



Календарь здоровья

Август – последний месяц лета, приносит с собой не только предвкушение осени, но и целый каскад изменений, которые могут заметно повлиять на наше самочувствие.

Это переходное время может вызвать у некоторых людей так называемую «летнюю депрессию» или «августовскую хандру».

Снижение продолжительности светового дня влияет на выработку мелатонина, гормона сна, что может приводить к нарушениям сна, усталости и снижению настроения.

В то же время, август – это время изобилия. Разнообразие свежих овощей, фруктов и ягод, доступных в этот период, является настоящим подарком для нашего здоровья.

*Обо всем этом и не только можно
прочитать в новом выпуске
электронной газеты
«Календарь здоровья»*



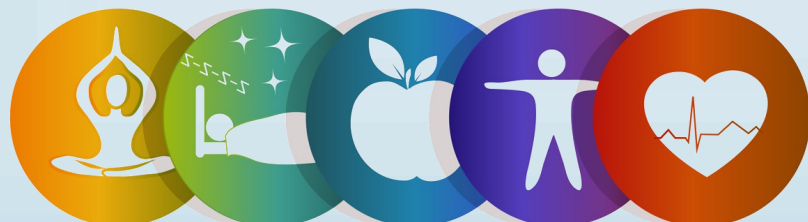
В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Учебный год без стресса: как плавно подготовить ребенка к школе?.....	2
Цветная капуста: скромный овощ или источник витаминов?.....	3
Выбираем школьную форму: здоровье и комфорт ученика превыше всего.....	4
Выбираем сменную обувь в школу: залог здоровой осанки и комфорта.....	5
Поход к психологу перед школой: когда нужно показать ребенка перед началом учебного года?.....	6
Выбираем ланч-бокс школьнику.....	7
«Синенький»: секрет здоровья в каждом баклажане.....	8
Золото сезона: в чем реальная польза кукурузы в початках для здоровья?.....	9

• Акции БСК

• Семинары

• Наши мероприятия



Летние каникулы – это волшебное время беззаботности, игр и новых открытий. Но время летит неумолимо, и вот уже не за горами начало учебного года, которое для многих детей ассоциируется со стрессом, тревогой и грустью в связи с окончанием каникул. Однако в силах родителей сделать этот переход максимально плавным и позитивным, создав условия для успешного старта в учебе. Когда начинать подготовку?

Идеальное время для начала подготовки – август. Начинать слишком рано, например, в середине лета, может испортить оставшиеся каникулы, превратив их в подготовку к школе. А слишком поздно – за неделю до 1 сентября, – не даст ребенку времени адаптироваться. Примерно за 2-3 недели до начала занятий – это оптимальный период.

Переход к учебному режиму должен быть мягким. Постепенно изменяйте режим дня. Если ребенок привык ложиться спать поздно и просыпаться позже, начните постепенно сдвигать время отхода ко сну и подъема. Начиная с 15-20 минут раньше, постепенно доводя до школьного расписания. Это поможет избежать резкого перенапряжения организма.

Если летний рацион был разнообразным и не всегда соответствовал строгому школьному меню, начните предлагать ребенку блюда, похожие на те, что будут в школе. Это поможет адаптироваться не только к режиму, но и к школьным завтракам и обедам.

Не менее значима психологическая подготовка ребенка к новому учебному году. Настраиваем его на позитив. В непринужденной форме обсуждайте с ребенком предстоящую учебу. Рассказывайте о том, что нового и интересного его ждет, какие открытия он сделает, каких друзей встретит. Важно говорить не только об обязанностях, но и о возможностях и радостях.

Дети очень тонко чувствуют настроение родителей. Если вы сами будете излучать спокойствие, уверенность и позитивный

настрой, ваш ребенок будет чувствовать себя более защищенным и уверенным. Избегайте фраз типа «вот закончились твои каникулы, теперь будет тяжело».

Если ребенок боится чего-то конкретного, например, нового учителя, сложных уроков, выслушайте его, не перебивая, и помогите найти пути решения. Объясните, что страх – это нормально, и вместе придумайте, как его преодолеть.

Несколько раз за пару недель до школы можно провести «учебный день» дома. Позвольте ребенку позавтракать, посидеть за уроками – почитать, порисовать, решить пару задач, поиграть, а затем пообедать. Это создаст ощущение предсказуемости.

И, наконец, практическая подготовка к школе, – собираем портфель и готовим рабочее место. Подготовьте удобное и функциональное место для занятий дома. Убедитесь, что там достаточно света, есть все необходимое – канцелярские принадлежности, книги, и ничто не будет отвлекать.

Составьте список всего, что нужно докупить, и отправляйтесь за покупками вместе с ребенком. Позвольте ему участвовать в выборе портфеля, пенала, тетрадей. Это повысит интерес к учебе и чувство ответственности.

Не забывайте, что лето – это время для отдыха и восстановления сил. Важно, чтобы он успел насладиться последними летними днями, поиграть и отдохнуть. Баланс между подготовкой и отдыхом – ключ к успешному началу учебного года.



Василина Пивовар,
психолог отдела общественного здоровья

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА: СКРОМНЫЙ ОВОЩ ИЛИ ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ?

3

Всего одна порция (около 150-200 граммов) цветной капусты способна перекрыть значительную часть суточной потребности человека во многих жизненно важных веществах:



Витамин С (аскорбиновая кислота): в цветной капусте витамина С в 2-3 раза больше, чем в белокочанной, и даже больше, чем в некоторых цитрусовых! В 100 г свежего овоща содержится около 70% от дневной нормы аскорбиновой кислоты – ключевого антиоксиданта, который укрепляет иммунитет, стимулирует синтез коллагена и защищает сосуды.

Витамин К: отвечает за правильное свертывание крови и способствует заживлению тканей. Кроме того, витамин К помогает кальцию усваиваться в костной ткани, предотвращая развитие остеопороза.

Витамины группы В (В1, В2, В3, В6 и В9): цветная капуста богата фолиевой кислотой (В9), которая критически важна для кроветворения, деления клеток и поддержания нервной системы. Это делает овощ незаменимым продуктом в рационе беременных женщин. Остальные витамины группы В поддерживают здоровый метаболизм и дают энергию.

Холин (витамин В4): редкий и очень ценный элемент, который участвует в построении клеточных мембран, синтезе ДНК и поддерживает работу головного мозга,

улучшая память и концентрацию внимания.

Минеральный состав: овощ богат калием (поддерживает здоровье сердца и выводит лишнюю жидкость), магнием, фосфором, кальцием, а также содержит легкоусвояемое железо.

5 причин добавить цветную капусту в ежедневное меню

Мощная антиоксидантная и онкопротекторная защита

Как и все крестоцветные, цветная капуста содержит уникальные органические соединения: глюкозинолаты, изотиоцианаты и сульфорафан. Многочисленные исследования доказывают, что эти вещества обладают мощным противовоспалительным действием и способны подавлять рост злокачественных клеток, снижая риск развития рака кишечника, молочной железы и простаты.

Идеальный продукт для диетического питания

В 100 г цветной капусты содержится всего около 25-30 ккал. При этом за счет высокой концентрации пищевых волокон она отлично насыщает, надолго избавляя от чувства голода. Это главный помощник для тех, кто стремится снизить вес или контролировать уровень сахара в крови.

Комфортное пищеварение

В цветной капусте меньше грубой клетчатки, чем в других видах капусты, поэтому она не вызывает выраженного метеоризма и тяжести. Она стимулирует мягкую перистальтику кишечника, поддерживает здоровый баланс микрофлоры и подходит для питания людей с чувствительным желудком.

Поддержка сердечно-сосудистой системы

Клетчатка и калий в составе цветной капусты помогают снижать уровень «плохого» холестерина и нормализовать артериальное давление, укрепляя стенки артерий.

Детоксикация организма

Сульфорафан и индол-3-карбинол стимулируют работу ферментов печени, помогая организму естественным путем выводить токсины, тяжелые металлы и продукты метаболизма.

*Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья*

Как выбрать школьную форму, которая будет не только красивой, но и абсолютно безопасной для здоровья ребенка?

Состав ткани – это главный критерий безопасности.

Ткань школьной одежды напрямую контактирует с кожей ребенка, поэтому она должна обладать высокими показателями воздухопроницаемости (способностью «дышать») и гигроскопичности (способностью впитывать и отводить влагу/пот).

Рубашки, блузки, нательное белье должны состоять из натуральных тканей не менее чем на 80-100%. Допускается лишь небольшая примесь эластана или полиэстера (до 5-10%) для предотвращения сильной усадки и облегчения глажки.

Пиджаки, брюки, юбки, сарафаны: смесовые ткани здесь вполне допустимы и даже необходимы для износостойкости. Оптимальный состав: 50-70% натуральных волокон (шерсть, хлопок, вискоза) и 30-50% синтетических (полиэстер, полиамид).

Обратите особое внимание на материал подкладки пиджака или сарафана! Она не должна быть сделана из 100% скользкого полиэстера. Идеальный вариант – вискоза или натуральный хлопок. В противном случае создается «эффект парника»: ребенок будет постоянно потеть, а затем замерзать на сквозняках.

Крой и эргономика: свобода движений и здоровое кровообращение

Не пережимайте сосуды: слишком тесный пояс брюк или юбки сжимает брюшную полость, затрудняя дыхание и нормальное пищеварение. Свобода движений: форма должна быть слегка свободной. Школьник должен легко поднимать руки вверх, наклоняться вперед, завязывать шнурки и садиться на стул без чувства натяжения ткани в швах.

Отсутствие грубых внутренних швов: внутренние швы не должны натирать кожу в местах сгибов (подмышками, в паховой зоне, на поясе).

Защита от перегрева и переохлаждения: принцип многослойности

Идеальный подход – принцип многослойности (капсульный гардероб):

Базовый слой (хлопковая майка/футболка, блузка или рубашка).

Утепляющий слой (вязанный трикотажный жилет, кардиган на пуговицах или джемпер из мягкой пряжи с добавлением шерсти).

Верхний строгий слой (пиджак или жакет) – для торжественных мероприятий.

Запах, красители и сертификация безопасности

Запах: от одежды не должно исходить резкого химического или неприятного запаха. Наличие такого запаха свидетельствует о применении токсичных и нестойких красителей (формальдегида, тяжелых металлов).

Маркировка: на ярлычке должна быть четкая информация на русском/белорусском языке: наименование изделия, состав сырья, размер, символы по уходу, дата изготовления и данные производителя.

Устойчивость окраски: проведите влажной белой салфеткой по ткани. Если на салфетке остался следы краски – откажитесь от покупки. Такая одежда полиняет при первой

стирке и может вызвать аллергию при контакте с потом.



Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья

Главные критерии правильной «сменки»:



Материалы: нога должна «дышать»

В помещениях школы во время отопительного сезона бывает достаточно жарко. Если обувь сделана из искусственных материалов, ноги ребенка моментально потеют. Это создает «эффект сауны», провоцирует появление неприятного запаха, размножение грибковых инфекций и опрелостей.

Идеальный выбор – обувь из натуральной кожи, замши, нубука или плотного «дышащего» текстиля. Также важно наличие перфорации (дырочек) на кожаных туфлях или сетчатых вставок на текстильных кроссовках. Внутренняя стелька должна быть сделана только из натуральной кожи или хлопка, с впитывающим слоем.

Подошва сменной обуви отвечает за амортизацию при ходьбе и безопасность на скользких школьных коридорах:

— Гибкость: возьмите обувь и попробуйте согнуть подошву. Она должна легко гнуться в передней трети (там, где сгибаются пальцы ноги), а не посередине стопы. Жесткая, негнущаяся подошва меняет походку и перегружает мышцы голени.

— Безопасность: подошва не должна быть абсолютно гладкой. Выбирайте рифленый рельеф из легких полимерных материалов (термоэластопласт, ТЭП, ЭВА).

— «Немаркость»: во многих школах требуют обувь со светлой подошвой, так как черная резина оставляет на линолеуме и паркете трудносмываемые черные полосы.

Важно! Абсолютно плоская подошва так же вредна для детской ноги, как и высокий каблук. Наличие устойчивого каблука обязательно! Он помогает правильно распределить нагрузку на стопу.

Жесткий задник: пятка должна быть плотно зафиксирована.

Надавите на задник пальцами – он не должен легко сминаться. Жесткая пятка удерживает голеностопный сустав в правильном вертикальном положении, предотвращая заваливание стопы внутрь (вальгусную деформацию).

Носок и фиксация.

— Широкий носок: пальцы ноги внутри обуви должны располагаться свободно, не сжиматься и не налезать друг на друга. Узкие «зауженные» носы нарушают кровообращение и приводят к деформации пальцев и врастанию ногтей.

— Надежная фиксация: обувь не должна болтаться на ноге или сваливаться при ходьбе. Выбирайте модели на регулируемых липучках, шнурках или ремешках с пряжками. Липучки – идеальный выбор для начальной школы: ребенок быстро переобуется сам без помощи взрослых.

«Черный список»: какую обувь НЕЛЬЗЯ покупать в качестве сменной:

Резиновые сабо и «кроксы»: несмотря на мягкость и легкость, они сделаны из синтетических материалов, не фиксируют пятку и вызывают обильное потоотделение.

Плоские балетки и кеды на тонкой плоской подошве: отсутствие супинатора, каблука и амортизации при ходьбе по жесткому школьному полу – прямой путь к развитию плоскостопия и пяточной шпоры.

Обувь на высокой платформе или высоком каблуке (выше 4 см): смещает центр тяжести тела вперед, увеличивает нагрузку на носок, деформирует таз и создает колоссальную нагрузку на позвоночник.

Шлепанцы, сланцы и мюли с открытой пяткой: не фиксируют стопу, повышают риск оступиться, упасть и получить травму на перемене.

Утепленные спортивные кроссовки для улицы: в них ноги стоят от жары за первый же урок.

Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья

ПОХОД К ПСИХОЛОГУ ПЕРЕД ШКОЛОЙ: КОГДА НУЖНО ПОКАЗАТЬ РЕБЕНКА ПЕРЕД НАЧАЛОМ УЧЕБНОГО ГОДА?

Новый учебный год – это всегда волнительный период, как для детей, так и для родителей. Помимо покупки школьных принадлежностей, важно позаботиться о психологической готовности ребенка. Поход к психологу перед школой может стать ценной инвестицией в его успешное обучение, адаптацию и эмоциональное благополучие. Когда стоит задуматься о визите к психологу?

Не существует строгого правила, предписывающего всем детям проходить психологическое тестирование перед школой. Однако, есть ряд ситуаций, когда такой визит может быть крайне полезен.

Во-первых, это первоклассники. Для детей, впервые идущих в школу, это большой стресс и резкая смена привычной жизни. Психолог поможет оценить их готовность к учебной деятельности, справиться с тревогой и страхами, развить навыки самоконтроля и общения.

Во-вторых, это дети с особенностями развития. Если у ребенка есть диагностированные или предполагаемые трудности с развитием, например, СДВГ, дислексия, расстройства аутистического спектра, визит к психологу поможет подобрать индивидуальные стратегии обучения и адаптации.

Третья группа – это дети, пережившие травмирующие события. Например, потеря близкого, развод родителей, переезд. Такие события могут оставить глубокий след в детской психике. Психолог поможет ребенку проработать травму и вернуться к нормальной жизни.

Стоит также показаться психологу детям, испытывающим трудности в общении. Если ваш ребенок замкнут, агрессивен, испытывает проблемы с установлением контактов со сверстниками или учителями, психолог может помочь ему развить социальные навыки.

Также нелишним будет визит к психологу детям с высокой тревожностью. Если ребенок склонен к чрезмерным переживаниям, боится новых ситуаций, часто плачет или испытывает панические атаки, специалист по детской

психологии поможет справиться с тревогой и научиться управлять эмоциями.

Даже если вы просто хотите быть уверены в психологической готовности ребенка к школе, не стесняйтесь обратиться за профессиональной помощью. Психолог проведет тестирование, которое поможет выявить сильные и слабые стороны ребенка по каждому из пунктов. Он оценит мотивационную, интеллектуальную, эмоционально-волевою и социальную готовность. Это значит, что психолог посмотрит, есть ли у ребенка желание учиться, способен ли он концентрировать внимание, запоминать информацию, мыслить логически, управлять своими эмоциями и следовать правилам, а также взаимодействовать с учителями и сверстниками, работать в группе, разрешать конфликты.

Если тестирование выявит определенные трудности, психолог предложит комплекс мер для их коррекции. Специалист даст рекомендации по дальнейшему развитию ребенка, поможет справиться с возникающими трудностями в воспитании.



*Василина Пивовар,
психолог отдела общественного здоровья*

Школьный ланч-бокс – это не просто красивый контейнер для еды, а элемент индивидуальной гигиены и инструмент формирования правильных пищевых привычек. С точки зрения детской гигиены, неправильно подобранная посуда может стать источником опасных токсичных веществ или рассадником бактерий. Разбираемся, на что нужно обратить внимание при выборе безопасного и удобного ланч-бокса.



Безопасность материалов: читаем маркировку

Главное требование к любой посуде, контактирующей с пищей, – химическая инертность. При нагревании, контакте с кислыми соусами или соками некачественный пластик может выделять вредные вещества.

Безопасные материалы:

— Пищевой полипропилен (обозначается как РР или цифрой «5» в треугольнике). Это наиболее безопасный, термостойкий и легкий пластик. Он не содержит бисфенол А и подходит для горячих блюд и разогрева в микроволновой печи;

— Тритан – современный инновационный эко-пластик. Он прочный, прозрачный, как стекло, не впитывает запахи, не бьется и абсолютно безопасен для здоровья;

— Нержавеющая сталь (маркировка 18/8 или

SUS 304) – долговечный, экологичный и гигиеничный материал. Идеален для холодных блюд, фруктов и бутербродов. Внимание: металлические контейнеры нельзя греть в микроволновке!

— Пищевой силикон: безопасен, гипоаллергенен и легко моется.

— дешевая меламиновая посуда: напоминает фарфор, но при контакте с горячей едой выделяет формальдегид.

На что обратить внимание:

Герметичность и уплотнители.

Простота ухода.

Температурный режим.

Готовая пища при комнатной температуре быстро обсеменяется бактериями. Для скоропортящихся продуктов выбирайте ланч-бокс с термоизоляцией (термо-контейнер) или используйте термосумку с хладоэлементом. Для сухих перекусов (орехи, сухофрукты, целые овощи, хлебцы) подойдет обычный секционный бокс.

Скоропортящийся перекус (бутерброды с мясом или сыром, вареные яйца, нарезанные овощи) ребенок должен съесть в течение 2-3 часов после извлечения из холодильника (обычно на 2-3 перемене), так как при комнатной температуре в еде быстро размножаются бактерии. В то же время орехи, сухофрукты, хлебцы, целые фрукты остаются безопасными на протяжении всего учебного дня (до 6-8 часов).

Эргономика и здоровье ребенка

Конструкция ланч-бокса напрямую влияет на то, что и как съест ребенок. Секции препятствуют смешиванию запахов и текстур, что особенно важно для избирательных в еде детей.

Защелки должны закрываться плотно, но открываться без сверхусилий, чтобы ребенок не травмировал пальцы и не рассыпал содержимое по парте. А сам ланч-бокс должен быть легким и компактным, помещаться в боковой или передний карман рюкзака.

*Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья*

Баклажан прочно закрепил за собой статус одного из самых популярных кулинарных ингредиентов во всем мире. Интересно, что с ботанической точки зрения он является ягодой, хотя в повседневной жизни мы привыкли считать его овощем. Этот яркий представитель семейства паслёновых не только придаёт блюдам неповторимый вкус и текстуру, но и обладает внушительным списком полезных свойств.

Богатство антиоксидантами. Главная гордость баклажана – его насыщенный фиолетовый цвет. Он обязан своим оттенком назунину – мощному антиоксиданту из группы антоцианов.

Здоровье сердца и сосудов. Баклажаны содержат клетчатку, калий, витамин С и витамин В6. Этот комплекс нутриентов эффективно снижает уровень «плохого» холестерина (ЛПНП), помогая поддерживать чистоту сосудов. Кроме того, калий расслабляет сосудистые стенки, что способствует нормализации артериального давления.

Помощь в контроле веса. Баклажан – идеальный продукт для тех, кто следит за фигурой. В 100 граммах продукта содержится всего около 25–35 калорий. При этом высокое содержание пищевых волокон (клетчатки) обеспечивает длительное чувство сытости, замедляя процесс пищеварения и предотвращая резкие скачки сахара в крови.

Улучшение пищеварения. Клетчатка, которой богат баклажан, необходима для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Она помогает предотвратить запоры, поддерживает здоровую микрофлору кишечника и способствует регулярному очищению организма.

Поддержка нервной системы. В составе «синеньких» присутствуют витамины группы В, которые необходимы для нормальной работы нервной системы. Они помогают справляться со стрессом, улучшают качество сна и способствуют концентрации внимания.

Чтобы получить максимум пользы и избежать возможных неприятностей, стоит учитывать несколько нюансов:

Не ешьте сырыми: Баклажаны содержат соланин – вещество, которое в больших количествах может вызвать расстройство желудка. Термическая обработка (запекание, тушение, гриль) полностью нейтрализует его.

Кожица – это важно: Именно в кожуре сосредоточена большая часть полезных антиоксидантов, поэтому старайтесь не очищать её, если овощ молодой и кожица не слишком жесткая.

Кому стоит быть осторожным: Людям с заболеваниями почек (из-за содержания оксалатов), а также тем, у кого есть индивидуальная аллергия на пасленовые, перед употреблением стоит проконсультироваться с врачом.



Ольга Костюкова,
помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья

ЗОЛОТО СЕЗОНА: В ЧЕМ РЕАЛЬНАЯ ПОЛЬЗА КУКУРУЗЫ В ПОЧАТКАХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

5 причин включить свежую кукурузу в меню прямо сейчас



Польза для зрения

Яркий желтый цвет зерен кукурузы обусловлен высокой концентрацией каротиноидов: лютеина и зеаксантина. Эти вещества избирательно накапливаются в сетчатке глаза, выполняя роль «внутренних солнцезащитных очков».

Здоровье кишечника

В одном среднем початке кукурузы содержится около 3-4 граммов ценной клетчатки. Пищевые волокна стимулируют перистальтику кишечника, помогают предотвратить запоры, выводят продукты метаболизма и служат питательной средой (пребиотиком) для полезной микрофлоры.

Уникальное антиоксидантное свойство: парадокс варки

Существует популярное заблуждение, что при термической обработке овощи теряют всю свою пользу. С кукурузой все работает иначе! Исследования доказывают: при варке или запекании в кукурузе действительно слегка снижается уровень витамина С, но антиоксидантная активность продукта возрастает на 20-40%! При нагревании в зернах высвобождается феруловая кислота – мощнейший антиоксидант, который борется с хроническими воспалительными процессами, защищает клетки печени и снижает риск развития опухолевых процессов.

Поддержка сердца и сосудов

Калий и магний в составе зерен благотворно влияют на сердечный ритм, помогают выводить избыток жидкости из организма и нормализуют артериальное давление. А клетчатка связывает «плохой» холестерин в кишечнике, препятствуя образованию

атеросклеротических бляшек в артериях.

Долгая энергия и крепкие нервы

Кукуруза относится к продуктам с комплексом сложных углеводов. Она расщепляется медленно, обеспечивая организму плавный и длительный приток энергии без резких скачков инсулина в крови. А высокие дозы тиамина (витамина В1) помогают справляться с осенней хандрой, раздражительностью и умственным утомлением.

Как приготовить кукурузу с максимальной пользой? Чтобы сохранить богатый состав зерен и не превратить полезный продукт в «калорийную бомбу», придерживайтесь простых кулинарных правил:

Не переваривайте! Молодая сезонная кукуруза сахарных сортов готовится очень быстро: всего 15-20 минут в кипящей воде без добавления соли (соль делает зерна жесткими, поэтому солить лучше уже готовый початок). Если варить кукурузу часами, как это делали раньше, разрушатся витамины группы В.

Запекайте в листьях: заверните початки прямо в их родные зеленые листья и запекайте в духовке или на гриле 20-25 минут. Кукуруза пропарится в собственном соку, получится невероятно сочной и сохранит максимум микроэлементов.

Контролируйте сливочное масло и соль: самая большая опасность вареного початка – это привычка густо смазывать его сливочным маслом и обильно посыпать солью. Для здорового питания лучше сбрызнуть горячий початок лимонным соком, каплей оливкового масла и посыпать сушеной паприкой или чесноком.

*Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья*

АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В АВГУСТЕ



В рамках реализации профилактического проекта «Здоровое сердце» в августе 2026 года в городе Гомеле организованы информационно-образовательные акции по профилактике болезней системы кровообращения «Артериальное давление под контролем!»

19 августа 2026 года с 14.00 до 15.00 ТУП «Гомельский центральный рынок» (г.

Гомель, ул. Карповича, 28);

26 августа 2026 года с 14.00 до 15.00 филиал «Гомельский объединенный автовокзал» ОАО «Гомельоблавтотранс» (г. Гомель, ул. Курчатова, 1).

Специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского ЦГЭ провели измерение артериального давления и консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, рациональному питанию, оптимальной двигательной активности, отказу от вредных привычек. Было проведено обучение навыкам измерения артериального давления.



ПРИЕМКА УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ Г.ГОМЕЛЯ К НОВОМУ 2026/2027 УЧЕБНОМУ ГОДУ



Специалисты государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» принимают участие в составе комиссий по приемке учреждений образования г. Гомеля к новому 2026/2027 учебному году.

Проводится оценка безопасных условий пребывания обучающихся, обеспечение здоровьесберегающей среды в учреждениях образования. Особое внимание уделяется подготовке пищеблоков и обеденных залов, проводится оценка обеспеченности ученической мебелью, готовности мест для

занятий физкультурой и спортом, проведения занятий по трудовому обучению, состояния искусственной освещенности ученических мест, санитарного состояния санитарных узлов и др.



ЛЕТО В БЕЗОПАСНОСТИ

Специалист отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ в рамках реализации областного профилактического проекта «Здоровое детство – счастливое будущее» провел игровое занятие «Безопасность и мы» для воспитанников, посещающих воспитательно — оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 66 г. Гомеля».

Встреча прошла в формате познавательной викторины, где ребята в игровой форме разбирали правила безопасного поведения в летний период и вспоминали, как предотвращать травматизм. Разделившись на команды, участники повторили основы безопасного поведения на воде и обсудили методы защиты от солнечных ожогов и тепловых ударов. Большой интерес вызвали задания по защите от клещей, где они разбирали правила выбора одежды при посещении леса и важность самоосмотров.



Игровой формат помог ребятам вспомнить о личной гигиене, которая защищает от кишечных инфекций.

В завершение встречи воспитанники лагеря пришли к единому выводу: лето прекрасно, когда оно безопасно, а строгое соблюдение простых правил делает каникулы радостными и беззаботными.

ПОЛЕЗНЫЕ КАНИКУЛЫ: ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО



В рамках реализации областного профилактического проекта «Здоровое детство – счастливое будущее» на базе воспитательно-оздоровительного лагеря дневного пребывания ГУО «Средняя школа №44 имени Н.А. Лебедева г. Гомеля» прошло информационно-образовательное игровое занятие «Азбука здорового питания». Мероприятие провел специалист отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ.

Главной целью встречи стало формирование у подрастающего поколения культуры здорового питания, осознанного отношения к своему рациону и мотивации к ведению здорового образа жизни.

Специалист подробно разобрал с воспитанниками лагеря влияние питания на растущий организм и объяснил, что сбалансированный рацион необходим круглый год, который обеспечивает организм всем нужным как для активного отдыха, так и для успешной учебной и творческой деятельности.

Для закрепления материала в игровой форме ребята с азартом разгадывали загадки о витаминах, смотрели тематические видеоролики и весело разделяли продукты на полезные и вредные в ходе игры «Выбери полезное». В итоге воспитанники лагеря сделали вывод, что правильный выбор еды помогает оставаться крепкими, активными и здоровыми.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ РЕЙД «СДЕЛАЙ ШАГ К ЗДОРОВЬЮ – ОТКАЖИСЬ ОТ НИКОТИНА!»

В рамках реализации мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и профилактику зависимостей в молодежной среде, был проведен профилактический рейд в популярных среди молодежи местах.

Целью рейда стало повышение осведомленности юных жителей Гомеля о пагубном влиянии курения и электронных сигарет на их здоровье, а также формирование ответственного отношения к своему образу жизни.

В ходе рейда подростки получили актуальную информацию о вреде никотиносодержащей продукции и были снабжены информационными памятками.

Специалисты ЦГЭ провели беседы с ребятами, акцентируя внимание на последствиях, которые могут проявиться уже в молодом возрасте. Объясняли подросткам, насколько быстро формируется никотиновая зависимость, и как сложно от нее избавиться. Особое внимание уделялось тому, как вейпинг может повреждать легкие, вызывая необратимые изменения.

В завершение каждой беседы несовершеннолетние получали красочные и информативные памятки, которые содержат ключевую информацию о вреде курения и вейпинга, рекомендации по отказу от вредных привычек.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ РЕЙД «НА СТРАЖЕ ЗДОРОВОГО БУДУЩЕГО МОЛОДЕЖИ»

В рамках реализации мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и профилактику зависимостей в молодежной среде, был проведен профилактический рейд в популярных среди юных жителей нашего города местах.

В ходе рейда специалисты Гомельского городского ЦГЭ делали акцент на профилактику табакокурения и вейпинга, рассказывая о долгосрочных последствиях для здоровья этих пагубных привычек. В беседах с молодежью были развенчаны мифы о безопасности вейпинга. Также подростки были информированы о содержании вредных веществ в жидкостях для вейпов, никотиновой зависимости, влиянии на легкие и мозг, риске перехода к традиционным сигаретам.

Специалисты Гомельского городского ЦГЭ не только провели беседы с ребятами, но и снабдили их информационными памятками, в которых содержится краткая, яркая информация о вреде курения и вейпинга, преимуществах ЗОЖ.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ РЕЙД «ПОЧУВСТВУЙ ВКУС К ЖИЗНИ БЕЗ СИГАРЕТ»



В рамках реализации мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и профилактику зависимостей в молодежной среде, специалисты Гомельского ЦГЭ провели профилактический рейд, целью которого стало повышение осведомленности юных жителей Гомеля о пагубном влиянии курения и электронных сигарет на их здоровье.

Рейд охватил популярные места отдыха молодежи, где специалисты имели возможность напрямую пообщаться с ребятами, донести до них важную информацию в доступной форме.

Особое внимание уделялось разъяснению таких серьезных проблем, как развитие зависимости, ухудшение физической формы, снижение успеваемости и повышенный риск развития хронических заболеваний в будущем. Специалисты подчеркивали, что электронные сигареты, несмотря на приятные ароматы и кажущуюся

безопасность, не менее вредны, а порой и более опасны для здоровья.

В ходе рейда участники получили наглядные материалы – памятки, рассказывающие о разрушительном воздействии никотина на растущий организм, о последствиях использования электронных сигарет, которые часто ошибочно воспринимаются как безвредная альтернатива.



Чем опасен ВЕЙПИНГ?

Вейпинг (**vaping** – парение) – процесс курения электронной сигареты или других подобных устройств посредством вдыхания пара

«Это не курение, а парение», – так говорят пользователи электронных сигарет и вейпов, выдыхая облака пара с ароматом вишни, мяты, шоколада или леденца. Это совсем не похоже на отвратительный запах табачного дыма. Так вреден ли вейпинг или нет?

Последствия курения электронных сигарет:

Многие убеждены, что электронные сигареты менее вредны, чем обычные, что это здоровая альтернатива курению табака. Новый формат курения часто выбирают подростки и молодые люди, во многом благодаря дизайну, компактным размерам и форме, которая упрощает сокрытие гаджета. Многообразие ароматов и сладкий вкус, которые нравятся тем, кто не переносит запах и вкус табачного дыма. Все это многообразие – благодаря химическим ароматизаторам. Но, то, что можно без последствий проглотить, бывает очень опасно вдыхать. Вот лишь часть негативных последствий курения электронных сигарет:

- Аэрозоль вейпа или электронной сигареты вызывает кратковременную воспалительную реакцию в легких, как и обычные сигареты. Причем, пары жидкости без никотина могут привести к более сильному повреждению.
- Вдыхаемые микрочастицы аэрозоля раздражают альвеолы и могут вызвать приступ астмы.
- Воздействие аэрозоля электронных сигарет снижает реакцию иммунной системы и увеличивает восприимчивость к возбудителям гриппа, COVID-19 и других респираторных заболеваний.
- Даже при кратковременном воздействии аэрозоля возможно раздражение горла и глаз, кашель и головокружение.
- Никотин, содержащийся в аэрозоле, вызывает сужение артерий, а это может привести к сердечному приступу.
- Облитерирующий бронхолит, или «попкорновое легкое», необратимое и опасное заболевание легких.



gomelskiigorodskoicge



gomelgcge



gomelgcge

Автор:

психолог Василина Смолян

Ответственный за выпуск:

главный врач Николай Рубан



Тираж: 100 экз.

г. Гомель, 2024



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»



Любителям тихой охоты на заметку

Любителям грибной охоты необходимо напомнить, что грибы в загрязненных после черновобильской аварии лесах могут накапливать радионуклиды!



Процент проб с превышением допустимых уровней содержания цезия-137 в дикорастущих грибах и ягодах остается практически неизменным на протяжении многих лет.



Употребление в пищу загрязненных радионуклидами грибов приводит к дополнительному внутреннему облучению организма!

Чтобы оградить себя от возможной опасности при сборе грибов и ягод нужно:



обращать внимание на предупреждающие и запрещающие знаки

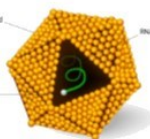


сбор производить только в разрешенных местах

Проверить дары леса на содержание радиоцезия можно в ветеринарных лабораториях рынков, областной ветлаборатории и в лаборатории государственного учреждения «Гомельский областной центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»



**Вирусный гепатит А (болезнь Боткина) –
инфекционное воспалительное заболевание печени**

- ➡ Гепатит А еще называют «болезнью грязных рук»
- ➡ Источником инфекции является больной человек, который с фекалиями выделяет в окружающую среду миллиарды вирусов
- ➡ Заражение происходит при употреблении воды или пищевых продуктов, содержащих вирусные частицы



Плохо вымытая посуда, детские игрушки, овощи и фрукты, а также термически необработанные продукты питания могут стать источниками инфекции!



Профилактика гепатита А



- ✓ С момента заражения до появления первых признаков заболевания может пройти от 14 до 45 дней
- ✓ Вирусный гепатит А проявляется как простудное заболевание или кишечная инфекция: повышается температура тела, появляется тошнота, рвота, общая слабость и потеря аппетита
- ✓ Могут проявляться такие симптомы как желтушность кожи и слизистой оболочки глаз

Как избежать заражения?



Соблюдайте элементарные правила личной гигиены: мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета и общественных мест



Тщательно мойте овощи и фрукты перед употреблением



Пейте и используйте для приготовления блюд только чистую питьевую воду

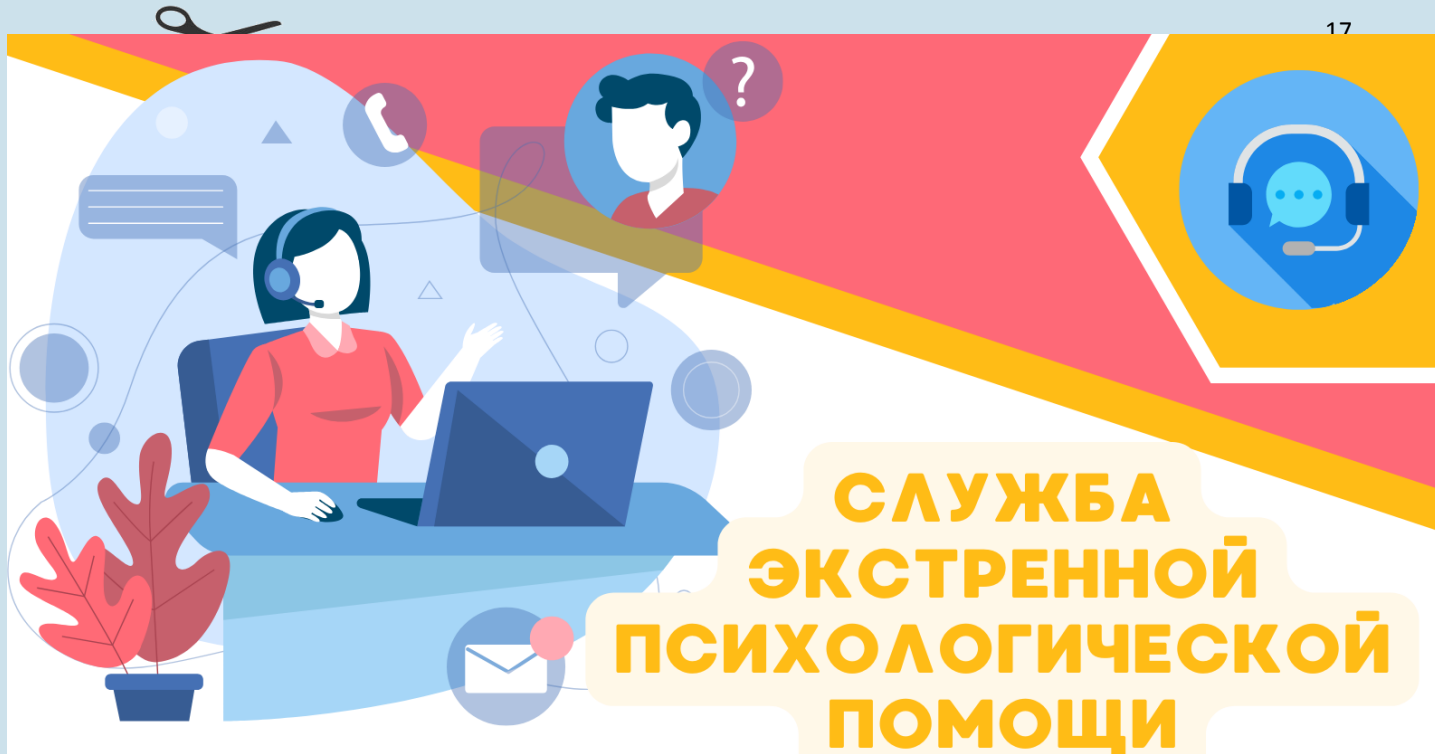


г. Гомель, 2024

Тираж 100 экз.

Автор: врач по медицинской профилактике Анастасия Степанькова

Ответственный за выпуск: главный врач Николай Рубан



Общенациональные и республиканские линии:

Детская линия помощи
(круглосуточно)

8 801 100-16-11
(бесплатно, анонимно)

Для детей и подростков
в Минске (круглосуточно)

8 (017) 263-03-03

Экстренная
психологическая
помощь
(круглосуточно)

133

Для взрослых в Минске
(круглосуточно)

8 (017) 352-44-44
8 (017) 304-43-70

Помощь при домашнем
насилии (ежедневно с
08:00-20:00)

8 801 100-88-01



РЕГИОНАЛЬНЫЕ НОМЕРА:

1. Учреждение «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница»
8-0232-31-51-61, 133 (круглосуточно).

2. УЗ «Мозырский психоневрологический диспансер» 8-0236- 25-17-92 (пн-чт.- 08.00-19.00; пт.-08.30-15.00).

3.УЗ «Ветковская центральная районная больница» 8-02330-4- 27-81 (пн, вт, ср, пт.: 8:00 - 16:00; чт: 12:00 - 20:00).

4.УЗ «Рогачевская центральная районная больница» 8-02339-2- 09-39; 8-029-603-07-05 (будние дни с 10.00 до 16.00).

5.УЗ «Брагинская центральная районная больница» 8-02344-3- 16-29 (будние дни с 14.00 до 16.00).

6.УЗ «Речицкая центральная районная больница» 8-02340-4-58-50(будние дни с 8.00 до 15.30).

7.УЗ «Ельская центральная районная больница» 8-02354-4-49-51(вт., ср., чт. с 11.00 до 13.00).

8.УЗ «Хойникская центральная районная больница» +375 (29) 322-97-51 (вторник-пятница с 8.00-12.00, с 14.00-16.00).

9. УЗ «Гомельская областная детская клиническая больница медицинской реабилитации» 8-0232-92-47-28 (будние дни с 8.00 до 16.00).