

Советы психолога. Как подготовиться к школе

Вновь зовёт учебный класс

Любовь АЛЕКСЕЕВА

1 сентября — это личное 12 апреля для каждого первоклассника, старт в космическое пространство знаний. Как же помочь ребёнку пройти этот путь успешно? Об этом мы попросили рассказать заведующую отделением по организации медицинской помощи детям и подросткам в образовательных учреждениях детской поликлиники ГБ №1 Татьяну Измайлову.

Нужно обсудить с ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе, объяснить их необходимость и целесообразность. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Оборудуйте удобное место для подготовки уроков. Ребёнок может концентрировать внимание не более 10 — 15 минут. Поэтому, делая с ним уроки, через каждые 10 — 15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

— **Какое значение имеет сон в жизни школьника?**

— Основное! Это здоровье. К сожалению, режим сна детей часто не соблюдается. Поэтому ближе к началу учебного года ребёнка нужно переводить на режим, который соответствует расписанию уроков. Укладывать его спать нужно не позднее девяти часов вечера. Перед сном малыша следует успокоить, больше хвалить и гладить по головке. Все вопросы нужно решать при помощи доброты, ласки и взаимопонимания, а утром ребёнка поднимать пораньше.

Период перехода от сна к бодрствованию у детей должен протекать медленно. Можно порекомендовать упражнение «Звезда». Ребёнок встаёт и обеими ладош-



ками рук резко сжимает и разжимает кулачки. Такое упражнение даёт прилив энергии и бодрости. К тому же он должен не спеша пройти все гигиенические процедуры. Это очень важно. Я часто бываю в школах и вижу: дверь в медицинский кабинет не закрывается. Приходят дети с жалобами на головную боль, тошноту, боли в животе. Это свидетельствует о том, что ребёнок не выспался, не отдохнул. Нагрузка занятий должна быть умеренной, особенно в первые недели. И обязательно горячий завтрак, тогда и занятия будут проходить активнее. Второй завтрак бывает в школе, где питание сейчас налажено. Но те, кому нужна диета, могут брать с собой еду, не содержащую скоропортящихся продуктов. Ученик должен кушать в столовой, а не в классе за партой. А мама дома проверить — съел ли ребёнок свой завтрак, потому что период занятий с 8 до 13, а у старшеклассников и до 15 часов детский организм без пищи не выдерживает. Отсюда появляются и гастриты, и другие заболевания.

— **Есть дети, которые очень волнуются, переживают за всё. Что вы посоветуете их родителям?**

— Конечно, следует обратить внимание и на нервную систему ребёнка. Нужны успокаивающие ванночки, вечерние прогулки. Больше всего на свете в течение первого года учёбы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует своё отношение с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно поддерживайте его, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Это всё мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребёнок потеряет веру в себя.

— **Что вы можете сказать про мобильные телефоны?**

— Это особая тема. Специалисты рекомендуют детям пользоваться sms-сообщениями, не говорить по телефону долго. Кстати, не нужно подносить его к уху, когда идёт набор номера, — подождите до соединения с абонентом. Ограничьте просмотр телепередач, планшетников, потому что при этом идёт большая на-

грузка на сосуды головного мозга, нервную систему. У подростков, которые сидят ночами за компьютерами, очень часто появляются повышенное артериальное давление, обмороки, даже эпилепсия.

Основные заболевания, которыми страдают дети, — болезни органов дыхания, ОРВИ, грипп. Для их профилактики в поликлинике проводятся прививки.

Сейчас инклюзивное образование предусматривает обучение детей с ограниченной возможностью в массовых общеобразовательных школах. Для них разрабатывается специальная программа.

” Специалисты рекомендуют детям пользоваться sms-сообщениями, не говорить по телефону долго. Кстати, не нужно подносить его к уху, когда идёт набор номера, — подождите до соединения с абонентом. Ограничьте просмотр телепередач, планшетников, потому что при этом идёт большая нагрузка на сосуды головного мозга, нервную систему. У подростков, которые сидят ночами за компьютерами, очень часто появляются повышенное артериальное давление, обмороки, даже эпилепсия.

Клиника «Здоровье». Рекомендации будущим мамам

Путешествуем в интересном положении

Идёт сезон отпусков, и врачам нашей клиники пациенты всё чаще задают вопросы о возможности путешествий при различных заболеваниях и состояниях. Одним из самых частых из них является вопрос о возможности путешествий во время беременности.

Мы советуем будущим мамам перед планированием поездки прежде всего проконсультироваться с лечащим врачом и пройти весь спектр рекомендуемого обследования. На этом этапе могут быть выявлены противопоказания к путешествию на определённых видах транспорта или в определённые климатические зоны.

Большое значение имеет срок беременности. Самым беспокойным является первый триместр. В это время происходит формирование плода, и различные физические факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье будущего ребёнка. Именно в этом триместре чаще всего возникают осложнения, требующие какого-либо медицинского вмешательства.

Самым безопасным является вторая половина триместра. Как правило, осложнений в данный период беременности практически не возникает, и это время лучше всего подходит для путешествий.

При планировании путешествия в третьем триместре стоит учитывать срок родов и понимать, что они могут начаться раньше, чем вы планировали.

Важное значение имеет выбор транспорта. В путешествии на автомобиле не рекомендуется длительное время находиться в неподвижном положении,



каждые два часа необходимо делать остановки и немножко походить вокруг машины. Отправляясь в путешествие на корабле или морском лайнере, желательнее уточнить есть ли на нём врачи, способные принять роды или помочь в случае появления осложнений. Существует множество мнений о безопасности или

вреде авиаперелётов для беременных. Точно установлено, что если беременность протекает с хотя бы минимальными осложнениями, то от полётов стоит отказаться. Ещё раз напомним, что перед полётом беременной женщине необходимо полное обследование для выявления возможных рисков.

Наибольшую опасность представляет венозный тромбоз, то есть образование сгустка крови в венах ног, которое происходит из-за длительного нахождения в сидячем положении. Установлено, что риск развития тромбоза глубоких вен у беременных в 5 раз превышает риск развития его у небеременных женщин прибли-

тельно того же возраста. В настоящее время возможна лабораторная оценка этого риска. В любом случае беременной женщине врач может посоветовать использовать компрессионные чулки, чаще пить воду в полёте, отказаться от кофеинсодержащих напитков и хотя бы 10 минут в час несложно прогуливаться по салону самолёта.

Некоторые авиакомпании запрещают перелёты беременным женщинам после 30 недель беременности, другие на этих сроках требуют предоставления обменной карты. Им также могут предложить подписать гарантийное обязательство, в котором оговаривается, что авиакомпания не несёт ответственности за возможные неблагоприятные последствия. Необходимо помнить, что Министерство здравоохранения РФ и большинство акушеров-гинекологов настоятельно рекомендуют не совершать авиаперелёты на сроке, превышающем 36 недель.

Куда лучше всего отправиться отдыхать беременным женщинам?

Африку, Кубу, Мексику, Азию и другие экзотические страны лучше заменить Хорватией, Францией, Испанией, Швейцарией, странами Балтии. Есть варианты ближе — Крым, Валдай, Селигер. Это связано с рядом причин. Во-первых, экзотические страны находятся да-

леко, так что перелёт будет долгим и утомительным. Во-вторых, это совершенно другой климатический пояс, а значит, неизбежны перепады температуры и проблемы с акклиматизацией. Наконец, специфические инфекционные болезни в Африке и Азии тоже, к сожалению, пока никто не отменял. Спокойнее и безопаснее отдыхать в местности со сходными с обычными климатическими условиями.

Во время беременности исключаются виндсерфинг, альпинизм, подводное плавание с аквалангом, горные лыжи, велосипедные походы, конный спорт. В свободное время можно гулять, собирать ягоды в лесу. Очень полезно плавание, которое улучшает состояние опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

При выезде из города необходимо иметь с собой обменную карту с результатами обследования. В случае появления осложнений беременности в путешествиях эти данные помогут врачам, которые будут оказывать вам помощь. При этом обменную карту лучше перевести на язык той страны, в которую вы планируете поехать.

И самое главное. Перед поездкой вместе с лечащим врачом, который ведёт беременность, необходимо взвесить все риски и подумать несколько раз, действительно ли стоит отправляться в путешествие, возможно, лучше отказаться от него ради здоровья будущего ребёнка.