



**ИГРАЕМ ВМЕСТЕ**

# Играть надо вместе!

Мы привыкли мыть руки после прогулок или, скажем, похода по магазинам. Между тем, по статистике, большую часть бактерий дети подхватывают дома, во время игры. Как защитить наших крох?

Малыши - неутомимые исследователи. Погремушки и кубики, обувные щетки и тапочки, кастрюли и мамин помада - в общем, порой самый неожиданный предмет может стать для ребенка ключом к познанию окружающего мира. И такой любознательности можно было бы только порадоваться, если бы не один момент: на всех поверхностях в нашем доме живут бактерии, причем порой совсем небезопасные.

Самые маленькие непоседы стремятся все попробовать на вкус и тянут понравившуюся вещь в рот. Ребятушки постарше нередко достают с верхних полок, из кладовок то, что им совсем не предназначено.

Неудивительно, что наши детки то и дело жалуются на боли в животике, подхватывают кишечные инфекции.

**Отсюда следуют два важных правила:**

1. Игре надо учиться, и хорошо, если первым учителем станет любящая и заботливая мама, которая подскажет, как и во что лучше играть.
2. За чистотой рук после игры надо следить очень тщательно.

## Новый паровозик

Конечно, иногда так сложно уделить ребенку время! Современной молодой женщине надо многое успеть: и на работу прийти вовремя, и ужин приготовить, и с крохой погулять.

Поэтому частенько, покупая новую игрушку, мы просто даем ее малышу и уходим заниматься своими делами. Что же происходит дальше?

Крохе быстро надоедает играть в одиночку, к тому же он пока просто не умеет этого делать. Уже через 5 минут малыш бежит к маме. Для того чтобы изменить ситуацию, научите ребенка играть! Во-первых, покупая крохе новую игрушку, обязательно рас-



кажите о ней и хотя бы несколько минут поиграйте вместе с ребенком. Например, купили вы сыну складную железную дорогу. Не оставляйте малыша наедине с этим чудом техники, едва распаковав его. Покажите, как вагончики присоединяются к паровозу, как весь состав движется по рельсам. Если вы не обделены фантазией, придумайте интересную историю, связанную с железной дорогой, например, как мышки собрались отдохнуть на море, расселись по вагончикам и тут на перроне появился кот. Поезд набирает скорость, удастся ли мышкам перегнать вредного кота? Ребенок заинтересовался?

Тогда можете спокойно идти по своим делам: кроха еще не менее получаса будет рассаживать мышей по вагончикам.

Во-вторых, старайтесь получать от игры с ребенком удовольствие. Дети очень чувствительны к нашему настроению. Если мама огорчена или раздражена, ваш ребенок сразу поймет это и раскапризничается, да и вам такая игра будет в тягость.

Лучше хотя бы на время забыть про дела и, погрузившись в мир фантазии, снова почувствовать себя юной и беззаботной.

Ваш сын или дочь будет вам благодарен за искреннее участие.

В-третьих, не навязывайте ребенку свои правила игры. Если играть будете вы, а он останется наблюдателем, то его интереса хватит ненадолго.

В-четвертых, будьте внимательны, если вы видите, что малыш не справляется со сложной игрушкой, лучше пока убрать ее из поля его зрения. Значит, ее время еще не пришло. Сложный конструктор достанете чуть позже. Детям очень важно чувствовать себя в игре уверенными, смелыми, ловкими. Так закладывается самооценка.

В-пятых, следите за чистотой и гигиеной. Дети обожают играть на полу, забираться в шкафы и под диваны. И даже если вы идеальная хозяйка и ваш дом сияет чистотой, микробов после любой, даже самой незамысловатой игры на руках у малыша будет предостаточно.



# КТО В ТЕРЕМЕ ЖИВЕТ?

Многие мамы, наверное, сильно удивятся, узнав, какие бактерии обнаруживаются в обычных квартирах.

Среди распространенных микроорганизмов, живущих рядом с нами, микробиологи называют:

- клебсиеллу (отвечает за многие инфекционные заболевания);
- сальмонеллу (вызывает серьезные расстройства желудочно-кишечного тракта);
- стафилококк (может вызвать широкий диапазон заболеваний от легких кожных инфекций до смертельно опасных пневмонии, менингита);
- ротавирусы (вызывают боли в животе, кишечные расстройства);
- аденовирусы (вызывают сильный насморк и боли в горле);
- кишечные палочки (могут стать причиной брюшного тифа или дизентерии).

Многие из этих микробов устойчивы и во внешней среде сохраняются по нескольку недель! Бактерии могут проникать в дом с уличной грязью, испорченными продуктами и даже с игрушками.

Так, например, некоторые бактерии, попав на пыльного плюшевого медвежонка, начинают усиленно размножаться и в дальнейшем могут стать причиной кишечных расстройств.

Когда к в гости приходят друзья или родственники, они тоже приносят с собой не только положительные эмоции, добрые слова, веселые улыбки, но и бактерии. Да и новая игрушка, которой вы решили побаловать кроху, может оказаться небезопасной. Да-да, не удивляйтесь, покупка игрушки - дело ответственное. И про него стоит рассказать поподробнее.

## Что выбрать?

Конечно, порой трудно удержаться от покупки симпатичного зайчонка, который продается у метро или на лотке возле продуктового магазина. Но все-таки надежнее приобрести игрушки не с рук, а в магазинах, причем желательно в неповрежденной упаковке. Ведь игрушки,



особенно для самых маленьких, должны быть снабжены сертификатами соответствия. Это значит, что мишки, мячики, машинки прошли тщательную, трехступенчатую проверку: физико-механическую, химическую и гигиеническую. То есть:

1. не сломаются от первого же прикосновения;
2. не станут выделять в атмосферу вредные вещества;
3. не занесут в дом вредные бактерии. И если с первыми двумя пунктами все более или менее понятно, то про третий стоит поговорить особо. Частенько мамы очень ревностно следят за тем, чтобы на шкафах и подоконниках не было ни пылинки, но забывают мыть игрушки.

А ведь на них тоже скапливаются бактерии.

Удалить грязь с пластиковых погремушек и резиновых мячей легко, а вот как быть с плюшевыми игрушками? Педиатры считают, что детям до года их вообще лучше не давать. Но если удержаться от покупки умильного плюшевого тигренка никак не получается, учтите, что малыши все тянут в рот, поэтому весь игрушечный "арсенал" надо регулярно стирать. Многие микробы гибнут при температуре +60 градусов, поэтому лучше покупать те игрушки, которые разрешено стирать в стиральной машине. Малыш растет, и на смену погремушкам приходят куклы, машинки, а также кастрюли и бутылки, шурки и пуговицы, лейки и перчатки. Детям интересно все. Будьте внимательны, малышей до трех лет лучше не оставлять наедине с мелкими предметами вроде скрепок и пуговиц, крохи могут случайно проглотить их и подавиться.

Кроме того, игрушки и предметы, которые заинтересовали малыша (даже самые чистые и новые!) содержат определенный набор микроорганизмов, возможно, безвредных для взрослых, но опасных для детей. Поэтому возьмите за правило, поиграв, обязательно пойти в ванную и вымыть руки. Желательно с антибактериальным мылом, удаляющим микробы. Не забывайте помыть руки и сами, ведь личный пример гораздо действеннее нотаций и наставлений. Играйте с удовольствием и будьте здоровы!

