



# Газета для родителей «Территория детства»

*Выпуск №3*

Уж небо осенью дышало,  
Уж реже солнышко блистало,  
Короче становился день,  
Лесов таинственная сень  
С печальным шумом обнажалась,  
Ложился на поля туман,  
Гусей крикливых караван  
Тянулся к югу: Приближалась  
Довольно скучная пора;  
Стоял ноябрь уж у двора.



# Здоровье

## ПАМЯТКА



### Ротавирусная инфекция

- инфекционное заболевание, причиной которого является ротавирус (болезнь «грязных рук»).

Многолетние наблюдения показали, что наиболее крупные вспышки заболевания возникают во время или в канун эпидемии гриппа, за что оно получило неофициальное название - «кишечный грипп».

Инкубационный период инфекции - 1-5 дней.

Ротавирус поражает как детей, так и взрослых, но у взрослого человека, в отличие от ребенка, заболевание протекает в более легкой форме. Больной становится заразным с первыми симптомами ротавируса и остается заразным до конца проявления признаков заболевания (5-7 дней). Как правило, через 5-7 дней наступает выздоровление.

Путь передачи ротавируса в основном пищевой (через немытые продукты, грязные руки). Кроме того, поскольку ротавирусы вызывают воспаления и дыхательных путей, они, подобно вирусам гриппа, распространяются капельным способом — например, при чихании.

Ротавирусная инфекция поражает желудочно-кишечный тракт, вызывая энтерит (воспаление слизистой оболочки кишечника), отсюда и характерные симптомы ротавируса: рвота, резкое повышение температуры, возможен жидкий стул. Кроме того, у большинства заболевших появляются: насморк, покраснения в горле, они испытывают боли при глотании. В острый период отсутствует аппетит, наблюдается состояние упадка сил.

Часто ротавирусная инфекция у ребенка проявляет себя следующими симптомами и признаками по порядку: ребенок просыпается вялым, капризным, его тошнит уже с утра, возможна рвота даже на голодный желудок, возможна рвота со слизью. Аппетит снижен, после еды неоднократно рвет с кусочками непереваренной пищи, рвота начинается и после питья жидкости, начинает повышаться температура.

Лечение ротавирусной инфекции симптоматическое и направлено на нормализацию водно-солевого баланса, нарушенного при рвоте и поносе и на предотвращение развития вторичной бактериальной инфекции.

При появлении симптомов желудочно-кишечного расстройства ни в коем случае не давать ребенку молоко и молочные, даже кисло-молочные продукты, в том числе кефир и творог - это отличная среда для роста бактерий.

**ПРОФИЛАКТИКА** ротавирусной инфекции: рекомендуется проведение профилактической вакцинации и соблюдении санитарно-гигиенических норм: (мытьё рук, использование для питья только кипячёной воды).

Главное правило, о котором не должны забывать родители при первых признаках заболевания (изменение поведения ребенка, отказ от еды) необходимо вызвать врача

Желаем Вам здоровья!



С приходом осени берет начало сезон кишечных инфекций. И самой распространенной среди них является ротавирусная инфекция, или кишечный грипп, который особенно тяжело переносится малышами — по данным ВОЗ, от него ежегодно погибают до 2 миллионов детей в мире. Что это за инфекция, и как помочь заболевшему ребенку, редакция «Детских страниц» выяснила у одного из ведущих специалистов по детским инфекционным заболеваниям, доктора медицинских наук, профессора кафедры инфекционных болезней педиатрического факультета НГМУ, врача-инфекциониста высшей категории Александра Васильевича Васюнина.

— Александр Васильевич, что представляет собой ротавирусная инфекция?

— Ротавирусная инфекция — это один из видов кишечных инфекций, возбудителем которого является ротавирус. Такое название вирус получил благодаря сходству его оболочки с колесом: «rota» в переводе с латинского означает колесо, обод.

Нужно сказать, что заболеваемость кишечными инфекциями в России, как, впрочем, и во всем мире, стабильно занимает второе место среди всей инфекционной патологии. К сожалению, одной из ведущих причин возникновения острых кишечных инфекций являются вирусы, которых на сегодняшний день известно порядка 20 родов. И половина всех заболеваний, связанных с кишечными инфекциями, вызваны именно ротавирусом.

НАШ ЭКСПЕРТ:



ВАСЮНИН  
Александр  
Васильевич

детский врач-инфекционист,  
профессор кафедры детских  
инфекционных болезней НГМУ,  
доктор медицинских наук

Дальнее страницы Новосибирска

Заболевание, вызываемое ротавирусом, является заразным, и заболеть им могут люди любого возраста. Причем население всех стран, независимо от уровня развития экономики, одинаково подвержено этой инфекции. Однако чаще и наиболее остро ротавирус поражает детей раннего возраста. Заболеваемость ротавирусной инфекцией носит сезонный характер: наибольшее количество заболевших отмечается в период с ноября по апрель.



# Советы специалистов



## Что делать если ребенок кусается?

Наши детки пробуют мир на вкус. И это правда, ведь рот, язык, имеющиеся на нем рецепторы – первые инструменты малыша, с помощью которых он узнает, как устроена жизнь. Именно поэтому крохи так любят тащить в рот все, что плохо лежит – от своих игрушек до взрослых предметов - очков, ключей и даже денег. Эту стадию развития проходят все без исключения. Но у многих ребят в определенном возрасте появляется еще одна неприятная привычка — кусаться или щипать окружающих. Малыш может покусать других детей на площадке или в детском саду, очень больно ущипнуть родственников или гостей, которые пришли в дом.

## Почему он это делает?

Поведенческие особенности. С полутора до 3-х лет малыш может кусаться из-за сильных стрессовых ситуаций. Типичный пример – смена обстановки, когда ребенок начинает посещать детский сад. Он испытывает на прочность границы разумного и допустимого и стремится держать ситуацию под контролем. Нередко он кусается в садике, потому что именно так пытается установить лидерство в коллективе ровесников.

Психическое заболевание. Говорить о возможном наличии психиатрического диагноза можно только если ребенок продолжает кусаться в 4 года, 5 лет, в 6-7 летнем возрасте. В этом случае необходима консультация врача-психоневролога.

## Итак, кто же склонен кусаться?

Дети – подражатели. Ребята, которым нравится копировать поведение окружающих. Кусаясь, они могут повторять действия кого-то из группы в детском саду или даже копировать манеры живущего у вас в доме щенка или котенка.

Излишне эмоциональные дети. Мальчики и девочки, которых переполняют чувства, но из-за недостаточной зрелости эмоциональной сферы они просто не могут выразить их как-то иначе.

Дети, которым не хватает внимания и любви. В попытке обратить на себя внимание, такие ребята нередко начинают кусаться и щипать. Причем, если рядом

нет никого пригодного для этих действий, то нередко такой малыш кусает себя за руку сам.

**Агрессивные дети.** Если к 3 годам привычка кусаться не исчезла, несмотря на все старания родителей и воспитателей, это может говорить об отклонениях в развитии личности ребенка. У него высокий уровень агрессии. Требуется обязательная консультация врача, а затем – неукоснительное соблюдение комплекса корректирующих мер.

**Дети с дефектами жевательных мышц.** Непреодолимая тяга кусаться наблюдается у ребят со слабостью жевательных мышц. Такие малыши долго не могут расстаться с соской-пустышкой, а к 2 годам переключаются на другие объекты, но уже пускают в ход зубы.

**Дети из «семей группы риска».** Если в семье крик, брань, ссоры — явление нормальное и привычное, то малыш старается подсознательно «убежать» из такого «райского местечка». Он испытывает обиду, недоумение, страх, а часто и ненависть. Кусаться может начать в качестве защиты, не умея распознать свои чувства и найти им адекватный выход.

**Избалованные дети.** Они привыкли, что любая выходка сходит с рук, так почему бы не кусаться?

**Дети, которым все запрещают.** Если дома и то нельзя, и это нельзя, и вообще слово «нельзя» звучит чаще других, дети начинают протестовать. Кусаясь и щипая других, они как бы пытаются вырваться из слишком жестких рамок, установленных им извне.

**Дети, которым не хватает физической активности.** Если двигаться получается меньше, чем хочется, то потребность кусаться становится частично физиологической.

**Дети, которым просто нравится кусаться.**

Эмоциональным детям нужно планомерно каждый день «вкладывать в голову» мысль о том, что чувства можно и нужно проговаривать. Пусть с самого раннего возраста учится выражать свои эмоции словами: «Мне страшно», «Мне обидно», «Мне нравится эта игрушка, потому что она...», «Мне не хочется идти в гости, потому что...».

Если у ребенка слабые жевательные мышцы, и кусается он, как говорится, не со зла, справиться с ситуацией поможет употребление твердой пищи – чаще давайте малышу погрызть яблоко, сырую морковь, капустную кочерыжку. Отличное упражнение для жевательных мышц — надувание воздушных шариков и мыльных пузырей.

С детьми из так называемых «конфликтных» семей желательно поработать психологу. И, конечно, важно устранить все негативные факторы, которые заставляют малыша переживать стресс и копить агрессию.



# Растим Интеллектуалов

## Игровые упражнения по кинезиологии

Для умственного развития детей очень актуальными в наше время являются кинезиологические игровые упражнения.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Кинезиологическими движениями пользовались еще Гиппократ и Аристотель. К кинезиологическим упражнениям относят комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарные действия. Польза от этих упражнений колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, но и активным, энергичным и контролирующим себя, улучшаются его речь и координация движений.

Вот несколько эффективных упражнений:

- «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебираются пальцы рук, соединяясь в кольцо с большим пальцем. Например, большой-указательный, большой-средний и т.д.
- «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола. Проба выполняется сначала правой рукой, затем – левой, потом – двумя руками одновременно.
- «Лезгинка». Левую руку надо сложить в кулак, большой палец отставить в сторону. Кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук. Нужно добиться высокой скорости смены положения.
- «Зеркальное рисование». Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу и начать рисовать или обводить одновременно двумя руками зеркально.
- «Ухо – нос».левой рукой взять за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно необходимо отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью наоборот».



# Безопасность!

## Безопасность зимой

*Каждая мама старается максимально обезопасить своих детей от всяких опасных ситуаций, которые могут случиться во время прогулок на улице. А сейчас, с наступлением холодного времени года, потенциальных опасностей становится больше, а детская память коротка. И все правила, которые они запоминали в прошлом году, теперь благополучно выветрились из памяти детворы. Поэтому нужно заново учить, как вести себя на улице зимой. Вот основные моменты.*

Первым делом ребенку нужно запомнить, что надеть шапку, рукавички и застегиваться нужно, не выходя из дома, чтобы холодный воздух не проник под одежду.

Нельзя есть снег и грызть сосульки, прикасаться к металлу.

На улице надо идти посередине тротуара, подальше от домов, потому что с крыши может обвалиться снег или упасть сосулька, и ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны. Ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву.

Кататься на коньках, лыжах можно только в специально отведенных для этого местах. Кататься на санках стоя нельзя! И нельзя кататься с горок, которые расположены рядом с дорогой! Вести себя на горке нужно аккуратно и дисциплинированно, не толкаться. Опасно привязывать санки друг к другу.

При игре в снежки нужно помнить, что кидать в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой! И не позволяйте детям строить глубокие снежные туннели, которые могут обвалиться!

Около водоемов гулять можно только со взрослыми. Нельзя выходить на заледеневшие водоемы! Но если уж так случилось, что ребенок оказался на льду, передвигаться нужно мелким скользящим шагом. Если лед провалился - нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край! Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо отползти или откатиться от края

Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!



# Прикосновение к душе



День Матери - праздник, который несет в себе море тепла, любви, нежности. Именно мама делает всё для того, чтобы мы были счастливы. К ней мы идём со своими проблемами. Она всегда всё поймёт, утешит и обнадёжит. Сколько бы мы не говорили о маме - этого будет мало. Важно, чтобы дети понимали, что значит мама в судьбе каждого из них, какую роль она играет в семье.

Мамы разные нужны. Мамы всякие важны. Так ли это? Посмотрим на себя со стороны?

## Супер мама

Она во всем ищет равновесие. Занятия с ребенком происходят по ее инициативе или по просьбе малыша. Если тот проявляет самостоятельность и говорит маме я сам - она терпеливо сносит все его неудачи, поправляя и объясняя причину. Супер мамалюбит ребенка таким, какой он есть, и всегда избегает крайностей в воспитании. Не упустит момент обучения. К примеру, играя с малышом в мяч, она обязательно спросит, какого он цвета, а делая покупку в магазине, непременно посоветуется с малышом. Слово «нельзя» она старается заменить альтернативой. Когда малыш норовит шагнуть в глубокую лужу, мама пояснит, что тогда прогулка закончится. А в качестве компенсации разрешит ребенку выбирать лужи маленькие и безвредные. Ребенок. Растет очень любознательным. Охотно решает свои проблемы и норовит помочь более слабым людям и членам семьи. Его чувства в гармонии с рассудком. Он практичный, сообразительный и всегда с пониманием будет относиться к негативным поступкам окружающих. Неконфликтный. Он очень



уверенно будет чувствовать себя в любых жизненных перипетиях. Мнение мамы всегда будет уважать, считаться с ним, но не сделает его преваляющим.

## Почти мама

Любит свое дитя и принимает его таким, какой он есть.

Но поведение такой мамы бессистемно и хаотично. Развитие ребенка пускает на самотек — плывет по течению сама и предоставляет ему развиваться, как маугли.

Она его может обожать, петь песни на ночь, носить на руках и ничего от малыша не требовать. Ее поведение на пользу ребенку только в первый год его жизни.



Предоставленная свобода, элементарный уход и питание по потребности формируют интересную личность, но проблемную. Суть маминой ошибки такова: она пассивно ждет проявления инициативы со стороны своего сына или дочки. И когда это происходит, не понимает его мотивов, ей просто не под силу организовать систему обучения и хороший уход за ребенком. Ребенок. Если ребенок супер мамы начинает рано напрягать свои умственные способности, то «маугли» почти мамы интеллектуально отстает. Но не потому, что он глуп. Скорее ленив и ищет что-то свое.

Он упрямо желает заниматься только тем, что ему доставляет истинное удовольствие. В школе он троечник по одним предметам и отличник по другим. Как правило, гуманитарий. Во взрослой жизни это индивидуалист, или романтичный, или циничный, остро чувствующий одиночество. Если нашел себя в творчестве, может достигнуть больших результатов.

### **Мама-тиран**

Ребенок с утра до вечера спешит выполнять ее приказы. У него нет своей маленькой личной жизни, он постоянно находится в оглядке и желании маме понравиться. Она часто недовольна его успехами, критикует его по поводу и без повода. С трех лет дитя обучается языкам, музыке, танцам. На улице она его держит за руку, контролируя каждое его движение. Малышу некогда шалить, бегать и не с кем общаться. Мама \_посвящает\_ ему свою жизнь и часто в детский садик отправлять не собирается. Если он «набедокурил», маме становится очень стыдно. Она отведет дитя в сторону и скажет, что тот ее просто опозорил. Ее любимые слова «нельзя» и «ты должен».



Ребенок. Будучи взрослым, он продолжает находиться в зависимости от мамы. Он непременно вырастет эрудированным и честолюбивым, однако будет страдать от неуверенности, проявлять робость и инфантильность. Мальчики становятся, зависимы от противоположного пола. Женщины постарше могут женить его на себе, те, что жестче характером, сделают его подкаблучником. Взрослые дочки продолжают во всем слушать маму, обделяя свою, зачастую так и не состоявшуюся, личную жизнь.

### **Замученная мама**

Считает свои повседневные обязанности тягостными и бесконечными. У нее нет времени ни на себя, ни на мужа, ни на хозяйство. Дети занимают старшие

братья и сестры. Она не может привести свою жизнь в порядок. Безденежье приводит такую маму в уныние, и часто погружают в лень. Дети занимают себя сами в запущенном донельзя доме. Обычно это многодетные мамы, не имеющие достаточно средств на содержание семьи. Ребенок. Нетрудно предположить, что



ребенок интеллектуально не развит. Это маленький плакса, желающий хоть как-то привлечь внимание окружающих. В его часто ‘потухших’ глазах можно прочесть грусть. Ему чужда эстетика и красота. Даже взрослый он не умеет со вкусом одеться, а красивая жизнь, смотрящая на него с картинок глянцевого журнала, кажется недостижимой. Как правило, не получает высшего образования и в обществе культурных людей чувствует себя ущербно. Является хорошим специалистом среди рабочих. Самое трудное для него — это выкрутиться из нетипичной ситуации. Вся его жизнь должна строиться на подчинении. Нарушение личной жизненной системы опасно для него, часто грозит уголовной ответственностью.

### Мама-педант

Дом прекрасно организован. У ребенка есть все, что душа желает. Однако он одинок и большую часть времени проводит наедине с собой (например, в манеже, наполненном педагогически правильно подобранными игрушками). Налицо отсутствие взаимопонимания между такой мамой и ее ребенком. Маме некогда лишний раз взять дите на руки, приласкать, проникновенно выслушать детские проблемы. Она часто занимает хороший пост в обществе и имеет возможность пригласить няню. Не привыкшая к роли домохозяйки, такая мама часто раздражается на детские капризы и шалости, спешно выдавая тираду из окриков и унижительных обвинений в адрес малыша, а заодно и сбрасывает накопленную за день усталость. Воспитание ребенка проходит формально. Ребенок. Несмотря на обилие игрушек, ребенок будет расти заурядным, часто избалованным. В дальнейшем он может с головой погрузиться в чтение художественной литературы и с дивана его не стащить. Маме надо будет приложить немало усилий, чтобы любимое чадо в дальнейшем занимало хороший пост в социуме, а потом еще терпения и денег, чтобы удержать его на этом посту. Чувство холода и отчуждения между мамой и ребенком очень трудно преодолеть. Но делать это надо. Наступит время, мама сама будет нуждаться в опеке и любви. С партнерами у нее отношения часто не складываются.



*Конечно, все эти определения условны, в жизни может кое-что измениться.*

*Но задуматься о своем поведении никогда не поздно.*