

Министерство Здравоохранения Российской Федерации
Первый МГМУ им. И. М. Сеченова (Сеченовский Университет)
Институт общественного здоровья им. Ф. Ф. Эрисмана
Кафедра гигиены детей и подростков
Центр образования «Самсон»

Вирабова А. Р.

Практические рекомендации родителям для сохранения здоровья детей



Из практики здоровьесберегающего образования
Москва 2022



Министерство Здравоохранения Российской Федерации
Первый МГМУ им. И. М. Сеченова (Сеченовский Университет)
Институт общественного здоровья им. Ф. Ф. Эрисмана
Кафедра гигиены детей и подростков
Центр образования «Самсон»

Вирабова А.Р.

**Практические рекомендации
родителям для сохранения
здоровья детей**

Из практики здоровьесберегающего образования

Москва 2022

УДК 373.17+373.04
ББК 74.200.55+74.202.4
П-69

Профессор кафедры гигиены детей и подростков
Института общественного здоровья им. Ф. Ф. Эрисмана,
1 МГМУ им. Н.И. Сеченова, д.м.н. А.Р. Вирабова.

Рецензенты:

Кучма Владислав Ремирович, заведующий кафедрой гигиены детей и подростков Института общественного здоровья им. Ф.Ф. Эрисмана Первого МГМУ им. И.М. Сеченова (Сеченовский Университет), научный руководитель Института комплексных проблем гигиены ФБУН «ФНЦ гигиены имени Ф.Ф.Эрисмана» Роспотребнадзора, член-корреспондент РАН, доктор медицинских наук, профессор.

Шклярова Ольга Анатольевна, профессор кафедры управления образовательными системами им. Т.И. Шаповой Института социально-гуманитарного образования МПГУ, кандидат педагогических наук, доцент.

П-69 Практические рекомендации родителям для сохранения здоровья детей : Из практики здоровьесберегающего образования / д.м.н. А. Р. Вирабова. – Москва : Пробел-2000, 2022. – 112 с. : ил.

ISBN

Значок копирайтера и индивидуальный номер выполняются и присваиваются в типографии ПРОБЕЛ-2000.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	6
---------------	---

I. СОВЕТЫ ПЕДИАТРА

1. Советы родителям по сохранению здоровья детей.....	8
2. Профилактика гриппа и ОРВИ.....	14
3. Близорукость у детей.....	20
4. Почему нужно делать прививки?.....	27
5. Сезонная профилактика вирусных инфекций, Covid-19.....	33
6. Памятка по сохранению здоровья детей.....	39

II. СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА

7. Раннее речевое развитие.....	43
8. Формирование речи малыша.....	54

III. СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

9. ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ

(визуалы, аудиалы, кинестетики).....	61
10. Гиперактивные дети. Рекомендации для родителей и педагогов.....	66
11. Особенности воспитания одарённых детей.....	72
12. Что делать, если ребёнок растёт агрессивным?.....	78
13. Компьютерная зависимость у детей.....	84
14. Как помочь тревожному ребёнку?.....	89
15. Как успешно подготовиться к государственной итоговой аттестации: ОГЭ и ЕГЭ.....	94

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе забота о сохранении нравственного и физического здоровья детей и подростков стала одной из важнейших государственных задач, где социальной миссией является формирование грамотной, всесторонне развитой, высокоинтеллектуальной, гуманной, интеллигентной, ответственной, психологически устойчивой, аналитически мыслящей, физически и психически здоровой личности. В решении поставленных задач основная роль принадлежит медицинским работникам и сотрудникам дошкольных, школьных образовательных организаций и предвузовских, врачам-педиатрам, подростковым врачам, возрастным врачам – нозологам, фельдшерам, медицинским сестрам, санитарным врачам, гигиенистам, детским и подростковым неврологам, дефектологам, педагогам-психологам, логопедам, воспитателям и учителям.

Тема сохранения здоровья детей в образовании является важным направлением исследовательских работ Сеченовского Университета, с расширенным диапазоном понятий и принципов науки о гигиене детства, направленных на создание условий, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья и благоприятное развитие детского организма.

Воспитание высокой санитарной культуры общества, в том числе детей и подростков – одно из основных составляющих здорового образа жизни, предполагающего просветительскую, обучающую и воспитательную работу на всех этапах роста и развития детей ясельного,

дошкольного и школьного возраста, что закреплено законодательно (ст. 36 ФЗ №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»).

Здоровый образ жизни детей и подростков — это поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению их здоровья, что предполагает высокий уровень санитарной культуры и поведения, противодействующий формированию вредных привычек, являющихся факторами риска многих заболеваний.

Данный сборник рекомендаций для родителей подготовлен кафедрой гигиены детей и подростков совместно со специалистами-практиками психологами, логопедами, педагогами и врачами-педиатрами Центра образования «Самсон», являющегося базовой школой кафедры гигиены детей и подростков Института общественного здоровья им. Ф.Ф. Эрисмана Первого МГМУ им. И.М. Сеченова (Сеченовский Университет).

Сборник состоит из 15 направлений важной информации о здоровье, предупреждении заболеваний, особенностях поведения и возрастного становления, правильности формирования умений и навыков у детей в процессе роста и развития. Разработанные рекомендации помогут родителям и специалистам дошкольных и школьных образовательных организаций в работе с учащимися и воспитанниками, в формировании уважительного отношения к своему здоровью и здоровью общества, пониманию ценности здорового образа жизни и окружающей среды, в подборе методик обучения, воспитания и профилактических мероприятий с целью сохранения здоровья детей и подростков.

Советы педиатра

1. Советы родителям по сохранению здоровья детей

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

А. Шопенгауэр

По статистике в период обучения здоровье школьников заметно ухудшается.

Если в школу отправляют 70 процентов относительно здоровых детей, то уже к 11 классу их остается всего 30 процентов.

Врачи обычно советуют родителям что делать, чтобы сохранить в нормальном состоянии здоровье их детей.



Изучаем фрукты в игре



Урок в начальной школе

Здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, которое позволяет человеку жить счастливо и достигать целей, соответствующих его возможностям.

Вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоров?

Вопрос риторический. Но одного желания мало. Необходимо позаботиться о создании таких условий жизни ребенка в семье, которые бы обеспечили все составляющие «состояния полного благополучия» - крепкое тело, здоровую психику, умение общаться с другими людьми.

Какие же это условия?

Это комфортный психологический климат в семье, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний, понимание ребёнка, готовность и умение

помочь ему в трудных ситуациях. Но создание этих условий требует ежедневного и ежечасного труда – труда ума, души, рук. Результатом этого труда будет здоровье ребёнка, а значит, его успешное обучение в школе, получение полноценного образования и, в будущем, реализация себя в любимом деле и личное счастье.



В медицинском кабинете



Бассейн школы «Самсон»

Школа здоровья

Единственная по своей уникальности методика обучения, в основу которой входят здоровьесберегающие технологии, разработанная профессором кафедры гигиены детей и подростков Института общественного здоровья им. Ф.Ф. Эрисмана Первого МГМУ им. И.М. Сеченова (Сеченовский Университет), директором Центра образования «Самсон» д.м.н. Вирабовой А.Р. включает в себя:

- психологически устойчивую, взаимоуважительную, благоприятную образовательную среду;
- рациональное распределение учебной и физической нагрузки, валеологическое расписание;
- единый спортивный час (5 часов физкультуры в неделю);
- здоровое горячее трехразовое питание, в дошкольном центре – четырехразовое;
- 10-недельное сбалансированное меню (с учетом состава белков, жиров, углеводов);
- диетпитание по медицинским показаниям (стол №№ 1, 4,5,9,15);
- ежегодную диспансеризацию, консультирование 7 узкими специалистами, лабораторные исследования;
- профилактические мероприятия по предупреждению возникновения заболеваний, витаминизацию, фитопрофилактику, закаливание детей;
- регулярное обследование соматического развития, осанки, массаж, ЛФК, физиотерапию;
- очищение помещений (кварцевание, ионизация воздуха, регулярная санитарная обработка);

- медико-психолого-логопедическое сопровождение детей в образовательном процессе;
- динамический контроль учащихся в Научном центре прикладной кинезиологии и восстановительной медицины;
- формирование ценности собственного здоровья и мотивации к здоровому образу жизни.



Зимний сад школы «Самсон»

Советы родителям по сохранению здоровья детей

- Разговаривайте со своим ребёнком о необходимости беречь собственное здоровье.
- Собственным примером демонстрируйте своему ребёнку уважительное отношение к своему здоровью.
- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.

- Если ребёнок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку, и он этого хочет - не препятствуйте ему.

- Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия.

- Бывайте вместе с ребенком на воздухе, участвуйте в его играх.

- Дарите детям подарки, которые будут способствовать сохранению их здоровья.

- Не смейтесь над ребёнком, если он выполняет какое-то упражнение не так.

Не ждите, что здоровье само придет к вам.

Идите навстречу ему вместе со своим ребёнком!



2. Профилактика гриппа и ОРВИ

ГРИПП - это разновидность острой респираторной вирусной инфекции, которая, как правило, рассматривается отдельно от остальных заболеваний этой группы. Грипп отличается от других инфекций особо тяжелым течением и наличием осложнений.

По данным ВОЗ ОРВИ следует считать самым распространенным заболеванием. На данное заболевание приходится до 95% всех случаев инфекционных заболеваний. Самая же большая неприятность в том, что болеют ОРВИ все.

Как правило, человек может болеть гриппом 2 раза в год. Это связано с тем, что в каждом эпидсезоне бывает две «волны» гриппа - ранней весной и в осенне-зимний период. Помимо гриппа, в этот период часты острые респираторные вирусные инфекции, которые по своим симптомам могут напоминать грипп. Если же вы действительно болеете гриппом чаще двух раз в год, то вам желательно обратиться к врачу-иммунологу для консультации и лечения.

Основные симптомы гриппа: повышение температуры тела, обильное потоотделение, слабость, светобоязнь, суставные и мышечные боли, головная боль, боль в горле, сухой (в ряде случаев влажный) болезненный кашель, насморк.

Основная опасность гриппа - это риск развития постгриппозных осложнений.

Наиболее часто встречаются следующие виды осложнений: бактериальная пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит, осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы, мышечные боли, обострения хронических заболеваний.

Профилактика гриппа и ОРВИ

Главное правило состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, лыжами, катанием на коньках, плаванием, соблюдением режима учебы и отдыха, полезно не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться, употреблять полноценную, богатую витаминами пищу.

Проводить вакцинацию от гриппа необходимо за 2-3 недели до предполагаемой вспышки заболеваемости, что снизит распространение вируса.

В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными, как можно чаще мыть руки.

Те же правила следует соблюдать и больным: находиться дома, взрослым взять листок нетрудоспособности, не посещать массовые мероприятия, стремиться как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми, носить марлевую повязку, чаще проветривать помещение.

Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь, ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько

раз в день. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

Высокоэффективным профилактическим и лечебным средством при гриппе и ОРВИ является анаферон детский в таблетках, виферон по 500 тыс. в свечах (применять по назначению врача).

Если все-таки ребенок или Вы заболели

Необходимо сразу лечь в постель и вызвать врача на дом. До его прихода можно дать 1 таблетку нурофена и чай с малиной, липовым цветом, медом или настоем шиповника. В период болезни, особенно если она сопровождается высокой температурой, рекомендуется обильное питье. Народная мудрость гласит: грипп любит, чтобы его вылежали. Медицина с этим вполне согласна. Для предупреждения осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим. Эти рекомендации касаются не только детей, но и взрослых.

Общегигиенические средства

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки.

При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Не рекомендуется

активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

Общеукрепляющие меры

Закаливание – важнейший метод профилактики респираторных инфекций, он позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Поэтому путем закаливания можно если и не полностью избежать простуды, то снизить чувствительность к ней ребенка.

Дополнительно необходимо **принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины**. Аскорбиновая кислота (витамин С) играет важную роль в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации тканей. Способствует повышению сопротивляемости организма, что связано с антиоксидантными свойствами аскорбиновой кислоты. Витамин С применяют внутрь по 0,5-1 г. 1-2 раза в день. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

Чеснок. Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний его можно употреблять по 1 зубчику ежедневно. Ежедневное использование

в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям.

Дополнительные меры

Туалет носа - мыть 2 раза в день передние отделы носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.

Полоскание горла

растворами фурацилина, соды с солью, ромашки.

Промывание полости носа

аквалором, мирамистином.

Горячие ножные ванны с горчицей и без в течение 5-10 мин., после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.

При использовании народных методов необходимо помнить, они должны проводиться ежедневно и длительно, это должен быть образ жизни.





3. Близорукость у детей

Миопия (близорукость) может быть выявлена у детей любого возраста. Однако чаще всего подобная патология возникает в период школьного обучения (с семи до четырнадцати лет). Причем жертвами учебной нагрузки становятся не только дети, имеющие генетическую предрасположенность, но и полностью здоровые школьники.

Причинами близорукости в юном возрасте являются не только повышенные учебные нагрузки, являющиеся настоящим стрессом для еще не окрепших зрительных органов, современные дети пользуются мобильными телефонами, с увлечением играют в компьютерные игры и проводят много времени перед экраном телевизора.

Как же все это действует на глаза? В нормальном состоянии зрительная система хорошо воспринимает предметы, находящиеся от ребенка на удаленном расстоянии. А вот для того чтобы увидеть близко расположенные объекты, глаз должен напрячься, задействовав при этом свой фокусирующий аппарат (изменить форму хрусталика с помощью деформации мышечной системы). При частых и длительных нагрузках мышцы перестают расслабляться и принимать свое исходное положение, такое явление офтальмологи называют «спазм аккомодации», симптомы патологии аналогичны симптомам при возникновении миопии.

Именно поэтому спазм аккомодации называют ещё и ложной близорукостью, которая возникает из-за:

- ◆ плохого освещения рабочего места;
- ◆ значительной нагрузки на зрительные органы из-за их длительной фокусировки на объектах, расположенных на близком расстоянии;
- ◆ нарушения тонуса шейных и спинных мышц;
- ◆ длительного нахождения за компьютером;
- ◆ неправильного рациона питания;
- ◆ несоблюдение правил гигиены глаз;
- ◆ неправильного распорядка дня.

Спазм аккомодации или ложная близорукость у детей школьного возраста излечима. Необходимо своевременно выявить данную патологию и принять все соответствующие меры для избавления от нее.

Симптомы миопии

Определить близорукость в школьном возрасте бывает очень сложно. Многие дети просто не могут определиться с тем, насколько хорошо они видят.

Даже когда дефект зрения приводит к снижению успеваемости, истинную причину появления плохих отметок в дневнике ребенок объяснить не в состоянии.

Родители могут заподозрить появление миопии (близорукости) у ребенка, если он:

- ◆ быстро устает при чтении;
- ◆ хмурится или прищуривается, когда смотрит вдаль;
- ◆ часто жалуется на возникновение головных болей;
- ◆ держит учебники и другие предметы очень близко к лицу;
- ◆ часто моргает или трет глаза.

Что делать при появлении миопии

Прежде всего следует обратиться к врачу-офтальмологу. Специалист подберет коррекцию этого заболевания и назначит необходимую терапию.

Если обнаружена близорукость у детей школьного возраста, лечение начинается с подбора очков, что позволит произвести коррекцию зрения. По большому счету, лечением это назвать нельзя. Однако очки в детском возрасте снижают прогрессирование миопии за счет устранения напряжения на глаза.

Лечение средней или слабой степени близорукости с помощью очков не должно состоять в постоянном ношении, их рекомендуют только для дали. Но бывает, что ребенок чувствует себя вполне комфортно и без очков, в этом случае заставлять их носить не стоит.

У ребенка может быть обнаружена высокая степень миопии или же ее прогрессирующая форма. В этом случае рекомендуется постоянное ношение очков, что актуально при появлении у школьника расходящегося косоглазия. Очки при этом позволяют предотвратить амблиопию.

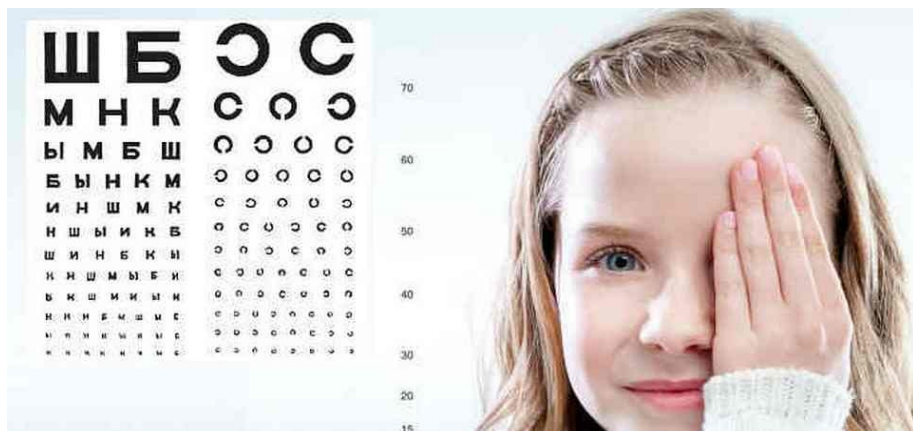
Дети постарше могут пользоваться контактными линзами, особенно актуальными при анизометропии, когда между глазами наблюдается большая разница рефракции (более 2 диоптрий). Лечение может проводиться при помощи «расслабляющих очков», имеющих слабоположительные линзы. Также существует большое количество аппаратных способов лечения миопии, к которым относятся вакуумный массаж и электрическая стимуляция, лазерная терапия инфракрасного типа и т. д.

В случае, когда близорукость у школьника связана со спазмом глазной цилиарной мышцы, возникает необходимость в ее расслаблении, ребенку окулист назначает специальные капли, применение которых должно сочетаться с выполнением зрительных упражнений.

Одним из немедикаментозных методов профилактики и лечения миопии является гимнастика для глаз. Правильный подбор упражнений позволяет укрепить мышцы и осуществлять постоянный контроль над их состоянием:

- ♦ пальминг (наложение ладоней на закрытые глаза);
- ♦ упражнения с морганием;
- ♦ расслабление с закрытыми глазами с визуализацией приятных воспоминаний;
- ♦ упражнение «Змейка», при котором следует вести глазами по воображаемой синусоиде;
- ♦ соляризацию, то есть кратковременную остановку взгляда на свече, находящейся в темной комнате.

Своевременно начатое лечение миопии даёт значительно больше шансов для сохранения зрения.



Продукты полезные для глаз

Одновременно с проводимой терапией близорукости питание должно включать в себя продукты, богатые витаминами, минералами и микроэлементами. Такие продукты делятся на 4 основные группы: овощи и зелень, фрукты и ягоды, рыба, продукты животного происхождения. Особенно важны для глаз хром и медь, цинк и магний.



Также желательно употреблять продукты, богатые витаминами А и D. Таким образом, для лечения миопии нужно есть:

- ♦ черный и серый хлеб, а также его сорта с отрубями;
- ♦ мясо птицы, кролика, а также баранину и говядину;
- ♦ морские продукты, жирную рыбу;
- ♦ молочные, вегетарианские и рыбные супы;

♦ овощи (свежую, цветную, морскую и квашеную капусту, брокколи и свеклу, молодой зеленый горошек, тыкву, шпинат, петрушку, сладкий перец и морковь);

♦ свежие ягоды и фрукты (персики и облепиху, чернику, дыню и абрикос, черную и красную смородину, киви, шиповник, клубнику, цитрусовые и черноплодную рябину);

♦ гречку, овсянку, темные макароны;

♦ кисломолочные продукты;

♦ яйца;

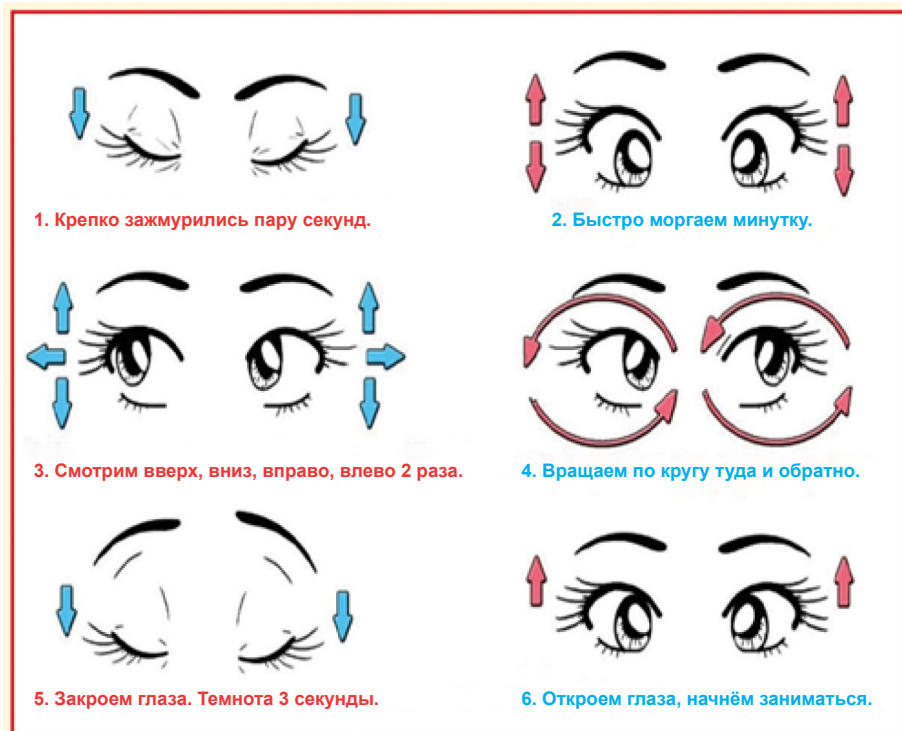
♦ чернослив, курагу, изюм;

♦ растительные жиры в виде льняного, оливкового и горчичного масла.



Гимнастика для глаз:

Своевременно начатое лечение миопии даёт значительно больше шансов для сохранения зрения.



4. Почему нужно делать прививки?

Профилактические прививки

Инфекционные болезни преследовали человека на протяжении всей его истории. Наш организм может приобрести устойчивость к инфекционным заболеваниям (иммунитет) двумя путями. Первый - заболеть и выздороветь. Второй путь - ВАКЦИНАЦИЯ. В этом случае в организм вводятся ослабленные микроорганизмы или их отдельные компоненты, которые стимулируют иммунный защитный ответ.

Иммунопрофилактика инфекционных болезней - система мероприятий, осуществляемых в целях предупреждения, ограничения распространения и ликвидации инфекционных болезней путем проведения профилактических прививок.

Проведение профилактических прививок (вакцинация) направлено на борьбу с инфекционными заболеваниями и основано на применении вакцин и анатоксинов для защиты восприимчивого к инфекциям населения.

Часто родители стоят перед выбором, делать прививки детям или нет.

Увидев однажды ребёнка больного коклюшем, или дифтерией, вопрос о необходимости прививки у родителей даже бы не возник, т. к. эти заболевания считаются очень тяжелыми, а клиническая картина ужасает страданиями. Многие заболевания, такие как дифтерия, имеют очень высокую смертность. Следует совершенно

чётко понимать, что заболевания, против которых проводится вакцинация, являются опасными, ведь существует реальный риск заражения.

Обязанность каждого медицинского работника предупредить о неоправданном риске. В итоге: вакцинация - это продуманный шаг, отказ от вакцинации - неоправданный риск.

Вы не можете оградить себя и своих близких от всех опасностей, но вы можете избежать грозных инфекционных заболеваний.

Вакцинация необходима всем независимо от возраста. Большинство людей сейчас не знают о том, что многие прививки, сделанные однажды в детстве, необходимо повторять в течение всей жизни.

В настоящее время в соответствии с региональным календарем профилактических прививок (приказ Департамента здравоохранения города Москвы от 04.07.2014 № 614) сделать прививку можно от следующих инфекций: вирусного гепатита «В», туберкулеза, пневмококковой инфекции, дифтерии, столбняка, полиомиелита, коклюша, кори, эпидемического паротита, краснухи, гемофильной инфекции, гриппа, гепатита А, ветряной оспы, вируса папилломы человека.

Каждый ребенок нуждается в защите от инфекции посредством профилактических прививок. Важно, чтобы прививка была проведена своевременно, в сроки, определенные календарем прививок. Но для снижения инфекционной заболеваемости в обществе в целом необходимо, чтобы число привитых составило 95% населения. Только тогда формируется так называемый

«коллективный» иммунитет, предотвращающий возникновение как отдельных случаев инфекции, так и их вспышек. Вакцинопрофилактика имеет 200-летнюю историю. Благодаря профилактическим прививкам была ликвидирована натуральная оспа, достигнут контроль над такими инфекциями как дифтерия, полиомиелит, корь, паротит, дифтерия, полиомиелит.

Туберкулинодиагностика

Проводится ежегодно с целью ранней диагностики инфицирования туберкулезом. По результатам реакции Манту дети направляются к фтизиатру для проведения углубленной диагностики, наблюдения и проведения профилактического лечения по назначению специалиста. Своевременное проведение профилактического лечения снижает риск заболевания туберкулезом у детей, инфицированных туберкулезной палочкой, в 20 раз.

Вакцинация против гриппа

Вирус гриппа - самый опасный из всех инфекционных агентов, поражающих дыхательные пути. Вирус гриппа изменчив: в мире возникают все новые варианты вируса, к которым человек не имеет иммунитета.

Вирус чрезвычайно контагиозен, при современных коммуникациях эпидемии гриппа распространяются между континентами со скоростью пассажирского лайнера. И самое главное грипп чрезвычайно опасен с клинической точки зрения, причем опасен не только для людей традиционных групп риска, но и для здоровых лиц с хорошим иммунитетом.

Осложнения гриппа многообразны. Пневмония —

только одно из них, причем пневмония при гриппе нередко сопровождается респираторным дистресс-синдромом с летальностью 10% при самом хорошем лечении. В результате гриппа может развиваться целый спектр неврологических осложнений, в том числе очень тяжелых, таких как некротический энцефалит.

Очень частыми осложнениями гриппа у подростков и взрослых являются синдром послевирусной усталости и депрессивный синдром, осложнения со стороны ЛОР-органов, сердечно-сосудистой системы, обострение хронических заболеваний.

Опасность гриппа

1. Грипп очень заразен. Если в коллективе есть больной гриппом, то остальные члены коллектива заразятся почти неминуемо. При этом заразным человек становится в последние дни инкубационного периода, еще до появления первых симптомов.

2. Помимо воздушно-капельного пути вирус гриппа может распространяться и контактным путем, т. к. некоторое время сохраняется на предметах в составе мелких капелек слюны. Не зря ВОЗ на второе место по эффективности предупреждения гриппа поместила элементарное мытье рук.

3. Молниеносный и глобальный характер распространения гриппа: заболевание моментально распространяется по всей планете, чему способствует современный высокий уровень коммуникаций.

4. Вирус гриппа очень изменчив: человеческий организм просто не успевает естественным образом при-

обрести иммунитет ко всем генетическим вариантам вируса.

5. Грипп протекает намного тяжелее остальных вирусных респираторных инфекций и имеет наибольшее число осложнений. Так, грипп входит в четверку основных причин пневмоний у подростков и молодых взрослых, а в период вспышек становится причиной половины пневмоний.

Все эти соображения и обуславливают тот факт, что для профилактики гриппа разработаны вакцины, которые продолжают с каждым годом совершенствоваться. А также и тот факт, что вакцинопрофилактике гриппа уделяется большое внимание правительствами разных стран и Всемирной организацией здравоохранения.

После прививки возможны поствакцинальные реакции в виде нарушения самочувствия, повышения температуры, уплотнения в месте инъекции в первые 2-е суток после прививки. В очень редких случаях встречаются сильные реакции (высокая температура, выраженные местные реакции).

Отказ от прививок повышает риск возникновения инфекционных заболеваний и более их тяжелого течения в случае заболевания ребенка. Отказ от туберкулинодиагностики делает невозможным раннюю диагностику инфицирования туберкулезом и профилактику развития заболевания.

РОДИТЕЛИ! ПОМНИТЕ!

Прививая ребенка, Вы защищаете его от инфекционных заболеваний! Отказываясь от прививок, Вы рискуете здоровьем и жизнью Вашего ребенка!



Советы педиатра

5. Сезонная профилактика вирусных инфекций, Covid-19

1. В период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже двух-трех раз в сутки.

2. Вакцинопрофилактика с помощью современных инактивированных вакцин является эффективной мерой в борьбе с ОРВИ. В последние годы в практике здравоохранения появились новые вакцины производства отечественных и зарубежных фирм: Ваксигрип (Франция), Совигрипп (Россия), Спутник V (Россия), «ЭпиВакКорона» (Россия).

3. Профилактический прием интерферонов - противовирусных препаратов для детей и подростков в «закрытых» коллективах.





Температурный контроль в Детском саду «Самсон»

4. Прием противовирусных препаратов для детей, иммуномодуляторов, гомеопатических средств.

5. Полноценное питание: мясо, рыба, птица, яйца, овощи, фрукты, ягоды, зелень.

6. Гомеопатическая профилактическая терапия: Инфлюцид, Оциллококцинум.

7. Интраназально препараты интерферонов, в виде ингаляций эфирных масел, которые проникают в околоносовые пазухи (верхнечелюстные, нижнечелюстные и лобные) оказывают профилактическое действие путем вдыхания (масло «Дыши» компании «Аквион»).

8. Сезонный приём витаминно-минеральных комплексов. Добавить прием витаминов (С, D, Омега-3),

9. Соблюдать масочный режим.

10. Заниматься физкультурой, обтираться прохладной водой.

11. Полноценно питаться. Увеличить поступление витамина С.





В бассейне Центра образования «Самсон»



Занятия в спортивном зале

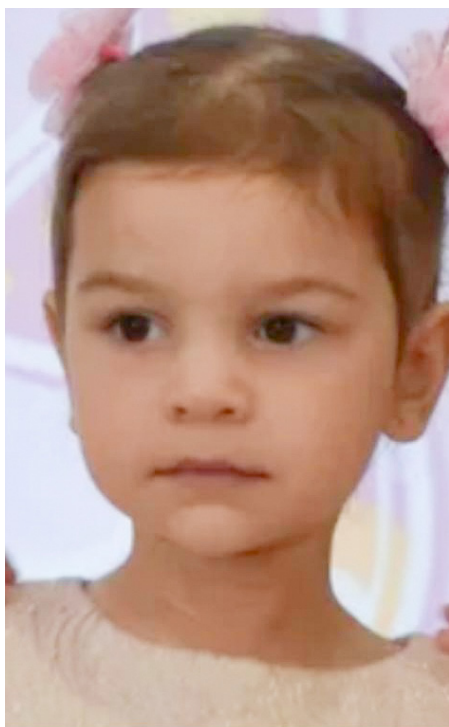


Чтобы снизить риск заболевания в осенне-весенний период, необходимо, чтобы Вы и Ваш ребенок пользовались простыми правилами:

- Соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться.
- Больше бывать на свежем воздухе.
- Спать достаточное время.
- Тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а также после пользования общими предметами.
- Проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков.
- Ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется.
- При заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.



**Единственный способ сохранить здоровье - это
есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь,
и делать то, что не нравится.
Марк Твен**



Советы педиатра

6. Памятка по сохранению здоровья детей

Гимнастика, физические упражнения, ходьба, должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

- Ведите активный образ жизни, идите навстречу здоровью, вместе со своими детьми!



- Посещайте вместе с детьми спортивные мероприятия, мотивируйте своего ребенка на занятия в спортивных секциях.
- Дарите детям подарки, которые будут способствовать сохранению их здоровья, мотивировать к занятиям спортом и физической культурой.



- Бывайте вместе с детьми на воздухе, участвуйте в их играх, ориентируйте к занятиям различными видами спорта.
- Не позволяйте детям выполнять режим дня от случая к случаю, установите систему регулярных занятий, смену труда и отдыха.



- Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так, корректно покажите собственным примером.



- Следите за графиком профилактических прививок от инфекционных заболеваний (ветрянка, корь, краснуха).
- Регулярно проходите профилактический медицинский осмотр.





- Соблюдайте здоровое сбалансированное питание (тарелка: овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко).

- Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку, и он этого хочет – не препятствуйте ему, способствуйте полноценному восстановлению здоровья ребенка после болезни.

- Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье, формируйте осознание ценности собственного здоровья и здорового образа жизни.

- Собственным примером демонстрируйте ребенку уважительное отношение к своему здоровью, отношение к ценности здорового образа жизни, к сохранению окружающей среды.



7. Раннее речевое развитие

**Как формируется речь ребенка
от рождения до 3-х лет**



Младенец учится общаться с внешним миром с самого момента появления на свет.

Давайте взглянем, как протекает речевое развитие детей раннего возраста на протяжении первых 3-х лет жизни ребенка.

Нормы развития речи у детей от 0 до 3-х лет



0 - 2 месяца. Крик. Первой формой коммуникации для ребенка становится плач. Малыш плачет, когда голоден, ему некомфортно или он устал.



2 - 3 месяца. Гуление. На смену плачу приходит гуление. Появляются звуки «а», «ы», «у», иногда в сочетании с «г». Ребенок учится понимать обращенную к нему речь и управлять своими звуковыми интонациями.

3 - 6 месяцев. Лепет. Малыш начинает лепетать с самим собой и издавать звуки при обращении к нему. Поворачивает голову в сторону звука. Замирает в ответ на внезапный громкий звук. По-разному плачет в зависимости от потребностей: «я голоден», «я устал». Узнает свое имя и реагирует на него.



6 месяцев. Первые слоги. С 6 месяцев можно заметить, что ребенок предпочитает всем другим строго определенные звуки: «ба», «ма» (научиться произносить их легче всего). Он может повторять их бесконечно: ему нравится, как они звучат.

7 - 9 месяцев. Комбинации слогов. Лепет прогрессирует до произнесения одинаковых слогов: «ма-ма-ма», «дя-дя-дя», «ба-ба-ба».

9 - 11 месяцев. Звукоподражание. Малыш имитирует звуки речи взрослых. Откликается на имя. Понимает значение слова «нет».

11 - 13 месяцев. Первые слова из двух одинаковых слогов: «папа», «мама», «баба», «дядя». Малыш всем видом демонстрирует интерес и внимание к речи.



18 месяцев. Малыш легко повторяет часто слышимые слова. Знает различные части тела и указывает на них. Осваивает несложные слова (к 2 годам их запас может колебаться от 20 до 50). Отвечает словами или жестами на вопросы: «Где мишка?», «Что это?». Любит, когда ему читают. По просьбе взрослого указывает пальцем на картинки в книге.



2 года. Первые предложения (из 2 слов). Усвоенные к 2 годам простые слова двухлетний ребенок может легко соединять в сочетания: «Мама, дай», «Хочу это», «Где киса?». Понимает простые инструкции из двух последовательных действий: «Найди своего мишку и покажи бабушке». Словарный запас может расшириться до 150 - 200 лексем, а окружающие уже могут понимать

половину произносимых ребенком слов. Малыш начинает использовать местоимения, прилагательные и предлоги. Правильно держит в руках книгу. «Читает» своим игрушкам.



3 года. Многословные предложения (из трех и более слов). В 3 года заканчивается период раннего детства. К этому переломному моменту ребенок умеет составлять предложения из трех и более слов. Различает цвета и определения размера. Помнит и повторяет знакомые ритмы, мелодии, истории. Некоторые трудности звукопроизношения все еще могут сохраняться (свистящие, шипящие, гласные звуки). Словарный запас

расширяется настолько, что родители уже не могут с точностью подсчитать, из скольких слов он состоит. В целом малыш уже готов высказаться по любому поводу.



Раннее детство и развитие речи

Ранний возраст (от рождения до 3 лет) — особый период в жизни ребенка.

По интенсивности развития, по сложности задач, решаемых на этом этапе, первые годы жизни не имеют себе равных. А еще это самый благоприятный период для усвоения основ родной речи.

Что будет упущено сейчас, позже может потребовать двойных усилий!

Удивим ли мы Вас, если скажем, что речевые способности ребенка начинают развиваться еще до его рождения? А это именно так. Давайте выясним, а что, собственно, влияет на становление речи у малыша.



Факторы, влияющие на развитие речи:

Биологические:

- ♦ наследственность;
- ♦ правильное строение и функционирование центральной нервной системы, речевых центров в мозге, органов слуха и речи;
- ♦ здоровая беременность и благополучные роды;
- ♦ здоровое физическое и психическое развитие после рождения.



Социальные:

- ♦ полноценное речевое окружение с первых дней жизни ребенка;
- ♦ благоприятная развивающая среда;
- ♦ внимательное отношение к развитию ребёнка в семье.



Не каждый родитель может знать, какие признаки указывают на отклонения в развитии ребенка.

Поэтому для профилактики обязательно посещайте детского невролога в 3, 6, 9 и 12 месяцев.



Речь ребенка — это его связь с миром.



Занятие с логопедом онлайн

Советы логопеда

8. Формирование речи малыша

Формируем речь малыша

Отзывайтесь на гуление и лепет ребенка, подражайте его звукам, повторяйте их.

- Говорите с малышом, когда ухаживаете за ним: пеленаете, кормите, купаете. Разговаривайте с ним в течение всего дня.



- Читайте яркие разноцветные книжки каждый день.

- Повторяйте короткие ритмичные стишки, потешки.

- Учите ребенка именам близких людей и названиям всех окружающих его предметов.

- Берите кроху с собой в новые места, бывайте с ним в разных ситуациях.

- Обращайте внимание ребенка на различные объекты, которые издают звуки (животные, птицы, транспорт и т. д.).

- Поощряйте попытки ребенка произносить новые слова.
- Смотрите на кроху, когда разговариваете с ним.
- Детально и красочно описывайте ребенку, что он слышит, видит, делает и чувствует.
- Ставьте малышу детские песенки и сказки.
- Разговаривая со своим маленьким собеседником, не подражайте детскому произношению, следите, чтобы ваша речь была четкой, выразительной (но без сюсюканий), грамотной, простой и ясной.



Простые советы

- «Проговаривайте» с малышом новые ситуации, в которых он оказывается, до, во время и после события.

- Хвалите ребенка каждый раз, когда он сам инициирует общение с вами.
- Следите за тем, чтобы малыш не обозначал окружающие предметы звукопроизношениями. Родители могут употреблять упрощенные формы слов «дай», «ам-ам», «ту-ту» при общении с ребенком до года.



Занятие с логопедом в Детском саду «Самсон»

- Это поможет ему включиться в процесс развития речи. Потом желательно упрощенные слова сопровождать правильными названиями. Он увидел поезд: «Ту-ту!» - мама отреагировала: «Да, поезд поехал». Малыша спрашивают: «Кто это?» - он отвечает: «Гав-гав», - мама объясняет, что «гав» говорит животное «собака».

- Обогащайте упрощенную речь ребенка: «Еще сок», - «Таня хочет еще апельсинового сока».

- Выбирайте не повествовательный, а описательный стиль общения («Вон летит ворона» - «Посмотри, вон над тем домом летит ворона. Она черная и умеет громко каркать»).

- Обязательно исправляйте ошибки в речи малыша, делайте это тактично, иначе ребенок может потерять к вам доверие.

- Выслушивайте ответы ребенка на ваши вопросы, поощряйте его попытки высказаться.

- Выслушивайте ответы ребенка на ваши вопросы, поощряйте его попытки высказаться.

Помогайте малышу учиться слушать и выполнять инструкции через простые просьбы, называя последовательность действий (лучше в игровой форме): «Сходи в свою комнату и принеси мишку».

- Для развития речевых способностей ребенка очень важна игровая деятельность, через которую малыш познает окружающую его реальность.

Поэтому играйте с малышом!

- Включайте ребенка не только в игру, но и в реальное взаимодействие со всеми членами семьи. Обязательно давайте крохе полезные поручения. Передавайте через него просьбы к другим взрослым. Благодарите за помощь.

- Каждый день читайте; возможно, чтение должно стать частью вечернего ритуала отхода ко сну.

- Всегда внимательно слушайте, когда ребенок говорит с вами.

- Объясняйте малышу, о чем вы думаете, что планируете, делаете, как рассуждаете.

- Задавайте ребенку вопросы, стимулируя его к размышлениям, побуждайте его к ответам.



- Обсуждайте с малышом, как он провел день в детском саду, как прошла ваша совместная прогулка. Поиграв с ребенком, вспоминайте самые интересные моменты.

- Пользуйтесь наглядным материалом. Детям трудно воспринимать слова, оторванные от изображения.



- Показывайте ребенку, что вы внимательно его слушаете: кивайте, улыбайтесь, отвечайте на его вопросы. **И главное: поддерживайте все начинания малыша, всегда хвалите его даже за незначительные успехи.**



Если Вы читаете эти строки, значит Вы внимательно относитесь к развитию речи своего малыша. Надеемся, что наше взаимодействие по развитию речи детей даст свои результаты.



9. ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ (визуалы, аудиалы, кинестетики)

Правила обучения и воспитания ДЕТЕЙ-АУДИАЛОВ:

- Постарайтесь создать ребенку спокойную атмосферу для игр и учебы - отдельное пространство, изолированное от громких звуков, мешающих сосредоточиться.
- Не настаивайте на обучении чтению, если ребенок предпочитает слушать вас, а не самостоятельно листать книгу.
- При общении используйте голосовые возможности: в вашей речи обязательно должны быть паузы, интонационно окрашенные выражения, выделенные громким голосом слова.
- Приобретайте или скачивайте аудиокниги, музыку (не обязательно классические произведения).
- Школьнику можно приобрести самый простой диктофон, он пригодится и при дальнейшем обучении.
- Научите ребенка проговаривать последовательность действий не только вслух, но и шепотом или в уме.
- Поощряйте желание детей посещать курсы изучения иностранных языков, поскольку большая часть занятий посвящена разговорной практике.

Правила обучения и воспитания ДЕТЕЙ-ВИЗУАЛОВ:

- Создайте для них комфортные для домашнего обучения условия - удобный стол, набор канцелярских принадлежностей (скрепки, карандаши, маркеры, блокноты).
- Особое внимание уделяйте развитию речи, общительности, чувства коллективизма, физической координации.
- В раннем возрасте развешивайте в комнате стикеры и картинки с названием предметов, это поможет при обучении чтению.
- Разработайте каталоги по самым разным областям знаний - карточки со схемами, рисунками являются лучшим способом изучения для такого ребенка.
- Повесьте на стену или магнитную доску карты, плакаты, макеты, объясните, как с ними работать, если малыш прежде ими не пользовался.
- Разрешите детям подчеркивать цветными карандашами или маркерами важные абзацы в книгах, журналах, также приобретите для визуалов черновики, в которых можно будет рисовать, чертить или просто черкать.

Правила обучения и воспитания ДЕТЕЙ-КИНЕСТЕТИКОВ:

- Для плодотворных занятий ребенку необходимы практические материалы - объемные игрушки, фигурки животных, набор камней и минералов, глобус и т.д.

- Приобретите объемистые детские энциклопедии по разным областям знаний, толковые словари, книги о природе.
- Обязательно посещайте с детьми различные выставки, музеи, контактный зоопарк.
- Не заставляйте малыша долго сидеть над заданием, так как у него быстро накапливается усталость, а внимание рассеивается, поэтому чередуйте физические и умственные нагрузки.
- Чтобы запомнить правильное написание какого-либо слова, предложите ребенку записать его несколько раз, в этом случае сработает так называемая нервно-мышечная память.



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ТИП ВОСПРИЯТИЯ У РЕБЁНКА?

Чтобы узнать ведущий канал восприятия у маленького ребенка, обратите внимание на несколько важных моментов:

1. Употребляемые слова:

Аудиал использует слова, связанные со слухом - «слышу», «звук», «говорю», «молчу», «громко», «тихо».

Визуалы основной упор в речи делают на слова, связанные со зрением - «смотрю», «вижу», «ярко», «светло», «темно», «наблюдаю».

Кинестетик описывает в речи собственные чувства или движения - «держу», «трогаю», «тепло», «холодно», «чувствую».

2. Выражение любви к родным:

Аудиал выражает эмоции словами, даже не смотря на родителей.

Визуалу важно видеть мамино лицо, необходим контакт глаза в глаза.

Кинестетикам необходим физический контакт-поцелуй, объятие, поглаживание.

3. Направление взгляда:

- При общении ребенок-аудиал чаще всего смотрит прямо.

- Взгляд визуала направлен вверх.

- Кинестетики же смотрят преимущественно вниз, как будто под ноги.

Стоит помнить, что чистого типа восприятия практически не бывает. К примеру, у визуалов часто хорошо

развиты умения и способности кинестетиков. Благодаря такому совмещению дети лучше запоминают ту или иную информацию, используя подходящие органы чувств.

Вот почему, даже определив ведущий канал восприятия, старайтесь развивать и остальные. Успешность обучения, умение общаться во многом зависят от того, насколько всесторонне развит ваш ребенок.



Советы психолога

10. Гиперактивные дети Рекомендации для родителей и педагогов



КАК ВЫЯВИТЬ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА?

Американские психологи **П.Бейкер** и **М.Алворд** предлагают следующие *критерии выявления гиперактивности* у ребенка:

ДЕФИЦИТ АКТИВНОГО ВНИМАНИЯ

- ♦ Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
- ♦ Не слушает, когда к нему обращаются.
- ♦ С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
- ♦ Испытывает трудности в организации.
- ♦ Часто теряет вещи.
- ♦ Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
- ♦ Часто бывает забывчив.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РАСТОРМОЖЕННОСТЬ

- ♦ Постоянно ерзает.
- ♦ Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, бегает, забирается куда-либо).
- ♦ Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
- ♦ Очень говорлив.

ИМПУЛЬСИВНОСТЬ

- ♦ Не может сосредоточиться на вопросе.
- ♦ Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
- ♦ Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
- ♦ Плохо концентрирует внимание.
- ♦ Не может дожидаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).
- ♦ Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабоуправляемо правилами.
- ♦ При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает разные результаты.

ГИПЕР... (от греч. *hyper* - «над», «сверху») -

составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы. Слово **АКТИВНЫЙ** пришло в русский язык из латинского «*activus*» и означает «действенный, деятельный».

Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, педагог может предположить, что ребенок, за которым он наблюдает, гиперактивен.

Как вести себя дома, если у ребенка СДВГ
(синдром дефицита внимания и гиперактивности)

1. Вырабатывайте позитивное отношение.

Дети и подростки с СДВГ болезненно реагируют на критику. Вместо того, чтобы критиковать ребенка и говорить ему, что он НЕ должен делать, обратите свои замечания в более позитивную сторону и скажите ребенку, что ему СЛЕДУЕТ делать.

Помогите своему ребенку развивать привычку к позитивным мыслям. Например, вместо мысли: *«Я не могу это сделать»*, помогите ему настроиться на то, что ему сделать по силам: *«Я могу сделать это!»*

2. Не скупитесь на похвалу.

Дети расцветают, когда родители их хвалят. Например: *«Ты сегодня сделал домашнюю работу хорошо и быстро»* или: *«Я горжусь тобой»*. Все мы иногда совершаем ошибки и небольшие проступки. Вместо того, чтобы сердиться, когда Ваш ребенок что-то испортил, скажите что-нибудь вроде: *«Не переживай, это можно починить»*.

3. Помогите своему ребенку не волноваться.

Такие занятия, как спокойные игры, прослушивание приятной музыки, принятие ванны, помогут Вашему ребенку успокоиться, когда он раздражен или разочарован.

4. Составьте для ребенка простые и ясные правила.

Детям нужен определенный распорядок.

С его помощью они знают, когда и что им нужно сделать, и чувствуют себя спокойнее. Выполняйте ежедневные дела в одно и то же время дня.

5. Больше общайтесь.

Разговаривайте со своим ребенком. Обсуждайте с ним разные темы, - что случилось в школе, что он видел в кино или по телевизору. Пусть Ваш ребенок почувствует, что он и его дела Вам интересны.

6. Ограничьте количество отвлекающих факторов и контролируйте работу ребенка.

Когда Вашему ребенку необходимо сосредоточиться на выполнении задания, ему необходимы особые условия. Уменьшение отвлекающих факторов поможет лучше сконцентрироваться.

7. Правильно реагируйте на плохое поведение.

- Объясните, что именно Вас рассердило в его поведении.
- Наказание должно быть справедливым и соответствовать по своей строгости совершенному проступку.
- Не вступайте в споры с ребенком.
- Будьте непреклонны в своих решениях, но не прибегайте к тактике угроз.

Практические рекомендации учителям гиперактивного ребенка

1. Изменение окружения:

- Изучите индивидуальные особенности детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.
- Гиперактивный ребенок всегда должен находиться перед глазами учителя, в центре класса, прямо у доски.
- Оптимальное место в классе для гиперактивного ребенка - первая парта напротив стола учителя или в среднем ряду.
- Измените режим урока с включением физкультминуток.
- Разрешайте гиперактивному ребенку через каждые 20 минут вставать и ходить в конце класса.
- Предоставьте ребенку возможность быстро обращаться к вам за помощью в случае затруднения.
- Направляйте энергию гиперактивных детей в полезное русло: вымыть доску, раздать тетради и т.д.

2. Создание положительной мотивации на успех:

- Введите знаковую систему оценивания.
- Чаще хвалите ребенка.
- Расписание уроков должно быть постоянным.
- Избегайте завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ.
- Используйте на уроке элементы игры и соревнования.
- Большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя каждое из них.
- Создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны и стать

экспертом в классе по некоторым областям знаний.

- Игнорируйте негативные поступки и поощряйте позитивные.
- Стройте процесс обучения на положительных эмоциях.

3. Коррекция негативных форм поведения:

- Способствуйте элиминации агрессии.
- Обучайте ребенка необходимым социальным нормам и навыкам общения.
- Регулируйте его взаимоотношения с одноклассниками.

4. Регулирование ожиданий:

- Объясняйте родителям и окружающим, что положительные изменения наступят, не так быстро, как хотелось бы.
- Помните, что с ребенком необходимо договариваться, а не стараться сломить его!

Помните, что ГИПЕРАКТИВНОСТЬ - это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики.



11. Особенности воспитания одарённых детей

ОДАРЁННЫЙ РЕБЁНОК — это ребёнок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.



Что отличает такого ребёнка?

- Оригинальность
- Любознательность
- Прекрасно развитая речь
- Воображение
- Интуиция
- Креативное мышление
- Эмоциональность
- Чувство юмора
- Творческое отношение к заданию



ПОРТРЕТ ОДАРЁННОГО РЕБЁНКА

1. Проявляет любопытство ко многим вещам, постоянно задаёт вопросы.
2. Предлагает много идей, решений задач, ответов на вопросы.
3. Свободно высказывает своё мнение, настойчиво, энергично отстаивает его.
4. Склонен к рискованным действиям.
5. Обладает богатой фантазией, воображением. Часто озабочен преобразованием, улучшением общества, предметов.
6. Обладает хорошо развитым чувством юмора, видит юмор в ситуациях, которые могут не казаться другим смешными.
7. Чувствителен к красоте, внимателен к эстетике вещей.

Легко ли быть одарённым?

- Часто одарённый ребёнок ставит перед собой почти невыполнимые задачи, увлекшись так, что не всегда рассчитывает свои силы.
- Любые неудачи ребенок воспринимает как личную трагедию и драму.
- Одарённый ребёнок чувствителен настолько, что реагирует не только на слова, но и на интонацию, и жесты. Любая небрежная реплика им может восприниматься как критика в свой адрес и вызвать чувство вины, и даже ощущение отверженности, значительно занизив самооценку.
- Остро реагирует на всякую несправедливость, пытается её исправить, нередко оказываясь вовлеченным в конфликтную ситуацию.
- Нетерпеливость, порывистость, ершистость в суждениях - отличительные черты одарённых детей - создают трудности в общении.
- Незаурядность ребёнка приводит к тому, что у него почти нет друзей, часто он чувствует себя изгоем, способен разочароваться в себе и, чтоб заинтересовать собой детей, становится для них паяцем, клоуном, шутом.
- При определённой одарённости этот ребёнок порой обескураживает Вас несовершенством физических характеристик, более всего - моторикой.
- Он отличается удивительно ярким воображением, поэтому его страхи во стократ «страшнее», чем у сверстников.

Как **ЖЕЛАТЕЛЬНО** себя вести родителям с одарённым ребёнком

- Понять ребёнка и осознать его неординарность.
- Не игнорировать всю уникальность его данных.
- Не восторгаться им сверх меры.
- Не превращать всю жизнь ребёнка в «скачки» для удовлетворения своих высоких родительских амбиций.
 - Создать условия для «поощрения» таланта.
 - Не проецировать на одарённого ребёнка собственные увлечения и интересы.
 - Не культивировать необходимость преуспеть. Не заставлять его всё время делать Вам приятное, используя свою незаурядность.
 - Не заставлять чрезмерно увлекаться любимым делом и не перегружать его.
 - Создать ребёнку атмосферу творчества и не гасить возникший интерес.



Посещение контактного зоопарка

-
- Предлагать найти несколько вариантов решения любого задания.
 - Учить терпению и поощрять за все старания.
 - Тактично, деликатно помогать ему.
 - Учить проигрывать и не воспринимать любую неудачу как трагедию.
 - Стараться всеми способами уменьшить чрезмерную ранимость малыша.
 - Спокойно относиться к эмоциональным перепадам ребёнка.
 - Учить владеть эмоциями.
 - Как можно больше уделять внимания физической активности ребёнка.
 - Всё время ободрять его.
 - Идти за интересами ребенка.
 - Считать себя самым счастливым из родителей.

Как НЕЖЕЛАТЕЛЬНО себя вести родителям с одарённым ребёнком

- Не обращать внимания на дар ребёнка или специально возвышать его всё время до небес.
- Воспитывать как самого обычного ребёнка или создавать «мимозные» условия для жизни.
- Считать в какой-то мере ненормальным или подчеркивать сверходарённость малыша.
- Всё время приземлять его или считать недостижимым для всех.
- Любыми способами замедлять развитие или настолько ускорять его, что это будет не по силам ребёнку.
- Противопоставлять специально другим детям в семье или детском коллективе.

- Не культивировать в ребёнке чувство превосходства над сверстниками.
- Усиливать его ранимость и чувство собственной вины.
- Драматизировать неудачи.
- Стараться выставить напоказ недостатки малыша.
- Подчеркивать его физические несовершенства, ущемляя его самолюбие.
- Не обращать внимания на то, как развит Ваш ребёнок физически, считая, что главное - интеллект.
- Чрезмерно опекать ребёнка или, наоборот, не помогать ни в чем.
- Стремиться, чтоб ребёнок стал стандартным.
- Наказывать за любознательность или настолько поощрять её, что это может кончиться каким-то срывом.

Одарённость - конечно дар,

Богом данный, данный свыше.

Одарённость - это огонь,

Не гаси, поддержи его, слышишь.

Одарённость - пытливый ум,

Почемучка еще с пеленок.

Одарённый - философ и шут,

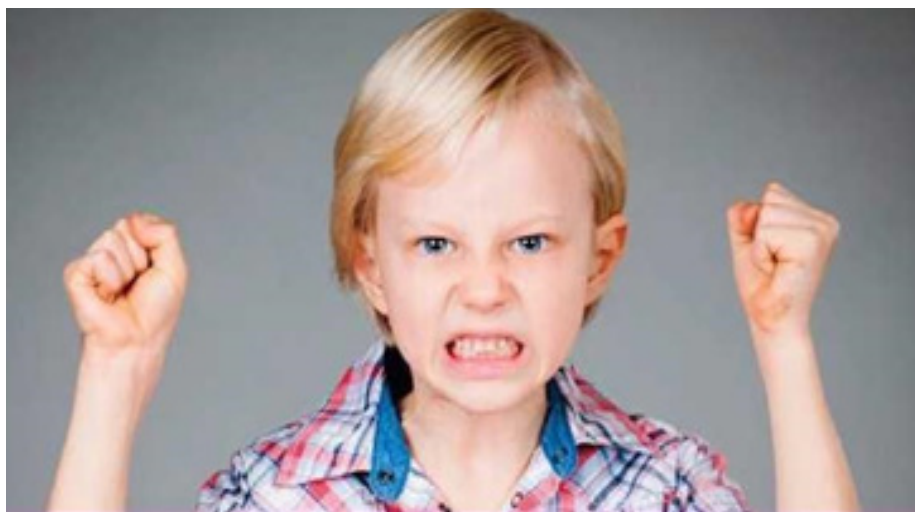
В общем, трудный еще ребёнок.



12. Что делать, если ребёнок растёт агрессивным?

АГРЕССИЯ – это способ выражения своего гнева, протеста. А, как известно, гнев - это чувство вторичное в его основе лежит боль, унижение, обида, страх, которые, в свою очередь, возникают от неудовлетворения потребности в любви и нужности другому человеку.

Агрессия может быть *«доброкачественной»* и *«злокачественной»*. Первая проявляется в момент опасности и носит защитный характер. «Злокачественная» агрессия представляет собой жестокость как качество личности.



ИСТОЧНИКИ АГРЕССИВНОСТИ:

ТЕЛЕВИДЕНИЕ Сцены насилия, убийств, демонстрируемые с экранов телевизоров способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и, в первую очередь, детей. Многие детские мультфильмы и большинство компьютерных игр учат детей агрессивному поведению.

ОБЩЕСТВО СВЕРСТНИКОВ, которое зачастую демонстрирует преимущество агрессивного поведения во время игр (*«я самый сильный - и мне все можно»*).

СЕМЬЯ, которая может, как демонстрировать агрессивное поведение, так и обеспечивать его закрепление.

ПРИЗНАКИ АГРЕССИВНОСТИ РЕБЁНКА:

- Часто спорят, ругаются с детьми и взрослыми.
- Намерено раздражают взрослых, отказываются выполнять их просьбы.
- Часто прибегают к дракам.
- Отсутствует чувство вины. Часто винят других в своем поведении и ошибках.
- Не контролируют свои эмоции.
- Завистливы.

ФАКТОРЫ, формирующие детскую агрессивность в семье:

- Реакция родителей на поведение ребенка (физические наказания, угрозы, оскорбления).
- Враждебные чувства родителей по отношению друг к другу.
- Равнодушие родителей к чувствам и эмоциональному миру ребенка.

- Противоречивые методы воспитания родителей.
- Характер отношений в семье между братьями и сёстрами.
- Неправильные методы воспитания.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ детскую агрессивность?

1. Не срывайте свой гнев на ребенке. Агрессия порождает агрессию.
2. Откажитесь от приказов, обвинений, угроз и оскорблений в адрес ребенка.
3. В диалоге не используйте жаргонные и бранные слова - это не даст ребенку права оскорблять Вас и не демонстрировать в поведении все, на что он способен.
4. Приучайте себя контролировать собственное эмоциональное состояние, показывая этим пример ребенку. Умение взрослого владеть собой является лучшим гарантом адекватного поведения детей.
5. Устраните противоречия в требованиях к ребенку со стороны обоих родителей.
6. Продумайте систему поощрений и наказаний. Наказание не должно унижать ребенка.
7. Старайтесь понять чувства ребенка, его эмоциональное состояние.
8. общайтесь на равных, но не впадайте в зависимость от вашего чада.
9. Ограничьте время просмотра телевизора ребенком.
10. В случае приступа агрессии, останавливайте малыша спокойно, с невозмутимым лицом, действуйте при минимуме слов.

11. Обязательно обсуждайте поведение, но только после успокоения. Учите, как лучше поступить в такой ситуации.

12. Нельзя угрожать и шантажировать, т.к. в какой-то момент это перестает действовать, и Вы будете неубедительны и бессильны.

13. Найдите повод похвалить ребенка, особенно, это хорошо спустя некоторое время после наказания. Он убедится, претензии были к его поступку, а не к нему.

14. Не подавляйте агрессию ребенка: *«Прекрати немедленно! Не смей так говорить!»* Ребенок может прекратить, но выплеснет свои эмоции в другом месте. Вместо этого скажите: *«Дима, ты расстроился, потому что... Ты можешь переживать, но не имеешь права обижать других (меня). Что нужно сделать, чтобы успокоиться и при этом ни на кого не нападать?»*.

Предлагайте что-то свое только в дополнение к сказанному.

15. Читайте ребенку хорошие сказки, рассказы нравственной направленности.

16. «Воинственность» ребенка можно успокоить своим спокойствием!

Способы устранения агрессии:

Если агрессия является выражением гнева, то возможно применение разнообразных способов воздействия:

* Научите ребёнка преобразовывать прямую агрессию в косвенную, выплёскивать внутреннее напряжение через активные действия, занятия спортом, подвижные игры.

* Снять агрессию помогут и специальные упражнения. Дети хорошо осваивают их в том случае, если агрессивность действительно приносит им множество проблем, и они осознают это. Например, можно научить ребёнка в момент импульса к агрессии концентрировать внимание на своих руках и нарочно сжимать кулаки с предельным усилием. Гипернапряжения неизбежно сменять релаксацией мышц. И если агрессия не уйдёт вовсе, то она станет управляемой.

* Развивайте у ребёнка умение снижать уровень эмоционального напряжения через физическую релаксацию (для этого используются прослушивание спокойной музыки, фантазии-визуализации, медленные танцы, специальные дыхательные упражнения, методы аутотренинга и т.п.);

* Обучать ребёнка проговаривать партнёру по общению свои чувства, предлагать сотрудничество, что поможет преодолеть противоречия, предотвратить конфликты в будущем.

Бороться с агрессивностью нужно:

Терпением. Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.

Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.

Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что он пытается делать.

Неторопливостью. Не спешите наказывать ребенка - сделайте это только если поступок повторится.

Наградами. Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение - это пробудит в нем желание еще раз услышать ваши добрые слова.



13. Компьютерная зависимость у детей

Причины возникновения компьютерной зависимости

- Отсутствие навыков самоконтроля (ребенок не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», делает не думая, не может наметить перспективу).
- У ребенка отсутствует мотивация к деятельности.
- Отсутствие самостоятельности.
- Отсутствие контроля со стороны родителей.
- Бурная переписка.
- Низкая самооценка, ребенок зависимый от мнения окружающих, легко теряющий уверенность в себе, замкнутый, малообщительный.
- Развод или конфликты родителей, дефицит эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых.
- Сильный рефлекс подражания.

Симптомы компьютерной зависимости:

- Быстрый, неряшливый прием пищи, часто перед монитором; пропуск приемов пищи.
- Выполнение уроков у компьютера.
- Приходит домой, и сразу к компьютеру.
- Пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался.

-
- Конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.
 - Покраснение глаз, бледность, головокружение, тошнота.
 - Равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, школьным и внешкольным мероприятиям.
 - Неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения.
 - Расстройства сна, изменение режима сна.
 - «Выпадение» из режима реального времени.

Что делать, если Вы подозреваете у ребенка компьютерную зависимость?

- Не идите путем насилия, не вводите строгих запретов, не делайте ничего быстро и резко, так как если ребенок серьезно «завис», то резкое отлучение его от «наркотика» может привести к кардинальным поступкам (уходу из дома, попыткам самоубийства и пр.).
- Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
- Выйдите на диалог с ребенком, расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.
- Поговорите о свободе, праве выбора, границах и ответственности за право принимать решения.
- Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребенку выдерживать новые временные рамки.

- В случае, если сокращать время постепенно удастся, то идите этим путем до установления нормы.

- Если ребенок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту.

Для начала - к психологу.

- Если психолог порекомендует обратиться к психиатру, значит, зависимость приобрела максимальную форму и захватила личность ребенка, частично изменив его сознание.

Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера?

- Познакомьте с временными нормами.
- Проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей подростка, поощряйте его творческие начинания.

- Приобщайте к домашним обязанностям.
- Культивируйте семейное чтение.
- Проводите больше времени с ребенком, разговаривайте, ничто так не сближает, как совместные прогулки, обсуждения фильмов, спектаклей. Будьте в курсе возникающих у ребенка проблем, конфликтов.

- Приглашайте друзей ребенка в дом. Знайте, где ребенок проводит свободное время.

- Учите правилам общения с людьми.
- Научите способам снятия эмоционального напряжения.

- Осуществляйте цензуру компьютерных игр.

-
- Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
 - Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
 - Родители - образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.
 - Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение - лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.

Правила техники безопасности при работе за компьютером

- Делать гимнастику для глаз.
- Необходимо научиться правильно держать «мышку» не сдавливая ее руками, не зажимая, т.к. это может вызвать запястный синдром.
- Регулярная влажная уборка - не капризы аккуратной хозяйки, а острая необходимость.
- Компьютер лучше всего ставить в углу.
- Монитор должен находиться в 60-70 см от пользователя и чуть выше уровня глаз.
- До 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же вы считаете, что необходимо приобщить к нему ребенка, то не разрешайте малышу сидеть за компьютером больше 20 минут в день и чаще, чем один раз в два дня.

- 7-12 лет - 30-50 минут в день.
- 12-14-летние могут проводить за компьютером 1 час в день.
- 14-17 лет - 1,5 часа в день.
- Взрослым нежелательно работать за компьютером больше 5 часов.
- Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садится вообще.

Мы, родители, должны отдавать себе отчет: это мы усаживаем ребенка перед телевизором, покупаем ему компьютерные игры - ведь у нас работа, домашние дела, и часто нам просто некогда играть с ребенком в другие (спортивные, настольные) игры.

Такая позиция родителей заглушает в ребенке природный инстинкт искателя, отводя ему более безопасную, на первый взгляд, роль зрителя. Компьютерная зависимость свидетельствует о том, что у человека нарушены контакты с его ближайшим окружением.



Задумайтесь:
как Вы общаетесь
с ребёнком, есть ли
у Вас доступ в его
внутренний мир?

Советы психолога

14. Как помочь тревожному ребёнку?

ТРЕВОЖНОСТЬ – это довольно устойчивая индивидуальная психологическая особенность, которая состоит в повышенной склонности человека испытывать беспокойство по самым разным поводам (или вовсе без них).



Тревожность нужно отличать от тревоги и страха. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Например, случается, что ребенок волнуется перед

выступлениями на празднике или ответами на занятиях. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это – проявление тревоги.

Тревожность же не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется постоянно. Это состояние сопутствует ребенку в любом виде деятельности. Когда же малыш боится чего-то конкретного, это говорит о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

Различие терминов *«страх»* и *«тревога»* в том, что тревога – это комбинация некоторых эмоций, а страх – лишь одна из них.

Каждому ребёнку присущи определенные страхи. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребёнка.

Как помочь тревожному ребёнку?

- Создайте условия, в которых ребенку будет спокойно. Если он боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится разлуки с вами - сведите ее к минимуму. Таким образом, вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.
- Заранее готовьте ребенка к любым предстоящим переменам, рассказывайте, что его ждет.
- Если не удастся разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего бояться солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?
- Учите ребенка адекватному отношению к ошибкам.

Ошибаются все люди и в этом нет ничего страшного.

- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его.
- Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное.
- Чаще используйте телесный контакт, обнимайте, целуйте ребенка.
- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка.
- Старайтесь делать своему чаду как можно меньше замечаний, используйте наказания лишь в крайних случаях. Наказания не должны унижать ребенка.
- Будьте сами более оптимистичны. Следите за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо.
- Проанализируйте часто ли вы сами чувствуете тревогу за себя и близких, как проявляете ее и как это может влиять на ребенка. Кроме того, не забывайте, что на вашего сына или дочь может оказывать воздействие ваша тревога «за него», за то, как он справится с какой-то ситуацией.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.



Основные причины возникновения тревожного поведения

- Неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям ребенка.
- Повышенная тревожность самих родителей: у тревожных родителей, как правило, тревожные дети.
- Непоследовательность родителей при воспитании, предъявление ребенку противоречивых требований.
- Чрезмерная эмоциональность родителей или хотя бы одного из них.
- Стремление родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей.
- Авторитарный стиль воспитания в семье.
- Гиперсоциальность родителей: стремление все делать правильно.



Критерии определения тревожности у ребёнка

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Напряжение, скованность.
4. Нарушение сна.
5. Ожидание неудач в деятельности, отсутствие уверенности в своих силах.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.



Советы психолога

15. Как успешно подготовиться к государственной итоговой аттестации: ОГЭ и ЕГЭ



Психологические советы родителям по подготовке детей к ОГЭ и ЕГЭ

- **Не тревожьтесь о количестве баллов**, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов** - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается

волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- **Обеспечьте дома удобное место для занятий,** проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- **Обратите внимание на питание ребенка:** во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- **Помогите детям распределить темы подготовки по дням.**

- **Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.** Не имеет смысла зазубривать весь фак-

тический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой.

- **Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету** (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

- **Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.** Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

- **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых,** он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- **Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:** пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочесть вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до

конца, по первым словам, уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Аутогенная тренировка перед экзаменами

Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления. Например, с помощью аутогенной тренировки можно влиять на самого себя.

Формулы самовнушения (примеры):

- *Я способен к отличной работе*
- *Я верю в свои силы*
- *Мне это по плечу*
- *Я одержу победу*
- *Я все знаю*
- *Завтра на экзамене я все вспомню*
- *Я совершенно спокоен*
- *Ушли все волнения и страхи*
- *Я в порядке*

Первым этапом и необходимым условием всякого аутотренинга становится физическая релаксация.

Эффект расслабления нервной системы при больших нагрузках и усталости достигается при использовании аудиовизуальных каналов восприятия.

Послушайте музыку, которая вам нравится.

Релаксационным эффектом обладают отвлекающие занятия: просмотр телепередач, рукоделие, чтение детективов, водные процедуры, массаж.



Применение формул психорегуляции, сочетающих мышечную и психическую релаксацию, например: *...Я лежу на берегу реки в лесу, журчит вода, поют птицы, шумит листва деревьев, я спокоен... я лежу на спине, смотрю в голубое небо, там плывут облака, над мной качаются верхушки деревьев, я слушаю успокаивающий шум леса...*

Как вести себя во время экзамена

1. Перед экзаменом хорошо выспись.
2. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен!».
3. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
4. Сядь удобно, выпрями спину.
5. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: глубокий вдох через нос (4-6 секунд), задержка дыхания (2-3 секунды), выдох.
6. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих.
7. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах, на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм.
8. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем.
9. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
10. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть заметить явные ошибки.

«ЭКЗАМЕН» в переводе с латинского - «испытание». В школьной реальности экзамен - это оценка конечного результата, анализ соответствия уровня развития выпускников образовательному стандарту. Это необходимый этап перед вступлением во взрослую жизнь.

Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации.



**Хорошего здоровья Вам
и Вашим детям!**

Список литературы

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

2. Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы от 4 июля 2014 г. N 614 «Об утверждении регионального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям».

3. Абрамова А.Ю. Нейропсихологическая диагностика высших психических функций детей с 3-х до 18 лет. – М.: «Onebook.ru», 2018. – 64 с.

4. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: Учеб. пособие / Под ред. Л.С. Цветковой. – 3-е изд. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2010. – 320 с.

5. Алворд М., Бейкер П. Как работать с агрессивными детьми. - М.: Центр практической психологии «Катарсис», 1998.

6. Алексеева А.С., Дружинина Л. В., Ладодо К. С. Организация питания детей в дошкольных учреждениях; Просвещение - Москва, 2013. - 208 с.

7. Архипова Е. Ф. Логопедическая помощь детям раннего возраста. Учебное пособие. — М.: Мозаика-Синтез, 2015. — 256 с.

8. Ахутина Т.В., Камардина И.О., Пылаева Н.М.

Нейропсихолог в школе. Пособие для педагогов, школьных психологов и родителей. – М.: В. Секачев, 2012. – 48 с.

9. Баранов А.А., Кучма В.Р., Ануфриева Е.В., Солодова С.Б., Скоблина Н.А., Вирабова А.Р., Макарова А.Ю., Трофименко Е.В., Квилинский П.Н., Сапунова Н.О. Оценка качества оказания медицинской помощи обучающимся в образовательных организациях. Вестник Российской академии медицинских наук. 2017. Т. 72. № 3. С.180-194

10. Баранов, А. А. Педиатрия: Национальное руководство. Краткое издание / под ред. А. А. Баранова. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 768 с.

11. Божович Л.И. Избр. психол. труды. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: АСТ, 1995.

12. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. - М.: Педагогика, 1995. - 181 с.

13. Вакцинопротекция: методические рекомендации для педиатров /сост. И.В. Фельдблюм, И.И. Львова, И.Б. Яковлев. – Пермь, 2004. – 60 с.

14. Васильев, Ю. Направления совершенствования вакцин против гриппа / Ю.Васильев // Врач. - 2014. - №8. - С. 12-14

15. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. - М.: Генезис, 2001. - 128 с.

16. Вирабова А.Р. Медицинское обеспечение личностно-ориентированного обучения в современной школе. Материалы II Всероссийского форума «Здо-

ровье нации - основа процветания России» (раздел «Здоровье нации и здравоохранение). - М. - 2006. - С.113- 115

17. Вирабова А.Р. Развитие здоровьесберегающей среды в системе образования на основе интеграции ресурсного обеспечения (монография). - М.: Пробел-2000, 2012. - 292 с.: илл.

18. Вирабова А.Р., Беседина Н.Г. Здоровье и образование детей - движение в двух направлениях. Вариативность технологий здоровьесбережения в дошкольном и школьном образовании / под ред. член-корр.РАН, проф., д.м.н. Кучмы В.Р., проф., д.м.н. Вирабовой А.Р. - М.: Пробел-2000, 2017. - С.25-33

19. Вирабова А.Р., Грекова Ю.В. Медицинская помощь детям в Центре образования «Школа здоровья «Самсон». Сборник материалов XVI Конгресса педиатров России с международным участием «Актуальные проблемы педиатрии». – Москва, 2012. – С.128.

20. Вирабова А.Р. Ерилова С.М. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в учебно-воспитательном процессе личностно-ориентированной школы. Сборник статей Третьих Всероссийских Шамовских педагогических чтений научной школы Управления образованием «Научное наследие Т.И. Шамовой и его влияние на решение актуальных проблем современной школы». Том 2. Москва, 2011. - С.16-19

21. Вирабова А.Р., Жучкова С.Н. Медико-психолого-педагогическое сопровождение обучающихся дошкольно-школьной образовательной организации в условиях распространения новой коронавирусной

инфекции. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья (научно-практический рецензируемый журнал) - М.: РОШУМЗ, 2021. - №4 – С. 53-56

22. Вирабова А.Р., Картавенко Л.В. Здоровьесберегающие технологии в школе здоровья «Самсон». Здоровьесбережение и экологическое воспитание как главное направление реализации национальной стратегии действий в интересах детей России на 2012-2017 г.г. - М.: Пробел-2000, 2013. - С.13-20.

23. Вирабова А.Р., Кольчугина Л.Г. Проблемы психического здоровья учащихся и их решение в условиях Центра образования «Школа Здоровья «Самсон». Материалы II Конгресса Российского общества школьной и университетской медицины и здоровья с международным участием. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2010. - С.675-679

24. Вирабова А.Р., Кучма В.Р., Степанова М.И. Личностно ориентированное обучение детей и подростков: гигиенические проблемы и пути решения (монография). – М.: «Пробел-2000», 2006. - 436 с.: ил.

25. Вирабова А.Р., Поддуба С.Г. Управление процессом социализации обучающихся в условиях образовательной организации. Сборник статей Восьмых Всероссийских Шамовских педагогических чтений научной школы Управления образовательными системами «Перспективы развития отечественного образования: приоритеты и решения» - М.: МПГУ, 2016. - С.201-205.

26. Выготский Л.С. Детская психология // Собр. Соч. – М., 1982. – т.4 – 336 с.

27. Глухов В.П. Формирование связной речи детей дошкольного возраста с общим речевым недоразвитием. – М.: АРКТИ, 2002. – 144 с. (Библиотека практикующего логопеда).

28. Громова Т.В. Страна эмоций: Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребёнка. – М.: УЦ «Перспектива», 2002. – 48 с.: ил.

29. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Стёпина Н.М. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ. - М.: Айрис-пресс, 2004. – 160 с.

30. Детское питание. Руководство для врачей. (под ред. Тутельян В.А., Конь И.Я.), М.:МИА, 2009. – 952 с.

31. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника / Под ред. Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько.- Минск.: Университет, 1997. – 237 с.

32. Диетотерапия при заболеваниях детей старшего возраста. Учебно-методическое пособие. – Иваново, ИГМА. – 2011. - 161 с.

33. Дробинская, А. О. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста / А.О. Дробинская. - Москва: Высшая школа, 2016. - 400 с.

34. Жукова Н.С. и др. Логопедия. Преодоление общего недоразвития речи у дошкольников: Кн. для логопеда /Н.С. Жукова, Е.М. Мастюкова, Т.Б. Филичева. — Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД, 1998. — 320 с. (Серия «Учимся играя»)

35. Запруднов, А. М. Педиатрия с детскими инфекциями / А.М. Запруднов, К.И. Григорьев. - Москва: СИНТЕГ, 2016. - 572 с.

36. Здоровьесберегающее личностно-ориентированное образование в современных условиях: традиции, опыт, перспективы развития : Практико-ориентированная монография / Под ред. проф., д.м.н. А.Р. Вирабовой, проф., к.п.н., доцента О.А. Шкляровой. – Москва: Пробел-2000, 2021. – 248 с.: ил.

37. Зелинская Д. И., Ладодо К. С. Питание детей раннего возраста; Медицина - Москва, 2012. - 144 с.

38. Костинов М.П., Гурвич Э.Б. Вакцины нового поколения в профилактике инфекционных заболеваний. М. «Медицина для всех», 2002. – 152 с.

39. Кучма В.Р., Вирабова А.Р., Скоблина Н.А., Макарова А.Ю., Ямщикова Н.Л., Степанова М.И., Горелова Ж.Ю., Рапопорт И.К., Чубаровский В.В., Нарышкина Е.В. Школьная гигиена - гигиена воспитания - гигиена детей и подростков в Императорском Московском Университете - Московском Государственном Университете - Первом Московском Медицинском Институте - Первом Московском Государственном Медицинском университете имени И.М.Сеченова (1886-1926-2016 годы). Москва, Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей Минздрава России, 2016. – 90 с.

40. Кучма, В.Р. Основы формирования здоровья детей: учебник / В.Р. Кучма; ПМГМУ им. И.М. Сеченова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 315 с.: ил., табл.

41. Ладодо К.С., Дружинина Л.В. Энциклопедия детского питания от рождения до школы. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Звездный мир, 2006. – 416 с.

42. Лечебное питание: современные подходы к стан-

дартизации диетотерапии. Научно -практическое пособие для врачей. / Под ред. академика РАМН В.А.Тутельяна, члена-корреспондента РАМН М.Г.Гаппарова, члена -корреспондента РАМН Б.С.Каганова, профессора Р.А.Хальфина. М., 2007. - 304 с.

43. Лешли Дж. Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы. Пер. с англ. Книга для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1991.- 223 с.

44. Микадзе Ю.В. Нейропсихология детского возраста: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2013. – 288 с.

45. Нарушение календаря вакцинопрофилактики детей: взгляд врачей и

родителей на проблему / Т.В. Куличенко [и др.] // Педиатрическая фармакология. - 2015. - Т.12, №3. - С.330-334.

46. Основные принципы питания детей и подростков; Медицина - Москва, 2015. - 248 с.

47. Петрухин А. С. Неврология детского возраста. — М.: Медицина, 2004.

48. Питание здорового и больного ребенка / Под ред. В.А. Тутельяна, И.Я.Коня, Б.С.Каганова. - М.: Издательский Дом «Династия», 2007. – 324 с.

49. Пылаева Н.М., Ахутина Т.В. Школа внимания. Методика развития и коррекции внимания у детей 5-7 лет. Методическое пособие. – М.: ИНТОР, 1997.

50. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. - 384 с.

51. Семаго Я.Я., Семаго М.М. Проблемные дети.

Основы диагностической и коррекционной работы психолога. — М., 2000.

52. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста: Учебное пособие. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Генезис, 2013. — 319 с.

53. Скворцов И.А., Апексимова О.А., Петракова В.С., Егорова Л.Е., Самодуровская Ю.В. Исследование «профиля развития» психо-неврологических функций у детей до 7 лет и психологическая коррекция нарушений. — М.: Тривола, 2002.

54. Созончук Е., Созончук А. Нейропсихолог родителям: как помочь ребёнку? — [б. м.]: Издательские решения, 2018. — 146 с.

55. Соловьева Л. Г. Логопедия: учебник и практикум для СПО / Л. Г. Соловьева, Г. Н. Градова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 191 с.

56. Стриковцова О.В. Вакцинопрофилактика у детей / О.Стриковцова, Л.Б.Шубина // Медицинская сестра. - 2015. - №3. - С.45-47

57. Ушакова О.С. Развитие речи дошкольников. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. — 256 с.

58. Филичева Т.Б. Особенности формирования речи у детей дошкольного возраста. Монография. — М., 2000. — 314 с.

59. Фридман Л.М. Психология детей и подростков: справочник для учителей и воспитателей.- М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. - 480 с.

60. Фридстад М., Арнольд Дж. Ребёнок с эмоционально неустойчивым характером. - СПб.: Питер, 2004. - 272 с.

61. Шашкина Г.Р. Логопедическая ритмика для дошкольников с нарушениями речи. — М.: Юрайт, 2020. — 216 с.

62. V.R. Kuchma, Anna Yu. Makarova, Nataliya L. Yamschikova, Elena V. Naryshkina, Anna R. Virabova, Artem A. Fedorinin. Medical students' awareness of Covid-19 in distance learning (Кучма В.Р., Макарова А.Ю., Ямщикова Н.Л., Нарышкина Е.В., Вирабова А.Р., Федоринин А.А. Информированность студентов медицинского вуза о Covid-19 в условиях дистанционного обучения). International Journal of Preventive Medicine, 2021.

<https://www.clinicalschizophrenia.net/articles/quality-of-life-of-medical-students.pdf>

**Вопросы и предложения
просим направлять по адресу**

**Первый МГМУ им. И. М. Сеченова
МЗ РФ (Сеченовский Университет)**

*Москва, ул. Большая Пироговская, д. 2, стр. 4
+7 (495) 609-14-00
rektorat@sechenov.ru,
expedition@mma.ru
sechenov.ru*

НОЧУ СОШ Центр образования «САМСОН»

Школа и Детский сад «САМСОН»

*Москва, ЮАО, м. Коломенская, Кленовый б-р, 7 к2
+7 (495) 730-50-90
samson-corp.ru
info@samson-corp.ru*

Детский сад «САМСОН»

*Москва, ЮАО, м. Чертановская, ул. Ялтинская, д. 9
+7 (499) 610-33-10
samson-kids.ru
info@samson-kids.ru*

Будем рады Вашей информации!

Научное издание

Практические рекомендации родителям для сохранения здоровья детей

**Профессор кафедры гигиены детей и подростков
Института общественного здоровья им. Ф. Ф. Эрисмана,
1 МГМУ им. Н.И. Сеченова, д.м.н. А. Р. Вирабова**

Рецензенты:

Кучма Владислав Ремирович, заведующий кафедрой гигиены детей и подростков Института общественного здоровья им. Ф.Ф. Эрисмана Первого МГМУ им. И.М. Сеченова (Сеченовский Университет), научный руководитель Института комплексных проблем гигиены ФБУН «ФНЦ гигиены имени Ф.Ф.Эрисмана» Роспотребнадзора, член-корреспондент РАН, доктор медицинских наук, профессор.

Шклярова Ольга Анатольевна, профессор кафедры управления образовательными системами им. Т.И. Шамоной Института социально-гуманитарного образования МПГУ, кандидат педагогических наук, доцент.

Дизайн и вёрстка:

П. А. Токарева, Л. В. Крутелёва

штрих-код и техническая информация

Заметки