



**В этом выпуске:**

1 марта – Международный день борьбы с наркотиками.	2
Право дышать чистым воздухом.	3
ТУБЕРКУЛЕЗ – кто рискует заболеть?	4
Полезные советы гипотоникам.	5
Под грифом опасно: виртуальные аптеки.	6
Онкология: современные факторы риска.	7
О безопасности игрушек	8
О пользе производственной гимнастики в профилактике гиподинамии.	9
Тематика Единых дней здоровья в Республике Беларусь в 2015 году	10

**1 марта**

*Международный день Борьбы с наркотиками.*

**24 марта**

*Всемирный день борьбы с туберкулезом.*



**1 марта – Международный день  
борьбы с наркотиками.**

В последние годы проблема потребления наркотических средств стала ещё более актуальна для Республики Беларусь. Наркомания - болезнь, возникающая при систематическом употреблении наркотиков не по медицинским показаниям и характеризуется непреодолимым влечением к наркотическим веществам. Организм устроен так, что быстро привыкает к наркотикам и начинает требовать новые дозы, а без них – возникают страшные мучения. «Ломки» могут сопровождаться подавленным настроением, раздражительностью, болями. Последствия этого заболевания чрезвычайно опасны, так как происходят грубые нарушения функций внутренних органов, нервной системы и деградация личности.

В Беларуси продолжает расти число выявленных больных наркоманией. Основной возраст – от 18 до 29 лет. Молодые люди, которые должны создавать семью, растить детей, тратят здоровье на призрачное удовольствие. В РБ на 1 февраля 2015 года под наблюдением врачей психиатров-наркологов находится 15519 человек, из которых 9874 чел. на диспансерном учёте и 5645 чел. на профилактическом.

В 2014 году в РБ совершено 7319 преступлений, связанных с наркотиками, из них 2800 случая с целью сбыта наркотических средств, 51 - за организацию притонов.

Смертность диспансерных пациентов с наркоманией ежегодно повышается (за последние 5 лет увеличилась на 65,8%). В 2014 году умерло 257 пациентов с синдромом зависимости. От передозировки в 2014 в РБ умерло 53 человека.

Даже пробные дозы быстро подчиняют волю человека. Сначала формируется психическая зависимость от наркотика, а когда зависимость переходит в физическую, начинается ломка, человек вынужден принимать наркотик ежедневно. У человека формируется одна единственная цель – новая доза. Все общечеловеческие ценности теряют смысл, человек перестаёт ценить семью, учебу, работу и в итоге - собственную жизнь.

В последнее время актуальной проблемой является распространение курительных смесей, это так называемые «спайсы», вызывающие специфическое опьянение при их курении.

Сталкиваясь со «спайсами» необходимо помнить, что:

- никакие запреты, или свобода потребления наркотиков от зависимости не спасают, человек должен сам отчётливо осознавать к чему приводит употребления наркотических веществ;

- лжец тот, кто делит наркотики на «сильные» и «слабые», утверждая, что последние безвредны, надо помнить, что безвредных наркотиков не существует;

- очень важно осознавать, что современные наркотические средства способны сформировать зависимость с первого приема;

- одурманивания себя наркотиками, Вы лишаете себя интереса к жизни, зачастую доводя организм до предела жизненной черты.

Употребление такого наркотика как "спайс" в короткие сроки приводит к необратимым нарушениям психики: ухудшается память, снижается внимание, под воздействием спайса человек становится неуправляемым. В подростковой среде, где "спайс" сейчас в моде высок уровень подражания друг другу.

Распространение спайса в нашей стране происходит лавинообразно. И каждому из нас впору задуматься, как противостоять этой проблеме хотя бы в пределах своей семьи. Подрастающему поколению нужно объяснять, что может последовать за призрачным удовольствием.

Лучший способ не попасть в наркотический капкан – это не пробовать наркотики, даже ради эксперимента, ведь не редко зависимость наступает уже с первой дозы.



### *Право дышать чистым воздухом.*

Распространенность табакокурения в Беларуси находится на достаточно высоком уровне: ежегодно от болезней, связанных с курением, умирают 15,5 тысяч жителей республики. Курение является причиной ряда хронических заболеваний и патологических состояний, таких как онкологические заболевания, болезни органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Длительное курение приводит к снижению работоспособности, физической выносливости, ухудшению

памяти, внимания, повышенной утомляемости. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут, а курение в целом сокращает ожидаемую продолжительность жизни на 5-7 лет по сравнению с некурящими людьми.

В настоящее время назрела еще одна актуальная проблема – пассивное курение. Курящие люди ежедневно губят не только свое здоровье, но ставят под угрозу жизнь и здоровье окружающих, которые становятся пассивными курильщиками. Сегодня сплошь и рядом можно увидеть как молодые родители одновременно дымят и ведут ребенка за руку или везут его в коляске. О каком здоровье может идти речь?

Токсичность табачного дыма в 4,25 раз превышает токсичность выхлопных газов автомобилей. В 28 раз выше токсичности отработанного газа газовых горелок. От токсичных веществ, содержащихся в дыме, страдают практически все органы и ткани. Таким образом, надо понять, что даже пребывание некурящего в комнате или в производственном помещении с компанией коллег-курильщиков подвергает его тем же рискам, что и курящих. Ведь дым, струящийся от зажженной сигареты - это не тот же дым, который вдыхает курящий. Этот неотфильтрованный «побочный» дым, содержащий в пятьдесят раз больше вредных веществ чем дым, вдыхаемый через сигарету. Хотя некурящие обычно не вдыхают побочный дым в таких количествах, как курящий, этой концентрации оказывается достаточно, чтобы оказать значительное воздействие на здоровье.

Создание окружающей среды, свободной от табачного дыма, защита здоровья некурящих, профилактика заболеваний, причинно связанных с табакокурением - вот основные направления государственной политики в области профилактики социально-значимых заболеваний. Огромное положительное влияние в последнее время оказала популяризация здорового образа жизни в молодежной среде. Также большое значение сыграло усиление мер государственного регулирования потребления табака. Кроме финансового метода, когда цена пачки сигарет повышается до весьма внушительной суммы, применяются и другие способы борьбы с курением, например, запрет курения в общественных местах, торговых объектах, учреждениях образования, изменены требования к упаковке табачных изделий, запрещена их реклама. В настоящее время Декретом Президента РБ № 28, ст.38 запрещается курение табачных изделий в учреждениях здравоохранения, образования, спорта и культуры.

В городе Гомеле создаются территории (их создано уже 9), свободные от курения. Это промышленные предприятия, работники которых добровольно отказались от курения на территории своего предприятия для того, чтобы сохранить свое здоровье и обезопасить своих некурящих коллег от воздействия табачного дыма. Зона свободная от курения – это предприятие, на котором сотрудники, уважая права некурящих коллег, не курят в помещении и на территории предприятия, а только в специально отведенном для этого месте. Место для курения, согласно постановления Министерства по чрезвычайным ситуациям РБ и Министерства здравоохранения РБ от 22.04.2003 г. №23/21 «О требованиях к специально предназначенным местам для курения» должно соответствовать определенным требованиям: оборудовано мощной системой вентиляции, соответствовать противопожарным характеристикам. Устройство такого места для курения и недопущение курения в местах для этого не предназначенных – основная мера по охране здоровья некурящих сотрудников для руководителя. Ведь некурящий сотрудник – это здоровый, полный сил и бодрости работник!



### ТУБЕРКУЛЕЗ – кто рискует заболеть?

По решению Всемирной организации здравоохранения 24 марта – день борьбы с туберкулезом. Проблема заболеваемости данной инфекцией весьма актуальна.

Ранее туберкулез считался неизлечимым, смертельно опасным заболеванием и ежегодно уносило жизни миллионов людей. Как правило, болели люди из низших слоев населения с недостаточным уровнем культуры, неудовлетворительными бытовыми условиями и неполноценным питанием. В настоящее время заболеваемость регистрируется среди всех социально-возрастных слоев населения. К 18-ти годам почти 100% населения инфицируется микобактериями туберкулеза, однако проявляется заболевание не у всех. Ослабление иммунитета, плохое питание, несоблюдение личной гигиены, режима дня, курение, алкоголь, стрессы – все это может привести к развитию страшной болезни.

Среди здорового населения выделяют категорию людей наиболее подверженных риску заболевания туберкулезом и составляют они примерно 15% от численности населения:

- лица БОМЖ;
- лица, страдающие хроническим алкоголизмом и наркоманией;
- ВИЧ-инфицированные и лица с синдромом приобретенного иммунодефицита;
- лица, больные сахарным диабетом;
- лица, больные хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, хроническими обструктивными болезнями легких, с выраженной кахексией, получающие кортикостероидную, цитостатическую или лучевую терапию по поводу различных заболеваний.

Основу профилактики туберкулеза среди населения составляют меры, направленные на повышение защитных сил организма: соблюдение правильного режима труда и отдыха, рациональное, полноценное и своевременное питание, отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркомании), закаливание и занятия физкультурой. Важно соблюдать правила личной гигиены, проводить регулярную влажную уборку и проветривание, чаще бывать на свежем воздухе.

Большую эффективность для профилактики туберкулеза имеют массовые флюорографические обследования взрослого населения. Ежегодное обследование помогает своевременно выявлять больных туберкулезом людей. Флюорография в системе профилактики туберкулеза позволяет начать лечение на ранних этапах заболевания, что является важным условием его успешности.

**СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ!**



### Полезные советы гипотоникам.

Если Вам трудно дается утреннее пробуждение, в течение дня Вы часто испытываете сонливость и головокружение, а в душную погоду едва не падаете в обморок, скорее всего, Вам приходится страдать от гипотензии - пониженного артериального давления. Многие ошибочно полагают, что опасно только повышенное давление, однако гипотензия также доставляет немало неприятностей. С этим недугом люди редко обращаются к врачу. А между тем, с пониженным давлением, как и с гипертензией, можно и нужно бороться. Те, кто живет с давлением ниже 100 на 60 мм рт. столба, знают, такое состояние порой хуже

простуды: сонливость, упадок сил, дискомфорт, головные боли, головокружения и даже обмороки. Вот только на работу нужно идти в любом случае, так как больничный вам не выпишут, а только посочувствуют, разведут руками, посоветуют выпить крепкого чая или кофе. А если уж болезнь не болезнь, то и лечения от нее нет, а значит, нужно повышать общий жизненный тонус, изменив кое-что в своем образе жизни.

Люди, страдающие гипотензией очень любят поспать. Их часто называют «соны, лентяи», а на самом деле долго спать и «лениться» по утрам - физиологическая потребность их организма. Также их часто называют «сладкоежками». И если в среднем человеку необходимо 6-8 часов сна, то гипотоникам необходимо 9-10 часов чтобы восстановить жизненные силы. Для тех, кто страдает артериальной гипотензией, сладости считают-ся отличным тонизирующим средством.

Многие гипотоники постоянно зевают не только от сонливости — им просто «не хватает воздуха». Такие люди из-за духоты и очередей не терпят магазинов и плохо переносят вынужденную неподвижность. Они, скорее, пройдут лишнее расстояние пешком, чем будут ждать переполненного автобуса и стоять в нем. По этой же причине гипотоники крайне плохо переносят статические нагрузки, для занятий спортом больше подойдут активные и игровые виды спорта, плавание в бассейне.

Чувствительность к погодным изменениям — еще одна отличительная особенность гипотоников. Чаще всего такие люди очень плохо переносят жару и еще хуже — осеннее или весеннее межсезонье с пасмурной погодой и низким атмосферным давлением. Лучше всего они чувствуют себя в солнечные и морозные зимние дни, при высоком атмосферном давлении, или же в теплые солнечные дни конца весны или начала осени.

#### Рекомендации, которые помогут чувствовать себя лучше и бодрее уже с утра:

- Никогда не вставайте резко - полежите еще несколько минут после пробуждения, подвигайте руками-ногами, сделайте легкий самомассаж и только потом медленно садитесь в кровати. Только после этого, привыкнув к вертикальному положению, медленно вставайте - именно так можно избежать головокружения и утренних обмороков.

- Если Вы привыкли начинать утро с чашечки чая или кофе, это отлично. В напитке хорошего качества достаточно много кофеина, который бодрит и тонизирует. Не проходите мимо бутерброда с маслом и сыром. Соленые и жирные продукты, как известно, повышают давление. А сыр — идеальный продукт по содержанию соли и жира. Однако помните о соблюдении меры, ведь избыток соли вредит почкам, а избыток жира - талии. Питьевой режим в течение дня должен составлять около 2 литров жидкости.

- Если у Вас сидячая работа, чаще вставайте и делайте зарядку, например, круговые движения руками и ногами, разводите руки в стороны, поднимайте их вверх. Ходить при этом следует на цыпочках. Также, если давление резко упало, Вам поможет ходьба на носочках. Весьма полезны водные процедуры, например контрастный душ. Только без резких перепадов температуры!

- Для людей с низким давлением очень важно полноценно питаться. Обязательно завтракайте перед выходом на улицу, это не позволит Вам замерзнуть. Ешьте 4-5 раз в день (питание должно быть витаминизированным с достаточным количеством пантотеновой кислоты, витаминов В, С, Е и др.). Разнообразьте свой рацион, и включите в него сыр и орехи, которые будут чрезвычайно полезны при гипотензии. Подобно сладкоежкам носите в карманах соленые орешки и семечки. Они избавят от слабости и сонливости в течение дня.

- Активный образ жизни становится для Вас главным лекарством, конечно, если Вы найдете в себе достаточно силы воли для того, чтобы постоянно быть в движении. Полезна будет и дыхательная гимнастика, если Вы ощущаете перебои с дыханием. Практикуйте технику глубокого дыхания. Это поможет насытить кровь кислородом и нормализовать работу нервной системы.

- Применять какие-то специальные лекарственные средства не рекомендуется. Наилучший вариант для Вас - адаптогены. Например, элеутерококк, женьшень, лимонник китайский.

Если в Вашем окружении есть гипотоники, Вы должны знать, что они, в большинстве своем люди эмоциональные, ранимые, тонкие. Ведите с ними себя деликатно. Чаще приободряйте, не ругайте за медлительность и сонливость. Окружите их заботой и любовью. Чаще балуйте и уделяйте им внимание. Они расцветут на глазах и есть немалая вероятность, что исчезнет психоэмоциональная составляющая, которая снижает их жизненный тонус.

Помните, пониженное давление - это не приговор. Живите спокойно, бодро, и счастливо!

*Зав. отделением общественного здоровья Гомельского городского ЦГиЭ Д.А.Игнатенко*



### Под грифом опасно: Виртуальные аптеки

Одной из современных форм торговли товарами считаются «online – продажи». В компьютерной сети Интернет можно приобрести не только одежду, обувь, товары первой необходимости по привлекательным скидкам, акциям, но и лекарственные препараты. В некоторых странах со слабым государственным регулированием этой сферы Интернет всё шире используется для организации веб-сайтов, действующих под видом интернет-аптек, через которые осуществляется незаконная торговля лекарственными средствами рецептурного отпуска, контролируруемыми наркотическими и психотропными средствами.

Практика неконтролируемых продаж лекарственных средств через Интернет могла появиться и в Республике Беларусь. Однако законодательство нашей страны запрещает такой вид деятельности – продажу лекарств, минуя аптеку. Лекарства — это сугубо специфический товар, который выбирает не пациент, а назначает специалист-врач. Основные требования, предъявляемые к лекарственным средствам, – эффективность, безопасность и качество. Гарантию на приобретение качественного лекарства сегодня предоставляет исключительно аптека, осуществляющая свою деятельность в соответствии с лицензионными требованиями. Только квалифицированный специалист может дать полную и достоверную информацию о лекарственном средстве: как правильно его принимать? безопасным ли будет его сочетание с другими препаратами? Продавец-консультант не владеет подобной информацией. Поэтому ещё в декабре 2006 года Министерство здравоохранения Республики Беларусь запретило реализацию лекарственных препаратов через глобальную сеть. Однако даже год спустя на белорусском рынке существовало 3 интернет-аптеки.

Как расценивать такую деятельность? Можно ли без опаски для себя заказывать лекарства через глобальную сеть? Стоит ли доверять рекламным лозунгам виртуальных аптек? И вообще, легальна ли продажа лекарственных средств через интернет?

На сегодняшний день на территории Беларуси нет зарегистрированных виртуальных аптек. При этом возможность заказать желаемый препарат из других регионов остаётся. При осуществлении такой торговли неизбежно возникнет опасность реализации населению лекарств, не прошедших государственную регистрацию, то есть никто не сможет Вам дать гарантию насколько эффективен данный препарат, проходил ли он государственный контроль за качеством производства и вообще – безопасен ли он для здоровья человека. По данным Организации Объединенных Наций, объемы незаконных продаж лекарственных препаратов через интернет в последнее время выросли в 2 – 3 раза! ООН сообщает, что через глобальную сеть в основном продаются препараты из группы психотропных средств, противоопухолевые препараты, а также лекарства, которые официально не требуют рецепта, но часто становятся объектами подделки (например, виагра). Также, по данным ООН, некоторые интернет-аптеки не соблюдают требования по информированию покупателей, рекламируя свой товар и скрывая его недостатки, противопоказания и возможные побочные эффекты. Так, некоторые сильнодействующие психотропные препараты, используемые только в психиатрических клиниках из-за опасных побочных эффектов и высокой вероятности развития лекарственной зависимости, на большинстве зарубежных интернет-сайтов рекламируются как «мягкий и безвредный стимулятор».

По информации Всемирной организации здравоохранения, до 50 процентов лекарств, сбываемых в зарубежных странах через интернет, являются поддельными. Некоторые из них могут причинить вред пациентам, например, не оказав лечебного воздействия в случае серьезных нарушений здоровья, а также способны привести к лекарственной устойчивости, а в ряде случаев даже стать причиной летального исхода.

Отдельно стоит упомянуть и о цене данного вопроса. Так как основной перечень препаратов, реализуемых посредством компьютерной сети – редкие, сильного действия препараты, то и цена исчисляется сотнями тысяч, а то и миллионами. Откуда гарантия, что после перечисления определённой суммы денег, адресат не исчезнет? Или вам всё-таки придёт препарат, но совсем не тот, который Вы заказали? Отстоять свои права будет невероятно сложно, если не сказать «невозможно».

Приобретая любой медицинский препарат, необходимо знать, что лекарства без побочных эффектов не бывает! А приобретая его в неизвестном источнике, используя «последний» шанс – можно попросту лишить себя всех шансов!



## Онкология: современные факторы риска.

В условиях экологического неблагополучия, нарушения рационального питания, постоянных стрессовых ситуаций адаптационные механизмы организма постоянно работают на пределе возможностей. Следствие этого – резко возросшая вероятность развития заболеваний, приводящих к потере трудоспособности, укорачивающих жизнь.

Вот почему одна из задач современной медицинской науки – умение распознавать изменения, возникающие в организме и

предшествующие таким заболеваниям. Особого внимания требуют злокачественные новообразования, поскольку к величайшему прискорбию, заболеваемость раком из года в год растет.

Процесс превращения нормальной здоровой клетки в опухолевую многостадийен. Сама клетка и организм в целом претерпевает множество изменений на этом пути. А для перерождения клетки в злокачественную, способную к неограниченному росту, необходимо сочетание различных факторов риска, каждый из которых повышает вероятность возникновения онкологического процесса. Как говорится, врагов надо знать в лицо.

Рак относится к возрастозависимым заболеваниям. После 40 лет риск развития злокачественного новообразования значительно увеличивается. Вероятность заболеть в 70-летнем возрасте в 100 раз выше, чем в 30 лет. У женщин, правда это различие менее выражено, поскольку опухоли чисто женской локализации могут быть и у молодых. И все же возрастные особенности рака обязывают каждого молодого человека, особенно тех, кто перешагнул 40-летний рубеж, один раз в год во время диспансеризации или профилактических осмотров обращаться за консультацией к врачу-онкологу.

Другая группа неблагоприятных условий – так называемые бытовые вредности. Определенную опасность для нашего здоровья представляет высокая концентрация в пищевых продуктах соли тяжелых металлов и химических соединений (пестицидов, нитратов, нитритов).

Во многом первичная профилактика опухолей зависит и от самого человека. Например, пищевой рацион с высоким содержанием жира повышает риск развития рака толстой кишки, молочной и предстательных желез. Злоупотребление копчеными и маринованными продуктами увеличивает вероятность возникновения рака желудка. Есть данные, указывающие на прямую зависимость между недостатком в организме витамина А и раком легкого.

Проблемой века стали курение, алкоголизм, наркомания. Никотин один из факторов риска развития рака легкого, полости рта, пищевода, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почек.

Чтобы предупредить опухолевый процесс, советуем есть как можно больше овощей из семейства крестоцветных (капуста, салат), грубоволокнистой пищи (хлеб грубого помола, отруби), включать в свой рацион продукты богатые витаминами А и С (животные жиры, морковь, и другие овощи). Но жирной пищей не злоупотребляйте, сливочного масла не ешьте более 15 грамм в день – избегайте соленых и копченых изделий. Попробуйте бросить курить, откажитесь от алкогольных напитков. И еще одна очень важная заповедь – избегайте солнечного излучения. Ультрафиолетовые лучи способны вызвать необратимые изменения в генетическом аппарате клетки, закладывающая основу онкологическим заболеваниям кожи.

В наши дни в онкологию прочно вошло понятие об эндокринозависимых опухолях. Уже совершенно точно установлено, что различные расстройства гормональной регуляции приводят к развитию злокачественных опухолей в эндокринных железах и зависимых от них органах. Нередко человек сам провоцирует сдвиги в гормональной системе. Например, искусственное прерывание первой беременности существенно повышает риск возникновения в более позднем возрасте рака молочной железы.

Учитывая, как правило, бессимптомное начало заболевания, повторяю, каждому человеку надо хотя бы раз в год проходить профилактическое обследование у онколога, чтобы не пропустить так называемые предопухлевые процессы и начальные формы рака.



## О безопасности игрушек

Каждый родитель старается порадовать своего ребенка игрушкой. Что же следует знать об игрушках? Советы по выбору игрушек:

- Приобретайте игрушки только в специализированных магазинах.
- Просите документ, подтверждающий качество и безопасность игрушки - сертификат соответствия.
- Игрушка должна быть хорошо упакована, а для просмотра в торговой точке должен быть демонстрационный экспонат.
- Обратите внимание на маркировку игрушки! Марки-

ровка должна содержать следующую информацию: наименование игрушки; данные об изготовителе и поставщике в РБ; минимальный возраст ребенка, для которого предназначена игрушка; способы ухода за игрушкой; срок службы или срок годности / дата изготовления; другая информация (например, особые указания или предостережения) – при необходимости.

- Обращайте внимание на срок годности красок, клея, наборов для творчества.
- Потребуйте у продавца чек, сохраняйте его, а вместе с ним – упаковку и этикетку от игрушки.
- Лучше не покупать игрушку с сильным неприятным запахом. В игрушках для детей старше трех лет допускается слабый запах, не вызывающий отрицательных ощущений.
- Осмотрите игрушку перед покупкой: краска не должна отслаиваться, растрескиваться, оставаться на руках; на поверхности игрушки не должно быть трещин, сколов, следов клея, острых краев и углов; все детали должны быть прочно закреплены.
- Игрушки-погремушки и игрушки, контактирующие со ртом ребенка, не должны иметь поверхностного окрашивания и росписи, бумажных наклеек.
- Обратите внимание на материал, из которого изготовлена игрушка, отдайте предпочтение натуральным материалам: дерево (не покрытое красками или лаком), металл, ткань (хлопок или лен). Желательно, чтобы цвет игрушки был натуральный.
- Приобретая деревянную игрушку, отдавайте предпочтение цельной игрушке, без склеек и лакового покрытия.
- Приобретая игрушку, изготовленную из пластмассы, отдавайте предпочтение твердым пластиковым игрушкам, поскольку в них меньше вероятность содержания фталатов по сравнению с мягкими пластиковыми игрушками. Если на упаковке написан тип пластика, то отдайте предпочтение полипропилену (маркировка 5).
- Помните, что упаковка игрушкой не является! Не давайте ее малышам.
- Мягкие игрушки, особенно с длинным ворсом, перед использованием желательно постирать, это позволит снизить содержание токсичных веществ в товаре.
- Откажитесь о покупки детской бижутерии, детской декоративной косметики, сувенирной продукции поскольку данные типы товаров игрушками не являются.
- Звук, исходящий из музыкальной игрушки, должен быть спокойным, нежным, а не оглушающим.
- Не покупайте слишком много игрушек! Отдавайте предпочтение качеству, а не количеству. Привыкнув с детства ценить свои вещи.

Советы психолога:

- Выбирая игрушку, помните о возрасте: игрушка не принесет пользы и не позволит развивать малышу правильно, если подобрана не по годам.
- Не торопитесь с покупкой самых первых игрушек для малыша и избегайте приобретения игрушек «про запас» и «на вырост».
- Планируйте покупки заранее. С детьми постарше обсуждайте их желания, ведь игрушка должна быть привлекательна в первую очередь для ребенка.
- Обеспечьте разнообразие.
- Через игрушки ребенок познает мир, потому в идеале игрушка должна представлять собой уменьшенную копию реально существующего животного или предмета. Избегайте покупки нереалистичных персонажей, предметов с явными нарушениями пропорций и т.д.
- Избегайте резких, кислотных цветов, отдайте предпочтение натуральным.
- Придумывайте игры в команде с ребенком. Часто для этого нет необходимости покупать дополнительные игрушки - соорудите домик для кукол из картонной коробки, сшейте плюшевого мишку из обрезков и т.д.
- Приезжая за город, пользуйтесь моментом: делайте игрушки из шишек, веток, цветов и других природных материалов.
- Всегда помните: ни одна игрушка не заменит общения со взрослым и другими детьми.



### *О пользе производственной гимнастики в профилактике гиподинамии.*

Некоторое время назад каждое утро работника производства начиналось под звуки радиопередачи «Производственная гимнастика»: с 1961 по 1991 гг., по будням в 11:00 на радиостанции «Радио-1» в радиозфир и на радиоточки практически всего СССР шло вещание передачи «Производственная гимнастика», проводимая заслуженными мастерами спорта, трехкратной чемпионкой мира по спортивной гимнастике Ириной Назаровой и диктором Всесоюзного радио Владимиром Костылевым. Труженики заводов и предприятий всей страны вставали со

своих рабочих мест и в обязательном порядке выполняли комплекс упражнений, следуя указаниям диктора. Польза от производственной гимнастики, как и от любой разминки на рабочем месте, была огромной, но вот большой любви к ней, к сожалению, не питали. В основном, потому что разминка носила принудительно-обязательный характер, что было ловко высмеяно Владимиром Высоцким в песне «утренняя гимнастика».

По определению производственная гимнастика — набор несложных физических упражнений, которые выполняются сотрудниками организации на рабочем месте. Комплекс упражнений для производственной гимнастики должен быть составлен с учётом особенностей трудового процесса. В практике установились две формы производственной гимнастики: вводная гимнастика (подготавливает человека к рабочему дню) и физкультурные паузы (активный отдых).

Крупнейшие мировые компании давно осознали ценность здоровья сотрудников, и начали вводить современную производственную гимнастику. Тренажерные залы в бизнес-центрах и корпоративные фитнес-абонементы уже не считаются редкостью, а самые продвинутые руководители даже оснащают спортивными тренажерами собственный офис.

Большую часть своего рабочего времени, как это ни печально, большинство из нас проводит сидя за компьютером. Стул, стол, монитор - вот чем ограничивается рабочее пространство. А из движений остается только нажатие клавиш на клавиатуре и редкие походы за чаем или кофе. Не являются исключением и профессии, связанные с работой у станка. Сидячий (или работа стоя) образ жизни и почти полная неподвижность в течение восьми, а то и десяти рабочих часов приводят к проблемам со здоровьем. Начиная с лишнего веса и кривой осанки, что само по себе выглядит малоприятно, и заканчивая действительно серьезными проблемами с суставами, пищеварительной, репродуктивной и сердечно-сосудистой системой.

Как же себе помочь?

Без производственной гимнастики нам не обойтись. Даже если регулярно заниматься фитнесом, но при этом не прерываться на физкультминутку во время рабочего дня, за год можно серьезно поправиться и ухудшить свое здоровье в целом. Вы можете самостоятельно проводить разминку на рабочем месте, которая не потребует от вас много времени и усилий. Будет неплохо, если Вам удастся убедить в пользе занятий своих коллег и привлечь их к этому занятию.

Убедиться в эффективности производственной гимнастики Вы можете на собственном опыте и довольно скоро. Затрачивая всего несколько минут на упражнения для разминки, Вы заметите, как со временем повысится работоспособность, укрепится здоровье, подтянется фигура и снизится утомляемость по сравнению с коллегами. Обычно разминка на работе проводится с утра и несколько раз в течение всего трудового дня. Например, вместо того чтобы пятнадцать минут пить кофе и изучать новостную ленту социальной сети, сделайте 5-6 упражнений. Это активизирует физиологические процессы, а значит, и мозговая деятельность будет протекать активнее.

В поддержку производственной гимнастики выступают также и психологи. Оказывается, что подолгу сидеть, ломая голову над сложной задачей или отчетом – почти бесполезно. Нужно сделать короткий перерыв, который даст головному мозгу «отдохнуть», а что может быть для этого лучше, чем разминка? Быстрая пятиминутная зарядка на работе немного отвлечет, поднимет настроение, а там и решение проблемы найдется. И никакая стрессовая ситуация уже не будет так страшна.

Помните, что состояние Вашего здоровья более чем наполовину зависит от индивидуального образа жизни. Здоровья Вам и Вашим близким!

## Тематика Единых дней здоровья в Республике Беларусь в 2015 году

Время проведения	Тема
15 января	День профилактики гриппа и ОРЗ
19 февраля	День профилактики инфекций, передающихся половым путем
1 марта	Международный день борьбы с наркотиками
24 марта	Всемирный день борьбы с туберкулезом
2 апреля	Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма
7 апреля	Всемирный день здоровья
16 апреля	День профилактики болезней сердца
25 апреля	Всемирный День борьбы с малярией
1 мая	Международный «Астма-день»
15 мая	Международный день семьи
31 мая	Всемирный день без табака
14 июня	Всемирный день донора крови
2 июля	День профилактики алкоголизма
16 июля	День профилактики стоматологических заболеваний
28 июля	Всемирный день борьбы с гепатитом
21 августа	День здорового питания
10 сентября	Всемирный день предотвращения самоубийств
17 сентября	День здоровья школьников. Профилактика нарушений зрения
28 сентября	Всемирный день борьбы против бешенства
1 октября	Международный день пожилых людей
10 октября	Всемирный день психического здоровья
12 октября	Всемирный день артрита
14 октября	Республиканский день матери
15 октября	Всемирный день чистых рук
ноябрь	Месячник здоровой улыбки
14 ноября	Всемирный день борьбы против диабета
19 ноября	Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний
1 декабря	Всемирный день борьбы против СПИД
17 декабря	День профилактики травматизма