

Активная жизнь - путь к здоровью и долголетию.

Любой человек, желая быть счастливым, предполагает, что при этом он живет долго, в достатке и имеет хорошее здоровье. С возрастом приходит понимание приоритетности ценности здоровья. Основу полноценного здоровья человека составляет здоровый образ жизни.

Полноценный отдых предполагает вовсе не лежание на диване или пляже. Настоящий отдых – правильная смена деятельности, при этом слово «деятельность» здесь ключевое. Как правило, это смена умственной и физической активности,



при чем в течение всего дня. Важно планировать свой рабочий день так, чтобы человек был вынужден сменить вид деятельности примерно через 2 часа.

Для людей интеллектуального труда после работы для восстановления работоспособности очень хорошо прогуляться пешком. Достаточной считается ежедневная двигательная активность в течение 30, а лучше 60 минут. Это может быть пешая прогулка в умеренном темпе, езда на велосипеде, посещение бассейна, тренажерного зала, выгул домашних животных, а лучше чередование разных видов деятельности.

В летний период наличие дачного участка решает вопрос гиподинамии для всех возрастных групп, здесь важно понимать, что работы на огороде связаны с длительными нагрузками на отдельные мышцы и хочется напомнить о своевременном отдыхе по 10-15 минут через каждые 1-1,5 часа работы, а лучше смене деятельности.

Утренняя зарядка должна стать постоянным атрибутом начала дня, как умывание. Существует множество эффективных комплексов упражнений на 10-15 минут, дающих настоящий «заряд» бодрости и хорошего самочувствия на весь день. Можно привести примеры, такие как система Ниши, система бодифлекс. В настоящее время получила распространение тибетская гормональная гимнастика. Подробное описание и методику выполнения легко можно найти в интернете.

Активная жизнь предполагает познание чего-то нового, путешествия, приятное общение. В любом возрасте важно иметь какие-то увлечения, посещать клубы по интересам, чему-то учиться. Любые занятия, связанные с мелкой моторикой пальцев рук, положительно влияют на состояние мозговой деятельности человека. Это могут быть вышивание, вязание, резьба по дереву, аппликации и т.п.

Для каждого возраста характерен свой образ жизни, но для всех важен полноценный сон. Длительность сна зависит от возраста, самочувствия, физических нагрузок в течение дня и должна быть кратной циклу сна - 1,5 часа (т.е. – 6 часов, 7,5 или 9 часов). Если недосыпание накапливается в течение недели, лучше отоспаться в выходной день.

Очень важно, чтобы человек сам для себя решил, что он хочет быть здоровым. Путь к поддержанию и восстановлению здоровья много и активная жизнь один из них.



Лошадь – лекарь тела и души.

Нельзя не оценить огромный вклад животного мира в нашу жизнь. Когда человек приручил животное, оно стало незаменимым спутником и помощником. А кроме этого и лекарем.

Пет-терапия (в странах СНГ более известна как анималотерапия или зоотерапия) — метод лечения и оздоровления с помощью животных (собак и кошек, лошадей, дельфинов, птиц,

кроликов и пр.).

Пет-терапию часто называют нетрадиционным методом, который, тем не менее, имеет давнюю историю. Еще в античные времена было известно, что домашние животные благоприятно влияют на здоровье человека.

Зарубежные авторы выделяют несколько категорий в пет-терапии:

- «терапия при помощи животных» (проводится специалистами для достижения конкретных лечебных целей),

- «занятия при участии животных» (нет четких лечебных целей, может проводиться для общего оздоровления, улучшения психологического и физического состояния),

- «обучение при помощи животных» (обучение определенным навыкам и умениям, животное создает благоприятную среду, снижает напряжение).

Одно из известных направлений пет-терапии – иппотерапия (метод, основанные на взаимодействии человека и лошади). В 5 веке до н.э. Гиппократ заметил влияние окружающей природы на человека и говорил о пользе лечебной верховой езды. В узком понимании «*иппотерапия*» - это метод, не требующий активного участия, используется непосредственный контакт с лошастью, работа на шагу. А вот «*лечебная верховая езда*» предполагает подобранные индивидуально активные упражнения на лошади, обучение владению средствами управления лошастью, постепенное совершенствование этих умений.

Иппотерапия может применяться для взрослых и детей, нуждающихся в физической, психосоциальной адаптации, реабилитации, в личностном развитии. Области применения иппотерапии достаточно широки: нарушения опорно-двигательного аппарата, нарушения умственного развития различной этимологии, психические заболевания, нарушения психо-эмоциональной сферы и другие.

Навыки общения с этими благородными животными учат уважению, воспитывают характер, выносливость, силу, чувство прекрасного, развивают и обогащают эмоциональный мир человека. Общение с лошадьми доставляет необыкновенное удовольствие и радость, снимает стресс. Бережное отношение к животному во время ухода за ней и при управлении учат заботе и ответственности. Привязанность и доверие ребенка к лошади, развивают способность к построению близких доверительных отношений с людьми в будущем.

читайте продолжение на следующей странице...

продолжение статьи «Лошадь – лекарь тела и души»

Уже на этапе знакомства с лошадью происходит терапевтический эффект. Тактильное взаимодействие приносит физическую теплоту от контакта с животным, что так же отражается на психическом уровне. Это является основой для всей анималотерапии, в которой участвуют теплокровные животные, имеющие шерсть.

Процесс подготовки лошади и уход за ней (чистка и седлание), заряжает энергией, поднимает настроение, особенно, когда такое большое и благородное животное отвечает взаимностью.

Упражнения на лошади способствуют улучшению физической формы, координации, равновесия, осанки, развивают ловкость, гибкость. Занятия на неосёдланной лошади дают возможность почувствовать её движения, возникает прямой тесный физический контакт, что позволяет осознать свою телесность и эмоции, лучше узнать себя, а в последствие и больше себе доверять. Движения лошади переносятся на сидящего человека, его тазобедренный сустав и пояснично-позвоночный столб, имитируя и стимулируя движения, которые совершает здоровый человек при ходьбе.



И, конечно, сама верховая езда благоприятно влияет на физическое и психическое состояние. Тренируется мускулатура, регулируется мышечный тонус, стимулируется развитие мелкой моторики. Развиваются и психические процессы, такие как память, внимание, мышление. Зарубежные авторы отмечают, что вид свободно галопирующей лошади не только завораживает и мотивирует, но также мобилизует чувство страха. Этот страх становится преодолемым через совершенствование навыков управления лошадью, что придает уверенности в себе, своих возможностях.

Однако необходимо знать, что занятия иппотерапией без специальных знаний могут не просто не принести пользу, но и нанести вред. Есть определённые противопоказания, хоть их и немного. Специалист, занимающийся этим методом, кроме прохождения обучения и получения сертификата (или диплома) по иппотерапии, должен иметь базовые знания в области медицины, психологии и педагогики. Кроме этого он также должен сам обладать навыками верховой езды. Если вы решили пройти курс занятий и нашли подходящий клуб, обязательно спросите у инструктора сертификат.

Требования есть и к лошади, для них также существуют определенная подготовка. Животное должно быть уравновешенным, спокойным, доверчивым к человеку. И, конечно, лошадь должна быть абсолютно здорова. Лучше всего провести некоторое время рядом с ней, обратить внимание на то, как она взаимодействует с другими людьми.

В нашей стране существует Белорусская ассоциация верховой езды и иппотерапии, где можно узнать информацию о специалистах и клубах, практикующих данный метод.

Интернет: плюсы и минусы.

Всемирная паутина – виртуальное отражение реального мира. В ней есть все то, что окружает нас в обычной жизни: те же открытия и опасности. Глупо отрицать то, что Интернет — штука удобная и полезная. В Интернете можно поиграть, молниеносно найти фото редкого животного, нужную информацию для познания, песню, фильм и др. Но не стоит забывать и о детской безопасности в Сети.

Путешественник по миру Интернета подвергается угрозам психологического и политического характера, которые особенно опасны для ребенка. Содержимое порнографических, экстремистских политических и религиозных сайтах может вовлечь ребенка с неокрепшей психикой и недостаточным жизненным опытом в самые непредсказуемые злоключения, причем в реальном мире. Травмированная психика, противоправные действия, спровоцированные ознакомлением с такого рода «источниками» информации, - вот лишь некоторые печальные последствия неконтролируемого доступа к веб-ресурсам. Добавьте сюда опасность хакерских сайтов, часто влекущего заражение компьютера вирусами и другими программами-вредителями, и сразу цель и задачи защиты детей от неограниченного путешествия по сети становятся понятны.

Что же нужно объяснить ребенку для того, чтобы избежать неприятных случайностей в Интернете? Прежде всего, выберите и установите подходящие программы, которые будут защищать от компьютерных вирусов, фильтровать и ограничивать доступ к сайтам, нежелательным для просмотра детьми. Постоянно контролируйте, что Ваш ребенок смотрит или слушает в Интернете. Объясните юному пользователю, что не нужно беспорядочно кликать на мигающую рекламу, предложение скачать, открыть, перейти на другой сайт



и т.д. С малых лет напоминайте детям, что для посещения Интернета должны быть определенная цель и четко отведенное количество времени на пребывание в Сети. Если Ваш ребенок уже подросток и самостоятельно пользуется всеми благами цивилизации, то сложно одним родительским контролем оградить его от опасностей. Конечно, нужно проверять историю браузера (список сайтов, которые посещались в последнее время), заглядывать в список друзей в социальных сетях, а также уделять внимание загруженным фотографиям, аудио и видеозаписям. Но чем старше ребенок, тем больше он противится родительскому контролю, а следовательно, ищет и находит способы, как этого надзора избежать.

Проведите ликбез по общению в чатах и социальных сетях. Установите вместе и заранее, что приемлемо, а что — нет, как реагировать на употребление мата, оскорбления, провокации, денежные просьбы и др. Научите ребенка ограничивать доступ к своей Интернет-странице, блокировать нежелательных или агрессивно настроенных посетителей. Также Ваш ребенок должен принять за правило, что все встречи со знакомыми, приобретенными в Сети, должны происходить с согласия и в присутствии взрослых. Обращайте внимание на то, как меняется настроение Вашего ребенка после пребывания во всемирной паутине, спрашивайте его, что интересного он прочитал, что приятно удивило или, наоборот, ужаснуло, интересуйтесь новыми знакомыми. Путь диалогов и обсуждений труднее, но надежнее!





Сохраняем здоровье детей.

Для родителей важно осознать, что сейчас самое важное - научиться сохранять здоровье детей. Главные помощники в этом мы сами, родители, нужно просто вести здоровый образ жизни. Правильно питаться, заниматься закаливанием, физкультурой, отказаться от вредных привычек. **Основы здоровья закладываются в детстве, и любое отклонение в развитии организма сказывается на состоянии здоровья взрослого человека.**

Учитывая те нагрузки, которые выпадают на долю наших детей, следует уделять внимание укреплению здоровья дома. А начинать нужно с закаливания, которое необходимо проводить с раннего детства. Для этого необходимо использовать основные

природные факторы: **солнце, воздух, воду**. Одним из важнейших факторов закаливания и здоровья детей являются регулярные прогулки. Главное, правильно одеть ребенка. На ребенке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на вас, плюс еще один.

Необходимо уделять внимание физическому воспитанию с целью профилактики гиподинамии. **До 2-3 лет используют подвижные игры для детей продолжительностью 10-20 минут.** А по мере взросления ребенка нужно начинать делать **утреннюю гимнастику, совершать пешие прогулки, походы в лес.** В школе - это уроки физкультуры, а при желании ребенка можно записаться в какую-нибудь **спортивную секцию**. Однако нужно знать, что **чрезмерные нагрузки также вредны.**

Особое внимание стоит уделить тем вещам, которые окружают вашего ребенка: одежду и обувь нужно выбирать **из натуральных дышащих материалов**. Мебель, игрушки должны быть изготовлены из безопасных материалов.

Когда малыш становится школьником, крайне важным элементом для поддержания его здоровья становится соблюдение **правильного режима дня, который способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности.** Не стоит садиться за уроки сразу после школы, лучше всего делать это, пообедав и погуляв на свежем воздухе. В режиме дня надо предусмотреть **около 1,5 часов на увлечения, игры, кружки, просмотр фильма, чтение книг.** Сон в 10-12 лет должен составлять 9-10 часов, в 13-14 лет - 9 - 9,5 часов, в 15-16 лет - 8,5 - 9 часов.

Правильное питание также имеет огромное значение. **Детям дошкольного возраста необходимо потреблять 1500 - 2000 ккал в сутки, школьникам 2300 - 2700 ккал.** При приготовлении пищи для детей предпочтение следует отдавать варке, тушению, запеканию в духовке, припусканию. Пища должна быть разнообразной. Фрукты и овощи стоит давать в сыром виде. **Питание должно быть 4-х разовым, регулярным, с интервалом между приемами пищи 3,5 - 4 часа.**

В подростковом возрасте не стоит забывать **о профилактике курения, употребления алкоголя, наркотиков.** В этом возрасте необходимо сформировать у подростка негативное мнение к этим вредным привычкам. **Важно, чтобы он знал обо всех ужасных последствиях их применения, научился ответственно относиться к своему здоровью!**



Как уберечься от заболеваний клещевым энцефалитом и Лайм-боррелиозом?

Естественная среда обитания иксодовых клещей (переносчиков клещевых инфекций) – это лесопарковые зоны и луга. Обитают клещи в зарослях кустарника, в лиственных лесах, в «захламленных» местностях, причем практически всегда – недалеко от населенных пунктов и дорог. Мало клещей бывает на открытых солнечных полянках с невысокой травой. Для профилактики присасывания клещей, отправляясь «на природу», нужно соблюдать следующие меры предосторожности:

- ⇒ необходимо одеться так, чтобы уменьшить возможность заползания клещей под одежду. Одежда должна максимально закрывать открытые участки тела (рубашка с длинными рукавами и плотно прилегающими манжетами, брюки должны быть заправлены в носки). В качестве обуви лучше использовать резиновые сапоги, голову следует прикрыть косынкой или кепкой. Рекомендуется надевать одежду светлых тонов, чтобы был заметен ползающий клещ;
- ⇒ во время пребывания в лесу необходимо постоянно (через каждый час) проводить осмотры, с целью снятия с одежды или тела ползающих клещей;
- ⇒ для отпугивания клещей рекомендуется использовать химические средства (репелленты), их можно приобрести в аптеках или в хозяйственных отделах магазинов;
- ⇒ для отдыха в лесу следует выбирать сухие, солнечные поляны с низким травостоем, вдали от деревьев и кустарников;
- ⇒ профилактикой нападения иксодовых клещей на дачном участке, частном домовладении и т.д. является расчистка и благоустройство территорий (санитарная рубка, удаление сухостоя и валежника, разреживание кустарника, скашивание трав, уничтожение свалок бытового мусора) и прилегающих к ним тропинкам не менее 1,5-2 метра по обе стороны;
- ⇒ при возвращении из леса осмотрите еще раз одежду, тело, сумки, а также животных, если брали их с собой;
- ⇒ если клещ присосался, его нужно немедленно удалить. Это можно сделать самостоятельно с помощью петли крепкой нитки, как можно ближе завязав узелок к хоботку клеща, растянув концы нитки в стороны и подтягивая их вверх, клещ извлекается. Клеща можно удалить с помощью пинцета или обернутыми чистой марлей пальцами захватив клеща, как можно ближе к его ротовому аппарату, повернув его против часовой стрелки, выдернуть его с кожных покровов. Место укуса нужно прижечь йодом или спиртовым раствором. Клещей с животных желательнее извлекать в резиновых перчатках;
- ⇒ если клеща с тела человека не удалось извлечь самостоятельно, следует для этого обратиться в поликлинику или больницу;
- ⇒ пострадавшему от укуса клеща необходимо обратиться к врачу инфекционисту или терапевту по месту жительства для решения вопроса о назначении лечения.

Для исследования удаленного клеща следует поместить в чистую посуду (пробирка, пузырек), в которую необходимо положить чуть смоченную водой вату (бумагу). Если выяснится, что клещ инфицирован, врачи поликлиники назначат пострадавшему профилактическое лечение.

Исследования проводятся на платной основе в ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» (г.Гомель, ул.Моисеенко,49; тел.701-793).

Профилактическая иммунизация населения против клещевого энцефалита проводится на платной основе в территориальных организациях здравоохранения (для жителей г.Гомеля вакцинация проводится в центральной городской поликлинике по адресу: г.Гомель, ул. Юбилейная, 7а). Профилактических прививок для предупреждения Лайм-боррелиоза нет.

Лиса в городе!

Бешенство – это смертельно опасное заболевание, от которого в 100% случаев умирают люди и животные.

Основным резервуаром вируса бешенства в природе являются лисы. От них могут заразиться безнадзорные и домашние животные.

Ситуацию в городе осложняют строительство новых микрорайонов на территории бывших лесов. Поэтому не стоит удивляться, но лисы в город тоже наведываются. Объяснение этому: животные приходят на свои привычные места обитания.

Чтобы защитить себя и окружающих от бешенства необходимо знать и выполнять ряд простых правил:

- все собаки и кошки, вне зависимости от породы, должны ежегодно прививаться против бешенства, прививки проводят в ветеринарных учреждениях бесплатно;
- выгуливать домашних животных только в специально отведенных для этого местах;
- собаку на улице держать на коротком поводке, обязательно в наморднике;
- не допускать контактов домашних животных с бродячими и дикими животными;
- при первых признаках несвойственного поведения, животное немедленно показать ветеринарному врачу;
- проявлять максимум осторожности при встрече с неизвестными, бездомными животными, при обнаружении в городе дикого животного сообщить в службу отлова по тел.73-11-74;
- в случае укуса или оцарапывания, нанесенного любым животным, немедленно обратиться в лечебное учреждение за медицинской помощью;
- если врач назначил прививки, то их нужно начинать немедленно и проделывать полный курс, ни в коем случае не пропуская ни одной.



Несанкционированная торговля.

Проблему торговли в неустановленных местах обсуждаем уже не в первый раз. Достаточно немного побродить по городу, чтобы убедиться в том, какого размаха достигла несанкционированная купля-продажа. Стихийная торговля сплошь и рядом возникает в абсолютно не предназначенных для этого местах. Круглогодичная "распродажа" идет около Гомельского центрального рынка, рынка «Торговые ряды «Привокзальные», универмага «Гомель». Одним словом, там, где и так не протолкнуться. Неужели у нас в городе недостаточно торговых центров, в которых есть всё, что душе угодно, причём, по разным ценам. Ну а люди? Почему-то наш менталитет так устроен, что нам обязательно надо купить «с рук». Лица, занимающиеся незаконной предпринимательской деятельностью, торгуют продуктами питания домашнего приготовления, зеленью, овощами и фруктами по сезону, товарами широкого потребления. Многие закрывают на это глаза — очевидно, что пенсионеры стоят на морозе и в жару со своим скромным товаром не от хорошей жизни. Вместе с тем, несанкционированная торговля — негативное социальное явление, несущее немалый вред жителям города.

Первое, что бросается в глаза — внешний вид, который навязывает городу несанкционированная торговля, поскольку она ведется с использованием подручных средств — коробок, деревянных ящиков, складных столов, часто торговля ведется прямо с земли.

Второе — подобная торговля опасна для здоровья и даже жизни покупателей, так как ведется без соблюдения даже элементарных санитарных норм. Документов,

подтверждающих безопасность продуктов питания и промышленных товаров у продавцов нет, как и санитарных книжек, подтверждающих их здоровье. Торговлей продуктами могут заниматься люди больные туберкулезом или другими инфекционными заболеваниями. Наиболее эпидемически «опасные» продукты: домашние колбасы, мясо и мясные продукты, молочные продукты, яйца, сушёная и вяленая рыба, ягоды, фрукты, овощи. Конечно, такие продукты опасны в

отношении распространения острых кишечных инфекций. Употребляя их, можно получить такие заболевания, как дизентерия, сальмонеллёз, пищевое отравление.

Просим Вас поддержать городскую политику по противодействию несанкционированной торговли и не покупать продукцию сомнительного качества, реализуемую «с рук». Помните, она может представлять опасность Вашему здоровью!



17 мая 2015 года – Всемирный день памяти умерших от СПИДа.

Ежегодно в третье воскресенье мая принято вспоминать людей, умерших от СПИДа. Это делается в том числе и для того, чтобы привлечь внимание мировой общественности к проблемам больных СПИДом и носителей ВИЧ-инфекции, а также к проблеме распространению этого заболевания в мире. Впервые Всемирный день памяти жертв СПИДа (World Remembrance Day of AIDS Victims) отметили в американском Сан-Франциско в 1983 году. Через несколько лет появился символ движения против этой болезни. Им стала красная ленточка, приколотая к одежде, а также разноцветные полотна



— квилты, сшитые из лоскутков ткани в память о множестве людей, ушедших из жизни. Эти атрибуты придумал в 1991 году художник Фрэнк Мур. И в настоящее время во Всемирный день памяти жертв СПИДа активисты этой акции и просто неравнодушные люди прикрепляют к своей одежде красные ленточки.

Во всех крупных торговых объектах города 17 мая были проведены тематические акции по проблеме ВИЧ/СПИДа.

