

Календарь Здоровья

Октябрь 2014			
52	1	Выпуск:	1
1	2	№ 7 (7)	8
2	3		15
3	4		22
4			29

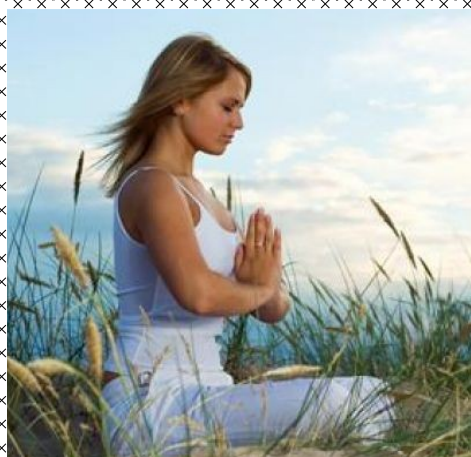


1 октября
Международный день пожилых людей

В этом выпуске:

Пресс-релиз к Международному дню пожилых людей.	2
10 октября – Всемирный день психического здоровья	3
Всемирный день борьбы с артритом.	4
Пресс-релиз к проведению Республиканского дня матери в городе Гомеле.	5
Здоровье формируется в семье	6
Как укрепить иммунитет ребенка?	7
Как бороться с осенней депрессией?	8
Как выбрать подушку и одеяло?	9
Режим дня школьника.	10
Когда обращаться к психологу?	11
Акция «Молодёжь. Здоровье. Образ жизни»	12

10 октября
Всемирный день психического здоровья



12 октября
Всемирный день артрита.

14 октября
Республиканский день матери.

С Днем Матери!



На свете добрых слов живет немало,
Но всех добрее и важней одно:
Из двух слогов, простое слово «**МАМА**»
И нет на свете слов дороже, чем оно!



Пресс-релиз к Международному дню пожилых людей.

Дата 1 октября провозглашена Генеральной Ассамблеей ООН «Международным днём пожилых людей», впервые эта дата была отмечена 14 декабря 1990 года. Одним из важнейших индикаторов уровня развития и цивилизованности общества является забота о пожилых людях. Мероприятия в рамках Дня пожилых людей направлены на повышение степени информирования общества о потребностях пожилых

людей, а также изменение отношения к пожилым людям и на привлечение внимания общественности к проблемам людей пожилого возраста. Кроме того, это еще один повод уделить внимание и показать заботу молодого поколения о людях старшего возраста.

Демографическая ситуация в мире складывается таким образом, что из года в год возрастает абсолютная численность пожилых людей. Не исключением является, и Республика Беларусь. На протяжении долгих лет формировался стереотипный образ пожилого человека, зачастую ассоциирующийся с одиночеством, незащищенностью, зависимостью от окружающих. Зачастую не учитывая тот фактор, что многие пожилые люди принимают активное участие в семейной жизни, работают и вносят финансовый вклад в семейный бюджет и в экономику нашей страны в целом.

В целях обеспечения пожилым людям поддержки и улучшение качества жизни людей утверждена и проводится Комплексная программа развития социального обслуживания на 2011-2015 годы. Ее реализация призвана способствовать системе соцзащиты; повышению эффективности использования бюджетных средств за счет усиления адресной направленности и развития нестационарного социального обслуживания; обеспечение эффективного взаимодействия и координации деятельности республиканских органов государственного управления, местных исполнительных и распорядительных органов, общественных объединений и благотворительных организаций.

В настоящее время рассматриваются проблемы улучшения медицинского обслуживания пожилых людей, обеспечения их занятости, увеличения доходов, а также улучшения социального обеспечения людей пожилого возраста. Специалистами здравоохранения на постоянной основе организовано сотрудничество со средствами массовой информации с целью мотивации ведения здорового образа жизни пожилыми пациентами и инвалидами, в СМИ регулярно издаются публикации о методах сохранения здоровья пожилых людей, проходят выступления на радио, телевидении.

Люди пожилого возраста должны обязательно соблюдать здоровый образ жизни, это включает в себя: ограничение потребления поваренной соли до 5-6 г. в сутки (пол чайной ложки), количество жидкости 1-2 литра в сутки, нормализация массы тела, достаточная физическая активность (ходьба от 3 до 10 км в сутки, ЛФК, плавание, зарядка, и т.д.), в течение дня принимать горизонтальное положение на 20-40 минут, исключить курение, алкоголь, нормализовать сон, избегать стрессовых ситуаций.

Здоровый образ жизни, движение, рациональное питание, правильное дыхание, свет, воздух, вода — вот те средства, которые открывают путь к долголетию.

Задать вопросы специалисту по укреплению своего здоровья вы сможете 1 октября позвонив по телефону 74-92-60 с 11.00 до 13.00 и проконсультироваться с врачом-валеологом Городского центра гигиены и эпидемиологии.



10 октября – Всемирный день психического здоровья

Всемирный день психического здоровья был учрежден по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения и отмечается 10 октября ежегодно с 1992 года. Входит в перечень всемирных и международных дней, отмечаемых ООН.

Следует знать, что психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств. Психическое здоровье определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Что включает в себя психическое здоровье и благополучие?

1. Принятие себя как человека, достойного уважения.
2. Умение человека поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с другими.
3. Независимость и способность человека управлять своим поведением, а не ждать похвалы или оценки себя со стороны окружающих.
4. Способность человека активно выбирать и создавать собственное окружение, которое отвечает его психологическим условиям жизни.
5. Наличие цели и смысла жизни, а также деятельность, направленная на их достижение.
6. Потребность реализации себя и собственных способностей, открытость новому опыту.

Психическое здоровье зависит не только от состояния нашей психики, но и физического здоровья, а также социального окружения.

Физическое и психическое здоровье взаимосвязаны. Существует необходимость уделять внимание проблемам психического здоровья людей с хроническими соматическими заболеваниями и проблемам физического здоровья людей, страдающих психическими расстройствами в рамках непрерывного и комплексного медицинского обслуживания.

В современном мире человек подвержен многочисленным стрессам. Необходимо уметь расслабляться, отдыхать.

Укрепляйте свое психическое и физическое здоровье:

больше отдыхайте на природе;

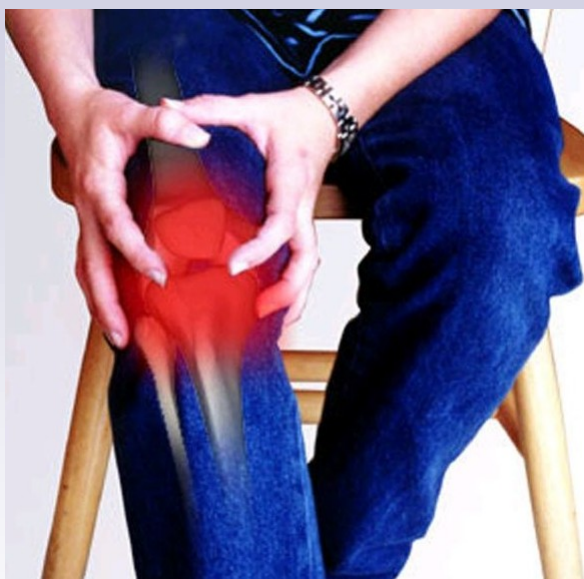
проводите время с друзьями, общайтесь;

уделяйте время своим любимым занятиям, хобби;

ведите активный образ жизни (занятия спортом, пешие прогулки, йога, танцы).

Помните, что укреплять психическое здоровье необходимо на протяжении всей жизни, для того чтобы обеспечить здоровый жизненный старт для детей и предотвратить психические расстройства в зрелости и старости.

За профессиональной психологической помощью Вы можете обратиться в Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии. Записаться на консультацию можно, позвонив по телефону 74-93-68. Каждый вторник и четверг с 11.00 до 13.00 часов работает «прямая» телефонная линия. Анонимность и конфиденциальность гарантируется.



Всемирный день борьбы с артритом.

12 октября в тридцати пяти странах мира, в числе которых и Республика Беларусь, отмечается «Всемирный день артрита», который проводится ежегодно (с 1996 года) по инициативе Всемирной организации здравоохранения и ассоциации ARI (Arthritis Rheumatism International). У нас в стране «Всемирный день борьбы с артритом» стали отмечать с 2006 года.

«Всемирный день борьбы с артритом» освещает ежегодную активность Европейской антиревматической лиги (EULAR) для людей, страдающих ревматическими заболеваниями.

Артрит - это воспалительное заболевание суставов, причина возникновения которого может быть различной: инфекция, переохлаждение, стрессы,

нарушение обмена веществ, чрезмерные физические нагрузки, последствия травмы. Эта болезнь очень распространена, и ей подвержены как пожилые, как и вполне молодые люди.

Заболевание суставов протекает остро или хронически. Острое "скручивает" человека в течение нескольких дней. Хроническое проявляет себя не так ураганно и может тянуться годами с периодами ремиссии.

В наши дни ревматологические заболевания относятся к одной из причин повышения заболеваемости и получения инвалидности. Этой болезни могут подвергаться не только пожилые, но и молодые люди и даже дети.

Ограничение в движении, боль, почечная недостаточность, инвалидность – это то, что может принести с собой артрит. Болезни суставов нуждаются в длительном и постоянном медицинском наблюдении и лечении. Больным необходима реабилитация и социальная адаптация. Но наиболее часто ревматоидный артрит поражает работоспособных людей в возрасте от 30 до 50 лет. Женщины же страдают этим заболеванием в пять раз чаще мужчин. Через пять лет от начала заболевания половина пациентов становится инвалидами и утрачивает работоспособность.

Распознать ревматоидный артрит нетрудно: поражаются оба симметричных сустава. В первую очередь, страдают кисти рук. Скованность в пальцах и запястьях, отеки рук, боли, все это характерные симптомы, при которых нужно немедленно идти к врачу. Эта болезнь не исчезнет сама собой, поэтому выжидать нет смысла, иначе она будет прогрессировать. Процесс затронет стопы, доберется до более крупных суставов ног, может пострадать и позвоночник. Для болезни характерно умеренное повышение температуры, бессонница и отсутствие аппетита.

Лечение артрита состоит из этиотропной и симптоматической лекарственной терапии, а также комплекса ЛФК, мануальной терапии, иглорефлексотерапии, физиотерапии, восстановительных мероприятий. Лечение обычно затягивается на несколько месяцев, а иногда и лет в зависимости от вида артрита.

Врачи рекомендуют не пренебрегать здоровым образом жизни, в том числе физическими упражнениями, правильным питанием и серьезным вниманием к своему психоэмоциональному состоянию. Регулярные занятия физическими упражнениями помогут не только избавиться от лишних калорий, но и укрепить мышцы, перераспределить вес тела и улучшить осанку. Так же в холодную погоду старайтесь тепло одеваться и меньше болеть простудными заболеваниями. Между тем, известно, что физически и душевно здоровый человек, менее подвержен развитию различных заболеваний. Психоэмоциональное состояние поддается нашему контролю сложнее всего, и зачастую без посторонней помощи справиться со стрессом крайне сложно. Звоните подругам, мамам, обращайтесь к специалистам-психотерапевтам, психологам, посещайте расслабляющие процедуры.



Пресс-релиз к проведению Республиканского дня матери в городе Гомеле.

Ежегодно в Беларуси 14 октября отмечается Республиканский день матери. Впервые праздник День матери был установлен Конгрессом США 8 мая 1914 года. После первой Мировой войны его начали отмечать в Швеции, Норвегии, Дании, Германии, Чехословакии.

Государственная политика в Республике Беларусь в отношении женщин, а, следовательно, семей и детей входит в число приоритетных направлений, ведь отношение к материнству – показатель состояния общества в целом, прежде всего – его нравственного потенциала. На протяжении последних лет в Белару-

си предприняты значимые меры, направленные на поддержку многодетных семей, заботу о женском здоровье, решение вопросов безопасного материнства, поддержание репродуктивного здоровья населения а также стимулирующие повышение рождаемости. В стране особое внимание уделяется улучшению медико-демографической ситуации, охране здоровья матери и ребенка. В связи с этим в Республике Беларусь реализуется Национальная программа демографической безопасности на 2011-2015 гг.

В Гомельской области с 13 по 17 октября будет проводиться областная профилактическая акция здоровья, приуроченная к проведению Республиканского дня матери. В городе Гомеле, как и в других городах страны, в эти дни пройдут торжественные мероприятия, посвященные празднику, напоминающему о том, что именно в материнстве в полной мере проявляются лучшие человеческие качества – любовь, верность, доброта. Цель запланированных мероприятий – напомнить каждому, какое место занимает мама в жизни, как важно беречь ее и ценить каждое мгновение, проведенное рядом с ней. Рядом с матерью мы делаем свои первые шаги, вырастая, идем по жизни, поддерживаемые её заботой, и подчас не задумываемся о том, что значит быть матерью. А ведь это не только счастье, но и колоссальная ответственность, которая ложится на хрупкие женские плечи. Их ежедневный, без преувеличения, подвижнический труд – пример для подражания, а также самый надежный залог будущего счастья их детей. Впрочем, если рядом любящая и все понимающая мама – любой ребенок счастлив.

К сожалению, по данным социологических исследований, каждая вторая в мире женщина не хочет больше иметь детей, а самое печальное то, что зачастую вместо планирования беременности делается выбор в пользу ее прерывания. Это особенно печально тем, что по своему влиянию на состояние репродуктивного здоровья, аборт наносит непоправимый вред здоровью и, в первую очередь, репродуктивному. Процедура аборта не является такой простой и безболезненной, как кажется многим. Здесь есть все – боль, физическая и духовная, и возможность возникновения серьезных последствий в состоянии здоровья, вплоть до бесплодия. После аборта женщина может находиться в подавленном состоянии и, если физические последствия устраняют врачи, то кто поможет преодолеть эмоциональный стресс? Ведь он тоже большой. В особенности опасен аборт при первой беременности. После него различные осложнения возникают значительно чаще.

Допустимость и законность абортов, это, конечно же, как медицинская, так и социальная проблема. Во многих странах острота данной проблемы достигла вершины. Общество крайне негативно относится к абортам. В основном, споры сводятся к одной теме – убийство ли аборт? Противники аборта утверждают, что прерывание беременности, сродни убийству человека, так как малыш в утробе матери уже является человеком. Оппоненты же утверждают, что каждая женщина имеет право на свободу выбора, и полное распоряжение своей личной жизнью и собственным телом. Сколько людей, столько и будет мнений всегда. Но, чтобы не доводить положение вещей до крайней меры, помните, что есть различные средства контрацепции, и лучше заранее побеспокоиться о возможности забеременеть, чем потом изводить свой организм. В дни проведения акции Гомельским городским центром гигиены и эпидемиологии совместно с медицинскими работниками учреждений здравоохранения запланировано проведение дней открытой информации по вопросам сохранения и укрепления репродуктивного здоровья, проведение «прямых» телефонных линий врачами-гинекологами, валеологами и психологом, где каждая женщина сможет получить доступную информацию по любому интересующему вопросу.



Здоровье формируется в семье

Наше здоровье, как физическое, так и психическое, закладывается в детстве. Большую роль в его становлении и формировании установки на здоровый образ жизни играет то, какие полезные привычки прививают малышам. Психологами и педагогами установлено, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст.

В этот период ребенок значительную часть времени проводит с семьей, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем.

Здоровый образ жизни включает в себя поддержание физического здоровья, отсутствие вредных привычек, правильное питание, психологическое благополучие. Важными условиями для успешного формирования здорового образа жизни являются повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи, создание благоприятного морального климата в семье, тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление быть вместе, общаться. Большая роль принадлежит совместному труду, участию детей и родителей в разнообразных делах.

Десять правил для родителей по созданию благоприятного морального климата в семье и формированию здорового образа жизни у своих детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути. Развивайте умение слушать и говорить.
5. Помните: не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
6. Личный пример по ЗОЖ, отсутствие вредных привычек – лучше всякой морали.
7. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, вода.
8. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
10. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

Помните, что обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его будущей семье. Воспитание здорового образа жизни у детей сейчас – это их здоровье в будущем.



Как укрепить иммунитет ребенка?

Самая главная мечта каждой матери – это здоровый и крепкий малыш. Особенно остро вопрос, как укрепить иммунитет ребенка, стоит осенью, когда холодный ветер и слякоть чередуются с первыми заморозками и большинство окружающих нас людей чихают и кашляют. Хочется спрятать свое чадо под стеклянный колпак, чтобы уберечь его от заболевания на всю предстоящую зиму. Но вместо изоляции дитя от общества мудрая мама скорее озаботится укреплением его здоровья. В такой

сложный и многогранный механизм, как человеческий иммунитет, вносят свой вклад многие факторы. В первую очередь это :

Правильное питание. Если вы хотите укрепить иммунитет ребенка, надо приучать его питаться рационально, чтобы организм получал все необходимые для растущего организма вещества. Приучайте своего малыша ежедневно кушать овощи и фрукты, супы, рыбу, каши. В период межсезонья не стоит увлекаться сладкой газированной водой, чипсами и сладостями. Сократите количество этих продуктов в рационе вашего ребенка до минимума. Замените конфеты на сухофрукты, орехи и мед, содержащие большое количество витаминов и микроэлементов. Чем раньше вы привьете вашему малышу привычку правильно питаться, тем меньше проблем будет у него со здоровьем в будущем.

Большое значение для укрепления иммунитета имеет состояние кишечника, так как именно он ответственен за синтез иммунокомпетентных клеток и усваивание полезных веществ из пищи. Поэтому, чтобы укрепить иммунитет ребенка, обогатите его рацион кисломолочными продуктами, содержащими бифидо- и лактобактерии, оказывающими благотворное влияние на микрофлору кишечника.

Гигиена. О том, что надо чаще мыть руки с мылом и чистить зубки, малышам прекрасно известно по тому же «Мойдодыру». Расскажите ему, что привычка мыть нос так же полезна. Именно на слизистой оболочке носа задерживаются пыль и миллионы микробов после того, как мы побываем на улице, в транспорте, в магазине. Если не принять мер, эти микробы в теплой и влажной среде будут размножаться и распространяться дальше по организму. Вывод очевиден: чтобы укрепить иммунитет ребенка, после посещения многолюдных мест приучайте его не только мыть руки с мылом, но и промывать носик!

Закаливание. Укрепить иммунитет ребенка помогут закаливающие процедуры. Если вы решили начать закаливающие процедуры с ребенком в период межсезонья – откажитесь от этой идеи. Начинать закаливание нужно весной или летом, а сейчас, когда иммунитет ребенка уже ослаблен, вы можете ему только навредить.

Свежий воздух – необходимое условие для укрепления иммунитета ребенка. Вы не правы, если считаете, что плохая погода – повод пропустить прогулку. Лучше одеться соответствующим образом и все равно выйти на воздух хотя бы на полчаса. По той же самой причине необходимо регулярно проветривать квартиру, ведь в застойном, несвежем воздухе микробы размножаются молниеносно. Воздух в помещении, где постоянно находится ребенок, должен быть достаточно увлажненным. Но если нет возможности приобрести увлажнители, достаточно и регулярной влажной уборки.

Посоветуйтесь с вашим педиатром, какой витаминный комплекс подойдет вашему ребенку, ведь дефицит витаминов и микроэлементов пагубно сказывается на иммунитете, а из пищи получить их все невозможно. К тому же, ваш ребенок интенсивно растет, поэтому **витамины** его организму нужны обязательно.

Ну и последнее, самое важное: малыш должен находиться в любящей, заботливой атмосфере, получать достаточно внимания и ласки, тогда он будет расти здоровым и крепким!



Как бороться с осенней депрессией?

Сезонная депрессия – один из самых коварных и незаметных недугов, который снижает качество жизни большинства людей. С приходом осени, с похолоданием, с уменьшением солнечного света снижается работоспособность и ухудшается настроение. Осень приходит на смену лету, «радует» нас пасмурной погодой, дождями, резким уменьшением количества солнечного света и тепла. Это сразу отражается на психическом здоровье и физическом состоянии человека. Многие отмечают у себя чувство постоянной усталости, снижение настроения, нежелание что-либо делать. Обычно такое состояние называют «осенняя депрессия» или «сезонная хандра».

Симптомы осенней депрессии

Для сезонной депрессии свойственны: неустойчивость настроения (склонность к пониженному настроению, подавленность, плаксивость, пессимизм), заторможенность мышления, заикливание на негативных мыслях, постоянное ощущение усталости, снижение работоспособности, нарушение сна и др. Впадая в осеннюю депрессию человек превращается из позитивного и улыбающегося в плаксивого хмурого нытика, который практически не испытывает ощущений радости и удовольствия.

Многие люди отмечают у себя симптомы сезонной хандры, однако не спешат к специалисту и не обращают внимания на то, что происходит в организме. Однако игнорирование этих симптомов не исправляет ситуацию, напряжение накапливается и нервная система «взрывается»

Причины осенней депрессии

Одной из основных причин развития является **недостаток солнечного света**. Так как именно под его действием вырабатываются гормоны радости. К причинам также относятся и индивидуальные психологические качества человека. Например, люди с пониженной самооценкой начинают ощущать себя ненужными и легко впадают в осеннюю депрессию. Хорошей почвой становится и стрессовая ситуация.

Как бороться с осенней депрессией?

1. Первое, на что следует обратить внимание – **рацион питания**. Ешьте больше овощей и фруктов. Обогадите свой рацион продуктами, содержащими витамин С, витамин В, калий, кальций и магний. Их вы сможете «найти» в мясных и молочных продуктах а также в готовых витаминных комплексах. Хорошо заменить чай и кофе настоями трав: мяты, липы, чабреца, а вместо сахара добавлять мед.
2. **Здоровый и полноценный сон**. В период межсезонья наш организм особенно чувствителен к недостатку ночного сна и может «ответить» нам не только осенней депрессией но и простудными заболеваниями.
3. **Избегайте вредных привычек**. Курение и употребление алкоголя не лучший способ поднять себе настроение в осенний сезон. Ежедневное употребление алкоголя еще больше снизит выработку эндорфина – гормона радости.
4. А вот усилить его выработку в организме помогут **регулярные физические упражнения**. Больше двигайтесь – это поможет вам не только не захандрить но и укрепить иммунитет.
5. **Больше бывайте на свежем воздухе**, цените и используйте каждый солнечный осенний день.



Как выбрать подушку и одеяло?

Правильно подобрать одеяло и подушку — это половина залога здорового и крепкого сна. Сейчас текстильная промышленность не стоит на месте и все чаще радует нас новинками. Выбор одеял и подушек достаточно велик и купить изделие не составляет проблемы, однако порой становится сложно остановить свой выбор на чем-то конкретном.

Первое, на что следует обратить внимание при выборе подушки — это предпочитаемая человеком **поза для сна**. Подушка должна обеспечивать крепкий сон, вы не должны просыпаться с утра с ощущением боли в спине или в шее. Неправильное положение головы и шеи во время сна приводит к серьезному заболеванию — шейному остеохондрозу. Это заболевание вызывает сдавливание спинного мозга, в результате чего снижается кровообращение в стволе мозга, мозжечке. В результате, шейный остеохондроз может стать причиной развития стойкого нарушения кровообращения в головном и спинном мозге.

Для любителей спать на спине отлично подходит подушка средней жесткости и высоты. Людям, которые спят на боку, следует выбрать более жесткую подушку с высотой, соответствующей ширине плеча. Тем, кто спит на животе, нужна мягкая и не слишком высокая подушка. Оптимальным размером подушки взрослого человека считается 50x70, для детей — 40x60. Такие параметры хорошо вписываются в размеры кровати и помогают рационально использовать пространство.

По форме подушки можно разделить на классические, ортопедические и специальные. **Классические** — это привычные для нас квадраты или прямоугольники. **Ортопедические подушки** имеют несколько другую конфигурацию. Они хороши тем, что обеспечивают правильное положение позвоночника во время сна, поддерживая его, позволяя ему оставаться прямым. В таких условиях шейный отдел расслабляется и получает положенный ему отдых. В случае с ортопедическими подушками вариант покупки одинаковых для всех членов семьи не будет правильным. Подбирать подушку нужно индивидуально для каждого человека, исходя из анатомического строения верхней части спины. Ортопедическую подушку, которая имеет специальную выемку для головы и валики по бокам называют анатомической. А **специальные подушки** — это все остальные подушки-помощницы: подушки для беременных, для отдыха в авто и другие.

Выбор одеяла — тоже довольно ответственное дело, ведь неправильно подобранное изделие будет препятствовать естественной вентиляции и вызывать неприятные реакции в виде аллергии и других заболеваний, вплоть до экземы кожи. Для начала нужно определиться, какая **степень тепла** одеяла Вам нужна. Одеяла бывают зимние, облегченные и легкие, летние. Если у одеяла стоит плотность наполнителя 420 гр/м² и более — это очень теплое зимнее одеяло, оно подходит для самых холодных ночей и для людей, которые склонны мерзнуть. Всесезонное одеяло как правило имеет плотность 300-350 гр/м² — оно подходит, как для всех сезонов, разве что за исключением очень жаркого лета. Облегченные одеяла имеют плотность от 220-280 гр/м² — идеально подходят на межсезонье, лето и для квартир, в которых хорошо топят зимой. Летние — легкие одеяла имеют плотность менее 200-220 гр/м² — они идеально подойдут для лета, теплой весны и теплой осени. Данные критерии актуальны для всех наполнителей, кроме пуховых и синтетических, там необходимо ориентироваться на описание к конкретному одеялу.

Внутренняя составляющая подушек и одеял бывает двух видов: натуральной и синтетической. Традиционный наполнитель — это «**пух-перо**». Такую подушку наполняют лебяжьим или гусиным пухом, либо смесью небольших мягких перьев и пуха. Они хорошо сохраняют тепло и впитывают влагу. Основным минус заключается в том, что такие подушки требуют специального ухода и не годятся для людей, страдающих аллергией, так как в набивке создается благоприятная среда для перьевых и пуховых клещей, избавиться от которых практически невозможно. Перьевые подушки требуют регулярной просушки и химчистки, а также отличаются невысокой долговечностью и требуют ежегодной замены.

Подушки и одеяла из **овечьей или верблюжьей шерсти** по качеству наполнителя превосходят перо и пух и являются полезными для здоровья. Недаром лечение шерстью известно еще с давних времен. Шерстяные волокна способны снять во время ночного сна мышечную и суставную боль, благотворно влияют на кровообращение. Благодаря природной извитости волокон шерсть не слеживается, и подушка с одеялом будут служить Вам долго. Но такие подушки все-таки также противопоказаны аллергикам.

Гипоаллергенные подушки, в которых не происходит размножение пылевых клещей, делаются из натурального шелка или хлопковой ваты. **Шелк** — уникальный природный материал, способный приспосабливаться к температуре внешней среды и создавать для человека идеальный микроклимат. Такая подушка состоит из нежного практически невесомого полотна, которое получают из коконов тутового шелкопряда. Его сворачивают в несколько слоев и укутывают в чехол из хлопка. Шелковые подушки очень легкие, а набивка не имеет свойств скатыванию. Для придания жесткости изделию, в наполнитель иногда добавляют силиконовые волокна, так как подушка из чистого шелка плохо обеспечивает ортопедический эффект из-за своей чрезмерной мягкости. Основным минус этих подушек — высокая стоимость. Более дешевый вариант — подушка из хлопковой ваты, однако она быстро приходит в негодность. **Ватные одеяла** хорошо знакомы каждому из нас еще с детства — это не стареющая классика. Сейчас ватные одеяла делают более практичными, вата проходит больше степени очистки и обработки, что не влияет на ее натуральность.

Альтернативный вариант для аллергиков — подушка из **натурального латекса** — мягкого, но в то же время, упругого материала, для получения которого используется каучук. Сегодня он активно применяется при изготовлении подушек, матрасов. Подушка из латекса обладает ортопедическими и бактерицидными свойствами и способна прослужить до 20 лет. Она хорошо тем, что повторяет контуры головы и шеи, реагируя на давление и тепло, оставаясь упругой, мягкой, и легко возвращается в исходную форму. Особенно рекомендованы эти подушки людям, страдающим заболеваниями позвоночника. Единственный минус — их нельзя стирать. Правда, чтобы обеспечить себе комфортный и здоровый сон на подушке из натурального латекса, вам придется потратиться.

Подушки с **растительными наполнителями** имеют целый ряд полезных свойств. Во-первых, они оказывают массажный эффект, во-вторых, обладают ароматерапевтическими свойствами, и в-третьих, способствуют быстрому расслаблению и снятию умственного и физического напряжения. Наполняют подобные подушки гречневой шелухой, "шишками" хмеля, оболочкой риса, травами. Наиболее упругой и жесткой подушкой считается подушка из гречневой лузги. Безусловно, растительные наполнители превосходят искусственные тем, что подстраиваются под форму тела и экологически безопасны. Но в то же время данные изделия также имеют минусы. Они не подходят людям с чутким слухом и обостренным нервным восприятием, потому что при каждом движении наполнитель издает шуршащие звуки. Подушки с растительным наполнителем служат в среднем 2-3 года, из-за чего относятся к недолговечным.

Одна из самых удачных новинок — **изделия из бамбука**. Бамбук как наполнитель для одеял и подушек сравнительно недавно появился на рынке текстиля, но при этом занимает лидирующие позиции, благодаря своим качествам. Негативный отзыв об этих изделиях очень сложно найти, они действительно подходят фактически всем. Бамбуковое волокно гипоаллергенно, прекрасно дышит, быстро впитывает и испаряет влагу, обладает способностью регулировать температуру — согревает и удерживает тепло, когда холодно, охлаждает — когда жарко, способно отталкивать пыль и нейтрализовать статическое электричество. Бамбук не боится машинной стирки (60°C), сохраняя при этом безупречный внешний вид и первоначальный объем.

Подушки с силиконовым наполнителем отличаются упругостью и способностью легко восстанавливать форму. Они рекомендованы даже детям, потому что очень комфортны и безопасны. Чем больше взбивать подушку с волокнами силиконизированного полиэстера, тем выше она "вырастет". **Синтетические наполнители** сегодня популярны по причине их более низкой стоимости и простого ухода. Они не вызывают аллергии, обладают теплозащитными свойствами, имеют мягкую структуру волокон. Наиболее бюджетный вариант набивки — **синтепон**. Он ничем не пахнет и отлично переносит стирку в стиральной машине. Подушка из синтепона легко восстанавливает форму и вполне способна прослужить 8-10 лет. Еще один популярный наполнитель — **камфорель**. Он представляет собой мягкие синтетические шарики, которые также легко переносят стирку, являются гипоаллергенными и умеют "дышать".

Выбирайте подушку для сна исходя из Ваших предпочтений и состояния здоровья. Удачи вам и приятных снов!



Режим дня школьника.

Режим дня школьника — это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течении дня. Ребенок, который хорошо выспался, лучше усвоит полученную информацию, быстрее и качественнее выполнит задания учителей, работоспособность его будет намного выше чем после недосыпаний.

Задача родителей научиться контролировать распорядок дня своего ребёнка: вовремя разбудить, научить делать утреннюю гимнастику, создать положительный фон в домашней обстановке.

Как же составить режим дня для школьника?

1. Вставать с постели необходимо за час или полтора до начала занятий в школе. Утром у ребенка должен быть запас времени, чтобы без суеты собраться в школу. Это время следует корректировать в зависимости от того, как близко к дому расположена школа.

2. Настроиться на рабочий лад и стряхнуть остатки сна поможет утренняя гимнастика, выполнять её необходимо не менее 10 минут. Очень хорошо если родители будут выполнять упражнения вместе с малышом. Проветривание комнаты перед зарядкой и веселая бодрящая музыка поможет вам и вашему ребёнку до конца проснуться.

3. В утренние часы не все дети хотят завтракать, постарайтесь приготовить на завтрак ребенку то, что он ест обычно и с удовольствием. Перед выходом в школу обязательно нужно позавтракать, желательно чем-нибудь горячим.

По пути в школу, если идти не спеша, можно совершить прекрасную утреннюю прогулку, главное выходить с небольшим запасом времени. По возможности следует выбирать маршрут подальше от проезжей части.

4. Очень важно помочь малышу организовать вторую половину рабочего дня. Пребывание в школе достаточно утомительно для ребенка, особенно в первое время, поэтому учеба должна чередоваться с полноценным отдыхом. По возвращении из школы ребенок обязательно должен пообедать и отдохнуть час-полтора.

5. Утомление является закономерным результатом любой деятельности как физической, так и умственной. Прекрасно помогает восстанавливать силы дневной сон. Детей, которые привыкли спать днем или ослаблены, не стоит лишать возможности отдохнуть в дневное время. А если речь идет о первоклассниках, то врачи настоятельно рекомендуют дневной сон.

6. Еще один способ восстановить силы — это прогулка на свежем воздухе сопровождаемая активными играми.

7. Интервалы между приемами пищи не должны превышать более 3-4 часов.

8. Для полноценного ночного отдыха ребёнка необходимо соблюдать важные аспекты гигиены сна. Для здоровья ребенка очень вредно даже небольшое систематическое недосыпание. Перед отходом ко сну нужно выполнять все необходимые гигиенические процедуры. Активные игры перед сном лучше исключить, также не стоит кормить ребёнка плотным ужином и давать ему крепкий чай, а тем более кофе. Помещение должно быть хорошо проветрено, а окружающая обстановка приятной и спокойной, когда ваш ребёнок спит старайтесь соблюдать тишину.

Помните, что ученик начальных классов не должен выполнять домашнее задание более полутора часов. А в промежутках между занятиями полезно делать десятиминутные перерывы. Во время перерыва можно сделать легкую зарядку, выпить чаю и т. п., а вот проводить его за компьютером не стоит.

Свободным временем перед сном школьник может распоряжаться по своему усмотрению, но все-таки родителям стоит проследить, чтобы он не слишком много времени проводил за компьютером или у телевизора. Также убедитесь, чтобы ребенок не засиживался допоздна и получал свои 8-10 часов сна (в зависимости от возраста).

Соблюдение режима дня повышает работоспособность школьника, предохраняет организм от переутомления, укрепляет здоровье и обеспечивает повышение успеваемости учащихся. Создается возможность за сутки успеть многое сделать при сохранении высокой работоспособности и хорошего здоровья.

Правильный режим дня школьника — залог крепкого здоровья и правильного развития, высокой продуктивности и хорошей успеваемости.



Когда обращаться к психологу?

В нашей стране психология только начинает развиваться, в то время как в западных странах она стала неотъемлемой частью системы здравоохранения.

Тем не менее, сферы применения психологии расширяются, и люди все чаще прибегают к услугам специалиста, вместо советов друзей, друзей, родственников и простых знакомых, но некоторые предрассудки все еще сохраняются.

Предлагая психологическую помощь, часто можно услышать фразу «Я что, по-вашему, псих?». Люди боятся общественного мнения, что их посчитают ненормальными. Однако психолог работает только со здоровой личностью, в отличие от психиатра и психотерапевта.

Для некоторых, в особенности для мужчин, обращение за помощью – это показатель слабости. В то время как откровенный разговор о своих проблемах, возвращение к тяжелым переживаниям, решительные действия по изменению себя и своей жизни требуют немалого мужества и силы духа.

Кроме этого, многие считают, что на консультации психолог даст конкретный «рецепт» от проблемы, еще и быстродейственный. На самом деле, работа над проблемой - задача клиента. Психолог же помогает человеку осознать чувства, понять потребности и желания, подобрать возможные варианты решения. Так же бытует мнение, что психолог расскажет, как повлиять на других людей и изменить их поведение. Однако работа строится на изменении самого клиента и его отношения к сложившимся обстоятельствам.

В каких же случаях следует обратиться за профессиональной помощью к психологу?

Если Вы пережили утрату близкого человека, и долгое время не можете прийти в себя.

Если вы испытали сильное потрясение или находитесь в стрессовой ситуации.

Если Вы по непонятным причинам испытываете грусть, тоску, тревогу и другие негативные переживания.

Если у Вас есть проблема со здоровьем, однако лечение не помогает.

Если Вы перепробовали многое, но не можете найти выход из сложившейся жизненной ситуации.

Прислушивайтесь к себе, своим переживаниям и ощущениям. Только Вы сами можете решить, нужен ли Вам психолог. Не пренебрегайте своим психологическим здоровьем.

За профессиональной психологической помощью Вы можете обратиться в Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии. Записаться на консультацию можно, позвонив по телефону 74-93-68. Каждый вторник и четверг с 11.00 до 13.00 часов работает «прямая» телефонная линия. Анонимность и конфиденциальность гарантируется.



**БЛАГОДАРИМ ЗА АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ В АКЦИИ
«МОЛОДЁЖЬ. ЗДОРОВЬЕ. ОБРАЗ ЖИЗНИ.»**

