

**У**чебный год в разгаре. Но вместе с радостью познания, увлеченностью, нередко заявляют о себе проблемы успеваемости, поведения, взаимоотношений с учителями, сверстниками. Идут в ход родительские упреки, угрозы, наказания. А так ли уж виноват ребенок в своих неудачах?

По данным Института материнства и детства, 82 процента детей Москвы и Московской области рождаются с родовыми травмами, с предрасположенностью к патологии головного мозга. К нарушениям внутриутробного развития, экстремальным условиям появления на свет (кесарево сечение, стимуляторы) прибавим не лучшую экологию и наследственность, искусственное вскармливание, а в дальнейшем - неразбуженные эмоции, результат замены живого общения виртуальным. Понятно, что первые «школьные годы чудесные» безоблачны у немногих.

Перечень проблем младших школьников мог бы занять не одну страницу. Чаще всего учителя и родители называют неустойчивое внимание и отвлекаемость, лень и неуправляемость, повышенную активность и медлительность (могут успешно сочетаться), быструю истощаемость и незаинтересованность в успехе. На пути к усвоению школьной программы - плохой почерк, монотонное чтение, «зеркальность» букв и цифр,

#### ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Получить консультацию у специалистов нейропсихологического центра адаптации саморегуляции «Познай себя» при ГУ «Оптимум-классик» и пройти с ребенком коррекционный курс можно, предварительно позвонив по тел.:

722-31-00, 589-44-62, 705-28-39

сниженность слухового и смыслового восприятия речи и крайняя бедность последней.

К извечным бедам прибавилась новая: традиционные методы коррекции, десятилетиями верой-правдой служившие педагогам, логопедам, психологам, сегодня зачастую не работают.

## РОЖДЕННЫЙ, ПОЛЗАЙ!

**Ребенок, «перескочивший» через важный этап своего развития, может оказаться не готовым к трудностям на жизненном пути**

Почему? Да потому, что изменился объект их приложения - дети. Причем, произносятся расхожие «дети теперь другие», мы едва ли подозреваем - насколько. Другим - не таким, как у нас, - стал мозг ребенка.

Когда в своих дворовых компаниях мы играли в «казаки-разбойники», «штандор», «испорченный телефон», «колечко», учились общаться и жить по правилам (по-научному - отработывали социальное поведение в ролевых играх). Когда в отсутствие телевизора вышивали рядом с мамой, ездили на папиных плечах или всей семьей вслух читали хорошие книжки - развивались эмоционально.

Ныне ролевые игры вытеснены виртуальными, и, даже сидя рядом, играющие в них дети малоинтересны друг другу. Арины Родионовны всегда-то были наперечет, а нынче и вовсе исчезли как класс. Мамы же сказок не сказывают, колыбельных не поют - вечно заняты чем-то более важным. Папы - им бы стать для малыша подручным «бегемотом-батуттом» с сопутствующими радостными визгами, уютными обнималками! Но нет! Папа если уж занимается наследником, то исключительно обучая его грамоте с двух лет по методу Монтессори.

У такого папы не забалуешь.

Так с чего бы оставаться прежними детскому мышлению, восприятию, поведению? Откуда взяться нормальному психическому развитию, если его основа - эмоции, определяющие отношение личности к себе и к миру, - спят богатырским сном?

мелкой моторикой: завязать шнурки и даже просто попасть в дырочки на ботинке получалось плохо. Ленивый, апатичный ребенок не был заинтересован в высоких результатах. Не вынимал руки изо рта - верный признак тревожности, психологического дискомфорта.

фессора, кандидата психологических наук Анны Семенович. В специальный комплекс входят всевозможные тесты и упражнения - растяжки, снимающие напряжение в мышцах; дыхательная гимнастика, благодаря которой мозг обильно насыщается кислородом; глазодвигательная гимнастика, расширяющая поле зрения; ползание - на животе и коленках, четвереньках и спине.

О ползании - как архиважном этапе развития ребенка на первом году жизни, как о коррекционном упражнении - поподробнее. Ученые установили: младенец развивается полноценно только в том случае, если сначала начинает ползать, а уж потом - садиться, вставать, ходить. Так что молодой маме, с гордостью заявляющей: «Он у меня и не ползал - сразу пошел!», в пору не радоваться, а быть готовой к тому, что пропуск малышом важного этапа развития в будущем может обернуться проблемами поведения, обучения, общения. Впрочем, именно в этом невеселом случае и творят чудеса предлагаемые нейропсихологами упражнения: удается «вернуть» ребенка в первый год жизни, провести через все этапы развития и тем самым восстановить важнейшие психические функции - память и внимание, восприятие и мышление, движение и воображение!

Кроме пользы дети на наших занятиях получают огромное удовольствие, ведь упражнения, сами по себе приятные, чередуются с коммуникативными играми, - рассказывают Екатерина и Валентина. А присутствие мам на первых трех занятиях приносит двойной эффект: они осваивают упражнения, которые предстоит делать с ребенком дома, и, вооруженные пониманием проблем своего чада, теплее начинают относиться к нему. Разумеется, взаимно!

**Елена АГАШИНА**

## МОСТЫ В ПРИРОДУ

**В** столице проживают 30 тысяч детей с ограниченными возможностями. Сделать их жизнь более насыщенной региональный благотворительный общественный фонд «Качество жизни» решил с помощью программы «Мосты в природу». Рассказать о ней мы попросили президента фонда Марию Сергеевну КУЛИК.

Многие дети-инвалиды порой не имеют возможности даже выйти из дома. Природа как источник познания окружающего мира остается для них недоступной. Для них мы и разработали социальную программу «Мосты в природу». В рамках программы появятся регулярные маршруты до парков и заказников, которые в свою очередь будут оборудованы в соответствии с нуждами инвалидов. Например, колясочники смогут прогуливаться по специально оборудованным тропам - сейчас они не могут себе этого позволить, потому что в московских парках углы наклона дорог травмоопасны. Для слепых и слабовидящих людей будут разработаны специальные поясняющие указатели со справочной информацией, переведенные на шрифт Брайля. В рамках программы будут проходить волонтерские акции по защите окружающей среды. Разрабатывая программу «Мосты в природу», мы постарались сделать так, чтобы дети с ограниченными возможностями могли стать кому-то попечителями, например, зверюшкой или растением. Это поможет приобщать детей к социальной культуре и экологии, развивать в них самостоятельность и ответственность. Когда ребенок чувствует, что может помочь кому-то, он обретает надежду.

В реализации программы мы заручились поддержкой правительства Москвы и столичной мэрии. В заказнике «Воробьевы горы» уже начались работы по реализации проекта «Мосты в природу». К весне будущего года, надеемся, территория заказника будет доступна для детей-инвалидов.

**Андрей МЕЛЬНИКОВ**

## ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА - ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НЕОБХОДИМО?

Наше здоровье, по данным Всемирной организации здравоохранения, зависит на 20 процентов от наследственности, на 20 процентов от экологии, на 12 процентов от помощи врачей и на 48 процентов от нашего образа жизни. Таким образом, ответ на вопрос, будем ли мы здоровы, в основном зависит от нас.

**Ч**еловеческий организм устроен так, что до 22-25 лет он развивается (бурный рост, накопление энергии), до 35-40 лет он самодостаточен, а после 40 лет начинается старение, и значительной помощью ему будет очищение кишечника, ведь через него усваивается 95 процентов питательных веществ, необходимых для жизни, и вырабатывается до 80 процентов гормонов.

Чтобы разобраться в вопросе нашего здоровья, давайте очень коротко рассмотрим работу нашего организма, и какую роль в нем играет кишечник.

Частично переработанная пища попадает в кишечник. Начинается пищеварение - пища делится на водорастворимую, которая перерабатывается клетками стенок кишечника и поступает в кровь, далее для детоксикации в печень, потом в сердце, легкие, и, получив кислород, опять в сердце и по всему организму; и водонерастворимую, которая медленно движется по кишечнику и из нее постоянно, на всем его протяжении забирается вода для работы различных органов и систем. Когда воды не хватает - получаем запоры, это запоры. На



стенках кишечника имеются мельчайшие ворсинки, между которыми и отлагаются водонерастворимые частицы, со временем их становится все больше, они мешают усвоению питательных веществ, разлагаясь отравляют как сам кишечник, так и питательные вещества, поступающие в организм. При этом гораздо быстрее засоряется печень, утрачивая свою детоксикационную функ-

цию. Таким образом, наши болезни - от прыщей до сердечно-сосудистых заболеваний - зарождаются в кишечнике.

Именно поэтому во всех мировых системах оздоровления лечение и профилактику болезней начинают с очищения кишечника.

Для очищения необходим правильный прием лечебно-

неральной воды «Донат Mg». Ее нужно принимать за 15-20 минут до еды, три раза в день, из расчета 6-8 мл на 1 кг веса, а через 2,5 часа принять 250 мл питьевой воды «Стэлмас» с дефицитными жизненно необходимыми микроэлементами хромом (Cr), селеном (Se), цинком (Zn), йодом (J) - очищение происходит естественным путем.

При этом вы полностью сохраните микрофлору кишечника и желудка, очистите печень, почки, желчные протоки. Сульфаты минеральной воды усиливают образование желчи печеночными клетками, усиливают перистальтику желчевыводящих путей и улучшают отток из желчного пузыря и протоков, выводят продукты воспаления, очищают кишечник, магний препятствует образованию камней.

При сохранении прежнего режима питания и вкусовых пристрастий люди худеют от 2 до 8 кг за один курс, при этом значительно улучшаются самочувствие, сон, настроение, повышается иммунитет к заболеваниям. Магний образует с жирами соли, которые не всасываются в желудочно-кишечном тракте. Организм с минеральной водой получил достаточное количество макро- и микроэлементов, необходимых для жизнедеятельности, и ему нет необходимости добывать их из пищи, поэтому до 25 процентов пищи проходит не усваиваясь.

Этот способ очистки позволяет нейтрализовать и многие внешние загрязняющие факторы, в числе которых и принятые ранее лекарства, - и до 30 процентов - тяжелые металлы.

Очищение рекомендуется проводить 2 раза в год. После

завершения курса очищения организма пейте воду «Стэлмас» - за полчаса до приема пищи выпивайте 250 мл и через 2,5 часа после еды - такой же стакан воды.

Такой прием позволил многим отказаться от приема лекарств. Если вы почувствовали какое-то недомогание, не торопитесь принять лекарство, ведь оно имеет столько побочных эффектов. Выпейте стакан лечебной минеральной воды «Донат Mg» и через несколько секунд вы избавитесь от изжоги, а через несколько минут - от головной боли, понизится давление, быстро нормализуется работа желудочно-кишечного тракта. Так что пить воду необходимо не только курсами.

Что же помимо очищения происходит с организмом при курсовом приеме этой воды?

Проведенные исследования показали, что такой прием воды «Донат Mg» и «Стэлмас» помог многим больным сахарным диабетом, подагрой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, запорами и другими заболеваниями ЖКТ отказаться от приема лекарств и чувствовать себя здоровыми.

С водами в кровь поступают чистые, электрически активные макро- и микроэлементы и направляются в печень, и поскольку их детоксикация не требуется, они производят очистку печени, почек, крови. Происходят и другие воздействия на организм, обусловленные наличием в водах «Донат Mg» и «Стэлмас» большого количества магния, кремния, гидрокарбоната, лития, натрия, селена, цинка, йода. У вас не будет не только отложения солей, но и имеющиеся в организме соли начнут вымываться, прихватывая с собой холестерин и сахар, укрепляя иммунитет.

**Если у Вас есть заболевания желудочно-кишечного тракта, обязательно проконсультируйтесь с врачом.**

Консультация по телефону 684-2921 или на сайте [www.donat.ru](http://www.donat.ru).

**ВНИМАНИЕ:** с января 2007 г. изменится этикетка лечебно-минеральной воды «Донат Mg». **Екатерина СТЕПАНЕНКО**