

ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения  
и реабилитации Смоленвического района»

№5



# РАДУГА

**ЯНВАРЬ 2023**





## Содержание

Наша жизнь	3
Мамина школа «Как помочь заговорить вашему малышу» <i>учитель-дефектолог А.А.Дирко</i>	5
Советует педагог-психолог «Как научить ребенка с аутизмом играть самостоятельно?» <i>педагог-психолог А.СН. Ленковец</i>	7
Страничка учителя-дефектолога «Альтернативная коммуникация» <i>учитель-дефектолог Т. М. Колонтай</i>	9
Заметки воспитателя «Зачем дошкольникам половое воспитание?» <i>воспитатель дошкольного образования А.Ф.Боровская</i>	13
Школа Айболита «Последствия коронавируса у детей»	16
Приятного аппетита «Завтрак для принцессы»	20



Ночь тиха. По тверди зыбкой  
Звезды южные дрожат.  
Очи Матери с улыбкой  
В ясли тихие глядят.  
Ни ушей, ни взоров лишних,  
Вот пропели петухи,  
И за ангелами в вышних  
Славят Бога пастухи.  
Ясли тихо светят взору,  
Озарен Марии лик.  
Звездный хор к иному хору  
Слухом трепетным приник,  
И над Ним горит высоко  
Та звезда далеких стран:  
С ней несут цари Востока  
Злато, смирну и ладан.

*А. Фет*



Того, Кто вечно был и есть,  
Рождает миру Дева днесь.  
И Непроступному Ему —  
Непостижимому уму  
Земля нашла уже приют.  
И в небе ангелы поют,  
И пастухи спешат с холма,  
И пред Звездой теснится тьма,  
А за Звездой идут волхвы.  
И в эту ночь познали мы,  
Как ради нас родиться мог  
Младенец — Он же вечный Бог.

*В. Шидловский*

## Новогодние эстафеты

Закончились новогодние каникулы, все ребята снова собрались в Центре. Кроме занятий с педагогами, ребят ждали игры и развлечения. В преддверии Старого Нового Года было организовано спортивное мероприятие «Новогодние эстафеты».

Наша  
ЖИЗНЬ



Программа соревнования была весьма насыщенной и увлекательной. Чтобы глубже окунуться в волшебную атмосферу праздника, ребята надели маскарадные маски.

Перед состязанием была проведена веселая энергичная разминка. Затем дети отгадывали загадки на зимнюю тематику. Отгадка служила подсказкой для каждого последующего состязания. Во время эстафет звучала веселая, задорная музыка.

Детям были предложены занимательные эстафеты, где участники смогли проявить себя: собрать корзину шишек, нарядить ёлочку, быстрее всех прокатить «снежный ком» и пошутить над Дедом Морозом – наполнить его валенок снежинками. В атмосфере праздника царил спортивный задор и желание добиться победы.

К концу праздника все участники мероприятия были награждены отличным зарядом бодрости, положительными эмоциями и конечно не обошлось без вкусной награды – корзины с мандаринами.



Принимайте люди поздравления!  
День пришел всеобщего веселья!  
Короткие, средние, длинные,  
Юные, молодые, старинные!  
Всем несем мы поздравления,  
Ждем за это угощения!



Стало хорошей и доброй традицией проводить рождественские колядки. Детям очень нравится встречать у себя в гостях колядовщиков – наряженных взрослых и детей, участвовать в традиционных рождественских играх, водить хороводы, одаривать угощением, слушать весёлые песенки-колядки, которые прославляют хозяев за щедрость, доброту, гостеприимство, несут пожелание здоровья, счастья и хорошего настроения на весь новый год. Особое впечатление произвела на ребят встреча с цыганкой, каждому из присутствующих хотелось узнать, что его ожидает в следующем году. Ребята водили хоровод, играли в рождественские игры «Ускорялочка», «Найди себе пару», «Снежинка желаний», «Снежная цель». Хороший эмоциональный настрой был на протяжении всего мероприятия. Участники праздника исполнили колядные песни, присказки, заклички, прославляя Коляду. Словами да гаданиями сыт не будешь! А завершился наш праздник праздничным чаепитием с блинами и сладкими угощениями!

## Как помочь заговорить вашему малышу

Мамина  
школа



Наши хорошие мысли, добрые дела, любовь к ближним – лучшие лекарства для нашей души. Если человек красив душой, то и тело его будет красивым. Самой главной ценностью человека является его здоровье. Недаром народная мудрость гласит «Береги здоровье смолоду».



Дошкольный возраст – это период, когда закладывается фундамент здоровья человека на всю жизнь.

Каждый родитель однажды задается вопросом: «А правильно ли говорит мой ребенок?» С нарушениями в формировании речевой функции у детей приходится встречаться специалистам разного профиля: логопедам, учителям-дефектологам, психологам, учителям, врачам.

Опыт работы показывает, что только информированные и заинтересованные родители могут стать активными субъектами коррекционного процесса, помощниками учителя-дефектолога в полноценном формировании речи дошкольников.

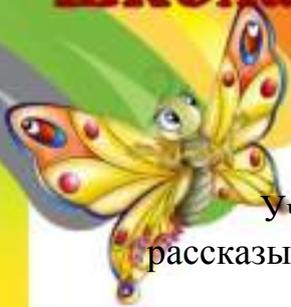
*Что можно сделать для развития речи ребенка?*

С малышом нужно говорить и обязательно слушать его ответы. Ребенок нуждается в собеседнике – человеке, который не только говорит с ним, но и реагирует на то, что он хочет сказать.

Побуждайте ребенка рассказывать вам о том, что он делает. Помогайте крохе употреблять известные ему слова. Учите малыша играть в сюжетные игры, сопровождая их словесными комментариями.

На прогулке показывайте малышу новые для него предметы и рассказывайте о них, интонационно выделяя голосом новое для малыша слово.

## Мамина школа



Ваша речь, обращенная к ребенку, должна быть правильной. Четко произносите слова и фразы, не сюсюкайте, не заигрывайте с ребенком, копируя его произношение. Ваша речь должна служить образцом для малыша!

Разглядывайте с ребенком книги, в которых есть иллюстрации. Учите кроху показывать картинки, которые вы называете, и самого рассказывать о том, что на них нарисовано.



Пойте вместе с ребенком простые песенки, отстукивая их ритм.

В основе успехов ребенка в усвоении языка лежит его любознательность в познании окружающего мира, его желание и умение общаться. Дети усваивают язык в социальном окружении, общаясь с другими людьми, в первую очередь, с родителями. Разговаривая со своим ребенком, помогайте ему подобрать точные слова для выражения мыслей. Не упрощайте свою речь, подробно и обстоятельно отвечайте на вопросы малыша. Читайте ему интересные книги, помогайте ему каждый день узнавать что-то новое.

Следуя этим простым советам, вы будете способствовать успешному развитию речи вашего ребенка.

*Алеся Александровна Дирко, учитель-дефектолог  
государственного учреждения образования  
«Центр коррекционно-развивающего обучения  
и реабилитации Смолевичского района»*



## Как научить ребенка с аутизмом играть самостоятельно?

Навыки независимой игры не всегда развиваются у ребенка естественным образом, так что иногда им необходимо обучать. Чтобы научить ребенка играть самостоятельно, нужно составить очень простое и легко выполнимое расписание занятий для ребенка. После этого необходимо предоставлять ребенку награду за выполнение каждого пункта расписания до конца.



Дома можно поощрять ребенка самостоятельно играть с помощью так называемых «игровых контейнеров». В этом случае, все принадлежности для отдельной игры или занятия ребенка кладутся в один из контейнеров. Визуальное расписание подсказывает ребенку, какой контейнер достать и какое занятие выполнить, чтобы получить поощрение. В контейнеры помещаются те материалы, которые уже есть у вас дома, и которые обычно есть в распоряжении ребенка. Благодаря этому будет проще постепенно уйти от системы специальных контейнеров и перейти к более естественной игре.



## Советует педагог-психолог



Следующие шаги можно предпринять для обучения ребенка дома:

- ✦ Наблюдайте за поведением ребенка с игрушками и различными занятиями, чтобы понять, что ему нравится делать, и что из любимых занятий он может выполнять самостоятельно.
- ✦ Подберите или купите пластиковый контейнер или мешок, нарисуйте или наклейте на него цифру 1.
- ✦ Поместите ОДНУ игрушку или принадлежности для занятия в контейнер/мешок.
- ✦ Составьте «игровое расписание» для ребенка.  
Спросите ребенка, чем бы он хотел заняться после выполнения игрового расписания. Выбранное ребенком занятие можно записать или нарисовать как самый последний пункт игрового расписания. Это будет поощрением за выполнение игрового расписания.  
Дайте ребенку инструкцию заняться пунктом расписания. Например, если в расписании размещена картинка пазла, скажите: «Собери пазл».  
Возможно, понадобится разделить выполнение игрового расписания на небольшие шаги.  
Возможно, понадобится подсказывать ребенку завершить игровое расписание, и это нормально!  
Как только ребенок выполнил игровое расписание, похвалите его и предоставьте то поощрение, которое было выбрано как последний пункт расписания.

*Ленковец Анастасия Сергеевна, педагог-психолог  
государственного учреждения образования  
«Центр коррекционно-развивающего обучения  
и реабилитации Смолевичского района»*



## Альтернативная коммуникация

Задумывались ли вы когда-нибудь, что такое общение? Какую роль оно играет в нашей жизни? Насколько оно важно для вас и вашего ребёнка?

Так что же такое общение? На ум сразу приходит следующая картина: два человека сидят рядом и беседуют.

Однако общение — это не просто беседа, а обмен информацией. Это возможность донести другому свои мысли, желания, выразить просьбу. В нашем привычном представлении обмен информацией происходит при помощи слов. Например, в детстве мы просим понравившуюся игрушку или говорим маме, что очень хотим послушать любимую сказку. А что делать, если способность выражать свои чувства и желания при помощи слов недоступна? Если ваш ребёнок не совсем обычный, если он имеет особенности в развитии, как помочь ему сказать всё, что ему так хочется выразить?

Важно понимать, что коммуникация — это не только слова. Есть много дополнительных средств, которые облегчают как понимание, так и выражение мыслей. Этими средствами пользуются все люди, когда процесс коммуникации затруднён: они прибегают к жестуляции, письменной речи и символическим изображениям (картинкам, фотографиям, рисункам, значкам, пиктограммам, системам символов). Данные средства предоставляют в распоряжение «неговорящего» ребёнка инструмент, позволяющий ему выразить свои желания, потребности, чувства.

*Ведь на самом деле именно процесс общения гораздо важнее, чем та форма, в которой он осуществляется. Пусть это даже что-то новое и непривычное. Но это — общение!*

Коммуникация — процесс установления и развития контактов между людьми, возникающий в связи с потребностью в совместной деятельности, включающий в себя обмен информацией, обладающий взаимным восприятием и попытками влияния друг на друга.

Коммуникация нужна, чтобы: •кому-то что-то сообщить, на кого-то/что-то повлиять (например, попросить), получить опыт (например, обсудить что-то с другими людьми).

Коммуникация — это не только слова и речь. Об этом всегда нужно помнить, когда мы имеем дело с людьми с функциональными проблемами. Дополнительные знаки, жесты, символы, письменные слова облегчают коммуникацию, делая её многоканальной (когда задействован не только слух, но и зрение, кинестетическое чувство).



Альтернативная коммуникация — это все способы коммуникации, дополняющие или заменяющие обычную речь людям, если они не способны при помощи неё удовлетворительно объясняться. Альтернативная коммуникация также носит название дополнительная, тотальная. Иногда можно встретить английскую аббревиатуру AAC — аугментативная (augmentative — увеличивающий) и альтернативная коммуникация.

Альтернативная коммуникация может быть необходима постоянно, применяться как временная помощь, рассматриваться как помощь в приобретении лучшего владения речью.

Альтернативная коммуникация стимулирует появление речи и помогает её развитию. Использование дополнительных знаков способствует развитию абстрактного мышления и символической деятельности, таким образом, способствуя развитию понимания и появлению вербальной (звуковой) речи.



В случаях, когда у человека есть потребность и возможность выразить свои идеи, но не хватает средств, используются способы поддерживающей, дополнительной, или аугментативной, коммуникации. Необходимо помнить, что коммуникация — это не только слова. Есть много дополнительных средств, которые облегчают как понимание, так и выражение мыслей. Этими средствами пользуются все люди, когда процесс коммуникации затруднен: они прибегают к жестике, письменной речи и символическим изображениям (картинкам, фотографиям, рисункам, значкам, пиктограммам, системам символов). Данные средства предоставляют в распоряжение «неговорящего» ребёнка инструмент, позволяющий выразить ему свои желания, потребности, чувства. Эти системы помогают обеспечить достаточно эффективную коммуникацию на всех уровнях жизнедеятельности ребёнка (домашняя среда с её «рутинами», обучение, общение со сверстниками, общение за пределами дома и дошкольного учреждения, школы, взаимодействие с персоналом при посещении магазинов, кинотеатров, кафе). Кроме того, системы альтернативной и аугментативной коммуникации служат «мостиком», который в перспективе позволяет «неговорящим» детям перейти к коммуникации с помощью речи. Очень важно помнить, что когда мы имеем дело с человеком с функциональными проблемами или ограничениями, мы рискуем поддаться ложному впечатлению, что он не хочет и не способен вступать в коммуникацию. Но важно не терять надежду на успех, ведь человек может начать понимать смысл коммуникации, только вступив в процесс коммуникации.

Обеспечение детей, у которых в силу нарушений ограничена способность к общению, средствами альтернативной коммуникации может существенно



повысить уровень их социализации, улучшить качество жизни, развить самоуважение и дать возможность почувствовать себя полноценной личностью.

При подборе средств дополнительной коммуникации необходимо учитывать сильные стороны ребёнка и особенности его развития. У некоторых людей в силу особенностей развития и специфики диагноза понимание смысла коммуникации и отклика на неё занимает долгое время. Например, у детей с синдромом Дауна трудности в коммуникации могут быть связаны с замедленной обработкой информации и нарушениями речевого развития. Такому ребёнку нужно гораздо больше времени, чтобы отозваться на предложенное общение. Но при этом у детей с синдромом Дауна очень высока способность к восприятию зрительной (визуальной) информации и к имитации действий. Поэтому оптимальными системами дополнительной коммуникации для данной категории детей могут стать жестовая система, система обучения глобальному чтению, использование системы карточек (пиктограмм) как дополнительная поддержка на этапе формирования активной речи.

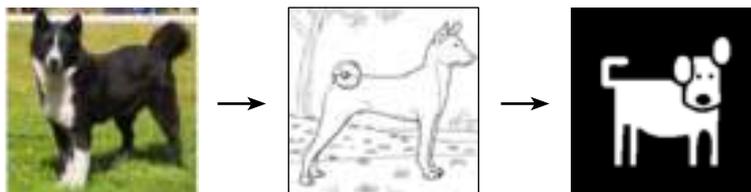


Для выбора подходящей системы дополнительной коммуникации необходимо оценить уровень коммуникативного развития, коммуникативные особенности и возможности ребёнка. Для этого выясняется, есть ли у ребёнка желание вступать в коммуникацию, как выражается это намерение, в каких ситуациях инициируется взаимодействие, умеет ли ребёнок слушать и поддерживать диалог со взрослыми и сверстниками. Обсуждается, какие средства общения доступны для ребёнка в данный момент.

**Основные принципы работы по внедрению системы дополнительной коммуникации:**

***Принцип «от более реального к более абстрактному».***

При обучении использованию графической системы символов ребёнку сначала необходимо предъявлять фотографии реального объекта (к примеру, собаки), потом — рисунок с объектом, и затем — пиктограмму.



***Принцип избыточности символов*** (совмещение различных систем коммуникации — жестов, картинок и, например, написанного слова).

Использование как можно большего количества дополнительных знаков и символов помогает развивать абстрактное мышление и символическую

## Страничка учителя-дефектолога



деятельность, способствуя таким образом развитию понимания и вербальной (звуковой) речи.



1. Показываем картинку «дом» и игрушку «дом»



2. Используем напечатанное слово «дом»



3. Показываем жест «дом»

**Принцип постоянной поддержки мотивации.** Обучение использованию любой системы дополнительной коммуникации — это чаще всего сложная, долгая и упорная работа, которая требует постоянного обучения семьи и персонала, работающего с ребёнком, постоянной поддержки мотивации и заинтересованности, так как не всегда система воспринимается легко и быстро.

**Принцип функционального использования в коммуникации.** Особенно трудно вывести использование системы дополнительной коммуникации за пределы занятия и использовать приобретённые навыки в повседневной деятельности, что, собственно, и является основной целью применения системы дополнительной коммуникации.



### Требования к символам системы дополнительной коммуникации:

- Жесты должны быть легко выполняемыми, простыми, чтобы по возможности можно было догадаться об их значении.
- Картинки должны быть яркими, привлекательными, быть удобными для манипуляций с ними (приклеивать – отклеивать, опускать в ящик – доставать из ящика).
- Лица и предметы, изображённые на фотографиях, должны быть знакомы ребёнку.
- Предметы и игрушки должны быть яркими и интересными ребёнку.
- Слово должно быть написано специальным простым шрифтом.
- Поза для жестов: напротив, на уровне глаз, дающая возможность ассистенту помочь сзади сделать жест.

*Татьяна Михайловна Колонтай, учитель-дефектолог  
государственного учреждения образования  
«Центр коррекционно-развивающего обучения  
и реабилитации Смоленвичского района»*



## Зачем дошкольникам половое воспитание?

Половое воспитание дошкольников – это направленное, систематическое медико-педагогическое воздействие с целью формирования личности мальчика и девочки, и оптимизации их деятельности во всех, связанных с отношением полов, сфер жизни.

Половое воспитание, как и любое другое, необходимо начинать как можно раньше, еще в детском саду, когда ребенок начинает понимать окружающие его явления. Проводить постоянно, повседневно, наряду с другими сторонами воспитания, в комплексе с нравственным, трудовым, физическим, эстетическим воспитанием. Именно они дают растущему человеку представление о долге, красоте, развивают волю, способность управлять стремлениями и желаниями, в том числе и сексуальными, подчиняя их сознанию, нравственным принципам, нормам общественной морали. Только тогда понимание половых отношений останется у него на всю жизнь.

Еще одна из причин, почему половое воспитание нужно начинать именно в детском саду — это предотвращение сексуальных преступлений. К сожалению, они очень часто совершаются именно в отношении детей детсадовского возраста которых, можно назвать «легкой добычей»: их сопротивление легко сломить, они не понимают происходящего и знают, что именно взрослый должен их защитить.

Младший дошкольный возраст – период активного проявления любознательности ребенка. Ребенку интересно все: животные и растения, то, что создано руками человека, и, конечно, сам человек – и как биологическое существо, как представитель определенного пола.

В возрасте трех-пяти лет ребенок усваивает модель поведения «как мама» или «как папа» в зависимости от того, является девочкой или мальчиком. В этой связи у него тоже возникает множество вопросов, требующих разрешения. Родители очень часто бывают не готовы к «каверзным» (а для детей – жизненно важным!) вопросам. А тут еще их любопытство к противоположному полу, манерничанье, желание жениться на маме у мальчиков и выйти замуж за папу – у девочек, которое, к ужасу мам и пап, иногда сопровождается желанием избавиться от неугодного родителя. Действительно, перед взрослыми стоит непростая задача: удовлетворить детское любопытство и в то же время не травмировать очень ранимую детскую психику. Беседовать с ребенком на сексуальные темы – огромная ответственность, особенно если нет уверенности в качестве родительских знаний. Бывает, доходит до крайностей: либо родители, считая «невинность ребенка» идеальной, скрывают даже намеки на половые различия людей, либо под предлогом: «У меня подрастает мужик – пусть все

## Заметки воспитателя



знает» воспитывают слишком откровенно.

Необходимо помнить, что формирование женских и мужских полоролевых функций происходит с помощью кодирования самими родителями определенных различий:

мужское или женское имя (Ваня или Маша), различия в одежде (брючки, рубашечки-платьца, бантики), осознание своей близости по тем или иным признакам с мамой – женщиной или папой – мужчиной. Поручая выполнять ту или иную работу по дому, мы кодируем и соответствующее поведение (уборка, наведение чистоты – починка бытовой техники), здесь же на помощь приходят и игрушки (куклы и наборы посуды – девочкам, солдатики, оружие – мальчикам). Не думаю, что надо паниковать, почувствовав стремление ваших девочек играть роль мальчишек-озорников, так же как не стоит требовать от мальчиков, чтобы они вели себя только как настоящие мужчины, не позволяя им плакать или быть по-девичьи сентиментальными. Нет ничего страшного (даже наоборот!) в том, чтобы мальчик помыл посуду или помог в приготовлении обеда, а девочка помогла папе повозиться с компьютером. Но все-таки родители должны тактично помочь своим детям правильно определить свою традиционную половую роль.



### *Когда говорить?*

☀ говорить о сексе, гениталиях и процессе рождения детей стоит тогда, когда ребенок сам задаст эти вопросы. Как правило, первая заинтересованность этой темой возникает в возрасте 3-4 лет. Но даже если малыш пока совсем не интересуется этой темой, после кризиса трех лет, когда ребенок уже осознает себя отдельной личностью, с ним все-таки стоит провести беседу в рамках полового воспитания.

### *Профилактика растления*

☀ малыш должен знать, что такое гениталии, зачем они нужны. Почему это не предмет игр, а интимная зона тела. Обязательно объясните, что никто не имеет права касаться этой зоны. Если такое произошло — нужно как можно скорее рассказать об этом родителям

☀ девочкам проще всего объяснить границы интимной зоны так: участки, которые скрывает твой купальник. Для мальчиков, соответственно, интимная зона – часть тела, которую прикрывают трусы



☀️ нужно научить малышей правилу трех шагов, чтобы они умели его применить, если кто-то чужой к ним прикасается или делает что-то неприемлемое:

- 1) скажи «нет»; 2) уходи немедленно и 3) расскажи
- 2) взрослому, с которым безопасно.

### *Интерес к теме секса*

Дети младшего возраста интересуются чаще всего вопросами беременности (откуда я взялся, как родился и пр.), то с возрастом возникает новая тема, которая является частью полового воспитания. Представьте пирамиду, поделенную горизонтально на сегменты – каждый последующий шире предыдущего. Вот таким образом должны наращиваться знания ребенка о сексе. Для начала, когда появятся первые вопросы, дайте ребенку однозначный и общий ответ, не вдаваясь в подробности. С годами вопросы будут повторяться, и каждый раз вы должны давать всё больше информации. Особенно если ребенок сам хочет углубиться в интересующую его тему.

### *Зачем говорить с ребенком об ЭТОМ*

Необходимо рассказать ребенку о сексе, беременности, гениталиях и пр. Это уверенность в том, что он получит правдивую информацию. Как бы ни старались родители уйти от расспросов, ребенок рано или поздно получит все необходимые ему ответы. И если источником знаний станут не родители, а посторонние люди, то проконтролировать качество полученной информации будет невозможно.

### *Опасность неправильных знаний:*

- ☀️ ребенок будет бояться секса и всего, что с этим связано;
- ☀️ он не сможет распознать и отразить насилие;
- ☀️ у ребенка формируются ошибочные убеждения (к примеру, все девочки повернуты на сексе), что в итоге приведет к неадекватным поступкам.

Вот те минимальные знания, которые стоит обсудить с ребенком-дошкольником. Помните о принципе перевернутой пирамиды! Вам нужно постепенно углублять знания. Если ребенок сам уточняет и хочет более широко обсудить какую-либо тему - не запрещайте этого. В доступной форме постарайтесь ответить на все вопросы.

Удачи Вам, дорогие родители. Берегите себя и своих детей!

*Алла Феликсовна Боровская, воспитатель дошкольного образования  
государственного учреждения образования  
«Центр коррекционно-развивающего обучения  
и реабилитации Смолевичского района»*



## Последствия коронавируса у детей

### Какие симптомы чаще всего наблюдаются у детей и подростков при коронавирусной инфекции?

Болезнь может протекать бессимптомно, в легкой, среднетяжелой и тяжелой форме. При бессимптомном течении, которое встречается чаще, дети, как правило, не предъявляют жалоб, и диагноз ставится постфактум. Если родители перенесли подтвержденную коронавирусную инфекцию, то у детей, которые были с ними в контакте, не исключается факт перенесенной болезни, даже если симптомы отсутствовали.



При легкой и среднетяжелой степени коронавирусной инфекции, «омикрон» вызывает неспецифическую клиническую картину, характерную для многих вирусных инфекций:

- ✿ Температура тела 38,0-39 °С двое-трое суток (до 6 суток), но уже не с такой амплитудой.
- ✿ Катаральные явления: фарингит, насморк, заложенность ушей, конъюнктивит.
- ✿ Кашель иногда сухой или полупродуктивный.
- ✿ Неустойчивый стул и боли в животе.
- ✿ Боли в мышцах.
- ✿ Сердцебиение, боль в груди.
- ✿ Головная боль, усталость, потеря концентрации.
- ✿ Сыпь полиморфная: она разнообразна настолько, что порой про COVID-19 сразу и не подумаешь.
- ✿ Васкулиты.

### Какие анализы необходимо сдать ребенку после перенесенного COVID-19?

Для врачей имеет значение только то, что у ребенка вирусная инфекция с поражением верхних дыхательных путей: COVID-19, аденовирус, риновирус или другие инфекции по клинике могут быть очень схожи и давать такую же симптоматику. И лечение от названия вируса не меняется.

В острый период болезни ребенок должен сдать общий анализ крови, общий анализ мочи, биохимический анализ крови (СРБ, АЛТ, АСТ, ЛДГ, ферритин) для исключения возможной бактериальной инфекции, когда ребенок нуждается



в антибактериальной терапии.

Если есть дополнительные алобы (сыпь, выраженная головная боль, жажда и т. д.), педиатр может назначить дополнительное обследование (коагулограмму и т. д.).

Если родители хотят убедиться, что это коронавирусная инфекция, а не другая вирусная инфекция, можно сделать экспресс-тест или ПЦР-тест. Через месяц после перенесенного коронавируса – независимо от тяжести течения болезни и даже если она протекала бессимптомно – назначаются следующие лабораторные исследования: общий анализ крови, анализ крови на глюкозу, общий анализ мочи, электрокардиограмма. Если выявлены нарушения на ЭКГ, выполняется УЗИ сердца.



Если у ребенка появились дополнительные жалобы на повышенную утомляемость, раздражительность, лучше показаться педиатру. Для детей, перенесших пневмонию или мультивоспалительный синдром, рекомендации даются индивидуально при выписке из больницы.

***Какие последствия чаще всего бывают у детей и подростков после коронавирусной инфекции? Отличаются ли они от осложнений у взрослых?***

Конечно, отличаются. Начнем с того, что взрослый организм уже «поношенный», и дети имеют преимущество в этом плане: они легче переносят инфекцию. Исключение – дети с избыточной массой тела, а также те, у кого есть аутоиммунные или онкологические заболевания.

Однако осложнения бывают у всех. Самые распространённые – это эндокринные и аутоиммунные процессы, сердечная патология. Эндокринные осложнения – это сахарный диабет. В связи с этим проводится контроль глюкозы в крови в течение шести месяцев. Дебют диабета, как правило, возникает у детей, перенесших инфекцию в тяжелой форме или при отягощенном наследственном анамнезе.

Сердечная патология – отдельная тема не только при ковиде, но и при энтеровирусной инфекции. Вирус может повредить мышцу сердца – никто от этого не застрахован. Но паниковать не стоит, важно контролировать ситуацию. Поэтому после болезни и назначают электрокардиограмму.

Самое важное – не пропустить мультивоспалительный синдром, когда после COVID-19 в работу достаточно агрессивно включается иммунитет. Ребенок мог легко, практически бессимптомно, перенести болезнь. Но вдруг начинает жаловаться на слабость или появляются высокая температура, боль в горле, заложенность носа, сыпь на коже и слизистых спустя 3-4 недели от перенесенной ОРВИ или подтвержденного COVID-19. В такой ситуации обязательно нужно обратиться к врачу.

К счастью, этот синдром встречается в единичных случаях, лечится



он только в стационаре, отделении ОИТР. Поэтому надо выполнять рекомендации врача: сдать общий анализ крови, общий анализ мочи, сделать ЭКГ через 3-4 недели после болезни. Если сохраняется слабость, повышенная утомляемость, сонливость, можно дополнительно сдать кровь на антитела к COVID-19. При высоких титрах иммуноглобулина G увеличивается риск развития мультисистемного синдрома.

***Взрослые жалуются на повышенную утомляемость и нервозность после перенесенной коронавирусной инфекции. Как часто это проявляется у детей?***

Так же часто, даже у малышей. Нельзя говорить, что это касается только COVID-19. Любая вирусная инфекция поражает центральную нервную систему, так что астенический синдром бывает после любых перенесенных вирусных инфекций.

При этом совершенно неважно, как протекала болезнь. Даже если ребенок перенес её в легкой форме, он все равно может себя плохо чувствовать, и ему нужно время на восстановление.

***Головная боль, мигрени, потеря сознания могут быть последствиями коронавируса у детей?***

Могут. В таких случаях нужно обращаться к педиатру. Врач назначит дополнительные методы обследования и может направить к неврологу или другим специалистам.

Есть наблюдения, что может возникать судорожный синдром или единичные фебрильные судороги. Но стоит помнить, что далеко не всегда причина – в перенесенном коронавирусе. Судороги могут возникнуть не из-за инфекции, а в связи с лихорадкой, иногда они могут быть проявлением других тяжелых заболеваний.

***Может ли коронавирус повлиять на психическое состояние ребенка? Если родители заметили перемены, к какому специалисту обращаться: к педиатру или психологу?***

Конечно, может. Психолог не исключается из рекомендуемого перечня специалистов. Сначала – к педиатру, а он потом направляет к одному или нескольким узким специалистам, в том числе и к психологу, и к психотерапевту, если в этом есть необходимость.

В последнее время повысился уровень тревоги у детей. Главная задача родителей и врачей – не пропустить жалобы со стороны ребенка, необычное поведение и вовремя обратиться к врачам-специалистам.

***Наблюдаются ли проблемы с суставами у детей после коронавируса?***

Я не сталкивалась с тем, чтобы у детей COVID-19 давал осложнения на суставы. Я не говорю, что этого нет, но это все же больше проблема взрослых. Дети растут, у них и так постоянные жалобы на двигательный аппарат. Связано это с ростом, обувью или коронавирусом, непонятно.





***А можно ли вообще понять, что симптомы связаны с перестройкой организма, а не с перенесенной коронавирусной инфекцией?***

Это скажут врачи после обследования.

В любом случае, если ребенок не такой, как обычно, если это пугает родителей, непременно нужно обратиться к врачу.

***Какие меры нужно принять родителям, чтобы ребенок быстрее восстановился, а также чтобы исключить тяжелые последствия?***

Соблюдение правил личной гигиены, полноценное питание, режим дня и отдыха, прием поливитаминных комплексов, витамина Д, который старшим детям обычно забывают давать. Воздержаться от активных занятий спортом в течение минимум 6 недель после перенесенной коронавирусной инфекции. Через 1 месяц после COVID-19 контроль:

- ЭКГ, по показаниям
- эхокардиография (УЗИ сердца);
- общего анализа крови.

Контроль уровня глюкозы в крови в течение 6 месяцев (минимум 1 раз в 3 месяца) и однократно – уровня гликированного гемоглобина (HbA1C) через 4-6 месяцев.

Для детей с нарушениями обоняния может потребоваться изменение питания и приготовление других блюд из-за отказа есть определенные продукты.

***Может ли коронавирус привести к обострению хронических заболеваний у подростков? Можно ли это предотвратить?***

Не исключено, что COVID-19 может стать триггером обострения хронических заболеваний.

***Если женщина перенесла коронавирус во время беременности, нужно ли ей дополнительно проверять здоровье ребенка после рождения?***

Перенесенная инфекция не является противопоказанием к продолжению беременности и родам. Самые неприятные последствия любой вирусной инфекции для плода происходят в первом триместре и за неделю-две до родов.

В третьем триместре нарушается проницаемость плаценты, и вирус может воздействовать на организм ребенка более агрессивно.

В любом случае ребенку в роддоме выполняется общий анализ крови, общий анализ мочи, делается электрокардиограмма, проверяется слух и пр. Проводится обследование по протоколу, как всем остальным детям. Если у ребенка пневмония, его лечение зависит от тяжести заболевания.



<https://gorodw.by/posledstviya-koronavirusa-u-detej-mogut-proyavitsya-i-cherez-polgoda-pediatr-rasskazala-na-chto-obratit-vnimanie/>



## Завтрак для принцессы

Авторское меню Арины ЛИСЕЦКОЙ, кулинарного блогера, повара, автора книги «Праздничные рецепты».

### Завтрак с овсянкой, шоколадным и карамельным пудингом

*Совет:* если вы хотите облегчить энергетическую ценность завтрака, то замените пудинги обезжиренными йогуртами.

#### *Ингредиенты:*

- 3 ст. л. овсяных хлопьев.
- 100 г пудинга шоколадного.
- 100 г пудинга карамельного.
- зефир = маршмэллоу.

#### *Рецепт приготовления*

Овсяные хлопья жарим на чистой сковороде 1 минуту, периодически подбрасывая.

В стеклянную кружку выкладываем на дно 1 ст. л. овсяных хлопьев, затем – 1 ст. л. пудинга на выбор. Снова овсянку. И снова пудинг, но следующего вида. Украшаем зефирками.



### Сэндвич с тунцом, пастой из маслин, яйцом и овощами

*Совет:* сэндвичи всегда подаются только свежеприготовленными. Не оставляйте их больше чем на полчаса. Иначе даже тостовый хлеб может стать из-за начинки мокрым, что совсем не принесет удовольствия при поедании.

#### *Ингредиенты на 1 порцию:*

- 3 шт. хлеба тостового с зернами
- 2 ст. л. Консервированного тунца
- 2 ч. л. пасты из маслин и томатов

черри или песто

- вареное куриное яйцо
- треть средней моркови
- салатный микс.

- 1 ч. л. красной икры.

#### *Рецепт приготовления*

Тостовый хлеб запекаем в духовке или тостере до легкого хруста. На два из трех кусочков хлеба намазываем пасту из маслин или песто. Морковь режем соломкой, вареное яйцо разрезаем вдоль, тунец разминаем вилкой. Выкладываем поверх салатного микса морковь. Третий тост хлеба покрываем тунцом, яйцом





икрой.

Собираем сэндвич: выкладываем на первый и закрываем третьим, хлебом вверх. Закрепляем шпажкой. Разрезаем по диагонали.

Подаем с соком или крепким кофе.

## Творожная запеканка с вишней и йогуртом

*Совет:* если вы решили готовить запеканку с другой ягодой, не забудьте добавить немного лимонной кислоты. Так вы придадите нужную кислинку блюду, которая уже сразу есть в вишне.

*Ингредиенты:*

500 г творога.

100 г вишни размороженной.

3 ст. л. муки.

5 ст. л. сахара.

1 кофейная ложка ванильного сахара.

1 чашка йогурта натурального.

3 ст. л. крахмала или муки.

йогурт вишневый.

*Рецепт приготовления:*

Все ингредиенты, кроме вишневого йогурта, выкладываем в блендер и пюрируем до однородной массы. Выливаем в силиконовую форму и ставим в духовку на 40 минут при 175 °С.

Достаем, остужаем, разрезаем и подаем с вишневым йогуртом. Для украшения можно взять тостовое печенье с сушеной вишней.



## Омлет с сыром рокфор, кабачком и шпинатом

*Совет:* если вы на диете, то муку добавлять необязательно. Можно заменить овсяными хлопьями или пшеничными отрубями. Это поможет омлету быстрее «взяться».

*Ингредиенты:*

3 куриных яйца

1 молодой кабачок

пучок свежего шпината

2 ст. л. сыра рокфор

2 ст. л. муки

соль

оливковое масло

1 чашка молока

*Рецепт приготовления:*

Кабачок натереть на крупной терке соломкой. Шпинат произвольно порубить.



## Приятного аппетита



Взбить яйца миксером, влить молоко и снова взбить. Вложить кабачок, листья шпината и покрошить сыр рокфор. Взбить.

Форму для запекания слегка сбрызнуть оливковым маслом. Вылить содержимое омлета и добавить муку. Слегка перемешать вилкой. Посолить. И снова перемешать.

Поставить в духовку при 180°C на 15 минут, или для затвердения омлета сверху.

Подавать с листиками базилика.

<https://gorodw.by/zavtrak-dlya-princessy-karamelnyj-puding-zavtrak-s-ovsyankoj-sendvich-s-tuntsom-tvorozhnaya-zapekanka-omlet-s-kabachkom-i-shpinatom-retsepty-zavtrak/>