

# Газета для любознательных родителей

(ВЫПУСК №4) Уважаемые родители!  
Добро пожаловать в детско-родительский клуб  
«МЫ ВМЕСТЕ»



## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ № 4:

1. Что лучше: ребенок с гаджетом или без него?!

2. Правила для здоровья детского кишечника

3. Профилактика агрессивного поведения ребенка

4. Детская страничка (совместная деятельность с ребенком)



# Что лучше: ребенок с гаджетом или без него?!



«Гаджетами» сейчас называют почти все продвинутое технологические устройства, такие как флэшка, планшет, смартфон, MP3-плеер, нетбук и многое другое. Многие колеблются между «да» и «нет», ищут объективную информацию о позитивном и негативном влиянии гаджетов на детей.

Для начала следует разобраться с тем, в каком возрасте вообще можно начинать знакомить малыша с чудесами современной техники. Специалисты в этом смысле думают почти одинаково — не раньше двух лет. Некоторые отодвигают планку до трёх и выше.

С момента рождения малыша устанавливается тесная эмоциональная связь между ним и матерью. Он учится воспринимать мир, больше опираясь на её реакцию: интонацию голоса; мимику; жесты. Ребёнок очень тонко ощущает даже лёгкую перемену в этих важных для него показателях.

**А если представить, что мама или папа постоянно находятся со смартфоном или компьютером?** Естественно, что малыш недополучает удовлетворения одних из базовых потребностей. Например: зрительного контакта; объятий; общения посредством понимаемых в его возрасте игр.

С этого момента и начинается родительское упущение в процессе воспитания. Ребёнок развивается не теми темпами, которыми следовало бы. Даже если дать ему самому в руки мобильный телефон или планшет, то в 1-1,5 года он стопроцентно начнёт его облизывать, трясти и пытаться стукнуть им обо что-то и посмотреть, чем это для него и предмета закончится.

К трём годам ребёнок детям становятся интересны мультфильмы, компьютерные игрушки, попытки позвонить бабушке с дедушкой. Особенную радость это доставляет, когда никто из взрослых не видит, в какой момент они включили телевизор или ноутбук. На этом этапе можно понемногу разрешать малышу знакомиться с гаджетами.



Но всё время работы ребенка за гаджетом должно проходить под контролем родителей, чтобы объяснить все производимые действия. Если он смотрит мультфильм, то это вовсе не означает, что сидеть под телевизором или монитором нужно полдня без перерывов на прогулку, обед и сон. В таком возрасте получасового сеанса более чем достаточно. Ребёнок должен понимать, что долгий просмотр передач или игры — это вредно.

Другое дело, когда родители, по каким-то своим причинам, пытаются заменить своё присутствие рядом играми, мультиками. Результат будет вполне предсказуемым. Ребёнок не сможет: научиться общаться со сверстниками; выполнять домашние поручения, потому как будет очень «занят»; развивать внимание и память из-за отсутствия развивающих игр и чтения книг с реальными людьми; быть усидчивым за каким-либо другим занятием.

### **Какое же решение принять?**

Родителям перед покупкой новинки техники следует поговорить с ребёнком. Он должен понять, что:

1. Гаджет не может занимать всё свободное время, а призван облегчить выполнение некоторых задач.

2. Телефон или компьютер не альтернатива прогулке, общению с друзьями, семьёй, чтению книг, занятиям в кружках.

3. Техника не средство, с помощью которого можно избежать обязанностей по дому, выполнения уроков.

**Если вовремя расставить все приоритеты, то колебаний в принятии решения об использовании гаджета ребёнком не возникнет.**



# "Правила для здорового детского кишечника"

## Основные меры профилактики острых кишечных инфекций:

1. Соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой и после пользования туалетом.

2. Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице. Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду.

3. Перед употреблением свежие овощи следует необходимо тщательно мыть и обдавать кипятком.

4. Для питания выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке. Тщательно прожаривайте (проваривайте) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты. Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

5. Скоропортящиеся продукты храните только в условиях холода. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употребляйте продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).

6. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.

7. Купайтесь только в установленных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.



**При возникновении симптомов острой кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!**

# Профилактика агрессивного поведения

Если вы стали замечать, что ваш ребёнок наэлектризован злостью, обзывается, дерётся, обижает и жестоко относится к животным, то первое, что вы должны сделать, это задать себе вопросы:

- Когда это началось?
- Как ребёнок проявляет агрессию?
- В какие моменты ребёнок проявляет агрессию?
- Что явилось причиной агрессивности?
- Что изменилось в поведении ребёнка с того времени?
- Что на самом деле хочет ребёнок?
- Чем вы реально можете ему помочь?

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным. Поэтому работу с агрессией своего ребёнка необходимо начать с самостоятельного анализа внутрисемейных отношений. Это будет главным шагом в решении существующей проблемы.

Обнаружив у своего ребёнка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в игры, представленные ниже. Это можно сделать в кругу семьи, при участии близких родственников (братья, сёстры), а также с друзьями своего ребёнка.



*Самое главное – попробуйте раскрепоститься сами, отдайтесь игре, ведь ребёнок непременно почувствует вашу искренность и оценит это.*

## "ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ"

Каждому участнику даётся "пыльная подушка". Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её "почистить".

## "ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ"

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Количество играющих от 2-х человек. Судья – обязательно взрослый. Играть можно руками и

ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

**Примечание:** взрослый следит за соблюдением правил – нельзя пускать в ход руки, ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

### "ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС "МОЖНО""

Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час "можно", когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д.

**Примечание:** "часы" можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

### "ПАДАЮЩАЯ БАШНЯ"

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа:

"А-а-а", "Ура!" и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены.

**Примечание:**

- Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.
- После каждого штурма "болельщики" издают громкие крики одобрения и восхищения: "Молодец!", "Здорово!", "Победа!" и т.д.

### "ПО КОЧКАМ"

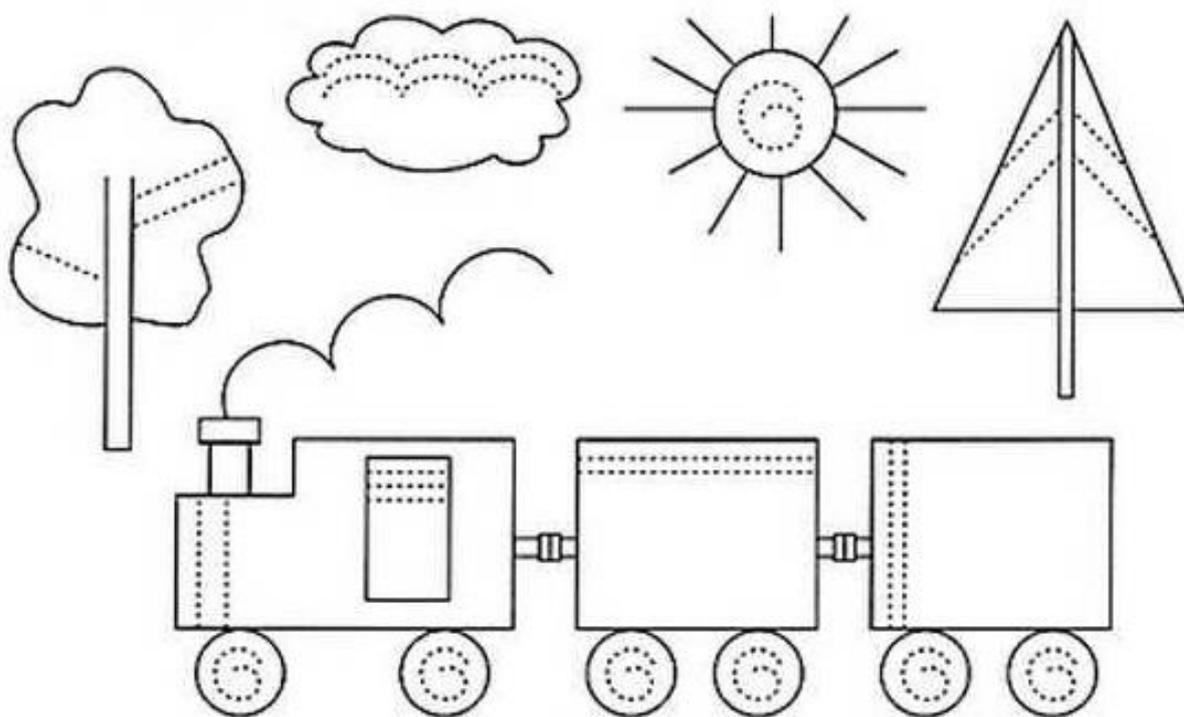
Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – "лягушки", живущие на болоте. Вместе на одной "кочке" капризным "лягушкам" тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: "Ква-ква, подвинься!" Если двум "лягушкам" тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в "болото" соседку, и та ищет себе новую "кочку".

**Примечание:** взрослый тоже прыгает по "кочкам". Если между "лягушками" дело доходит до серьёзного конфликта, он подсказывает и помогает найти выход.

# Детская страничка

Уважаемые родители запомните: Ребенок всегда очень рад минутам, подаренным ему родителями в игре.

## 1. Заштрихуй картинку.



2. Обведи кружком синего цвета картинки, которые начинаются с согласного звука, а красным кружком картинки, которые начинаются с гласного звука.



### 3. Найди, где чья тень

