

мама **и** дитя

**ПОДВОДИМ
ИТОГИ
ФОТОКОНКУРСА**

**«Горный курорт»
в Витебске -
лечение без
лекарств**

**5 вопросов
педиатру**



СПЕЦИАЛЬНАЯ РУБРИКА НОМЕРА: ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

НОВИНКА!



Разве скажешь,
что эта мама
сейчас готовит
малышу обед?



Готовьте на пару и измельчайте,
просто перевернув кувшин



Новая пароварка-блендер Philips Avent «4 в 1» поможет вам с легкостью приготовить вкусные и полезные домашние блюда специально для вашего малыша, пока вы наслаждаетесь временем вместе.



Вы сами выбираете ингредиенты для блюда



Один прибор – 4 функции: готовка, измельчение, разморозка и подогрев



Прослужит долго: от введения прикорма до школы



Приготовление на пару для максимальной пользы блюд



Разная степень измельчения: от кусочков до пюре



Увеличенный объем кувшина: готовьте до 4 порций за раз



Купить наборы Philips Avent можно в сети магазинов Буслик, Mothercare и на molokootsos.by



PHILIPS
AVENT

ООО "ФИЛИПС" ИНН 7704216778

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



31



44



24

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО..... 02

ПОДВОДИМ ИТОГИ ФОТОКОНКУРСА..... 03

ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ..... 04

- Планирование семьи - залог здоровья ребенка..... 04

ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ..... 06

- Вакцинация детей..... 06

- Как помочь Вашему малышу при кишечных коликах?..... 08

- Питание детей раннего возраста..... 10

- Аденоиды: симптомы у детей, лечение детей..... 14

- «ГОРНЫЙ КУРОРТ» в Витебске - лечение без лекарств..... 16

- Осанка: виды нарушения, диагностика, лечение..... 18

- Плоскостопие у детей..... 22

- Комплекс общеразвивающих упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия у детей..... 25

- Физические упражнения для ребенка..... 26

- 5 Вопросов педиатру..... 29

НАШИ ДЕТИ - НАШЕ СЧАСТЬЕ (ФОТОКОНКУРС).... 32

ТАЛАНТЛИВЫЕ ДЕТИ..... 34

ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ..... 42

- Кризис «малютки»..... 42

- Хорошие ли вы родители?..... 46

- Тест «Какой Вы родитель?»..... 49

- Что рисует ребенок? Трактовка детского творчества..... 50

- Как воспитать мужчину - 7 правил Сынологии..... 52

- Как воспитывать девочку. Дочковеденье..... 52

МАМИН КЛУБ..... 54

- Детские прически..... 54

СПРАВОЧНИК ДЕТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. ВИТЕБСКА..... 56

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

МАМА И ДИТЯ

Мы рады представить Вашему вниманию очередной выпуск каталога «Мама и дитя». Мы решили посвятить новый выпуск детской психологии. Надеемся, Вы сможете найти в нашем каталоге много новой и полезной для себя информации.

Приглашаем вас не только присылать свои статьи, но и высказывать мнения о наших публикациях, обмениваться мыслями в нашей группе Вконтакте «Мама и дитя» vk.com/mama_i_ditya. Наиболее интересные и содержательные отклики будут публиковаться в каталоге, а так же присылайте интересующие Вас вопросы в области здоровья, развития и воспитания ребенка нам на электронную почту vcm74@mail.ru. Вам ответят ведущие специалисты г. Витебска.

Хотим выразить огромную благодарность за письма и фотографии, которые Вы присылаете в нашу редакцию. Самые интересные снимки мы публикуем в каталоге «Мама и дитя». При этом Вы можете стать победителями фотоконкурса, который мы проводим в нашей группе Вконтакте «Мама и дитя» vk.com/mama_i_ditya и получить призы от наших партнеров.

Благодарим наших партнеров за поддержку и предоставление призов нашим победителям: театрально-зрелищное учреждение «Белорусский театр «Лялька», в лице директора Григорьева Александра Васильевича, за предоставление пригласительных билетов на посещение детских спектаклей г. Витебск (vk.com/club22278723); ЗАО «БелКраудИнвест», в лице учредителя Кузина Кирилла Валерьевича, за сертификат на посещение кафе Do_Eat в г. Новополоцке (vk.com/doeat_safe); ООО «ДиГ-компани», в лице директора Портянко Петра Станиславовича, за предоставление сертификатов на посещение детского развлекательного центра РИО г. Витебск (vk.com/marko_city_rio); индивидуального предпринимателя Поташкова Игоря Владимировича, за предоставление сертификата на прокат детских товаров «Джунгли» в г. Витебске (vk.com/junglyby).

В создании красивых, интересных и трогательных образов для наших победителей нам помогли: парикмахер Ксения Винникова (vk.com/hair_kseniya) и визажист Татьяна Нестерова (vk.com/makeupnesterova)

До встреч на страницах каталога.

Главный редактор «Мама и дитя»
Ирина Макаренко



Присоединяйтесь на наш канал в YouTube «Мама и дитя»
(www.youtube.com/channel/UCodGXmleQe3LcaZ7qpxBEXw)



НАТАЛЬЯ КАТУШЕНКО
заместитель главного
врача по медицинской
экспертизе и реабили-
тации УЗ «Витебский
областной клинический
родильный дом»



АННА ЯКИМЦОВА
врач отоларинголог
УЗ «Витебская детская
областная клиническая
больница»



ЕЛЕНА КОСЕНКОВА
доцент кафедры
педиатрии УО «ВГМУ»,
кандидат медицинских
наук



АЛЛА НИКОЛАЕВА
доцент кафедры меди-
цинской реабилитации
УО «ВГМУ», кандидат
медицинских наук,
заведующая городским
центром гипобарической
терапии и бароклимати-
ческой адаптации в
г. Витебске



ЕВГЕНИЙ ЛОПАТНЕВ
Травматолог-ортопед,
заведующий травмато-
лого-ортопедическим
отделением УЗ «Витеб-
ская детская областная
клиническая больница»



ИРИНА ЩИПАНОВА
заведующая
педиатрическим
отделением №1,
участковый врач-
педиатр УЗ «Витебский
областной детский
клинический центр»

ПОДВОДИМ ИТОГИ ФОТОКОНКУРСА

1 место



КРИСТИНА 4 года
и **ЕЛЕНА САМАРДАК** г. Новополюцк

2 место



ДАША 8 месяцев
и **АЛИСА ШАНДРИКОВЫ** г. Витебск

3 место



КРИСТИНА 6 лет
и **НАТАЛЬЯ БОРОВКО** г. Витебск

НАШИ ЭКСПЕРТЫ:



ЕЛЕНА ОСТАПЮК
преподаватель
кафедры медицинской
реабилитации
УО «ВГМУ»



АЛЛА ВАЛУЙ
старший преподаватель
кафедры медицинской
реабилитации
УО «ВГМУ», врач -
невролог 1 квалифика-
ционной категории



ВЕРА ПОТАПОВА
доцент кафедры
педиатрии УО «ВГМУ»,
кандидат медицинских
наук



ГАЛИНА БАРКУН
кандидат
медицинских наук,
УО «ВГМУ», доцент



ОЛЬГА ТЯГЛОВА
врач-психотерапевт
УЗ «Витебская детская
областная клиническая
больница»



ЛИОННА ФУТЧИК
психолог, директор
НИСИП «Лисекон»





АЛЕКСЕЙ, ОКСАНА и маленькая АЛИСА АКСЁНОВЫ,
г. Витебск

ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА

НАТАЛЬЯ КАТУШЕНКО

заместитель
главного врача по
медицинской
экспертизе и
реабилитации
УЗ «Витебский областной
клинический
родильный дом»



Фундамент репродуктивного здоровья женщины закладывается еще в раннем детстве и зависит от наследственных факторов, наличия патологии различных органов и систем организма, от экологии, психологических и физических нагрузок. С 11 - 15 лет начинается период полового созревания, и именно с началом менструального цикла девочка становится девушкой.

Появление у девочки первой менструации говорит о выработке в ее организме половых клеток, способных к оплодотворению, однако это не означает, что девушка стала взрослой и может быть матерью. Должно пройти несколько лет, чтобы организм окреп, наступило ее достаточное физическое и психическое созревание. Оптимальным для начала половой жизни является возраст 18 лет.

Во время беременности и родов женский организм испытывает значительные нагрузки на все жизненно важные органы. С удвоенной силой работают сердце, почки, печень, испытывают большое напряжение нервная, иммунная, эндо-

кринная системы. Именно поэтому к беременности желательно подготовиться заранее - за полгода или, лучше всего, за год до предполагаемого момента зачатия. Будущим родителям следует пройти комплексное обследование: сдать анализы, посетить узких специалистов, пройти обследование на значимые инфекции (краснуха, токсоплазмоз, сифилис, ВИЧ, вирусные гепатиты, хламидиоз, герпес, цитомегаловирус). Супружеские пары, имеющие риск генетических аномалий, женщины с привычными выкидышами, а также родившие ранее детей с врожденными пороками и аномалиями развития должны пройти предварительное обследование в медико-генетической консультации. Имеющим тяжелую экстрагенитальную патологию женщинам нужно проконсультироваться у специалистов о целесообразности беременности или об оптимальной подготовке к ней. В каждой женской консультации существует кабинет планирования семьи. Именно туда следует обратиться

супругам, желающим стать родителями. Будущего малыша неприятности поджидают в самом начале пути, и именно поэтому его родителям необходимо отказаться от вредных привычек (курение, алкоголь, употребление наркотических веществ), нормализовать питание и массу тела, начать прием фолиевой кислоты, калийодида, витамина Е.

Для нормального внутриутробного развития малышу нужно полноценное питание. Пищевой режим беременной женщины в идеале должен состоять из белков, жиров и углеводов. Ей стоит налегать на творог (источник кальция для костной системы ребенка), шпинат, капусту (богаты фолиевой кислотой для формирования нервной системы), употреблять в пищу мясо, а не колбасу. Отмечено, что погрешности в диете в виде жареного, соленого, избытка мучного - верные спутники таких проблем, как токсикоз, невынашивание, низкая масса плода при рождении и многих других.

Важен продуманный режим дня. Скажите твердое «нет!» вечерам у телевизора. Доказано, что каждые прочитанные 100 страниц художественного текста прибавляют 1-2 балла к IQ будущего малыша. Такие «начитанные» дети



ОЛЬГА ЛЯХОВСКАЯ,
г. Витебск

лихо обгоняют в развитии своих сверстников, как правило, успешно учатся и обладают «врожденной грамотностью». Ежедневные прогулки должны стать непреложным правилом, ведь мама и малыш во время беременности в прямом смысле слова дышат одним воздухом.

Можно заняться плаванием, оно хорошо готовит к предстоящим нагрузкам мышцы спины, живота, таза. Музыкальное сопровождение беременности также является обязательным атрибутом распоряд-

ка дня не только будущей мамы, но и отца ребенка. Уже с 12-14-й недели ребенок чувствует интонацию обращенной к нему речи, а с 26-28-й недели каждое слово будет воспринято и трактовано сформировавшейся и полностью работоспособной нервной системой плода. Вот почему спокойные, благожелательные отношения в семье - залог будущего психического здоровья ребенка.

КОНТАКТЫ:
+375 212 27-17-29
e-mail: vokrd@tut.by

ВАКЦИНАЦИЯ ДЕТЕЙ

ЕЛЕНА КОСЕНКОВА

доцент кафедры
педиатрии
УО «ВГМУ»,
кандидат
медицинских
наук



Сейчас многие родители отказываются прививать своих детей. Они пытаются убедить себя, что шансы заболеть какой-либо инфекцией крайне невелики и риска практически нет. А вот вакцина может стать причиной осложнений. Но «практически нет» и «совсем нет» - это абсолютно разные понятия. Ведь болезни, от которых родители решили своего ребенка не защищать, в действительности очень опасны.

Ребенок, переболевший полиомиелитом, на всю жизнь остается инвалидом. Даже, казалось бы, такая «безобидная» инфекция как «свинка» (инфекционный паротит), у мальчиков в будущем может стать причиной бесплодия. Вирусный гепатит В - частая причина рака печени. Неслучайно вакцину от этого заболевания часто называют первой «противораковой» вакциной.

И если в последнее время не отмечается крупных эпидемий, то в значительной степени это и есть заслуга вакцинации. Ведь большинство возбудителей опасных инфекций никуда не делось. Они продолжают циркулировать во многих частях света. В нашем тесном и взаимосвязанном мире они могут легко пересекать границы и поражать любого незащищенного человека.

Прививка, занесенная в календарь, является бесплатной. Более того, на каждого человека обязаны запланировать дозу и предложить привиться, сообщив при этом полную и достоверную информацию о заболевании, против которого делается привив-

ка, свойства используемой вакцины, последствиях отказа от вакцинации. Дальнейшее решение - за теми, кого прививают, либо за родителями, если вакцинируют их детей. Если ребенок не привит, это не является основанием для отказа в приеме в детский сад, школу, оздоровительный лагерь.

Привитая по полной программе мама через плаценту передает своему малышу специфические антитела, которые обеспечат защиту лишь в первые месяцы жизни. Но уже с 3-5 месяцев начинают угасать те, что защищают от дифтерии, столбняка, к году - против кори. Поэтому так важно помочь нежному еще организму занять круговую оборону.

Календарь прививок в Республике Беларусь

Новорожденные в первые 12 часов жизни	ВГВ-1 вакцина против вирусного гепатита В
Новорожденные на 3-5 день жизни	БЦЖ вакцина против туберкулеза (БЦЖ-М вакцина против туберкулеза с уменьшенным содержанием антигена)
1 месяц	ВГВ-2
3 месяца	АКДС-1 (АаКДС) адсорбированная коклюшно-дифтерийно-столбнячная вакцина, ИПВ-1, Хиб-1 (вакцина против гемофильной инфекции)
4 месяца	АКДС-2 (АаКДС), ИПВ-2, Хиб-2
5 месяцев	АКДС-3 (АаКДС), ИПВ-3, ВГВ-3, Хиб-3
12 месяцев	тривакцина (комплексная вакцина против кори, краснухи, эпидемического паротита или ЖКВ, ЖПВ, вакцина против краснухи)
18 месяцев	АКДС-4 (АаКДС), ВГА-1, Хиб-4
2 года	ВГА-2
6 лет	АДС адсорбированный дифтерийно-столбнячный анатоксин, тривакцина (или ЖКВ, ЖПВ, вакцина против краснухи)
Перед поступлением в школу	ВГА 1-2*
7 лет	ИПВ-4 инактивированная полиомиелитная вакцина
11 лет	АД-М адсорбированный дифтерийный анатоксин с уменьшенным содержанием антигенов
13 лет	ВГВ 1-3*
14 лет	БЦЖ**
16 лет и каждые 10 лет до 66 лет включительно	АДС-М, (АД-М, АС)

* ранее не привитым против этой инфекции.

** лицам из групп риска.



ПОДГОТОВКА К ВАКЦИНАЦИИ.

Прививки можно делать только здоровым детям. В ближайшие 2-4 недели перед прививкой ребенок не должен болеть. Перед тем, как давать разрешение на прививку, педиатр должен побеседовать с мамой, провести осмотр малыша, измерить температуру тела, проанализировать результаты лабораторных исследований.

В течение недели перед прививкой не стоит проводить экспериментов с прикормом и новыми про-

дуктами. После прививки так же лучше выдержать неделю на привычном рационе.

После прививки не топиритесь покинуть поликлинику или медицинский центр. Посидите в течение 20-30 минут неподалеку от кабинета. Во-первых, это поможет успокоиться ребенку, во-вторых - позволит быстро оказать помощь в случае непредвиденной реакции на прививку.

И в заключение, стоит отметить: прививки защищают ребенка от инфек-

ций и приносят его здоровью пользу. Это та цель, к которой стремятся все: родители, врачи и производители вакцин. Окончательное решение о том, нужно ли прививать ребенка, принимают родители. Однако, делая выбор, ознакомьтесь со всеми источниками и исследованиями на эту тему, а не только с ангажированными статьями на антипрививочных сайтах.

КОНТАКТЫ:

+375 29 712-70-64

e-mail: uz.vdokb@gmail.com

КАК ПОМОЧЬ ВАШЕМУ МАЛЫШУ ПРИ КИШЕЧНЫХ КОЛИКАХ?



Когда ребеночка привозят из родильного дома, он обычно только ест и подолгу спит, не доставляя родителям больших хлопот. Сложности начинаются к концу первого месяца жизни, а иногда и позже: у малыша начинают проявляться кишечные колики.

Кишечные колики - это приступообразные боли в животе, которые являются следствием незрелости пищеварительной системы малыша.

В механизмах возникновения колик большую роль играет микрофлора кишечника. Формирование пищеварительной системы и микрофлоры кишечника у ребенка происходит постепенно. При этом возможно нарушение процессов переваривания, что приводит к повышенному газообразованию и нарушению моторики кишечника, возникновению болевого

синдрома и повышенному беспокойству ребенка.

Основным представителем (до 90%) микрофлоры здоровых детей является бифидобактерия (*Bifidobacterium*). Известно, что нормальный состав микрофлоры кишечника определяет правильное переваривание и всасывание питательных веществ, способствует созреванию пищеварительной системы. Источником нормальной микрофлоры для детей могут быть пробиотики содержащие бифидобактерии.

Колики обычно начинаются в первые 2-3 недели жизни и длятся 3-4 месяца. Ребенок ведет себя беспокойно, сучит ножками или поджимает их, подолгу кричит. Крик от приступа колик может длиться не менее 3 часов в сутки с небольшими перерывами.

Ребенок не дает покоя матери ни днем, ни ночью,

приходится постоянно носить его на руках, качать, но он не унимается и громко плачет, и родители не знают, что с ним делать.

В таком случае наиболее целесообразно использовать растительные препараты на основе фенхеля. Фенхель устраняет причину колик, а не только симптомы, он является хорошим профилактическим средством: если добавить его с первых недель жизни, то возникновения болезненных колик можно избежать. Во время приступа кишечной колики можно рекомендовать препараты, содержащие в своем составе симетикон. Однако, такие препараты следует применять исключительно во время колики, т.к. они действуют симптоматически.

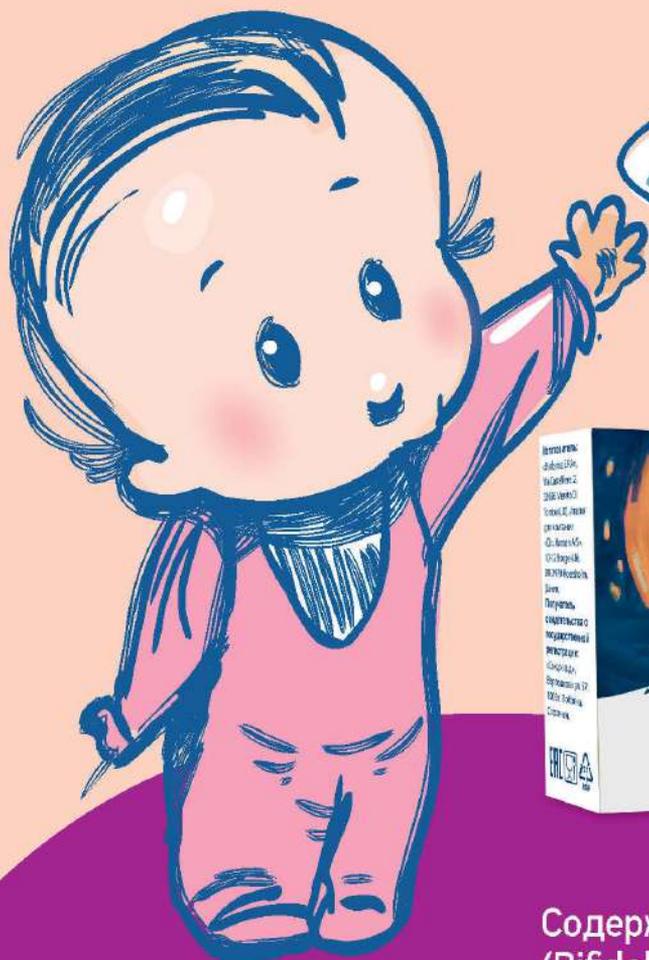
Есть немедикаментозные способы устранения болевого приступа:

- использование теплой грелки или пленки;
- массаж области живота.

Таким образом, если своевременно позаботиться о микрофлоре и соблюдать перечисленные рекомендации, то колики будут беспокоить реже и их интенсивность станет менее выраженной.

Самое главное – не волноваться и запастись терпением. Для малыша очень важно, чтобы его мама была спокойна.

ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ЖИВОТИКОВ



Содержит бифидобактерии
(*Bifidobacterium animalis* BB-12)

На правах рекламы

**БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ**

Не является лекарственным средством. Не предназначена для лечения заболеваний. Имеются медицинские противопоказания и побочные реакции.
Производитель: Биофарма С.П.А., Италия для компании Кр. Хансен А/С, Дания.
Представительство АО «Сандоз Фармасьютиналз д.д.» (Словения) в Республике Беларусь:
220123 Минск, ул. В.Хоружей, 32а. Группа компаний Новartis.

Если у Вас имеется информация о побочных реакциях на препараты компании «Сандоз» отправьте, пожалуйста, сообщение в произвольной форме на электронный адрес bsydz.drugsafety@novartis.com или сообщите по телефону +375172374460



SANDOZ
a Novartis company

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

ВЕРА ПОТАПОВА

доцент кафедры
педиатрии
УО «ВГМУ»,
кандидат
медицинских наук



АЛИСА АКСЁНОВА
2 года, г. Витебск

У детей от 1 года до 3 лет продолжают процессы роста и развития: формируется костно-мышечный аппарат, эндокринная и нервная системы. Постепенно совершенствуются процессы пищеварения, формируется жевательный аппарат, совершенствуется акт жевания, а также продолжает формироваться и вкусовое восприятие пищи.

Физиологические особенности детей раннего возраста свидетельствуют о высокой активности всех процессов. Ребенок осваивает новые виды деятельности - ходьбу, активные движения, ориентацию в пространстве. Параллельно интенсивно развивается речь, познавательная активность, формируется функция внимания.

Соответственно этим изменениям меняются и потреб-

ности организма в пищевых веществах, постепенно начинают складываться пищевые привычки и формироваться вкус. Все это требует адекватного отношения к питанию детей, которое во многом уже отличается от рациона на первом году жизни и постепенно приближается к питанию взрослого человека.

При организации питания детей раннего возраста следует: во-первых, обеспечить удовлетворение физиологических потребностей расту-

щего организма в основных пищевых веществах и энергии, а во-вторых, оптимизировать характер питания, постепенно расширяя ассортимент используемых продуктов и блюд, обучая ребенка гигиеническим навыкам и эстетике питания.

В возрасте от 1 до 1,5 лет пища должна оставаться, в основном, мелкоизмельченной, а затем может предлагаться детям и в неизмельченном виде.

Известно, что дети в возрасте 1 - 3 лет могут есть практически ту же еду, что



и взрослые, однако в намного меньшем количестве, при этом потребность в пищевых веществах и энергии у них в пересчете на килограмм веса такие же, как и у старших. В связи с этим, данный контингент детей часто испытывает дефицит микронутриентов, таких как кальций, железо, цинк, витамины С, В1, В2, что оказывает неблагоприятное влияние на состояние здоровья и развитие малышей.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ:

1. Соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона энергозатратам ребенка.
2. Оптимальное количество и правильное соотношение основных макро- и микронутриентов в рационе, что достигается использованием широкого ассортимента продуктов.
3. Регулярный прием пищи в фиксированное время (допускаются отклонения 15 – 30 мин). Это помогает установить взаимосвязь между пищевым центром и секреторным аппаратом желудочно-кишечного

тракта, способствуя нормальному пищеварению.

4. Кратность кормления: дети от 1 до 1,5 лет получают 5-ти разовое питание, но сравнительно быстро дети приспосабливаются уже к 4-х разовому с 1,5 лет.

5. Суточный объем пищи для детей: от 1 года до 1,5 лет - 1100 - 1200 мл (питье в виде соков, компотов, чая, кофейного напитка в данный объем не включается); от 1,5 до 3 лет - 1400 - 1500 мл.

6. Наиболее калорийным должен быть обед, наименее - полдник.

7. В промежутках между кормлениями недопустимо давать какое-либо

питание, в том числе фрукты, соки, молочные продукты и особенно разные сладости, так как это приводит к снижению аппетита, и в очередной прием пищи ребенок может отказаться от более полезных блюд.

8. Способы кулинарной обработки продуктов: отваривание, приготовление на пару, запекание, тушение.

Жареные блюда в раннем возрасте должны быть ограничены, поскольку, в частности, при обжаривании и мяса на его поверхности образуется корочка, содержащая



МАТВЕЙ ДАНИЛОВ
6 лет, г. Витебск

ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ

продукты расщепления белков, углеводов и жиров, которые могут раздражать слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и приводить к различным функциональным нарушениям органов пищеварения.

В питании не используют уксус, горчицу, перец острый (красный, черный, белый) и другие острые (жгучие) приправы и содержащие их пищевые продукты: острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы, маринованные овощи и фрукты и другие продукты, консервированные с уксусом.

9. Продукты, богатые белком (мясо, рыба, яйца), особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке и требуют для своего переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому их целесообразно давать в первой половине дня (на завтрак и обед). На ужин рекомендуется употреблять крупяные, овощные, молочные продукты, которые легче перевариваются, так как ночью во время глубокого сна процессы



КИРИЛЛ
9 месяцев, г. Витебск

пищеварения замедляются, и «тяжелая» белковая пища плохо усваивается, что иногда приводит к нарушению сна ребенка. Не следует в один день дважды давать крупяные или макаронные изделия, овощи в течение дня дважды давать можно.

10. Еда должна быть свежеприготовленной. Нежелательно давать ребенку блюда, приготовленные накануне.

Таким образом, организовав правильное питание ребенка в раннем возрасте, можно формировать правильные вкусовые привычки,

создавать рациональный стереотип питания ребенка, а в дальнейшем и взрослого человека.

КОНТАКТЫ:
+375 29 899-95-95
e-mail: uz.vdokb@gmail.com



1
Грудное молоко – лучшее, что Вы можете дать своему малышу!

Сохраняйте грудное вскармливание как можно дольше.

2
Когда переводить малыша на смеси?

Только в случае отсутствия или недостатка грудного молока.

3
Чем кормить малыша, если у Вас не хватает или вообще пропало грудное молоко?

Исключительно молочными смесями для питания детей раннего возраста. Натуральное цельное молоко животных (даже сухое) не рекомендуется к питанию детей до 2 лет, животный белок перегружает почки малыша, что чревато патологиями в старшем возрасте.

kabrita™
Нежное питание на основе козьего молока

4
Какую смесь выбрать?

Смеси на основе козьего молока легко и быстро усваиваются в силу особенностей строения и размера молекул его белка. Это современное базовое питание для детей первого года жизни, позволяющее плавно и без проблем перейти от грудного к искусственному или смешанному вскармливанию.

6 главных правил молодой мамы



5
Что важно знать при выборе смеси?

Белковый состав смесей должен копировать белковый профиль грудного молока по соотношению сывороточных и казеиновых белков. Производители обязаны указать соотношение сывороточных и казеиновых белков на этикетке в таблице питательной ценности. Согласно Золотому Стандарту (грудное молоко) смеси с 6 месяцев должны содержать не менее 35% сывороточного белка.

6
Выбирайте лучшее для малыша!

Современная детская молочная смесь должна содержать комплекс важнейших компонентов, необходимых для роста, развития и защиты крохи. Преимущества козьего молока в сочетании с пре- и пробиотиками помогают улучшить пищеварение, нуклеотиды – укрепить иммунитет, а жирные омега-кислоты полезны для развития мозга и зрения.

www.kabrita.ru

8 800 100 55 12

Грудное молоко – лучшее питание для младенца. Перед введением прикорма посоветуйтесь с медсестрой или работником. Сладкий молочный напиток Kabrita® 3 GOLD на основе козьего молока для детей от 12 месяцев, 400 г и 800 г; «Kabrita®» Гречневая каша на козьем молоке с яблком и абрикосами с 5 месяцев, 180 г; Kabrita®, Фруктовое пюре с козьими сливками, 100 г; «Месные годы с яблочным пюре» с 6 месяцев, Digest® (Дарigest®) – комплекс масел особой структуры, приближенный к жиру материнского молока, для регулярного стула и комфортного пищеварения; DHA – докозагексаеновая кислота, ARA – арахидоновая кислота. ИИН 990093/7064 Представительство Частной компании с ограниченной ответственностью «Витроко Нутришн» (Ист Ливингдейл, шт. Калифорния) в России. Товар зарегистрирован. Реклама.

АДЕНОИДЫ: СИМПТОМЫ У ДЕТЕЙ, ЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ



АННА ЯКИМЦОВА

врач отоларинголог
УЗ «Витебская
детская областная
клиническая
больница»



У каждого человека в организме есть «защитники», которые помогают распознавать вирусы и бактерии, попадающие в организм извне. К числу таких «защитников» относятся миндалины, расположенные во рту, глотке и полости носа, – всего их 8 у каждого человека. Миндалины представляют собой «скопления» лимфоидной ткани и являются частью иммунной системы организма.

В области носоглотки, которая располагается позади носа, находится носоглоточная миндалина – аденоиды. Увидеть ее, просто попросив ребенка раскрыть рот (как, например, гланды – небные миндалины), невозможно: для этого требуются специальные методы обследования.

Свою защитную функцию миндалины выполняют приблизительно до 7 лет. Реализуется она следующим образом: когда при вдохе струя воздуха омывает поверхность миндалины (аденоидов), специ-



альные рецепторы, находящиеся в них, «распознают», нет ли в воздушном потоке, попавшем в организм, «чужаков» – вирусов, бактерий, аллергенов и других чужеродных и вредоносных элементов, после чего в ответ на «контакт» вырабатывается клетка памяти, которая хранит информацию о «чужаках». При повторном контакте с «чужаком» организм уже знает, что делать, – либо вырабатывать клетки, призванные «уничтожить врага», либо все оставить, как есть.

Таким образом, носоглоточная миндалина (аденоиды) принимает непосредственное участие в защите организма от заболеваний – иммунном ответе. После 7 лет защитные функции носоглоточной миндалины ослабевают и переходят к слизистой обо-

лочке верхних дыхательных путей – именно рецепторы слизистой берут на себя эту функцию.

Симптомы у детей, при которых нужно обследовать на увеличение аденоидов:

- у малыша постоянно или периодически заложен нос, при этом нет никаких выделений из него;
- ребенок дышит ртом в ночное или дневное время;
- малыш храпит во сне, у него наблюдаются задержки дыхания (апноэ);
- голос малыша стал гнусавым, плохо разборчивым;
- у ребенка часто бывают отиты;
- малыш стал хуже слышать.

При обнаружении этих симптомов нужно обязательно обратиться к ЛОР-врачу.

Различают 3 степени аденоидов:

- 1 степень – носоглоточ-

ные миндалины закрывают 33% отверстия, выходящего в носоглотку;

- 2 степень – аденоиды закрывают 66% отверстия;

- 3 степень – закрыто 99% выходящего в носоглотку отверстия.

Если выяснилось, что аденоиды увеличены и ребенок плохо себя чувствует из-за этого, то требуется лечение. Какое лечение детей должно быть – консервативное или хирургическое – решается в каждом случае индивидуально. В одних случаях операция требуется обязательно, в других можно обойтись и иными методами. При консервативном лечении обычно назначается целый комплекс препаратов, это и антибиотики местного действия, и топические глюкокортикостероиды (ГКС), и ирригационная терапия (промывание полости носа и носоглотки). Эти лекарственные средства выпускаются в виде спреев. Достоинство топических ГКС в том, что они наиболее эффективны и действуют местно – только на слизистую оболочку, не оказывая влияние на организм в целом. Помимо ЛОР-врача, ребенка нужно показать и другим специалистам – педиатру, иммунологу, аллергологу. Возможно, они помогут найти и устранить причину, приводящую к увеличению миндалин.

Приведём несколько действенных рецептов как лечить аденоиды у детей в до-

машних условиях, которые доказали свою эффективность.

1. Настойка аниса. Для его приготовления необходимо взять 4 ложки травы, тщательно измельчить, залить полстакана спирта. Дать настояться в течение десяти дней в тёмном прохладном месте. После, встряхнуть и процедить. Настойку закапывают в нос предварительно разведя тёплой водой в соотношении один к трём, всего десять капель. Капать три раза в день.

2. Сто грамм сухой травы зверобоя тщательно измельчите. Добавьте немного сливочного масла и поставьте на водяную баню, после, когда получится однородная смесь, влейте несколько капель сока чистотела (на столовую ложку 10 капель). Закапывать по две капли три раза в день, до полного выздоровления.

3. Свекольный сок – эффективное средство. Смешать 200 грамм сока свеклы и 100 грамм мёда. Капать по 5 капель, пять раз в день.

4. Если у ребёнка забит нос и ему тяжело дышать, то промывание носа даёт быстрый результат в лечении. Промывание можно проводить с помощью морской соли которая продается в аптеке. Разведите одну столовую ложку соли в стакане воды. Если получилась слишком солёная вода, то увеличьте объём воды. Проводить процедуру промывания следует утром и вечером.

5. Спиртовой раствор прополиса смешанный с содой довольно быстро даёт желаемый результат. Просто, в стакан кипячёной воды влейте 20 капель прополиса и ложку соды. Перемешайте и промывайте носоглотку четыре раза в день.

Для того, чтобы не запустить стадии аденоидов, необходимо внимательно осматривать ребёнка. Ночью слушать как он дышит, если дыхание тяжёлое, то есть подозрение возникновения аденоидов. Если ребёнок болен простудными заболеваниями, надо долечивать его. И при первых признаках симптомов незамедлительно бежать к врачу. Лечение следует проводить с учётом некоторых факторов. Индивидуальная непереносимость некоторых видов лекарств.

После положительного результата лечения ослабляться не стоит. Помещение в котором находится ребёнок должно постоянно содержаться в чистоте. Необходимо почаще бывать на свежем воздухе, особенно если есть возможность посетить парковые и заповедные зоны, лес.

КОНТАКТЫ:

+375 33 604-00-03

+375 212 61-88-66

«ГОРНЫЙ КУРОРТ» В ВИТЕБСКЕ - ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

АЛЛА НИКОЛАЕВА

доцент кафедры медицинской реабилитации УО «ВГМУ», кандидат медицинских наук, заведующая городским центром гипобарической терапии и бароклиматической адаптации в г. Витебске



АДАПТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ К ГИПОКСИИ, многоместная медицинская вакуумная установка «Урал-Антарес»

Актуальным для здравоохранения в настоящее время является поиск наиболее эффективных физиологических методов лечения, основанных на реализации потенциальных возможностей организма. Экологическая ниша обитания любого живого организма характеризуется более или менее постоянными параметрами окружающей среды. Организм, существующий в стабильных («привычных») экологических условиях, должен приспособливаться, попадая в относительно неблагоприятные (например, пониженное атмосферное давление и недостаток кислорода).

При всех заболеваниях, когда доставка кислорода к органам и тканям нарушена, развивается гипоксия (кислородное голодание). Жизненно важные органы (сердце, мозг, почки, печень) крайне чувствительны к недостатку кислорода и не могут нормально функционировать при его дефиците.

Гипоксия может наступить по различным причинам - это и нарушение проходимости сосудов, кровоснабжающих орган (атеросклероз, воспаление, отек и пр.), и понижение количества гемоглобина, и множество иных причин, связанных с патологией дыхания, сердечной деятельностью и пр. Для лечения этих состояний разработаны различные способы кислородотерапии. Однако при нормальном атмосферном давлении даже дыхание чистым кислородом часто не в состоянии устранить кислородную недостаточность на уровне клеток органов и тканей. Единственным способом решить эту проблему является увеличение количества кислорода, переносимого кровью. Последнее возможно только в барокамере

при повышении давления кислорода, так как известно, что под давлением газы лучше растворяются в жидкостях. Под давлением в условиях барокамеры, кислород, растворяясь в плазме и межтканевой жидкости в необходимых количествах, попадает в органы и ткани, куда не доходит гемоглобин.

Именно этими постулатами и руководствуются в работе специалисты городского Центра гипобарической терапии и бароклиматической адаптации, расположенного на базе УЗ «Витебская городская клиническая больница №1».

Адаптацию пациентов к гипоксии осуществляют в многоместной медицинской вакуумной установке «Урал - Антарес». Основные ее параметры: длина - 9 метров, диаметр - 3 метра,



вес - 16000 кг, объем лечебного отсека - 51 метр, количество посадочных мест до 15 человек. Схема курса гипобарической терапии включает «ступенчатые подъемы» на высоту 1500 - 3500 метров над уровнем моря; начиная с пятого и все последующие сеансы, пациенты находятся в условиях высоты 3500 метров не менее 1 часа. Курс лечения состоит из 20 сеансов.

Бронхиальная астма является широко распространенным заболеванием, причем в последние десятилетия наблюдается рост числа тяжелых форм болезни. Чрезмерное увлечение медикаментозными средствами лечения бронхиальной астмы незаслуженно отодвинуло в сторону другие эффективные методы лечения. Одним из них является гипобаротерапия. Сущность метода гипобарической адаптации (терапии) состоит в создании для организма условий пониженного атмосферного давления и, соответственно, пониженного парциального давления кислорода. Принципиально, технологии гипобаротерапии могут быть осуществлены либо в естественных условиях (при пребывании пациента в среднегорье или высокогорье), либо при использовании «искусственного высокогорья», создаваемого в условиях барокамер с пониженным атмосферным давлением.

За период существования отделения курс гипобаротерапии проходили дети с бронхиальной астмой, псориазом, алергодерматитами, алергическим ринитом, неврозоподобными тиками; а также здоровые, относящиеся к группе часто и длительно болеющих.

При наблюдении за детьми в течение года отмечена устойчивость у них к возникновению простудных заболеваний, значительное снижение числа приступов затруднения дыхания, и, следовательно, уменьшение потребления медикаментов или полный отказ от них. Соответственно, затраты на медикаменты снижаются, уровень заболеваемости падает, получение листков нетрудоспособности по уходу за ребенком уменьшается. Достигнутая в процессе прохождения курса ремиссия сохраняется около 12 месяцев. Хочется отметить, что, получив положительный ответ о состоянии здоровья, 26% детей курс проходят ежегодно в поддерживающем режиме. Гипоксические тренировки ведут не только к улучшению состояния здоровья пациентов, но также стимулируют умственную деятельность, повышают устойчивость к физическим нагрузкам, стрессовым ситуациям, неблагоприятным факторам окружающей среды. За 2016 год курс прошло 6 человек с детским церебральным параличом. Двое из них - повторно.

На основании многолетних наблюдений в отделении гипобаротерапии, эффективность гипоксических тренировок связана непосредственно с действием на гладкую мускулатуру бронхов, что способствует расширению бронхов, отхождению мокроты, также предупреждению стрессовых нарушений иммунной системы. Достигается длительный период ремиссии в течении ряда заболеваний, таких как поллинозы, алергозы, псориаз, дисфункции нервной системы.

Применение метода баротерапии основано на уникальном комплексном действии кислорода под повышенным давлением, существенно повышающим адаптационные возможности организма. Баротерапия нормализует многие системы организма, снижает риск возникновения болезни. Сеансы в барокамере снимают усталость, повышают мышечный тонус, обладают антистрессовым общеукрепляющим и тонизирующим действием, снижают неблагоприятные воздействия загрязненной атмосферы. Прошедшие курс пациенты отмечают увеличение работоспособности и стабилизацию психоэмоционального состояния.

КОНТАКТЫ:

**+375 212 35-91-05; 35-94-13
г. Витебск,
ул. Коммунистическая, 5**

ОСАНКА - ВИДЫ НАРУШЕНИЯ, ДИАГНОСТИКА, ЛЕЧЕНИЕ



ЕВГЕНИЙ ЛОПАТНЕВ

травматолог-ортопед, заведующий травматолого-ортопедическим отделением «Витебская детская областная клиническая больница»



ОСАНКА - это привычное ортостатическое (вертикальное) положение тела человека, сохраняющееся в покое и движении. Правильная осанка обусловлена, прежде всего, выраженностью и состоянием естественных изгибов позвоночника.

Ребенок рождается с тотальным кифозом, т.е. новорожденный имеет только одно искривление позвоночника, выпуклостью кзади. По мере его роста и укрепления мышечной системы постепенно появляются и формируются естественные изгибы позвоночника. Так, к началу удержания головки у ребенка начинается формироваться шейный лордоз (2-3-ий месяц жизни), а ко времени появления возможности сидеть (5-7-ой месяц жизни) начинается появляться поясничный лордоз.

Формирование естественных изгибов позвоночни-

ка продолжается первые 6-7 лет жизни ребенка, и только ко времени поступления в школу (6-7 лет) у него четко должны определяться естественные изгибы позвоночника, а, стало быть, с этого возраста можно говорить о нормальной или патологической осанке. В процессе роста и развития ребенка продолжается формирование осанки и этим процессом необходимо управлять.

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (7-11 лет)

характеризуется замедленным ростом тела в длину. Опорно-двигательный аппарат укрепляется, мышцы становятся более сильными. Дети очень подвижны, но

быстро утомляются. Сравнительно длительные занятия в положении сидя при относительно слабом опорно-двигательном аппарате способствуют возникновению различных видов нарушения осанки.

В этот период детства недопустимы упражнения, дающие большую силовую нагрузку или требующие значительной выносливости. Рекомендуются упражнения «игрового метода», утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы во время уроков. Формирование навыка правильной осанки должно осуществляться в младшем школьном возрасте.

СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (12-15 лет)

Происходит усиленный рост тела подростка в длину. Позвоночник отличается гибкостью и пластичностью. Рост мышечной ткани несколько отстает от развития костного скелета. Это может явиться предрасполагающим моментом для возникновения нарушений осанки и деформаций позвоночника при неблагоприятных условиях. Наступает сложный период гормональной перестройки, создающий «угловатость» фигуры. В этот период допустимы дозированные силовые упражнения. Следует ограничить упражнения на выносливость. Больше внимания необходимо уделять осанке, т.к. в этот период чаще всего имеются предрасполагающие факторы к развитию сутулости, особенно у девочек.

СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (16-18 ЛЕТ)

Наиболее интенсивно происходит рост кости в ширину, позвоночник становится более устойчив.

Увеличивается мышечная масса, возрастает сила мышц. Осанка стабилизируется, а имеющиеся возможные отклонения от нормы корректируются с трудом.

ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И СКОЛИОЗОВ ДОЛЖНА БЫТЬ КОМПЛЕКСНОЙ И ВКЛЮЧАТЬ:

а) сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине; б) правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость); в) организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.); г) постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упраж-

нениями, спортом, туризмом, плавание; д) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.); е) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.; ж) плавание.

Для выработки правильной осанки и профилактики ее нарушений необходимо систематически, не менее 3-х раз в неделю тренировать мышцы спины и живота. Упражнения можно включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в урок физкультуры в школе, в спортивную тренировку. Задача этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц спины и живота, тогда они смогут



При рождении



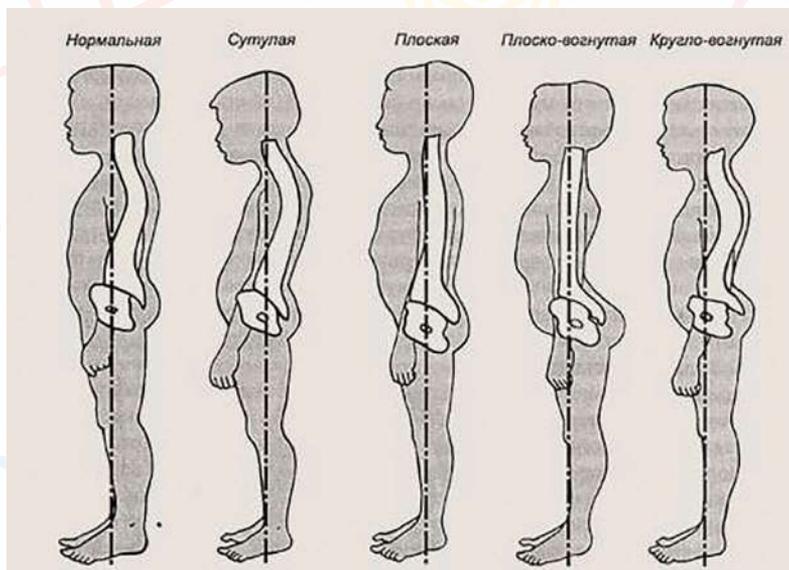
В 3-9 месяцев



В 1-3 года



В 6-10 лет



Несмотря на распространенность сколиоза у детей, необходимо приложить все усилия и направить их на то, чтобы у вашего ребенка не было этого заболевания. Причин развития сколиоза предостаточно, а в раннем возрасте ребенок наиболее подвержен их действию, поэтому родители должны насторожиться и своевременно обратиться к врачу.

Сегодня существует множество методов, которые позволяют вылечить сколиоз, они выбираются в индивидуальном порядке в зависимости от вида заболевания и сложности его протекания.

Для того чтобы провести профилактику, родители должны следить за осанкой ребенка, обеспечить ему хорошее место для сна и выполнения домашней работы. Кроме того, нужно приучать чадо к ежедневным умеренным физическим нагрузкам, это позволит провести профилактику заболевания. Здоровье ребенка в руках родителей, поэтому от их поведения во многом зависит состояние детей.

в течение долгого времени удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой. Силовая выносливость мышц-разгибателей спины оценивается временем удержания на весу половины туловища и головы в позе «ласточка» или «рыбка» на животе. Для детей 7-11 лет нормальное время удержания туловища составляет 1,5 - 2 мин, подростками 2 - 2,5 мин, взрослыми - 3 мин. Силовая выносливость мышц брюшного пресса оценивается количеством переходов из положения лежа на спине в положение сидя (темп выполнения 15 - 16 раз в мин). При нормальном развитии брюшного пресса дети 7 - 11 лет выполняют это упражнение 15 - 20 раз, а в возрасте 12 - 16 лет 25 - 30 раз. Упражнения для развития статической выносливости

мышц выполняются в статическом режиме, т.е. мышцы необходимо напрячь и удерживать в этом состоянии 5 - 7 сек, затем сделать паузу для отдыха в течение 8 - 10 сек и повторить упражнение 3 - 5 раз. Затем выполняется другое упражнение для этой же или другой группы мышц. Начинать занятия необходимо с более простых упражнений, по мере их освоения упражнения необходимо усложнить за счет изменения исходного положения, используя различные положения рук, ног, применяя отягощения (палки, гантели, мячи, медицинболы), увеличения числа повторений до 10 - 12.

Статические упражнения необходимо чередовать с динамическими. Исходные положения для тренировки мышц спины и живота - лежа на спине, животе.

КОНТАКТЫ:

+375 29 515-50-22

e-mail: uz.vdokb@gmail.com

ДЖУНГЛИ

прокат детских товаров

Jungly.by

Мы работаем ежедневно
с 9:00 до 20:00



- Электронные качели
- Прыгуны
- Развивающие игрушки от 6 до 36 месяцев.
- Развивающие центры
- Весы для новорожденных и многое другое

МТС: +375 33 620-79-48

Life: +375 25 911-62-21





АЛЛА ВАЛУЙ

старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации УО «ВГМУ», врач - невролог 1 квалификационной категории



ПЛОСКОСТОПИЕ У ДЕТЕЙ

двигательного аппарата, как сколиоз, остеохондроз, артроз и даже межпозвоночные грыжи.

С первых самостоятельных шагов ребенка родители должны знать о том, как избежать возникновения плоскостопия у малыша, какая обувь лучше всего подходит для профилактики этого заболевания, нужно ли как-то по-особенному тренировать ножки ребенка. На первый взгляд может показаться, что у младенца такая же стопа, как и у взрослого человека, только в миниатюре. Но если присмотреться внимательнее, то можно убедиться, что это совсем не так. Стопа любого новорожденного ребенка плоская за счет жировой прослойки, но это вовсе не означает, что у ребенка плоскостопие. Дело в том, что анатомия и физиология детей имеет свою

специфику. У детей до 2-3-х лет плоскостопие - это анатомическая особенность. У малыша от момента рождения своды стоп заполнены жировой тканью, которая при формировании навыка ходьбы превращается в мышечную. При отстаивании развития мышечной ткани и связочного аппарата стопы, формируются предпосылки для развития плоскостопия, особенно если к этому есть наследственная предрасположенность. За время взросления стопа проходит через ряд этапов развития, в итоге превращаясь в полноценный функциональный орган взрослого человеческого скелета. Примерно к 3-м годам у малыша укрепляются мышцы, связки и кости, благодаря чему он может находиться на ногах достаточно продолжительное время.

Диагноз «плоскостопие», выставленный ребенку, у большинства родителей не вызывает серьезных опасений. Бытует мнение о том, что плоскостопие - всего лишь анатомический дефект стопы, который не угрожает здоровью малыша. К сожалению, это мнение ошибочно. Зачастую родители не придают этому диагнозу большого значения и при этом даже не подозревают, к каким осложнениям может привести это заболевание. А плоскостопие, найденное у ребенка и не леченное, впоследствии становится причиной таких болезней опорно-

Свод стопы формируется постепенно по мере роста ребенка (в течение 5-6, а порой и 10-12 лет). Чем старше становится ребенок, тем лучше визуализируется свод стопы. Своды формируются полностью и окончательно у детей в возрасте примерно 12 лет.

Как распознать плоскостопие?

Чтобы вовремя выявить начинающиеся изменения мышечно-связочного аппарата стоп, родителям стоит обратить особое внимание на такие симптомы:

- боли в стопах и голенях, особенно после долгой ходьбы или каких-то физических нагрузок. Ребенок жалуется, что устали ножки и просит взять его на руки;
- появляется отечность стоп к вечеру;
- обувь ребенка стоптана, а каблук стирается с внутренней стороны;
- ребенок обращает при ходьбе носки наружу и уда-

ляет их друг от друга - это свидетельствует о том, что мускулатура стоп слабая, поэтому ребенок не в состоянии удерживать нормальное положение стопы и начинается деформация. Нормальным положением стопы в данном случае считается такое, при котором стопы расположены параллельно;

- ребенок начинает наступать исключительно на внутренний край стопы, загибать пальцы во внутрь и несколько косолапить.

Чем раньше диагностируется плоскостопие, тем больше возможностей предупредить дальнейшее развитие заболевания.

Какое лечение назначают при плоскостопии?

Лечение включает в себя:

- лечебную физкультуру (ЛФК), которую ребенок может делать как под присмотром специалиста, так и в домашних условиях;

- физиотерапевтическое лечение в условиях медицинского учреждения - электрофорез, парафиновые аппликации, электростимуляция;

- физиотерапевтическое лечение в домашних условиях - теплые ванночки с морской солью, отваром хвои или ромашки;

- специальный массаж и рефлексотерапию.

По показаниям врач ортопед назначает постоянное ношение ортопедической стельки или специальной ортопедической обуви.

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

Малыша нужно во время прогулки при каждом удобном случае ставить на неровную поверхность - песок на пляже, трава на газоне, камешки и т.п.

Неровные поверхности можно устроить и в домаш-





АЛЕКСАНДР ДАНИЛОВ
2 года, г. Витебск

них условиях (например, каштанами или гладкими камешками можно наполнить тканевый мешок) и поддерживая младенца, дать ему возможность потоптаться или попрыгать на этом мешочке.

Ортопедический коврик, положить в ванную на пол или под стол, за которым ребенок читает и занимается.

Первая обувь для ребенка, который только-только начинает самостоятельно ходить, должна быть обязательно промышленного производства с небольшим профилактическим супинатором (помогает сформировать правильный свод стопы).

Ежедневно уделять время специальным упражнениям для ног.

Следить, чтобы малыш в течение дня много двигался, особенно - по неровным поверхностям.

Выбирать правильную

обувь. Если обувь подобрана правильно, то можно считать, что наполовину вы уже обезопасили ножки своего ребенка.

Основной причиной плоскостопия, примерно в 8 из 10 случаев является недостаточная развитость мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы стопы становятся слабыми и не в силах под-

держивать свод стопы в нормально приподнятом состоянии, что и является причиной плоскостопия. Поэтому для правильного формирования свода стопы нужна лечебная физкультура. Однако многие родители уповают на физиотерапевтическое лечение и постоянное ношение ортопедических стелек и мало внимания уделяют лечебной физкультуре и профилактическим мероприятиям.

На состояние стоп люди почему-то вообще иногда мало обращают внимание, забывая о том, что здоровье стоп - это здоровье всего организма.

КОНТАКТЫ:

+ 375 33 675-49-57
e-mail: a.valuj@mail.ru





Развивающий центр ИНАНК
Приглашаем семьи от 10 месяцев до 7 лет

- группы раннего развития (вместе с мамой)
- хореография для малышей от 2-4 лет
- занятия с психологом, логопедом ИЗО-творчество
- логопедический массаж
- группы театрального сочинительства
- занятия с блоками Дьенеша и палочками Кюизенера
- английский язык, подготовка к школе
- творческое объединение "Я-РКО" для детей 6-10 лет
- кратковременное пребывание семей
- детский лагерь "У-У-У-летние каникулы"

уверенный старт для вашего ребенка

☐ +375 33 6210102

☑ +375 29 6101059

пр-т Строителей 11-А,
ТОЧ "ОМЕГА"

вход с правой стороны здания

<http://inlank.gorodvitebsk.by>

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

ЕЛЕНА ОСТАПЮК
преподаватель
кафедры
медицинской
реабилитации
УО «ВГМУ»



Ознакомьтесь с видео, как делать упражнения по профилактике плоскостопия у детей, можно на канале YouTube Мама и дитя (www.youtube.com/watch?v=DoSNJ2t2wfy)

КОНТАКТЫ:
+ 375 33 316-74-17
e-mail: safonchikl@mail.ru



«Гусеница»

Сидя на стуле, продвигаем стопу вперед, сгибая пальцы ног.
Повторить 5-6 раз.



Волшебные палочки «карандаши»

Прокатываем палочки по полу вперед - назад до полного выпрямления ног в коленях, поочередно одной, другой ногой.
Повторить 12 - 14 раз каждой ногой.



«Волшебная катушка»

При помощи ног наматываем ленту на катушку.
Повторить 3 - 4 раза.



«Сильные ножки»

При помощи пальцев ног рвем газету.



«Художники»

Захватываем карандаш пальцами ног и рисуем.



«Топтыжка»

Захватываем крышечки пальцами ног и выкладываем картинку.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА С РОЖДЕНИЯ

**ЕЛЕНА
ФЕДОТИКОВА**

руководитель
детского клуба
«Грудничок»,
инструктор-
методист
физической
реабилитации,
инструктор по



беби-йоге по системе Birthlight, автор
методик занятий для малышей
от 1 месяца до 3 лет

Все родители любят, хотя и лелеют своего долгожданного малыша, однако не все помнят о том, что для полноценного роста его требуется не только своевременное кормление, купание, сон и улыбки близких, но и физическая активность.

Упражнения для новорожденных малышей (до трех - четырех месяцев) основаны на врожденных рефлексах. Эта гимнастика очень проста в исполнении и полезна для центральной нервной системы малыша. Также она развивает мускулатуру и налаживает тонус в мышцах.

Очень важно, чтобы комплекс упражнений был разработан специалистом, при этом нагрузка должна быть бережной, а упражнения подобраны индивидуально.

Малыши первого месяца жизни нуждаются в мамин

ном присутствии и взаимодействии. Комбинация несложных движений и прикосновений - самый лучший стимулятор развития из тех, что можно предложить детям с самого рождения. Такая стимуляция встречается через взаимное вовлечение родителя и ребенка в процесс занятия в том ритме, который малыш может воспринять. Аналогично тому, как асаны йоги способствуют глубокой релаксации у взрослых и детей занятия вызывают чувство глубокого удовлетворения и улучшают сон. Практика парной йоги поможет и мамам восстановиться после родов и, конечно, это будет приятным и полезным вре-

мяпрепровождением с малышом!

На фитболах подбираются именно те упражнения, которые помогут малышу двигаться дальше по этапам развития: удерживать головку, поворачиваться, самостоятельно садиться, ползать и затем ходить.

Основное содержание физической активности для детей от 9 месяцев составляет ходьба, лазанье, преодоление препятствий, различные игры с мячами, игрушками, обручем, палкой, верёвочкой (скакалкой), упражнения на дыхание и т.п.

Главная задача в этот период - помочь ребёнку освоить правильную ходьбу, с ритмичными и согласо-



ЗАНЯТИЯ В ДЕТСКОМ КЛУБЕ «ГРУДНИЧОК»



ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ДЕТСКОМ КЛУБЕ «ГРУДНИЧОК»

ванными движениями рук и ног, укрепить мышцы ног, спины и живота, так как от их силовой подготовленности во многом будет зависеть формирование правильной осанки.

По этому занятия по фитнесу для деток от 9 месяцев:

1. Физическое развитие - укрепление мышечного корсета и подготовку его к вертикализации, ходьбе, прыганию, бегу, хождению по ступенькам, лазанию, развитию координации, тренировки вестибулярного аппарата.

2. Сенсорное развитие - восприятие и формирование представлений о внешних свойствах предметов

(цвет, форма, величина, положение в пространстве и т.д.).

3. Развитие моторики, предусматривает комплексное развитие жизненно-необходимых умений и навыков выполнять сложно скоординированные действия, точные движения кистями и пальцами рук, владеть и управлять своим телом в целом.

4. Психическое развитие - развитие мышления, памяти, внимания, воображения в соответствие с возрастом.

5. Социальное развитие происходит в процессе взаимодействия с другими детьми.

6. Развитие эмоциональ-

но-волевой сферы происходит в процессе того, как ребенок преодолевает препятствия, достигает поставленных перед собой целей.

КАКИЕ ЖЕ ПЛЮСЫ ОТ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКИМ ФИТНЕСОМ?

Эмоциональная окрашенность - ребенок выполняет все упражнения в игровой форме, под музыку, что изначально формирует позитивную обстановку.

Ускорение интеллектуального развития - интел-



ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ

лектуальное и физическое развитие тесно взаимосвязаны. В процессе занятия у ребенка запускаются мыслительные процессы: ребенок рассчитывает расстояние перед прыжком, оценивает высоту препятствия, запоминает порядок действий при выполнении упражнений, ребенок учится планировать.

Восполняется двигательный дефицит, который во многом присущ современным детям.

Повышается сопротивляемость организма к негативному воздействию окружающей среды.

Показания и противопоказания.

Абсолютных противопоказаний для занятий детским фитнесом не существует. Однако если у ребенка есть какие-то хронические заболевания, программа занятий для него может быть упрощена.

Также важно знать о том, что существуют и специальные коррекционные программы для детей, которые являются «показанием» к применению (программы, направленные на укрепление свода стопы, коррекционные программы для формирования правильной осанки, занятия, направленные на профилактику сколиоза и т.д.).

Таким образом, успеш-



ЗАНЯТИЯ НА ФИТБОЛЕ В ДЕТСКОМ КЛУБЕ «ГРУДНИЧОК»

ное развитие ребёнка зависит от внимательного и доброго отношения к нему, исполненного любви. Начинается всё с заботы о самочувствии младенца, с

хорошего ухода за ним, а целенаправленные физические упражнения стимулируют развитие ребенка с первых дней.

РАННЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ВМЕСТЕ С ФИТНЕС-ЦЕНТРОМ «ГРУДНИЧОК»

БЕБИ-ЙОГА УИ7 39138093.30
ПО СИСТЕМЕ ВИТЛИНГТ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 МЕСЯЦЕВ

- Физическое укрепление тела;
- Улучшение пищеварения;
- Ровное и гармоничное функционирование всех систем жизнедеятельности организма;
- Поддержка ребенка в его переходе от рефлекторных движений к осознанным;
- Стимуляция всех органов чувств;
- Глубокий и регулярный сон;
- Создание связи между родителем и ребенком

ВЕСЕЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 2,5 ЛЕТ

- Занятия направлены на развитие физических качеств малыша;
- Укрепление мышц;
- Профилактика плоско-вальгусных установок стоп, плоскостопия;
- Развитие координации;
- Адаптация ребенка к обществу детей в игре и музыке;

ФИТБОЛ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ ГРУППОВЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 МЕСЯЦА ДО 6 ЛЕТ

- Снижение гипертонуса мышц;
- Развитие координации движений и вестибулярного аппарата малыша;
- Расслабление мышц брюшного пресса и улучшение пищеварения;
- Эффективная профилактика кишечных колик;
- Укрепление всех групп мышц, особенно мышц спины;
- Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы

ФИТНЕС-МАМА

- Упражнения для мам;
- Совместная практика;
- Танцевальные занятия;
- Занятия на фитболах

ЗАПИСЬ, И БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛ: +375 33 306 51 00, vk.com/grudnichokby

5 ВОПРОС ПЕДИАТРУ

**ИРИНА
ЩИПАНОВА**

заведующая
педиатрическим
отделением №1,
участковый врач-
педиатр
УЗ «Витебский
областной детский
клинический центр»



количеств 40° спирта, воды и 9% столового уксуса. Однократное применение физических методов охлаждения не следует продолжать более 30-40 минут. Недопустимо резкое снижение температуры тела.

Из жаропонижающих препаратов предпочтение нужно отдать эффективным и безопасным: парацетамол или ибупрофен.

2) ЧТО НЕ ЗАБЫТЬ СПРЯТАТЬ, КОГДА ПО КВАРТИРЕ ХОДИТ МАЛЕНЬКИЙ РЕБЁНОК?

В зоне самостоятельной «недосягаемости» должны быть:

- все лекарственные препараты, в том числе и витамины;
- вся бытовая химия;
- все острые колющие и режущие приборы, спицы;

- все провода от электроприборов, розетки, удлинители;

- все мелкие детали: игрушки, деньги, батарейки;

- всё, что нагревается электричеством (утюги, паяльники, плойки) и плитой (чайники, кастрюли, сковородки, приготовленный мамой чай или кофе, а также только-что приготовленная еда, которая уже снята с плиты или ещё стоит на ней);

- мусорное ведро.

Родители, помните, дети очень любознательны, а понимание окружающей среды и предметов к ним приходит через органы обоняния (рот и нос) и осязания (руки). Не оставляйте без присмотра малыша, которому ещё не возможно

1) ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЁНКА ПОВЫСИЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА?

Температура - это защитная реакция организма на внедрение чужеродного агента. Чем сильнее и адекватнее иммунная система ребёнка, тем раньше и выше будет температура.

Если у ребёнка имеется тяжёлое лёгочное или сердечно-сосудистое заболевание, тяжёлое психоневрологическое состояние, детям с наследственными метаболическими заболеваниями, детям с фебрильными судорогами в анамнезе (особенно в возрасте до 5 лет), плохое самочувствие, мышечная или головная боль, то снижают и температуру не превышающую 37,5°C.

Чтобы эффективно снизить температуру необходимо кроме приёма жаропонижающих препаратов, применить методы физического охлаждения: ребёнка раздеть, обильно предлагать питьё, растереть тело смесью равных



ДМИТРИЙ КАРАВА
1 год, г. Витебск

ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ

объяснить, что вокруг много опасностей, даже на короткое время. И даже если Вам кажется, что малыш не сможет самостоятельно дотянуться, то у него хватит сообразительности пододвинуть к интересующему предмету стул или скамейку и выяснить, что там, на плите, за дверкой, за окном...

3) КАКОЙ РЕЖИМ И ПИТАНИЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ У КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ?

Для обеспечения лактации и оптимального состава молока большое значение имеет правильное питание кормящей женщины. Пища компенсирует расходы организма и обеспечивает полноценный состав молока. Для кормящей матери не существует какой-либо специальной диеты. Она должна быть полноценной в отношении количества и качества питательных веществ.

Из продуктов, содержащих полноценные белки, в послеродовом периоде рекомендуется творог, молоко, неострые сорта сыра, простокваша, кефир, отварное мясо, курица, рыба.

В качестве источников жира следует использовать продукты, содержащие легко усваиваемые жиры: сливочное масло, сметана, сливки, растительные масла. Потребность в углево-



ИРИНА И ЕКАТЕРИНА
8 месяцев, г. Витебск

дах удовлетворяется за счёт хлеба из муки грубого помола, овощей, фруктов, ягод, свежей зелени. Однако необходимо помнить, что такие продукты, как горох, фасоль, капуста, виноград могут вызвать у ребёнка нарушение работы желудочно-кишечного аппарата, а ряд продуктов (цветная капуста, спаржа, сельдерей, чеснок, лук) придают молоку неприятный вкус. А вот от укропа грудное молоко приобретает приятный вкус, поэтому дети начинают более активно сосать грудь, и, следовательно, у матери увеличивается лактация. Стимулирующее влияние

на лактацию оказывают семена укропа, морковь и продукты, содержащие солод. Из рациона исключают крепкий кофе, алкогольные напитки.

Неблагоприятно влияет на лактацию переедание. Состав молока ухудшается при перегрузке питания легкоусвояемыми углеводами (кондитерские изделия, сахар). С материнским молоком к ребёнку могут попасть аллергены: яйца, клубника, цитрусовые, мёд, какао, шоколад, пряности. Для обеспечения хорошей лактации кормящей матери наряду с правильным питанием необходимо обеспечить полноценный от-

дых, сон не менее 8 ч. ночью и 1-2 ч. днём. Чрезмерная усталость является частой причиной недостаточной лактации, поэтому кормящей женщине необходимо находить время для отдыха. Особенно важно отдохнуть за 15 мин непосредственно перед кормлением и после него.

Психологическое состояние женщины - также важнейший фактор, от которого зависят количество и длительность лактации.

Поэтому кормящая мать должна быть окружена любовью и вниманием со стороны близких и родных.

4) СЧИЩАТЬ ЛИ С ЯБЛОКА КОЖУРУ ПРИ КОРМЛЕНИИ РЕБЕНКА?

Кожуру даже с зеленого яблока лучше удалять, т.к. она, помимо пигмента (возможно и следов консервантов, пестицидов), содержит большое количество клетчатки, что приводит к усилению моторики кишечника, вздутиям, болезненности в животе. Кроме того, рекомендуется все плоды, которые употребляются в сыром виде, предварительно мыть мылом под теплой проточной водой.

5) ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ РЕБЕНКА УКУСИЛА ЗА ЯЗЫК ОСА? ПРАВИЛЬНО ЛИ ПОДЕРЖАТЬ ВО РТУ

БЛИЖЕ К УКУСУ ТАБЛЕТКУ ВАЛИДОЛА? И МОЖНО ЛИ ЕГО ДАВАТЬ МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ?

Валидол - очень эффективное средство от укусов.

Это лекарство на 25% состоит из раствора ментола, изготовленного из листьев мяты перечной, и метилового эфира изовалериановой кислоты - вытяжки из корня валерианы.



Основное действие препарата - успокаивающее (седативное).

Одновременно он рефлекторно раздражает чувствительные рецепторы (нервные окончания) слизистой оболочки полости

рта, в результате чего немного расширяются кровеносные сосуды. А кроме того, валидол стимулирует выработку организмом обезболивающих веществ (энкефалинов, эндорфинов) и ряда других биологически активных компонентов, улучшающих проницаемость сосудистых тканей и уменьшающих отек. Если влажной таблеткой валидола протереть след от укуса комара или овода, то пройдут зуд и покраснение. Так что держите этот старый добрый препарат в своей аптечке постоянно. Здоровью ребенка он точно не навредит.

КОНТАКТЫ:

+ 375 212 57-78-73

e-mail: priem@vitebsk.by



МАТВЕЙ ДАНИЛОВ
6 лет, г. Витебск

• НАШИ ДЕТИ - НАШЕ СЧАСТЬЕ! •



КИРИЛЛ
1 год, г. Витебск



ВЛАДИСЛАВА
10 месяцев, г. Витебск



АЛЕКСАНДР ДАНИЛОВ
2 года, г. Витебск



ТИМОФЕЙ КОВАЛЕВСКИЙ
5 лет, г. Витебск



ЮЛИЯ БОНДАРЕВА
3 года, г.п Лиозно



ЕКАТЕРИНА
7 лет, г. Витебск



САВЕЛИЙ ГАБАЙ
1 год, г. Витебск



МИЛАНА ЯХНО
3 года, г. Витебск

НАШИ ДЕТИ - НАШЕ СЧАСТЬЕ!



КРИСТИНА САМАРДАК
4 года, г. Новополоцк



ДАНИЛА КЕРЕЛЬ
5 лет, г. Минск



АЛИСА АКСЁНОВА
2 года, г. Витебск



ДАРЬЯ ФРОЛОВА
5 месяцев, г. Витебск



ВЛАДИСЛАВА
10 месяцев, г. Витебск



ГЛЕБ СПЕЦИАН
1 год, г. Минск



КРИСТИНА БОРОВКО
6 лет, г. Витебск



АЛЕКСАНДР ВИШНЕВСКИЙ
3 года, г. Новополоцк

ТАЛАНТЛИВЫЕ ДЕТИ

Каждый ребенок талантлив, каждый неповторим. Юные таланты сами по себе не появляются. Растить их надо, щедро одаривая любовью, согревая теплом, старательно и последовательно передавая навыки профессионального мастерства, мудрость народного творчества. Все эти интересные юные личности очень разные. Но их объединяет одна суть: они невероятно талантливые.



Катюше Макаренко 14 лет, учится в 8-м классе гимназии №2 г. Витебска, воспитанница детской художественной школы г. Витебска.

Катюша – очень разносторонняя и талантливая девочка, с раннего детства является победителем и участником международных конкурсов юных художников, играет на фортепиано, поет, сочиняет стихи и рассказы.

Основное увлечение - изготовление кукол Reborn. Увлечение дизайном кукол привело к тому, что она создала свой канал на YouTube (www.youtube.com/channel/UCezT7Y_PLUK_YGQCAmH0Wcg).

Катя уже целый год ведет канал на YouTube «Мама и Дитя» (www.youtube.com/channel/UCodGXmleQe3LcaZ7qpxBEXw) и группы Вконтакте «Мама и Дитя» (vk.com/mama_i_ditya)

СКАЗКА ПРО СМЕЛОГО ОХОТНИКА

Давным-давно в огромном дворце жил царь. Царь, как царь.

Однажды он захотел устроить пир. Но он был так избалован, что приказал своим слугам удивить гостей чем-нибудь необычным, волшебным. Ему сказали, что в его лесах видели чудо-птицу, которая когда поёт, сияет всеми цветами радуги и осыпает всё вокруг золотыми монетами. Царь так обрадовался, что тотчас же позвал своего лучшего охотника и отправил его в лес за чудо-птицей.

Шёл охотник ночь, шёл охотник вторую ночь, а в третий день увидел он высокий дуб, а на дубе чудо-птицу. Она сидела на ветке и распевала песенки. Её золотистые пёрышки развивались на ветру и переливались на солнце, а под дубом сверкали золотые монеты. Заслушался охотник трелями птицы. Долго он стоял и любовался этой красотой. И сам не заметил как стал он в душе ещё лучше, добрее и смелее. Но приказ есть приказ. Достал сеть из своей сумки и забросил на птицу.

Чудо-птица стала умолять охотника отпу-



стить её на волю, убеждая, что в неволе она не сможет жить и тогда никто и никогда не сможет услышать её волшебных песен. У охотника было доброе сердце, а после соприкосновения с прекрасным волшебным пением, он недолго думая развернул сеть и освободил птицу. Она сказала - "Если тебе понадобится моя помощь – просто свисти в небо. И я прилечу."

Охотник возвратился во дворец и сказал, что

не смог поймать волшебную птицу. Один слуга сказал царю, что видел, как охотник отпускал чудо-птицу. Царь разгневался и захотел посадить охотника в темницу на всю его жизнь, но, подумал, подумал... Гости то разъехались, удивлять никого не надо, поэтому он решил использовать виновного в решении невыполнимых, но необходимых задач - "Победишь свирепого тигра, который свирепствует по моим полям и лесам – прощу тебя и награжу по-царски. Никто ещё не мог победить его. А коль не победишь – будешь в темнице сидеть до конца своей жизни."

ПРО ПРИНЦА НА МОЕЙ ПЛАНЕТЕ

Принц привязан к своей планете.
Всегда встает он рассвете,
Потому, что любит свою планету.
Сорняки он усердно копает,
Баобабы каждый день убирает,
Вулканы всегда прочищает.
Ведь он принц и он в ответе
За тех, кто живет на планете.
Как счетовод он звезды считает,
Но себе никогда не присвоит
Ведь по небу они летают
И все они вольны.
Есть цветок на его планете
Расцветает он на рассвете
Принц его приручал и любил.
Каждый день он с цветком говорил.
Он его развлекал и лелеял,
Но цветок, часто давая задания,
Благодарить принца не очень хотел,
Гордо переживая с ним расставания.
Но принц любит безгранично
Всех тех, кого приручил на планете.
Ведь у каждого есть ПЛАНЕТА -
Смысл жизни каждого человека.
2015 г.

МАМА

Мама, мамочка. Ты моя родная.
Красивая и умная. Всегда ты молодая.
Ты меня простишь, обнимешь, приголубишь.
И в радость, и в несчастье.
Всегда со мной ты будешь.
Учусь я быть тобой с рожденья.
Варю грушевое варенье,
И крашу губы в красный цвет.
Я жду совет - как быть
Такой как ты - красивой.
А ты улыбаешься только в ответ.
И вскоре даёшь мне отличный совет:
«С тобой мы похожи, как капли воды.
Ты только немножко еще подрасти.»...
2016 г.

Назавтра пошёл грустный охотник побеждать тигра. Да вспомнил он об обещании жар птицы и громко свистнул в небо. Прилетела чудо-птица и говорит: "Не печалься друг, решу я твою проблему. Иди смело к тигру и если ты не проявишь трусость и не испугаешься зверя, то сможешь его приручить."

Вскоре охотник нашёл тигра. Близко подошёл к нему, смело посмотрел монстру в глаза, поставил руки в боки, грозно топнув ногой, потребовал впредь подчиняться ему. Испугался тигр, позволил посадить себя на цепь. «Пусть охраняет замок» - подумал охотник и повёл его к королю во дворец. И сейчас при входе в замок стоит статуя тому отважному охотнику.

Никто вам сейчас не скажет, что сделала прекрасная жар-птица, но в народе говорят, что тигра победила смелость и отвага охотника...
2015 г.

ОБЛАКА

Облака плывут по небу,
Будто белые барашки.
Нашей Маше сладко спится,
Поле, белые ромашки.
Маша сладко позувает.
Мама тихо закрывает
Одеяльцем сладки ножки.
Глазки нежненько закрыла
Ручки сжала в кулачки
Сладко спи моя малышка,
Будем мы здоровячки.
2015 г.

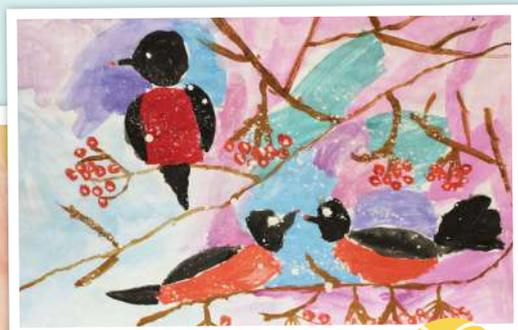




Полюшке Левшиной 7 лет, учится в 1-м классе гимназии №2 г. Витебска.

Поленька - активная, творческая и талантливая девочка. Очень любит рисовать, петь и танцевать, занимается лепкой из глины. В коллекции Полины множество глиняных поделок.

Ее мечта – организовать собственную выставку изделий из глины. Кроме творчества Поля занимается изучением английского языка и в свои семь лет она прекрасно говорит по-английски.



Наденьке Мазур 7 лет, учится в 1-м классе школы №40 г. Витебска.

Наденька с огромным удовольствием ходит в школу. Ей нравится общаться с одноклассниками. Любимый предмет белорусский язык. Любит рисовать, петь.

Главное увлечение - сочинять стихи. Еще Надя посещает воскресную школу, где на каждом празднике читает свои стихи.

В том году Надюша участвовала в конкурсе чтецов духовной поэзии и прозы, в рамках 14 - го Пасхального фестиваля, и в номинации «Поэт» заняла первое место. Мечтает, что когда-нибудь выйдет сборник ее сочинений.



МАМА

Дети вышли погулять,
Солнце яркое опять-
Значит мамочка пришла.
Значит счастье принесла.
Буд-то Ангел белокрылый в
одеяньях неземных.
Мама, милая, родная
Нет добрее мам других.
Самая родная. Мама...
Это слово Знают все на свете:
Низкие, высокие - Взрослые и дети.
Самая любимая,
Самая родная
И не заменимая - Вот она какая!
И за это мамочку очень я ценю
И без промедленья Я ей говорю:
Мамочка, родная, Я тебя люблю!

РОЖДЕСТВО

Рождество Христово наступает.
И звезда пленительно сияет-
О рождении Христа
рассказать спешит она,
Он родился во хлеву-
всей Земли Спаситель.
Он родился наяву
наш Ангел-Хранитель,
Родился Иисус в ту ночь.
Чтобы людям всем помочь.
Ангелы песню звонко поют-
людям благую новость несут.

НОВЫЙ ГОД

В новый Год приходит
много к нам веселья.
И зима нас кружит словно карусель.
Вместе с дедушкой
Морозом водим хоровод.
Здравствуй милый и волшебный
праздник Новый Год.
Здравствуй елка и хлопущки.
Новогодние игрушки.
Этот чудный Новый Год
много счастья принесет....



Сонечке Падабаевой 5 лет, из г. Витебска.

Сонюшка любит рисовать и пускать мыльные пузыри, а еще изучает английский язык и занимается в студии танцами, считает себя взрослой и умеет готовить кашу для кукол.



Верочке Астапенко 5 лет, из г. Минска.

Вера очень активная и жизнерадостная девочка. Она танцует, рисует, любит делать разные поделки. Хочет стать музыкантом, но еще не определилась с инструментом и по этому играет на всех инструментах, которые находит дома.





Кристине Безрученко 12 лет, из г. Витебска.

Кристиночка - воспитанница Республиканского центра олимпийской подготовки. Кристина с раннего детства занимается художественной гимнастикой.

Является победителем Республиканских и зарубежных турниров, где занимает 1-е места.

В 2016 году одержала победу на Межгосударственном турнире «Кубок Северной столицы».

Увлекается рисованием, лепкой, выжиганием по дереву.



Мы заботимся о Вашем здоровье!

Производитель: ООО "Биомолпром"
Производство: 223311, Республика Беларусь,
г. Березино, ул. Победы, 49а.
Офис: 220102, г. Минск,
Партизанский проспект, 146а.



Контактный тел.: (+375 17) 273-72-31
тел/факс: (+375 17) 273-72-30
Отдел сбыта: тел (+375 17) 273-76-31
тел/факс: (+375 17) 273-93-78

www.бифидин.бел
e-mail: biomolprom@tut.by

Бифидопродукты для детского питания

Здоровье человека и продолжительность его жизни непосредственно связаны с состоянием микрофлоры, которая на 85-98% состоит из бифидобактерий.

Бифидофлоре принадлежит ведущая роль в нормализации работы кишечника, улучшении процессов всасывания жиров, белков, углеводов, усвоении витаминов и других полезных веществ, поддержании защитных функций организма и усилении иммунитета. Бифидобактерии подавляют развитие различных гнилостных и болезнетворных микроорганизмов.

Мы производим следующие виды «Бифидина»:

• **Для раннего детского возраста**

«Бифидин Малютка 0-5» для детей с 3-х недель до 6 месяцев включительно.

«Бифидин Малютка 5-12» для детей с 6-ти до 12 месяцев включительно.

• **Натуральные (без добавления сахара)**

«Бифидин» 2,0%, 3,2% жирности

«Бифидин с олигофруктозой»

• **Сладкие (для маленьких лакомок)**

«Бифидин - СА с инулином»

«Бифидин - Вита», обогащенный витаминами (А, С, Д3)

«Бифидин - Здоровячок», обогащенный витаминами (Е, β-каротин, С)

«Бифидин Крепыш», обогащенный витаминами (комплекс 13 витаминов)

«Бифидин Кроха», обогащенный минеральным комплексом (Zn, Fe, J)

Фасовка в стаканчики 150 и 200 гр.

Доставка транспортом производителя.

Купить бифидопродукты для детского питания «Бифидин» можно в магазинах розничной торговли, а оптовые покупатели могут приобрести его у производителя.



Знак «Натуральный продукт» (сертификаты: НП.ВУ 372, НП.ВУ 479)

Живой продукт - 1 кубический сантиметр содержит не менее 100 миллионов активных бифидобактерий. (В. adolescentis)

УНП 690024195



ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

КРИЗИС МАЛЮТКИ



ГАЛИНА БАРКУН
кандидат
медицинских
наук, доцент
УО «ВГМУ»



ВЛАДИСЛАВА
11 месяцев, г. Витебск

Истерика двухлетки, кризис «малютки» - распространенное название, к которому мы все давно привыкли и не считаем его чем-то особенным. Большинство детских психологов сходятся во мнении, что для ребенка возрастные кризисы просто необходимы, не пережив их, малыш не сможет полноценно развиваться. В жизни малыша чередуются стабильные и кризисные периоды - это своеобразный закон развития детской психики. Кризисы проходят довольно быстро - всего за несколько месяцев, в то время как периоды стабильности намного продолжительней. Во время кризиса у ребенка происходят изменения в развитии, меняется поведение. Эти периоды кратковременные, но достаточно бурные. Начало и конец кризиса определить сложно. Различают несколько возрастных кризисов: кризис одного года, 2-3 лет, кризис 6-8 лет. Знание этих периодов поможет родителям определить, когда ребенок может быть возбудимым, и когда вам стоит уделить ему максимум внимания.

КРИЗИС ПЕРВОГО ГОДА

Кризис в конце первого года жизни переживают практически все малыши. В этом возрасте дети начинают самостоятельно ходить, произносят первые слова, пробуют одеваться и кушать без помощи взрослых. Как правило, в это время, ребенок капризничает на чрезмерное желание родителей помочь ему во всем, на постоянную опеку. Новые навыки дают малышу возможность почувствовать себя самостоятельным, но вместе с этим, ребенок начинает испытывать страх, что теряет маму. Как вести себя родителям в это непростое время? Во время первого возрастного кризиса малыш испытывает огромную потреб-

ность в общении с мамой, он хочет находиться рядом с ней всегда, не отступая ни на шаг. Если маме необходимо отлучиться - ребенок начинает капризничать и скучать, а по возвращению - просится на руки, капризничает, пытается привлечь к себе внимание различными способами. Маме, прежде чем заняться своими делами, следует уделить время малышу, поиграть с ним, почитать книги, ласково поговорить. Убедившись, что мама рядом и никуда не уйдет, ребенок, возможно, захочет поиграть самостоятельно. Очень часто родители встречаются с проявлением упрямства: отказа от еды, прогулок, желания одеваться. Так ваш малыш пы-

тается доказать свою взрослость и самостоятельность. На помощь вам может прийти любимая игрушка: машинка или куколка, которые тоже собираются гулять, а зайка хорошо ведет себя за столом. По окончании этого периода ваш малыш получит новые знания о себе, своих возможностях и окружающем мире, проявятся ранее неизвестные черты характера.

КРИЗИС 2 - 3 ЛЕТ

Формирование характера ребенка начинается в возрасте около 2-3 лет. Но что делать, если спокойный малыш превращается в маленького домашнего тирана?

Прежде всего, нужно разобраться, что происходит с ребенком. Причина резкого изменения в поведении ребенка кроется в его стремлении к самостоятельности - это один из самых непростых этапов становления личности. Ребенок начинает осознавать собственное «я» и одним из проявлений этого процесса становится изучение границ дозволенного. На первый взгляд кажется, что ребенок целенаправленно выводит родителей из себя, но это не так. Он просто исследует, что можно, а что нельзя и учится манипулировать близкими людьми.

ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Казнить себя не стоит. Этот период нужно при-

нять, как данность, и постараться вести себя с ребенком спокойно и уравновешенно. Ключевой фразой в этом возрасте становится знаменитое - «я сам!». Этим заявлением ребенок сообщает родителям, что он уже подросток и стремится к самостоятельности. Нет ничего страшного в том, что с простыми задачами малыш хочет научиться справляться без посторонней помощи. Такое желание нужно приветствовать и стараться не ущемлять его прав. Если малыш хочет одеваться самостоятельно, дайте ему эту возможность.

Определите «границы дозволенного».

Психологи утверждают, что в возрасте 2-3 лет ребенок начинает исследовать

«границы дозволенного». Эти границы нужны ему для того, чтобы чувствовать себя в безопасности. Если раньше малышу хватало маминой ласки и папиного голоса, то теперь ему требуется нечто большее. Механизм взаимодействия ребенка с миром очень прост: если ответная реакция внешней среды на одно и то же действие повторяется, то она фиксируется памятью как норма. В дальнейшем, пытаясь чувствовать себя в безопасности, малыш совершает одни и те же действия и ждет привычных результатов. Если реакция родителей будет иной, то ребенок не будет ощущать себя в привычной безопасности и начинает кричать, требовать же-



ДМИТРИЙ КАРАВА
6 лет, г. Витебск

лаемое, топтать ногами, падать на пол или, наоборот, уходит в другую комнату и плачет. Родителям важно понимать, что это не прихоть ребенка, а желание получить знак, что все в порядке, все как обычно. Как это ни странно, но самым действенным методом психологи признают отсутствие аудитории или публики. Если не будет публики, на которую можно вылить свои капризы, то не будет и истерики. Поэтому для первого раза психологи рекомендуют оставить ребенка одного в комнате, очень часто случается так, что эмоции, достигнув своего пика, сами собой проходят.

ДРУЖИТЕ С РЕБЕНКОМ!

Зачастую родители хотят видеть в своем ребенке «ангела», который всегда слушается маму и папу, не шумит, вовремя ложится спать и т. д., а малыш в «кризисный период» кривляется, не слушает, не хочет спать, одеваться, ходить на горшок. День начинается и заканчивается словами: «не хочу, не буду!». На просьбы родителей ребенок топает ногами, падает на пол, швыряет игрушки. Родители переполнены ожиданиями от ребенка всего самого наилучшего, а он их попросту не оправдывает. На самом деле лучший способ воспитать любого ребенка - это дружить с ним. Важно не делить семью



СВЕТЛАНА И ВЛАДИСЛАВА,
г. Витебск

на детей и родителей, хотя, безусловно, ребенок должен понимать, кто в семье старший и относиться к нему с уважением, но не со страхом. Для этого нужно чаще употреблять местоимение «мы» и не оставлять ребенка наедине со своими проблемами. Используйте активное слушание («я вижу, что ты устал...») и не оставляйте без внимания собственные эмоции. Присядьте рядом с малышом : скажите, что вы : ощущаете, например, «я устала от громкого крика» или «мне не нравится, когда под ногами валяются

игрушки». Избегайте унижительную и обвинительную форму диалога. Если чувствуете, что ваши личные эмоции готовы вырваться наружу, лучше всего высказать их в спокойной форме и в относительно спокойной обстановке, прежде, чем они вырвутся сами и навредят вам, и вашему малышу.

Золотое правило, которое рекомендуют запомнить все психологи, это то, что ваш ребенок - суверенная личность и имеет равные с вами права, но не большие!

КОНТАКТЫ:
+ 375 33 613-97-17
e-mail: uz.vdokb@gmail.com

EUROPE · ASIA · US

Подгузники для детей

Невероятный комфорт адаптированный под индивидуальные потребности детей во всем Мире!



Полностью обновленная
линейка подгузников
Bella Baby Happy



ВСТУПАЙТЕ В КЛУБ СЧАСТЛИВЫХ МАЛЫШЕЙ «HAPPY CLUB»

Заполните анкету на сайте www.happy-club.by и
получите гарантированный приятный сюрприз.
Собирайте штрих-коды с упаковок детской продукции
Bella Baby Happy и получайте полезные и
ценные Подарки!

Более подробную информацию о продукции Bella Baby Happy, а также о «Клубе Happy»
можно получить по телефону +37529 396 36 07, а так же на сайте www.happy-club.by

ХОРОШИЕ ЛИ ВЫ РОДИТЕЛИ?

ОЛЬГА ТЯГЛОВА

врач-психотерапевт
УЗ «Витебская
детская областная
клиническая
больница»



Как понять, какие мы родители? Слишком тревожные или недостаточно отзывчивые, чересчур панибратские или всем недовольные, чрезмерно опекающие или дающие полную свободу действий...

Ребенок не выбирает себе родителей, условия жизни, человеческие отношения, которые его формируют. Все это зависит не от него. Родители определяют облик мира. В детской вершатся судьбы человечества. Многим из нас хочется знать, как мы справляемся со своей родительской миссией.

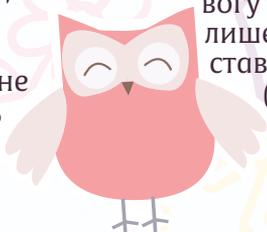
Стремясь следовать самым разным рецептам, желая поступать как можно правильнее, сегодня многие родители... очень сомневаются в себе.

Психологи предлагают Вашему вниманию вопросы, которые полезно время от времени себе задавать, и советы, которые помогут повысить наше «родительское мастерство».

1. АВТОРИТЕТ

Проблема: Вам не удается завоевать уважение.

Вы колеблетесь



АЛИСА, АРТЕМ И ДАШЕНЬКА ШАНДРИКОВЫ
г. Витебск

между попустительством и жесткими требованиями. Угрозы наказания не действуют, правила семейной жизни меняются под настроение... И другая крайность: суровые кары при малейшем нарушении правил, отсутствие диалога с детьми, строгий контроль за тем, как и куда они идут, когда возвращаются, с кем общаются и что делают в школе...

Попустительство порождает конфликты (когда власть не применяется, за нее идет непрерывная борьба), но еще и вызывает тревогу у детей, которые лишены четких представлений о границах (что разрешено? что запрещено?). Авторитарность

тоже провоцирует конфликты (особенно в общении с подростками), а отношения с позиции силы, которые она порождает, мешают развитию ребенка (он делается пассивным и теряет уверенность в себе).

СОВЕТ: РАЗВИВАЙТЕ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.

Ищите точку равновесия. Чтобы не впасть в крайности, рассматривайте авторитет как синоним ответственности. Авторитет родителей - следствие их способности делать выбор и настойчиво проводить в жизнь то, что они считают справедливым, правильным, необходимым для развития ребенка. Авторитет возникает на основе договоренностей, правил, единых для всех членов семьи,

наших личных ценностей и убеждений, личности ребенка. Родители - просвещенные деспоты: они спрашивают совета, приглашают к диалогу, выслушивают мнения, но принимают решения сами и обеспечивают его выполнение. Почему бы не сделать традицией семейные советы, прежде чем загонять себя в тупик? Пусть все члены семьи по очереди высказывают свои соображения, критикуют, требуют, после чего, родители, договорившись между собой, огласят решение. Оно станет обязательным для всех правилом.

2. ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

ПРОБЛЕМА:

ВЫ ХОТИТЕ ЗНАТЬ ВСЕ.

Вы случайно не путаете доверительность и чрезмерную (удушающую) близость? Взрослые могут жить нараспашку (в семье ни у кого нет секретов) или быть слишком навязчивы («Я всегда рядом, я все о тебе знаю»), но результат будет один: недостаточное уважение к праву каждого на личное пространство. Чрезмерная откровенность между родителями и детьми, интимные отношения пары, которые видят дети, отсутствие сдержанности в эмоциях и телесных контактах... Во всех этих случаях захват родителями личного пространства ребенка отрицательно влияет на него: возникают трудности в обретении автономии, эмоциональные или сексуальные проблемы, уменьшается уверенность в себе.

СОВЕТ: НАЙДИТЕ ВЕРНУЮ ДИСТАНЦИЮ.

Главное – уважать лич-

ное пространство каждого, то есть признать, что семья состоит из отдельных, непохожих личностей. Уважение к ребенку начинается с объяснения ему того, что он является хозяином собственного тела, может располагать собственной территорией, имеет право на секреты. Ему также полностью принадлежат его идеи, эмоции, чувства. У него есть право выражать их или держать при себе. Верная дистанция в отношениях с ребенком предполагает, что вы должны отказаться от мысли все о нем знать.

3. СЕМЕЙНАЯ

ИЕРАРХИЯ.

ПРОБЛЕМА: ВЫ

ПУТАЕТЕ РОЛИ.

Смешение ролей отцов и детей очень опасно. Вы уверены, что в вашей семье разница в статусе достаточ-

но ясна? Если нет четкого распределения семейных ролей, царит неразбериха - и в доме и в головах. Панибратские отношения, родители - подростки, перегруженные ответственностью дети, всеобщее попустительство. Когда семья запутывается - дети теряются.

«Каждый на своем месте» - это основной закон семейной и психологической гармонии. Чтобы стать личностью, ребенку необходимо столкнуться с границами, иметь дело со зрелыми личностями и получить твердые ориентиры.

СОВЕТ: ВЕДИТЕ СЕБЯ В СООТВЕТСТВИИ СО СВОЕЙ РОЛЬЮ (И ВОЗРАСТОМ!)

Семья - это не веселая компания приятелей. Взять на себя роль родителя означает примириться с необходимостью иногда делать



ВЛАДИСЛАВА ЯНЧЕНКО
6 лет, г. Витебск



АЛЕКСАНДР ВИШНЕВСКИЙ
3 года, г. Новополюцк

нельзя призывать их в свидетели во время конфликта.

Наш успех как родителей во многом зависит от того, насколько мы понимаем и учитываем природу ребенка. Многие ответственные и добросовестные родители понимают свою функцию лишь как воспитательную, а природа ребенка предполагает гораздо более разнообразное общение с ним. Наши совместные дела, наши разговоры с ним, игры создают основу его знаний, способностей и возможностей на последующих этапах его психологического развития. Ребенок ищет нашего внимания, но одновременно старается защититься от вторжения в свой внутренний мир. Жизнь с детьми требует от нас исключительной тонкости и деликатности. И это отличный повод для развития собственной человечности.

Значит ли все это, что миссия быть хорошим родителем - выполнима? Ответ будет утвердительным, но с условиями:

- не считать себя всемогущим;
- не стремиться к совершенству и не пытаться воспитывать идеального ребенка;
- понять, что ограничения формируют личность;
- устанавливать разумные запреты без чувства вины;
- привести в согласие собственные знания, ценности и ощущения.

неприятные вещи: запрещать, наказывать, критиковать и ограничивать. Это не всегда легко, но гораздо важнее ребенку, чем родитель, избегающий ответственности («добренький родитель»). Можно быть товарищем своему ребенку, но при этом оставаться взрослым и не пытаться преодолеть грань, разделяющую поколения.

4. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РОДИТЕЛЕЙ ПРОБЛЕМА: ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ДОГОВОРИТЬСЯ МЕЖДУ СОБОЙ.

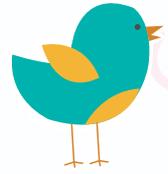
Вы - родители - соперники, ваши мнения сильно расходятся или у вас не получается найти баланс в распределении ответственности? Вы не можете действовать слажено, и этим пользуются дети. Супружеская пара – это команда воспитателей. Когда один из двоих берет на себя всю ответственность или когда его реше-

ния второй родитель подвергает сомнению, дети пользуются этим для того, чтобы захватить побольше власти или позаботиться о соблюдении собственных интересов. Результат: постоянные конфликты, авторитет родителей падает, а дети больше не знают, кому верить.

СОВЕТ: ДЕЙСТВУЙТЕ СПЛОЧЕННО.

«Сплоченность» не значит «единодушие». Можно соглашаться относительно цели, но расходиться в вопросе о средствах. Создать команду воспитателей - значит изложить партнеру свои убеждения, сомнения, затем выслушать его и вместе решить, какую линию поведения избрать. Избегайте серьезных споров в присутствии детей и никогда не унижайте при них партнера. Детей можно спросить о том, какое решение они бы предпочли, но

+ 375 29 293-29-75
e-mail: uz.vdokb@gmail.com



ТЕСТ: КАКОЙ ВЫ РОДИТЕЛЬ?

Отметьте, пожалуйста, те фразы, которые Вы часто употребляете в общении с детьми.

№	Вопросы	Баллы
1	Сколько раз тебе повторять?	2
2	Посоветуй мне, пожалуйста.	1
3	Не знаю, что бы я без тебя делала.	1
4	И в кого ты только такой уродился?!	2
5	Какие у тебя замечательные друзья!	1
6	Ну на кого ты похож(а)?	2
7	Я в твои годы...	2
8	Ты моя опора и помощник(ца)	1
9	Ну что за друзья у тебя?	2
10	О чем ты только думаешь?!	2
11	Какая (какой) ты у меня умница!	1
12	А как ты считаешь, сынок (доченька)?	1
13	У всех дети, как дети, а ты...	2
14	Какой ты у меня сообразительный(ая)!	1

ОТ 8 ДО 10 БАЛЛОВ.

Начекаются некоторые сложности во взаимоотношениях с ребенком, непонимание его проблем, попытки перенести вину за недостатки в его развитии на самого ребенка.

11 БАЛЛОВ И ВЫШЕ.

Вы непоследовательны в общении с ребенком. Он уважает Вас, хотя и не всегда с Вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

КОНЕЧНО, ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ЭТО ЛИШЬ НАМЕК НА ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЕЛ, ВЕДЬ ТО, КАКОЙ ВЫ РОДИТЕЛЬ, НЕ ЗНАЕТ НИКТО ЛУЧШЕ ВАС САМИХ.

КЛЮЧ К ТЕСТУ.

Теперь подсчитайте общее количество баллов.

ОТ 5 ДО 7 БАЛЛОВ.

Вы живете с ребенком душа в душу. Вы уважаете ребенка, и он искренне любит и уважает Вас. Ваши отношения способствуют становлению его личности.



ДАШЕНЬКА ШАНДРИКОВА
8 месяцев, г. Витебск



ЯКОВ, ЕЛЕНА И КРИСТИНА САМАРДАК
г. Новополоцк

ЧТО РИСУЕТ РЕБЕНОК? ТРАКТОВКА ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА



ЛИОННА ФУТЧИК
психолог,
директор
НИСИП «Лисекон»



ДЕТСКИЕ РИСУНКИ ПО ВОЗРАСТУ

Овладение теми или иными навыками рисования говорит о развитии ребёнка.

Стадия каракулей. Период каляк-маляк длится примерно до двух лет. Малыш просто учится держать карандаш, управлять им: рисует детские рисунки-чёрточки, штрихи, линии, точки, загогулины. Изобразить какую-то фигуру кроха может лишь случайно, да и цвет не имеет значения. Для него важен именно факт того, что от движения руки на бумаге остаётся след. На этом этапе развития очень важно дать малышу «вырисоваться», почувствовать уверенность от умения работать с карандашом и бумагой. Поэтому на стадии каракулей не следует его учить рисунку, не нужно направлять его руку. В этот период не следует пугаться и того, что малыш закрасивает лицо у человечков, нарисованных для него взрослыми. Это не

ВСЕ МАМЫ ХРАНЯТ ДЕТСКИЕ РИСУНКИ. А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ЭТО ОДИН ИЗ КЛЮЧИКОВ К СОСТОЯНИЮ МАЛЫША? КОНЕЧНО, «ПРОЧТЕНИЕ» ДЕТСКОГО РИСУНКА – НЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОСОБ ПОНЯТЬ ТО, ЧТО КРОХА НЕ РАССКАЖЕТ СЛОВАМИ. СРЕДИ ПСИХОЛОГОВ БЫТУЮТ РАЗНЫЕ МНЕНИЯ О ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ТАКОГО ТВОРЧЕСТВА.

протест. Просто до двух лет у крохи ещё нет осознания себя как отдельного индивида. Единственное, что должно беспокоить вас в этом возрасте - полное отсутствие интереса к тому, чтобы оставить свой след на бумаге или на белом подоконнике.

Стадия образного мышления. С двух до трёх лет кроха уже начинает осознавать саму возможность отразить на бумаге окружающий его мир. Хотя рисует он по-прежнему каракули, но уже пытается объяснить, что же изображено: «Это я, а это мама, папа, кошка, машинка...» Скоро его рисунки приобретают более связанные с действительностью очертания. Этот этап детского рисунка ещё называют стадией «головоногих». Людей малыш рисует в виде

круга – головы с прутиками ручек и ножек. Важно то, что на лице он уже рисует глаза, рот, нос. Изредка добавляет «головастик» уши. Это свидетельствует о том, что формирование его представлений о человеческом теле происходит своевременно и адекватно.

Широкая палитра. Ближе к трём годам важен и выбор цветов для рисунка, который уже происходит сознательно. О благополучном эмоциональном состоянии малыша свидетельствуют как тёплые (жёлтый, оранжевый, розовый), так и холодные (зелёный, синий, голубой) цвета. Когда детские рисунки содержат много ярко-красного, это может быть показателем внутреннего перенапряжения и даже агрессии. Делать такой вывод только на основании рисунка было бы неверно. Возможно, малышу просто нравится яркий сочный цвет. Он и с жёлтым, и с оранжевым готов работать так же самозабвенно. А вот



увлечение крохи насыщенным фиолетовым должно вас насторожить - оно с высокой достоверностью является признаком тревоги у малыша. Ребёнок тихий, не очень общительный? Пожалуй, он остановится на тёмных и бледных оттенках, включая серый и чёрный. Если кроха спокоен, это не слишком тревожный признак. Однако если чёрный цвет преобладает, в основном используются жирные линии, обратитесь к детскому психологу. Кроха живёт в состоянии страха, он подавлен.

ДЕТСКИЕ РИСУНКИ: ТАК Я ЖИВУ

Обратите внимание на то, как малыш заполняет детские рисунки. Полностью, не оставляя даже просве-

та, или сосредоточивается исключительно в уголке? А может, посередине? Так карапуз изображает мир, в котором живёт. Если малыш главное изображение помещает в центре, это значит, что он чувствует себя в счастливой и защищённой Вселенной детства. Но когда детские рисунки крохи занимают только часть листа, всё, что карапуз изображает, мелкого размера и себя он располагает в углу, насторожьтесь. Так рисуют дети с заниженной самооценкой, не справляющиеся с предъявляемыми требованиями, страдающие от критики. И бесполезно напоминать крохе, что надо использовать весь лист. Так проблема не решится. Ведь она не в рисунке, а в семье.

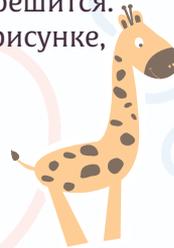
Если ребенок рисует черным цветом. Не паникуйте. Это не значит, что у ребенка проблемы. Просто этот цвет ему нравится.

Ребенок рисует больших человечков (мама, папа) - все нормально. Так ребенок рисует тех, кого любит.

Если ребенок рисует размашистые изображения, наблюдайте за ребенком. Возможно, он слишком впечатлительный.

Ребенок рисует мелкие картинки всегда в уголках листа - обратите внимание: не исключено, что ребенок растет робким и даже пугливым.

Если ребенок рисует красочный рисунок из многих деталей. Отлично! Ребенок открыт для общения, у него богатое воображение.



+ 375 29 714-14-39

e-mail: 19600617@mail.ru



КАК ВОСПИТАТЬ МУЖЧИНУ- 7 ПРАВИЛ СЫНОЛОГИИ



ЛИОННА ФУТЧИК
психолог,
директор
НИСИП «Лисекон»



ПЕРВОЕ

Воспитанием мальчика должен заниматься отец. Причем, с самого рождения. Своего рождения, а не с рождения сына.

Потому как воспитание в семье - это не нравоучения. Мальчик копирует образец поведения своего отца, а не его слова.

ВОПРОС МАМАМ - хотите ли вы, чтобы ваш сын стал таким же как ваш муж?

ВТОРОЕ

Мужчина должен быть сильным. А что это значит? Уметь принимать решения и брать на себя ответственность за эти решения.

ВОПРОС РОДИТЕЛЯМ - учится ли ваш сын самостоятельно принимать решения и отвечать за них?

ТРЕТЬЕ

Принимать решение и нести ответственность - две стороны одной медали. Свобода с одной стороны. Ограничение свободы с другой.

ПРИМЕР

Мужчина принимает решения, но несет за них ответственность его женщина. Это не мужчина, а маленький сынок. Мужчинка.

Мужчина не принимает решения, но несет за них ответственность. Это не мужчина. А подкаблучник. Мужичок.

ЧЕТВЕРТОЕ

Свобода начинается с самоограничения.

Есть такая восточная поговорка «Первыми пьют воду верблюды, потому как у них рук нет. Вторыми пьют мужчины, потому как у них терпения нет. Последними пьют женщины».

СХЕМА

ВОСПИТАНИЯ (ДЛЯ ПАП):

«Лучшее — маме. Потому что она девочка. Затем коту - потому, что он беспомощен и зависит от нас. А затем уже нам с тобой. Потому что мы мужчины».

ПЯТОЕ

В каком возрасте младенец становится мужчиной?

С момента осознания себя как личности. Психологи знают этот возраст. Три года. Да, мамочки. Три года.

Именно с этого возраста необходимо постоянно внушать сыну - «Ты - мужчина!».

Именно с этого возраста необходимо учить его нормальному мужскому слову «Должен!»

Мужчина должен: уметь терпеть, уметь преодолеть себя, уметь ошибаться, уметь быть нежным, уметь быть грубым, уметь быть разным, уметь отвечать за свои слова. Мужчина должен уметь БЫТЬ.

ШЕСТОЕ

К сыну надо относиться как к взрослому. Это не значит, что с ним не надо играть, не прощать его ошибки, не нежить его, не улыбаться ему.

СЕДЬМОЕ

Сыну можно ошибаться. Он исследует мир вокруг себя, исследует его границы. Знаете, почему мужчины похожи на детей? Потому как мужчины тоже раздвигают границы этого мира. Мужчина должен быть беспокоен. Он движущая сила человечества. А женщина - сила сохраняющая, если что.

Нельзя наказывать сына за ошибки. Их нужно исправлять. Ему. Самому. Самостоятельно. Но с вашей подсказкой и помощью.



КАК ВОСПИТЫВАТЬ ДЕВОЧКУ. ПРАВИЛА ДОЧКОВЕДЕНЬЕ

Малышка, красавица, умница, доченька! Ново-рождённая девочка всегда вызывает у родных бурю эмоций и океан умиления. Счастливые родители тут

же начинают коллекционировать многочисленные бантики и заколки, платяца.

Они знают наверняка, что их крошечная принцесса

достойна всех самых заветных подарков и способна перевернуть мир. Собственно, так и происходит с миром её родителей. И когда первые шумные волны ра-

дости принимают форму постоянной, но более тихой гордости и умиления, наступает время задумываться о раннем развитии. В самом деле, **как воспитывать девочку**, ведь совершенно очевидно, что не так, как её братика, и даже не так, как воспитывалась мама этой драгоценной принцессы. Чтобы добиться желаемых результатов, родители могут позаимствовать из «исторической» копилки пару-тройку безошибочных педагогических приёмов.

Многие поэты сравнивают образ идеальной женщины с нежным цветком, а он не может расти в грубой неприветливой атмосфере. Каждому малышу больше всего на свете нужна любовь мамы, а крошечной девочке она нужна в несколько раз больше. Настроенная от природы на ласку и нежность, девочка тончайшим образом чувствует настроение мамы и огорчается, если оно обращено против неё. Психологи считают, что переборщить с родительской любовью невозможно. Потому молодым папам и мамам стоит использовать каждую свободную минутку, чтобы напомнить малышке о том, как она любима.

Младенцу становится всё понятно и без слов - частые объятия, поглаживания по головке, колыбельные, нежный голос, улыбка и похвала. С этими нехитрыми приёмами девочка растёт радостной и спокойной, получая крепкий фундамент для своей дальнейшей счастливой жизни.



ВЛАДИСЛАВА
2 месяца, г. Витебск

ДЕЛАЕМ КОМПЛИМЕНТЫ ДОЧЕРИ

Как и «перелюбить», перехвалить крошечную принцессу невозможно. На первом году жизни каждая минута – это достижение и уникальный опыт. Малышка учится буквально с молниеносной скоростью. И это значит, что поводов для похвалы всегда найдётся предостаточно! Не стоит забывать напоминать крошке о том, что она чудесно играет в кубики и строит самые милые мордашки, изображая зайчонка. Может быть, девочка пытается скопировать то, как вы причёсываетесь, или виртуозно находит носик, глазки и лапки у плюшевого любимца? Ни один из этих поводов не должен пройти «вхолостую». Лучшими словами для крошки станут: «Моя красавица», «Ты моя умница, ты всё делаешь правильно!»

ПЕРВЫЕ ИГРУШКИ ДЕВОЧКИ

Идеально отражают глав-

ные принципы окружающего малыша мира. Потому относиться к выбору игрушек стоит с особой серьёзностью! Маленькой девочке важна игрушка, которая могла бы являться «шпаргалкой» или «конспектом» основных внешних качеств леди. К примеру, это может быть красивая тряпичная куколка с добрым милым личиком, длинными волосами, красивым платьем и любимой плюшевой собачкой. К сожалению современные куклы (особенно Барби) для формирования интеллекта девочки не рекомендованы. Ролевые игры полезны даже в столь раннем возрасте, потому что двух-трёх фраз от имени куколки о том, как она заботится о своей собачке или как любит поливать цветы, станет достаточно, чтобы запустить в ребёнке механизм социальной женственности.

+ 375 29 714-14-39
e-mail: 19600617@mail.ru

РОСКОШНУЮ, ОЧЕНЬ ОБЪЁМНУЮ КОСУ МОЖНО СОЗДАТЬ ИЗ НЕ ОЧЕНЬ ГУСТЫХ ВОЛОС. ДЛЯ ЭТОГО НАМ ПОНАДОБИТСЯ ТОЛЬКО УТЮЖОК-ГОФРЕ И НЕМНОГО ШНОРОВКИ.

Чистые и сухие волосы хорошо расчесываем. Затем каждую прядку гофрируем по всей длине. Начинаем от шеи и продвигаемся к верху. Детские волосы достаточно нежные, поэтому утюжок держим не более 2-3 секунд, чтобы не повредить их. Пенку или лак для укладки ни в коем случае не наносим перед гофрированием. Можно нанести только термозащитное средство.



Ознакомьтесь с видео, как сделать детскую причёску можно на канале YouTube Мама и дитя (www.youtube.com/channel/UCodGXmleQe3LcaZ7qpxBEXw)



Прическа от парикмахера Ксении Винниковой, vk.com/hair_kseniya
Модель: АРИНА ГУРКО 7 лет, г. Витебск



1 Отделяем прядь волос и от линии челки плетем «КОЛОСОК».



2 После того, как сплели колосок, зафиксировали резиночкой, берем следующую прядь и заплетаем хвостик.



4 Под хвостом, делаем ещё один хвост и вплетаем туда «КОЛОСОК», фиксируем резиночкой.



5 Берем верхний хвост, разделяем на две пряди и закрепляем по бокам.



7 Второй хвост поднимаем вверх между разделенными прядями и фиксируем на макушке головы.



8 Берем две разделенные пряди, фиксируем в хвост. Верхний хвост разделяем на две пряди и закрепляем по бокам.



12 Повторяем манипуляции до тех пор, пока позволяет длина волос. Когда коса готова, слегка вытягиваем её в разные стороны для создания дополнительного объема.

Справочник детских учреждений здравоохранения



СТРУКТУРА УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ г. ВИТЕБСКА «ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ДЕТСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР» ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ: ОБЛАСТНУЮ КЛИНИЧЕСКУЮ ДЕТСКУЮ БОЛЬНИЦУ И 6 ДЕТСКИХ ПОЛИКЛИНИК г. ВИТЕБСКА:

- Витебская областная детская клиническая поликлиника,
расположена по адресу: **ул. Чкалова, 14В**
- Детская поликлиника № 1,
расположена по адресу: **ул. Шрадера, 7**
(справка педиатрии +375 212 47-82-28, 47-92-47),
(справка хирургии +375 212 47-50-62),
(приемное отделение +375 212 47-13-83)
- Детская поликлиника № 2
расположена по адресу: **ул. Коммунистическая, 17/2**
(справочная +375 212 53-83-65, 53-83-68)
- Детская поликлиника № 3,
расположена по адресу: **пр-т Фрунзе, 32А**
(справочная +375 212 60-16-03, 60-16-04)
- Детская поликлиника № 4,
расположена по адресу: **ул. Космонавтов, 5**
(справочная +375 212 36-23-13, 36-43-73, 36-98-55)
- Детская поликлиника № 5,
расположена по адресу: **ул. М. Горького, 90А**
(справочная +375 212 34-15-92, 34-16-22)

График работы детских поликлиник, ЕЖЕДНЕВНО:

Регистратура с 7.00 до 20.00
Врачебный прием (согласно графиков) с 08.00 до 20.00
Врачебные назначения на дому с 08.00 до 20.00
Выполнение вызовов на дому с 08.00 до 20.00
Запись вызова на дом с 07.00 до 16.00

После 20.00 обслуживание детей проводится скорой медицинской помощью по телефону 103.

УЗ «Областная детская клиническая больница» г. Витебск, ул. Чкалова, 14В

Время работы:

понедельник-пятница с 07.30 до 20.00
суббота с 08.00 до 15.00

Главный врач: Пузанова Галина Томовна

Телефон: (212) 57-13-92

Регистратура: (212) 27-25-07, 27-05-08, 27-25-09

(предварительная запись к врачам узкой специализации)

По вопросам предварительной записи к врачам можно так же обращаться по нашему электронному адресу:

predzapis@gmail.com

**Справочное бюро: (212) 57-78-79,
+375 (33) 347-74-46**

Горячая линия: (212) 57-18-91

Специализация: педиатрия, (212) 57-13-92

e-mail: priem@vitebsk.by

№ кабинета	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Личный приём (дни, время)	Телефон
608 ОКДП	Пузанова Галина Томовна	Главный врач	Вторник	57-18-70
609 ОКДП	Шиндеров Владимир Алексеевич	Заместитель главного врача по медицинский части	Понедельник среда, пятница	57-13-95
607 ОКДП	Чупик Ирина Николаевна	Заместитель главного врача по медицинской экспертизе и реабилитации	Вторник, четверг	53-80-06
603 ОКДП	Акентьева Лариса Ивановна	Заместитель главного врача по организационно-методической работе	Среда	53-80-05
ОКДП	Юнес Ирина Вольдемаровна	Заместитель главного врача по педиатрической помощи	Четверг	47-13-85
ОКДП	Питкевич Александр Эдуардович	Заместитель главного врача по хирургической помощи	Понедельник, среда	47-82-28

Отделение областной клинической больницы

Наименование отделения	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Педиатрическое отделение №1	Курякова Людмила Юрьевна	Заведующая отделением	48-27-54
Нефрологическое отделение №2	Бакланова Марина Суменовна	Заведующая отделением	47-51-23
Инфекционное боксированное детское отделение №3	Бахтина Татьяна Жоржевна	Заведующая отделением	47-65-57
Пульмонологическое отделение №4	Котлярова Вероника Владимировна	Заведующая отделением	47-44-47
Хирургическое отделение №5	Зуев Николай Иванович	Заведующий отделением	47-12-55
Травматолого-ортопедическое отделение №6	Лопатнев Евгений Анатольевич	Заведующий отделением	47-71-37
Операционный блок	Янушкевич Александр Александрович	Заведующий отделением	47-42-26
Неврологическое отделение №7	Жигур Наталья Николаевна	Заведующая отделением	47-99-47
Ревматологическое отделение №8	Нищаева Наталья Федоровна	Заведующая отделением	47-33-22
Отделение анестезиологии и реанимации №9	Мисюкевич Алексей Александрович	Заведующий отделением	47-44-87
Инфекционное детское отделение №10	Лярская Наталья Владимировна	Заведующая отделением	47-73-55
Педиатрическое отделение для недоношенных детей №11	Клишо Светлана Степановна	Заведующая отделением	47-95-68
Аллергологическое отделение №12	Голубева Анна Ивановна	Заведующая отделением	48-29-84
Гастроэнтерологическое отделение №14	Горлина Ирина Владимировна	Заведующая отделением	47-97-52
Оториноларингологическое отделение	Якимцова Анна Владимировна	Заведующая отделением	47-43-62
Приемное отделение с травматологическим пунктом	Курчавый Вячеслав Вилорьевич	Заведующий отделением	47-23-97

УЗ «Областная детская клиническая больница» г. Витебск, ул. Чкалова, 14В

Наименование отделения	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Педиатрическое отделение №1	Щипанова Ирина Семеновна	Заведующая отделением	57-78-73
Педиатрическое отделение №2	Кашникова Людмила Александровна	Заведующая отделением	21-45-89
Педиатрическое отделение №3	Погребняк Татьяна Станиславовна	Заведующая отделением	57-65-67
Педиатрическое отделение Витебского района	Пояркова Вера Мифодьевна	Заведующая отделением	58-45-57
Педиатрическое отделение №1 по медобслуживанию детей и подростков в УО	Яцко Людмила Викторовна	Заведующая отделением	52-50-83
Педиатрическое отделение №2 по медобслуживанию детей и подростков в УО	Карлова Людмила Афанасьевна	Заведующая отделением	57-24-71
Клинико-диагностическая лаборатория	Ткачева Ирина Ивановна	Заведующая отделением	53-80-13
Отделение реабилитации	Левандовская Анна Евгеньевна	Заведующая отделением	55-80-17
Оториноларингологическое отделение	Новичкова Елена Валентиновна	Заведующая отделением	47-12-69
Хирургическое отделение	Жабченко Денис Владимирович	Заведующий отделением	52-50-83
Офтальмологическое отделение	Ткачёва Оксана Леонидовна	Заведующая отделением	
Кабинет иммунопрофилактики	Грибовская Ирина Александровна	Заведующая отделением	57-77-11

Филиал №1 УЗ «ВОДКЦ» детская поликлиника №1 г. Витебск, ул. Шрадера, 7

Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Личный приём (дни, время)	Телефон
Аксёнова Людмила Георгиевна	Заведующая филиалом	Среда, пятница	47-42-28
Наименование отделения	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Областное консультативное отделение	Волцецкая Светлана Петровна	Заведующая отделением	47-73-01
Педиатрическое отделение №1	Бобарыкина Валентина Александровна	Заведующая отделением	47-63-50
Педиатрическое отделение №1 по медобслуживанию детей и подростков в УО	Шиндерова Татьяна Николаевна	Заведующая отделением	47-12-69

Филиал №2 УЗ «ВОДКЦ» детская поликлиника №2 г. Витебск, ул. Коммунистическая, 17/2

Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Личный приём (дни, время)	Телефон
Егина Галина Николаевна	Заведующая филиалом	Понедельник, четверг	53-83-66
Наименование отделения	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Педиатрическое отделение	Шерякова Александра Валерьевна	Врач-педиатр, заведующая отделением	53-83-69
Педиатрическое отделение по медобслуживанию детей и подростков в УО	Лицкалова Ирина Борисовна	Врач-педиатр, заведующая отделением	53-83-67

Филиал №3 УЗ «ВОДКЦ» детская поликлиника №3 г. Витебск, пр-т Фрунзе, 32А

Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Личный приём (дни, время)	Телефон
Астапович Ирина Оганесовна	Заведующая филиалом	Вторник, пятница	24-26-35
Наименование отделения	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Педиатрическое отделение №1	Колоскина Елена Петровна	Заведующая отделением	24-24-18
Педиатрическое отделение по медобслуживанию детей и подростков в УО	Шацкая Анна Евгеньевна	Заведующая отделением	24-23-09

Филиал №4 УЗ «ВОДКЦ» детская поликлиника №4 г. Витебск, ул. Космонавтов, 5

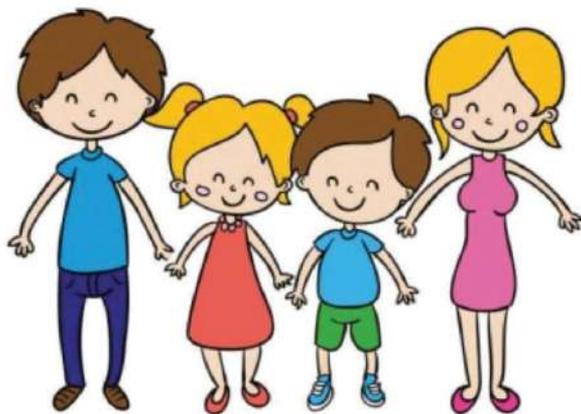
Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Личный приём (дни, время)	Телефон
Запорожец Светлана Александровна	Заведующая филиалом	Понедельник, четверг	36-52-72
Наименование отделения	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Педиатрическое отделение	Мовшенко Инна Анатольевна	Заведующая отделением	36-65-54
1-е дошкольно-школьное отделение	Самутин Николай Михайлович	Заведующий отделением	36-65-54
2-е дошкольно-школьное отделение	Казакова Татьяна Кузьминична	Заведующая отделением	36-65-54

Филиал №5 УЗ «ВОДКЦ» детская поликлиника №5 г. Витебск, ул. М. Горького, 90А

Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Личный приём (дни, время)	Телефон
Васильева Марина Михайловна	Заведующая филиалом	Вторник, пятница	34-15-24
Наименование отделения	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Педиатрическое отделение №1	Рукавичкина Галина Александровна	Заведующая отделением	34-16-47
Педиатрическое дошкольно-школьное отделение	Соболева Галина Дмитриевна	Заведующая отделением	34-16-47

УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»

Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Мартынова Елена Валерьевна	Главный врач	69-30-01
Данилова Елена Леонидовна	Заведующая детско-подростковым отделением	61-44-36, 61-45-82
Балашенко Надежда Манцуоровна	Детский психолог	61-45-82



ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛИ!!!

ЗА БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ

1. Заходите в Интернет вместе с Вашим ребенком. Объясните что и как там устроено, побуждайте ребенка делиться своими впечатлениями, спрашивать совета.
2. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), использовании он-лайн игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
3. Запретите ребенку выдавать свои личные данные (адрес, телефон, дорогу, по которой он ходит в школу и прочее).
4. Пообещайте, что вы не будете сердиться и не запретите пользоваться компьютером, что бы ни случилось.
5. Расскажите своему ребенку, что многое то, что они могут увидеть или прочесть в сети не является правдой, не стоит всему безоговорочно верить.
6. Объясните ребенку, что его виртуальный друг в реальном мире может оказаться не тем, за кого себя выдает.
7. Контролируйте своих детей в сети с помощью специальных программ. Они помогут вам отделить вредоносное ПО, понять, какие сайты посещал Ваш ребенок, что он там делал.
8. Помните, что запрет на пользование компьютером не дает желаемых результатов.
9. Будьте другом своему ребенку, интересуйтесь его увлечениями и обсуждайте возникающие у него проблемы.
10. Будь внимателен при загрузке бесплатных файлов и игр на компьютер, тебя могут обмануть: нажав на ссылку, ты можешь попасть в «небезопасную зону» или загрузить на свой компьютер вирус или программу-шпион.

Телефон доверия: +375 212 61-60-60 (круглосуточно)
УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»:
+375 212 69-30-01, + 375 212 69-30-03



г. Витебск, проезд Гоголя, 5
Тел.: +375 (212) **47-45-35**, (33) **395-85-79**, (44) **747-45-35**
e-mail: **vcm74@mail.ru**
www.marketvit.by, www.newsvit.by

АРЕНДА ПАВИЛЬОНОВ и сопутствующего оборудования



**-30%
скидка**
При предъявлении
каталога



С нашими павильонами
Вы можете организовать **ЛЮБЫЕ ПРАЗДНИКИ**
на опушке леса или на берегу озера,
не боясь дождя или палящего солнца!

Предлагаем в аренду павильоны площадью
32м2, 50м2, 60м2, 500м2 (можно разделить на секции по 100м2)



www.marketvit.by



vk.com/vcm_rent

Справочное издание «Мама и дитя». Информационно-справочный каталог выпуск №3
Главный редактор: И.Н. Макаренко. Ответственный за выпуск: О.С. Ходырева. Компьютерная верстка, дизайн: Д.О. Корнилов
Подписано в печать 15.03.2017. Формат 70*100/16. Бумага мелованная. Печать офсетная.
Усл.печ. л. Уч.-изд. л. Тираж 5000 экз. (1-й эд 1-1500). Заказ
ККУП «Витебский областной центр маркетинга» Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий №1/371 от 20.06.2014. Проезд Гоголя, 5, 210015, г. Витебск, тел./факс: +375 212 47-64-62,
e-mail: vcm74@mail.ru, www.marketvit.by, www.newsvit.by.
ОДО «Дивимакс» видельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий №2/44 от 18.02.2014. Пр-т Независимости, 58 к. 17, г. Минск
ISBN 978-985-6896-53-1
© Коммунальные консалтинговое унитарное предприятие «Витебский областной центр маркетинга», 2017



9 789856 896531

Новинка!

Беллакт

УНП 500043093

Жидкие молочные каши «Беллакт»

полезные молочно-злаковые продукты для детей, полностью готовые к употреблению

- ✓ вкусные и питательные;
- ✓ легко перевариваются и усваиваются;
- ✓ создают продолжительное чувство насыщения;
- ✓ удовлетворяют растущие потребности малыша в энергии и пищевых веществах.



www.bellaktbaby.com