

Радости и тревоги школьных каникул: с точки зрения врача

Елена Парцалис

Близким летним каникулам рады не только уже изрядно уставшие школьники. У родителей свои поводы и причины с нетерпением дожидаться их. В самом деле, не надо будет проверять, сделал ли ребенок домашние задания, следить за тем, отправляется ли он спать вовремя, а утром вытаскивать отпрыска из постели, торопить его, чтобы в школу не опоздал... Какая, кажется, благодать! Но все не так уж беспроblemно, особенно если нет возможности или желания определить ребенка хотя бы на некоторое время в летний лагерь, отправить его в санаторий. Как тогда избежать ситуаций, которые могут неблагоприятно сказаться на его здоровье?

Если у семьи есть дача или садовый участок, где ребенок находится под присмотром старших родственников и где у него компания сверстников, это совсем неплохо. Неприятности могут поджидать его, конечно, и здесь — и на прогулках на речку, и на вечерних посиделках

у костра. Опасность может таиться в немых овощах и фруктах или в самостоятельных попытках неопытного еще романтика приготовить еду на костре. Во избежание неприятностей пусть дети для завтрака или ужина на траве возьмут с собой печеную картошку, недавно отваренные сосиски или крутые яйца, сухое печенье. Не забудьте дать им с собой соль и (особенно важно!) воду для питья (в непечатых пластиковых бутылках или хорошо закупоренную кипяченую).

Приходится напоминать об этом потому, что расстройство кишечника, жидкий стул, боли в животе, тошнота и даже рвота (все это иногда сопровождается повышением температуры) — нередкие спутники дачно-деревенского отдыха. Учитывая это, стоит всегда иметь под рукой препараты пищеварительных ферментов (панкреатин, мезим, фестал), сорбенты (активированный уголь, смекта), порошок марганцовки. (И, конечно, при появлении первых признаков расстройства кишечника надо непременно проконсультироваться в ближайшем медицинском учреждении.)

Близкое общение с ведущими вольную загородную жизнь домашними животными может привести к заражению кишечными паразитами. При появлении у ребенка обильного слюнотечения, двигательного беспокойства во сне, периодических болей в животе вокруг пупка (в виде схваток или тянущих), а у младших детей — зуда в области заднего прохода, необходимо провести противоглистное лечение. И лечить стоит не только своего ребенка, но и его

приятелей, а заодно и виновное в неприятностях животное.

Ребенок остается в городе? Медицинские проблемы поджидают его и здесь. Тем же расстройством пищеварения может обернуться поход в кино, если он сопровождается (что частенько бывает) неумеренным поеданием попкорна и чипсов под фанту или пепси. Сочетание жирного с холодным чревато не только болями в животе; если такое происходит систематически, возможно поражение поджелудочной железы — панкреатита. Появление сильной тошноты, повторной рво-

говым болям. Ребенок получает нагрузку, значительно превосходящую обычные школьные нагрузки. Вот тебе и летний отдых!

Единственно разумный (хотя, надо признать, и вызывающий обычно недовольство детей) выход — жестко ограничить общее время общения ребенка с компьютером и помочь ему наладить это общение таким образом, чтобы после 40 минут работы следовало не менее чем 15-минутный перерыв, заполненный подвижными играми на свежем воздухе.

Вообще свежий воздух — особая забота. В среднем общее время, кото-

знакомые (по доброте душевной?) не угостят подростка сигаретой, а то и наркотики дадут попробовать. Вас должны насторожить уже первые признаки приема наркотика: странная сонливость или, напротив, неумеренная веселость, суженные, «игольчатые» зрачки, плохо реагирующие на свет. Эти же признаки могут свидетельствовать о развитии у ребенка токсикомании. Не пытайтесь решить проблему лишь собственными силами; тут не обойтись без помощи специалиста-нарколога.

Родители охотно согласятся: плохо, когда ребенок болтается

В подобных случаях целесообразно резко изменить рацион питания ребенка, увеличив долю овощей и фруктов и сократив потребление мучных изделий, жирных продуктов, сладостей. Вместе с этим придется увеличить физические нагрузки ребенка. Как правило, безотказно срабатывают занятия спортом вместе с папой или мамой.

Немного о проблеме ночного сна. Большинство людей уже с детства можно подразделить на «жаворонков» и «сов». Первые — просыпаются рано, с утра готовы к физической и умственной работе. Такие дети сохраняют высокую работоспособность всю первую половину дня, затем, получив кратковременный отдых, вновь активны часов до шести вечера. Они небольшие любители вечерних посиделок; в младшем школьном возрасте рано ложатся спать без всякого принуждения. Даже в каникулы они не меняют привычного и удобного для них распорядка дня.

В отличие от них, «совы» — существа ночные. Этим ребятам трудно вставать рано утром. Они просыпаются медленно, в утренние часы медлительны, сосредоточиться на каких-либо делах им сложно. Часам к одиннадцати «совята» набирают форму: становятся деятельными, хорошо соображают и концентрируются. Но в целом им учиться сложнее, чем «жаворонкам»: хотя ты и лег спать поздно, вставать-то все равно приходится рано...

Зато летом «совьям» раздолье. Можно подольше посидеть вечером, а утром — выспаться. Медики по-разному относятся к такой организации времени. Некоторые считают, что даже в летние каникулы непозволительно вести себя ночной птицей. На наш взгляд, соответствие поведения генетически заданным ритмам способствует более полноценному отдыху. Но нецелесообразно разрешать «совьям» отсыпаться весь день до вечера. В случае, если ребенок засиделся накануне допоздна, лучше разбудить его в 10–11 утра, а потом дать возможность поспать часок днем. Но такой режим допустим лишь до середины августа. Затем, постепенно сдвигая отход ко сну на менее позднее время, вы облегчите вхождение ребенка в ритм школьных занятий.

И наконец, последнее пожелание: просмотрите список книг, которые вашему ребенку предстоит прочитать за лето. Многие ребята долгое время не прикасаются к ним, а потом за две-три недели пытаются справиться с заданием. Такой «мозговой штурм» ни удовольствия, ни пользы не приносит. И к чему литературные перегрузки накануне начала учебного года?



Елена Михайловна Парцалис, доктор медицинских наук, педиатр высшей категории. Заведует детским отделением Центра патологии речи и нейрореабилитации, а также кафедрой медицинских основ нейро-реабилитации Института дефектологии и медицинской психологии Российской Академии образования

Фото Тофика Шахвердиева

Ежедневный развлекательно-познавательный интернет-портал «Солнышко» www.solnet.ee приглашает на страницы своего сайта детей и любящих их взрослых!

Новое в мае 2005 года:

- виртуальное путешествие в Диснейленд;
- майский номер виртуального детского журнала «Солнышко»;
- «Малыш растет» (альбом для распечатки и заполнения, который станет спутником вашего малыша от трех лет до школы);
- викторина «Пройдемся по Старому Таллину»;
- фотоконкурсы детского обаяния «Мистер Солнышко — май 2005», «Мисс Солнышко — май 2005», «Маленькая мисс Солнышко — май 2005»;
- продолжение практического курса для родителей «Как научить ребенка говорить по-немецки»;
- логопедические стихи;
- бесплатные консультации детского психолога;
- «Игры со временем» (увлекательная сказка из сорока глав, в которой рассказывается о путешествии в Страну Времени и предлагается по ходу действия выполнять игровые задания);
- новые развивающие компьютерные игры для детей
- и многое-многое другое.

Добро пожаловать!



ты, опоясывающих болей в животе требуют немедленного обращения за медицинской помощью.

А дома ребенка ждет (и это бывает все чаще) компьютер. Если нет должного родительского контроля, а компьютер подключен к Интернету и на полочке рядом с ним в изобилии диски с игровыми программами, — подросткам трудно противостоять соблазнам. Порой они теряют чувство реальности, уходя в виртуальный мир. Даже несколько часов, проводимых ежедневно за компьютером без должных перерывов, требуют чрезмерного напряжения и приводят как минимум к ослаблению зрения, быстрому утомлению,

рою ребенок должен проводить на свежем воздухе, должно составлять 4–5 часов в сутки. И не только во дворе дома, но и в ближних скверах и парках. Найдите вечером время на то, чтобы погулять вместе с ребенком. В выходные дни хорошо выехать всей семьей за город — в лес, к реке.

Требует внимания общение ребенка со сверстниками. Его одноклассники, возможно, все разъехались, и ему приходится искать новый круг общения. Неназойливо поинтересуйтесь, есть ли у него друзья или приятели, с кем ему интересно проводить время. Родительский контроль здесь действительно необходим. Нет гарантии, что случайные

цельми днями неизвестно где и неизвестно с кем. Но определенное беспокойство должны вызывать и дети-домоседы, которых не стогнишь с дивана, которые проводят долгие часы в компании телевизора, да еще поглощая при этом булочки и сладости. Ребенок, набирающий таким манером излишний вес, попадает в замкнутый круг: он стесняется своей полноты и избегает подвижных игр с друзьями, а это еще больше способствует набору веса. Возникает серьезная опасность перегрузки сердечно-сосудистой системы, ожирения внутренних органов, нарушения работы органов внутренней секреции.