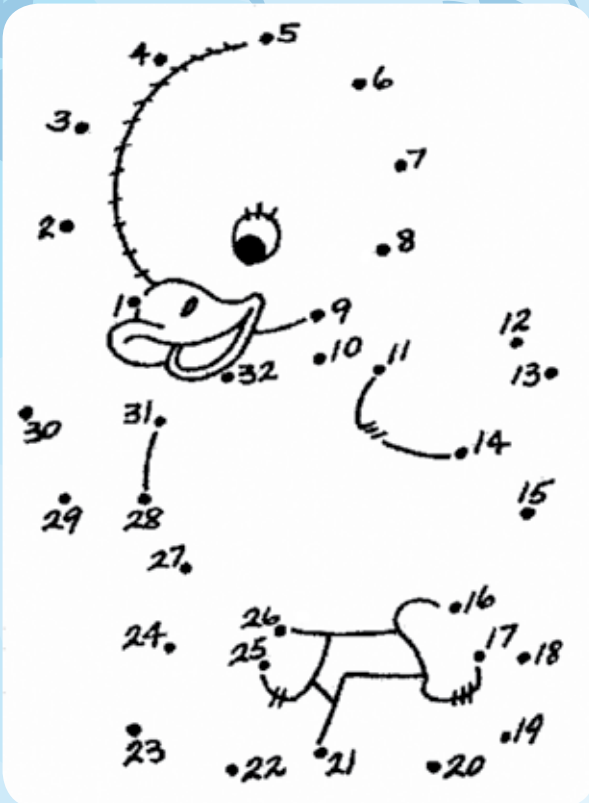
При выполнении заданий, помните, что у каждого ребенка свой индивидуальный темп развития. Многим детям требуется длительное время для понимания заданий, а кто-то все схватывает на лету. Главное чтобы игра была ребенку в радость и приносила хорошее настроение и чувство удовлетворенности.

Желаем удачи Вам и вашим малышам в освоении загадочного окружающего мира и разнообразия его свойств.

Грачева Ирина, психолог центра «Здоровый ребенок»



Обведи рисунок по точкам



Найди 10 отличий

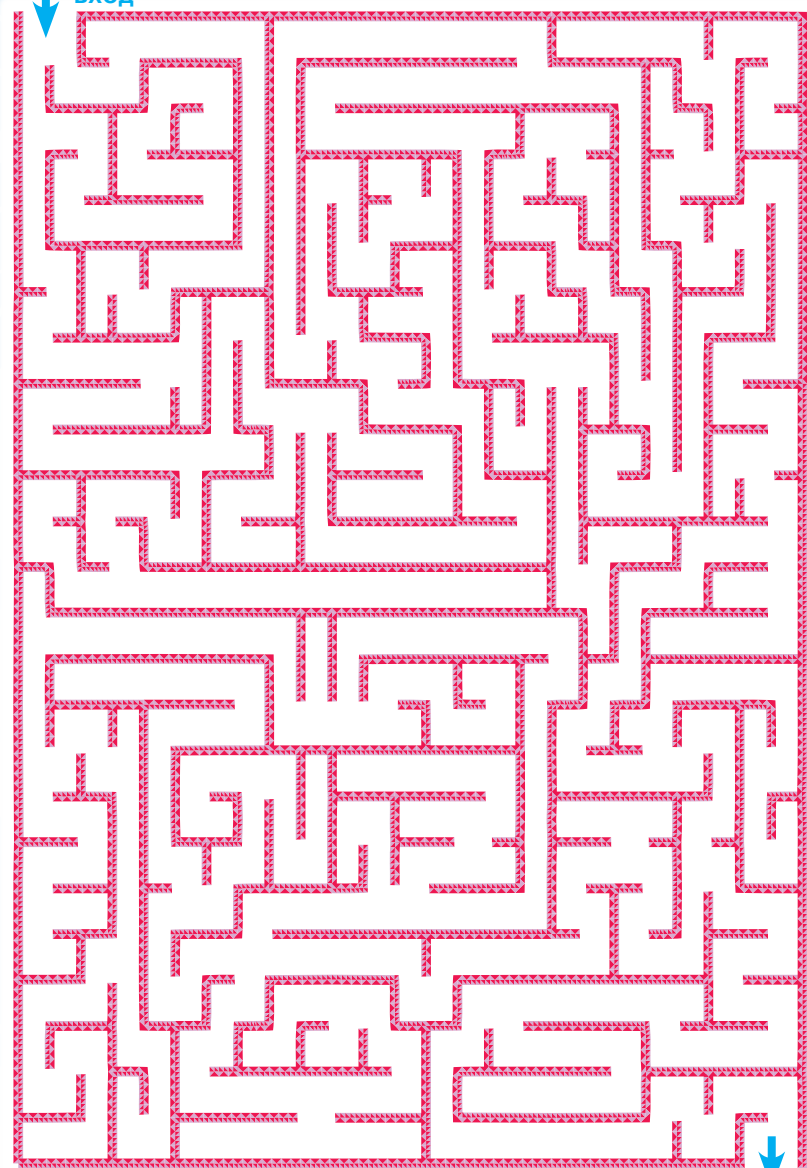


ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА



Сложный лабиринт

ВХОД



ВЫХОД



**Лечение
близорукости,
астигматизма,
КОСОГЛАЗИЯ**

КАБИНЕТ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ



**Многопрофильный
центр
ЗДОРОВЫЙ
РЕБЕНОК**

**т. 258-51-51
www.zr-vrn.ru**



лицензия № ЛО 36-01-000751 от 02.06.2011

Почему дети фантазируют?

Все дети — фантазеры и выдумщики. Мы умиляемся, когда пятилетний мальчик увлеченно рассказывает: «А я как побегу от разбойника, как спрячусь под кровать... А потом как вылечу в окно — прямо в небо». Мы сердимся, когда сталкиваемся со странной, непонятно чем вызванной ложью восьмилетних, рассказывающих самые невероятные истории. То это дружба с крокодилом, то далекие путешествия с сильным, смелым и... несуществующим другом. Еще чаще дети рассказывают об игрушках, каких больше ни у кого нет, или о необычайных поступках — собственных или других людей.



В любом случае ясно выступают два момента. Во-первых, ребенок выдает себя за участника событий. Во-вторых, ложь этих рассказов обычно не имеет ничего общего с желанием скрыть плохой поступок, избежать наказания и добиться награды. Иначе говоря, она никак не связана с понятными для нас мотивами, толкающими ребенка на обман.

Выдумки детей иногда пугают. Мама одной четырехлетней девочки рассказывает: «Представляете — придумала какой-то черный цветок, который в темноте прилетит ее душить. Я ей объясняю, что цветы не могут летать и душить не могут. Она слушает, но чувствую — не верит». Еще более странным кажется нам, когда десятилетние мальчики и девочки с упоением пересказывают друг другу страшные истории. А потом не спят ночами, не дают гасить в спальне свет, некоторые даже плачут от страха.

Про пятилетнюю мы думаем:

«Вот выдумщица!»

Восьмилетнему — в лучшем случае — скучно объясняем, какая нехорошая штука — ложь, в худшем — строго «разоблачаем» и стыдим врунишку.

Десятилетнего убеждаем в том, что пора уже «вырасти из детских глупостей».

А сами подумываем: «Не сходит ли с ним к психиатру?»

В чем причина неумной тяги ребенка к необычному? Развивающийся мозг нуждается в постоянном притоке информации, получаемой от всех органов чувств. С двух — трехмесячного возраста все яркое, движущееся привлекает внимание малыша. Ведущую роль в освоении маленьким человеком окружающего мира играет ориентировочно-исследовательский рефлекс или рефлекс «Что такое?», как назвал его академик Иван Павлов.

На определенном этапе развития дети начинают воспроизводить поведение взрослых, копируют движения, подражают звукам речи и, наконец, произносят первые слова. В основе обучения лежит

процесс образования временных связей — нервного механизма, который объединяет отдельные раздражители, поступающие в мозг. Этот процесс является основой своеобразной «кладовой» жизненного опыта ребенка.

У маленьких детей временные связи еще не устойчивы и гибки. Они активно накапливаются, но постоянно перестраиваются. Перестраивающийся механизм и лежит в основе детского фантазирования.

«БЕСКОРЫСТНАЯ» ЛОЖЬ

Какую же роль играет воображение в процессе развития ребенка? Потребность новых впечатлений у него огромна, а возможность их переработки и активного восприятия мала. Возникает конфликт между избытком информации и недостатком средств, необходимых для ее понимания. В этих условиях детский мозг должен, как калейдоскоп, перестраивать исходный материал и таким образом увеличивать объем воспринимаемого.

Всякий недостаток информации при сильной познавательной потребности связан с возникновением отрицательных эмоций (беспокойства, страха). Достраивая с помощью воображения картину мира, восполняя пробелы знаний и опыта, ребенок избавляет себя от разрушительного действия отрицательных эмоций.

И у взрослых воображение продолжает регулировать поведение. Человек создает в уме модель ожидаемых событий, готовится к ним, как бы «проигрывая» свои действия заранее.

У дошкольников двигателем воображения сначала является стремление достроить картину мира, проникнуть в суть предметов и явлений. У детей постарше ведущей становится приспособительная функция воображения. Важно не только, чтобы им самим было интересно и понятно. Не менее важно, чтобы и другим с ними было интересно. Ребенку нужно, чтобы ему удивлялись, сочувствовали. Воображение стано-

вится активным средством найти партнера, вовлечь его в процесс общения. Так возникает странная, на первый взгляд, ничем не объяснимая «бескорыстная» ложь.

Именно на этом пути дети, как правило, сталкиваются с непониманием взрослых, а иногда и сверстников. Для окружающих они становятся неисправимыми врунишками, их постоянно уличают в обмане. Естественная защитная реакция — перестать рассказывать. Но перестать рассказывать еще не значит перестать фантазировать. Лишенный общения, ребенок замыкается в себе, его фантазии все более отрываются от действительности. Понемногу ему даже интересней оставаться наедине со своими мечтами (где он сильный, смелый, красивый, где он все может), чем участвовать в реальных событиях (где далеко не все складывается удачно).

ВЕРНУТЬСЯ В СТРАНУ СВОЕГО ДЕТСТВА

Дети постоянно испытывают нехватку в партнере для игры в фантазии. Их общение имеет свои особенности и свою логику, отличную от нашей «взрослой» логики. Дети не принимают идущих от здравого смысла доводов, вроде того, что «цветы не могут летать и не могут душить», так как по логике фантазии «цветы все могут». Но достаточно сказать, например: «Вредный цветок бессилён, потому что колючий кактус на окне — хороший сторож и не пустит цветок в комнату», — как ребенок почувствует себя в полной безопасности и успокоится.

К сожалению, забывая о собственном детстве, взрослые забывают и об этом особенном общении. Понимание несложной символики детских фантазий часто помогает узнать желания, тревоги, страхи, и тогда в ваших силах предотвратить многие неприятности. Если малыш создает в воображении несуществующих друзей-заступников, задумайтесь: не одинок ли он, не обижает ли его кто-нибудь? Если детей мучают ноч-



ные страхи, стоит обратить внимание на то, что они читают, какие передачи смотрят по телевизору, какие разговоры слушают и на сколько это соответствует их возрасту.

Может быть, ребенка надо избавить от той информации, которую он пока не может усвоить. Тем не менее потребность малыша в новых впечатлениях чрезвычайно велика и нельзя создавать вакуум информации. Непосильное не может быть просто отмечено. Оно должно быть обязательно замещено другим — посильным.

Наконец, вы сможете постепенно направлять фантазию ребенка в русло творчества. Старайтесь, чтобы образы, созданные воображением, получали воплощение в рисунках, фигурках из пластилина, различных поделках и т. п. Постепенно он станет более самостоятельным, но и это не означает, что можно больше не обращать внимания на то, как и о чем ребенок фантазирует. И в дальнейшем многое будет зависеть от бережного руководства.



Человечество в современном мире постоянно находится под воздействием потоков различного рода информации. Сюда входят телевидение, радио, интернет, всевозможные печатные издания, а также обыкновенные улицы, несущие информацию в виде рекламных растяжек и плакатов. Средства массовой информации предлагают нам не только определённые товары, но и навязывают определённый образ жизни. «День сегодняшний, с его телекоммуникационными вычислительными системами, психотехнологиями кардинально изменил окружающее пространство. Отдельные информационные ручейки превратились в сплошной поток».

(из работ специалиста в области информационной безопасности д.т.н., профессора С.П. Расторгуева).

Многие люди испытывают дискомфорт, а зачастую и стресс, связанные с невозможностью «поглотить» и «переварить» такое огромное количество информации, поступающей извне. В большинстве случаев информация, особенно рекламного содержания, настоятельна и категорична. С древних времён люди изучали влияние новых полученных знаний, новой информации на психическое здоровье людей. Еще Екклезиаст говорил: «Во многой мудрости много печали, и кто умножает познания, умножает скорбь» (Еккл. 1.17.18.). Несомненно, современное общество немислимо без движения вперёд, без накопления новых научных знаний. Однако, в свою очередь, это ведёт к увеличению нагрузки на нервную систему современного человека. И особенно — ребёнка.

Рассмотрим, какое место информация занимает в жизни наших детей. После рождения ребёнок оказывается в условиях, созданных родителями в соответствии с общепринятыми понятиями (советы бабушек, телереклама, статьи в журналах, общение в форумах). Далее уход и воспитание малыша будут осуществляться по этой же схеме. Примерно в год ребёнок начинает активно взаимодействовать с окружающим его миром. С этого момента влияние информационного потока непосредственно на ребёнка возрастает. К обычным контактам с родственниками и другими малышами в песочнице, прибавляется телеэкран с яркими, громкими раздражителями в виде анимационных фильмов, перемежаемых вставками ещё более ярких рекламных роликов.

Постепенно малыши привыкают к просмотру видеоряда, отказываясь от других видов познавательной деятельности (игра, общение с родителями). Да и родителям, на первый взгляд, так удобнее: вместо сказки, прочитанной взрослым, можно просто включить ребёнку очередной мультфильм. Однако для полноценного развития ребёнка в таком нежном возрасте категорически необходимо участие родителей в воспитательном процессе. Совместная игра с малышом более предпочтительна для развития умственной и эмоциональной сферы ребёнка.

По мере взросления под влиянием навязчивых образов с телеэкрана у детей формируются устойчивые стереотипы. К примеру, многие дети предпочитают про-

водить время в развлекательных комплексах торговых центров. Яркие и привлекательные игровые сооружения, громкая музыка и система быстрого питания выступают более мощными раздражителями для детей, чем пейзажи за окном. В результате у дошкольников может возникнуть кислородное голодание и переутомление. И дети, и взрослые забывают, что прогулки,

Для полноценного развития ребёнка в таком нежном возрасте категорически необходимо участие родителей в воспитательном процессе. Совместная игра с малышом более предпочтительна для развития умственной и эмоциональной сферы ребёнка



совмещающие в себе игровую (а далее и спортивную) деятельность, являются необходимыми составляющими в сохранении здоровья и полноценного развития малышей. А совместная деятельность с родителями укрепляет эмоциональную связь внутри семьи, что также является важнейшей составляющей в развитии личности детей.

В школе информационное воздействие на детей усиливается. Наряду с основной деятельностью — обучением — школьникам приходится сталкиваться с различного рода противоречиями. На данном этапе на первый план выступает вопрос статуса ребёнка в коллективе сверстников. Приобретение различного

рода техники, одежды, аксессуаров даёт определенное преимущество в глазах товарищей, но маскирует главную цель школьных занятий: ребёнок-то в школе должен учиться.

В подростковом возрасте вопрос привлекательной внешности может стать серьёзной причиной неадекватного поведения ребёнка. А с телеэкранов в изобилии поступают готовые эталоны привлекательной внешности, успешности и счастья. И любое отклонение от этих сомнительных эталонов отражается на чувствительном к критике

характере подростка, вызывая эмоциональный дискомфорт.

«Детское развитие — сложный процесс, который в силу ряда своих особенностей приводит к изменению всей личности ребёнка на каждом возрастном этапе» (И.Ю. Кулагина «Возрастная психология»). И в этом процессе немаловажное участие принимает поступающая извне информация, которая не всегда благотворно влияет на психологическое здоровье детей.

На каждом этапе взросления ребёнка родители должны быть максимально чутки и внимательны ко всем изменениям в поведении малыша. Взрослые, как правило, могут самостоятельно критически оценивать поступающую информацию, быть объективными и не впадать в крайности. Дети пока не обладают такой способностью, и

задача родителей — помочь своему ребёнку сориентироваться в бесконечном мире информации. Родители, имеющие свои собственные убеждения и мировоззрение, представляют собой идеальный пример для подрастающего малыша. Ведь лучше, если Ваш малыш будет похож на Вас, чем на «того дядю из телевизора»?

Дети должны научиться самостоятельно принимать решения в жизни, а для этого необходимо хорошо сформированное критическое мышление. О каждом событии, человеку, предмете всегда следует составить своё собственное, особое мнение. И только родители способны дать ценный совет ребёнку в освоении быстро меняющегося мира информации.

Пятунина Екатерина
психолог центра «Здоровый ребенок»



Поговорим о запорах у детей



В России и в других экономически развитых странах хронические запоры у детей являются одной из социальных и медицинских проблем. Последние данные свидетельствуют о высокой распространенности данной патологии, с которой сталкиваются ежедневно педиатры.

Запор в большинстве случаев возникает от 2-х до 4-х лет. Около одной трети детей в возрасте от 6 до 12 лет страдает запорами. Симптомы хронического запора оказывают глубокое негативное влияние на качество жизни детей, их повседневную активность.

Так что же такое запор и чем он опасен для ребенка?

Слово «запор» означает что ребенок редко — менее 3 — 4 раз в неделю, ходит в туалет и/или испытывает при этом затруднения и/или боль (даже при ежедневном стуле от того, что стул становится твердым, плотным в виде отдельных фрагментов. Это способствует затруднению продвижения каловых масс по кишечнику и ведет к неполному опорожнению, застою и растяжению толстого кишечника. Как правило, дети боятся садиться на горшок из-за боли при натуживании, появляется «страх горшка» и как следствие этого они терпят или опорожняются стоя небольшими фрагментами.

Появляется энкопрез — недержание кала.

Аналогичные явления происходят и с детьми старшего возраста. В школе дети стесняются ходить в туалет, а родители не обращают внимания на частоту дефекации и консистенцию кала. И только тогда, когда ребенок начинает пачкать трусики, впервые выявляется, что ребенок редко ходит в туалет, что он давно страдает запорами.

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ! ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДИТЕ ЗА СТУЛОМ СВОИХ ДЕТЕЙ!

Это не только недержание кала, каломазание, но и:

- хроническая интоксикация,
- снижение иммунитета,
- хронические вульвовагиниты и инфекции мочевыводящих путей у девочек
- нервно-психические расстройства (раздражительность, повышенная утомляемость, невроз)
- часты кожные проблемы.

Причины неврозов многообразны, начиная от нарушений в питании (алиментарные причины) до врожденных заболеваний кишечника, неврологических проблем.

При выявлении у вашего ребенка запора необходимо обратиться к гастроэнтерологу, не запуская болезнь и не дожидаясь осложнений.

Соблюдение определенных требований к составлению пищевого рациона ребенка с запорами играет огромную роль в его лечении. Каждый человек должен знать, какие пищевые вещества способствуют опорожнению кишечника и какие задерживают.



Что нужно знать, что бы регулярно ходить в туалет?

- Сразу же идти в туалет, если ты чувствуешь такую потребность. Нельзя терпеть.
- Сидеть на унитазе приблизительно 5 — 10 минут (лучше всего сделать натуживания не ранее 10 — 15 минут после еды)
- Пить каждый день по 6 — 8 стаканов жидкости
- Больше двигаться, бегать и прыгать.

Дятлова Н.А. гастроэнтеролог центра «Здоровый ребенок»

Способствуют опорожнению:

- Продукты, содержащие органические кислоты: кислое молоко, простокваша, однодневный кефир, черный хлеб из муки грубого помола
- Сахаристые вещества: различные сахара, мед, сиропы, варенья, сладкие блюда
- Блюда, богатые поваренной солью: соленья, маринады, сельдь
- Жиры: сметана, сливки
- Продукты, богатые оболочками растительных клеток: сырые овощи и фрукты (слива, вишня, абрикос), сухофрукты
- Блюда из овсяной, гречневой, ячневой круп
- Безалкогольные напитки, минеральные воды, соки, морсы
- Продукты в холодном виде

Задерживают опорожнение:

- Продукты, содержащие танин: хурма, черника, айва, крепкий черный чай, какао
- Пища протертом виде
- Каши: манная, рисовая
- Вермишель, макароны, бобовые
- Слизистые супы
- Кисели
- Теплые и горячие блюда
- Сдоба, хлеб из муки высших сортов
- Шоколад
- Острые и жирные соусы, хрен, горчица, перец
- Редька, чеснок, редис, грибы, лук

ОТКРЫТИЕ НОВОЙ ШКОЛЫ УШУ



**Тренер —
Павлов
Константин
Чемпион
России,
многократный
чемпион
области.
Тренер
высшей
категории**

«Умение преодолевать трудности, умение достигать цели, любовь к жизни, доброта, благородство, многогранные интересы, — неизменные спутники мастера ушу»



Многопрофильный центр «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

ZR-VRN.RU

Любознательность детей безгранична, мир огромен — в нем все интересно и важно. Помогите своим чадам сделать первые шаги по ступенькам жизни, а мы постараемся стать для вас надежной поддержкой.

ДЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР:

- «Личный» педиатр с рождения.
- Центр лечения сна: ЭЭГ, ЭЭГ сна
- Лор-врач. Консультации. Эндоскопическое исследование. Процедуры: лазер, кукушка, тонзиллор.
- Аллерголог
- Гастроэнтеролог
- Офтальмолог — кабинет коррекции зрения
- Ортопед
- Дерматолог
- Уролог
- Детский гинеколог
- Детский хирург
- МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ ПЕРЕД ШКОЛОЙ И ДЕТСКИМ САДОМ

ОТДЕЛЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ:

- Иглорефлексотерапия
- Биопунктура, Лазеропунктура
- Гирудотерапия (лечение пиявками)
- Диагностика на начальных этапах развития заболеваний. (ГРВ-диагностика)
- МАССАЖ: глубокий мышечно-рефлекторный

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА:

- ЛФК
- Школа УШУ «Нефритовый дракон»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:

Индивидуальная психологическая помощь ребенку, который:

- Испытывает трудности в общении
- Часто бывает агрессивен, драчлив
- Излишне застенчив, замкнут
- Часто отказывается идти в детский сад
- Не хочет идти в школу и все, что связано с учебной вызывает у него негативную реакцию
- Испытывает различные страхи (темноты, одиночества и т. д.)
- Часто болеет или долго находился в больнице
- У него плохой сон, аппетит

ЛОГОПЕДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР:

- Постановка звуков
- Лечение заикания по методу Андроновой-Аратюнян

ул. Лизюкова, 24, тел. (473) 258-51-51, 296-49-95 — МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
Московский пр-т, 112, тел. (473) 235-8-000 — ЯСЛИ-САД
ул. Олеко Дундича, 17, тел. (473) 270-98-65 — РАЗВИВАЮЩИЙ ЦЕНТР