ВСЕ О НАШИХ ДЕТЯХ • С ЛЮБОВЬЮ И ЗАБОТОЙ

16+

Bambini.by

Bambini

ЖУРНАЛ ДЛЯ СОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

«БАМБИНИ» №1-2 (48) 2019

Питание кормящей мамы: мифы и реальность

Как правильно готовить ребенка к школе?

Нужен ли детям рыбий жир? 6 важных моментов

Элементарно об алиментах

Наука выбирать книги для детей

Что такое кризис новорожденности?

Подписной индекс: **00320**

ISSN 2078-0079

+ Bambini плюс

С приложением для занятий с детьми внутри!

СЛАДКИЕ ВИТАМИНКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Naturetto (Натуретто) – для детей с 4 лет и взрослых

Для детей с 2 лет и взрослых
Naturino® – пастилки с витаминами и натуральным соком

Производитель «Свит Тек ГмбХ», Германия.

Производитель "ТПЗ Продакшн Европа", Венгрия

Не является лекарством. Не предназначено для лечения заболеваний. Имеются противопоказания и побочные реакции. Реклама. NAT-BY-1803-855

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Журнал «Bambini»
Все о наших детях. С любовью и заботой
№1-2 (48) 2019
Выходит 1 раз в 2 месяца

Дорогие родители!

Давайте сегодня поговорим о компромиссах. Мы часто видим две модели воспитания: тоталитарно-традиционную и демократично-прогрессивную. В первой воспитание строится на непререкаемом авторитете родителей, а во второй – на обсуждении с ребенком всех решений. В первой – отсутствие компромисса, во второй сплошной компромисс. Наблюдая обе модели в действии и развитии, хочется призвать родителей к компромиссу между этими двумя подходами: не стоит быть диктатором для своего ребенка, но иногда есть смысл проявить родительскую волю, объяснив свои мотивы, но не позволяя усомниться в родительском решении. Это просто необходимо в тех случаях, когда интеллектуального и волевого развития ребенка не может быть достаточно для принятия решения наравне с родителем… Хорошо бы научить ребенка и находить общее решение, когда обсуждение идет на равных, и соглашаться с решением более опытного и старшего, когда своих знаний и опыта не хватает. А то ведь встречаются молодые люди, которые стоят на своем, даже если они совсем в вопросе не компетентны, и убедить в грамотном, профессиональном решении – задача почти невыполнимая…

С уважением и любовью,
главный редактор
Елена Карабанова

Журнал «Bambini» № 1-2 (48) 2019

Выходит 1 раз в 2 месяца

Учредитель и издатель: ООО «Мон литера»
Главный редактор – Елена Карабанова
Верстка и дизайн – Борис Ленский,
Сергей Каулькин
Отдел рекламы – Надежда Станько
Фотографы – Екатерина Ясинская, Ирина Тихонова,
Светлана Янковская, Инна Дубровская,
Дарья Степанова, Юрий Урбан, Юлия Шубенок.

Фото на обложке: Влада Ялинская
(фотограф – Инна Дубровская).

Адрес редакции:
220005, г. Минск, пр-т Независимости, 58, оф. 425
Тел.: (017) 290 76 22, (017) 290 76 33
www. bambini.by, e-mail: monlitera@mail.ru

Журнал зарегистрирован
Министерством информации РБ
Свидетельство о регистрации СМИ
№917 от 18 декабря 2009 г.

Подписано в печать 25.03.2019. Формат 70х49/8.
Бумага мелованная, офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Myriad Pro.
Усл. печ. л. – 6,5 Уч.-изд. л. – 7,5.
Тираж 8 000 экз. Заказ №

Отпечатано в типографии
ООО «Юстмаж» ЛП №02330/250 от 27.03.2014 г.
Ул. Калиновского, д. 6, Г 4/К, комн. 201, 220103, г. Минск
Цена свободная

За достоверность информации в рекламных модулях ответственность несет рекламодатель.
Опубликованные материалы содержат лишь общие сведения и не могут использоваться в качестве медицинского или каких-либо других пособий. По всем вопросам необходимо консультироваться с соответствующими специалистами. Ни авторы, ни издатель не несут ответственности за какой-либо ущерб, ставший прямым или косвенным результатом действий, предпринятых на основе информации, содержащейся в журнале.

© ООО «Мон литера», 2019

Содержание

3 НАШИ ЭКСПЕРТЫ И АВТОРЫ НОМЕРА

4 ВАЖНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ И АДРЕСА

ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

6 **Питание кормящей мамы**
Что попадает, а что не попадает в мамино молоко? Что самое необходимое в питании кормящей мамы?

О ВАЖНОМ

12 **Кризис новорожденности**
Что переживает малыш в период рождения и в первый месяц после этого? Как помочь малышу? Что важно для него в первые дни и недели?

18 **Нужен ли детям рыбий жир?**
6 важных моментов, которые помогут определиться родителям.

24 **Элементарно об алиментах**
Что нужно знать об алиментах, чтобы правильно их платить и правильно их взыскивать?

РАЗВИВАЛОЧКА

28 **Шестой год жизни, или Когда в школу не поздно**
Советы родителям будущих первоклассников.

34 **Мотессори-занятия дома**
В помощь родителям при занятии с детьми по Приложению «BAMBINI +». (смотрите Приложение для занятий с детьми «Bambini +» с элементами методики Монтессори к «Bambini 1-2-2019»

36 **Сколько ребенку нужно игрушек?**
Что такое игрушка для ребенка? Чему она учит? Сколько игрушек не вредно?

КУХОНЬКА

42 **Узнаем овсянку поближе!..**
О пользе овсянки знают все. Но чем именно она полезна? А что должно насторожить мам?

46 **Рецепты с овсянкой**
Вкусно, полезно, разнообразно.

ЧИСТЮЛЯ

48 **Чистюли и «поросята»**
Почему одни малыши боятся каждого пятнышка, а другие могут вываляться в песке и не обратить на это внимание?

ДЕТСКИЙ СУПЕРМАРКЕТ

52 **Книги для детей: критерии выбора**
Рассмотрим книгу с разных сторон.

56 **Наука выбирать книги**
Как выбрать «правильную» книгу с точки зрения издателя, филолога и педагога.

60 ИТОГИ ФОТОКОНКУРСА «ЗИМНЯЯ СКАЗКА»

62 **Галерея фотоконкурса**

64 НОВЫЙ ФОТО- И ВИДЕОКОНКУРС «ТАНЦУЙ!»

65 ПРИЛОЖЕНИЕ «BAMBINI+»
С элементами методики Монтессори

Bambini плюс

Наши эксперты

Ольга Григорьевна Ксенда

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии БГУ, специалист по возрастной психологии. Мама двоих детей.

Анна Андреевна Пасюк

Старший преподаватель кафедры нормальной анатомии Белорусского государственного медицинского университета, кандидат медицинских наук. Автор более 40 научных и учебно-методических работ.

Александр Валерьевич Дечко

Директор медицинского центра «Добрый Доктор», врач первой категории

Галина Алексеевна Любина

Монтессори-педагог, воспитатель высшей категории, специалист по детству, лектор Академии последипломного образования МОРБ, много лет проработала доцентом кафедры методик дошкольного воспитания Брестского Государственного университета им. А. С. Пушкина, автор 11 книг по развитию ребенка, читает лекции и проводит семинары во многих городах нашей республики и за рубежом.

Елена Михайловна Русакова

Начальник центра научно-методического обеспечения высшего и среднего специального медицинского, фармацевтического образования УО «Белорусская медицинская академия последипломного образования», врач-педиатр, кандидат медицинских наук, лауреат Специальной премии Президента Республики Беларусь, автор учебников и пособий «Педиатрия», «Детские болезни», «Актуальные проблемы педиатрии» и др., книг для родителей «Расти здоровым, малыш», «Ребенок первого года жизни».

Авторы номера

Олеся Гутенко

Педагог, психолог, специалист по Монтессори-педагогике с 15-летним стажем. Вместе с мужем создают Монтессори-пособия и материалы, в том числе для своей домашней Монтессори-студии (@semeinyi_dar), участвуют в организации курсов и семинаров. Мама троих детей.

Елена Афанасьева

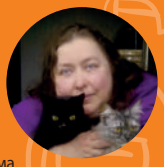
Журналист-обозреватель. Мама.

Екатерина Иванова

Психолог. Мама двоих детей.

Эльвира Вашкевич

Член союза писателей, автор более 30 книг, из них более десятка психологической и детской тематики. Журналист-обозреватель в медицинской и психологической тематике, специалист по проблемам семьи. Мама.



Ирина Щербо

Логопед, дефектолог, практический психолог, педагог раннего развития, инста-блоггер, видеоблоггер, автор многочисленных статей по детской тематике. Мама.

Елена Гронская

Адвокат Минской областной коллегии адвокатов юридической консультации № 1 г. Минска, мама.

Экстренная помощь

Пожарная аварийно-спасательная 101
Милиция 102
Скорая медицинская помощь 103
Аварийная служба газовой сети 104

Справочные службы

Инфолиния-185 (круглосуточно) 185
Справка РУП «Белтелеком»
• платная (информация о номерах телефонов квартир и учреждений по полным и неполным данным) 109
• бесплатная (информация о номерах телефонов аварийных, медицинских и специальных служб) 199
Справочная бытовых услуг 167
Справочная аптек (УП «Белфармация») 169
Справочная аптек (СП «Белфарм») 180
Автоответчик точного времени 188
Еженедельный гороскоп 194
Прогноз погоды 195
Сказки 196
Именины 197
Кинотеатры 191
МинскгорИнфосервис (информация о Минске) 190
Справка РУП «Белпочта» 154
Коды (междугородние и международные) 153
Справка по оплате услуг связи 164

Круглосуточные аптеки

Пр. Партизанский, 13 ..... 298 03 58
Пр. Партизанский, 62 (вход со двора) 295 01 03
Пр. Независимости, 16 ..... 227 48 44
Пр. Независимости, 38 ..... 284 97 12
Пр. Независимости, 87 ..... 292 05 31
Пр. Независимости, 93 ..... 285 61 88
Пр. Независимости, 172 ..... 268 10 84
Ул. К. Маркса, 20 ..... 220 28 44
Пр. Газеты «Звязда», 28/1 ..... 277 28 48
Ул. Немига, 30 ..... 211 06 75
Ул. Корженевского, 25 ..... 212 88 89
Ул. Кошевого, 10 (вход со двора) 230 15 62
Ул. Руссиянова, 36 (в ТЦ «Уручье») 265 96 81
Ул. Я. Коласа, 43/1 ..... 216 10 00
Ул. Куйбышева, 44 ..... 296 63 80
Ул. Куйбышева, 57 ..... 284 92 28
Ул. М. Богдановича, 153 ..... 288 47 34
Ул. Якубовского, 32а 258 73 55
Б-р Шевченко, 11 ..... 288 97 43
Ул. Кирова, 3 ..... 328 47 05
Ул. Привокзальная, 5д (круглосуточно по будням) 225 52 01
Логойский тракт, 27, помещение 9Н 262 47 34
Ул. Б. Хмельницкого, 2 (к-р «Октябрь») 292 85 55
Ул. Маяковского, 15, помещение 2Н 223 71 02
Ул. Матусевича, 77 ..... 315 08 85
Ул. П. Глебки, 118 ..... 363 15 74
Ул. Чкалова, 12 ..... 222 84 82
Ул. Прушинских, 1 ..... 362 73 26
Ул. Каролинская, 2 ..... 366 45 84
Ул. Нестерова, 51 ..... 291 31 30
Ул. Шпилевского, 54 ..... 291 03 88
Ул. В. Хоружей, 2 ..... 392 17 97
Ул. Ташкентская, 16/1 ..... 340 69 93

Детские больницы и специализированные центры

Детская клиническая городская больница №2, *ул. Нарочанская, 17* 254 57 71
Детская клиническая городская больница №3, *ул. Кижеватова, 60/1* 398 37 44
Детская клиническая городская больница №4, *ул. Шишкина, 24* 340 37 72
Минская областная детская клиническая больница, *пос. Лесной, Минский р-н* 265 49 54
Республиканский научно-практический центр оториноларингологии, *ул. Сухая, 8* 200 98 38
Детская инфекционная клиническая городская больница, *ул. Якубовского, 53.* 365 55 36
Республиканский реабилитационный центр для детей-инвалидов, *ул. Севастопольская, 56* 281 60 86
Детский хирургический центр (ДХЦ) Городской клинической больницы №1, *пр. Независимости, 64* 290 21 01
Республиканский детский кардиохирургический центр РНПЦ «Кардиология», *пр. Независимости, 64* 290 21 01
Детский центр вакцинопрофилактики, *ул. Якубовского, 53* 365 57 66
Республиканский научно-практический центр «Мать и дитя», *ул. Орловская, 66* 233 42 72
Республиканский ожоговый центр (ГКБСМП), *ул. Кижеватова, 58* 278 97 21
Республиканский центр детской офтальмологии, *ул. Шишкина, 24* 341 18 71
Круглосуточная медицинская помощь детям при челюстно-лицевых травмах (Детская больница №4), *ул. Шишкина, 24* 341 26 03
Скорая глазная помощь (взрослым), круглосуточная (Больница №10), *ул. Уборевича, 73* 340 02 50
Стоматологическая помощь взрослым и детям в вечерне-ночное время и выходные дни, (3-я стоматологическая поликлиника), *ул. Киселева, 5* 290 64 47
Городской клинический центр травматологии и ортопедии (круглосуточно), *ул. Уральская, 5* 245 19 12
Белорусский детский хоспис, *ул. Березовая роща, 100а* 503 57 24

Детские поликлиники г. Минска

Поликлиника №1, *ул. Золотая горка, 17* 293 68 94
Поликлиника №2, *ул. Червякова, 31* 290 14 42
Поликлиника №3, *ул. Могилевская, 2/3* 216 22 95
Поликлиника №4, *ул. Налибокская, 15* 312 39 03
Поликлиника №5, *ул. Кунцевщина, 22* 256 87 94
Поликлиника №6, *ул. Яна Чечота, 2а* 316 09 62
Поликлиника №7, *ул. Плеханова, 127* 297 55 77
Поликлиника №8, *ул. Есенина, 66* 273 02 86
Поликлиника №9, *ул. Долгобродская, 39* 299 02 52
Поликлиника №10, *ул. Шишкина, 24* 340 66 22
Поликлиника №10, филиал, *ул. Седова, 8* 246 30 00
Поликлиника №11, *ул. Никифорова, 5* 285 99 62
Поликлиника №12, *ул. Пермская, 50* 205 43 93
Поликлиника №13, *ул. Кижеватова, 60д* 212 52 74
Поликлиника №15, *ул. Голубева, 27* 270 93 04
Поликлиника №16, *ул. Одоевского, 45* 256 27 55
Поликлиника №17, *ул. Кольцова, 53/1* 261 20 21
Поликлиника №19, *пр. Независимости, 119* 280 16 21
Поликлиника №20, *ул. Ольшевского, 29/2* 204 23 69
Поликлиника №22, *ул. Ташкентский проезд, 7* 341 58 03
Поликлиника №23, *ул. Ангарская, 60а* 299 81 71
Поликлиника №25, *ул. Одинцова, 75* 201 04 94
Поликлиника детская Белорусской ж/д, *ул. Воронянского, 50/2* 225 80 14
Консультативная поликлиника областной детской клинической больницы, *пос. Лесной, Минский р-н* 265 17 76
Минская детская центральная районная поликлиника, *пос. Боровляны, Фрунзенская, 1* 505 27 36
Поликлиника №37, *ул. Лучины, 28*
• детская регистратура 321 12 37
• взрослая регистратура 321 12 36
• вызов врача на дом 321 12 34
Городская поликлиника №10, *ул. Сухаревская, 19*
• детская регистратура 314 37 62
• взрослая регистратура 314 37 63

Медицинские и психологические справочные службы, консультации

Справка о госпитализации больных (Станция скорой медицинской помощи) 233 92 68, 294 09 35
Телефон доверия экстренной психологической помощи (круглосуточно) 352 44 44
Информационная линия Городского гериатрического центра (медико-социальные вопросы для людей старше 60 лет) 299 58 15
Ветеринарная помощь, круглосуточная 226 25 83
Национальная линия для пострадавших от домашнего насилия (звонить необходимо со стационарного телефона) 8 801 100 8 801
ОО «Защита прав отцов и детей» ..... (8 029) 963 16 81

Запись на творческие курсы
от «Bambini»

для детей 6-11 лет

«ПИШЕМ И РИСУЕМ СКАЗКУ» – дети примерят на себя роль сочинителя-сказочника, разбудят в себе творческое начало, не смотря на все комплексы и зажимы, научатся творить и сотрудничать одновременно, да еще и визуализировать в разных изобразительных техниках свои фантазии. На память о курсе у детей останется настоящая книга с настоящей своей авторской сказкой и своими рисунками.

Занятия будут проходить в вечернее время в будние дни в волшебной атмосфере книг и картин в Библиотеке № 18

по адресу:
Минск, ул. Калиновского, 55

Справки и запись по телефону:
+37529 **703-70-80**

Организаторы:
редакция журнала для родителей «Bambini»,
издательство «Monlitera»

Bambini

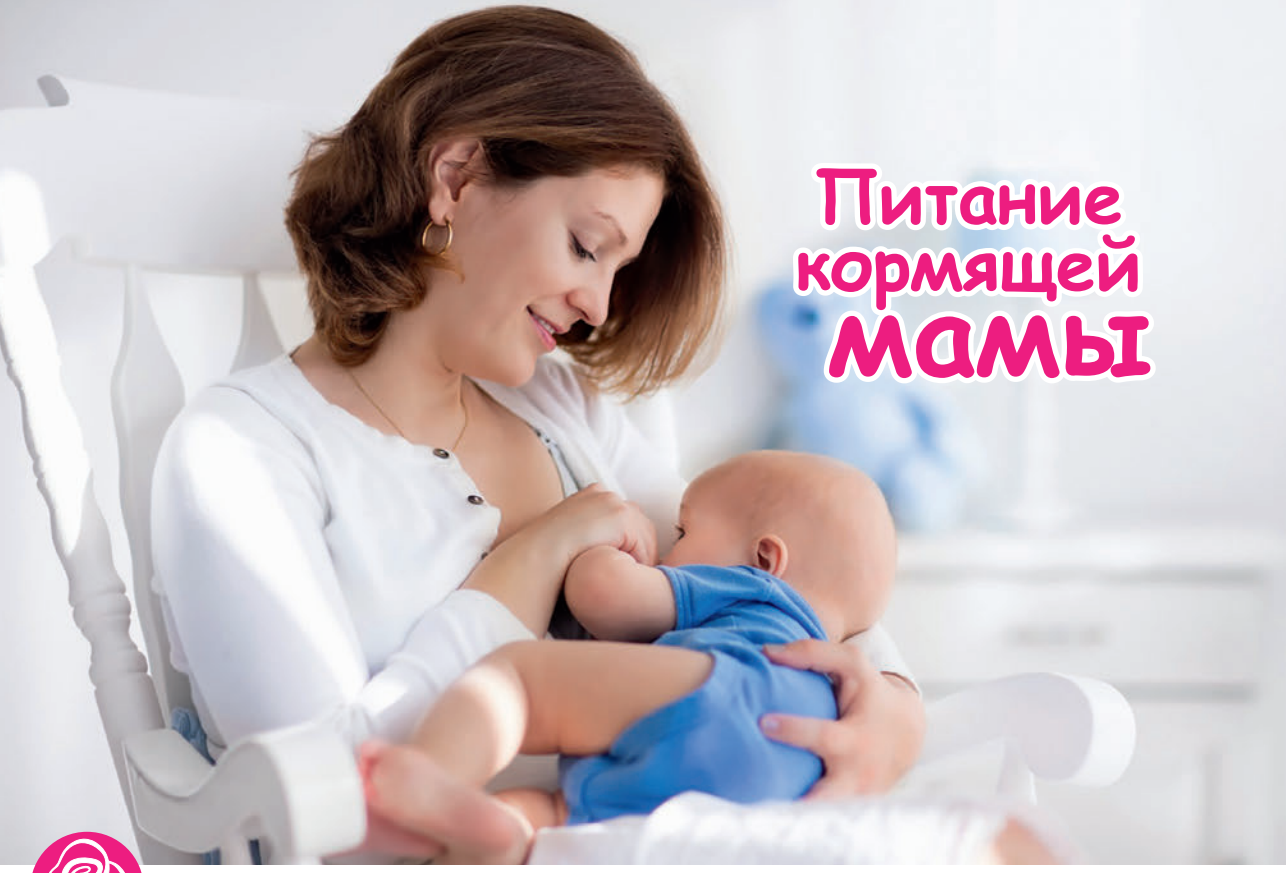
Мон Litera
ИЗДАТЕЛЬСТВО
«Мон литера»

Творчы курс
«Ствараем кнігу з малюнкамі»

На курсе дзеці даведаюцца, як нараджаецца кніга. Юныя мастакі зробяць свае першыя ілюстрацыі да цудоўных беларускіх казак, ды яшчэ ў розных выяўленчых тэхніках. А на доўгую памяць у кожнага курсанта застанецца невялікая друкаваная кніга, няхай малая, але самая сапраўдная і самая каштоўная – з асабістымі ілюстрацыямі!

Заняткі будуць праходзіць у выхадныя дні:
вул. Старавіленская 2 (Траецкае прадмесце, ст. м. «Няміга»).
Даведкі і запіс па тэлефоне: +37529 **703 70 80**.

ООО «Мон литера» УНП 190998440



Питание кормящей мамы

Грудное вскармливание – фантастический процесс, который придумала природа для всех млекопитающих: экономичный, надежный, да еще и душевный.

Человеку тоже не стоит отказываться от этой природной уникальной придумки: во-первых, никто еще не придумал достойной альтернативы маминому молоку, а во-вторых, это самый простой способ еще и наладить малышу психологический контакт с мамой и с внешним миром. По этой причине мама должна всеми силами стараться продлить грудное вскармливание. И не просто продлить, а сделать его комфортным для себя и для малыша.

У этой темы есть множество сторон: гигиена, распорядок, техника, этические вопросы и многое другое. Но сегодня мы остановимся на том, как нужно питаться кормящей маме, чтобы период грудного вскармливания принес максимальную пользу и ребенку, и маме.

Как разные вещества попадают в молоко?

Функциональной единицей молочной железы является альвеола. Пузырек альвеолы внутри выстлан слоем железистых клеток – лактоцитов. Они-то и вырабатывают грудное молоко. Снаружи к альвеоле тесно прилегают кровеносные сосуды и нервы.

Уже во время беременности клетки альвеол увеличиваются в объеме, чтобы сразу после родов начинать вырабатывать молоко.

150–200 альвеол объединяются в дольку, 30–80 долек объединяются в долю. В итоге – молочные железы состоят из 15–20 долей с выводными протоками.

Все, что кушает мама, расщепляется в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ). Больше всего веществ усваивается в тонком кишечнике. Пища там оказывается через 3–4 часа после употребления.

Молекулы питательных веществ всасываются в кровь. Вместе с кровью эти вещества

попадают в капилляры грудной ткани, а оттуда – в молоко мамы, вырабатывающееся в ее молочных железах лактоцитами, которые блокируют или пропускают разные вещества из маминой крови.

В первые дни после родов вещества могут проникать в молоко более свободно из-за особенности строения в этот период лактоцитарной ткани (она более пористая). Со временем разным веществам становится сложнее проникнуть через гематомолочный барьер между кровью и молоком.

Благодаря процессу диффузии в молоко поступают различные полезные составляющие, например, антитела (белковые молекулы, которые входят в состав крови и помогают организму бороться с инфекцией).

Что же попадает, а что не попадает в мамино молоко?

До сих пор нет четкого единого мнения, насколько просто все, что ест мама, попадает в молоко. Одни говорят, что мамам можно есть, все, что угодно и это не отразится на составе молока и на кушающем мамино молоко малыше. Другие настоятельно рекомендуют кормящей маме максимально сузить свою диету, чтобы обезопасить малыша.

Скорее всего, что правда – где-то посередине. Ведь недаром многие медицинские препараты имеют в противопоказаниях пункт «период лактации». Да и многочисленные примеры из жизни свидетельствуют о том, как «отзывается» порой у малыша клубничка или свёколка, которую съела мама. Но далеко не всегда! Скорее всего дело в том, что, во-первых, в каждом отдельном случае проницаемость вышеупомянутого гематомолочного барьера разная, а во-вторых, разная восприимчивость к разным нутриентам у малышей.

В процессе переваривания пищи некоторые белки из еды попадают в кровь, а затем в молоко. Некоторые малыши реагируют на определённые виды белка: у них пучит животик, они беспокоятся, у них может развиться аллергическая реакция.

Некоторые специалисты уверены, что в грудное молоко попадает всё, что циркулирует у мамы в крови, в том числе гормоны настроения: «стрессовый» адреналин и «счастливый» эндорфин. И в этом случае важно следить не только за тем, что мама ест, но и за тем, в каком она настроении, а значит, очень важно кормящей маме избегать негатива, озлобленности и стресса, чтобы не «заразить» этим свою кроху.

Белки, жиры и углеводы в молоке

Специалисты говорят, что содержание белка в грудном молоке практически не зависит от количества белка, съедаемого мамой, а вот содержание жира, витаминов и минеральных веществ действительно может колебаться в зависимости от материнского рациона.

Самые необходимые элементы для вскармливания ребенка мамин организм спродуцирует, даже если в мамином организме будет дефицит нужных составляющих. Но вот что в этом случае останется самой маме?

Вот по этим двум причинам питание кормящей мамы должно быть здоровым и полноценным.

Нужно помнить, что во время лактации у кормящей мамы повышается потребность во всех пищевых веществах, особенно в витаминах и минералах. Да и калорийность диеты кормящей мамы, особенно в первом полугодии, должна быть на 500–600 калорий больше, чем в период беременности. Ведь малышу нужно калорийное и максимально полезное молоко!

Самое необходимое – всё!

Чем шире будет рацион кормящей мамы, тем лучше, тем больший спектр веществ будет получать она сама и ее малыш. И конечно же в этот широкий спектр продуктов не должны входить вредности: копченые, очень пряные и острые блюда, консервы, маринады, колбасные изделия, фаст-фуд и другая «полусъедобная» еда с канцерогенами, красителями, консервантами и прочими гадостями. Не стоит употреблять возбуждающие напитки: крепкий ›

чай, кофе, напитки-энергетики. Стоит отказаться от жареной еды: при жарке, как правило, используются дополнительные жиры, да еще в продукте появляются канцерогены. Речь об алкоголе и никотине вообще вести не будем.

Как источник белка в рационе обязательно должно быть мясо: говядина, курица, нежирная свинина, а также рыба. Молочные продукты обеспечат организм кальцием. Фрукты и овощи обязательно должны входить в рацион кормящей матери.

Что делать мамам-вегетарианкам? Как и всегда, восполнять те вещества, которых они недополучают, отказавшись от употребления мяса, из других источников – из растительной пищи или из искусственных препаратов (например, витамины группы В). Только надо помнить, что кормящей маме и этого нужно побольше – на себя и на малыша.

Кормящей маме целесообразно питаться не менее 5–6 раз в день. В идеале – примерно за 30 минут до кормления ребенка. Но пытаться вписать приемы пищи в строгий режим и во что бы то ни стало его придерживаться – не целесообразно. Вполне допустимо есть тогда, когда хочется, просто следить, чтоб это происходило почаще.

Очень важно кормящей маме позаботиться о работе своего кишечника: стул у кормящей женщины должен быть ежедневно! Ведь именно в кишечнике идет активное всасывание полезных веществ, а при нарушениях работы кишечника мама рискует добавить в молоко для малыша что-то ему совсем не нужное. Для профилактики запора необходимо включать в питание достаточно овощей и фруктов, кисломолочные продукты, овсянку.

Меры предосторожности

Когда рождается малыш, никто не может с уверенностью сказать, насколько проницаемым окажется гемтомолочный барьер и насколько чувствительным будет организм малыша в первые дни и месяцы, как он будет реагировать на то или иное мамино питание. А поэтому маме в самом начале периода кормления все-таки рекомендуется ограничить свой рацион: убрать аллергены, убрать острое, кислое, жареное, продукты, которые могут спровоцировать вздутие, запоры, поносы. Исключить экзотические продукты. Только помните, что экзотические продукты будут разные для разных регионов проживания.

Для самых первых дней лактации из фруктов подойдут яблоки, затем можно вводить другие виды фруктов, желательно с минимальным содержанием кислоты. Овощи лучше употреблять зеленые, а «цветные» – после термической обработки: в супах или рагу. Из сладостей лучше употреблять продукты на натуральном фруктовом сырье: пастилу, мармелад, сухофрукты, варенье. Из мучных изделий рекомендуется песочное печенье, а не дрожжевые булки, которые могут бродить в кишечнике.

Продукты, которые могут стать причиной нездоровой реакции малыша, лучше вводить не в первые две недели после рождения. И вводить их в свой рацион нужно по тому же принципу, что и прикорм малышу: добавлять один продукт и наблюдать за реакцией и маминого организма, и малышового.

С осторожностью вводим по одному продукту и смотрим на реакцию в течение суток:

- продукты, которые могут вызвать аллергию (коровье молоко, экзотические фрукты, клубнику, шоколад, мёд и другие);
- крупы с глютеном (ячмень, рожь, пшеница);
- продукты, которые могут вызвать брожение и вздутие в кишечнике (капуста, дыня, виноград, бобовые и другие);
- продукты, которые имеют сильный слабительный эффект (свёкла, растительное масло в большом количестве и другие).

Если мама попробовала новый для ребенка продукт и в течение суток и у нее, и у малыша не появилось вздутия, сыпи, покраснения или

Fleur Alpine

Выбор СОВРЕМЕННЫХ МАМ

CZ-BIO-002
EU/non-EU Agriculture

ЧАЙ ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ

Регулярное употребление чая:

- Способствует выработке грудного молока
- Продлевает период лактации
- Улучшает здоровье женщины и состав грудного молока
- При систематическом употреблении чай может регулировать работу кишечника ребёнка через материнское молоко
- Чай не приводит к появлению лишнего веса у кормящей мамы

ОТЗЫВЫ МАМ о продукте:

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ для самых маленьких

Фенхель

- Устраняет колики и уменьшает метеоризм
- Нормализует работу желудочно-кишечного тракта

Ромашка

- Снимает воспаление и успокаивает
- Нормализует работу желудочно-кишечного тракта
- Обладает обезболивающим действием

Альпийский вечер

- Способствует улучшению сна
- Оказывает успокаивающее действие
- Снижает беспокойство при прорезывании зубов

Узнайте, где купить в вашем регионе по телефону горячей линии:
8 8200 071 1581 (звонок бесплатный)

www.fleuralpine.ru

instagram.com/fleur_alpine_baby
vk.com/fleur_alpine_baby
facebook.com/fleuralpinebaby

Идеальной пищей для грудного ребёнка является молоко матери. Необходима консультация специалиста. Товар зарегистрирован. Реклама.

шелушения на коже, бессонницы – этот продукт смело можно оставлять в своем рационе. Если же реакция появилась, то сперва стоит убедиться, что это реакция именно на продукт. Как это сделать? С большой долей вероятности можно судить о том, что негативное проявление – это реакция на новый продукт, если реакция сама пропадет после исключения из рациона «виновного» продукта. В этом случае новый продукт не прошел испытание, и его введение в рацион стоит отложить на несколько месяцев. Но, возможно, что продукты из одной группы риска будут вызывать разную реакцию: если горох-таки привел к вздутию живота, то может оказаться, что капуста вполне «подружится» с мамой и с малышом.

Есть продукты, которые вроде и не вызывают проблем с состоянием здоровья, но, как говорят, делают мамино молоко другим на вкус. Это, например, лук и чеснок. Специалисты по грудному вскармливанию говорят на этот счет, что даже если вкус молока и меняется, это совсем не означает, что малыш откажется от груди. Практически доказано, что большинство детей все равно не пренебрегают маминой грудью.

Если кормящая мама съела какой-то вредный продукт, то не стоит пить больше воды, якобы с целью скорее очистить организм: так он еще больше всасывается в кровь! Лучше принять активированный уголь или другой сорбент. А для кормления малыша на такой случай хорошо бы иметь замороженное молоко: ведь вредное вещество будет выводиться из организма мамы не менее 3–4 часов после попадания его в тонкий кишечник.

Продукты для повышения лактации

Количество грудного молока в большей степени определяется генетической предрасположенностью, чем диетой.

Однако при нехватке грудного молока следует, прежде всего, обратить внимание на количество употребляемой жидкости. Мама должна выпивать дополнительно к обычному объему не менее 1 л жидкости.

Следует отметить, что не стоит сразу после родов вводить в рацион большое количество жидкости, ведь в первые пару дней вырабатывается густое молозиво, и если его выработка окажется избыточной, это затруднит его отделение, в результате может развиться лактостаз.

В период активного кормления мама ощущает повышенную потребность в жидкости, и это нормально. Кормящей маме важно не терпеть жажду. Хорошо выпивать стакан воды непосредственно перед кормлением.

Внимание! Никакое пиво со сметаной для улучшения лактации употреблять нельзя! Это вредный миф. Алкоголь в любой форме – вред для ребенка.

Для повышения лактации существует много специальных продуктов: чаи с экстрактами лекарственных растений, являющихся натуральными стимуляторами лактации: анисом, крапивой, фенхелем, тмином, мелиссой и даже специальные аптечные препараты (например, Апилак®).

Но для объективности надо отметить, что существует мнение, что все это – бесполезно. А поддерживает регулярную лактацию просто теплое питье не задолго до момента кормления. Любое теплое питье!

В лактации принимает участие гормон окситоцин. Он отвечает за «вытекание» молока из груди. Выброс этого гормона провоцирует так называемые приливы. Теплое питье запускает в организме выработку окситоцина, поэтому кормить становится проще: молоко течет. Но на увеличение количества молока это, похоже, не особенно влияет. Единственное, что действительно может помочь увеличить выработку молока, это чаще прикладывать ребенка к груди.

Подготовила
Елена Афанасьева

На странице – фото, присланные на фотоконкурс «Зимняя сказка» (приз – размещение на странице Арт-фото). На фото – ***Аделина Абрамович***. Фотограф – ***мама Юлия Шубенок***.

Кризис новорожденности

О ВАЖНОМ

Появление малыша на свет – непростой период как для мамы, так и для ребенка. Женщине необходимо восстановление после родов, а малышу – адаптация к окружающей его среде.

Считается, что базовое психологическое доверие к миру закладывается в впервые месяцы жизни и формируется как раз в период кризиса новорожденности. Он начинается сразу после рождения и заканчивается плюс минус через пару месяцев.

От пути преодоления этого периода зависит дальнейшее развитие малыша, поэтому стоит углубиться в него более подробно. Поехали…

Ученые и их исследования по теме

В процессе развития человек проходит несколько возрастных кризисов, первый из которых – кризис новорожденности. Это непростой и, бесспорно, переломный момент в жизни малыша. Ребенок рождается – и физически отделяется от матери. Он попадает в совершенно новые, незнакомые для себя условия существования. Девять месяцев были разными, но так или иначе в них был «all inclusive». Еда, сон, безопасность – все это точно имело место быть. Он плавал в маме, развивался и не факт, что планировал прерывать это «путешествие»…

Кризис новорожденности изучался известными учеными Л. С. Выготским, Д. Б. Элькониным и С. Грофом, поэтому разумно обратиться к их исследованиям, анализу и выводам.

БЕЗОПАСНОСТЬ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ

Собираясь в роддом, не забудьте взять пустышку. Она помогает удовлетворить сосательный рефлекс ребенка, успокаивает его и стимулирует перистальтику кишечника.

HEVEA® – это современные пустышки из 100% натурального каучука, не содержат фталатов, PVC и BPA. Все пустышки выполнены из цельного материала и не имеют швов, что обеспечивает их максимальную гигиеничность. И соска, и загубник выполнены из мягкого природного материала, поэтому соприкасаясь с нежной кожей малыша, они не оставят следов на лице. Пустышки HEVEA® смогут прослужить вам как минимум два месяца.

С точки зрения ***Л. С. Выготского***, который первым выделил и описал этот кризис, первый год жизни ребенка можно разделить на два периода: новорожденности и младенчества.

Период новорожденности – это промежуток времени, когда ребенок отделен от матери физически, но связан с ней физиологически. Он длится от рождения до появления «комплекса оживления», то есть около 4–6 недель. Период младенчества начинается с 4–6 недель и заканчивается в районе одного года.

Д. Б. Эльконин указывал, что в период новорожденности ребенка вообще нельзя рассматривать отдельно от взрослого (от родителя), поскольку он еще не обладает никакими способами взаимодействия. Психолог утверждал, что вопрос о сроках окончания новорожденности остается спорным, и описывал три существующие на сей счет точки зрения:

1. рефлексологическую: период новорожденности кончается с момента появления у ребенка условных рефлексов, то есть в конце 1-го – начале 2-го месяца жизни;
2. физиологическую: период кончается тогда, когда ребенок восстанавливает свой первоначальный вес, то есть с момента установления равновесия самостоятельного обмена со окружающего средой;
3. психологическую: конец этого периода связан с появлением у ребенка хотя бы намека на его взаимодействие со взрослым, а это происходит в течение первых 1–2 месяцев.

Американский психотерапевт чешского происхождения ***Станислав Гроф*** кризис новорожденности в психологии рассматривает через стадии родов: период схваток, прохождение по родовым путям, непосредственно процесс родов и первое взаимодействие с матерью.

Психоаналитик пришел к выводу, что большинство ментальных проблем своими корнями уходят в сложности, с которыми младенец столкнулся при родах. Также С. Гроф говорил о том, что человек формируется еще до рождения.

Перинатальная матрица – это комплекс психических переживаний в тот период, когда психический слой еще окончательно сформирован, влияющий в будущем на поступки, ›

HEVEA®

- экологически чистый продукт -

100% НАТУРАЛЬНЫЙ КАУЧУК

ПУСТЫШКИ • ПРОРЕЗЫВАТЕЛИ • ИГРУШКИ ДЛЯ ВАННОЙ •

натурально
HEVEA® использует только натуральный (природный) каучук

безопасно
Экологически чистые продукты HEVEA® не содержат фталаты, Бисфенол А (BPA), PVC, красители и другие синтетические вещества

гигиенично
Продукты HEVEA® изготавливаются из цельного материала, не имеют швов, в которые могут попадать бактерии и микробы

с любовью к природе
Дизайнерская упаковка изготовлена из экологически чистых и биоразлагаемых материалов

www.heveaplanet.eu

PN belrus

Официальный дистрибутор в РБ
ООО «ПиЭн БелРус»
г. Минск, ул. Зыбицкая д.2, пом.5, офис 26.
тел: +375 17 322 36 73; www.pnholding.com

принятие решений и жизненную позицию человека. Психология Гроф даёт понять, что психический слой рождается вместе с формированием первых нервных связей ещё в утробном состоянии. Таким образом, патологии беременности и прохождение через родовой канал будут первыми серьёзными стрессовыми ситуациями. Стресс такого рода будет загнан глубоко в бессознательное, давая о себе знать различными страхами, необъяснимой природы желаниями и непонятными устремлениями.

С. Гроф выделил четыре перинатальные матрицы, на которых хотелось бы остановиться чуточку подробнее:

- **1-я матрица – матрица наивности.** Начинается с зачатия или с формирования мозга, то есть на 23–24-й неделе. Заканчивается, когда начинаются схватки. В этот период включается первый инстинкт – инстинкт безопасности. Если женщина находится в состоянии стресса, то для ребенка безопасностью является состояние стресса. Если она хочет прервать беременность, то у ребёнка велика вероятность ощущения брошенности и ненужности.
- **2-я матрица – матрица жертвы.** Формируется в период схваток. Является источником боли для матери и ребенка. Это период выработки терпения. Гроф полагает, что на этой стадии младенец испытывает состояние ужаса и безысходности, и каждый по-своему прорывается через это. Кто-то «принимает решение» искать выход, кто-то сжимается от страха и все усилия прилагает к тому, чтобы вернуть прежний покой, а кто-то впадает в состояние апатии и бездействия. Исследования о том, как внутриутробное развитие влияет на взрослую жизнь человека и на его реакции, когда изменяется окружающая среда, ведутся по сей день.
- **3-я матрица – матрица борьбы.** Закладывается в период проталкивания через родовой канал. Ребенок получает первый положительный опыт достижения цели – «путь героя». Нарабатывается активная сила – «я смогу», «я справился». Или же наоборот.
- **4-я матрица – матрица свободы.** Закладывается в момент отделения от матери. Когда роды заканчиваются, происходит расслабление. Если малыша сразу отделили от мамы – он оказывается в новом, незнакомом ему мире. Страшно ли это? Думаю, да.

Станислав Гроф и по сей день старается помочь пациентам разрешить возникающие в жизни трудности. Используя специальные психологические техники, помогает людям повторно пройти четыре этапа рождения, но уже без страха, недоверия к миру и других сопутствующих проблем.

О малыше подробнее

Итак, узнать точно, что испытывает каждый карапуз при появлении на свет, вряд ли возможно. А включить воображение и попробовать представить? Давайте пробовать.

Психика малыша отличается от психики взрослого человека, она довольно примитивна и находится в начале своего формирования. Это обстоятельство, конечно, помогает ребенку пережить сильнейшее потрясение – появление на свет.

Ребенок из привычных внутриутробных условий попадает в новую для себя среду, в которой изменяются все составляющие его жизни. Питание, дыхание, температура, освещение – новым является абсолютно все. Только представьте на мгновение это состояние. Хочешь не хочешь – пора. А выход из зоны комфорта – дело, конечно, непростое. Даже взрослый человек, имеющий опыт и навыки, попадая в совершенно

Гель для десен Dentinale® natura – замечательный помощник при прорезывании зубов

Выбирая средство, способствующее ослаблению болезненных признаков прорезывания зубов, родителям важно помнить о безопасности, чтобы еще больше не навредить малышу. Итальянский гель для десен Dentinale® natura не содержит лидокаин, парабены и сахар. Основу геля составляют сок алоэ вера, экстракты босвеллии и ромашки, которые обладают обезболивающим эффектом, способствуют уменьшению чувствительности, раздражения и воспаления десен.
Dentinale® natura – спокойствие и здоровый сон при прорезывании зубов!

незнакомый мир, нуждается во времени. На что? На адаптацию, эмоциональную стабилизацию и лучшее понимание окружающей его действительности.

С малышом происходит то же самое. И у него есть свой магический набор способностей для этого – врожденные безусловные рефлексы: сосательный, дыхательный, «кричательный», ориентировочный и хватательный. Бесспорно, они очень помогают в первые часы и недели жизни. Затем некоторые из них ослабевают.

Уже через 2–3 недели ребенок способен фокусировать взгляд. На 3–4-й неделе узнает мамин голос. В 1–2-й месяцы происходит «комплекс оживления» и, как следствие его, окончание кризиса новорожденности. Его психическими новообразованиями являются:

- реагирование на приближение взрослого – моторное возбуждение;
- инициативы общения, такие как крик, плач и другие способы привлечения внимания;
- вокализация, подражание речи при контакте с матерью, например, «агу-агу»;
- улыбка.

Ребенок еще не может говорить, но он общается при помощи тона, разного плача и смеха.

А появление улыбки (не простых рефлекторных сокращений мышц, а улыбки, направленной к конкретному взрослому) ученые считают переходом от периода новорожденности к младенчеству.

Д. Б. Эльконин:
«Улыбка на лице ребенка... является концом кризиса новорожденности. С этого момента у него начинается самостоятельная психическая жизнь. Дальнейшее психическое развитие ребенка есть прежде всего развитие средств его общения с взрослыми».

А что дальше?

До 1 года у ребенка с матерью существует симбиотическая связь, то есть они – это одно целое. Тело матери для ребенка – это как будто

его собственное тело. Почему? Он в нем вырос. Как же иначе?

Отделяясь от матери, малыш перестает ощущать ее тепло и все то, к чему он привык, в чем было комфортно и безопасно. Появляется чувство незащищенности, страха и тревоги.

ВНИМАНИЕ! Очень важно, чтобы первые две недели после рождения мама была с малышом! И была с ним в безопасных и комфортных для жизни условиях!

После рождения ребёнок много спит. Или даже не спит, а находятся в непрерывном полусонном состоянии, как бы на границе сна и бодрствования, то проваливаясь в более глубокий сон, то очень чутко ощущая происходящее вокруг. Если бы взрослые не окружали его заботой, не удовлетворяли его потребности в еде, питье, тепле, общении, спокойном сне, уходе, гигиене – выжить было бы вряд ли возможно.

Очень важны в этот период совместный сон с мамой, тесный телесный контакт и грудное вскармливание. Большинство младенцев прикладываются к груди не только, когда хотят есть, но и когда им грустно, страшно, обидно или просто одиноко.

Период новорожденности считается временем адаптации к новым условиям жизни. Со временем увеличивается время бодрствования, развивается зрительное и слуховое сосредоточение. Постепенно развиваются первые сочетательные и условные рефлексы, например, на положение при кормлении. Идет развитие сенсорных процессов – зрения, слуха, осязания, причем оно происходит значительно быстрее, чем развитие моторики.

До 1 года формируется базовое доверие к миру. Это период так называемого «мистического» мышления. Малыш почувствовал сырость – начал «мечтать», чтоб было сухо – и стал сухим. Захотел пить – снова «помечтал» – и появилось молоко. Если это так, то ребенку хорошо и комфортно. Уровень доверия к миру резко возрастает. Если нет – мир становиться голодным, холодным и опасным. Как можно ему доверять? С чего бы? Нужно себя обезопасить. И с этим ощущением человек продолжает проживать свою дальнейшую жизнь.

Существуют разные мнения о том, как реагировать на плач ребёнка. Стоит ли сразу подходить к малышу при плаче или надо выждать, научить кроху решать свои проблемы самостоятельно? Касательно любого другого периода развития ребёнка – можно дискутировать на эту тему, но в период новорожденности такой подход деформирует личность. У малыша формируется установка: «кричи не кричи, плачь не плачь – все равно никто не придет на помощь». Вряд ли такая установка – про гармоничную личность.

Что в итоге?

Кризис новорожденности можно охарактеризовать как кризис «доверие-недоверие». При благоприятном его разрешении у ребенка формируется доверие к матери и миру.

О завершении периода новорожденности и прохождении кризиса свидетельствуют три критерия:

- медицинский – обратный набор веса до нормы;
- психологический – «комплекс оживления»;
- физиологический – зрительное и слуховое сосредоточение, условные рефлексы.

Первый месяц после рождения – один из самых сложных периодов в жизни человека, и родители в силах помочь его пережить, обладая знаниями и желанием, окружить малыша спокойствием во всех его проявлениях. Благополучная беременность, естественные роды, совместный сон, грудное вскармливание – все это отличные помощники в обеспечении маленького человека гармоничным будущим.

Кризис новорожденности – первый переживаемый человеком психологический кризис. Успешный выход из него – неплохая гарантия базового доверия к миру и его позитивного восприятия. Пусть получится! Здоровья Вам и Вашему малышу!

Екатерина Иванова,
психолог

Арт-Фото

Made in Belarus

ФОТОГРАФ

Юрий Урбан

Нужен ли детям рыбий жир?

6 важных моментов

1 Про омега-3 и про баланс

Рыбий жир – это пищевая биологически активная добавка (БАД). Правда, в США, несколько лет назад рыбий жир приравняли к лекарственному средству из-за его высокой фармакологической эффективности, но у нас он пока находится в разряде пищевых добавок. Состав его может несколько варьироваться у разных производителей, но основу рыбьего жира составляют полиненасыщенные жирные кислоты омега-3. В чем же их ценность?

Жиры (липиды) – это большая группа сложных органических соединений, разделённая на классы. В один из классов входят соединения, называемые «жирными кислотами», которые состоят из атомов углерода, водорода и кислорода. Молекула жирных кислот представляет собой длинную цепочку атомов, начало цепочки называется «альфа», конец – «омега». Название кислота получает в зависимости от того, к какому по счёту атому углерода присоединен атом кислорода – омега-3, омега-6, омега-9. Жирные кислоты делятся на насыщенные и ненасыщенные. Именно ненасыщенные, а точнее, полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) наиболее важны для нашего питания и питания наших детей. Эти жиры участвуют в построении клеточных мембран, особенно важны для клеток мозга и нервов.

Если в рационе будущей мамы не будет достаточного количества омега-3, то высок риск развития неврологических заболеваний у ребенка. Дефицит омега-3 в организме ребенка может привести к развитию гиперактивности, импульсивности, раздражительности, беспокойства, нарушений сна и внимания, к снижению интеллектуальных способностей.

Дефицит омега-6 может обернуться такими последствиями, как выпадение волос, бесплодие, заболевания нервной системы, плохая работа печени, экзема, задержка роста.

Потребление продуктов, богатых омега-9, – это профилактика тромбозов, рака, диабета.

Все эти полиненасыщенные жирные кислоты организм человека не продуцирует, и пополнить их запасы можно лишь с пищей.

В рыбьем жире содержатся в большом количестве полиненасыщенные кислоты всех трех групп – омега-3, 6 и 9:

- омега-9 представлена олеиновой кислотой (70 %);
- омега-3 представлена несколькими полиненасыщенными кислотами (от 6 до 10 %);
- омега-6 представлена линолевой кислотой (2 %).

Дефицит омега-9 и омега-6 в организме современного человека встречается крайне редко, так как современное питание изобилует этими жирами. Только если по какой-то причине человек полностью исключает из своего рациона жиры, он может испытывать дефицит этих жировых кислот.

А вот жирные кислоты омега-3 в достаточном количестве (а это 4–8 г в сутки) получают с пищей лишь люди, для которых морепродукты, богатые этими кислотами, – основной продукт питания. У остальных людей отмечается дефицит жирных кислот омега-3, компенсировать который может прием рыбьего жира.

В класс омега-3 входят три особых незаменимых жирных кислоты:

- **альфа-линоленовая кислота.** Основной природный источник – льняное масло. Она обладает иммуностимулирующим и противовоспалительным свойствами, хорошо защищает сердечно-сосудистую систему, уменьшая концентрацию холестерина и противодействуя тенденции тромбоцитов к агрегации, снижая кровяное давление;
- **эйкозопентеновая кислота.** Ею богаты рыба, обитающая в холодных северных водах, и, соответственно, рыбий жир из этих рыб;
- **докозогексеновая кислота.** Также содержится в больших количествах в рыбе, обитающей в холодных северных водах, и в рыбьем жире.

Для полноценного здоровья нам нужно употреблять все натуральные жиры – и животного, и растительного происхождения. Но важно правильное их соотношение! В продуктах, которые мы привыкли кушать – подсолнечное масло, свинина, сливочное масло и другие – преобладает омега-6. Пропорции поступающих в наш организм омега-6 и омега-3 должны быть 4:1. Но сегодня это соотношение иногда доходит до 30:1! Если соотношение нарушено, то омега-6, что присутствуют в организме в избытке, вместо того, чтобы беречь здоровье, начинают его разрушать. Так, в нашем любимом подсолнечном масле много омега-6 и омега-9 кислот, а вот омега-3 – нет. Это соотношение имеет условный коэффициент 10 (что означает, что соотношение омега-6 к омега-3 равно 10:1 или даже с более разительной разницей). Таким образом, употребление подсолнечного масла никак не может увеличить содержание Омега-3, а только усугубить дисбаланс в соотношении омега-6 и омега-3.

Выход простой: добавить в свое ежедневное меню продукты с высоким содержанием омега-3: ложку льняного масла, горсть грецких орехов или порцию морепродуктов. Однако льняное масло быстро окисляется, его нельзя долго хранить, даже в холодильнике. Прекрасным помощником в решении данной проблемы может стать рыбий жир, если принимать его правильно.

2 Есть ли в рыбьем жире витамины?

Помимо дефицитных жирных кислот в рыбьем жире содержатся два жирорастворимых витамина:

- **витамин А (ретинол)**, который обеспечивает укрепление оболочек клеток, что имеет особенно большое значение для малышей, имеющих клетки с повышенной чувствительностью и предрасположенных к аллергии, а также важен для здоровья глаз;
- **витамин D (кальциферол)**, который принимает активное участие в переработке и поглощении калия и фосфора организмом, делает более крепкой ткань костей, способствуя образованию правильной костной системы, и который называют главным защитником от простуд и инфекций.

В 100 граммах рыбьего жира витамина А содержится примерно 30 мг, а витамина D – 0,004 мг. Важно, что эти витамины присутствуют в рыбьем жире в хорошо усвояемой форме.

Некоторые препараты с рыбьим жиром дополнительно искусственно обогащены еще токоферолом (витамином Е). ›

Минералы представлены в рыбьем жире незначительным содержанием йода, брома, фосфора и серы в виде органических соединений.

Внимание! При всей очевидной пользе рыбьего жира его нельзя давать детям без консультации с педиатром!

3 Капсулы или жидкий

Капсулы принимают после еды, запивая теплой (или комнатной температуры) водой в достаточном количестве. Нужно помнить, что принимать капсулы натощак нельзя, так как это может вызвать пищеварительные расстройства или аллергию. Ребенок должен сразу капсулу проглотить, а не рассасывать или разжевывать.

У капсул есть свои преимущества. Во-первых, у них нет никакого вкуса и запаха, и при этом в них нет ароматизаторов. Во-вторых, жир в классическом виде быстро теряет свои свойства под влиянием кислорода, а рыбий жир защищен от воздействия кислорода. Начав прием капсулированного препарата в любой момент можно остановиться, а продолжить прием – в любое время в рамках срока годности препарата. Флакон же с жидким рыбьим жиром открытым долго хранить нельзя.

Но рыбий жир в капсулах можно давать ребенку не ранее, чем с 3 лет и только в том случае, если он может легко проглотить такую капсулу и это не вызывает рвотного рефлекса. Не все взрослые даже на это способны.

Еще один нюанс капсулированной формы – рамки дозировки ограничиваются капсулой: это может быть одна капсула (не меньше!), две капсулы и так далее. Промежуточной дозы не получится.

Жидкий рыбий жир должен храниться исключительно во флаконах из толстого темного стекла. Если состав продается в емкостях из прозрачного стекла, лучше его не покупать: в нем все равно уже разрушились многие полезные вещества. Хранить жидкий рыбий жир нужно в холодильнике при температуре не выше 10 °С и не дольше, чем указано в инструкции! Каждый раз после применения флакон нужно герметично закрывать: из-за доступа кислорода рыбий жир может испортиться, и тогда вместо пользы он может принести вред.

Детям, которые не могут проглотить капсулу, назначают именно жидкий рыбий жир. Современные жидкие препараты с рыбьим жиром выпускаются, как правило, с натуральными фруктовыми ароматизаторами и не имеют неприятного вкуса. Но нужно быть осторожными с возможной аллергической реакцией на ароматизатор.

4 Из печени или из тушки?

Рыбий жир является натуральным продуктом животного происхождения, сырьем для которого служит морская рыба или ее печень. Кроме трески, большое его содержание находится в сельди и скумбрии. Раньше его добывали преимущественно из печени тресковых, но теперь рыбий жир синтезируют преимущественно из тушек рыбы.

В печеночном варианте изделия отсутствуют некоторые жирные кислоты. А вот концентрация витаминов A и D наиболее высокая.

Высоким качеством отличается рыбий жир, изготовленный в Норвегии. Географическое расположение норвежского побережья и наличие холодных течений в прибрежных водах гарантируют самое низкое их загрязнение, поэтому треска, добываемая в Норвегии для производства рыбьего жира, отличается высокой экологической чистотой. Рыба при этом подвергается минимальной степени очистки, и в итоге в рыбьем жире сохраняется наибольшее количество полезных элементов, исчезающих при интенсивных процессах обработки.

Выбирая в аптеке назначенный врачом рыбий жир, внимательно изучаем этикетку.

- **Смотрим первым делом на дату изготовления и срок годности. Рыбий жир может храниться не более двух лет.**
- **Рыбий жир, особенно для ребенка, должен быть рафинированным. То есть, очищенным от каких бы то ни было примесей, в том числе от токсинов.**
- **Смотрим, из какой рыбы изготовлен продукт. В идеале – это треска, лосось, горбуша и другие ценные сорта жирной рыбы.**
- **Кроме омега-3, витаминов A, D, а иногда E, в рыбьем жире не должно быть больше ничего – ни консервантов, ни красителей.**
- **Рыбий жир с добавлением ароматической фруктовой эссенцией лучше не использовать для деток-аллергиков.**

5 Можно ли передозировать?

Рыбий жир – очень активная биологическая добавка к пище, и – да, нарушение назначенной врачом дозировки препарата может вызвать передозировку витаминов, содержащихся в нем.

Также строго запрещено употребление рыбьего жира совместно с другими витаминами, поскольку это также приведет к гипервитаминозу.

Возможные симптомы при передозировке рыбьего жира:

- ощущение сухости слизистых ротовой полости;
- боль в животе;
- тошнота;
- появление жидкого стула;
- обезвоживание организма;
- возникновение на стопах и ладонях пятнышек оранжевого (желтого) цвета;
- частые боли в области головы;
- судороги.

Как правило, все симптомы проходят, как только прекращается прием препарата.

Передозировка может также стать причиной обострения холецистита и панкреатита.

Для новорожденных и грудничков особенно опасна передозировка рыбьего жира. Он бывает необходим детям, находящимся на искусственном вскармливании, но категорически запрещено и в этом случае использовать рыбий жир без назначения врача. Обязательно учитывается состояние всех внутренних органов малыша, особенно печени, а также степень закрытия родничков: излишек витамина D ведет к быстрому развитию костной ткани, что содействует преждевременному закрытию родничка, что в свою очередь может привести к повышению давления внутри черепной коробки.

6 Есть ли противопоказания?

Не смотря на то, что рыбий жир – продукт натуральный, но, как мы говорили выше, с очень высокой фармакологической актив- ›

ностью, то противопоказания к применению, конечно, есть:

- Повышенная чувствительность к компонентам.
- Сахарный диабет.
- Острые и хронические заболевания печени и почек.
- Острые и хронические заболевания желудка, 12-перстной кишки, поджелудочной железы, желчевыводящих путей.
- Хронический панкреатит.
- Мочекаменная болезнь.
- Гипервитаминоз A и D.
- Идеопатическая гиперкальциемия и гиперкальциурия.
- Активные формы туберкулеза легких.
- Период сразу после получения тяжелой травмы с длительной иммобилизацией.
- Онкология.
- Пониженная свертываемость крови и болезни, связанные с кровотечениями (например, гемофилия, кровоточивость десен).

Кроме того, нужно обязательно учитывать способность рыбьего жира отрицательно воздействовать на некоторые лекарства: может уменьшить и даже нейтрализовать их действие.

Не нужно забывать и о том, что как любой препарат или пищевой компонент, он может спровоцировать аллергию, тем более у детей раннего возраста, так как их система пищеварения еще недостаточно вырабатывает нужные ферменты.

ИСТОЧНИКИ ОМЕГА-3:

- **жирные сорта рыбы: сельдь, тунец, форель, лосось, макрель, сардины, угорь, скумбрия, палтус;**
- **рыбий жир;**
- **красная, черная икра;**
- **морепродукты: моллюски, гребешки, креветки;**
- **льняное, соевое, кунжутное, рапсовое нерафинированные растительные масла;**
- **соевые бобы, тофу;**
- **проращенная пшеница;**
- **льняное семя;**
- **сырые вымоченные грецкие, миндальные орехи и макадамия;**
- **яйца деревенской птицы;**
- **фасоль, брокколи, цветная капуста, дыня, шпинат.**

Жиры омега-3 должны составлять около 1–2 % калорийности ежедневного рациона, это приблизительно 1–2 г в сутки для взрослых: до 2 г для мужчин и до 1,6 г для женщин.

Дневная норма содержится в 70 г лосося, в 100–120 г консервированных сардин или тунца, в 25 мл рапсового масла, в горсти сырых орехов, в 1 чайной ложке семян льна.

В инструкции по применению особо указаны следующие рекомендации:

- совместное употребление рыбьего жира с витаминами D и A может вызвать их передозировку;
- долгий прием высоких доз может спровоцировать гипервитаминоз;
- профилактический прием также способен вызвать витаминную передозировку;
- совместный прием с тетрациклином может повысить внутричерепное давление.

Подготовила
Елена Афанасьева

Консультант –
Александр Валерьевич Дечко,
директор медцентра «Добрый Доктор»

Арт-Фото
Made in Belarus

ФОТОГРАФ
Светлана Янковская

Элементарно об алиментах

Когда люди разводятся и перестают быть мужем и женой, они становятся бывшими супругами. Родители же навсегда остаются матерью и отцом своих детей. Бывших детей не бывает. И даже законодательство, действующее на сегодняшний момент, не содержит термин «бывшие дети».

Однако в жизни так бывает, что дети, вопреки природным и юридическим законам все-таки становятся для кого-то из родителей «бывшими» вскоре после расставания с супругом. Существует мнение, что мужчины любят детей до тех пор, пока любят их мать. Это не абсолютный закон, бывают и исключения. Но в нашем обществе «бывших» отцов гораздо больше, чем «бывших» матерей. Вокруг достаточно много женщин, которые воспитывают детей без помощи и присутствия биологических отцов. Чаще всего именно женщины занимаются воспитанием детей.

Уклонение отдельно проживающих отцов от выполнения обязанностей по воспитанию детей выражается в бездействии. Нередки случаи, когда отцы не заботятся ни о нравственном, ни о физическом развитии своих детей, не интересуются их здоровьем, не оказывают помощь в решении ежедневных бытовых проблем.

Уклонение родителей от воспитания и (или) содержания ребенка является самостоятельным основанием для возбуждения производства о лишении родительских прав.

«Бывшие» отцы

«Бывшие» дети… Они как-то растут, они где-то есть, о них кто-то заботится…Часто это именно «кто-то», но не биологический отец.

В нашей реальности зачастую именно мужчинам свойственно избавляться от проблем, очищая пространство и освобождаясь от лишней для себя заботы о «бывших» детях.

При разрыве отношений мужчины, в отличие от женщин, реже ищут причины в себе. А если мужчина не виноват, то зачем ему лишняя ответственность за то, что было в прошлой жизни?! И, к сожалению, очень часто мужчины предпочитают перенести обиду с бывшей жены на детей и не желают отделять свой отцовский

долг от супружеского. Отсюда нередко у мужчин отсутствует желание нести ответственность за судьбы зависимых от него детей.

В общей сложности более 50 % браков распадаются. В связи с этим юридические вопросы участия в воспитании отдельно проживающего родителя и материального содержания детей являются особенно актуальными. Знание родителями правовых основ семейного права при принятии того или иного решения позволяет защитить интересы несовершеннолетних детей.

В сегодняшней статье будут освещены наиболее распространенные вопросы, возникающие в адвокатской практике в процессе взыскания алиментов.

Брачно-семейным законодательством предусмотрена обязанность обоих родителей воспитывать и содержать своих несовершеннолетних и нуждающихся в помощи совершеннолетних трудоспособных детей. Это незыблемая истина, о которой следует всегда помнить.

Следует знать!

1 Взыскание алиментов возможно как в период брака, так и в любое время после его расторжения до совершеннолетия ребенка. В случае, если родитель уклоняется от содержания детей, нет необходимости ждать, когда будет принято решение о расторжении брака.

2 Взыскание алиментов возможно в добровольном (внесудебном) порядке, то есть родители самостоятельно договариваются о размере и способе выплат средств на содержание детей, путем фиксации выплаты удобным обеим сторонам способом.

3 Лицо, обратившееся в суд с иском о взыскании алиментов, освобождается от уплаты государственной пошлины. Как правило, понесенные судебные расходы возлагаются на должника.

4 В Республике Беларусь два вида производства по взысканию алиментов:

- приказное производство («упрощенное») имеет место в случае отсутствия спора между родителями, а также при отсутствии у обязанного родителя иных детей, на которых он уже уплачивает алименты. В суд подается заявление о возбуждении приказного производства, и взыскание алиментов происходит в установленном законом размере без вызова сторон в судебное заседание. Преимущество данного вида производства – быстрота рассмотрения;

- исковой порядок взыскания алиментов имеет место при наличии спора между взыскателем алиментов и должником, а также при наличии других детей. При данном порядке взыскания алиментов рассмотрение судом осуществляется с вызовом сторон. Чаще всего споры возникают именно по поводу размера алиментов. Для искового порядка производства требуется больше времени.

5 К заявлению о взыскании алиментов нужно приложить:

- справку с места жительства и о составе семьи,
- копию свидетельства о рождении детей либо об установлении отцовства,
- копию свидетельства о заключении брака.

6 Заявление о взыскании алиментов может быть подано в суд как по месту жительства истца, так и по месту жительства ответчика.

7 В случае, если отцовство в отношении предполагаемого отца не установлено, то оно подлежит установлению в судебном порядке. Требование рассматривается вместе с иском о взыскании алиментов.

8 Алименты присуждаются на будущее время с момента обращения с заявлением в суд и взыскиваются до совершеннолетия детей.

9 Взыскание алиментов за прошлое время (не более, чем за три года) возможно в двух случаях:

- если до обращения в суд предпринимались меры к получению средств на содержание, но не были получены вследствие уклонения;
- если взыскивается задолженность, которая образовалась в связи с переменой места работы или жительства плательщика.

10 Отказ от получения алиментов не имеет юридическую силу, то есть родитель не вправе ущемить интересы ребенка отказом от получения алиментов. Родитель имеет право нести бремя содержания ребенка без участия второго родителя, но это не дает ему право отказываться от алиментов.

11 Взыскание алиментов возможно не только в процентном отношении к заработку (25 % ежемесячного заработка и (или) иного дохода родителя на одного ребенка, 33 % – на двоих детей, 50 % – на троих детей), но и в фиксированной сумме. Обращаю внимание на то, что учитываются ВСЕ виды заработка и дохода должника.

12 Минимальный размер алиментов в месяц для трудоспособных родителей должен составлять не менее 50 % бюджета прожиточного минимума (в среднем на душу населения) на одного ребенка, минимум 75 % – на двух детей, 100 % – на трех и более детей.

13 Родители вправе определить размер алиментов в Брачном договоре, в Соглашении о детях и в Соглашении об уплате алиментов в сторону увеличения размера, установленного законом.

Взыскание алиментов в твердой денежной сумме или в сумме, соответствующей определенному количеству базовых величин

…имеет место в случаях, когда родители, обязанные уплачивать алименты, имеют нерегулярный заработок и (или) доход или получают его часть в натуре (лица, занимающиеся предпринимательской деятельностью, члены крестьянского (фермерского) хозяйства и т. п.), а также в других случаях, когда взыскание алиментов невозможно или затруднительно. Например, если ответчик получает нерегулярный меняющийся заработок и доход: в одном месяце он может получить значительную сумму, а в другом может вообще не получить никакого заработка, то есть имеет место неравномерное получение денежных средств.

Взыскание средств на содержание супруга

…возможно только в ситуации, когда супруги состоят (состояли) в зарегистрированном браке. Лица, которые проживали в «гражданском браке», лишены такой возможности. Право на алименты у супруга возникает при наличии следующих условий:

- факта нетрудоспособности (инвалиды I и II групп; жена в период беременности; супруг, находящийся в отпуске по уходу за ребенком до 3 лет);
- нуждаемости в материальной помощи;
- наличия возможности предоставить содержание.

Право на получение алиментов от другого супруга утрачивается, если отпали обстоятельства, послужившие основанием для взыскания алиментов, а также при вступлении получателя алиментов в новый брак.

Участие родителей в дополнительных расходах

Родители, уплачивающие алименты на несовершеннолетних детей, могут быть привлечены в судебном порядке к участию в дополнительных расходах, вызванных исключительными обстоятельствами, такими как тяжелая болезнь, увечье ребенка, инвалидность и т. п.

Размер участия в таких расходах определяется судом в твердой денежной сумме или в сумме, соответствующей определенному количеству базовых величин, исходя из материального и семейного положения лица, с которого взыскиваются алименты, и положения лица, получающего их. Наличие исключительных обстоятельств может носить временный или постоянный характер. Например, в качестве дополнительных рассматриваются расходы на содержание ребенка, вызванные необходимостью постороннего ухода, улучшенного питания, реабилитационных мероприятий, санаторного лечения.

Взыскание алиментов после наступления совершеннолетия детей

…возможно только в случае, если ребенок является нетрудоспособным и нуждается

в материальной помощи. По общему правилу обязанность уплачивать алименты прекращается по достижении детьми восемнадцати лет.

У граждан часто возникают вопросы относительно применения данной нормы в отношении детей, учащихся в учебных заведениях.

Следует знать, что законодатель под нетрудоспособными понимает инвалидов и недееспособных. Следовательно, иных оснований для уплаты алиментов на совершеннолетних детей не предусмотрено. Алименты после наступления совершеннолетия взыскиваются судом по отдельно предъявленному требованию. Размер алиментов определяется в твердой денежной сумме или в сумме, соответствующей определенному количеству базовых величин, исходя из материального и семейного положения лица, с которого взыскиваются алименты, и лица, в пользу которого они взыскиваются.

Соглашение об уплате алиментов

…заключается в письменной форме между родителем, уплачивающим алименты, и их получателем и обязательно подлежит нотариальному удостоверению.

Соглашение об уплате алиментов не может быть заключено, если алименты уплачиваются в соответствии с Брачным договором, Соглашением о детях или судебным постановлением, в котором разрешены вопросы уплаты алиментов. Таким образом, заключив Соглашение об уплате алиментов, родители имеют право по своему усмотрению определить порядок и форму предоставления содержания детям, а также размер алиментов, способы и порядок уплаты. В Соглашении может быть предусмотрено сочетание разных способов уплаты алиментов.

Признаюсь, в моей адвокатской практике нередки случаи, когда за получением юридической консультации обращаются желающие найти способ уклониться от уплаты алиментов. Отвечая на вопрос, «как не платить алименты», я рассказываю о способе, который не был предусмотрен ранее действующим законодательством.

Речь идет о новации законодательства Республики Беларусь, предусматривающей возможность при заключении Соглашения о детях передать имущество в собственность ребенка. Например, квартиру, дом, земельный участок и т. п. Соглашение, предусматривающее передачу недвижимого имущества в собственность ребенка, подлежит государственной регистрации и является основанием для государственной регистрации перехода права собственности на это недвижимое имущество.

Таким образом, один раз оформив такую сделку, можно полностью погасить свои алиментные обязательства перед ребенком за весь период его несовершеннолетия.

Права, обязанности и время

В вопросах брачно-семейного права родителям важно знать свои права и обязанности, а также добросовестно ими пользоваться.

В нашем обществе много отцов, которые своевременно платят алименты, исполняя решение суда. Среди них есть те, которые принимают активное участие в воспитании ребенка, и отцы, для которых дети стали «бывшими». К сожалению, много и тех, кого мы называем «злостными неплательщиками алиментов».

Своевременная оплата алиментов на содержание своих несовершеннолетних детей – это долг каждого обязанного родителя. Но все-таки не стоит забывать, что самым ценным ресурсом является время, а не деньги. Время, проведенное со своим ребенком, бесценно!

В следующем выпуске журнала мы поговорим о том, каким образом исполняется решение суда о взыскании алиментов и как заставить неплательщика алиментов вспомнить о своем гражданском долге и обязанности родителя, а также об ответственности за уклонение от уплаты алиментов.

Елена Гронская

Шестой год жизни, или Когда в школу не поздно

Советы родителям будущих первоклассников

Вот уже и пять лет исполнилось Вашему самому лучшему ребенку на свете. День рождения позади. У наследника (наследницы) появилось особое чувство гордости: «Мне уже пять лет!» И многие дети при этом добавляют: «Я скоро в школу пойду!» Эту фразу они, конечно, слышали от родителей, которые чуть ли не с рождения малыша волнуются: «Как будет успевать в школе? Надо готовить заранее, а то сейчас все знают, что после трех уже многое будет поздно». Будущая школьная карьера их малыша напрягает сильно.

Попытаемся в этой статье разобраться в том, что не поздно, а что даже рано в пять лет и даже на шестом году жизни.

К пяти годам дошкольники многое умеют, многое знают, у каждого сложилась своя картина мира, свой самобытный внутренний мир, определились интересы, проявились особые черты характера и наклонности. Девочки, как юные леди, полны кокетства, желания нравиться и обожают новые наряды. Влюбляются постоянно. Мальчики гордятся мускулами, любят демонстрировать их силу всем. Те и другие обидчивы, легко ранимы. Все пытаются подражать взрослым и популярным в их среде героям. «Ребенок стал полностью зеркалом семьи и семейных отношений», – сказали бы психологи – специалисты по семейным отношениям.

Мамы и папы обычно удивляются тому, как их пятилетние дети рассуждают, дают оценки явлениям и событиям, точно и по-своему характеризуют знакомых и родственников. А еще замечательно объясняют незнакомые слова и фразы. Вот один пример. Мальчик пяти лет спрашивает маму: «Мама, ты пьешь кофе?» Мама подтверждает. А сын делает вывод: «Значит, ты пьешь кофеин! А я пью какао, значит, я пью кокаин!» Вот на такие «этимологические открытия» способны пятилетки. И не только.

Совсем как взрослый?

«Значит, – решают взрослые, – совсем как взрослый. Все понимает. Все объясняет. В школу пора».

Что отличает ребенка-четырехлетку от пятилетнего? Его внешние и внутренние особенности, его психологические, поведенческие особенности, его отношение к обязанностям, его взаимоотношения со сверстниками.

Отличает очень и очень многое. А особенно отличает изменение отношения к нему родителей. Родители вдруг становятся более требовательными, обеспокоенными, напряженно ждущими быстрого появления школьных умений. «Шестой год идет, а ты еще не читаешь, писать никак не научишься, считаешь плохо!» Позвольте, но ведь это школьные, а вовсе не дошкольные умения. Почему вдруг все решили брать на себя то, чему должна научить школа? Гонка, спешка родительская детям пользы не приносит. Но… У современных мам и пап свои доводы и аргументы…

«В школу с шести лет и даже раньше» – вот установка большинства родителей в нашей стране. Мамы и папы при этом обычно ссылаются на соответствующие рекомендации министерства образования РБ. Почему именно в шесть лет и почему именно всех и каждого шестилетнего? Кто решил сразу и за всех детей и их родителей? Если вспомнить историю педагогики или хотя бы историю каждой семьи, то окажется, что бабушки-дедушки и даже многие родители начали школьную жизнь не в 6, а в 7 лет. И ничего, не опоздали, успели и в вуз, и в профессию. Давайте повнимательнее присмотримся к нашим родненьким деткам, которым скоро и даже вот-вот будет шесть.

Для справки

В вальдорфской педагогике, которая считается после педагогики Монтессори самой эффективной, детям до семи лет не принято показывать, тем более навязывать знаковые системы – то есть буквы и цифры. При этом выпускники вальдорфских школ наиболее успешны в жизни. Вспомните отечественную историю… Дворянские дети до 10 лет школу не посещали, они получали домашнее воспитание и обучение. В 10 лет родители отдавали их в гимназии. Эти дети и создали впоследствии интеллектуальную славу страны – золотой век науки и серебряный век литературы. Кстати, будущий великий поэт Александр Блок к гимназии так и не сумел привыкнуть, продолжал обучение дома.

Готов или не готов?

Многие родители уверены, что если детки уже научились и читать, и немного писать, и считают неплохо, то это все, что потребуется в школе. К сожалению, этого мало. Их академические, то есть школьные умения не всегда обеспечивают успешность в классе.

Школьный труд – это нелегкий труд, требующий множества умений. Может ли Ваш ребенок заставить себя заниматься тем, что делать не очень хочется, но требуется? Может ли слушать в течение 20 минут? Может ли быть внимательным, сосредоточенным на задании, а не на том, что вдруг заинтересовало? Наконец, сможет ли сам достать нужные вещи из ранца, не путаясь в них, сможет ли без Вашей помощи переодеться на физкультуру? Насколько Ваш ребенок самостоятелен? Приучен ли он к дисциплине, к требованиям чужого взрослого?

Давайте лучше поясним на примерах.

Вот мальчик Даник, ему пять с половиной лет, и потому его решили отдать в школу по причине того, что в августе ему уже стукнет полных шесть. Да и в детском саду психолог уверяет маму, что Даник к школе подготовлен. Школьные умения начального побуквенного чтения одолел, считать до 20 умеет, рисует, обводит буквы и даже печатные буквы сам пишет. Замечательно! Только у Даника есть милые особенности. Например, он не может слушать более 5–7 минут, даже когда ему что-то интересное читают, он постоянно отвлекается, переключается, не может сидеть спокойно, обязательно что-то должен вертеть в руках, вставать, спрашивать «не по делу». А еще Даник постоянно сам с собой говорит, он не может молчать, когда что-то делает, обязательно озвучивает все, что происходит с машинками, которые он сталкивает, «совершая аварии», когда рисует и лепит… Даник еще не ученик, уму необходимо «дозреть», дорасти до будущего школьника. Через годик ему самому захочется в школу. А пока он на вопрос, хочется ли ему в школу, отвечает: «Мама сказала, что мне уже будет шесть, а в шесть в школу обязательно надо идти». ›

Для справки

Центральная нервная система (ЦНС) мальчиков зреет намного позже, чем ЦНС девочек. По данным Института возрастной физиологии РАН, ЦНС мальчика шести лет соответствует уровню зрелости пятилетней девочки. Отстает на целый год. Это значит, что мальчикам намного труднее держать себя в руках, у них позже развивается произвольное поведение и внимание, произвольная память, а также и другие процессы, необходимые для школьного обучения.

Другой пример. Девочка Маргарита, по мнению папы, в свои пять с половиной к школе готова полностью. Она хочет в школу, представляет себя ученицей, показывает с гордостью всем свои школьные вещи и свои достижения в овладении чтением и счетом с гордостью демонстрирует желающим. Но девочка не умеет подчиняться старшим, роль ученицы сводится для нее к внешней атрибутике, к желанию показать всем, что она уже взрослая. Инструкций слушать не желает, предлагает взрослым свой вариант инструкции. Например, взрослый просит нарисовать домик или дерево, а Маргарита тут же предлагает свое: «Лучше я нарисую девочку. Я люблю девочек рисовать, а домики не люблю». В игре «В школу» никак не соглашается побыть в роли ученицы: ей нужно быть только учительницей, главной. Предполагаю, что в классе она будет обижаться на детей и на учительницу, так как Маргарита еще не доросла до понимания правил, где взрослый, а не ребенок определяет, что и как нужно делать.

Еще пример. Вот мальчик Саша – робкий, тревожный, не умеющий не только постоять за себя, но даже не умеющий ни сказку рассказать, ни загадку отгадать. Он боится качелей, крутых горок, боится собак. Всего боится, кроме компьютера. Там он ас. Друзей у него среди мальчиков нет, да и девочки его игнорируют. Зато воспитательница в детском саду считает, что Саша полностью готов к школе, ведь он не только читает, но и пишет, считает неплохо. А то, что Саша тревожен, физически не развит, не имеет друзей, педагог не учитывает. Будем надеяться, что его родители задумаются над подготовкой к школе, которая Саше нужна особая. Иначе мальчик может при всех его «академических» умениях оказаться в классе вовсе не первым учеником, а постоянно болеющим, обиженным и страдающим без друзей ребенком.

Много детей, поступающих в первый класс, еще не наигрались, не доросли до позиции школьника, не созрели ни физиологически, ни психологически, ни социально. Интеллектуально, вполне возможно, эти дети доросли. Родители на это столько сил положили, чуть не с пеленок начали буквы и цифры показывать, учить чтению и счету.

Первый совет родителям будущих первоклассников: не спешите.

Чего на самом деле требует от ребенка школа?

Что стоит учитывать мамам и папам пятилеток, в скором времени будущих первоклашек?

Школа потребует физической выносливости, способности удерживать внимание, управлять своим поведением, потребует определенной степени самоорганизации, самостоятельности.

Несколько лет назад я участвовала в небольшом исследовании, которое проводили в России. Цель исследования была проста – выявить, какие показатели могут помочь определить будущую школьную успешность ребенка. Среди показателей были следующие: желание идти в школу, умение читать, умение считать, умение писать, умение общаться, понимание необходимости выполнять инструкции учителя, навыки самостоятельности, и, конечно, произвольная память, произвольное внимание, то есть способность к волевым усилиям.

Что же оказалось из этого списка наиболее значимым? Вовсе не академические умения

(то есть навыки чтения и счета), а желание учиться, желание поступить в школу.

Этих детей отличала особая любознательность, желание узнавать новое, то есть познавательный интерес и познавательная активность.

Зачем при подготовке к школе игра?

Хочется привести результат опроса детей, которых родители водят на различные курсы подготовки к школе. Из 60 мною опрошенных белорусских детей шестого года жизни 46 ответили, что в школу не хотят. Почему не хотят? Вот к чему сводилось большинство ответов. «Учиться неинтересно, скучно, там трудно. Там не играют, а уроки задают».

Значит, вместо «подготовки к школе» у них на курсах происходит нечто иное. Почему? Потому что игра для большинства дошкольников даже пяти лет остается основным видом деятельности, способом обучения и развития. А педагогами различных студий возраст игрового обучения игнорируется, используются школьные методы обучения. Почему это так? Да потому, что значительно проще для педагогов и даже родителей учить ребенка по-школьному. Насколько сложнее превратить в игровые комплексы школьные знания. Конечно, это требует от взрослых больших усилий, творчества, времени и знаний. При игровом обучении потребуются, то есть непременно будут нужны, игровые материалы, пособия, различная игровая атрибутика.

Второй совет: проверьте, как работают педагоги в студии «Подготовки к школе». И если используют школьные методы, то Вашему ребенку может и в школу потом не захочется.

Сидеть за партой ему предстоит в дальнейшем не менее 11 лет, а малышу предлагают уже чуть не в 5 сесть за нее и таким способом получать знания, в которых дитё пока не заинтересовано, не мотивировано вовсе на методику «сиди тихо, слушай, запоминай и выполняй». Ему бегать, прыгать, играть необходимо и радоваться собственным открытиям. Это же так интересно – самому открывать то, что взрослый заранее сообщает.

Оговоримся, что есть дети, которые рано созрели, которым наша школа уже в шесть лет подходит, несмотря на все ее требования и особенности.

Мне возразят и скажут, что на Западе дети поступают в школу даже с пяти лет. Учтите, что те западные школьные программы, которые предполагают обучение с пяти лет, используют в обучении игровые методики. Большинство уроков строятся, как игровые комплексы с преобладанием двигательных заданий. Играя, путешествуя и наблюдая, дети осваивают программы начальной школы весело и не садясь за парты.

Родители, с которыми я беседовала о вреде раннего школьного обучения, приводили очень веские, с их точки зрения, доводы: мол, в наше время самое главное – это не опоздать, успеть, вместе со всеми одногодками сесть за парту, иначе знакомые решат, что наш ребенок какой-то отстающий, неполноценный. Бывало и так, что мамы соглашались, что их малышу следует «дозреть» и через годик, в семь лет, поступить в первый класс, но папы никак с таким решением согласиться не могли. «Чем мой хуже других?! Дозреет в школе, все так дозревают! Чего ему год еще бездельничать? Подумаешь, не наигрался! Пора делом заниматься!»

О том, как тяжело бывает такому «недозревшему, недоигравшему» учиться в школе, пусть вам расскажут поспешающие за веком родители и их лишенные целого года детства дети.

Чем и как заниматься с пятилеткой?

Так что же делать, чем заниматься с ребенком-пятилеткой, чтобы он успешно справился в будущем со школьной программой?

Заниматься играми.

Существует огромное количество игр на развитие памяти, внимания, речи, воображения, мышления и творчества. И все они успеш-

но развивают при этом так необходимые в школьной жизни усидчивость, концентрированность, навыки общения (коммуникативные качества), самооценку. Специальной литературы по играм сейчас достаточно, да и интернет полон рекомендаций. Главное – понять, что нужно именно вашему ребенку.

Многие физиологи и нейрофизиологи настоятельно рекомендуют родителям прежде всего обратить внимание на физическое развитие своих детей. Незрелость позвоночника, мышечная слабость плохо скажутся не только на учебе, но и на соматическом и психическом здоровье. Такие дети быстро будут утомляться, уставать, раздражаться, им будет трудно усидеть, они захотят уйти с урока и в школу больше не приходить.

Наша школа сажает деток за парты в то время, когда неподвижное сидение блокирует мышление, когда мозг детей стимулируется и работает от движения. Ребенок мыслит телом, руками. Это открытие еще в 1897 году сделала врач-психиатр и педагог Мария Монтессори, и оно подтверждалось многократно и окончательно подтверждено современной высокотехнологичной компьютерной диагностической аппаратурой.

Так что если Вы водите ребенка на подготовку к школе и там пятилетние дети сидят за партами, столиками, то это уже повод задуматься над полезностью такой «подготовки» и над квалификацией педагогов.

Ребенок запоминает только то, что было ему интересно. Его мышление напрямую связано с эмоциями.

Какими же играми стоит заниматься с пятилетним ребенком? Конечно же, и подвижными, и играми с правилами. Игры с правилами развивают необходимые для будущей школьной жизни умения:

- следовать правилам,
- общаться с партнерами по игре,
- выдерживать игру до конца,
- принимать проигрыш без слез и обвинений партнера.

Умеет ли Ваш ребенок играть в подвижные игры? А в игры с правилами, например, в китайские или классические шашки? А в настоящее домино, где не только нужно подбирать костяшки с одинаковым количеством точек, но и помнить все 28 игровых костяшек и запоминать ходы противников?

Замечательная школа до школы – это игра.

Важны и нужны ролевые игры, игры в театр, игры на придумывание загадок, игры в профессии.

Для обучения счетным умениям прекрасно подходит игра в магазин. Для игры нужны «товары». Соберите любые ненужные вещи или игрушки и подготовьте ценники. Сначала каждая вещь будет стоить одну или две денежки. Денежки изготовьте вместе с ребенком из красивых оберток. Затем цена может варьироваться, и ребенок научится считать играючи. Всем детям, с которыми я играла, нравилось подсчитывать «доходы» в кассе и «расходы» в кошельке. А это уже сложение и вычитание. По сути, это решение задач «сколько было и сколько стало».

Школа потребует хорошего владения устной речью. Родители считают, что главное – это умение читать-писать, но умение рассказать, объяснить, описать, перечисляя признаки и особенности предметов или явлений, важны не менее. Именно развитая речь является свидетельством развитого интеллекта. Проверьте, сможет ли Ваш ребенок рассказать сюжет знакомой сказки, придумать загадку, объяснить некоторые правила знакомой игры. Здесь важны Ваши с ребенком разговоры, Ваше внимание к его суждениям, Ваше совместное чтение. А если вместо чтения ребенок смотрел все сказки и рассказы по видео, то вряд ли он сможет в школе слушать. Его мышление окажется зрительным, хотя школа потребует слухового внимания и мышления. Потому читайте, рассказывайте, сочиняйте вместе с ребенком загадки и даже сказки и рассказы. Вот это и будет самыми настоящими «развивашками».

Про развивающие пособия и гаджеты

В наше время все продающиеся игровые материалы называют развивающими. Хотя понятно, что это маркетинговый ход.

Ребенка развивает, прежде всего, его личный опыт, его общение с родителями и сверстниками.

«С кем поведешься, от того и наберешься». Пословица верна полностью. А потому – побольше внимания к совместным играм с правилами, к чтению и рассказыванию.

Насчет гаджетов я уже мнение свое и известных специалистов в журнале высказывала (в «Bambini 5-2017»), а сейчас напомню только одну деталь: дети, привыкшие пользоваться гаджетами, становятся нетерпеливыми, им трудно ждать, напрягаться, они не приучены стараться, доводить до конца. Гаджеты быстро все необходимое выдают «по мановению одного нажатия». Вот и в жизни дети хотят одним кликом добиться цели.

Потому, дорогие родители, думайте сами, решайте сами, что полезнее, что позволять пятилетке, а что заменить на важное и в школе необходимое.

Как не напугать?

Прежде всего нужно рассказывать не страшилки про школьную жизнь, а просто, что важного, интересного, полезного и даже веселого предстоит встретить ему в школе. Вспоминать свою школьную жизнь как важную и необходимую пору жизни, когда появились самые важные знания и умения, самые верные друзья, встретились замечательные учителя. Предупредите старших детей в семье, что нельзя младшего пугать школой. К сожалению, случается, что братья или сестры, школьники, этим занимаются.

Третий совет: не пугать ребенка будущей школой, а сделать так, чтобы в школу хотелось пойти.

Вывод...

У родителей пятилеток впереди еще есть время подготовить ребенка к школе или подумать, стоит ли спешить. Стоит ли лишать так рано детства Вашего малыша, возможно, еще не вполне созревшего.

Некоторые рекомендации родителям пятилетних деток, у которых впереди еще год или даже полтора до школы

1. Ваш ребенок непременно расстроит любую Вашу попытку муштровать его. Пятилетки обидчивы, поэтому меньше замечаний, больше похвал и поддержки, подбадриваний.
2. Предоставляйте ребенку больше инициативы.
3. Чаще советуйтесь с ним.
4. Помните, что ребенок учится в игре, а не в муштре.
5. Развивать познавательный интерес помогают совместные походы в лес, на озеро, на реку и ночевки в палатке.
6. Экскурсии в музеи и библиотеки необходимы, как и дальние поездки.
7. Помощь ребенка по дому стимулирует развитие интеллекта и повышает самооценку. Домашние поручения и обязанности необходимы.
8. Мелкую моторику развивают лепка, рисование, вышивание.
9. Купите детскую энциклопедию и вместе читайте, обсуждайте.
10. Совершайте и воображаемые путешествия. Фантазируйте.
11. Сделайте друзьями ребенка будущих его одноклассников.
12. Организуйте заранее знакомство с будущей учительницей.

Будьте здоровы и держите себя в руках: на вас смотрят ваши дети!

Галина Любина

В помощь родителям при занятии
по Приложению «Bambini+»

Монтессори-занятия дома: Рекомендации специалиста

(смотрите Приложение для занятий с детьми «BAMBINI+» с элементами методики Монтессори к «BAMBINI 1-2-2019»)

Олеся Гутенко,
Педагог, психолог, специалист по Монтессори-педагогике с 15-летним стажем. Вместе с мужем создают Монтессори-пособия и материалы, в том числе для своей домашней Монтессори-студии (@semeinyi_dar), участвуют в организации курсов и семинаров. Мама троих детей.

Напомним про методику Монтессори

Главный принцип методики развития по Монтессори – идея самовоспитания и саморазвития ребенка. Родителям нужно понять, что именно ребенку интересно, и создать ему условия, в которых он сможет получить знания в интересном ему направлении, объяснить ребенку, как это можно сделать. Отсюда девиз образовательной системы Монтессори: «Помоги мне это сделать самому».

Перед тем, как начать заниматься, я бы рекомендовала еще раз (или для кого-то впервые) перечитать заповеди Марии Монтессори…

Заповеди Марии Монтессори

1 Никогда не трогай ребенка, пока он сам к тебе не обратится (в какой-либо форме).

2 Никогда не говори плохо о ребенке, ни при нем, ни без него.

3 Концентрируйся на развитии хорошего в ребенке, так что в итоге плохому будет оставаться все меньше и меньше места.

4 Будь активен в подготовке среды. Проявляй постоянную педантичную заботу о ней.

Помогай ребенку устанавливать конструктивное взаимодействие с ней. Показывай место каждого развивающего материала и правильные способы работы с ним.

5 Будь готов откликнуться на призыв ребенка, который нуждается в тебе, всегда прислушивайся и отвечай ребенку, который обращается к тебе.

6 Уважай ребенка, который сделал ошибку и сможет сейчас или чуть позже исправить ее, но немедленно твердо останавливай любое некорректное использование материала и любое действие, угрожающее безопасности самого ребенка или других детей, его развитию.

7 Уважай ребенка отдыхающего или наблюдающего за работой других, или размышляющего о том, что он делал или собирается делать. Никогда не зови его и не принуждай к другим активным действиям.

8 Помогай тем, кто ищет работу и не может выбрать ее.

9 Будь неустанным, повторяя ребенку презентации, от которых он ранее отказывался, помогая ребенку осваивать ранее неосвоенное, преодолевать несовершенство. Делай это, наполняя окружающий мир заботой, сдержанностью и тишиной, милосердием и любовью. Сделай свою готовность помочь очевидной для ребенка, который находится в поиске, и незаметной для того ребенка, который уже все нашел.

10 Всегда в обращении с ребенком используй лучшие манеры и предлагай ему лучшее в тебе и лучшее из того, что есть в твоем распоряжении.

Понятие свободы в Монтессори-педагогике

Помните, что свобода в Монтессори-педагогике очень чётко ограничена правилами, которые необходимы ребенку для того, чтобы чувствовать себя уверенно и безопасно. Аналогично ощущению себя на проезжей части: ведь если мы знаем правила дорожного движения, то мы можем смело и уверенно переходить дорогу, где и когда это возможно. Если же мы знаем правила поведения, то мы чувствуем себя уверенно, общаясь с людьми. Поэтому в Монтессори-среде важно как для ребёнка, так и для взрослого знать и выполнять простые и нужные правила. В нашей домашней Монтессори-студии мы сформулировали такие правила и стараемся все их придерживаться. Их же я рекомендую повторять детям постоянно дома, и конечно же выполнять самим родителям.

Вот они.

Домашние правила для Монтессори-среды

- **Чтоб с игрушками играть, надо коврики нам взять.**
- **Если коврик на пути, коврик надо обойти.**
- **Мы в нашей группе не кричим: когда работаем – молчим.**
- **В нашей группе всем известно: материал клади на место!**
- **Мы друг другу не мешаем, если надо – помогаем.**
- **Если мы пересыпаем, мы за столиком играем.**
- **Материал мы бережём: мы его ещё возьмём.**
- **К умывальнику встаём и водичку здесь мы льём.**
- **Понятно нам и интересно, когда всему свое есть время, когда всему свое есть место.**

Ребёнок учится тому, что видит у себя в дому

Эту фразу очень любит повторять Галина Алексеевна Любина, наш эксперт в вопросах детства. Родитель для ребёнка – это образец подражания. И хоть сегодня очень велико стало влияние внешнего мира на ребенка (телевидение, интернет, детские сады и школы), роль родителей все равно остается важнейшей и основополагающей. Только видя положительный пример в семье, ребенок сможет противопоставить что-то внешнему негативу.

Сколько ребенку нужно игрушек?

Родители всегда хотят для детей самого лучшего – это аксиома. И когда речь заходит об игрушках, то, естественно, хочется приобрести самые-самые – красивые, дорогие, интересные, яркие и так далее. В общем, такие, чтобы ребенку было интересно с ними играть. Игрушки, доставляющие радость. Игрушки, занимающее время ребенка (подобным нередко грешат родители, занятые работой). Игрушки, помогающие завести друзей. А еще: игрушки, о которых мечтали сами родители, когда были маленькими – игрушки, догоняющие ушедший поезд…

И вот тут возникает ключевой вопрос:

А что такое игрушка с точки зрения ребенка?

Это действительно очень важный вопрос. Мы привыкли оценивать игрушки со своей, взрослой колокольни, и частенько забываем о том, что потребителями игрушек являемся вовсе не мы – взрослые, а дети. И у детей на игрушки может быть взгляд, совершенно отличный от взгляда взрослого человека.

Напомню известную историю о человеке, который принес своему маленькому сыну огромный пакет, набитый множеством разнообразных игрушек – самых лучших, какие только были в магазине. Мальчик долго выбирал среди этого разноцветного счастья и, наконец, выбрал единственную игрушку, которая действительно ему понравилась. Это оказался пакет, в который все было упаковано!

Эта история со всей ясностью демонстрирует разницу во взглядах на игрушки между взрослым и ребенком. Отцу, который покупал сыну игрушки, и в голову не могло прийти, что лучшей игрушкой окажется пакет. Ребенку же, который выбирал себе игрушку, пакет показался куда привлекательнее остальных вариантов, так как именно он обращался к его воображению и «предлагал» множество различных вариантов игр.

Когда взрослый человек смотрит на играющего ребенка, он обычно чувствует

маленький укол зависти: как бы хорошо вновь стать маленьким, ни за что не отвечать, ничего не делать, знай только – играй целыми днями! Не жизнь – сплошная сказка, которую не ценили во времена коротких штанишек и игрушечных машинок, все хотели быстрее стать взрослыми!

То есть, с точки зрения взрослого, играющий ребенок – ничем не занят. И подобное мнение весьма и весьма ошибочно. Ребенок не играет в том смысле, как понимает игру взрослый (играть – заниматься чем-то бесполезным, увеселительным, приятно проводить время). Ребенок же занят сложной и ответственной нелегкой работой – он познает мир. А мир, как вы знаете, огромен и сложен, а ребенок – мал. И такой малыш в очень кроткие сроки должен научиться ориентироваться в этом сложном огромном мире, вписаться в социальную структуру, научиться быть самостоятельным, независимым от других… Титаническая задача, огромный труд!

Игра для ребенка – способ познания мира, а игрушка – инструмент для такого познания.

Именно поэтому обычный пакет оказывается предпочтительнее самой дорогой и красивой игрушки, ведь ребенок вовсе не получает от игры такое уж удовольствие, как считают взрослые, удовольствие тут – побочное следствие, но главное – урок познания мира.

Как работают игрушки

Чтобы понять, как работают игрушки, давайте вернемся к истории с пакетом. Обратите внимание на разницу между пакетом и любой, даже самой-самой красивой и дорогой машинкой.

Машинка предлагает ребенку познание с разных сторон:

- демонстрирует, как выглядят настоящие автомобили, дает возможность рассмотреть внешнее устройство автомобиля поближе;
- развивает тактильные ощущения, особенно эффективно, если игрушка сделана из различных материалов (к примеру, из дерева и пластмассы или из пластмассы и металла);
- развивает мелкую моторику;
- демонстрирует различные способы движения, работу закона инерции (если игрушечный автомобиль толкнуть, он будет некоторое время двигаться), закона приложения силы (если игрушечный автомобиль постоянно толкать или тянуть за веревочку, он будет двигаться, пока к нему прилагают силу) и так далее;
- развивает фантазию – ребенок использует игрушку для различных игр, включает ее в качестве составной части в игры, либо разыгрывая какую-нибудь сказку, либо придумывая историю, где герой едет куда-то на автомобиле и тому подобное.

Ситуация с упаковочным пакетом совершенно иная. Он предлагает:

- демонстрацию понятия объема и его изменения;
- демонстрацию понятия формы и ее изменения;
- развитие тактильных ощущений;
- развитие мелкой моторики;
- развитие звукового восприятия: пакет, кроме всего прочего, еще и шуршит, причем, при различном воздействии и звуки различны;
- развитие фантазии – пакет можно использовать во множестве игр, начиная от поисков клада и заканчивая угадыванием вещей, спрятанных в пакете.

Недостаток игрушечного автомобиля – в его однонаправленности. Когда он исчерпывает свои очевидные возможности, ему больше нечего предложить: эта игрушка не изменяется, не модифицируется. Единственное, что возможно, это включать ее в качестве компонента в другие игры, но и только.

Кроме того, игрушечный автомобиль предлагает в основном пассивные способы познания мира: посмотреть и потрогать. Что же касается активных, то все познание заканчивается на различных способах движения, а затем начинается просто игра. Но у ребенка

нет времени на «просто игры», у него – важная и ответственная работа, которую нужно выполнить в максимально сжатые сроки. Представьте, что у вас на работе – аврал, от результатов которого зависит вся ваша дальнейшая карьера, и вы поймете, что чувствует малыш. Именно поэтому он выбирает пакет, откладывая в сторону замечательные – с точки зрения взрослого – игрушки.

Самый главный плюс пакета в сравнении с другими игрушками – его универсальность. Сам по себе пакет настолько лишен индивидуальности, что его можно представить чем угодно. Например, сундуком, в который пираты прячут сокровища. Или пещерой, в которой можно спрятаться самому. Или домиком для кошки. Пакет может раздуваться, наполнившись воздухом, а еще его можно сложить в крошечный квадратик, а еще он шуршит на разные лады и так далее.

Вам приходилось видеть, как малыш примеряет пакет на голову? Он не перепутал его с шапочкой, это – первые попытки сравнительного анализа объемов. Взрослый человек с первого взгляда может определить примерный объем пакета, понять, что в нем поместится, а что нет. Но такое мгновенное определение имеет свои корни в давних попытках малыша самому влезть в пакет.

Отметим, что это требование не относится к узкоспециализированным игрушкам, к примеру, музыкальным. Но остальные должны выполнять как можно больше функций, обращаться в первую очередь к воображению ребенка. Именно воображение, креативное мышление, создает успешных людей. Оригинальное воображение Берты Бенц сделало из ее супруга, Карла Бенца, отца современного автопрома – а ведь он был всего лишь не слишком удачливым изобретателем. Воображение сделало из нерадивого ученика великого скульптора Микеланджело. Воображение превратило среднего дипломата Никколо Макиавелли в родоначальника современной политологии. Список можно продолжать бесконечно.

Основное требование к игрушкам, чтобы они успешно «работали», – универсальность.

Игрушки и игры детства являются той школой, которая воспитывает воображение, фантазию. И это – одна из главных задач детских игр, наряду с познанием мира.

Чему еще учат игрушки?

Игрушка – уникальный и универсальный инструмент, и в качестве такового они не только помогают ребенку изучать окружающий мир, но оказывают на него огромное психологическое воздействие. Игрушки могут, кроме всего прочего, обучить ребенка семейным ценностям, научить его испытывать привязанность, ценить друзей и так далее. Наличие у ребенка любимой игрушки или нескольких игрушек является весьма положительным сигналом: таким образом появляется, проявляется и закрепляется чувство привязанности, а также и чувство ответственности (к примеру, если у любимого медвежонка оторвалась лапка, то такую игрушку вовсе не нужно выбрасывать, а напротив – отремонтировать). Еще один нюанс: бережливость. Если вместо сломанной игрушки не приобретается тут же новая, то ребенок знает – вещи нужно беречь, и такая черта характера во взрослой жизни является отнюдь не лишней.

С точки зрения психологического воздействия особенно внимательно следует подходит к выбору игрушек для девочек: очень желательно, чтобы куклы воспитывали материнский инстинкт, чтобы среди кукол нашлась «любимая дочка» и так далее. К сожалению, многие современные куклы напротив – более направлены на воспитание будущих карьеристок либо «золотодобытчиц», они формируют такие психологические стереотипы, которые вовсе не предполагают наличие материнского инстинкта, желания создать семью, воспитывать детей. ›

Paola Reina

Кукла — больше, чем игрушка!
Кукла — лучшая подружка!

Трогательные куклы «Паола Рейна» из Испании с нежным запахом ванили и фруктов.

Mamazin в ТЦ ARENACITY
Минск, пр-т Победителей, 84,
2-й этаж, напротив фуд-корта
+375 29 635-7-780
10:00–22:00 без выходных

Mamazin в ТЦ Замок
Минск, пр-т Победителей, 65, 3-й эт.,
около второго входа с парковки
+375 29 645-7-780
10:00–22:00 без выходных

В интернете:
www.mamazin.by
+375 (44) 780-7-780
+375 (33) 378-7-780

Mamazin.by

Частное предприятие «Детские развивальные товары «Мамазин» УНП 192612885

Сколько игрушек должно быть у ребенка?

Исходя из того, что в первую очередь игрушки и игры должны обращаться к детскому воображению, воспитывать его, развивать фантазию, способствовать формированию креативного мышления, а также среди них должны быть «самые-самые», любимые, очевидно, что количество игрушек не должно быть особенно большим.

Большое количество игрушек является причиной задержки развития воображения, тормозом развития креативного мышления – это доказано экспериментальным путем!

Кроме того, игрушки как инструмент познания мира являются еще и обучающим средством для социализации ребенка. И в этом случае также доказано, что большое количество игрушек способствует тому, что ребенок перестает стремиться к общению.

Дети, у которых очень много игрушек, с трудом заводят друзей.

Интересно, что дети, у которых игрушек немного, гораздо охотнее идут на контакт, активно ищут друзей, вступают в беседы и отлично умеют их поддерживать. Они учатся не просто находить собеседника, но вызывать к себе интерес и сохранять его! Такая черта характера очевидно способствует успешности взрослого человека.

Большое количество игрушек обесценивает сами игрушки. Ребенку не нужно заботиться о своих игрушках, когда их очень много. В этом случае игрушки можно ломать, выбрасывать, как только они хотя бы немного утратят очарование новизны, и так далее.

Дети, засыпанные игрушками, плохо обучаются чувству привязанности, у них ослаблено чувство ответственности, они с пренебрежением относятся не только к вещам, но и к отношениям с людьми.

И еще один небольшой, но очень и очень существенный нюанс: почему родители склонны покупать ребенку большое количество игрушек? Да, случается, что ребенок просит: увидев привлекательную игрушку, малыш может начать требовать ее для себя, также может просить игрушку, которую видел у другого ребенка и так далее. Но доказано, что чаще всего большое количество игрушек приобретают те родители, которые по какимлибо причинам уделяют своему ребенку недостаточно внимания.

Количество родительского внимания, как правило, обратно пропорционально количеству игрушек.

Заваливая ребенка игрушками, родители таким образом «извиняются» перед ним за недостаток внимания, они так пытаются купить любовь ребенка – не имея времени или возможности заслужить ее другим образом. То, что при этом ребенку оказывается медвежья услуга, обычно не замечается.

Так что гораздо лучше не приобретать ребенку огромные кучи игрушек, большая часть из которых будет не только бесполезна, но даже вредна для развития малыша, а уделить ребенку больше внимания, проводить с ним больше времени, учить его играть не только с «магазинными» игрушками, но с листьями, веточками, камешками и так далее – использовать в играх подручные материалы, «включать» фантазию. Ну и, конечно, искать друзей, чтобы играть вместе.

Ограничьте количество игрушек ребенка самым необходимым – и этим вы окажете ему неоценимую услугу.

Эльвира Вашкевич

Арт-Фото
Made in Belarus

ФОТОГРАФ
Дарья Степанова

Узнаем овсянку поближе!..

Полезные свойства

Овсянка – кладезь клетчатки, белков и углеводов.

В 100 г овса – 389 калорий, это 20 % от дневной нормы,

17 г белка, это 34 % от дневной нормы,

11 г диетических волокон, это 44 % от дневной нормы,

66 г углеводов (включая 11 г пищевых волокон и 4 г бета-глюканов), это 27 % от дневной нормы,

7 г жиров, это 12 % от дневной нормы.

Кроме того, в овсе довольно много витаминов группы В и многочисленных диетических минералов. В особенности овес богат содержанием марганца (233 % от дневной нормы).

В овсянке даже есть омега-3 и фолиевая кислота.

Пищевое волокно **β-глюкан**, тоже имеющееся в овсе, способствует снижению холестерина и стабилизации уровня сахара в крови. Это один из эффективных способов снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний. Данное утверждение позволило признать овес в качестве лечебного питания.

У овса один из наиболее **ценных и сбалансированных белковых (аминокислотных) составов** для человеческого организма среди злаковых культур (наряду с гречихой).

Овес содержит достаточно большое по сравнению с другими злаками, количество **липидов**. Липиды влияют на проницаемость клеток и активность многих ферментов, участвуют в передаче нервного импульса, в мышечном сокращении, создании межклеточных контактов, в иммунохимических процессах. Также липиды образуют энергетический резерв организма, участвуют в создании водоотталкивающих и термоизоляционных покровов, защищают различные органы от механических воздействий и так далее.

Клетчатка не позволяет сахарам быстро перевариваться, поэтому овсянка относится к долгим углеводам. Она переваривается

в организме около 3 часов, и в процессе переваривания высвобождает энергию. Ощущение сытости остается на 3–4 часа. К тому же, в основном благодаря клетчатке, овсянка улучшает перистальтику кишечника, поэтому ее рекомендуют при склонностях к запорам.

Важная полезная особенность овсянки – выделение ею слизи при варке, что очень благотворно воздействует на желудочно-кишечный тракт.

Овсянка и глютен: вопрос открыт

Глютен – это сложный белок, который входит в состав большинства злаковых культур, таких как пшеница, ячмень и рожь. По сути глютен – это клейковина, благодаря которой тесто для хлеба становится вязким и упругим.

У довольно большой части населения Земли наблюдается непереносимость глютена. У них это вещество не переваривается, а склеивает ворсинки кишечника, в результате чего витамины и микроэлементы из пищи плохо усваиваются, приводя к повышенному газообразованию, диарее или запорам.

Множество людей сталкивается с глютеновой болезнью – целиакией. Это хроническое заболевание тонкого кишечника, связанное с врожденной непереносимостью белка (глютена).

Но белок, который содержится в овсе, называется авенином, и он схож по своему строению с глютеном, но не идентичен.

В ходе исследований при потреблении 100 г овса в день в течение трех дней было установлено, что только у 8 % пациентов с целиакией были активированы специфичные авенин-клетки, которые могли бы спровоцировать симптомы глютеновой болезни.

В европейских стандартах ВОЗ овес отнесен к злакам, которые запрещены больным целиакией, но с таким примечанием: «Пищевые продукты, содержащие овес, могут переноситься большинством, но не всеми людьми, которые не переносят глютен. Соответственно, разрешение на содержание овса, не засоренного пшеницей, рожью или ячменем в продуктах, подпадающих под этот стандарт, может быть предоставлено на национальном уровне».

Другой вопрос, что убедиться в том, насколько «чистый» овес, рядовой потребитель, наверное, не сможет. Во-первых, на генетическом уровне зерно должно быть 100%-ным овсом. Во-вторых, в процессе переработки овса к нему нигде не должны быть примешаны даже частички глютеновых зерновых (например, пшеницы или ржи).

Следует учитывать еще и то, что поскольку овес содержит большое количество клетчатки, то увеличение его количества в рационе может привести к некоторому расстройству пищеварения (метеоризму, поносу и т. д.), которое часто ошибочно принимается за симптомы целиакии. Но когда организм привыкает к увеличенному потреблению клетчатки, неприятные симптомы уменьшаются.

Фитиновая кислота

В овсянке присутствует фитиновая кислота. Это не полезное для нашего организма вещество. Она замедляет всасывание кальция в кишечнике. Но тому кальцию, что уже есть в организме, фитиновая кислота не страшна. Просто нужно учитывать, что с овсянкой и другими содержащими фитин продуктами бессмысленно пить кальцийсодержащие витамины.

Кстати, фитиновая кислота присутствует в разном количестве во всех злаковых и бобовых. Большая часть фитиновой кислоты отсеивается вместе с отрубями, но все же часть ее остается в очищенном зерне. Если же замачивать овсянку на ночь – активизируется фермент фетаза, расщепляющая фитиновую кислоту.

Каша в ассортименте

В зависимости от способов обработки овсяных зерен существуют различные виды этой крупы.

- **Недробленая овсяная крупа** производится из овса, прошедшего пропаривание, шелушение и шлифование. Такая крупа наиболее полезна.
- **Плющенная пропаренная крупа** – это крупа, которая производится в результате плющения недробленого овса. Такой метод обработки уменьшает время приготовления.
- **Хлопья «Геркулес»** производят путем пропускания овсяной крупы через гладкие валики.
- **Толокно** – получается путем толчения овсяной крупы.

Толокно по сравнению с обычной овсяной мукой обладает большей питательностью, т. к. производится с максимально возможным сохранением всех фракций зерна овса в отличие от овсяной муки, где обдирные части зерна идут в отходы. Толокняная каша особенно подходит детям с малым весом. Да и многие малыши кашу из толокна едят охотнее, чем обычную овсянку.

Ассортимент овсяных круп и их характеристики

Наименование	Сорт	Характеристика и применение
Хлопья овсяные «Экстра»	№1	Изготавливается из целой крупы – хлопья крупные. Из всех хлопьев считаются наиболее сохранившими полезные качества и с наибольшим количеством клетчатки. Используются часто в целях похудения.
	№ 2	Изготавливается из резаной крупы – хлопья мелкие. Также используется для похудения.
	№ 3	Изготавливается из резаной крупы – хлопья самые мелкие, нежные, быстроразваривающиеся. Используются часто для детей.
Хлопья овсяные «Геркулес»	–	Для расплющивания применяются гладкие вальцы, что дает гладкий рисунок, в результате чего требуется большее время для варки по сравнению с крупой плющеной. Хлопья толстые из максимально очищенных зерен.
Крупа овсяная недробленая	Высший, 1, 2 сорт	Продукт с наибольшим количеством полезных веществ, в т. ч. клетчатки. По свойствам максимально приближен к цельнозерновому. Возможно применение для лечебного питания. Трудно найти в продаже.
Крупа овсяная плющеная	Высший, 1, 2 сорт	Для расплющивания применяются рифленые вальцы, что дает рифленый рисунок, сокращающий время варки.
Толокно	–	Это овсяная мука, полученная от помола ядер овса с максимально возможным сохранением пищевых достоинств всех фракций зерна (в отличие от обычной овсяной муки).

Диетологи говорят, что самая вкусная, а главное, полезная каша получится, если смешать сразу несколько видов хлопьев: пропаренные, прокатанные и овсяные отруби. Таким образом, пропаренные хлопья создадут нежную основу, более жесткие дадут структуру, а отруби сделают кашу полезнее, так как именно в них содержится больше всего клетчатки. За основу можно взять пропорцию 2:2:1.

Выбираем в магазине

Овсяное толокно, овсяные хлопья и овсяная крупа продаются в герметичной упаковке. Важно проверить ее целостность, но еще на ней должны быть даты, как производства, так и расфасовки продукта для сопоставления со сроком годности.

После вскрытия упаковки содержимое важно проверить на цвет, запах и вкус.

У толокна запах должен быть чистый, без посторонних включений аромат зерна. На вкус толокно должно таять во рту, а не хрустеть. Темноватый окрас будет свидетельствовать о порче.

Овсяные хлопья и крупа, если они качественны и свежи, имеют белый цвет с кремоватым (желтоватым) оттенком, легкий овсяный запах (при запахе плесени и затхлости продукт употреблять нельзя). Готовое блюдо не должно горчить.

Отруби

Отруби – это оболочка зерна, которая содержит около 90 % всей его пищевой ценности и состоит из нерастворимых пищевых волокон (клетчатки). Овсяные отруби считаются самыми полезными: в них содержится наибольшее количество грубой клетчатки. При этом калорийность овсяных отрубей составляет всего 110 ккал.

Нерастворимая клетчатка, из которой состоят отруби, не усваивается организмом, но крайне полезна для пищеварения взрослого человека со зрелым желудочно-кишечным трактом.

В детском меню отруби возможны только после консультации с педиатром и не ранее 5-летнего возраста.

Для малышей

Для 4-6-месячного крохи каша должна быть однородной жидкой смесью на воде, которую не надо жевать. Малышу от одного до трех лет можно предлагать более густую консистенцию, но состоящую в основном из хлопьев. И только потом ребенку разрешается есть «взрослую» кашу из цельных зерен.

Но предлагать ребенку овсянку, как и глютенсодержащие продукты, стоит понемногу, начиная с половины чайной ложки, наблюдая за его реакцией. И, конечно, без молока, которое само по себе очень аллергенный и тяжелый белковый продукт.

Если вы заметили, что после введения нового продукта с малышом явно что-то не так – появилась сыпь на коже, понос, запор, вздутие живота – исключите временно этот продукт из детского меню. Не спешите делать выводы: это не обязательно глютеновая непереносимость. Необходимо исключить другие причины недомогания и посоветоваться с доктором о том, что делать дальше.

Подготовила
Елена Афанасьева

Рецепты для детского меню с овсянкой

Шоколадно-фруктово-овсяные кексы

ПОНАДОБИТСЯ:

250 граммов овсянки (цельных хлопьев); 1 чайная ложка какао-порошка; 1 яблоко; 1 банан; 2 яйца; сахар или мед по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Промываем овсянку и оставляем ее набухать.

Натираем яблоко на крупной терке. Банан разминаем вилкой. Смешиваем с тертым яблоком.

Добавляем в миску яйца и все это перемешиваем.

Затем добавляем какао и снова перемешиваем.

Постепенно всыпаем в миску уже достаточно набухшую овсянку и все это тщательно перемешиваем.

Выкладываем получившуюся смесь в формы для кексов (обязательно с пекарской бумагой) и ставим в заранее нагретую до 180 °С духовку. Выпекаем в течение 20–25 минут.

Даем остыть и потом достаем.

Если дети не любят какао или есть аллергическая реакция, то можно сделать кексы и без него.

Тефтели из овсянки и перловки

ПОНАДОБИТСЯ:

1 стакан перловки; 1 стакан овсянки; 2 свежих болгарских перца; 3 луковицы; 1 морковь; 500 г томатного сока; соль; специи – по вкусу; растительное масло; вода – по мере необходимости.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Крупу перебираем, промываем и заливаем водой для набухания. Через 6 часов воду сливаем.

Перекручиваем крупу через мясорубку.

Массу солим, добавляем специи. Всё хорошо перемешиваем и формируем тефтели. Не следует делать шарики очень плотными, лучше пусть будут они немного рыхлыми.

Нарезаем лук с морковью кубиками, а болгарский перец – соломкой.

Обжариваем овощи на растительном масле.

В овощной обжарке формируем небольшие лунки и укладываем тефтели на небольшом расстоянии друг от друга.

Смешиваем томатный сок с водой, заливаем тефтели. Солим, добавляем специи.

Даем закипеть и тушим на медленном огне в течение часа при закрытой крышке.

Овсяный пирог с яблоками, морковью и изюмом

ПОНАДОБИТСЯ:

220 мл овсянки; 220 мл молока; 300 г яблок; ½ стакана изюма; 100 г сахара; 2 столовые ложки меда; 300 мл муки; 3 яйца; 200 г моркови; 2,5 столовые ложки растительного масла; 10 г ванильного сахара; ½ чайной ложки соды; сахарная пудра по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овсянку замачиваем в теплом молоке.

Яйца смешиваем с сахаром и ванильным сахаром. Взбиваем яйца с сахаром в пену.

Добавляем мед и растительное масло и еще немного взбиваем до однородности.

Добавляем просеянную муку с содой.

Тесто взбиваем и добавляем овсянку с молоком.

Яблоки очищаем, удаляем сердцевину нарезаем мелкими кусочками.

Добавляем в тесто нарезанные яблоки и тертую на мелкой терке морковь, перемешиваем.

Изюм заливаем кипятком. Сливаем кипяток, добавляем чайную ложку муки, перемешиваем. Добавляем изюм в тесто.

Выливаем тесто в форму и выпекаем в духовке при 180 °С в течение примерно 50 минут.

Даем пирогу остыть и по желанию посыпаем сахарной пудрой.

Смузи с овсянкой и бананом

ПОНАДОБИТСЯ:

200 мл молока; 1 банан; 2 столовые ложки овсяных хлопьев; 1 чайная ложка сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Молоко желательно предварительно прокипятить и охладить.

Овсяные хлопья в кофемолке измельчаем в порошок.

Банан чистим и режем кусочками.

В чашу блендера складываем банан, хлопья овсяные, сахар и заливаем молоком. Пюрируем.

Смузи с овсянкой и бананом готов.

Омлет с овсянкой диетический

ПОНАДОБИТСЯ:

3 яйца; 100 мл молока; 1 болгарский перец; 1 помидор; 4 пера зеленого лука; 2 листа шпината; 1 столовая ложка тертого сыра; соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Перец и помидор нарезаем кубиками.

Лук и шпинат мелко рубим. Складываем все в целлофановый пакет, солим.

Добавляем в пакет яйца, молоко, сыр и овсянку.

Завязываем на пакете крепкий узел.

Хорошо перемешиваем всю омлетную массу руками прямо в завязанном пакете.

Кладем пакет с омлетной массой в кипящую воду и варим 20 минут.

Достаем из пакета и подаем к столу.

Омлет можно дополнять любыми ингредиентами по вкусу.

Котлетки из семги с овсянкой

ПОНАДОБИТСЯ:

500 г семги; ½ болгарского перца; 2 пера зеленого лука; 2 яйца; 125 мл овсянки; 2,5 мл лукового порошка; 30 мл оливкового масла; соль; специи по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В сковороде на среднем огне обжариваем болгарский перец на половине оливкового масла. Жарим 2 минуты, а затем хорошо процеживаем.

В большой миске смешиваем рыбный фарш (его можно смолоть самостоятельно, причем, вместе с косточками), сладкий перец, зеленый лук, яйцо, овсяные хлопья и приправы.

Формируем маленькие шарики и кладем их на тарелку.

Ставим котлеты в холодильник на 15–30 минут, чтобы шарики держались лучше.

Разогреваем сковороду на среднем огне и жарим котлетки около 2 минут с каждой стороны.

Не вынимая котлеты со сковороды, уменьшаем огонь, накрываем крышкой и тушим несколько минут, чтобы выпарился весь сок.

Подавать эти котлеты хорошо с салатом или тушеными овощами.

Чистюли и «поросята»

Работая с большим количеством совсем маленьких детей, невольно превращаешься в наблюдателя. Начинаешь разбираться в стилях родительского воспитания только по тому, как они входят в кабинет. Так же сразу видишь установки в голове у ребёнка по тому, как дети ведут себя при работе с различными тактильными материалами. Кто-то ни за что не будет трогать пластилин. Кто-то не рисует красками, потому что ребёнок не выносит малейшего пятнышка на пальце. А кто-то не играет с песком или водой только потому, что когда-то мама за это отругала. И сам собой напрашивается вопрос: почему некоторые дети малейшую песчинку на пальце не потерпят и в срочном порядке «несут» грязный палец впереди себя для избавления от этой песчинки, а кто-то будет в краске с головы до ног вытирать сопли рукавом.

Я долго наблюдала за разными детьми и пришла к выводу, что не всегда стремлению к чистоте можно научить и не всегда можно привить гигиенические навыки.

Так от чего же зависит чистоплотность и аккуратность у малышей? Почему одни дети – аккуратные чистюли, а другие – чумазые поросята?

1 Родительский пример

И всё же, это решающий фактор. Там, где мама сама не полезет трогать песок, дети неохотно с ним играют. И даже если мама ничего не говорит, её ребёнок всегда безошибочно «считывает» степень тревожности по поводу этого самого песка и демонстрирует внутренне ожидаемую мамой реакцию. А вот если мама сама бы покопалась, но ребёнку говорит «не надо», то

LACALUT® kids

KIDS 4-8

Учимся правильно чистить зубы вместе с LACALUT

НАБОР ДЛЯ ДЕТЕЙ

НОВИНКА

ДЕТСКАЯ ЗУБНАЯ ПАСТА
***Kids* с 4 до 8 лет**
+
ДЕТСКИЙ ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ
для полости рта перед чисткой зубов для выявления зубного налета, 50 мл

- Быстрый и простой способ обучения ребенка гигиене полости рта
- Мотивация для тщательной чистки зубов
- Со вкусом жевательной резинки

Перед чисткой зубов прополоскать полость рта 10 мл. ополаскивателя и сплюнуть.

Ополаскиватель окрашивает зубной налет в голубой цвет, делая его видимым.

Для удаления окрашенного голубого налета чистить зубы не менее 2-3 минут.

Для гигиены полости рта.
Использовать под наблюдением взрослых.

Спрашивайте в магазинах и аптеках вашего города

Произведено в Германии

ИООО «НАТУСАНА», УНН 190709266

руками, но без удовольствия. Таким образом он будет как бы пытаться понравиться маме. Если ребенок был обруган в попытке есть песок, то играть с ним потом он тоже не будет. У кого-то это сильнее проявится, а у кого-то слабее.

Если говорить о процессе воспитания гигиенических навыков, то нужно прежде всего возвратиться к первому пункту. Только подражание взрослым и совместные действия со взрослым могут развить у ребенка ожидаемый родителями навык, будь то пользование туалетом или чистка зубов. Напомним, что для развития навыка важно многократное повторение в схожих условиях. Положительное подкрепление, похвала

дети ведут себя так, как на самом деле хочет мама, то есть играются с песком. Паттерны поведения всегда считываются с родителей. Хотим мы этого или нет.

2 Наследственность

Очень часто мамы отмечают, что ребенок-педант – в папу или бабушку. Не будем спорить, хотя «считывание» родительского примера на этом фоне никуда не девается.

3 Врожденная чувствительность

У каждого ребенка свой сенсорный порог восприятия определённого раздражителя. Кому-то приятно трогать песок, а кому-то совершенно нет. Поэтому дети по-разному относятся к одному и тому же материалу. Тут уж ничего не поделаешь. Врожденная брезгливость – сюда же.

4 Ситуации успеха, связанные с ощущением

Если при первых попытках ребенка измазаться красками мама его отругала, а не похвалила, уж поверьте, рисовать потом он будет с чистыми и сознательное незамечание ошибок будут родителям в помощь!

Кстати! Основы всех навыков опрятности и гигиены закладываются до трех лет! Потом – это уже борьба с характером подрастающей личности, требующая серьезных усилий и от родителей, и от ребенка.

Ирина Щербо

Арт-Фото
Made in Belarus

ФОТОГРАФ
Ирина Тихонова

Книги для детей: критерии выбора

Книга для ребенка является многофункциональным инструментом. Она одновременно:

- предоставляет информацию, необходимую ребенку для развития и познания мира;
- выполняет воспитательные функции;
- развивает усидчивость и упорство в целедостижении;
- способствует социализации ребенка;
- развивает речевые навыки;
- способствует развитию креативного мышления.

Для каждого детского возраста существуют свои книги, начиная практически «от памперсов» и заканчивая периодом взросления. Также имеются личные предпочтения детей в тематике книг и даже в их оформлении. Поэтому, выбирая ребенку книги, нужно исходить не только из желания приобрести книжку с красивыми картинками или с интересными историями, но еще и руководствоваться рядом требований, иначе даже самая замечательная книга может оказаться просто неинтересна ребенку.

Определяя оптимальный способ выбора детских книг, во главу угла поставим возраст ребенка, так как этот параметр является самым критичным.

Книги для самых маленьких

Некоторые считают, что книги нужны ребенку только тогда, когда он учится читать. Но чтобы ребенок действительно потянулся к чтению, книга должна сопровождать его чуть не с первых дней жизни, причем это должны быть его собственные книги, а не только те, из которых мама читает интересные сказки.

Конечно, покупать для годовалого малыша обычную книгу не стоит. Однако сейчас предлагается множество различных тканевых и клеенчатых книжек, которые могут легко выдержать даже острые зубки юного читателя. Наличие текста в таких книгах не обязательно, зато должны быть вполне реалистичные яркие картинки, которые малыш может рассматривать.

Картинки в книгах для малышей должны быть абсолютно реалистичными, так как информация воспринимается ребенком некритично, буквально.

Маленький ребенок верит практически всему, что ему говорят, и если на картинке изображен единорог, он будет убежден в том, что все лошади имеют рог на лбу. Что же касается различных фэнтэзийных и фантастических рисунков, то они только путают ребенка, предлагая заведомо неверную информацию. В результате малыш не знает, чему же верить, что на самом деле существует, а что нет. Подобное может привести даже к психологическим расстройствам.

В картинках не должно быть много мелких деталей – малыш еще не в состоянии сконцентрироваться на них, для него такая излишне детализированная иллюстрация выглядит размытой и не вполне понятной. То же относится и к цвету: чистые и яркие цвета – вот то, что лучше всего воспринимается маленьким ребенком, время полутонов приходит гораздо позже.

Кстати сказать, если под картинками будут подписи – яркими большими буквами – это тоже весьма неплохо. Да, маленький ребенок не умеет читать, но буквосочетание свяжется в его сознании с определенным предметом, и в нужный момент эта информация облегчит малышу обучение чтению. В связи с этим нужно обязательно смотреть, как именно подписан тот или иной предмет в детской иллюстрации, и называть его для ребенка именно так. То есть, если пучок ромашек подписан «Букет», а под рисунком яблони написано «Дерево», то так и нужно говорить ребенку, в противном случае возникнет путаница между предметом и его буквенным обозначением.

Ни в коем случае нельзя позволять ребенку рвать книги. Подобное действие приводит к обесцениванию книги в глазах малыша и, как следствие, к обесцениванию информации, содержащейся в книге. А так как маленькие дети только познают мир, то все явления они не просто классифицируют, но еще и обобщают, и недоверие и обесценивание одной книги для ребенка окажется недоверием и обесцениванием всех книг вообще. Впоследствии это выливается в нежелание читать, а иногда и вовсе в нежелание какой-либо учебы – ведь любое обучение так или иначе связано с книгой.

Отметим, что если ребенок рвет книгу или ломает игрушки, то делает он это вовсе не потому, что одержим жаждой разрушения всего подряд. Нет, малыш просто проводит эксперимент, он проверяет различные материалы на прочность. То, что взрослый человек способен «на глазок» определить прочность многих материалов и вещей, уходит корнями в детские разрушительные порывы, которые, собственно говоря, являются способом обучения. Поэтому если ребенок пытается рвать книгу, то нужно ему объяснить, что книгу рвать нельзя ни под каким видом, и дать ему для разрывания старые газеты, журналы, упаковочную бумагу – желательно, чтобы бумага была различной по толщине, качеству и прочности.

Малыш должен видеть разницу между бумагой, которую можно рвать, и книгой, которую нужно уважать.

Ребенок так обучается тому, что главная ценность книги – не в картинках и даже не в шуршащей бумаге, а в той информации, которая в ней содержится.

Содержание книг для малышей

Кроме специализированных «малышовых» книжечек, которые ребенок может попробовать на зуб и на прочность, существует еще множество разнообразных сказок и историй, которые родители читают ребенку, пока он сам не научится читать.

Казалось бы, для таких книг должно быть минимум требований, предъявляемых к внешнему виду, но следует учитывать, что ребенок нередко заглядывает в книгу, которую ему читают, и он должен увидеть в ней что-то понятное для себя, что-то интересное – так постепенно малыш сам заинтересуется чтением, а не только прослушиванием сказок. Естественно, понятным для ребенка, который еще не научился читать, являются иллюстрации.

Книги для чтения маленьким детям должны быть хорошо и ярко иллюстрированы, в них должно быть много картинок. Оптимально: когда всю сказочную историю можно проследить по картинкам (вариант комикса).

Особые требования предъявляются к объему сказок для малышей.

Маленькие дети все же предпочитают активные игры, а чтение – игра пассивная, и поэтому не может надолго заинтересовать ребенка. К тому же, внимание малышей постоянно переключается с предмета на предмет, ведь в мире столько всего нового и интересного, нуждающегося в осознании и классификации. Поэтому сказки и истории, которые читают малышам, должны быть коротенькими – чтобы ребенок не успел соскучиться в процессе чтения, чтобы он не отвлекался, чтобы помнил, с чего начиналась история, когда дело подходит к финалу.

Сказки для маленьких детей должны быть максимально короткими, но при этом иметь ясный и завершенный сюжет.

Образцом являются классические сказки, на которых выросли поколения детей: «Курочка Ряба», «Репка», «Колобок» и так далее.

Кроме того, желательно, чтобы истории для малышей были оптимистичны («Колобок» в этом плане является исключением), иначе могут возникнуть различные страхи и фобии (к примеру, страх темноты, Буки-из-шкафа и тому подобное), да и интерес к чтению ослабеет, если сказки будут пугать и/или расстраивать ребенка.

Учимся читать

Пока родители сами читают ребенку сказки, они могут пользоваться сборниками любого объема, в том числе и такими, которые содержат большое количество сказок. Но как только приходит время малышу самому взять в руки книгу, желательно приобретать книжки-малышки, содержащие одну, две, максимум – три сказки, короткие, но при этом богато иллюстрированные. Дело в том, что большая и тяжелая книга неудобна для ребенка. Иллюстрации же обязательны.

Наличие множества иллюстраций, по которым можно проследить сюжет сказки, помогает ребенку поддерживать его интерес к книге и быстрее научиться читать.

Иллюстрации при этом должны быть совершенно реалистичными, как уже говорилось выше.

Особые требования предъявляются к качеству бумаги: белая, но не глянцевая, так как бликующая бумага может способствовать ухудшению зрения ребенка. Также необходимо обращать внимание на размер шрифта: буквы должны быть достаточно крупными, чтобы ребенку не приходилось напрягать зрение – в процессе роста слишком легко его нарушить, а вот восстанавливать потом сложно.

Для ребенка, который находится в процессе обучения чтению, неплохо покупать не только сказки или коротенькие рассказики, но и разные детские энциклопедии. Дети – известные «почемучки», и очень хорошо, когда в руках ребенка оказываются ответы на вопросы в виде книги.

Начиная с того момента, когда ребенок впервые берет в руки книгу для того, чтобы читать ее самостоятельно, пора составлять детскую библиотечку. В такую библиотеку для ребенка должны входить:

- различные сказки;
- реалистичные истории;
- энциклопедические издания;
- книги о природе (о животных, птицах и так далее);
- обучающие книги «сделай сам».

При этом нужно учитывать склонности ребенка, но следить, чтобы набор книг был достаточно универсальным: вкусы детей изменяются, и книги должны быть наготове при таких изменениях.

Читаем самостоятельно

Период самостоятельного чтения – самый сложный для выбора книг. Тем более, что этот период довольно продолжительный, к нему относятся дети и детсадовского возраста, и подростки. К тому же, не так просто проследить, что именно читает ребенок, учитывая наличие библиотек, а также возможности использования компьютера и Интернета. И тем не менее, следует предлагать книги.

Если маленькие дети тяготеют к сказкам и энциклопедиям, то подросткам больше нравятся фэнтэзийные истории с участием таких же подростков (это позволяет им поставить себя на место главных героев, почувствовать себя спасителями мира и так далее). Большинство подобных историй никак нельзя назвать полезными для детей, особенно с воспитательной точки зрения. Более того, многие из них приводят к потере чувства реальности и другим довольно неприятным психологическим последствиям. Но совершенно лишить ребенка книг такого рода невозможно – если их запретить, то ребенок начнет доставать «запрещенную литературу» у друзей или в Интернете. Поэтому оптимальным является предварительное ознакомление с книгой, которую вы хотите предложить ребенку, и выбирать те, что действительно хороши со всех точек зрения, начиная от литературной и заканчивая педагогической.

Обязательно нужно предлагать ребенку классическую литературу, причем – с самого раннего возраста. Естественно, начинать необходимо со сказок, ну а затем постепенно, через небольшие рассказы, переходить и к более серьезным литературным формам.

Ни в каком возрасте нельзя забывать об энциклопедических изданиях. Однако нужно учитывать, что энциклопедии для малышей отличаются от энциклопедий для подростков.

Особенно рекомендуется приобретать ребенку книги с моралью, книги, рассказывающие «что такое хорошо, а что такое плохо». Правда, тут следует обращать внимание на яркость этой морали: не является ли она навязчивой или даже попросту скучной. Ведь если ребенок будет скучать над книгой, то мораль воспримется с точностью до наоборот: из-за скуки может включиться стереотип протестного поведения.

И помните: для того, чтобы ваш ребенок охотно читал, нужно сделать несколько простых вещей:

- приучать ребенка к книге с самого раннего возраста;
- регулярно читать ребенку книги, пока он не научится читать сам;
- подавать ребенку пример чтения, то есть, родители должны сами охотно читать, ведь ребенок начинает с того, что копирует их поведенческий стереотип;
- создать для ребенка книжный выбор – у него должна быть не одна книга, не две, но разнообразие, с различной тематикой, жанрами и так далее.

И не забывайте, что книги обучают и воспитывают! Поэтому проверяйте книги прежде, чем предлагать их ребенку, будь то малыш или подросток. И тогда книга станет вашим главным помощником в воспитании ребенка.

Эльвира Вашкевич

Наука выбирать книги

Елена Карабанова,
филолог, главный редактор журнала «Bambini»,
директор издательства «Мон литера», мама двоих детей.

С точки зрения издателя...

...книга должна соответствовать нормам, разработанным для каждого детского возрастного периода. Это кажется скучным и номенклатурным, но на самом деле большинство норм – разумны, логичны и правильны. Еще бы! Они в свое время разрабатывались издателями, психологами, методистами, десятилетиями и даже столетиями шлифовались устоявшиеся практические правила. Конечно, мир меняется, поколение нынешнее тоже отличается от того, что было десяток лет назад. Но основные психолого-физиологические особенности развития Homo sapiens все те же, их необходимо учитывать. Так, для каждого возраста – свой размер букв, свое процентное соотношение текста и иллюстраций и многое другое, что в нюансах видно издателям и на что не обращают внимание мамы. Но поверьте, что все-таки очень важно открыть последнюю страницу книги (там, где пишется, какое издательство готовило книгу и в какой типографии она печаталась) и найти строчку с указанием, для какого возраста предназначена книга (например: «Для младшего школьного возраста»). Бликующая бумага, маленькие или плохо читающиеся буквы, малое количество иллюстраций или не соответствующие возрасту иллюстрации – это только некоторые издательские критерии, которые при неправильном подборе книги могут притормозить интерес ребенка к чтению или отрицательно сказаться

на психике или здоровье малыша. Вы можете не заметить мизерное вредное воздействие от одной «неправильной» книги, но оно будет. Но зачем оно Вашему малышу?

Согласно «Требованиям безопасности к печатным книгам и другим изделиям полиграфической промышленности» – возрастная периодизация такова:

- **издания для детей дошкольного возраста (3–6 лет);**
- **издания для детей младшего школьного возраста (7–10 лет);**
- **издания для детей среднего школьного возраста (11–14 лет);**
- **издания для детей старшего школьного возраста (15–18 лет).**

Для каждой возрастной группы – свои гигиенические требования. Например, для первой возрастной группы предусмотрены рубленые шрифты (без засечек), кегль (размер) шрифта – не менее 18 пунктов, если текста на странице – более 200 знаков, и не менее 14 пунктов, если текста на странице – до 200 знаков, а иллюстрации должны занимать не менее 50 % страницы. И это только 2 оротких пункта из 18-страничного документа «Издания книжные и журнальные для детей. Общие технические условия.»

Если книга предназначена для прочтения взрослыми детям, то нормы детско-возрастные могут быть не соблюдены в книге в полном объеме. И все-таки эти книги будут тоже с немалым количеством иллюстраций и во многом также соответствовать нормам изданий для детей: ведь малыш сам рядом с читающим взрослым тоже смотрит в книгу, а порой, потом берется за это же издание…

Кричащая пестрая обложка, золотые буквы, огромный формат и толстенные страницы из глянцевой бумаги – совсем не показатели «классности» (то есть качества и престижности) детской книги. Не все то золото, что блестит!

С точки зрения филолога

Все, что слышит, смотрит и читает ребенок, формирует его личность, его культуру, мировоззрение. Не нужно думать, что маленький ребенок что-то не поймет, а значит и не запомнит. Он запомнит и усвоит на подсознательном уровне, и это станет одним из кирпичиков его личности!

Поэтому так важно тщательно выбирать, какие книги читать своему малышу.

Самый простой вариант – известные с детства книги, которые проверены временем, а еще психологами, педагогами, филологами и несколькими поколениями родителей. Но будьте внимательны: некоторые классические произведения издаются в новой редакции, которая очень часто сильно искажает оригинал! Не берите такую книгу!

Даже если вы не филолог и у вас нет литературного чутья, все равно откройте и полистайте книгу. Почитайте несколько страниц в начале книги, в середине и в конце.

Поэтому каждая книга важна. И важна в своем возрасте, когда закладываются те или иные мировоззренческие основы. Свое время и «Колобку», и «Мойдодыру» и «Алисе в стране чудес».

Не стоит бежать впереди паровоза и 3-летнему малышу читать сказку Экзюпери про Маленького принца, если он «Колобка» еще не читал. Но если Ваш малыш уже освоил «Репку», «Айболита» и «Русалочку», то можете усложнять его литературное меню.

Выбирая незнакомую книгу, прочитайте ее сами от начала до конца.

Помимо вышеперечисленных издательских и филологических аспектов обратите внимание на то, чтобы в сюжете произведения не было моментов, которые с педагогической точки зрения нежелательны. Плохо, если в книге одобряются или романтизируются насилие, нездоровый образ жизни, неуважение к другим людям, эгоизм, грубость и так далее.

Будьте бдительны, внимательны и осторожны! Как мы с Вами заложим основы культуры и личности в наших детей, то и произрастет в более старшем возрасте!

Как понять, что книга «нехорошая» с литературной точки зрения?

1 Если Вы держите литературное произведение с пометкой «в сокращении». Не может литературное произведение оставаться таковым с выкинутыми частями. Любое литературное произведение – цельное. Если ребенку читать в сокращении «Снегурочку» или «Русалочку» – ребенок узнает только сюжет, но не научится ценить прекрасное и сопереживать.

2 Если в тексте Вас настораживают грубые, нелитературные выражения.

3 Если в сюжете произведения не просматривается логика.

4 Если автор выражается неинтересным, некрасивым языком и строит коряво фразы, от чего хочется брезгливо поморщиться, а не довольно улыбнуться.

5 Если даже Вам, взрослому, читать неинтересно из-за скучного, надуманного сюжета, который не имеет никакой мысли.

С точки зрения педагога

Помните? Всё, что читает ребенок, становится кирпичиком его личности – увязывается в его мозге в систему нейронных связей, раз и навсегда!

Арт-Фото

Made in Belarus

ФОТОГРАФ

Инна Дубровская

Итоги фотоконкурса!

«Зимняя сказка»

Дорогие участники фотоконкурса «Зимняя сказка»!

Вы, родители, настоящие сказочники! Поистине волшебную атмосферу вы создали в этом конкурсе! И мы настолько ею прониклись, что постарались хоть на чуточку увеличить количество призов и поощрить чуть больше фото, чем собирались. Итак..

ПРИЗ ОТ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНА ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ «LISENOK» – любой один товар на выбор из каталога магазина – получает ***ТИМОФЕЙ АЛСАНОВ***.

ПРИЗ ОТ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ТМ «SPLAT» В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ – детскую зубную пасту «SPLAT BABY» в комплекте с уникальной пальчиковой щеточкой и взрослую зубную пасту «SPLAT SPECIAL GOLD» – получают ***ЕСЕНИЯ САС*** и ***СОФИЯ БЛИЗНЕЦ.***

ПРИЗ ОТ СЕТИ LEGO-ЦЕНТРОВ «L-CLUB» – 3-часовое посещение одного из центров «L-club» – получает ***АРИНА ХОТЫЛЕВА***.

ПРИЗ ОТ ТМ «SENSO BABY» – большую упаковку подгузников «SENSO BABY» нужного размера и одну большую упаковку влажных салфеток «SENSO BABY» (120 шт.) – получает ***МАРИЯ ПАРФЁНОВА***.

ПРИЗ ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА ДЛЯ СОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ «BAMBINI» – стилизованную минифотосессию у детского фотографа Инны Дубровской и размещение фото в журнале (на обложке или внутренних страницах) – получает ***ВЕРА ПРУСС***.

ПРИЗ ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА ДЛЯ СОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ «BAMBINI» – размещение фотографий, присланных на конкурс, на странице «Арт-фото» в журнале «BAMBINI» (уже в этом выпуске!) – получает ***АДЕЛИНА АБРАМОВИЧ.***

ПРИЗ ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА ДЛЯ СОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ «BAMBINI» – подписку на журнал «BAMBINI» с приложением для занятий с детьми – получает ***ГОРДЕЙ ЗУЕВ*** (Гомель), ***ЛИНДА КАРАСЬ*** и ***КАМИЛЛА АЛСАНОВА***.

ПРИЗ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА «МОН ЛИТЕРА» – приключенческую сказку от замечательной писательницы Дарьи Клюйко – «Приключения Рапабенирапа и Заскорузла» – получают ***ВАРВАРА СЕДЛЕР*** (Речица), ***ВИКТОРИЯ КАЛЬВИЯЙНЕН*** (СПб), ***ЕСЕНИЯ БАЛАЩЕНКО*** (Гомель).

Все подарки-призы распределяет жюри конкурса, в которое входят представители редакции, представители компаний-партнеров, предоставляющих подарки, фотограф. Для получения приза свяжитесь, пожалуйста, с редакцией.

Галерея фотоконкурса

Алина Кукушкина

Стефания Непевная

София Козлова

Ульяна Викторович

Соня Сомова

София Бездольная

Дамир Чвань

Валерия Стецко

Евгений Мартинков

Виталина Сидькова

Софья Кот

Дарья Жуковец

Ева Моторя

Роман Мазекин

Вероника Ревицкая

Анна Хатченко

Анна Казаченко

Артем Демус

Дмитрий Лис

Николай Киселев

ВНИМАНИЕ! Новый фотоконкурс!

ТАНЦУЙ!

Психологи говорят, что когда человек поет или танцует беспричинно, значит, в этот момент он счастлив. Взрослые, правда, часто стесняются это делать. А вот дети, как правило, нет. И это всегда очень мило. Детские непосредственность и жизнерадостность очень вдохновительны и заразительны.

Мы ждем от вас фото и видео танцующих деток.

Так как наш сайт bambini.by находится в стадии реконструкции, конкурсные фото и видео будут размещены на нашей странице «ВКонтакте»: **vk.com/bambiniby**.

Фотографии можно загружать самостоятельно в фотоальбом **«Фотоконкурс «Танцуй!»**.

Видеосюжеты нужно присылать на нашу электронную почту **monlitera@mail.ru**, а мы разместим их в альбоме **«Видеоконкурс «Танцуй!»**.

Условия конкурса:

1 Фотография или видео должны соответствовать тематике конкурса (см. выше); принимается 1 фото и/или 1 видео одного участника.

2 Возраст конкурсанта-ребенка – до 8 лет.

3 Фото (видео) должно быть хорошего качества, то есть четкое, не замутненное, не затемненное и не засвеченное.

4 Фото (видео) должно быть сопровождено данными о конкурсанте, которые размещаю (размещается в комментарии к фото (видео):

- сначала ИМЯ, затем ФАМИЛИЯ ребенка.

5 На электронный адрес редакции monlitera@mail.ru необходимо выслать дополнительные контактные сведения об участнике и родителях:

- имя и фамилия ребенка,
- дата его рождения,
- город проживания семьи,
- Ф.И.О. папы или мамы;
- контактный телефон родителей;
- e-mail родителей.

6 Фото (видео) может направляться на конкурс родителями, законными представителями ребенка, либо с их согласия.

7 Человек, приславший фото (видео) на конкурс, должен обладать бесспорными авторскими правами на изображение.

8 Фото, не загруженные в альбом в «ВКонтакте», а высланные через электронную почту, размещаются в течение двух рабочих дней.

9 Фото (видео), присланные на конкурс, могут быть размещены на сайте BAMBINI.BY, в социальных сетях BAMBINI и в журнале «BAMBINI».

10 **Фото и видео принимаются до 25 апреля 2019 года, голосование (посредством отметки «Нравится» под фото или видео) прекращается 30 апреля 2019 г.**

Не только призеров конкурса, но и другие самые интересные фото можно будет увидеть в печатном выпуске журнала «BAMBINI».

Информация о всех призах и о членах жюри будет размещена в группе «Вконтакте» vk.com/bambiniby.

Наш электронный адрес:
monlitera@mail.ru

Наши телефоны:
(017) **290 76 22**, (017) **290 76 33**, (017) **290 76 44**,
Velcom (029) **610 70 88**, МТС (029) **704 70 88**.

Наш адрес: 220005, г. Минск,
пр-т Независимости, 58, оф. 425

Подарки-призы распределяет жюри конкурса, в которое входят представители редакции, представители компаний-партнеров, предоставляющих подарки, фотограф.

ПОДПИСКА

на печатную и электронную версию журнала «BAMBINI»

Подписаться на журнал для сознательных родителей «Bambini» с приложением для занятий с детьми («Bambini+») можно с любого выпуска!

ON-LINE через порталы belpressa.by (с оплатой через систему ЕРИП)

OFF-LINE в отделениях РУП «Белпочта» (подписной индекс в каталоге 00320)

Подписка возможна как на печатную, так и на PDF-версию журнала!

Телефоны редакции: +37517 290 76 22, +37529 610 70 88.

ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Спасибо, что ты есть!

Европейское
качество
по доступной цене

Выбор мам во всем мире!

Вступайте в клуб Happy
www.happy-club.by
и получайте ПОДАРКИ!

Представительство Акционерного общества «Torunskie Zaklady Materialow Opatrunkowych – Spolka Aksyjna» (Республика Польша) в Республике Беларусь УНП 102338323