

Интервью с врачом-оториноларингологом
Медицинского центра «Детский Доктор»
БОНДАРЕНКО
ЕЛЕНОЙ БОРИСОВНОЙ
стр. 26-27

Медицинский центр

ДЕТСКИЙ ДОКТОР

Родителям

МАРТ 2019

№ 15

- Вазомоторный ринит
стр. 6-7
- Ошибки при
похудении: ТОП 7
стр. 20-21
- Пасхальный веночек
своими руками
стр. 36-37

Режим дня детей

стр. 14-16 от 1 года до 3 лет

16+

Весна красна:

стр. 18-19

ГОТОВИМ КОЖУ ЛИЦА И ТЕЛА

медицинский центр

Детский Доктор

ВСЕ УЗКИЕ
СПЕЦИАЛИСТЫ:

- Педиатр
- Терапевт
- Невролог
- Детский хирург
- Аллерголог-иммунолог
- Оториноларинголог (ЛОР)
- Травматолог-ортопед
- Уролог-андролог
- Ревматолог
- Детский эндокринолог
- Нефролог
- Пульмонолог
- Офтальмолог
- Дерматолог
- Детский кардиолог
- Детский гинеколог
- Детский уролог
- Акушер-гинеколог
- Гастроэнтеролог
- Онколог
- Психолог
- Психиатр



ПРИВИВКИ

КАБИНЕТ УЗИ

ЛАБОРАТОРИЯ
ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ

тел.: +7 (473) 280-280-1
ул. Хользунова,
60-Б (корп. 1 и 2)
ул. Беговая, 2/3
Ленинский проспект, 34
www.детдоктор.рф

Разделение потоков "здоровый-больной ребенок"

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Журнал Медицинский центр «Детский Доктор»

Воронеж, март 2019
№ 15, 16+

Дата выхода в свет
29 марта 2019 г.

Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ36-00492 от 18 сентября 2015 г., выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Воронежской области

Подписано в печать
22.03.2019 г.

Учредитель: ООО «Детский Доктор Плюс»

394068, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Беговая, д. 2/3, нежилое встроенное помещение XIII в лит. А

Издатель: ООО «Детский Доктор Плюс»

394068, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Беговая, д. 2/3, нежилое встроенное помещение XIII в лит. А

Адрес редакции: 394053, г. Воронеж, ул. Хользунова, 60 б, нежилое встроенное помещение 3, тел. 280-280-1

Главный редактор:
Ищенко И. В.

Выпускающий редактор:
Костылева Марина

Дизайнер-верстальщик:
Звамбая Елена

Первая обложка:
Модель Уралов Марк
Фотограф Виктория Уралова

Вторая обложка:
Модель Гузенко Марета
Фотограф Елена Иванова
https://vk.com/lenanova_photo

Тираж 4000 экз.
Распространяется бесплатно

Отпечатано в типографии «Издат-Черноземье», ул. Краснодарская, 16 и, тел. +7-473-200-88-80

**ОБРАЩЕНИЕ
СОЗДАТЕЛЕЙ
ЖУРНАЛА**

4-5

**ВАЗОМО-
ТОРНЫЙ
РИНИТ**

6-7

**ПОЛОВОЕ
СОЗРЕВАНИЕ
МАЛЬЧИКОВ**

8-11

**НАРУШЕНИЯ
ОСАНКИ У ДЕТЕЙ**

12-13

**РЕЖИМ ДНЯ
ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА
ДО 3 ЛЕТ**

14-16



**КУЛЬТ-
ПРОСВЕТ**

17



**ВЕСНА КРАСНА:
ГОТОВИМ КОЖУ
ЛИЦА И ТЕЛА**

18-19

**ОШИБКИ ПРИ
ПОХУДЕНИИ:
ТОП 7**

20-21

**ЭКСТРЕННАЯ
КОНТРАЦЕПЦИЯ**

22-24

**ДЕТСКИЙ
ЛЕПЕТ**

25

**ИНТЕРВЬЮ
С БОНДАРЕНКО Е. Б.**

26-27

**БАССЕЙН
«ОСТРОВ
ДЕТСТВА»**

28-29

**РАЗВИТИЕ ВОЛЕВОЙ
СФЕРЫ
У ДОШКОЛЬНИКОВ**

30-31



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ГОТОВНОСТЬ
РЕБЕНКА К ШКОЛЕ**

32-33



**ПАСХАЛЬНЫЙ
ВЕНОЧЕК СВОИМИ
РУКАМИ**

36-37



**ЮРИДИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ**

34-35

**ГОТОВИМ
ВКУСНО И
БЫСТРО**

38-39



СЛОВО УЧРЕДИТЕЛЕЙ

Дорогие наши клиенты, совсем скоро наш медицинский центр отметит своё шестилетие! За это время наш «Детский доктор» возмужал и стал надёжным помощником в решении вопросов здоровья детей и их родителей. Мы гордимся тем, что создали место, в которое дети приходят с удовольствием, а их родители имеют возможность получить профессиональные консультации отличных специалистов. И, конечно, нам хотелось сегодня поделиться с вами нашими успехами.

Принципы работы

«Детский Доктор» сегодня:

- 6 лет на рынке
- Нам доверяют более 55 000 клиентов
- 4 филиала в разных районах города
- Около 100 врачей разных специальностей работают в нашем центре
- Наша лаборатория провела более 130 000 анализов
- Разделение потоков «больной – здоровый» (прием осуществляется в разных корпусах)
- Центр входит в ТОП-10 клиник г. Воронежа по данным портала «Продокторов»



Что обеспечивает планомерный рост компании в течение всего этого времени? Уверены, основа этого – **принципы**, на которые мы опираемся в ходе всей нашей деятельности и которые являются отправной точкой в работе.

■ Мы очень дорожим доверием наших клиентов и стремимся, чтобы посещение нашей клиники стало результативным для пациентов. Поэтому все специалисты Медицинского центра – профессионалы в своей области. Они обладают знаниями и опытом в своей профессии, имеют отличные результаты в работе с пациентами. Постоянно повышают свою



квалификацию, проходят дообучение. Наши специалисты работают в тесном контакте между собой, поэтому у них всегда есть возможность согласованно подходить к лечению пациентов, совместно разрабатывать наилучший план обследования и лечения, что гарантирует быстрый результат.

■ Мы ценим время и гарантируем получение услуги в обозначенный срок, так как соблюдаем границы приема каждого пациента.

■ Мы хотим, чтобы наши клиенты чувствовали заботу и внимание, поэтому создаем максимально комфортные условия: удобные места ожидания, интересные игровые, комфортная и красивая санитарная зона, места для кормления ребенка, пеленальные столики, свежая вода и горячие напитки.

Дорогие наши клиенты, хотим поблагодарить вас за то, что все это время вы с нами. Ваше доверие помогает нам двигаться вперед, расти, развиваться и становиться лучше. Мы стремимся к тому, чтобы забота о своём здоровье была комфортной и результативной для всех наших клиентов!

*С уважением, Ирина Владимировна Ищенко,
Наталья Сергеевна Рыжкова*



На улице весна, и ещё несколько месяцев до конца учебного года. Хочется затронуть такую непростую тему, как школа.

Я как мама школьника понимаю сейчас одну простую вещь: современная система школьного образования совершенно не оправдывает своего предназначения, не учит ребёнка, а скорее готовит к экзаменам. Все усилия сведены не к качеству знаний ребёнка, их актуальности, а к способности хорошо справиться с контрольной работой. Я уже не говорю о том, что более половины школьников за первые три года учёбы приобретают проблемы со здоровьем: снижение зрения, сколиоз, невроты. И я говорю об этом не голословно, мы наблюдаем детей и понимаем прямую связь нарушений с началом школьной жизни.



К чему я говорю это? Наверное, я все чаще задаю себе вопрос: «Зачем я вожу ребёнка в школу?» Ведь я точно знаю, что оценка за контрольную работу не определит будущее моего ребёнка. Точно также как и оценка в полугодии, да и в аттестате вообще. Возможности, которые сегодня дает окружающий мир, гораздо шире, чем 20 лет назад (когда заканчивала школу я, и диплом хоть как-то гарантировал работу, а посещение института было единственным способом получения специализированных знаний). Сейчас стираются пространственно-временные границы. Большинство специальностей можно получить, не переезжая в другой город, а скорость обучения зависит от твоих способностей и возможностей. Мир вокруг поменялся сильно, а школа – нет. Мир требует нестандартных идей, смелого мышления и отваги не оглядываться на то, что делают другие, и не зависеть от их оценок. А школа требует решать примеры единообразным способом, отступать необходимое количество клеточек и умещает оценку знаний, способностей и возможностей ребёнка в 4-хбальную систему (да-да, вы видели «1» в дневниках за последние лет 5?).

Что я хочу этим сказать? Я искренне надеюсь, что в ближайшее время начнёт меняться хоть что-то в школьном образовании. Что школа начнёт учить детей жизни, тому, как правильно уметь взаимодействовать с другими людьми, как понимать, что «твое», а что «нет», как находить правильную информацию в объёме уже существующей информации, как систематизировать её, как отстаивать свои границы, наконец, как научиться учиться, понять ценность знания, а не оценки!

Я очень хочу, чтобы и я и мой ребёнок жили в обществе взрослых людей, осознающих свою индивидуальность и несущих ответственность за себя и свою жизнь. Чего желаю и всем нашим читателям!

С любовью, Ищенко Ирина Владимировна,
соучредитель МЦ «Детский Доктор»,
главный редактор журнала



Существует множество разновидностей заболевания, которое в быту определяется общим понятием «насморк». Острый инфекционный, хронический катаральный, сенной, атрофический, гипертрофический – у каждого вида свой механизм возникновения, клиническая картина и схема лечения. Вазомоторный ринит в этом ряду стоит отдельно в силу очень специфической этиологии.

Вазомоторный ринит

Вазомоторный ринит – это неинфекционное заболевание, возникающее из-за нарушения тонуса капилляров в слизистой носа. Под воздействием проявившегося нарушения ткани слизистой начинают набухать и производить большое количество слизи. Дополнительно происходит ухудшение проводимости сосудов и всех тканей носовой полости, снижается их тонус и работоспособность.

У здорового человека сосуды, расположенные в полости носа, реагируют на температуру и влажность воздуха адекватно, то есть изменяют наполнение кровью слизистой оболочки в зависимости от температуры и влажности воздуха. И нос дышит! А вот у тех, кто болен вазомоторным ринитом, регуляция тонуса этих сосудов нарушена.

Вазомоторный ринит принято делить на:

- медикаментозный (в результате длительного использования топических сосудосуживающих и системных препаратов («Резерпин», «Фентоламин», «Гуанетидин», «Метилдопа», «Празозин», ингибиторы АПФ, пероральные контрацептивы и др.);
- гормональный (ринит беременных, ринит пубертатного периода);
- рефлексорный (пищевой и холодовый);
- психогенный (в результате стресса);
- идиопатический (неустановленной этиологии);
- смешанные формы.



Типичными симптомами вазомоторного ринита являются:

- затруднение носового дыхания – заложенность носа;
- насморк (прозрачные (водянистые) выделения из носа);
- снижение обоняния;
- приступы чихания (не очень часто);
- стекание слизи по задней стенке глотки;
- «перетекающая заложенность» то в одной, то в другой половине носа (особенно в горизонтальном положении тела).

При обнаружении вышеперечисленных симптомов рекомендуем обратиться к ЛОР-врачу для проведения тщательного обследования, которое поможет поставить правильный диагноз.

Для обследования нам потребуется:

- собрать анамнез: как долго вас беспокоит насморк, связан ли он



со сменой сезона, сколько слизи выделяется из носа и т. д.;

- провести общий осмотр, чтобы выяснить, есть ли признаки сосудистых заболеваний (холодные конечности, нервное напряжение, слабость и т. д.);

- провести риноскопию и эндоскопию полости носа, чтобы оценить состояние слизистой, а также носовой перегородки;

- провести дифференциальную диагностику с аллергическим и инфекционным ринитом – риноцитограмму. Перед проведением анализа нужно не использовать лекарственные средства в нос (капли, спреи, мази), содержащие кортикостероиды и антибиотики, в течение 24 часов.

Для лечения вазомоторного ринита используется комплексный подход: медикаменты, физиотерапия, соблюдение рекомендаций по изменению образа жизни. При смешанной форме вазомоторного



ринита может понадобится совместная работа ЛОР-врача с аллергологом или неврологом. В некоторых случаях приходится прибегать к хирургическим методам лечения. Однако операция назначается только в том случае, если пациенту не удалось помочь консервативно.

Уверены, данная информация при проявлении должного внимания к ней поможет вовремя выявить и лечить вазомоторный ринит, и, соответственно, вы наконец сможете дышать без преград и в удовольствие!

Харченко Кристина Викторовна,
оториноларинголог МЦ «Детский Доктор»

Реклама

ЛОР-КАБИНЕТ

**Без выходных!
Возможен выезд на дом!**

- **Все виды помощи детям и взрослым ("кукушка", "лазер", УФО, промывание)**
- **Работаем 7 дней в неделю**
- **Специалисты с опытом работы более 10 лет**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Медицинский центр
«Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-б;
Ленинский пр-т, 34

Медицинский центр
«Детский Доктор Плюс»
ул. Беговая, 2/3

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



В данной статье поговорим о половом созревании мальчиков и о такой щекотливой теме, как поллюции. К сожалению, родители время от времени стараются избегать освещения данного вопроса в разговоре с юношей, поскольку сама тема кажется им «неудобной». А зря, ведь происходящие вследствие полового созревания изменения в организме ребенка носят очень быстрый характер и подчас могут напугать его или даже повергнуть в состояние депрессии.

В связи с чем, уважаемые родители, рекомендуем вам вооружиться информацией, чтобы понимать, что происходит с вашим ребенком, и в нужный момент оказать необходимую помощь и поддержку.

Половое созревание мальчиков

В вопросах и ответах

О чем говорят поллюции?

Поллюции свидетельствуют о нормальной деятельности органов репродуктивной системы и являются необходимыми. Таким образом организм мальчика избавляется от активно вырабатываемой спермы. Более того, отсутствие непроизвольных эякуляций в течение продолжительного времени должно насторожить родителей подростка, так как существует вероятность гормональных сбоев или развития урологических заболеваний. Поллюции представляют собой явление, контролировать которое практически невозможно. Даже если подросток знает, что такое непроизвольное семяизвержение, ознакомлен с природой и причинами этого явления, предотвратить его появление не удастся.

Повлиять на появление неконтролируемого семяизвержения могут любые провоцирующие факторы: ночные сновидения эротического плана, просмотр откровенных фильмов интимного характера, объект вожделения,



находящийся в непосредственной близости.

Непосредственной причиной поллюций является мужской гормон тестостерон, который обуславливает образование эякулята и потребность организма в очищении семенных протоков.

Гормональные сбои и некоторые генетические отклонения могут привести к тому, что период полового созревания подростка может не сопровождаться поллюциями. Однако



такой вариант не является нормой и требует обязательного медицинского вмешательства.

Когда начинается половое созревание? Раннее и позднее половое созревание

Активная выработка семенной жидкости и поллюции появляются у мальчиков в подростковом периоде в соответствии с рамками, установленными физиологическими нормами. Под **ранним половым созреванием**, сопровождающимся, в том числе ночными и дневными поллюциями, принято понимать активную фазу пубертатного периода, начавшуюся у подростка ранее 11 лет. В некоторых случаях это является нормой, например, при генетической предрасположенности. Однако преимущественно подобная ситуация свидетельствует о гормональных сбоях и требует медицинского вмешательства.

Что касается **позднего полового созревания**, то не исключена и некоторая задержка наступления пубертатного периода, который может начинаться и по достижению подростком 15 лет. Если мальчик здоров физически, не имеет отклонений в развитии, поводов для беспокойства нет.

Начавшийся в более раннем или позднем возрасте период полового созревания всегда сопровождается



ночными поллюциями, что обусловлено влиянием гормонального фона. Отсутствие произвольных семяизвержений, особенно на фоне задержки полового развития, практически всегда является показателем гормональных отклонений.

Сколько длится половое созревание?

Продолжительность периода активной фазы полового созревания – порядка 3-5 лет, и оно сопровождается значительными физическими и психологическими изменениями. Меняется не только физиологическое строение ребенка, активно меняется и психика мальчика, в этот период даже незначительные стрессы и переживания могут привести к нежелательным, а порой и губительным последствиям.

Появление ночных и дневных поллюций у мальчика всегда сопровождается неконтролируемой эрекцией. Если это происходит во время сна, подросток может и не вспомнить об этом. Однако эрекция во время бодрствования, которая практически всегда сопряжена с произвольным семяизвержением, может доставить мальчику немало неудобств.



При неконтролируемой эрекции мальчика нужно научить правилам гигиены, чтобы не началось воспаление.

В этот период очень важно объяснить мальчику, что происходящие в его организме глобальные изменения являются абсолютной нормой, необходимым этапом взросления. Обязательно научите ребенка основным правилам гигиены, в противном случае эякулят, выделяющийся во время поллюций и скапливающийся под крайней плотью головки полового органа, может привести к развитию воспалений.

Когда беспокоиться?

Обратить особое внимание на состояние подростка следует при наличии следующих признаков:

- Поллюции сопровождаются дискомфортом, болезненными ощущениями, чувством жжения и зуда.
- Непроизвольное семяизвержение происходит несколько раз в течение дня.
- Подросток предъявляет жалобы на боли внизу живота, в паховой области, пояснице.

Указанные симптомы могут свидетельствовать о начальных этапах урологических заболеваний либо иных патологиях. Своевременное обращение к врачу позволит избежать множества проблем в будущем.

Как подготовить подростка?

В большинстве случаев пубертатная фаза у мальчиков сопровождается депрессивными состояниями, стрессами, нервным перенапряжением. Немалую роль в данном случае играют такие факторы, как непроизвольная эрекция и последующее семяизвержение. Дабы оградить психику подростка от негатива, необходимо объяснить мальчику, что указанные изменения являются физиологической нормой.

Сообщить мальчику о поллюциях нужно примерно в возрасте 10-12 лет, поскольку первое семяизвержение может наступить как очень рано



(например, в 11 лет), так и поздно (например, в 16 лет). Пусть лучше Ваш ребенок узнает о данном событии на год раньше, чем на день позже случившегося. В этом случае вероятность возникновения психологических проблем, связанных с сексуальной сферой, значительно меньше. Обратите внимание на следующие признаки начавшегося полового созревания у ребенка: ускорение роста яичек и мошонки, примерно через год после этого наблюдается аналогичный рост пениса, между этими двумя событиями – волосы на лобке и подмышечных впадинах, затем появление поллюций. Беседовать на данную тему с ребенком лучше отцу хотя бы потому, что он больше знаком с процессом. Папа для этого разговора подходит значительно лучше, чем мама.



Что говорить?

Говорить следует довольно коротко и по существу, не углубляясь в ненужные детали. Сообщите мальчику, что



достаточно скоро в его жизни начнётся особый этап. Признаком этого этапа является выделение из половых путей мутноватой вязкой жидкости (скажите, что она называется «семя», а сам процесс – «семяизвержение»). Обычно это происходит во сне, поэтому, «когда с тобой такое случится в первый раз, не стоит пугаться. Данное событие – показатель того, что ты повзрослел, в твоём организме произошла гормональная перестройка, которая необходима для того, чтобы превратиться из мальчика в мужчину». Дальше сообщите, что ночные поллюции (иногда их называют «мокрые сны») могут повторяться довольно часто (несколько раз в месяц, иногда – несколько раз в неделю), они происходят непроизвольно, поэтому пытаться их каким-то образом сдерживать не стоит, они всего лишь свидетельство того, что юноша растёт и его организм развивается правильно. Закончить свой рассказ можно сообщением сведений из своего личного жизненного опыта.



Пусть папа расскажет сыну, как он пережил этот непростой период, с какими трудностями столкнулся, как их решал и пр. Это ещё раз убедит мальчика в том, что бояться ему нечего, что рядом есть взрослые, которые его любят и о нём заботятся, к которым он в случае необходимости всегда может обратиться за советом или помощью. К этому разговору полезно и своевременно приобщить информацию о важности интимной гигиены.

Половое созревание мальчика – сложный процесс как для самого юноши, так и для его родителей. Надеемся, наши советы помогут подготовиться к его началу, и грамотное поведение в процессе общения станет залогом психологического комфорта подростка.

Шабанова Лидия Андреевна,
педиатр, неонатолог, к.м.н., врач высшей категории МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

- **Приём педиатра
7 дней в неделю**
- **Всегда на месте
дежурный педиатр**
- **Прививки**
- **Справки в школу
и детский сад**

Реклама

**Разделение потоков
«здоровый - больной
ребёнок»**

Медицинский центр «Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-б
тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф

Медицинский центр
«Детский Доктор Плюс»
ул. Беговая, 2/3
тел. (473) 280-280-1

Медицинский центр
«Детский Доктор»
Ленинский проспект, 34
тел. (473) 280-280-1



Нарушения осанки у детей – изменения физиологического положения тела, обусловленные функциональными изменениями в опорно-двигательном аппарате. Нарушения осанки у детей могут проявляться сутулостью, асимметрией позвоночника, болями в грудной клетке или спине, головными болями, повышенной утомляемостью.

Нарушения осанки у детей

Патология осанки имеет значительную частоту встречаемости среди детского населения – от 5% в возрасте до трех лет до 74,5% в среднем школьном возрасте. Сами по себе нарушения осанки у детей еще не являются болезнью, но создают предпосылки для заболеваний опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Опасность патологии осанки – в ненормальном формировании скелета, из-за чего нагрузка на организм распределяется неравномерно. Это влечет за собой повышенный износ суставов, смещение костей, отклонения в развитии внутренних органов.

Дефекты осанки у детей могут носить врожденный или, в 95% случаев, приобретенный характер. Некоторыми причинами могут являться особенности течения беременности и родов, нелеченные на первом году жизни различные синдромы двигательных нарушений. Важная роль отводится наследственным факторам. Так, у высокорослых детей со сниженной мышечной массой, избыточной растяжимостью связок, избыточной подвижностью суставов нарушения осанки встречаются на 40% чаще.

Непосредственными причинами, приводящими к нарушению осанки у детей, могут выступать неблагоприятные социально-гигиенические условия: недостаточная физическая активность (гипокинезия), несоответствие учебной мебели (стола, стула) росту ребенка и низкая освещенность рабочего места, ношение портфеля в одной и той же руке и

пр. Все перечисленные факторы способствуют длительной неправильной фиксации положения и выработке навыка патологической установки тела. Здесь же следует отметить неблагоприятное влияние на формирующуюся детскую осанку таких действий взрослых, как постоянное ношение грудного ребенка на одной руке, попытки слишком рано сажать ребенка или ставить его на ножки, ведение ребенка во время прогулок за одну и ту же руку.

Приобретенные нарушения осанки у детей могут формироваться вследствие рахита, вальгусных стоп, плоскостопия, снижения остроты зрения или слуха. Предрасполагающими моментами для формирования нарушений осанки у детей служат слабое физическое развитие, неправильный режим, гипотрофия или ожирение, соматическая ослабленность ребенка, недостаток поступления в организм микроэлементов и витаминов.

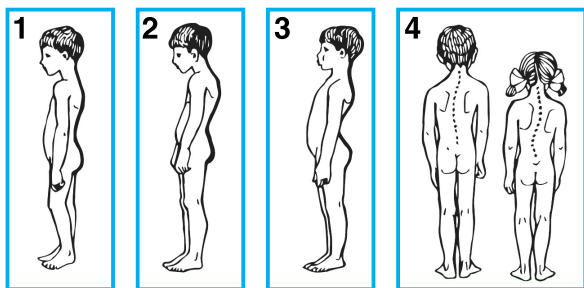
В связи с вышесказанным особую актуальность приобретает вопрос профилактики и раннего обнаружения подобных нарушений у ребенка, так как от правильного формирования скелета ребенка зависит в целом его здоровье.

Как узнать, попадает ли Ваш ребенок в группу риска по патологии осанки?

Осмотрите своего ребенка в раздетом виде в положении стоя при равномерном освещении. Основными визуальными критериями нарушения осанки у детей служат: выступающие назад



и расположенные на разных уровнях и на разном расстоянии от позвоночника лопатки; отклонение отростков позвоночника от средней линии спины; несимметричность ягодичных складок, разноуровневое расположение подколенных ямок; вогнутая или выпуклая грудная клетка; несимметричность ребер, приведение плеч вперед и др. Также стоит учитывать тест Адамса: наклоните корпус ребенка вперед, в положении стоя – при асимметрии ребер по высоте – тест положительный. Данный тест указывает на наличие сколиоза. Если вы заметили что-то из перечисленных изменений, то обязательно обратитесь к ортопеду.



1 - вялая осанка

2 - сутуловатость

3 - лордоз

4 - сколиоз

Дети с нарушениями осанки требуют систематического диспансерного наблюдения ортопеда совместно с педиатром. Основой профилактики патологии позвоночного столба является обучение детей и их родителей здоровому образу жизни: систематические физические нагрузки, режим труда и отдыха, сбалансированное рациональное питание. Можно порекомендовать занятия общефизической подготовкой без длительных кроссов и асимметричных поз. Идеально подойдут классическая хореография, ушу, классическое карате, плавание, волейбол, баскетбол.

Все дети с патологией осанки наряду со здоровым образом жизни требуют активных реабилитационных мероприятий (обучение лечебной физкультуре, самоконтролю за осанкой, иногда, по назначению врача, и физиотерапевтических процедур). Рекомендовано также санаторно-курортное лечение.

В заключение статьи хотим напомнить, что нарушение осанки – это еще не болезнь, а предпосылки к ней. И, как известно, болезнь легче предотвратить, чем лечить. Здоровья вашим детям!

Жерноклеева Виктория Вадимовна,
к.м.н., детский хирург, ортопед-травматолог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама

ВСЕ ВИДЫ СПРАВOK



- в детские дошкольные, школьные учреждения
- секции
- кружки
- худ. школы
- бассейны
- лагеря

**Медицинский центр
«Детский Доктор»**
ул. Хользунова, 60-б

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Расписание имеет большое значение как с психологической, так и с физиологической точки зрения. Маленькие дети очень легко привыкают к определенному распорядку дня. Правильно организованный режим дня – один из важнейших факторов, от которых зависит здоровье малыша. А для крохи от годика до трех лет этот режим особенно важен. После исполнения ребенку года необходимо начинать подготовку к детскому саду, поэтому правильный распорядок дня малыш должен принимать как данность, привыкнуть к нему. Каким он должен быть, и как приучить к режиму своего ребенка? Изучаем вместе с педиатром, неонатологом, врачом высшей категории, к.м.н. Шабановой Лидией Андреевной.

Режим дня детей от 1 года до 3 лет

Основные принципы формирования режима:

- Следует помнить о том, что любая информация по организации режима дня носит рекомендательный характер, каких-то строгих норм и стандартов не существует.
- Режим составлен оптимально, если время кормления, укладывания спать и проведения туалета совпадают с потребностями ребенка в данный момент.
- В связи с тем, что резкие изменения в суточном режиме тяжело переносятся детьми, перевод ребенка на другой возрастной режим должен быть постепенным и не должен вызывать отрицательных эмоций. О правильности такого перевода будут свидетельствовать хорошее настроение малыша и ровное поведение.
- При установлении режима дня, помимо возраста, необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и состояние его здоровья.
- Соблюдение ребенком определенного распорядка приучает его к организованности, облегчает жизнь ему и его родителям. Ребенку, соблюдающему режим, в дальнейшем будет намного легче адаптироваться к условиям детского сада.

Нарушения в здоровье малыша, которые могут возникнуть при несоблюдении режима:

- ребенок становится плаксивым, капризным, раздражительным;
- присутствует частое ухудшение настроения, которое связано с переутомлением, недосыпанием;
- отсутствует нормальное развитие нервно-психической деятельности;
- имеет место трудность формирования культурно-гигиенических навыков, опрятности.

Режим дня ребенка от года до года и шести месяцев (1,5 лет)

- **Кормление:** 7:30, 12:00, 16:30, 20:00.
- **Бодрствование:** 7:00–10:00, 12:00–15:30, 16:30–20:30.
- **Сон:** первый 10:00–12:00, второй 15:30–16:30, ночной сон 20:30–7:00.
- **Прогулка:** после обеда и полдника.
- **Купание:** 19:00.

Сон

Подготовка ребенка (прекращение шумных игр, умывание) ко сну происходит заранее, как минимум за полчаса до того, как его будут укладывать в постель. Укладывать спать днем и на ночь следует в один и тот же час – у детей вырабатывается условный рефлекс на время, и в последующие дни ребенок сам просыпается и засыпает в установленное по режиму время. При приучении ребенка к режиму нужно его будить, если он сам не просыпается в положенное время, допускается отклонение от точного времени на 15-20 минут. В



дальнейшем, когда режим уже установлен, нежелательно будить ребенка, так как это ухудшает его настроение, поднимать малыша следует после сна по мере пробуждения и учить одеваться, показывая и называя предметы одежды.

В летнее время года рекомендуется дневной сон ребенка осуществлять на свежем воздухе – на улице или на веранде, в крайнем случае в помещении с открытой форточкой. С мая по август ребенка можно укладывать на ночной сон немного позже, соответственно, продлевая дневной сон.

Кормление

Кормить следует четыре раза в день (завтрак, обед, полдник и ужин) с интервалами 3-4 часа. Режим строится таким образом, чтобы ребенок после кормления бодрствовал, а затем спал до следующего кормления. Такое соблюдение правил чередования процессов обеспечивает оптимальное состояние ребенка в каждом возрастном периоде. После того как ребенок выспится и с аппетитом поест, он спокойно и активно бодрствует до следующего сна и лучше воспринимает воздействия окружающего мира.

В этом возрасте ребенка следует приучить пользоваться ложкой самостоятельно. Сначала он учится есть ложкой густую пищу, затем жидкую. Первые две-три ложки ребенок съедает самостоятельно, затем взрослый докармливает его другой ложкой, не вынимая ложку из рук ребенка. В конце кормления малыш сам съедает еще две-три ложки.

Бодрствование

Продолжительность периодов бодрствования в этом возрасте не должна

превышать 4 – 4,5 часа. Удлинение времени бодрствования или укорочение сна нежелательно, оно может привести к переутомлению нервной системы и нарушению поведения ребенка. Период бодрствования в основном включает в себя игру, прогулки, водные процедуры. В игре преимущественно используются игрушки, которые можно тянуть (машинки, коляски), кубики, различные вкладывающиеся одна в другую коробочки, книжки с простыми яркими картинками, фигурки зверей, пирамидки. Очень важна организация прогулок на свежем воздухе два раза в день (после обеда и полдника), продолжительность каждой прогулки должна составлять 1,5 часа, в летнее время года это время может быть увеличено до 2 часов при хороших погодных условиях.

Водные процедуры перед полдником.

В этом возрасте можно использовать общие обтирания. Сначала обтирают верхние конечности, затем нижние, грудь и спинку. Начальная температура воды 33-36 град. Постепенно, один раз в 5 дней, температуру воды снижают на 1 град. и доводят до 24 град. Водные процедуры – важный элемент закаливания, включение их в режим дня – неотъемлемая часть здорового воспитания.

Режим дня ребенка от года и шести месяцев (1,5 лет) до 2 лет

- **Кормление:** 8:00, 12:00, 15:30, 19:30.
- **Бодрствование:** 7:30–12:30, 15:30–20:20.
- **Сон:** 12:30–15:30, 20:30–7:30.
- **Прогулка:** после завтрака и полдника.
- **Купание:** 18:30.

Сон

После полутора лет ребенок переводится на режим с одним дневным сном. Продолжительность дневного сна составляет 3-3,5 часа. Общая продолжительность сна в этом возрасте от 13 до 14,5 часов, из них ночной сон – 10-11 ч.

Кормление

Кормить ребенка следует четыре раза в день. Промежутки между кормлениями от 3,5 до 4,5 часов. Если ребенок в периоды между кормлениями бодрствует, этот интервал не должен превышать 3,5



часа. Ночной перерыв между ужином и завтраком составляет около 12-13 часов. Завтрак должен начинаться не позже, чем через час после пробуждения, ужин – не менее чем за час до укладывания ребенка, чтобы обеспечить ему спокойный сон.

Бодрствование

Периоды непрерывного бодрствования в этой возрастной группе увеличиваются до 5–5,5 часов. Во время игры в этом возрасте ребенок уже активно действует лопатки, мячи. Прогулки на воздухе организуются два раза в день – после завтрака и полдника. Продолжительность прогулок такая же, как и в предыдущей возрастной группе. Водные процедуры проводятся перед обедом.

Примерный режим дня для детей от 2 до 3 лет:

- **Кормление:** 8:00, 12:30, 16:30, 19:30.
- **Бодрствование:** 7:30-13:30, 15:30-20:30.
- **Сон:** 13:30-15:30, 20:30-7:30.
- **Прогулка:** 2 раза в день после завтрака и полдника.
- **Обливания:** после ночного и дневного сна (зимой) и перед обедом (летом).

Надеемся, наши советы и рекомендации станут надежным подспорьем для каждой мамы в процессе установления оптимального режима дня ребенка с учетом его возраста. Опирайтесь на вышеперечисленные нормы, но помните, они носят рекомендательный характер и призваны лишь сориентировать маму. При установлении режима дня отталкивайтесь от индивидуальных особенностей вашего ребенка и его состояния здоровья. И тогда правильный режим дня станет вашим надежным помощником на пути укрепления здоровья вашего малыша.

- **Купание:** перед ночным сном.

Сон

На протяжении третьего года жизни ребенок может находиться на режиме с однократным дневным сном. Если ребенок категорически отказывается от дневного сна, тогда это время он должен находиться в состоянии спокойного бодрствования (например, рассматривание картинок в книжке), это позволит нервной системе ребенка отдохнуть и избежать переутомления.

Кормление

Четырехразовое кормление с интервалом в 3,5–4 часа (завтрак, обед, полдник и ужин).

Бодрствование

Каждый период бодрствования занимает 6–6,5 часов. Как и в предыдущие возрастные периоды, определенную часть периода бодрствования дети должны проводить на воздухе даже в зимнее время года, но не более 1,5 часов.

Водные процедуры включают в себя обливания, но для ослабленных детей может быть использовано обтирание.

КОМПЛЕКСНЫЕ ОСМОТРЫ ГРУДНИЧКОВ

в 1, 3, 6, 9, 12 месяцев

- **ВСЕ УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:**
без очереди и в одном месте!
- **ЗА ОДИН ДЕНЬ** полная информация о здоровье Вашего ребёнка!
- **БЕЗОПАСНО:** в этот день принимаем только здоровых детей!

Программы обслуживания первого года жизни



Медицинский центр
«Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-6

тел. (473) 280-280-1, 280-1-280
www.детдоктор.рф

Реклама



Железо – микроэлемент, жизненно необходимый организму человека. Этот элемент лежит в основе нормального функционирования нашего организма. Однако организм не вырабатывает железо самостоятельно, поэтому оно должно поступать извне. Железо нам необходимо для строительства эритроцитов - клеток крови, ответственных за поступление кислорода в организм. При нехватке железа налицо вялость, отсутствие сил, энергии, быстрая утомляемость, головокружение. При значительном дефиците наблюдается шум в ушах, мушки перед глазами. Женщины, как правило, обращают внимание на сухость волос и их потерю при расчесывании. Кроме того, могут появляться трещинки в уголках губ, а ногти становятся ломкими и слоятся.

Потребность в железе особенно высока у женщин во время беременности и кормления грудью, а также в другие периоды, связанные с перестройкой женского организма.

Как восстановить дефицит железа в организме?

Как правило, трехвалентное железо, предлагаемое в таблетках, плохо усваивается организмом.

Для обогащения организма железом особенно эффективен напиток «Феррофорте» на основе овощных и травяных экстрактов от компании «Вивасан». Напиток «Феррофорте» является уникальным по своим свойствам, обладает эффектом борьбы с

малокровием, особенно связанным с дефицитом железа и с дефицитом фолиевой кислоты. «Феррофорте» значит «содержащий много железа». Биодоступность (всасываемость) этого продукта настолько высока, что он успешно конкурирует с лекарственными препаратами.

Рецептура его уникальна. Здесь используются натуральные компоненты растительного происхождения, которые содержат в своем составе двухвалентное железо, которое легко усваивается, поскольку поступает в своей естественной среде – «окруженное» витаминами (В1, В6, В12, С).

Напиток оказывает следующие положительные эффекты на организм:

- стимулирует кроветворение, уменьшает вязкость крови
- корректирует витаминную недостаточность
- стимулирует секреторную и моторную деятельность ЖКТ
- улучшает показатели липидного обмена, снижает уровень холестерина
- стабилизирует артериальное давление

Важно, что напиток не содержит консервантов и красителей.

Рекомендован к применению с 2-летнего возраста.



Гармония с природой, эффективная рецептура, многолетний опыт и современные биотехнологии – основа успеха продуктов Вивасан!

Центр здоровья «Вивасан»

Ул. Кольцовская, 30; ул. Хользунова, 60-б

Тел. 8920-407-59-95

(провизор Севрюкова Юлия Петровна)



Милые дамы, совсем скоро лето! А это значит, что после долгой зимы нам необходимо подготовить кожу к данному периоду. Из-за воздействия сухого воздуха наша кожа очень сильно страдает, вследствие чего появляются сухость, шелушение, гиперпигментация, морщинки. Летом мы всегда хотим выглядеть ещё более привлекательными, однако уход за кожей в этот период имеет свои особенности. Придерживайтесь следующих рекомендаций и процедур, и ваша кожа будет всегда увлажненной, молодой и сияющей.

Весна красна: ГОТОВИМ КОЖУ ЛИЦА И ТЕЛА

1. Очищение

Кожу в весенне-летний период лучше сильно не травмировать. Исключите из домашнего ухода жёсткие скрабы, оставьте только средства с мягким абразивом, лосьоны используйте с экстрактом ромашки, которая очень хорошо воздействует на сухую кожу. Для жирной кожи отлично подойдут отвары с листьями василька. Забудьте на время о процедурах с лазерными методиками и фотосистемой, чтобы не получить ненужную гиперпигментацию, а также не используйте кислотные пилинги с низким pH, замените их пилингами с лёгкими, поверхностными кислотами - АНА.

2. Увлажнение

Не забывайте об увлажнении! Это главный способ в борьбе с сухостью кожи и морщинками. Увлажнять кожу мы можем несколькими способами. Во-первых, пейте больше воды и ешьте фрукты в летний период. Во-вторых, используйте косметические средства по типу кожи, такие как: крема, маски. Для жирной кожи, которая также страдает от сухого воздуха, подойдут лёгкие эмульсии, гелеобразные сыворотки, крема. Для сухой кожи - крема с более плотной текстурой.

Ослабленную и истончённую после зимы кожу полезно подпитать. Питательные крема лучше наносить перед сном за 30 минут, предварительно очистив кожу. Данные крема подойдут только для обладательниц сухого типа кожи, жирную кожу не нужно питать, её нужно увлажнять.

3. Профессиональный уход

Что касается профессионального ухода за кожей, для весенне-летнего периода характерен особый перечень процедур,

которые помогут увлажнить и восстановить вашу кожу.

- **Мезотерапия**, которая представляет собой метод микроинъекций в поверхностные слои кожи различных веществ, таких как: витамины, аминокислоты, ферменты. Полезные компоненты насыщают уставшую после зимы кожу, увлажняют, питают и восстанавливают её структуру.

- **Биоревитализация** является лучшей процедурой профилактики старения кожи, а также страхует от фотоповреждений, повышает увлажненность и тургор (упругость) кожи, предупреждает повреждение средних слоёв кожи (дермы) ультрафиолетовыми лучами, убирает ранние (мелкие) морщинки и, главное, насыщает влагой. Благодаря этому кожа лица становится увлажненной и сияющей, клиенты, делаясь своими впечатлениями после процедуры, часто сравнивают свое лицо со спелым наливным яблочком. Обычно рекомендуется курс из 3-4 процедур, но иногда бывает достаточно и одной процедуры.

- **Плазмолифтинг** возвращает молодость кожи и восстанавливает её жизненную силу за счёт стимулирования собственных ресурсов организма. Процедура является самым «физиологичным» и безопасным, гипоаллергенным методом, т. к. используются активные клетки плазмы, полученные из собственной крови человека.

- Для периода активного солнца особенно актуален метод **Ботулинотерапии**, который позволяет скорректировать мимические морщины. Он является одним из самых эффективных и безопасных. Всего одна процедура заметно разгладит



морщины и уменьшит мимическую активность. Процедура занимает не более 10 минут, никакой реабилитации, эффекта хватит до 6 месяцев.

- Данный метод активно используется для **лечения повышенной потливости** (гипергидроза), что также является актуальным для данного периода времени. Всего одна процедура поможет избавиться от запаха пота и справиться с потоотделением на полгода с помощью инъекционного введения препарата «Диспорт». Процедура подходит как для мужчин, так и для женщин. Действие препарата начнётся через несколько дней после введения, поэтому, если вам предстоит важное мероприятие, лучше побеспокоиться заранее.

- И, конечно, одним из самых актуальных вопросов перед летним периодом остаётся **вопрос о снижении лишнего веса и борьбы с локальными жировыми** отложениями как в области лица, так и в области тела.

В нашей клинике есть инновационный препарат **MesoSculpt C71**, который уменьшит объём локальных жировых отложений в средней и нижней трети лица и шеи, в том числе скорректирует второй подбородок, уберёт отечность, улучшит микроциркуляцию, поможет в борьбе с малярными мешками в подглазничной области, вернет лицу чёткие контуры.

Милые дамы, решение любых эстетических проблем лица и тела есть. Не теряйте времени, не лишайте себя радости нравиться себе, будьте красивыми уже сейчас! Мы всегда рады вас видеть!



врач дерматолог-косметолог
Кузьмичева Анна Сергеевна

Реабилитационный период после MesoSculpt C71 отсутствует, у некоторых пациентов может наблюдаться слабо выраженная гиперемия, которая проходит в течение 1-2 часов после инъекций.

Для борьбы с локальными жировыми отложениями в области тела одними из самых эффективных являются инъекционные методики – введение липолитиков. Их действие направлено на разрушение жировых клеток и выведение из организма продуктов их распада.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КОСМЕТОЛОГИЯ

- подростковая косметология
- лечение угревой болезни
- химические пилинги
- контурная/объемная пластика, увеличение губ
- ботокс, диспорт
- мезотерапия, биоревитализация по лицу и телу
- нитевой лифтинг
- плазмолифтинг
- трихология (лечение выпадения волос)
- удаление папиллом, бородавок, родинок

Первичная консультация косметолога - бесплатно!

Медицинский центр «Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-б

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф

Реклама



Тема похудения бьет все рекорды по популярности у женщин ввиду неумолимо надвигающегося лета. В представлении многих женщин процесс похудения является следствием жестких диет и самоограничений. В результате – срывы и новые килограммы, которые возвращаются на смену так тяжело ушедшим. Причина этого – ошибки, которые мы делаем на пути к стройности. Поработайте над ними, и ваши усилия окупятся шикарным отражением в зеркале и отличным настроением!

Ошибки при похудении: ТОП 7

На старт...

1 Не есть после 18 часов

Думали, аксиома? Сейчас она уже не выглядит столь однозначной. От ужина отказываться совсем нельзя, перерыв между приемами пищи более 12-14 часов организм воспринимает как голод и начинает откладывать «запасы» в виде подкожного жира. К тому же подобные жесткие самоограничения нефизиологичны и обычно заканчиваются приступами неконтролируемого голода и срывами. Результат вы знаете сами.

Как правильно худеть?

Идеальный вариант ужина – за 3-4 часа до сна с минимальным объемом порции, однако достаточным, чтобы избежать приступов голода в вечерние и ночные часы. Предпочтение отдаем легкоусвояемым низкокалорийным продуктам, богатым белками.

2 Пропускать приемы пищи

Думаете, «реже ешь – быстрее худеешь»? Заблуждение! Такой подход приведет вас к потере контроля над аппетитом, срывам и замедлению обмена веществ. Организм не обманешь, он будет снижать метаболизм, чтобы выработать необходимую энергию на более длительный срок.

Как правильно худеть?

Чтобы худеть, надо есть! Составьте грамотное расписание приемов пищи – не менее 4-5 раз в день для комфортного снижения веса. Перерыв между основными приемами пищи – не более 4,5 часов, между ужином и завтраком – 10-12 часов. Большое значение здесь имеет правильное распределение белков, жиров и углеводов в течение дня. В первой половине – углеводы и основная часть калорий, вторая половина – белки и низкокалорийное меню.



3 Отказываться от жиров

Пожалуй, жиры вызывают наибольшее количество вопросов. У многих само их название ассоциируется с чем-то нездоровым, что не совсем верно. А знаете ли вы, что жиры являются важнейшими компонентами, необходимыми для правильного функционирования нашего организма, и исключать их полностью из рациона нельзя?

Как правильно худеть?

Важно понимать, что жир жиру – рознь. При построении рациона отдайте предпочтение правильным жирам, содержащим полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, витамин Е. Продукты, содержащие данный вид жиров, должны обязательно присутствовать в рационе человека: морская жирная рыба, обитающая в северных морях, орехи, масло грецких орехов, льняное масло.

4 Бесконтрольно пить воду и напитки

Вода – это жизнь. Но не замена питанию! Чересчур обильное питье не влияет на обмен веществ и скорость похудения. Вместе с тем заменять воду напитками – большая ошибка. Они являются источником поступления лишних калорий, к тому же они обычно богаты углеводами, которые моментально всасываются.

Как правильно худеть?

«Золотое» правило в данном вопросе – 1,5-2 литра чистой воды в день. По 1 стакану в день за час до и через час



после приема пищи.

5 **Изнурять себя чрезмерными тренировками**

И здесь, как всегда, важна мера! Непривычная физическая нагрузка – стресс для организма. Слишком частые или несоответствующие уровню тренировки погасят мотивацию и приведут к истощению организма. Более того, после усиленных тренировок мышцам необходимо восстанавливаться, а для этого требуется время.

Как же правильно заниматься, чтобы худеть?

Физические занятия должны быть регулярными, подходить вам по индивидуальным параметрам. Степень нагрузки увеличивается постепенно. Тренировки должны приносить радость и психологическое удовлетворение. В таком случае вырабатываются эндорфины – гормоны счастья, и ноги сами будут приводить вас на тренировки, а тело будет требовать комфортной и регулярной нагрузки.

6 **Кардинально снижать калорийность рациона**

Чтобы похудеть, необходимо снижать калорийность блюд. Однако нельзя это делать резко. Как результат – организм испытает стресс, замедлится обмен

веществ, ухудшится самочувствие, возможны сбои в работе щитовидной железы.

Как правильно худеть?

Похудение должно быть постепенным и комфортным, поэтому рекомендуем вам коридор калорий определять индивидуально у профессионала, учитывая начальный вес, возраст, рост, уровень физической активности и прочие параметры.

7 **Полностью отказываться от любимых блюд**

Как известно, «запретный плод сладок», и полное исключение любимых блюд приведет лишь к психологической потребности отведать это блюдо, что чревато стрессами и срывами.

Как правильно худеть?

Питание должно быть разнообразным, тогда вы будете получать все необходимые питательные вещества. Поищите варианты «правильных продуктов» на замену: замените булки сухками, белый хлеб – черным, пирожные – сухофруктами. Но если вдруг вы позволили себе маленькую слабость в виде кусочка шоколада – не стоит себя корить за это. Это лучше, чем съесть целую плитку, когда организм «взбунтуется».

В похудении нет никакой магии – переход на правильное питание, исключение «вредных» продуктов, регулярные тренировки, самодисциплина – и через некоторое время от лишних килограммов не останется и следа. Главное – помните, гарантия успеха – это бережное отношение к своему организму и умение его слушать. Желаем вам удачи!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Прием ведут **ВРАЧИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**

- эндокринолог
- акушер-гинеколог
- ЛОР
- пульмонолог
- невролог
- уролог-андролог
- аллерголог
- терапевт
- гастроэнтеролог
- дерматолог
- кардиолог



Родители, не забывайте о себе!

МЦ «Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-б;
Ленинский пр-т, 34

МЦ «Детский Доктор Плюс»
ул. Беговая, 2/3

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Несмотря на широкий арсенал противозачаточных средств, до сих пор около половины наступающих беременностей в нашей стране являются незапланированными и заканчиваются абортами. В связи с этим вопрос о защите от нежелательной беременности является острым для большинства женщин. Но порой происходит так, что решение о подобной защите приходится принимать внепланово и уже после самого полового акта. Если такая ситуация случилась, необходимо знать правила экстренной контрацепции.

Экстренная контрацепция: вооружен – значит защищен

Интересно! Для того чтобы произошло оплодотворение, яйцеклетку должно окружать в среднем около 60 млн. сперматозоидов, создавая своим движением определенную энергию, позволяющую единственному из них преодолеть мощную защитную оболочку яйцеклетки и проникнуть внутрь.

Экстренная контрацепция – это метод, предотвращающий возникновение незапланированной беременности. Экстренная контрацепция способна подавлять овуляторный процесс в организме и тем самым не допускать встречу мужского сперматозоида с женской яйцеклеткой. Если оплодотворение все же случилось, то данный вид контрацепции не позволяет яйцеклетке прикрепиться к слизистой матки.

Экстренная контрацепция бывает **гормональной** и **механической**. Гормональная экстренная контрацепция – это прием гормональных таблеток, механическая заключается в введении в полость матки внутриматочного контрацептива.

О гормональной контрацепции подробно

Важное правило: чем раньше вы принимаете таблетку, тем более высокая эффективность экстренной контрацепции.



Рекомендуется принять гормональную таблетку через час после незапланированного полового акта, не выжидая 72-120 часов. В таком случае эффективность экстренной контрацепции составит от 75 до 95%.

Экстренная контрацепция не предназначена для постоянного применения и может использоваться в определенных чрезвычайных ситуациях:

- незащищенный половой акт, неправильное использование противозачаточных таблеток, пропуск противозачаточных таблеток, разрыв или соскальзывание презерватива, смещение диафрагмы, не полностью растворилась таблетка или свеча спермицида.
- смещение/выпадение внутриматочного контрацептива.



- изнасилование.

Экстренная контрацепция не защищает от венерических заболеваний.



Методы экстренной контрацепции (принимайте в соответствии с инструкцией к препарату):

- таблетки, содержащие левоноргестрел, – принимаются однократно по 1 таблетке (1,5 мл) или по 1 таблетке (75 мкг) 2 раза с интервалом 12 часов.
- таблетки, содержащие мифепристон, – 10 мг – 1 таблетка однократно. Эффективность составляет 99% при использовании в течение 48 часов после незащищенного полового акта.
- Комбинированные оральные контрацептивы (Метод Юзпе) – двухкратный прием 100 мкг этинилэстрадиола и 0,5 мг левоноргестрела, первый прием в течение 72 часов после полового акта, второй прием – через 12 часов после первой дозы.
- Внутриматочная спираль с медью используется в течение 72 часов после полового акта. Введенная в матку спираль не даст возможность яйцеклетке встретиться со сперматозоидом, или, если это уже произошло, то не позволит оплодотворенной яйцеклетке внедриться в слизистую матки.

Возможные нежелательные симптомы: тошнота и рвота, боль в животе, чувство слабости, головная боль

и головокружение, болезненность молочных желез, кровянистые выделения из влагалища (не носящие характер менструации), изменение даты начала очередной менструации (обычно на неделю раньше или позже ожидаемого срока).

Существуют противопоказания для приема гормональных средств экстренной контрацепции, рекомендуется проконсультироваться с врачом перед их применением в следующих случаях: тяжелые болезни печени с ее недостаточностью (цирроз печени, гепатит), болезнь Крона, непереносимость лактозы, возраст до 16 лет.

Важно!

! Препараты левоноргестрела не способны прервать уже наступившую беременность, поэтому их действие не аналогично медикаментозному аборту. Нормальная беременность после экстренной контрацепции может наступить уже в следующем цикле.

! Если месячные после экстренной контрацепции задержались больше, чем на неделю, необходимо исключить наступление беременности, купив в аптеке тест или обратившись к врачу.



! Если с момента полового контакта прошло больше 120 часов, то применение препаратов для экстренного предохранения возможно, но эффективность его не изучалась. В этом случае предпочтительнее становится срочная внутриматочная контрацепция.



МЕЖДУ НАМИ, ДЕВОЧКАМИ

Если на протяжении последних 120 часов произошло несколько незащищенных контактов, то один прием таблетки устранил возможность беременности. Однако ее следует принять после первого полового акта.

Когда необходимо обратиться к врачу?

- Если менструация задержалась более чем на 5 дней или если она необычно обильная или скудная.
- Если Вы все еще обеспокоены тем, что можете быть беременны.
- Если у Вас есть внезапные или необычные боли в нижней части живота и менструация запаздывает.
- Если у Вас возникли сомнения по



поводу вашего здоровья или методов контрацепции, которые являются для вас наиболее подходящими.

Надеемся, наши советы вам не пригодятся. Милые дамы, не забывайте, что недопущение нежелательной беременности – важная часть заботы о своем здоровье. И в крайних случаях средства экстренной контрацепции могут действительно выручить. Тем не менее они не являются заменой плановой контрацепции. Для грамотного и эффективного подбора средств контрацепции обращайтесь к врачу-гинекологу.

С пожеланием здоровья, **Подколзина Наталья Владимировна**,
врач акушер-гинеколог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Центр репродуктивного здоровья семьи "Детский Доктор"

- прием акушера-гинеколога, детского гинеколога
- УЗИ органов женской репродуктивной системы
- кольпоскопия
- анализы
- индивидуальный подбор контрацепции
- ведение беременности
- лечение цистита
- помощь уролога-андролога
- диагностика и лечение мужского бесплодия, простатита, аденомы, эректильной дисфункции

С заботой о Вашем здоровье!

Реклама

Центр репродуктивного
здоровья семьи «Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-б

т. +7 (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Присылайте забавные высказывания ваших детей!
Лучшие мы разместим в журнале!

■ Отец звонит домой, чтобы справиться о самочувствии заболевшего семилетнего сына.

— Как дела? Какая у тебя температура?

— Сорок три...

— Да не может быть!

— Правда. Мама только сейчас мерила.

— И что она сказала?!

— Она сказала: «37 и 6».

■ Доктор приходит к больному малышу. Видит, как его младшая сестрёнка бежит по полу босиком.

— Ну-ка, красавица, надень тапочки, а то заболеешь.

После ухода доктора мать замечает, что девочка всё ещё бежит босиком.

— Ты слышала, что доктор сказал?

— Да, он сказал, что я красавица.

■ Сыну 2 года 6 месяцев. Привёз его на прививку в поликлинику.

Сидим в прививочной, ждём, пока тётя набирает шприц, вдруг он поворачивается ко мне и говорит:

- Я тебя пока в машине подожду, ладно?!

■ — Мама, а когда я родился, как ты узнала, что меня зовут Дима?

■ На пляже сын играет со своей новой игрушкой — луком со стрелами. Выстрелил и пошёл искать стрелу, обратно возвращается со стрелой, но грустный.

— Что случилось? – спрашиваю.

— Там тётя, в которую я попал, сказала, что я должен на ней жениться.

Немного задумавшись:

— Нет, мама, лучше я на тебе женюсь.



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО

● Ребёнок растёт быстро, и только его глаза меняются не так заметно. Размер глаз у малыша составляет 75% от взрослого размера.

● Не меньше месяца придётся ждать, прежде чем ребёнок подарит свою первую улыбку маме. Но дороже её нет ничего на свете.

● Невероятно, но новорождённые дети могут отличать по запаху (возможно, по каким-либо ещё признакам) грудь своей мамы от всех остальных, которые они, чаще всего, игнорируют.

● В первые месяцы все малыши не различают цвета, к тому же близоруки — различают людей и предметы только с близкого расстояния.

● Учёные сделали удивительное открытие: познание ребёнком интонации и речи начинается ещё во внутриутробном состоянии. Малыши каждой конкретной страны даже плачут по-своему.

● Главный девайс материнства — подгузники. Только представьте, что в среднем каждый год на одного ребёнка их тратится около 3000.

● Диагноз «недоношенность» — не приговор для будущих талантов ребёнка. И тому пример Альберт Эйнштейн (он не говорил до 9 лет), Пабло Пикассо, Исаак Ньютон, Уинстон Черчилль и многие другие известные личности разных годов.

● Игрушечный грузовик с откидным кузовом придумал один 6-летний малыш. Он нарисовал и предложил папе сделать ему такую машину. А столь любимый всеми детьми пластилин изобрела девочка-школьница, и изначально это было средство для очищения обоев от угольной пыли. Но в него добавили миндальное масло и красители. И была детям радость.

● В США каждый год около 300 детей рождаются в дороге. В качестве места рождения им вписывают не название местности, а именно номер авто, в который «залетел аист».

● Если бы человек рос с такой же скоростью и интенсивностью, как ребёнок до 4-х лет, в конечном счёте его рост составлял бы более 7 метров.



Интервью с врачом-оториноларингологом Медицинского центра «Детский Доктор»

БОНДАРЕНКО ЕЛЕНОЙ БОРИСОВНОЙ

Елена Борисовна, расскажите читателям, что подтолкнуло в определенный момент остановить свой выбор на профессии врача.

Вопрос о выборе профессии не стоял, уже в 10 классе я знала, что буду поступать в медицинский институт. Моя бабушка была фельдшером, мы с сестрой часто приходили к ней в отделение и видели работу врачей изнутри. На мой взгляд, это одна из самых трудных и интересных профессий.

Вспомните первый рабочий день. Какие страхи пришлось преодолеть в освоении профессии?

Пока учишься в институте, думаешь, что все легко. Когда я пришла работать в поликлинику, оказалось, что все не так, как в учебнике. Когда я увидела, что около кабинета очередь, меня охватила паника. Было страшно проводить осмотр маленьких детей, постоянно присутствовали сомнения. Самое страшное для меня было ошибиться в диагнозе, назначениях. Мне очень повезло с наставником, Коробовой Галиной Александровной. За 2 недели совместной работы я узнала больше, чем за весь период специализации. Большое ей за это спасибо! Работа врача складывается из знаний, опыта и интуиции, все это приобретается со временем. Врач продолжает учиться всю жизнь.

Вы работаете и с детьми, и со взрослыми. С кем работать интереснее для вас? С кем сложнее?

Я закончила педиатрический факультет, мои любимые пациенты – дети. С ними всегда интересно, дети открыты к общению. Надо только найти ключик. Не всегда это удается с первого визита, но многие детки приходят на следующий прием с удовольствием.



Со взрослыми сложнее работать. У нас не принято пропускать работу из-за простуды, многие приходят с осложнениями после самостоятельного лечения. К тому же назначенное лечение редко доводится до конца, прием лекарств прекращается, как только человеку стало немного лучше. Это приводит к хронизации воспалительного процесса, рецидивам заболевания.

Случается, дети боятся врачей. У вас есть к ним какой-то особенный подход?

Подход к каждому индивидуальный. Кто-то любит рисовать, некоторые приходят с игрушками, книжками. Стараюсь объяснить ребенку, что ничего страшного не будет. Во время осмотра мы часто обсуждаем увлечения детей, компьютерные игры, игрушки, школьную программу. Это помогает отвлечься от медицинских манипуляций.

Очень многое зависит от родителей. Важно, чтобы мама дома рассказала ребенку, зачем они идут к доктору и что с ним будут делать.



Что для вас результат вашей работы?

Врач, как и пациент, всегда радуется эффективности назначенного лечения и огорчается, если нет динамики. Самый лучший результат – это выздоровление пациента.

За что цените вашу профессию?

Каждый день ты понимаешь, что сегодня кому-то очень нужна твоя помощь. Чувства, которые возникают при виде выздоравливающего пациента, сложно описать. Это радость, облегчение, гордость за проделанную работу. Моя профессия постоянно держит в тонусе, заставляет самообразовываться, идти в ногу со временем.

Вспомните курьезный случай из вашей практики.

Во время работы в поликлинике очень часто приходилось извлекать из полости носа и ушей детей различные предметы. Наиболее запомнились проросшая горошина в носу, полный набор кнопок от игрушечного телефона тоже в носу и вишневая косточка, извлеченная из уха подростка (сколько лет она там находилась – неизвестно, но ребенок утверждал, что положил ее в ухо в 5 лет).

Что должно стать сигналом для родителей, что у ребенка острое ЛОР-заболевание и необходимо сроч-

но посетить специалиста?

Боль в ушах, резкое снижение слуха, повторное повышение температуры, затяжной насморк, длительный кашель, подозрение на инородное тело – все это повод обратиться к врачу. Не стоит заниматься самолечением. Для визуального осмотра полости носа и ушей необходимы специальные инструменты. Для более точной диагностики ЛОР применяет эндоскоп, тимпанометр, отоскоп. Иногда требуется подключить процедурное лечение. Чем раньше вы обратитесь к врачу, тем быстрее ребенку будет оказана квалифицированная помощь.

Ваш рецепт здоровья ЛОР-органов?

Закаливание, ежедневные прогулки, дыхательная гимнастика и гигиена. При наличии хронического тонзиллита не забываем о профилактике – рекомендуется 2 раза в год проводить промывание лакун небных миндалин, сочетать с курсами физиотерапии. Если ребенок наблюдается по поводу аденоида, также необходимы профилактические осмотры 2 раза в год, курсы лазеротерапии. При хроническом синусите важно очень бережно относиться к себе, избегать переохлаждений, производить промывание полости носа после посещения людных мест. И, конечно, вовремя обращаться к специалисту!

ПОЛНОСТЬЮ ГОТОВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ
КАРТА 026У (063У) за 3 часа!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- детский сад от **5265 руб.**
- школа от **7590 руб.**



ДЕТСКИЙ
ДОКТОР

медицинский центр

Подробности уточняйте у наших администраторов.

Медицинский центр «Детский Доктор» тел. +7 930-420-28-28
ул. Хользунова, 60-б www.детдоктор.рф

Реклама





КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Бассейн «Остров Детства» является пионером в области обучения детей грудничковому плаванию. Бассейн в данном центре существует уже 9 лет. За это время центр накопил огромный опыт работы с детьми с самого рождения. Здесь комфортно деткам от 0 и до 7 лет, ведь именно на данный возраст рассчитаны чаши бассейнов.

Остров Детства – море удовольствия в бассейне

Работаем 9 лет

Опытные инструкторы имеют дипломы Центра Восстановительной медицины (г. Москва), накопили огромный багаж знаний и навыков, некоторые из них работают с самого открытия. Они внимательно следят за физическим и психологическим состоянием малыша и обязательно найдут подход к нему.

Температура воды в бассейне поддерживается на уровне 31-33 град., а температура воздуха в помещении бассейна не ниже 29 град., что оптимально подходит для пребывания в нем малыша.

В воде во время занятия находится только ребенок и тренер, родители малыша – за бортиком бассейна. Продолжительность занятия в бассейне зависит от возраста и самочувствия ребенка и составляет от 15 до 45 минут.



Очистка воды

В бассейне «Остров Детства» особое внимание уделяется системе очистки воды. Для безопасного пребывания здесь используется многоуровневая система очистки воды, которая позволяет



родителям быть спокойными за своих детей. На первом этапе вода проходит через песчаный фильтр, который очищает ее от различных примесей хлора, болезнетворных бактерий, посторонних загрязнений. Далее вода проходит очистку озоном и ультрафиолетовыми лучами, что абсолютно безопасно для детей, но позволяет полностью уничтожить микробы. Для качественной очистки воды используются специальные дезинфицирующие средства, содержание хлора в которых ниже, чем в питьевой воде, и полностью соответствует нормам СанПин для детских бассейнов. Особенностью данной системы очистки воды является то, что вода фильтруется все время и не застаивается.

Бассейн «Остров Детства» регулярно следит за качеством воды, для этого берутся пробы воды и передаются для исследования в лабораторию Роспотребнадзора. Результаты данных исследований доступны всем желающим.

Новые направления

Бассейн «Остров Детства» старается следить за новыми тенденциями в области грудничкового и детского плавания и отвечать потребностям наших



маленьких гостей. В самое ближайшее время будет открыто **новое помещение бассейна по адресу ул. Беговая, 225 б**, и наши пловцы и спортсмены получат больше возможностей для гармоничного развития как в воде, так и на суше:

- Новый бассейн будет рассчитан на детей до 10 лет и будет иметь более длинные дорожки для все более комфортных занятий.



- Желание помогать детям развиваться физически подтолкнуло «Остров Детства» к открытию зала физкультуры, где будут проходить различные занятия для детей, включая Войта-терапию.

Войта-терапия – это уникальная

методика восстановления двигательных функций у грудничков, детей и подростков, имеющих патологию центральной нервной системы и скелетно-мышечного комплекса.

В основе – воздействие на естественные физиологические связи двигательной функции, их восстановление и совершенствование.

Благодаря методике активизируются участки мозга, «заблокированные» патологическим процессом, и ребенок открывает в себе врожденные двигательные умения.

Показания: мышечная кривошея; нарушения координации в движениях средней и тяжелой степени, повреждения ног и рук травматического характера, ДЦП, нарушения функций позвоночника, рассеянный склероз, дисплазии и подвывихи тазобедренного сустава, параличи и парезы разного происхождения, профессиональные болезни, миозиты, наследственные нервно-мышечные заболевания, спинномозговые повреждения.

Задача метода – сформировать двигательные навыки, соответствующие возрасту человека.

Приглашаем всех деток в «Остров Детства»! Здесь есть все и даже больше для гармоничного развития вашего ребенка!

Реклама

Хотите оздоровить Вашего малыша?

ДВА БАССЕЙНА

Остров Детства

для детей от 1 мес. до 3 лет
для детей с 3 до 7 лет

- снимет повышенный тонус ручек и ножек;
- укрепит иммунитет;
- обеспечит активное физическое развитие



Новый бассейн для детей до 10 лет! Скоро открытие!

ул. Беговая, 225 б www.островдетства.рф тел. (473)280-280-0



Развитие волевой сферы у дошкольников через игру

Воля – это осознанная способность преодолевать различные препятствия для достижения намеченной цели. Совершая волевое действие, ребенок изменяет окружающую действительность, подчиняя её своим намерениям. Воля и произвольность являются важнейшими качествами личности человека. Произвольность – это с одной стороны развитие познавательных процессов, с другой – становление действий и операций, с третьей – формирование потребности – мотивационной сферы ребёнка. Развитие волевой сферы подразумевает развитие самостоятельности, упорства, целеустремлённости, инициативности, терпеливости, энергичности и решительности.

Воля не является врождённым навыком. Она приобретается в процессе взросления.

Главным же приобретением дошкольника в развитии воли является определенный уровень организованности, произвольности поведения и деятельности как способности подчинить свои действия требованиям «надо», а не «хочу», необходимый для обучения. На развитие произвольности поведения оказывают влияние все виды деятельности ребенка, но самой лучшей является игра.

В дошкольном возрасте еще нет механизма произвольности – целенаправ-



ленного управления своим вниманием, речью, эмоциями. Систематическая работа по формированию игры с правилами позволяет значительно повысить уровень произвольного управления своим поведением, что очень важно для образования предпосылок к учебной деятельности.

У дошкольников старшего возраста осуществляется интенсивное развитие волевых качеств, служащих в качестве совокупности в направлениях интеллектуального, эмоционального и мотивационного компонентов. Интеллектуальный компонент волевых качеств — это знания и представления дошкольника, эмоциональный компонент предусматривает формирование чувств, мотивационный компонент характеризуется сформированностью у дошкольников определенных мотивов.

Методы и способы формирования волевой сферы у дошкольников

Важнейшим из основных методов в процессе формирования и развития волевых качеств и поведения у детей является **использование игры** с включенными в нее правилами. Особенно эффективными считаются игры, в которых есть запреты, когда ребенку приходится приложить особые усилия для преодоления желания поступить иначе. При этом формируется волевое стремление и поведение детей. В играх такого типа дети осознанно могут управлять своим поведением, собственными желаниями, делать по-своему. Тут ребенок учится контролировать себя, управляет своим восприятием, памятью и мышлением.

В период подготовки к учебе в школе у малыша должна быть проработана волевая сфера, ребенок должен иметь сформированность основных волевых качеств. Ведь именно благодаря наличию волевых качеств у ребенка процесс его начального обучения будет менее стрессовым. Ребенок сможет с легкостью выполнять то, что ему скажет учитель. Сформированность волевой сферы поможет легко привыкнуть к школьному режиму.



Игры на развитие произвольного поведения и самоконтроля.

«Запрещенное движение»

Необходимо заранее придумать и сообщить ребенку какое движение, которое в дальнейшем ему повторять нельзя. Ведущий выполняет различные движения, которые дошкольник повторяет. При этом очень важно контролировать свое тело и не выполнить случайно запрещенное движение.

«Море волнуется»

Игра помогает научиться контролировать движения. Дети выполняют плавные движения руками, покачивая ими в стороны, проговаривая «Море волнуется раз, море волнуется два». После «море волнуется три» звучит команда ведущего «Замри» – малыши должны принять какое-то положение и оставаться в нем.

«Невидящий – неслышащий»

Ведущий дает команду: «Невидящий», и дети выполняют движения только по словесному сигналу. Когда говорит: «Неслышащий», дети выполняют задание только по показу.

«Копна – Тропинка – Кочки»

Дети берутся за руки, образуя круг, и по сигналу ведущего идут по кругу до тех пор, пока ведущий не произнесёт слово-задание. Если ведущий говорит: «Тропинка!», все дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. Если ведущий говорит: «Копна!», дети направляются к центру круга, выставив руки вперед. Если говорит: «Кочки!», дети приседают, положив руки на голову.

«Молчу – шепчу – кричу»

Ребенку предлагается действовать и говорить в соответствии с определенными знаками. Заранее договоритесь об этих знаках. Например, когда вы прикладываете палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если вы положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда вы поднимете руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать. Можно предложить цветные знаки: красный – молчать, желтый – шептать, зеленый – кричать.

Надеемся, наша подборка полезных игр поможет вашему малышу-дошкольнику развить свою волевою сферу с интересом и удовольствием, чтобы вступить в школьную жизнь с новыми ценными навыками и качествами, и тогда учеба будет даваться легко и непринужденно!

Анна Николаевна Кугук,

психолог-дефектолог, игровой терапевт ЦПППР «Остров Детства»

Развивать ребенка - это просто!

Реклама

- Развивающие занятия от 1,5 лет
- Тоддлеровские группы
 - Подготовка к школе
- Психолог, логопед



Центр психолого-педагогической помощи и развития "Остров Детства"



адрес: Ул. Вл. Невского, 38/3,
Тел. 280-14-08

https://vk.com/ostrov_detstva_vrn
@ostrov_detstva_vrn



Большинство родителей уверены, что успех в школе зависит от уровня интеллектуального развития их ребенка. Что важнее всего иметь навыки письма, счета и чтения, чтобы учиться на «отлично» и быть успешным. Но в реальности все по-другому. Конечно, важно, когда у ребенка хороший уровень интеллектуального развития. Но не менее важным является желание и стремление ребенка получать новые знания, умения и навыки в процессе обучения. Все вышеперечисленное можно обозначить термином «психологической готовности ребенка к школьному обучению». Она показывает общий уровень развития ребенка, необходимый для успешного обучения в школе и дальнейшего его развития в новой социальной ситуации.

Психологическая готовность ребенка к школьному обучению

«Психологическая готовность к школьному обучению» включает в себя следующие компоненты:

- интеллектуальная готовность;
- личностная готовность;
- психофизиологическая готовность.

Интеллектуальная готовность показывает уровень развития у ребенка основных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения и пр.); уровень общих знаний об окружающем мире; способность ребенка к мыслительным операциям: обобщение, сравнение, выделение общего/различий; классификация, способность делать вывод и др., а также уровень речевого развития ребенка.

К началу школьного обучения ребенок должен знать общую информацию о себе (имя, дату рождения, страну, город, где проживает, адрес); о семье (ФИО папы/мамы; брата/сестры; род деятельности); времена года и их признаки; месяцы и их последовательность; дни недели; цвета; фигуры; названия животных; птиц; насекомых; растений и пр. Как показывает практика, чаще всего интеллектуально дети готовы к школе. Иначе обстоит дело с личностной готовностью ребенка, которая включает в себя эмоциональную, мотивационную, волевую, социальную готовность.

К школе у ребенка уже формируется четкое представление о себе. Он хочет заниматься значимой деятельностью, которая позволит ему занять определенное место в мире взрослых, хочет быть в группе сверстников, взаимодействовать с ними, а также общаться с другими взрослыми.

Критерием личностной готовности ребенка к обучению является наличие «внутренней позиции школьника». Она выражается в стремлении и желании ребенка учиться. Это личностное образование, которое формируется на протяжении дошкольного возраста (см. подробности в предыдущем номере).

Одной из первостепенных задач для родителей старших дошкольников является развитие у детей эмоционально-волевой готовности.

Чтобы ребенок мог и умел ставить цели, добиваться результата, преодолевать препятствия и самостоятельно принимать решения. Это способствует тому, что в дальнейшем он сам сможет справляться с трудностями в учебе. И, конечно, ни в коем случае не следует запугивать ребенка школой.

Психофизиологическая готовность к школе отражает уровень сформированности структур и функций головного мозга, а также общее физическое развитие ребенка.



В 7 лет у детей происходят значительные изменения в физиологических процессах центральной нервной системы: происходит созревание мозга (вес мозга составляет 90% от общего веса мозга взрослого человека); развитие больших полушарий и лобных долей (они отвечают за развитие речи); ярко выражена асимметрия полушарий, преобладает левое (что позволяет ребенку воспринимать реальность последовательно).

Под **физической готовностью** понимается общее состояние здоровья ребенка. Оно выражается в показателях, которые являются в пределах нормы для детей 6-7 лет: рост, вес, пропорции тела, мышечный тонус, слух, зрение и др.

Таким образом, становится понятно, что интеллектуальное развитие не является гарантом успешной учебы ребенка.

Как же помочь будущему первокласснику?

Мы предлагаем вам новую услугу нашего центра: **«Комплексная диагностика ребенка к школьному обучению»**. Она включает в себя задания, тесты, беседы, направленные на изучение уровня сформированности мотивации к обучению; уровня развития памяти,



Ведущая рубрики
Кладова Юлия Владимировна,
психолог МЦ «Детский Доктор»

словесно-логического мышления, речи, мелкой моторики; а также показывает общий уровень развития ребенка.

Диагностика помогает выявить пробелы в знаниях и «слабые» места ребенка, которые в дальнейшем можно скорректировать, чтобы пойти в школу более подготовленным.

Позаботьтесь о себе и о вашем ребенке сейчас с диагностикой к школьному обучению, чтобы в дальнейшем школа была в радость и в удовольствии.

РЕКЛАМА

ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

- подготовка, сопровождение и рекомендации к детскому саду
- диагностика готовности к школьному обучению
- возрастные кризисы



**ДЕТСКИЙ
ДОКТОР**
медицинский центр

Медицинский центр
«Детский Доктор»
ул. Хользунова, 60-б

тел. (473) 280-280-1
www.детдоктор.рф



Появление маленького чуда в семье – это всегда большая радость и счастье. Но рождение маленького человека сразу связывает его правовыми отношениями с окружающим миром. Некоторые аспекты права сложно понять и применить без специальных знаний. Я постараюсь помочь вам разобраться в самых волнующих вопросах с юридической точки зрения.

С уважением, Анна Антупко, юрист

тел.8 (908) 135-66-13

pravo.valery@gmail.com

<https://www.facebook.com/SL.COVANNA>

juristmsk.com

<https://vk.com/yurmsk>

Здравствуйте, проконсультируйте, пожалуйста: необходимо ли моему ребёнку разрешение от отца на выезд за границу, если я с ним не состою в браке, есть свидетельство об установлении отцовства?

Анна

Здравствуйте, Анна!

На основании статьи 20 Федерального закона «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию» несовершеннолетний гражданин РФ выезжает из Российской Федерации совместно хотя бы с одним из родителей. То есть по общему правилу разрешение второго родителя при выезде с матерью ребенка не требуется. Но есть некоторые страны, в которых согласие второго родителя обязательно. Чтобы не возникло проблем, необходимо заранее узнать о нужности такого документа в той стране, куда вы собираетесь. Если разрешение отца все же потребуется, а он его давать откажется, то данный вопрос можно решить в судебном порядке.

Здравствуйте! Можно ли через суд ограничить встречи матери с ребенком? Мальчику 2 года, проживает с отцом, но мать не лишили родительских прав. Ребенку идти в детский сад, и есть опасность, что она его оттуда заберет с целью сделать плохо отцу. Она письменно дала согласие на проживание ребенка с отцом, это заверено нотариусом.

Олег

Здравствуйте, Олег!

Если мать ребенка не лишена родительских прав, то по общим нормам семейного законодательства родитель, проживающий отдельно от ребенка, имеет права на общение с ребенком, участие в его воспитании и решении вопросов получения ребенком образования. Но на основании статьи 66 Семейного кодекса РФ родители вправе заключить в письменной форме соглашение о порядке осуществления родительских прав родителем, проживающим отдельно от ребенка. То есть вы можете заключить с матерью ребенка соглашение о порядке общения с ребенком, в том числе порядке встреч в детском саду. Если родители не могут прийти к соглашению, спор разрешается судом с участием органов опеки и попечительства по требованию одного из родителей. По вашему требованию суд с обязательным участием органов опеки и попечительства в порядке, установленном гражданским процессуальным законодательством, вправе определить порядок осуществления





родительских прав. В дальнейшем при невыполнении решения суда к виновному родителю применяются меры, предусмотренные законодательством об административных правонарушениях и законодательством об исполнительном производстве. При злостном невыполнении решения суда суд по требованию родителя, проживающего отдельно от ребенка, может вынести решение о передаче ему ребенка исходя из интересов ребенка и с учетом его мнения.

Здравствуйте. Меня интересует вопрос, затрагивающий лишение родительских прав, какие документы необходимо предоставить в суд?

Анастасия

Здравствуйте, Анастасия!

Лишение родительских прав – это крайняя мера ответственности родителя, который уклоняется от воспитания и содержания своего ребенка. Родительских прав лишает только суд с участием прокурора и органов опеки и попечительства. Дела о лишении родительских прав рассматриваются по заявлению одного из родителей или лиц, их заменяющих, заявлению прокурора, а также по заявлениям органов опеки и попечительства, комиссий по делам несовершеннолетних, организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и других. При подаче искового заявления в суд о лишении родительских прав необходим следующий пакет документов: исковое заявление и его копии, копия свидетельства о рождении ребенка, документы, которые подтверждают требования, изложенные в иске о лишении прав. Список оснований для лишения родительских прав содержится в статье 69 Семейного кодекса РФ и является исчерпывающим. От того, на каком основании предполагается лишение родителя его прав, будет зависеть, какие документы необходимо приложить в качестве иных. Иск подается в районный суд, при его подаче государственная пошлина не уплачивается, так как заявление подается в защиту прав несовершеннолетнего ребенка.

Разводимся. Сын прописан у мужа в квартире. Как можно защитить права ребенка на проживание или прописку? Имеет ли отец право выписать ребенка после развода? Поможет ли в данной ситуации договор дарения 1/2 квартиры ребенку? И не сможет ли отец позже отменить договор дарения? Если да, то каким образом можно передать ребенку часть квартиры без риска в дальнейшей эту квартиру потерять?

Мария

Здравствуйте, Мария!

Хочется сразу обозначить, что развод и раздел имущества супругов никак не влияет на имущество совместных детей. Также место регистрации не порождает право собственности на квартиру, то есть в настоящий момент ваш сын не имеет права собственности на часть квартиры, в которой он зарегистрирован. Регистрация несовершеннолетнего ребенка должна быть по месту регистрации одного из его родителей или законных представителей. Выписать ребенка, то есть снять его с регистрационного учета, по месту расположения квартиры вашего мужа и месту его проживания и не прописать его больше никуда у вашего супруга не получится. Но если ваш супруг продаст квартиру, то впоследствии из квартиры выписать ребенка можно будет по суду новыми собственниками. Если вы хотите вместе с супругом, чтобы часть квартиры все-таки принадлежала вашему сыну, то факт дарения – это выход из ситуации. Договор дарения является оспариваемой сделкой, то есть если возникнут обстоятельства, которые будут влиять на чистоту сделки дарения, то с их помощью ваш супруг имеет право обратиться в суд и оспорить данный договор. Увы, риск «потерять квартиру» всегда есть. В вашем случае договор дарения является лучшим и наиболее безопасным вариантом.



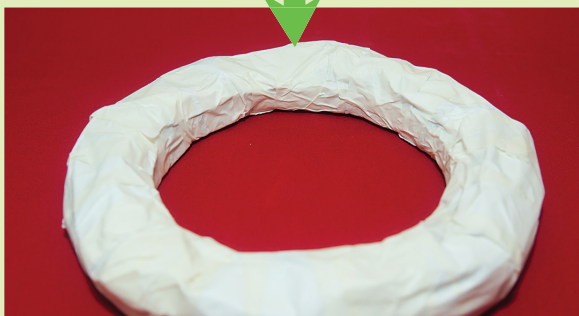
ТВОРИМ ВМЕСТЕ!

Пасха не за горами. Хотите порадовать себя ярким пасхальным украшением, мастерить которое очень легко и необыкновенно приятно (творческий процесс все-таки)? Тогда этот мастер-класс для вас. Настойчиво рекомендуем детям и взрослым.

Пасхальный венок своими руками

ШАГ 1

Берем заготовку для веночка и вырезаем в ней сердцевину. Теперь добавим объема нашей заготовке. Для этого сминаем бумагу, прикладываем к заготовке по всей поверхности и закрепляем малярным скотчем. Вот что у нас получилось.



Нам понадобится:

- шпагат
- бумага
- основа для венка (пенопласт, пивной картон)
- разноцветная пряжа
- клей «Момент»
- ножницы
- карандаш
- канцелярский нож
- различные декоративные элементы: бусины, перья, ленты



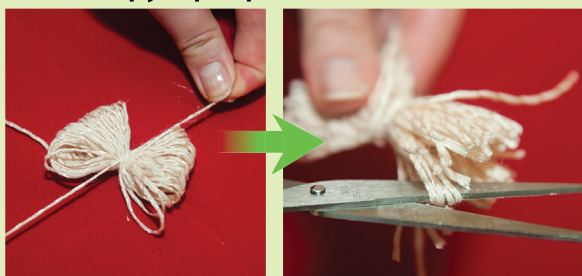
ШАГ 2

Кончик шпагата закрепляем клеем на нашей заготовке и начинаем обматывать всю заготовку шпагатом – так мы создаем основу для декорирования. Этот процесс довольно трудоемкий, старайтесь закрыть всю заготовку шпагатом, избегая пропусков.





ШАГ 3 Для украшения веночка сделаем помпоны и небольшие клубки пряжи. Клубочки делаем, просто наматывая пряжу на пальцы и затем формируя клубок. Помпоны делаем следующим образом: наматываем пряжу на 2 пальца, оставляя между пальцами расстояние. Чем больше расстояние – тем больше размер помпона. Отдельной нитью связываем нити по центру и разрезаем кончики.



ШАГ 4 Декорируем наш веночек: для начала мы примерно составили композицию – где что у нас будет находиться. Далее приклеиваем помпоны, клубочки, брошь, перья и бусины. Для декорирования просто взяли тот материал, который был дома. Если дома ничего подобного не найдется – можно просто украсить венок помпонами или клубками, но в таком случае их понадобится больше.



ШАГ 5 В завершение с обратной стороны привязываем ленту, на которой будет висеть наш пасхальный венок.



И вуаля, наш красавец готов! Готов радовать и украшать ваш дом или стать запоминающимся подарком к Пасхе самым близким! Дерзайте! Творите вместе с нами!



Благодарим Королевство праздников «Трон» за предоставленный мастер-класс!

ВАШ НЕСТАНДАРТНЫЙ ПРАЗДНИК

Реклама

- дни рождения
- выездные праздники
- праздники на природе
- квесты
- выездная дискотека
- шоу-программы
- пакеты VIP



своя современная площадка • для всех возрастов

Б. Победы, 50 В
Т. 280-28-30,
8908-134-45-98

@tron_vrn
https://vk.com/tron_vrn
www.праздникдетский.рф



Двухслойная запеканка

Для первого слоя все смешать в блендере (кроме ягод) до однородности. Перелить в силиконовую форму (у меня диаметром 16 см). Отправить в духовку при температуре 160 градусов примерно на 40 минут. Между слоями я выкладывала вишню. Для следующего слоя все смешиваем, заливаем на уже готовый первый слой и отправляем в духовку ещё примерно на 20 минут. Если

края уже схватились, серединка слегка колышется, то запеканка готова. Остужаем запеканку в духовке. Затем желательно поставить её в холодильник на пару часов, но можно и сразу подать к столу.

Вам понадобится:

Для первого слоя:

- 450 гр творога
- 2 яйца
- 100 мл молока
- 30 гр рисовой муки
- ванилин
- 5 ст. л. коричневого сахара
- вишня (по вкусу)

Для второго слоя:

- 200 г сметаны (я брала 15%)
- 1 яйцо
- 10 г кукурузного крахмала
- ванилин
- 2 ст. л. коричневого сахара



Виктория Буглеева,
27 лет.

Я мама, и, благодаря декрету, я открыла для себя новые возможности, которые связаны с кулинарией. Я люблю готовить правильные блюда, так как слежу за здоровьем своей семьи. Рецептами вкусных и полезных блюд я делюсь в личном блоге, посвященном правильному питанию.

Буду рада новым гостям на моей страничке в Инстаграм

 @bugleevavictoria

Люля-кебаб из телятины



Делаем фарш из телятины, кинзу мелко рубим, добавляем в фарш, солим, перчим, хорошо вымешиваем. Формируем продолговатые котлетки и нанизываем на шампура. Отправляем на гриль до готовности либо в духовку, разогретую до 180 град. (в этом случае укладываем люля-кебаб на форму с фольгой, не смазываем маслом). Запекаем до готовности.

Вам понадобится:

- 300 гр. телятины
- пара веточек кинзы
- соль, перец по вкусу
- деревянные шампура



Гуляш с телятиной



Телятину нарезаем на маленькие кусочки, выкладываем на разогретую сковороду без масла. Если боитесь, что пригорит, то добавьте каплю масла, тушите при закрытой крышке в собственном соку. Лук нарезаем четверть-кольцами, морковь натираем на крупной терке, добавляем к мясу, тушим 10 минут. В воду добавляем муку, сметану, томатную пасту, хорошо перемешиваем, чтобы не было комочков, и добавляем в мясо, после чего тушим минут 20-30. Подавать можно с картошкой, рисом, гречкой.

Вам понадобится:

- телятина 400 гр
- сметана 200 гр
- томатная паста 1 ст. л.
- 1 большая головка лука
- морковь 1 шт.
- мука 1,5-2 ст. л. (я брала кукурузную)
- соль, перец по вкусу
- 2 стакана воды

Шоколадно-творожный мусс

Вкусный и полезный десерт всего за 5 минут – мечта?

Реальность! На 100 гр – 99 ккал

Желатин замочить в воде на 15 минут. Творог, йогурт, какао, подсластитель взбить блендером в однородную массу. Желатин поставить на огонь и растопить, но не кипятить и добавить к шоколадному крему, хорошо перемешать. Налить мусс в креманки и поставить в холодильник на 2 – 3 часа. По желанию можно добавить орехи, ягоды, фрукты.

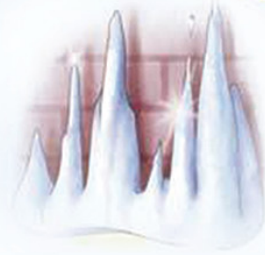
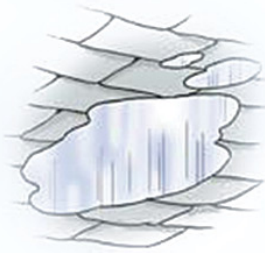
Вам понадобится:

- творог обезжиренный 300 гр
- йогурт натуральный или молоко 100 гр
- какао 2 ст. л.
- желатин 15 гр
- вода 30 мл
- подсластитель по вкусу





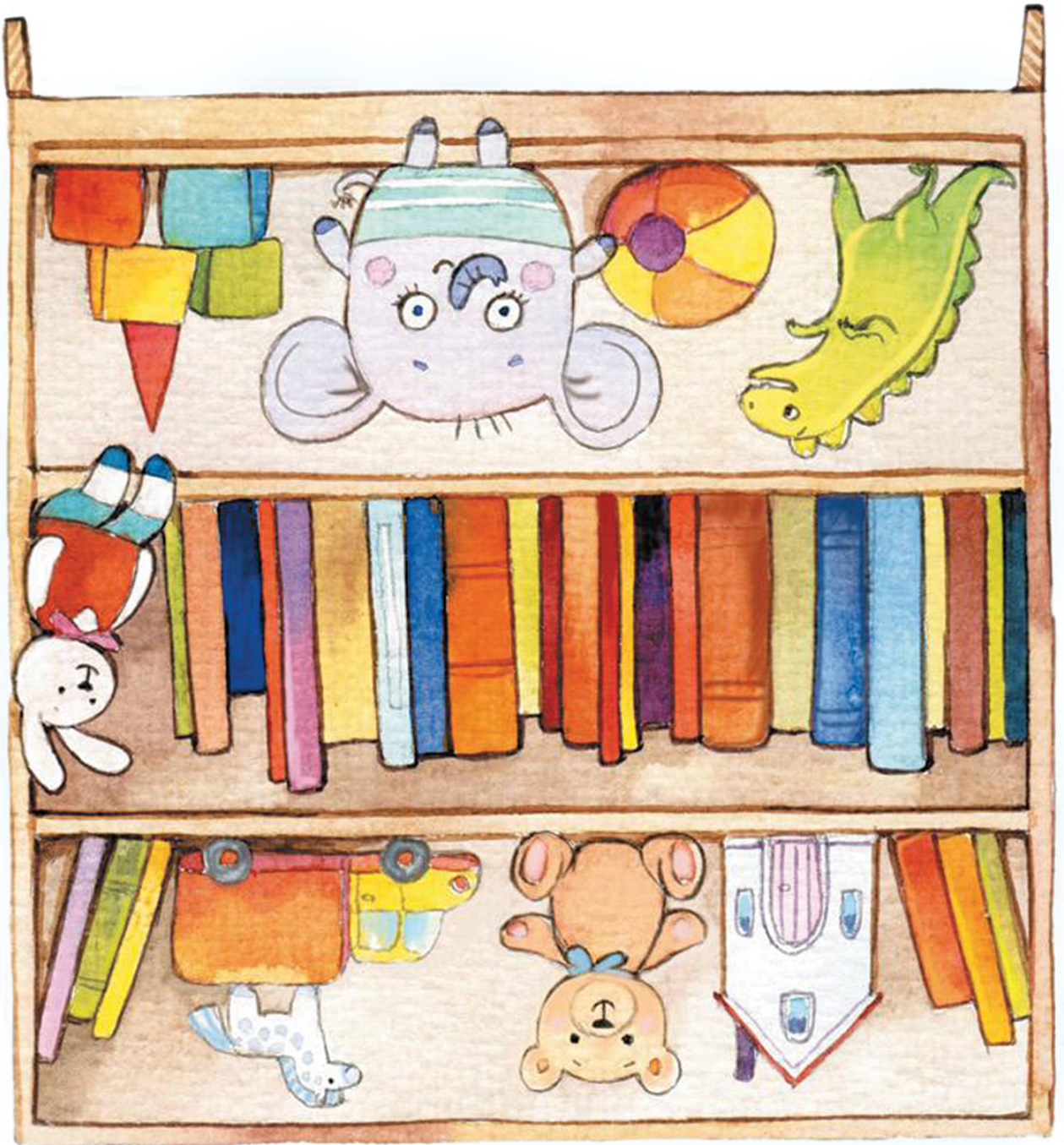
Раскрыв картонку



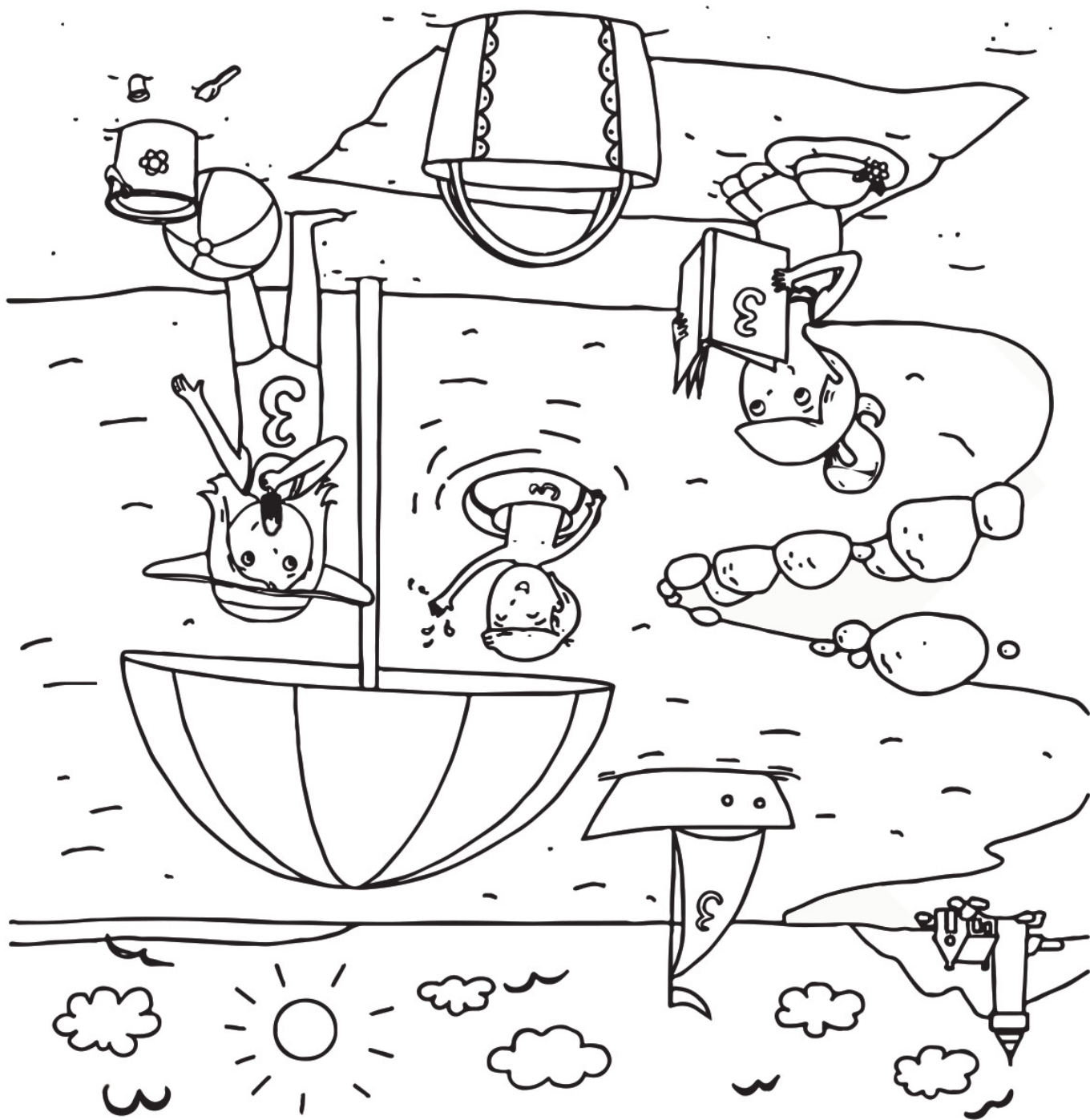
Соедини одинаковые
картинки линиями.
Какая картинка осталась одна?



Раскрась картунку



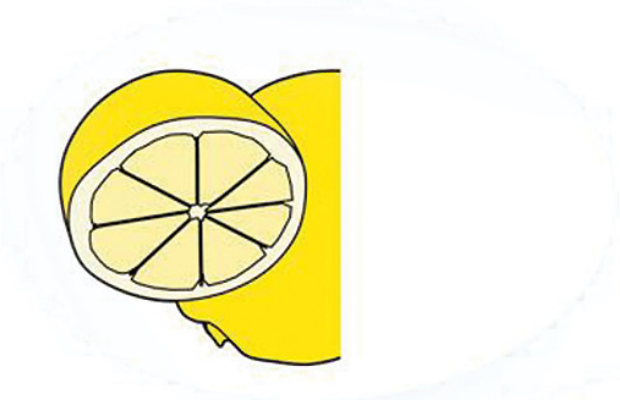
Посмотри на картинку. Что
находится на верхней полке?
Что на средней?



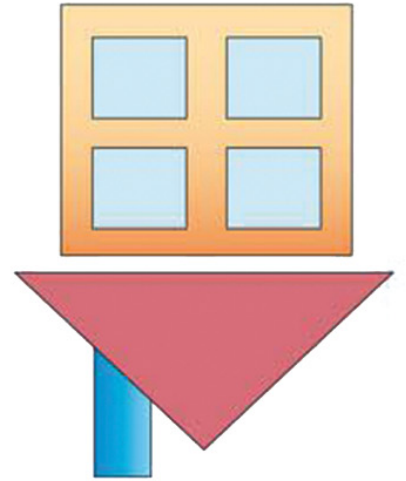
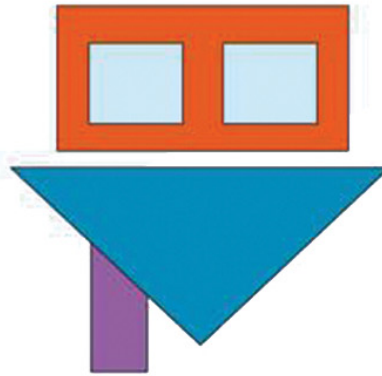
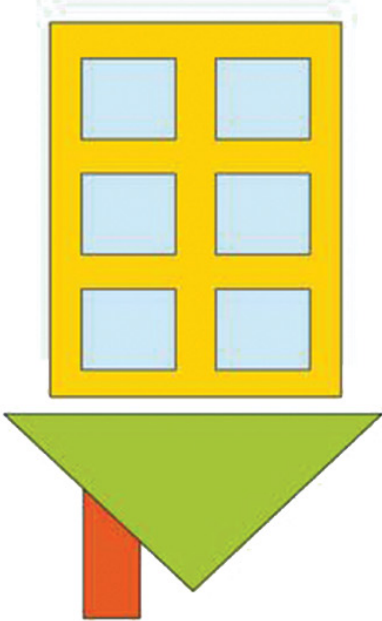
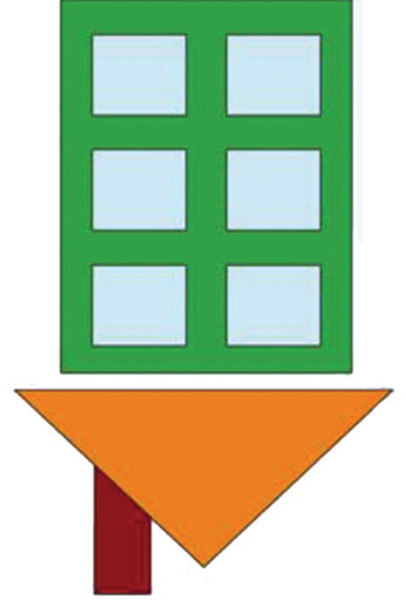
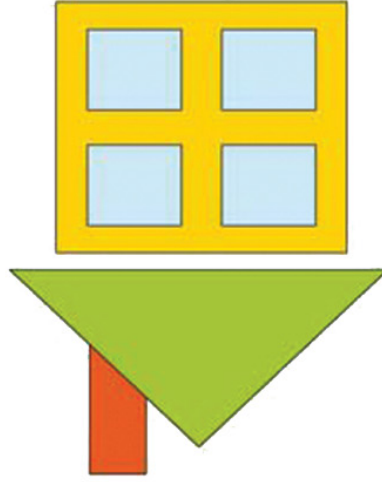
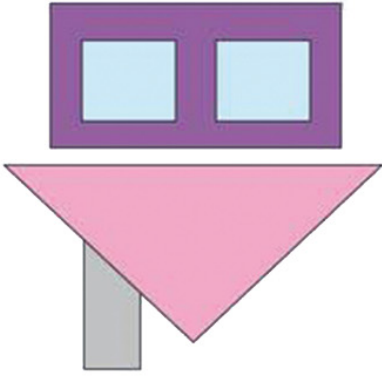
На картинке спрятались пять
троек. Найди их все. Расскажи,
что делают дети.



**Назови правильно предметы:
– если один, то стул, если много –
то стулья.**



Назови, что тут нарисовано.
Дорисуй картинку. Покажи, где
овощи, где фрукты.



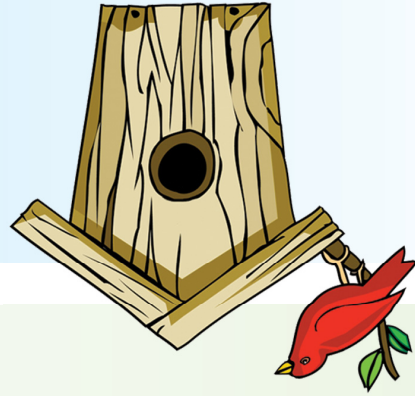
*Найди домик одинаковой
высоты и соедини их. Сколько
этажей в каждом домике?*



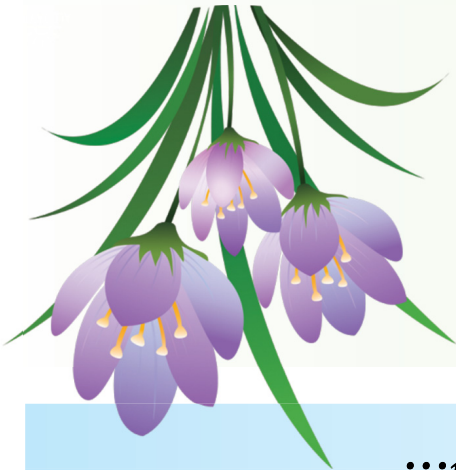
Назови правильно животных, если их много? Пример: котенок – котят

Скворечник

Дом построен для певца
Без окошек, без крыльца...



Подснежник



Первым вылез из земли на проталинке.
Он мороза не боится, хотя и маленький...

Гнездо

Здесь на ветке чей-то дом,
Ни дверей в нем, ни окон,
Но тенью там жить тепло.
Дом такой зовут...



Одуванчик

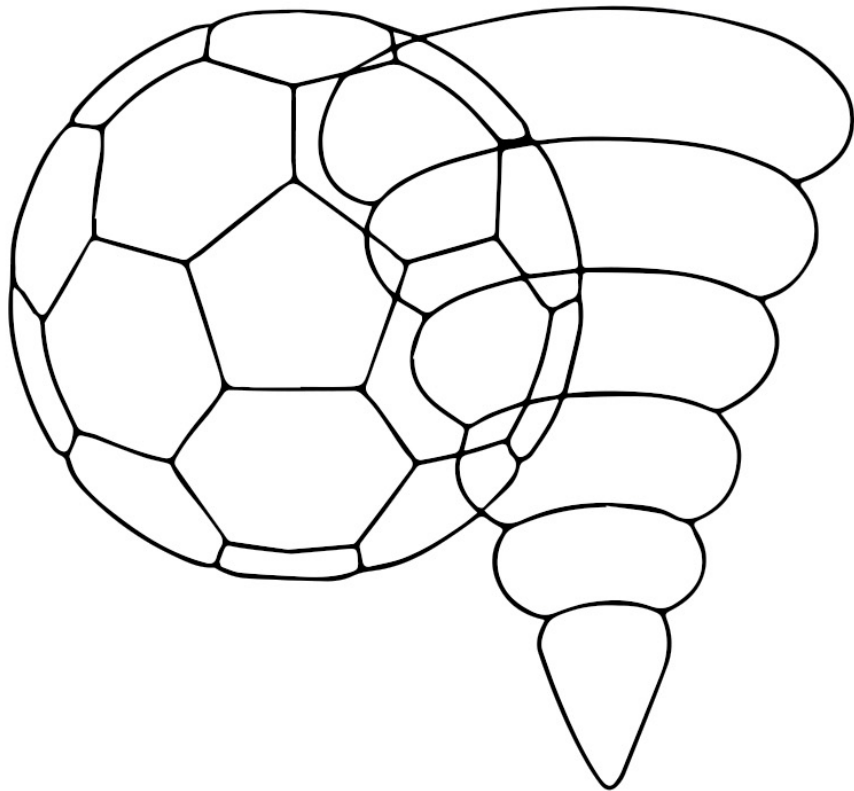


На зеленой хрупкой ножке
Вырос шарик у дорожки.
Ветерочек подушал
И развевал этот шар...

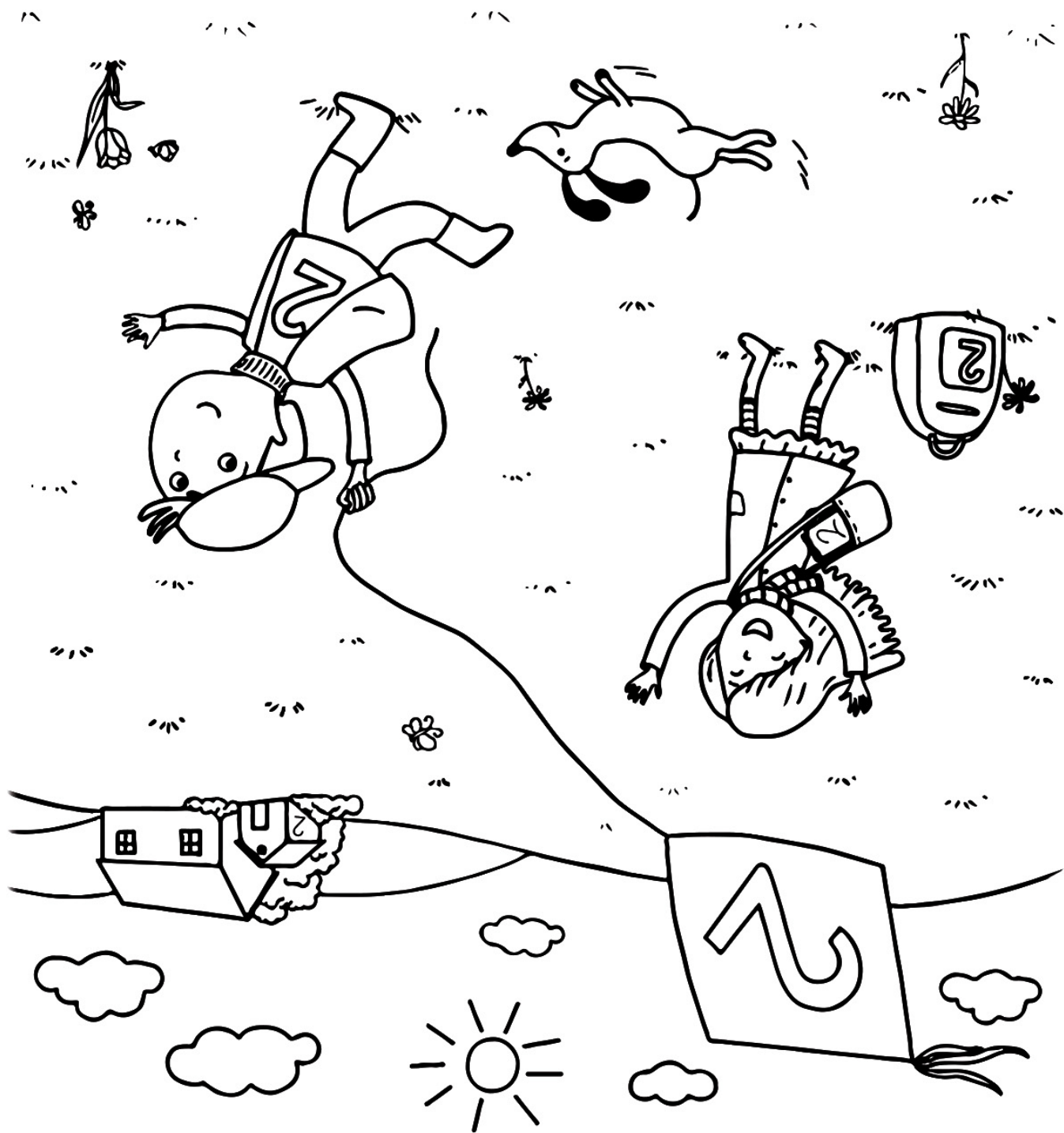
Весенние загадки



Посмотри на картинку. Какие игрушки ближе всего к девочке, а какие дальше?



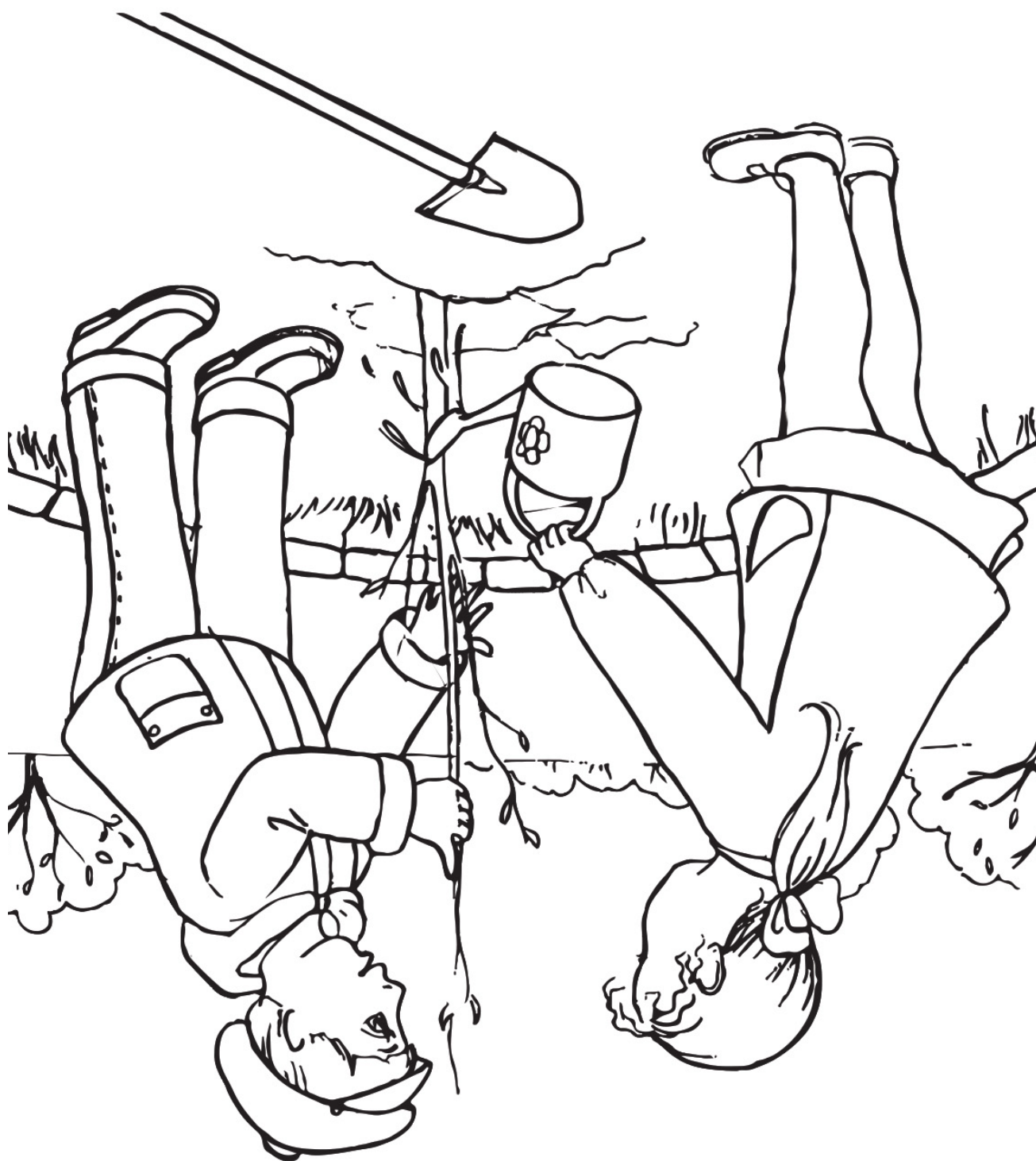
Раскрась картинку так, чтобы ближе к тебе был мячик.



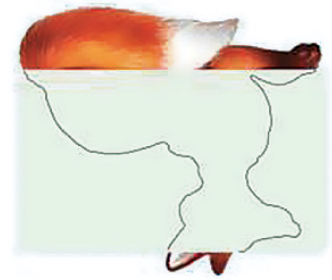
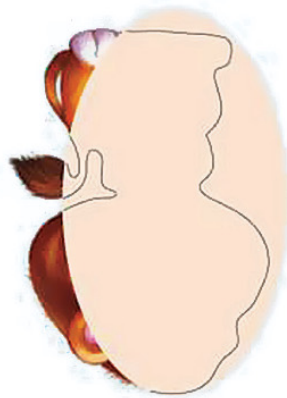
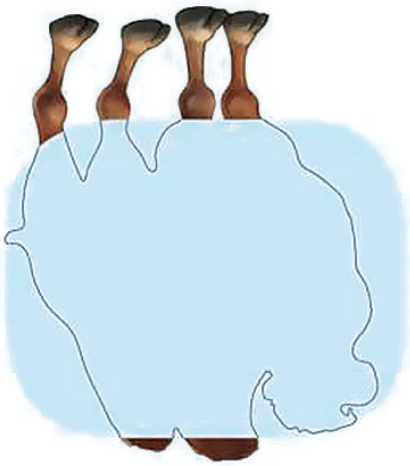
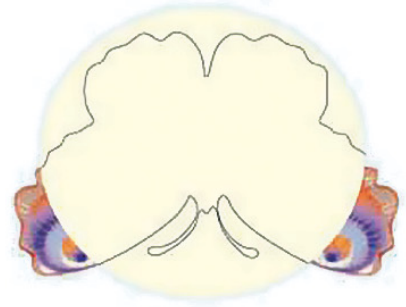
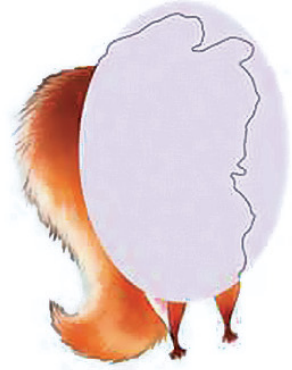
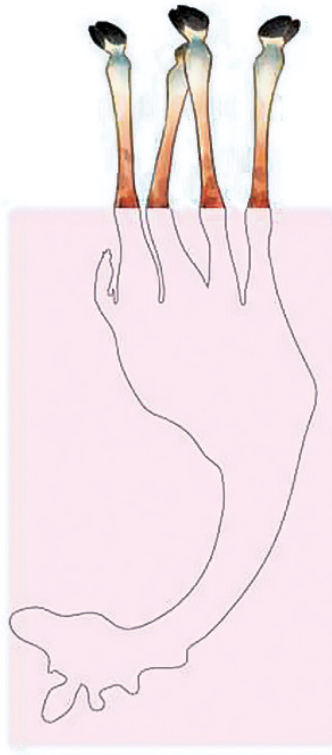
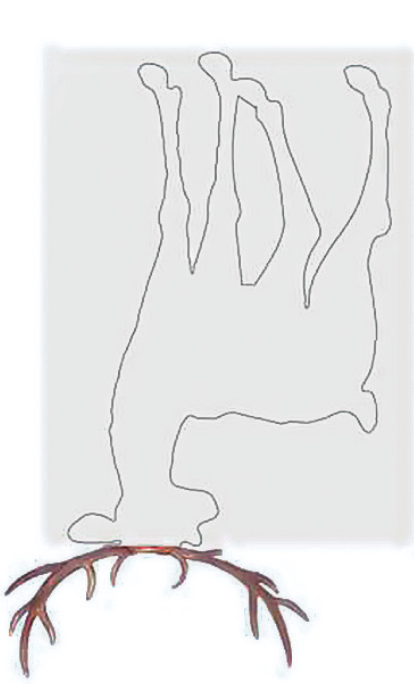
**На картинке спрятались пять
двоек. Найди их все.
Раскрась картинку.**



Соедини слоги так, чтобы
получились слова.



Раскрась картинку



Отгадай, кто тут спрятался?
Кто тут лезший и почему?

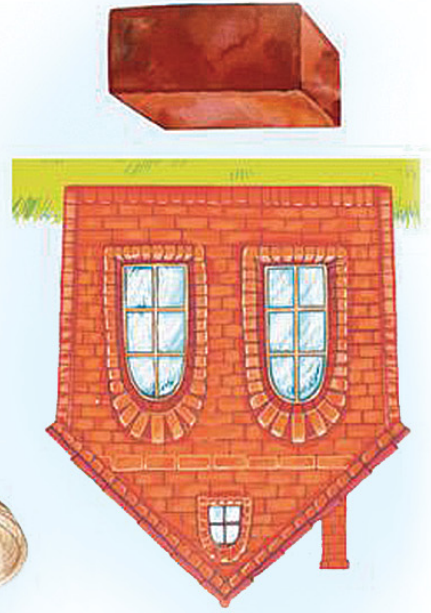
варенье
вишневое



ложка
деревянная



дом
кирпичный



Посмотри на предметы.
Расскажи, какие они?



Посмотри на картинку.
Расскажи, чей это хвостик.
Какой он?

Занимательные игры и упражнения для детей

● Логические упражнения

● Загадки

● Раскраски

Медицинский центр

ДЕТСКИМ ДОКТОРАМ

Детям
МАРТ 2019
№15

Развивайся
вместе с нами!