

Неболейка



Сегодня в номере:

1. *Итоги конкурса "Нарисуй Жодю"*
2. *Р. Ротенберг "Как себя вести, когда что-то болит"*
3. *В. Драгунский "Зеленчатые леопарды" (отрывок)*

Итоги конкурса "Нарисуй Жодю"

Уважаемые ребята! Мы рады сообщить Вам об итогах конкурса! Поздравляем Файзулина Антона с I местом, Лосева Артёма – со II местом и Волкова Гену – с III местом! Благодарим Прашутину Ксюшу и Бурдуковскую Веру за активное участие!

Роберт Ротенберг

Как себя вести, когда что-то болит

Чувство боли знакомо каждому: нет такого человека, который бы за всю свою жизнь ни разу не болел и не получал травм. Все знают (или узнают со временем), что такое головная или зубная боль, как болит порезанный палец или растянутое сухожилие. Можно только пожелать, чтобы все эти неприятности происходили с нами не слишком часто, но приходится смириться с тем, что рано или поздно все мы вынуждены терпеть боль. И поэтому очень важно научиться правильно себя вести, когда что-то болит. Чем спокойнее мы будем, тем скорее окажут свое действие лекарства и различные процедуры, а значит, пройдет и чувство боли.

Знаешь ли ты, что от громкого крика или плача боль может усилиться? Например, при головной боли лучше всего тихо лежать и ждать, пока подействует болеутоляющее лекарство. А если плакать, кричать и кататься по полу, то голова разболится еще сильнее. И когда у тебя болит живот, тоже разумнее всего тихо лежать и молчать. От громкого крика напрягаются брюшные мышцы, и боль в животе усиливается.

Есть и еще причина удержаться от излишнего крика и плача, когда у тебя что-то болит. Дело в том, что твой плач может сильно огорчить и встревожить родителей, и они примут твоё состояние за более тяжелое и опасное, чем есть на самом деле. Даже врачи делают нередко ошибки в диагнозе, когда ребенок слишком беспокойно себя ведет.

Естественно, что при сильной боли все дети плачут, и в этом нет ничего стыдного. Это вовсе не означает, что больной ведет себя как маленький ребенок. Взрослые от сильной боли тоже плачут.

Если хорошенько подумать, то чувство боли – в чем-то и нужное. Боль дает нам сигнал: в организме что-то не в порядке и требуется лечение. Представь,

что у нас не болело бы горло при простуде. Мы не знали бы, что больны и не стали бы принимать лекарства. А инфекция тем временем беспрепятственно распространилась бы по организму. Так что боль – очень важный предупредительный сигнал. Советую тебе помнить об этом и не слишком огорчаться, когда у тебя в следующий раз что-нибудь заболит.

Есть такие виды боли, к которым человек привыкает, потому что испытывает их очень часто. Например, спортсмены привыкают к боли в мышцах после сильной физической нагрузки. И ученица балетной школы, которой приходится изо дня в день без конца выполнять упражнения, тоже страдает от боли: после каждого занятия у нее болят мышцы во всем теле.

Дети должны понимать, что без боли в жизни не обойдешься. Нужно твердо решить для себя: когда придется терпеть боль, ты будешь вести себя храбро и постарайся плакать и кричать как можно меньше. Но это не означает, что ты должен скрывать от родителей свое состояние – наоборот, немедленно скажи им, где и насколько сильно у тебя болит. Но при этом не следует преувеличивать свои страдания и делать вид, что боль гораздо сильнее, чем на самом деле.

Виктор Драгунский

Зеленчатые леопарды

(отрывок)

- А вообще вы правильно говорили: когда болеешь, все тебя больше любят. Не сравнить...

- Ласкают, - сказал Мишка, - гладят... Я заметил: когда болеешь, все можно выпросить. Игру какую хочешь, или ружьё, или паяльник.

Я сказал:

- Конечно. Нужно только, чтобы болезнь была пострашнее. Вот если ногу сломаешь или шею, тогда чего хочешь купят.

Алёнка сказала:

- И велосипед?!

А Костик хмыкнул.

- А зачем велосипед, если нога сломана?

- Так ведь она прирастет! – сказал я.

Костик сказал:

- Верно?

Я сказал:

- А куда она денется! Да, Мишка?

Мишка кивнул головой, и тут Алёнка натянула платье на коленки и спросила:

- А почему это, - спросила она, - если вот, например, пожжёшься или шишку набьёшь или там синяк, то, наоборот, бывает, что тебе ещё и наподдадут. Почему это так бывает?

- Несправедливость! – сказал я...

Главный редактор газеты – Глебова Оксана, студентка Бурятского республиканского педагогического колледжа