

Учреждение образования Республики Беларусь

Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения
с курсом ФПК и ПК



XLIX (49-й) СМОТР-КОНКУРС «ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ»



г. Витебск, 2023 г.

ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

**XLIX (49-ый) смотр-конкурс
«Образ жизни, здоровье и успех»
на лучший видеоматериал,
мультимедийную презентацию,
интерактивную презентацию, плакат,
санбюллетень, буклет, памятку, брошюру
(книгу), макет (вещи, посуда и т.п.), игру
и другое (календарь, листовка, флайер)
по актуальным вопросам формирования
здорового образа жизни (ЗОЖ) населения,
профилактики заболеваний
и предупреждения негативных явлений.**

**Смотр-конкурс проводился на основании
приказа Ректора № 886-учл от 29.12.2022 г.
с 13 февраля по 02 июня 2023 г.**

ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

**В 49-ом смотре-конкурсе всего
участвовало 580 студентов
Университета, которые изготовили
549 средств формирования ЗОЖ
разной тематики
и направленности.**

Из них:

- 401 студент ЛФ –
сдали 403 средства;**
- 153 студента ФПИГ –
изготовили 120 средств;**
- 26 студентов ФФ –
представили 26 работ.**

ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

Средства ЗОЖ всех факультетов, участвовавших в конкурсе:

Средство ФЗОЖ	ЛФ (4 курс)	ФПИГ (4 курс)	ФармФ	ВСЕГО
видео	8	1	2	11
презентация	32	62	6	100
интерактив	6	-	-	6
плакат	158	33	2	192
санбюллетень	8	-	-	8
буклет	78	5	16	99
памятка	31	5	-	36
брошюра (книга)	11	4	-	15
макет (вещи, посуда и др.)	17	2	-	19
игра	3	-	-	3
другое (календарь, листовка, флайер и др.)	47	8	-	55
лекции	4	-	-	4
ВСЕГО	403	120	26	549

**28 июня 2023 г. (среда) в 11.00
состоялся смотр-конкурс «Образ жизни, здоровье и успех»
в кабинете здоровья и здорового образа жизни
(ауд. 243, ЛТК, кафедра общественного здоровья
и здравоохранения с курсом ФПК и ПК).**

Состав комиссии:

Коневалова Н.Ю. (председатель)	проректор по учебной работе, д.б.н., профессор
Болтрушевич Н.Г. (зам. председателя)	проректор по воспитательной и идеологической работе, к.и.н., доцент
Глушанко В.С. (зам. председателя)	зав. кафедрой общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК, д.м.н., профессор
Кудлюк А.Б. (зам. председателя)	зав. отделом общественного здоровья в ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
Сметанина Н.Я.	зав. «Кабинет здоровья и ЗОЖ» при кафедре общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК, магистр образования
Горбачева А.В.	методист «Кабинет здоровья и ЗОЖ» при кафедре общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК
Кабанова А.А.	зав. кафедрой челюстно-лицевой хирургии и хирургической стоматологии с курсом ФПК и ПК, д.м.н., доцент
Киселева Н.И.	зав. кафедрой акушерства и гинекологии, д.м.н., профессор
Ковалевская Т.Н.	ассистент кафедры общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК
Козловская С.П.	зам. декана лечебного факультета, к.м.н., доцент
Козловский В.И.	зав. кафедрой факультетской терапии и кардиологии с курсом ФПК и ПК, д.м.н., профессор
Мацкевич О.Ю.	заведующий пресс-центром
Оленская Т.Л.	зав. кафедрой медицинской реабилитации с курсом ФПК и ПК, д.м.н., доцент
Хуткина Г.А.	зав. кафедрой организации и экономики фармации с курсом ФПК и ПК, к.ф.н., доцент
Церковский А.Л.	зав. кафедрой психологии и педагогики с курсом ФПК и ПК, к.м.н., доцент
Шалютина М.Б.	начальник отдела по воспитательной работе с молодежью

ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

**Экспертной комиссией было отобрано
85 лучших средств ЗОЖ
(79 работ ЛФ, 6 работ ФПИГ),
изготовленных на высоком
дизайнерском, художественном
и профессиональном уровнях,
отличающихся креативным подходом
по их выполнению.**

**Творческие проекты участников смотра-
конкурса распределились по следующим
19 номинациям: видео, ролик,
мультимедийная презентация, интерактив,
санбюллетень, плакат 3D, постер, заметка
для детей, памятка, листовка, флаер,
буклет, брошюра, инструкция, трекер,
фотофокус, игра, макет и новинки
(магнит, закладка, наклейка, значок).**

Творческие проекты победителей

№ п/п	Формы средств ЗОЖ – ФПИГ	ИТОГО проектов (шт.)	ИТОГО студентов (чел.)
1	Видео	1	2
2	Презентация	1	1
3	Плакат 3D	1	1
4	Постер	1	1
5	Инструкция	1	1
6	Макет	1	1
	Всего	6	7
№ п/п	Формы средств ЗОЖ – ЛФ	ИТОГО проектов (шт.)	ИТОГО студентов (чел.)
1	Видео	4	5
2	Ролик	3	4
3	Мультимедийная презентация	4	4
4	Интерактивная презентация	3	3
5	Санбюллетень	3	3
6	Плакат 3D	4	4
7	Постер	4	4
8	Заметка для детей	3	3
9	Памятка	4	4
10	Листовка	5	5
11	Флаер	5	5
12	Буклет	5	5
13	Брошюра	5	5
14	Инструкция	4	4
15	Трекер	5	5
16	Фотофокус	5	5
17	Игра	5	5
18	Макет	4	4
19	Новинка	4	4
	Всего	79	81

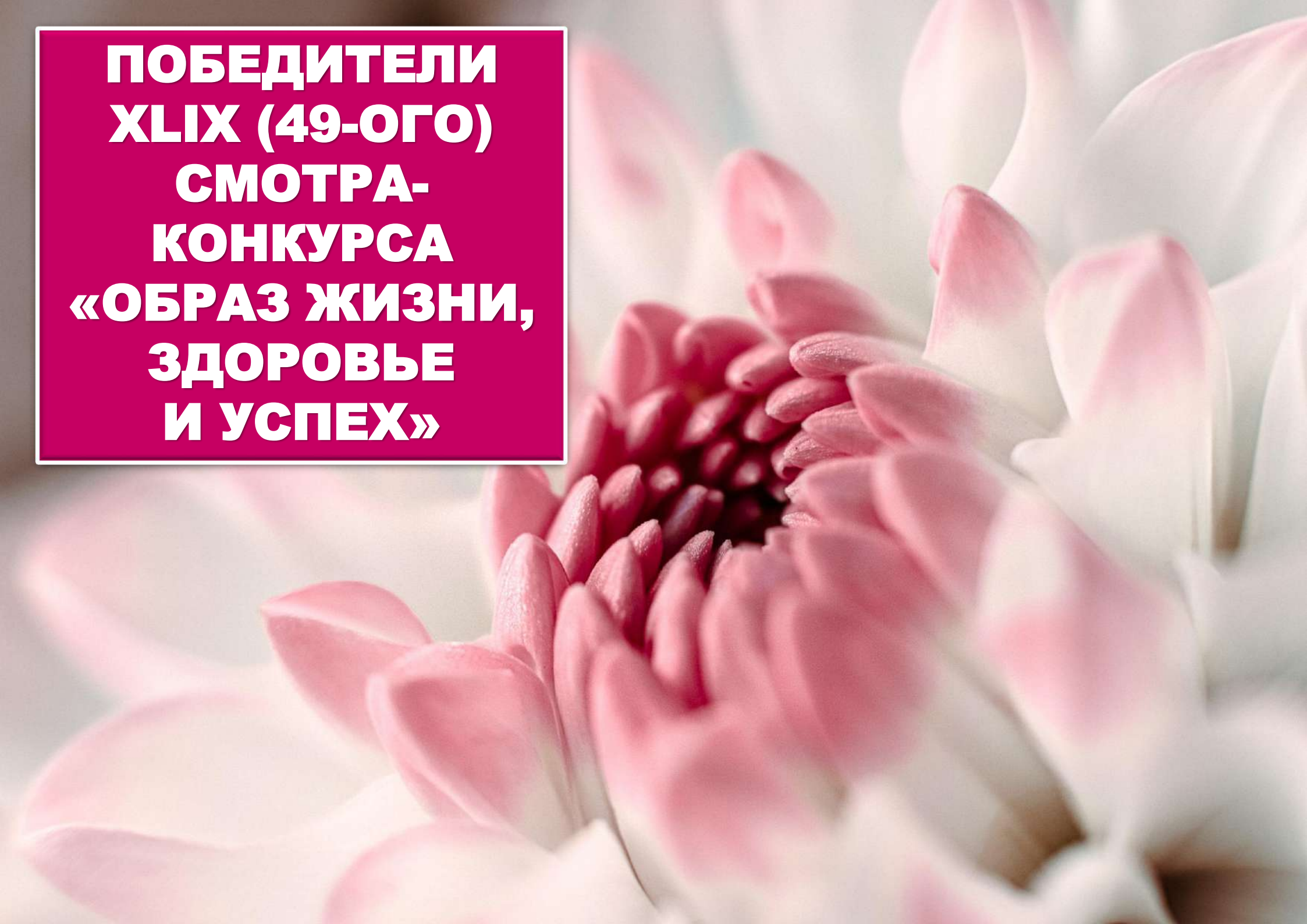
Тематика призовых творческих проектов

№	Темы работ	ФПИГ	ЛФ
1.	Аборт и его последствия	1	2
2.	Алкоголь – враг здоровья, труда и быта	-	2
3.	Беременные и кормящие	-	1
4.	Биоритмы в жизни человека	-	1
5.	Берегите зубы	-	1
6.	Питьевая вода и здоровье людей	-	1
7.	Здоровый позвоночник	-	2
8.	ЗОЖ, его основные компоненты и пути формирования	-	8
9.	Домашняя аптечка	1	-
10.	Иглорефлексотерапия	1	2
11.	Депрессия – глобальная угроза человечества	-	2
12.	Донорство	-	2
13.	Профилактика ВИЧ\СПИД	-	1
14.	Кожа как защитный барьер и уход за ней	-	2
15.	Курение \ вейпинг	-	2
16.	Лекарства не игрушка	-	1
17.	Контрацепция	-	1

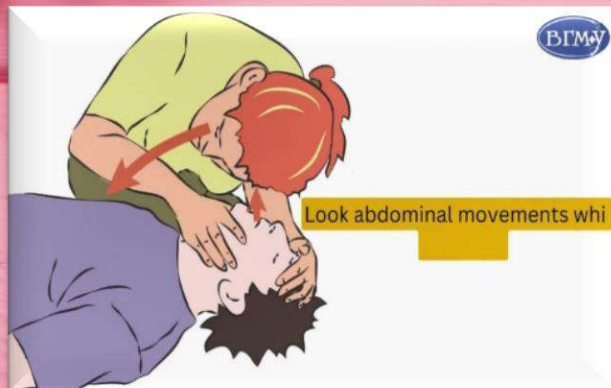
Тематика призовых творческих проектов

18.	Паразитология	-	3
19.	Первая помощь при ОССЗ	1	-
20.	Первая медицинская помощь	1	-
21.	Профилактика онкологических заболеваний	-	1
22.	Профилактика интернет-зависимости	-	1
23.	Профилактика насилия над детьми	-	3
24.	Рациональное питание как фактор предупреждения заболеваний ЖКТ	-	8
25.	Репродуктивные технологии XXI века	-	2
26.	Профилактика сахарного диабета	-	1
27.	Самолечение, вакцинация	-	1
28.	Физкультура, спорт, активный отдых и здоровье	-	6
29.	Тайм менеджмент	-	7
30.	Терапии и их воздействие на человека	-	9
31.	Человек, биоритмы, долголетие	-	1
32.	Экология – радиация, жизнь, здоровье	1	4
33.	Эмоциональное выгорание	-	1
	ВСЕГО	6	79

**ПОБЕДИТЕЛИ
ХЛІХ (49-ОГО)
СМОТРА-
КОНКУРСА
«ОБРАЗ ЖИЗНИ,
ЗДОРОВ'Є
И УСПЕХ»**



ЛУЧШИЕ ВИДЕО



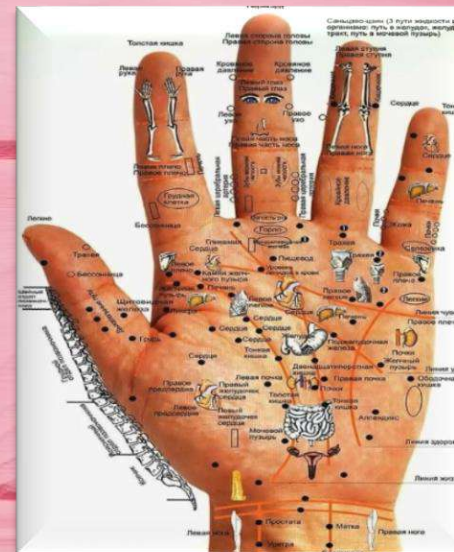
**ГРАН-
ПРИ
МЕСТО**



**«ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРЫХ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ»**

**49 гр., ФПИГ
Мохамед Тамим Ахмед Акил
Санкаран Сувета**

ЛУЧШИЕ ВИДЕО



**1
МЕСТО**

Су-Джок – пластмассовый шарик-массажёр с маленькими шипами. Внутри этого шарика лежат два колечка.



Шарик - массаж ладоней

Колечки - массаж пальцев.



Су Джок терапия

Су - кисть
Джок - стопа



Профессор Пак Чже Ву



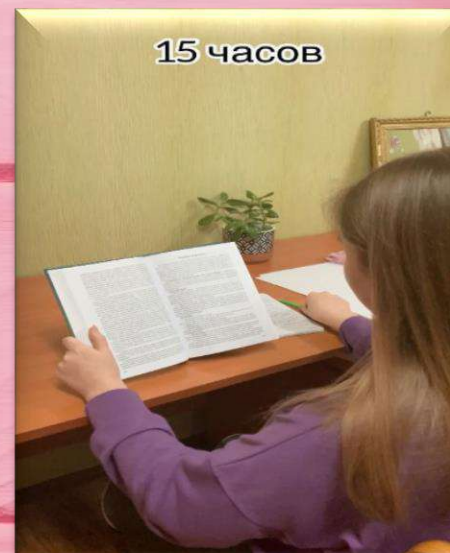
«ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ»
5 гр., ЛФ
Саганович Вера Алексеевна

ЛУЧШИЕ ВИДЕО

7 часов утра



15 часов

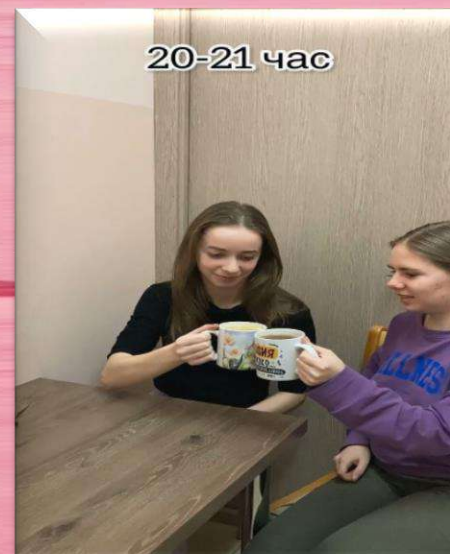


**2
МЕСТО**

16-17 часов



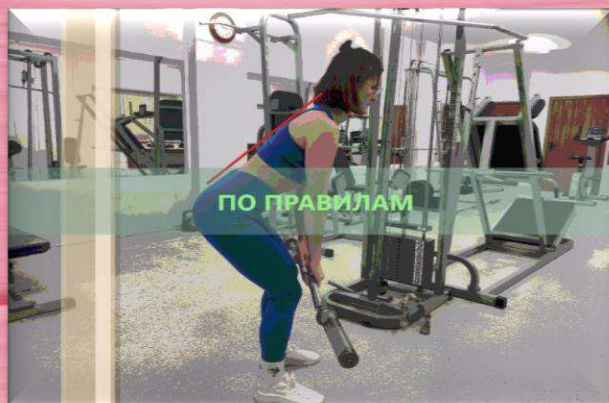
20-21 час



Или не задействуется...

«БИОРИТМЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»
3 гр., ЛФ
Воронкова Елизавета Сергеевна
Понагайбо Анастасия Александровна

ЛУЧШИЕ ВИДЕО



**3
МЕСТО**

**«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»
4 гр., ЛФ
Плотницкая Павлина Сергеевна**

ЛУЧШИЕ ВИДЕО



**ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**



«ПОЛЬЗА КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ»
2 гр., ЛФ
Сафронова Екатерина Александровна

ЛУЧШИЕ РОЛИКИ

*Путешествие-это
то, чем живет душа*



старайся увидеть мир



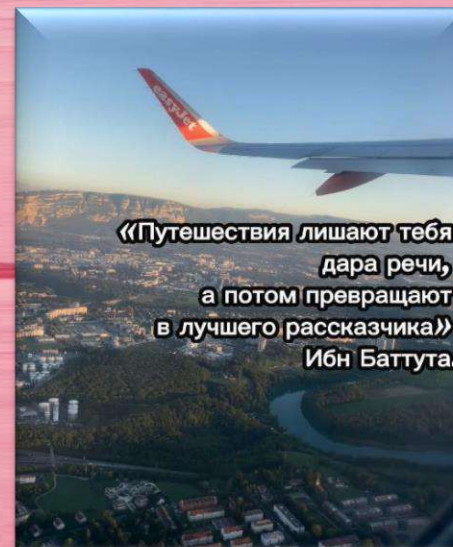
**1
МЕСТО**



он прекрасней любой
мечты, созданной
на фабрике



«Путешествия лишают тебя
дара речи,
а потом превращают
в лучшего рассказчика»
Ибн Баттута.



**«ПУТЕШЕСТВИЕ»
22 гр., ЛФ
Горовец Дарья Дмитриевна**

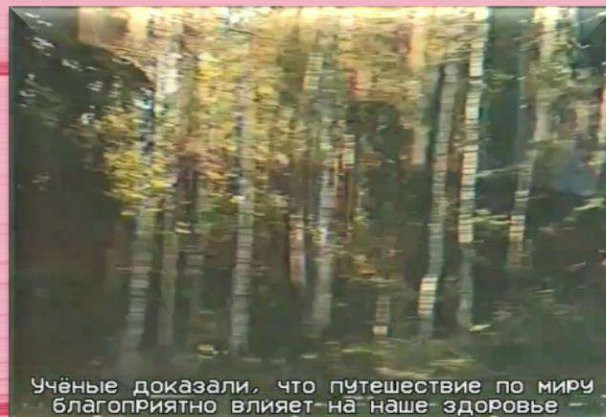
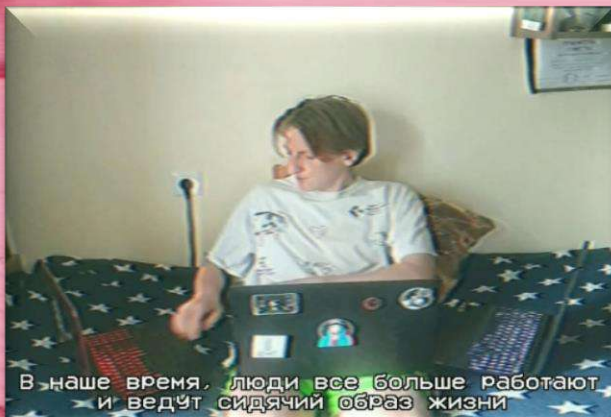
ЛУЧШИЕ РОЛИКИ



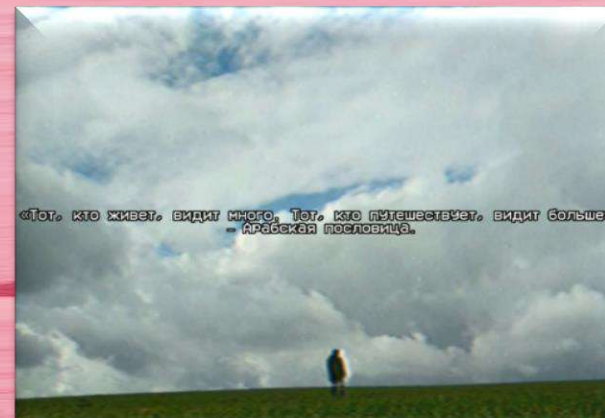
2
МЕСТО

«РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ
ТРУДА И ОТДЫХА»
27 гр., ЛФ
Дейнак Елена Владимировна

ЛУЧШИЕ РОЛИКИ

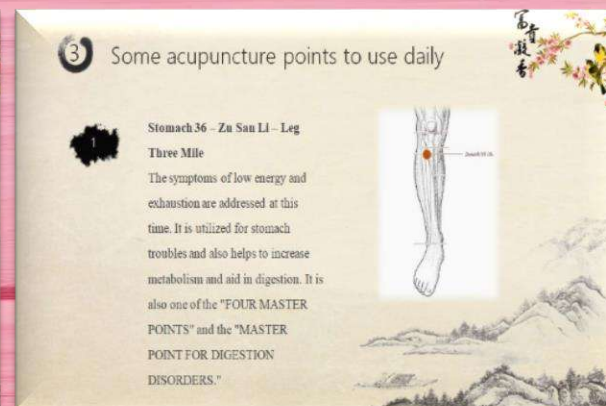
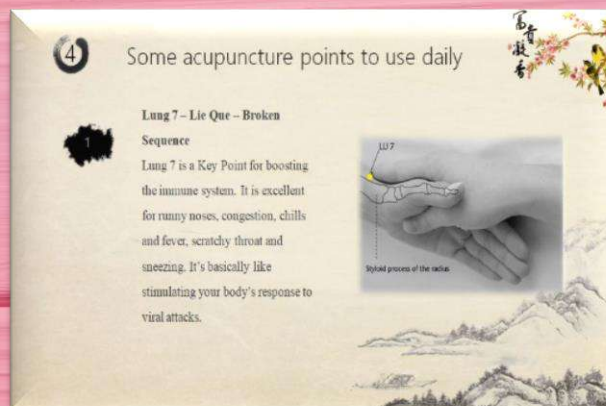
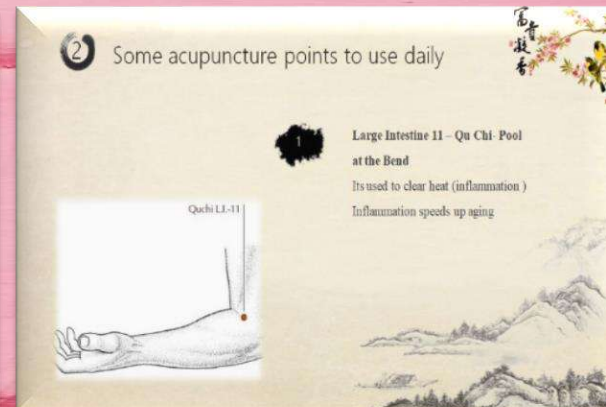
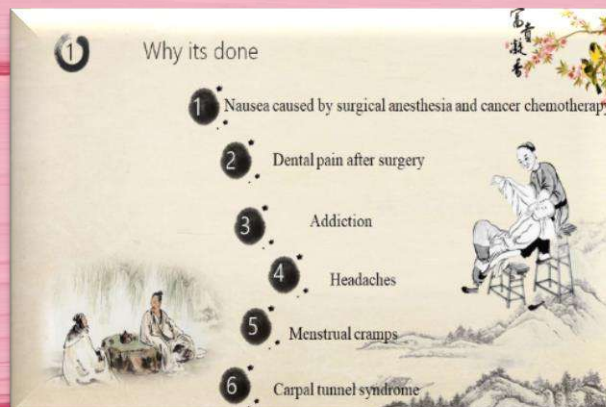
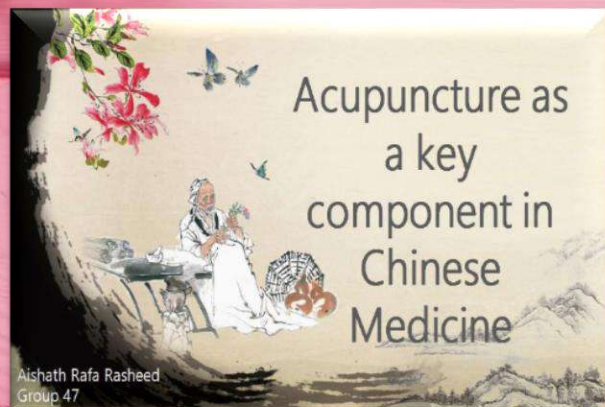


**3
МЕСТО**



**«ТРЭВЕЛ»
32 гр., ЛФ
Бабкунов Максим Владимирович
Гуров Иван Сергеевич**

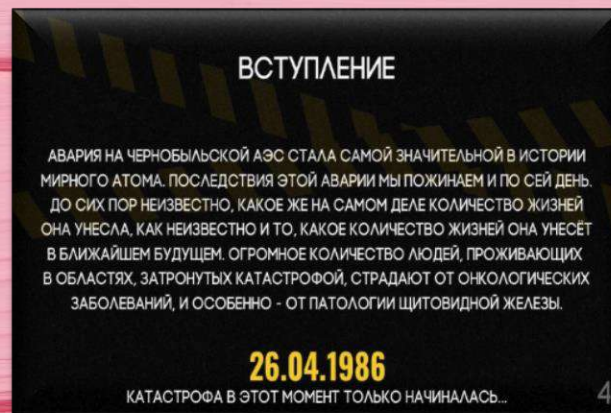
ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ



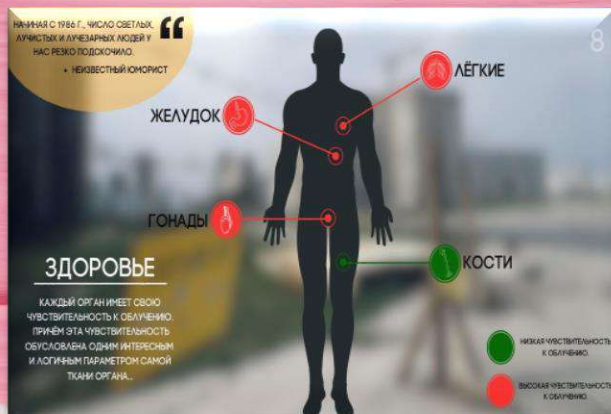
**ГРАН –
ПРИ
МЕСТО**

**«ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ»
47 гр., ФПИГ
Аишат Рафа Рашид**

ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ



**1
МЕСТО**



**«УРОКИ ЧЕРНОБЫЛЯ»
36 гр., ЛФ
Залуцкий Глеб Дмитриевич**

ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

- Это эффективное планирование рабочего времени, изучение проблем и методов оптимизации временных затрат в различных сферах профессиональной деятельности.

- Задача тайм-менеджмента — так организовать рабочий процесс, чтобы больше успевать в единицу времени и эффективно расходовать собственные ресурсы.



Мы совершенствуемся для того, чтобы



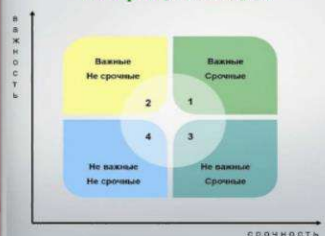
- **Работа с корреспонденцией.** Исследования свидетельствуют, что 20 - 30% своего времени человек тратит на разбор корреспонденции, просматривая в день до 100 документов, из которых лишь 30 по настоящему нужны. Подсчитано, что в деловой переписке объем ненужных сведений доходит до 15-20%, а по всем каналам из внутренних источников сведений поступает на 30%, а из внешних - на 40%.

- **Большой поток рутинных дел, часто срочных, работа над которыми занимает много времени.** Примерами могут служить такие дела, как оформление помещений, в которых проводится ремонт, выбор мебели, необходимость лично проверять различные параметры деятельности организации, зачастую это связано с некомпетентностью подчиненных или нежеланием их брать на себя ответственность, когда они сами обращаются к руководителю с просьбами помощи.



**2
МЕСТО**

Матрица Эйзенхауэра



СТРОИТЕ РЕАЛИСТИЧНЫЕ ПЛАНЫ

- Когда вы настроены позитивно и в хорошем настроении, день пролетает незаметно. Чтобы легче втянуться в работу, создайте себе «якоря» — этот термин из психологии означает какую-то деталь, музыку, цвет или действие, связанное с определенным эмоциональным состоянием. Например, по дороге на переговоры слушайте энергичную или агрессивную музыку, при интеллектуальной работе — легкую инструментальную или классику. Любимую музыку оставьте для отдыха. Или пейте на работе только кофе и апельсиновый сок, а в свободное время — зеленый чай и фруктовые коктейли. Непременное условие удачного рабочего дня — четкий план. Но не относитесь к нему как к закону — это лишь желаемый путь развития событий, от которого возможны отступления.



ТЕХНИКИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

- «Бифштекс из слона»
- «Лягушка на завтрак»
- Матрица Эйзенхауэра
- ABC анализ
- СВД
- Закон Парето
- «Помидор» (25 минут работы – 5 минут отдыха)
- Формула «10-3-2-1-0»



- 10 часов перед сном: никакого кофеина;
- 3 часа перед сном: никакой еды и алкоголя;
- 2 часа перед сном: никакой работы;
- 1 час перед сном: никаких экранов;
- 0: количество нажатий на кнопку «Отложить» на будильнике утром

«ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»

7 гр., ЛФ

Антоненко Каролина Александровна

ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ



Калланетика

Калланетика — это разновидность фитнеса, специальная гимнастика, направленная на микросокращение и растяжку глубоких мышц. Секрет высокой эффективности и пользы калланетики кроется в том, что в процессе тренировки работают абсолютно все группы мышц и получают при этом равномерную нагрузку. Это способствует сжиганию жировых отложений, уменьшению веса и объемов тела, делает фигуру более подтянутой, укрепляет иммунитет и оказывает благотворное воздействие на общее состояние здоровья.

Воркаут

В последнее время все больше людей поддерживают здоровый образ жизни и начинают заниматься спортом. Воркаут — это тренировки с собственным весом на уличных спортивных площадках. На тренировке можно включить в работу все группы мышц. Регулярные физические занятия на свежем воздухе улучшают общее самочувствие и положительно влияют на настроение. Особенно воркаут благоприятно сказывается на осанке.

**3
МЕСТО**

Скейтбординг

Хоккей

Во время тренировок задействована как нижняя, так и верхняя часть тела, благодаря чему отлично прорабатываются мышцы ног, рук, живота и спины. В зависимости от интенсивности игры за час сжигается до 500–600 калорий. Хоккей также благоприятно влияет на вестибулярный и опорно-двигательный аппарат, повышает иммунитет.

Езда на велосипеде

**«ФИЗКУЛЬТУРА, СПОРТ»
12 гр., ЛФ
Левшина Анна Владимировна**

ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ДОНОРСКАЯ КРОВЬ?

Кровь является внутренней средой организма и представляет собой живую, саморегулирующуюся и постоянно обновляющуюся систему. В организме взрослого человека содержится 4,0-5,5 литров крови (5-7% от массы тела). Еще древние люди знали, что кровь - носительница жизни. Основная функция крови – перенос питательных и защитных веществ, с помощью которых поддерживается жизнедеятельность органов и тканей организма человека.



Граждане Республики Беларусь от 18 до 60 лет, имеющий паспорт и постоянную регистрацию не менее 6 месяцев в регионе обслуживания данной организации службы крови.

Донором может быть только здоровый человек. В его крови не должно быть возбудителей инфекционных заболеваний, алкоголя, лекарств и других веществ, которые могут повредить здоровью больного при переливании донорской крови.

Донор должен вести здоровый образ жизни, не злоупотреблять спиртными напитками, не употреблять наркотики.



В современном обществе переливание крови в течении жизни необходимо каждому третьему человеку. В любую минуту кровь может понадобиться Вам, Вашим родным или друзьям. Вот почему так нужны доноры – здоровые люди, готовые отдать небольшое (до 500 мл) количество собственной крови, чтобы помочь больным.

В полученных компонентах крови наиболее остро нуждаются: пациенты, которым предстоит операция на сердце, легких, позвоночнике, желудочно-кишечном тракте; лица пострадавшие в ДТП и при чрезвычайных ситуациях; женщины-роженицы и рожденные ими дети; онкологические больные, которым необходима операция и химиотерапия.



**ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**

 **14 ИЮНЯ**
Всемирный
день донора крови



Ежегодно 14 июня в разных странах мира отмечают Всемирный день донора крови. В этот день мы выражаем благодарность людям, которые добровольно и безвозмездно сдают свою кровь, необходимую для спасения человеческих жизней, и повышаем осведомленность о необходимости регулярного донорства крови для обеспечения качества, безопасности и наличия крови и продуктов крови для нуждающихся в них пациентов.

**Гражданский долг каждого здорового человека –
стать донором крови!**

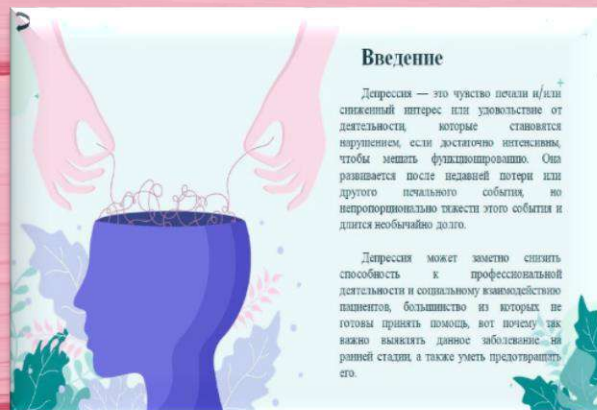
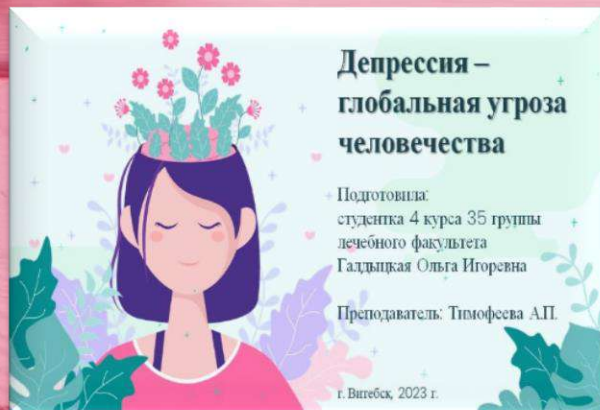
**Сегодня ты помог другим –
завтра они помогут тебе !**



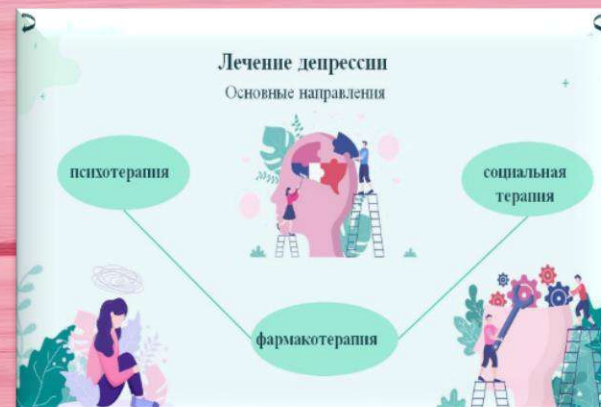
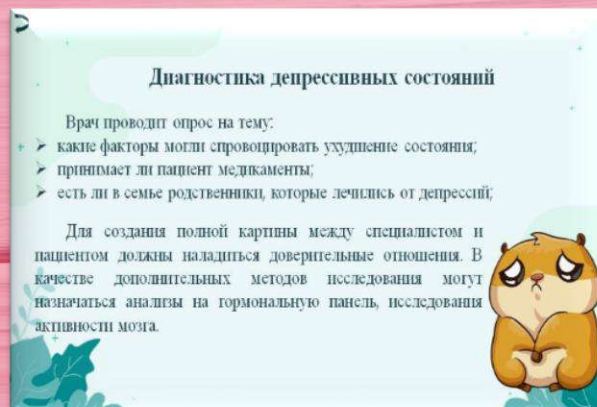
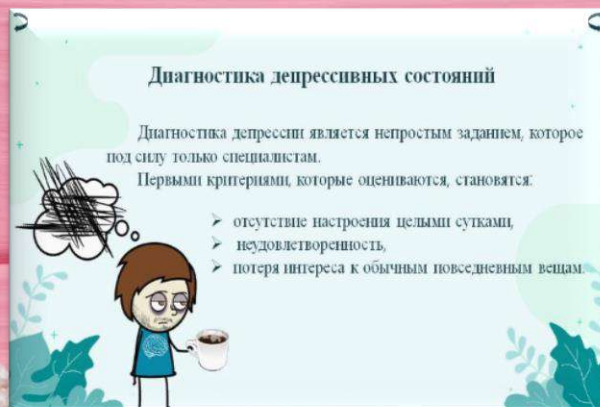
**«КАЖДАЯ КАПЛЯ НА СЧЕТУ.
СДАЙ КРОВЬ СЕГОДНЯ!»**

**«ДОНОРСТВО»
1 гр., ЛФ
Кожан Павел Валерьевич**

ЛУЧШИЕ ИНТЕРАКТИВНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ



**1
МЕСТО**



**«ДЕПРЕССИЯ»
35 гр., ЛФ
Галдыцкая Ольга Игоревна**

ЛУЧШИЕ ИНТЕРАКТИВНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

Нажмите, чтобы сделать выбор.

Курение Вейпинг Свежий ВОЗДУХ



Введение.

- Вейпингом называется курение электронных сигарет, которое в последнее время стало модным среди заядлых курильщиков и молодежи.



Опасно!

В мире было зафиксировано уже несколько случаев, когда вейп взрывается во рту курящего. Были такие случаи и в Беларуси. Последний произошел, когда в детскую больницу доставили 17-летнего школьника.



**2
МЕСТО**

Неверно!

Попробовать снова



Вейп - безопасная альтернатива?
Поможет ли вейп бросить курить?

- Часто вейперами становятся люди, которые хотят бросить курить, полагая, что основной вред здоровью наносят канцерогенные вещества, содержащиеся в дыме.



Вывод:

Таким образом, вейп нельзя рассматривать как менее вредную альтернативу сигаретам с точки зрения воздействия на организм. Безопасных форм курения не существует, а отсутствие симптомов не означает, что нет пагубного воздействия на организм.

**«ВЕЙПИНГ»
9 гр., ЛФ
Кляшторный Илья Васильевич**

ЛУЧШИЕ ИНТЕРАКТИВНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК



Подготовил:
Учащийся лечебного факультета
4 курса 33 группы
Ольшанко Александр
Александрович

Витебск, 2023

Что такое ВИЧ/СПИД?



Пути передачи ВИЧ/СПИД

Откуда взялся вирус?

ВИЧ-инфекция - инфекционный процесс в организме человека, вызываемый вирусом иммунодефицита человека, характеризующийся медленным течением, поражением иммунной и нервной систем, с последующим развитием на этом фоне оппортунистических (сопутствующих) инфекций, новообразований, приводящих инфицированного ВИЧ к летальному исходу. СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) - терминальная стадия ВИЧ-инфекции, наступающая в большинстве случаев через весьма длительный период от момента заражения вирусом.





**3
МЕСТО**

Шесть стадий реакции на кризис при ВИЧ:



Если у человека достаточно времени, если необходимая помощь оказана и, что самое главное, если ему не мешали, он достигает состояния, когда диагноз и его осознание больше не вызывают ни злости ни депрессии. Становится легче, человек снова начинает уважать и ценить себя, возвращаются интересы и желание общаться. Удивительно, насколько личность и жизнь человека может измениться в лучшую сторону, когда он сталкивается с неизлечимой болезнью. Улучшается качество жизни особенно у тех пациентов, которые смогли вновь обрести для себя смысл жизни и ее ценности. Они пытаются с пользой провести свое время, не упуская появляющиеся альтернативы.



Меры профилактики при попадании крови на неповрежденную кожу, слизистые:

- Кожа: обработать место загрязнения одним из дезинфектантов (70% раствором спирта, 3% раствором перекиси водорода, 3% раствором хлорамина), промыть водой с мылом и повторно обработать спиртом.
- Ротовая полость: прополоскать 70% раствором этилового спирта.
- Полость носа: закапать 20-30% раствор альбумида.
- Глаза: промыть глаза водой (чистыми руками), закапать 20-30% раствор альбумида.

**«ВИЧ\СПИД»
33 гр., ЛФ
Ольшанко Александр Александрович**

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТЕНИ

ПОЛЬЗА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

для матери

- 1) Уменьшение риска заболеваний раком яичников и молочной железы.
- 2) Снижение заболеваемости сахарным диабетом 2-го типа, заболеваниями сердца и сосудов.
- 3) Более выраженное снижение массы тела после родов.
- 4) Снижение риска возникновения послеродовой депрессии.
- 5) Предотвращение наступления овуляции и менструации (метод лактационной аменореи).
- 6) Формирование сильной психоэмоциональной связи с ребёнком.

для ребёнка

- 1) Защита от инфекционных заболеваний. Содержит антитела против возбудителей инфекций, перенесенных матерью в прошлом.
- 2) Снижает риск патологической реакции при проведении профилактических прививок.
- 3) Из грудного молока всасывается 50% железа, а из коровьего – только 10%.
- 4) Служит успокаивающим средством: дети на грудном вскармливании, меньше плачут.
- 5) Уменьшает риск аллергии, ожирения, сахарного диабета, артериальной гипертензии, аутоиммунных патологий и заболеваний крови.
- 6) Формирующийся правильный прикус уменьшает частоту стоматологических заболеваний.

Деревцова М.С., 4 ЛФ, 8 группа; 2023.

**1
МЕСТО**

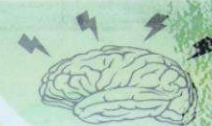
«ПОЛЬЗА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ»

8 гр., ЛФ

Деревцова Мария Сергеевна

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТЕНИ

НА УМ НАДЕЙСЯ, НО И САМ НЕ ПЛОШАЙ!

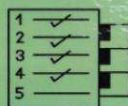


Как увеличить эффективность умственного труда



Как же себе помочь?

Нужно подобрать оптимальную температуру в помещении — где-то 18–22 градуса по Цельсию.



Хаос на рабочем столе приводит к хаосу в мыслях. Не ленитесь — создайте порядок вокруг своей рабочей зоны!

Не следует брать больше, чем Вы способны поднять — нагрузки должны быть оптимальными.



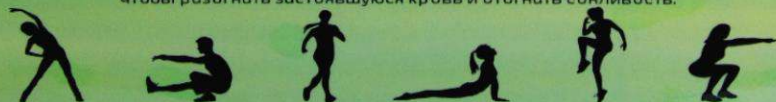
Нужно подобрать удобный режим работы: для "сов" это вечернее время, для "жаворонков" — раннее утро.

Не забываем правильно питаться — нашему мозгу нужно много энергии!



Работа должна быть последовательной и систематичной: не должно быть долгих перерывов и скачков с одной работы на другую.

Перерывы тоже важны — идеально будет делать 10-минутный перерыв каждый час работы. При этом следует делать небольшую разминку, чтобы разогнать застоявшуюся кровь и отогнать сонливость.



Подготовила: Макарусь А. О., 29 группа, 4 курса, лечебный факультет, г. Витебск, 2023 г.

2
МЕСТО

**«КАК УВЕЛИЧИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
УМСТВЕННОГО ТРУДА»**
29 гр., ЛФ
Макарусь Анастасия Олеговна

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТЕНИ

ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

Эти рекомендации подходят всем здоровым взрослым (без медицинских противопоказаний), а так же людям с любыми хроническими заболеваниями, не связанными с заболеваниями опорно-двигательной системы.

Физически активные взрослые и пожилые люди по сравнению с менее активными:

Имеют меньший риск развития:

- Инсульта.
- Сахарного диабета.
- Онкологических заболеваний.
- Депрессии.

Имеют более низкий уровень артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Имеют нормальный индекс массы и конституцию тела.

Более эффективно профилактируют множество хронических заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания.

Поэтому всем взрослым и пожилым людям нужно регулярно заниматься физическими упражнениями!

Главная рекомендация

Не менее 150-300 минут в неделю физической активности с аэробной нагрузкой



Быстрая ходьба.
Растяжка.
Утренняя и вечерняя зарядка.

Дополнительная польза

Не реже 2 раз в неделю силовые упражнения средней или большей интенсивности на все основные группы мышц



Занятия в тренажерном зале под руководством опытного тренера.

Дополнительная польза

300 минут в неделю физической активности средней интенсивности с аэробной нагрузкой



Бег.
Активное плавание.
Катание на лыжах.

Важно

- Лучше заниматься немного, чем не заниматься совсем.
- Даже если вы не соблюдаете все рекомендации, небольшая физическая активность все равно принесет пользу здоровью.
- Начинать лучше с небольших физических нагрузок, постепенно увеличивать их интенсивность, продолжительность и регулярность.
- Пожилым людям следует оставаться настолько физически активными, насколько позволяет их здоровье. Важно соотносить интенсивность занятий с уровнем своего здоровья!

Следует сократить

Продолжительность малоподвижных периодов



Сформировать привычку

Выполнять любую физическую активность, в том числе низкой интенсивности



Подготовила: Руденя Ольга Сергеевна, 4 курс, 7 группа, лечебный факультет, г. Витебск, 2023 г.

3
МЕСТО

«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»
7 гр., ЛФ
Руденя Ольга Сергеевна

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТЕНИ

MIND-диета

КАК ПРАВИЛЬНО НАКОРМИТЬ СВОЙ МОЗГ

ЗАЧЕМ?

ПРИ СТРОГОМ СЛЕДОВАНИИ ДИЕТЫ РИСК РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА **ЗНАЧИТЕЛЬНО** СНИЖАЕТСЯ!

ЧТО НУЖНО ЕСТЬ?



Птица.
Курица или индейка,
но не жареные.



Рыба.
В идеале жирная рыба, богатая
омега-3 кислотами. Солёная
и копчёная рыбы уже не так полезны.



Цельнозерновые продукты.
Каши и хлеб из цельнозерновой муки,
овёс, пшено, не белый рис.



Орехи.
Полезны любые, а лучше чередуйте
разные виды орехов в своём рационе.



Ягоды,
особенно черника и клубника.
Вместе с орехами и овощами являются
лучшим ежедневным перекусом.



Овощи.
Можно готовить. Замороженные тоже
полезны, а консервированные – нет.
В день – не менее трёх порций
овощей.

ОТ ЧЕГО ОТКАЗАТЬСЯ?



Сыры.
Лучше есть не чаще раза в неделю.



Красное мясо,
то есть мясо любых животных,
кроме птицы.



Алкоголь,
кроме хорошего
красного сухого вина – его можно
употреблять не более 150 мл. в день.



Жареное.
Любая еда, приготовленная таким
способом и, конечно же, фастфуд.



Сливочное масло, маргарин
и любые другие твёрдые жиры,
которые могут быть использованы
в готовке или для бутербродов.



Сладости и выпечка.
Мороженное, печенье,
пирожные, зефир и пастила,
а также молочные продукты
с высоким содержанием сахара
(например, молочные коктейли).

Подготовила: Федосова Светлана Юрьевна, 34 группа, 4 курс, лечебный факультет, г. Витебск, 2023 г.

**ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**

**«MIND-ДИЕТА»
34 гр., ЛФ
Федосова Светлана Юрьевна**

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ 3D



- ВЫСОКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
- СНИЖЕНИЕ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА
- КРЕПКИЕ КОСТИ
- ЗДОРОВЬЕ СУСТАВЫ
- СНИЖЕНИЕ РИСКА САХАРНОГО ДИАБЕТА
- УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

- БЫСТРАЯ УТОМАЕМОСТЬ
- ВЫСОКИЙ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА
- ХРУПКИЕ КОСТИ
- БОЛЕЗНЕННЫЕ СУСТАВЫ
- ВЫСОКИЙ РИСК САХАРНОГО ДИАБЕТА
- НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

**1
МЕСТО**

«ЧТО ВЫБЕРЕШЬ ТЫ?»
29 гр., ЛФ
Лавренюк Артем Михайлович

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ 3D

Шопинг и его влияние на эмоциональное состояние людей

Общение

В наше время мы все чаще совершаем покупки посредством Интернета, поэтому общение вживую становится дефицитом и редкостью.

Когда мы выбираем вещь на прилавке, то имеем возможность рассмотреть ее со всех сторон, примерить, пообщаться с продавцом, что восполняет нашу потребность в коммуникациях с людьми. Именно такой шопинг дает нам позитивные ощущения, избавляя от стрессов и тревог.

Успокоение

Немецкие исследователи провели тесты, в результате которых пришли к выводу, что походы по магазинам способны отключить в нашем мозгу тот участок, что отвечает за прагматизм и рационализм. Иными словами, шопинг оказывает на нас седативное действие, что крайне важно в целях профилактики депрессий. Теперь нет нужды посещать психотерапевта — достаточно просто заняться покупками, если ваше настроение нуждается в корректировке.

Память

Ученые доказали, что процесс покупок улучшает мозговую деятельность и укрепляет память. Подсознательно, мы запоминаем ассортимент товаров, цены, скидки, что является хорошей тренировкой мышления и анализа информации. Особенно эффективен шопинг для пожилых людей, при условии, что покупки совершаются на память, без списка необходимых товаров.



Ковалевская Е. С.,
4 курс 23 группа
лечебный факультет
2023г.

2
МЕСТО

«ШОПИНГ»
23 гр., ЛФ
Ковалевская Екатерина Сергеевна

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ 3D



**3
МЕСТО**

**«ЙОГА»
1 гр., ЛФ
Найденко Яна Сергеевна**

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ 3D



**ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**

**«SAVE THE PLANET EARTH»
45 гр., ФПИГ
Витана Палпита Коралалаге Дон Тарини**

ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ



**ГРАН-
ПРИ
МЕСТО**

**«САХАРНЫЙ ДИАБЕТ»
17 гр., ЛФ
Цветкова Злата Андреевна**

ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ



**1
МЕСТО**

**«БУДЬ МУЖЧИНОЙ»
40 гр., ФПИГ
Оразмырадов Мейлис**

ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ



2
МЕСТО

«НЕ УБИВАЙ МЕНЯ, МАМА!»
32 гр., ЛФ
Подборская Мария Александровна

ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ



**3
МЕСТО**

**«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
27 гр., ЛФ
Маслакова Елизавета Витальевна**

ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ



**ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**

**«БАНЯ – ЭТО ЗДОРОВО!»
1 гр., ЛФ
Гульник Елизавета Игоревна**

ЛУЧШИЕ ЗАМЕТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ПАРАЗИТЫ ЧЕЛОВЕКА



1
МЕСТО

«ПАРАЗИТЫ ЧЕЛОВЕКА»
25 гр., ЛФ
Поторокина Кристина Кирилловна

ЛУЧШИЕ ЗАМЕТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ПАРАЗИТЫ – НЕВИДИМЫЕ ВРАГИ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

ИСТОЧНИКИ ПАРАЗИТОВ



Плохо помытые **ФРУКТЫ И ОВОЩИ**, недостаточно обработанное **МЯСО И РЫБА**.



ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ. При контакте с любимцами на ваших руках могут остаться яйца и цисты гельминтов.



КУПАНИЕ В ЗАГРЯЗНЕННЫХ ВОДОЕМАХ. Например, таким образом личинки шистосомов, прободая кожу, попадают в организм человека.



КОНТАКТ С БОЛЬНЫМ человеком является одним из путей передачи паразитарных заболеваний. Примером данного пути заражения является такое заболевание как чесотка.



ПРОФИЛАКТИКА

Тщательно **МЫТЬ** фрукты и овощи под проточной водой. **НЕ ЕСТЬ** плохо прожаренную рыбу и мясо.



МЫТЬ РУКИ после контакта с животными, после улицы, общественных мест и туалета.



ПИТЬ только **ЧИСТУЮ ВОДУ**. Купаться только в водоемах, разрешенных для купания.



Ограничить контакт с зараженным человеком. Пользоваться **РАЗДЕЛЬНЫМИ** полотенцами и предметами гигиены.



Бобрик Екатерина Дмитриевна, 7 группа, 4 курс, лечебный факультет, 2023

**2
МЕСТО**

**«ПАРАЗИТЫ»
7 гр., ЛФ
Бобрик Екатерина Дмитриевна**

ЛУЧШИЕ ЗАМЕТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



**3
МЕСТО**

**«ЛЕКАРСТВА – НЕ ИГРУШКА»
6 гр., ЛФ
Шишениа Дмитрий Олегович**

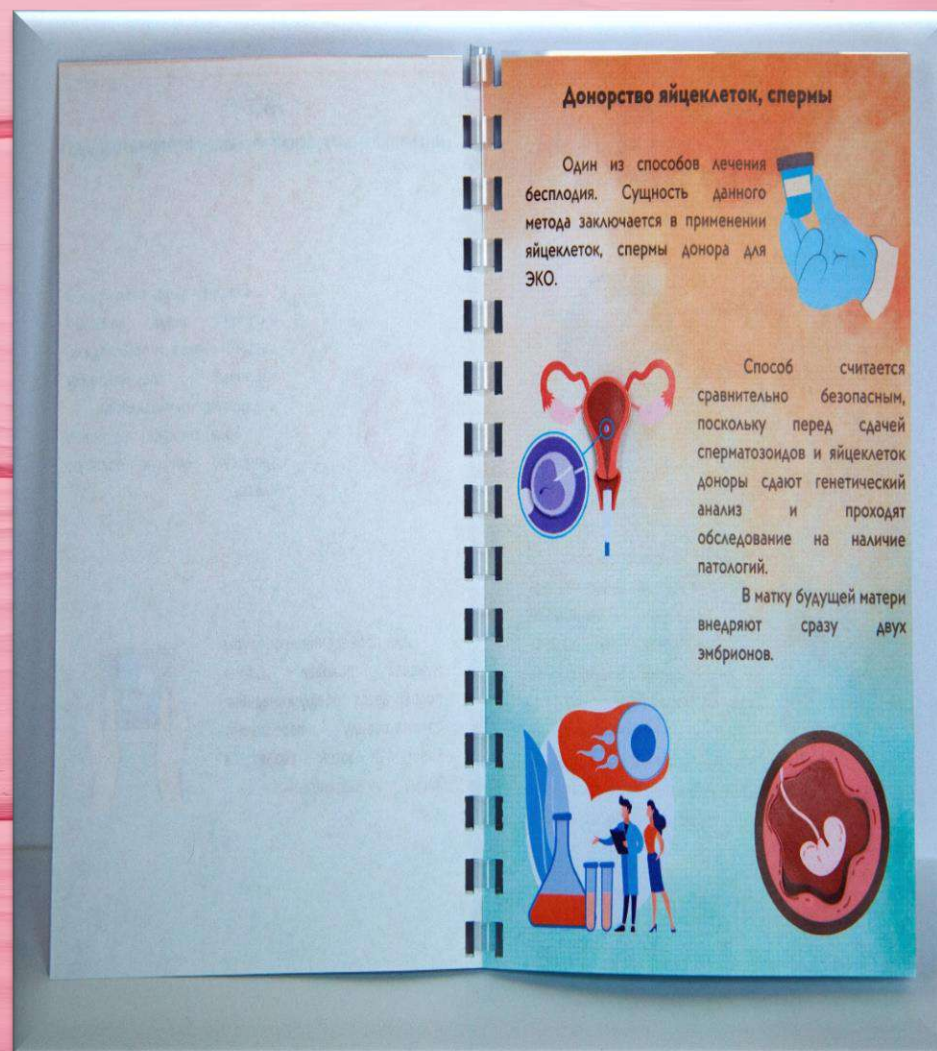
ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ



**ГРАН -
ПРИ
МЕСТО**

**«ТРАВНИК»
27 гр., ЛФ
Макаронок Анжелика Игоревна**

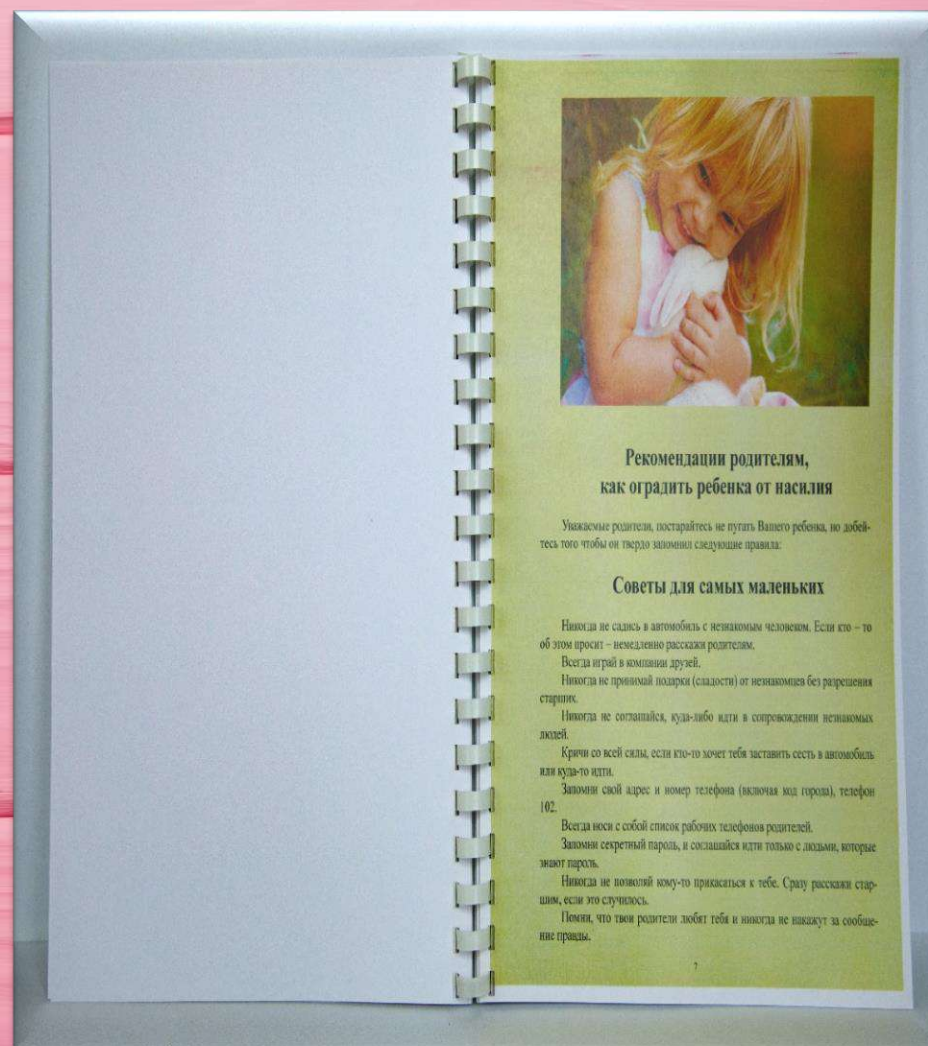
ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ



**1
МЕСТО**

**«РЕПРОДУКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ XXI ВЕКА»
6 гр., ЛФ
Федорова Юлия Сергеевна**

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ



2
МЕСТО

«ПРОФИЛАКТИКА НАСИЛИЯ НАД ДЕТЬМИ»
21 гр., ЛФ
Чичук Марина Дмитриевна

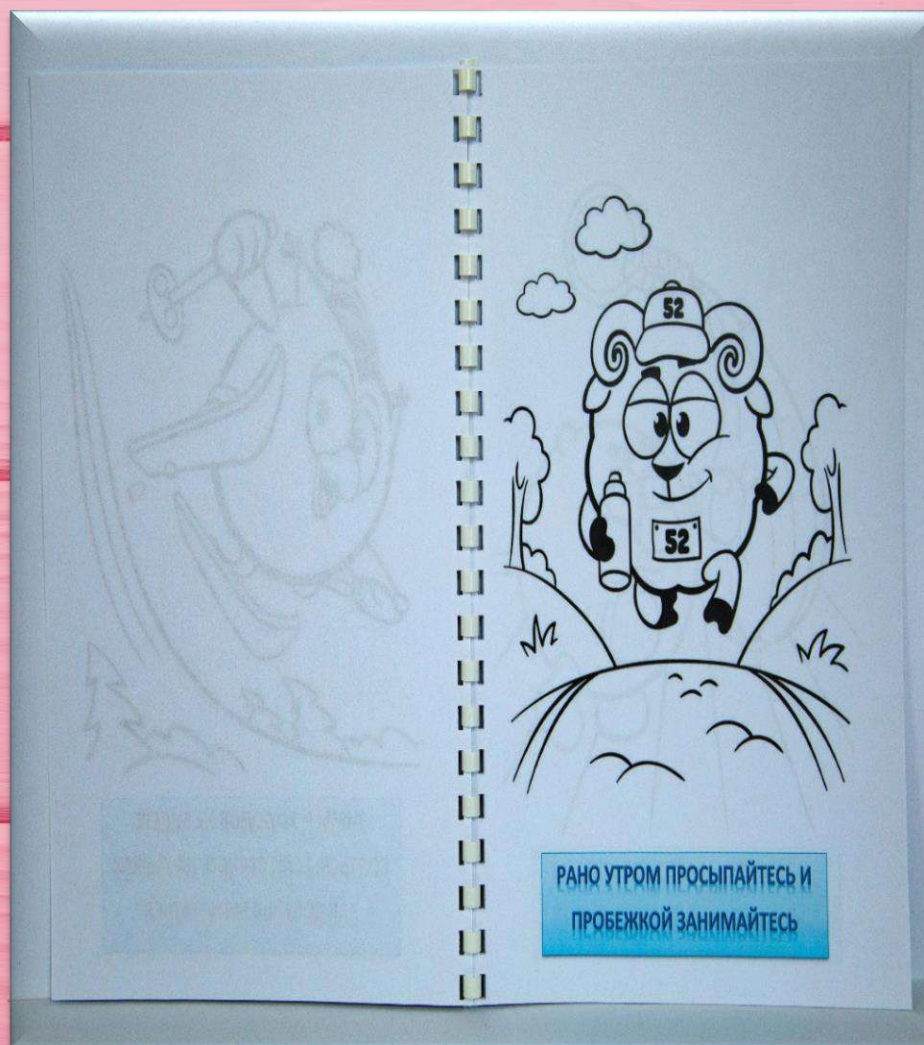
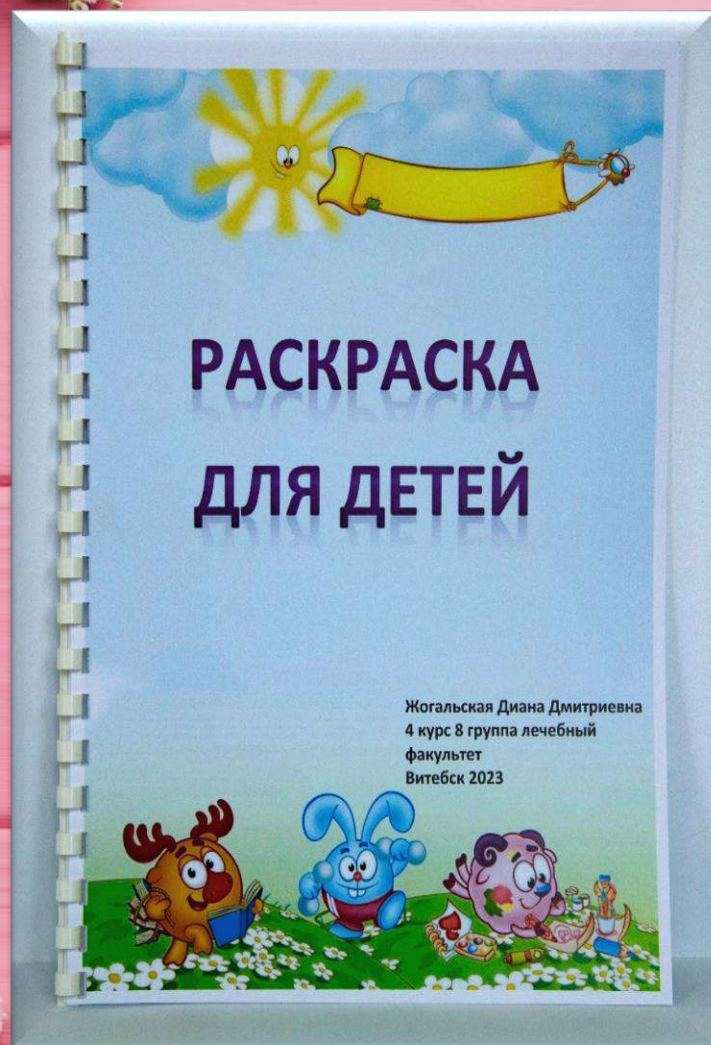
ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ



3
МЕСТО

«ПУТЕШЕСТВОВАТЬ – ЗНАЧИТ ЖИТЬ»
5 гр., ЛФ
Саганович Варвара Алексеевна

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ



**ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**

**«РАСКРАСКА ДЛЯ ДЕТЕЙ»
8 гр., ЛФ
Жогальская Диана Дмитриевна**

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ - НЕ КОНЕЦ

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ НА СЕБЕ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ И НЕ МОЖЕТЕ СПРАВИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО - ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ ИЛИ ПОЗВОНИТЕ НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ «ДЕТСКАЯ ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ»

8 801 100 1611
(КРУГЛОСУТОЧНО)

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

+375 (17) 263-03-03
(КРУГЛОСУТОЧНО)



ДЕТСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

КУХАРЁНОК
НИКОЛАЙ
ВЛАДИМИРОВИЧ
4 ЛФ 24 ГРУППА
2023 Г.

АЛКОГОЛЬ - ЗЛО

АЛКОГОЛЬ - ЭТО ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЁННЫХ ВЕЩЕСТВ, КОТОРОЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ. ОДНАКО АЛКОГОЛЬ ЭТО НЕ ИГРУШКА, А ЕГО УПОТРЕБЛЕНИЕ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ ИМЕЕТ СЕРЬЕЗНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА.



ИНОГДА ПОДРОСТКИ УПОТРЕБЛЯЮТ СПИРТНОЕ, ЧТОБЫ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ, ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ И НЕПРИЯТНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ. СКЛАДЫВАЕТСЯ СТЕРЕОТИП, ЧТО ВСЕ ЖИЗНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЮТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕМ СПИРТНОГО.

АЛКОГОЛЬ - ЯД

ДЕТСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ - ЭТО СЕРЬЕЗНАЯ ПРОБЛЕМА, КОТОРАЯ МОЖЕТ ИМЕТЬ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА.

АЛКОГОЛЬ ОКАЗЫВАЕТ НА НЕОКРЕПШИЙ ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ БОЛЕЕ РАЗРУШИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, ЧЕМ НА ОРГАНИЗМ ВЗРОСЛОГО. ОН ОКАЗЫВАЕТ РАЗРУШИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ НА ГОЛОВНОЙ МОЗГ, ПЕЧЕНЬ, ЖЕЛУДОК, СЕРДЦЕ И СОСУДЫ.



АЛКОГОЛЬ - НАРКОТИК

ЧАСТОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЗАВИСИМОСТЬ И ПРИВЕСТИ К НАРУШЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА, СНИЖЕНИЮ УСПЕВАЕМОСТИ И ИНТЕРЕСА К ОБУЧЕНИЮ, ПОВЛИЯТЬ НА СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ РЕБЕНКА, ВЫЗВАТЬ ДЕПРЕССИЮ.



АЛКОГОЛЬ ВЫНУЖДАЕТ ИДТИ НА НЕОБДУМАННЫЕ ПОСТУПКИ, СОВЕРШАТЬ ПРАВОНАРУШЕНИЯ И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТЯЖКИМ ПОСЛЕДСТВИЯМ.

АЛКОГОЛЬ НЕ РЕШАЕТ СТАРЫЕ ПРОБЛЕМЫ - ОН СОЗДАЕТ НОВЫЕ.

ГРАН -
ПРИ
МЕСТО

«ДЕТСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ»
24 гр., ЛФ
Кухаренок Николай Владимирович

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

Самое частое повреждение позвоночника

- остеохондроз и его последствия, - протрузии и грыжи межпозвоночных дисков. Остеохондроз - это поражение хряща вследствие ухудшения его питания.

Позвоночник подвижен благодаря особой анатомической конструкции. Костные блоки - позвонки соединены между собой межпозвоночными дисками - прокладками хрящевой ткани, внутри которых находится гель.

Диски - это амортизаторы. Под давлением межпозвоночный диск сжимается и начинает выпирать по краям позвонков; это - протрузия диска. А если хрящевая оболочка диска лопается, и гель выходит наружу, образуется грыжа диска.

Протрузии и грыжи опасны тем, что они могут сдавить близлежащие нервы или даже спинной мозг.



Почему болит спина?

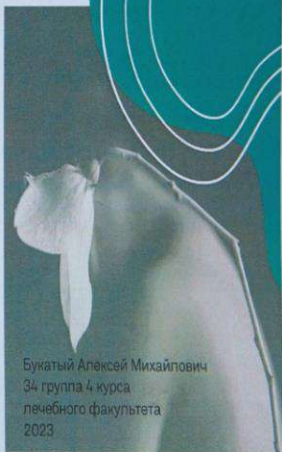
Потому что нагрузка на позвоночник превосходит обеспечение его необходимыми ресурсами.



Позвоночник - это костный каркас спинного мозга. Через щели в этом каркасе из мозга выходят нервные волокна. Именно поэтому любое повреждение позвоночника, его неправильная работа, - затрагивает нервы, отзывается болью, чувством давления в спине или шее. Околопозвоночные мышцы спазмируются, что усиливает боль.

Здоровый позвоночник

5 СОВЕТОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ



Букатый Алексей Михайлович
34 группа 4 курса
лечебного факультета
2023

Симптомы, сигнализирующие о проблемах позвоночника:

- постоянная или периодическая боль в спине и шее; иногда она отдает в руки и ноги;
- ослабление и потеря эластичности мышц спины;
- нарушение чувствительности в руках, ногах, покалывания, онемения, "мурашки";
- скованность и ощущение жжения в шее, пояснице;
- головные боли, головокружение, снижение зрения и слуха;
- ограничение подвижности в шее и спине;
- мышечная слабость в плече и руке;
- в редких случаях - нарушение деятельности органов мочевой и половой систем.

5 способов сохранить здоровье позвоночника

Движение

10-ти минутная зарядка по утрам. Движения должны осуществляться в разных направлениях, включать наклоны и повороты. Не забывайте повторять эти упражнения днем

Растяжка

Вечером выполняйте упражнения с валиком, для начала подойдет скрученное полотенце. Подкладывайте его последовательно под поясничный, грудной и шейный отделы позвоночника. Длительность упражнений начинайте с 1 минуты, постепенно доведите время до 15 мин. Лежать на валике нужно на твердой ровной поверхности. Терпеть острую боль, если она возникнет, не следует: выполняйте упражнения, постепенно увеличивая высоту валика, его плотность и время

Мышечный каркас

Укрепляйте мышцы спины упражнениями "подочка", "лобра". Без мышц позвоночнику не вытнуть всю нагрузку в одиночку. Работайте мышцами спины при подъеме предметов весом более 5 кг, если это делать с согнутой спиной, то вес на позвоночник увеличивается в 10 раз. Поднимая тяжести, держите спину ровно

Питание

Должно быть достаточно белка в рационе: по 15-17 грамма на каждый килограмм веса тела. Продукты должны быть разнообразными, чтобы обеспечить поступление в организм всех необходимых для строительства белка аминокислот. Не оставляйте позвоночник без воды. - пейте 40 мл на 1 кг веса в день

Дополнительная поддержка

Избыточные нагрузки на позвоночник требуют и дополнительного питания. Включите в рацион 3-4 раза в год курсы витаминных и биодобавок, которые нужны позвоночнику.

Болит спина, что делать?

Верный шаг при болях в спине - обратиться к врачу для диагностики. Самостоятельно нужно уметь отличить проблемы позвоночника от других заболеваний, но для выявления конкретной проблемы требуется специалист. Не списывайте тяжесть в спине по утрам и боль по вечерам на "отлежал" и "перетрудились". Любой дискомфорт или боль в спине - это сигнал к поиску причины.



1
МЕСТО

«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»
34 гр., ЛФ
Букатый Алексей Михайлович

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

ПРИЧИНЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ НАСИЛИЕ:

- **Психопатические** – предрасположенность к насилию родителей (алкоголь, наркотики, психологические и психиатрические проблемы, отсутствие самоконтроля, суицидальные наклонности, ранняя беременность матери) и детей (недоношенность, болезненность, физические и психические недостатки и т.п.);
- **Социальные** – объясняющие насилие внешние (социальные) факторы и условия (низкий уровень дохода, социальная изоляция и закрытость семьи, низкий образовательный и культурный уровень);
- **Психосоциальные** – совмещающие психологические и социальные факторы насилия. Применение телесных наказаний по отношению к детям является нарушением основных прав человека, в частности ребенка.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ

1. Укрепляйте уважение ребенка к самому себе, внимательно слушайте своего ребенка, показывайте ему, что с его мнением считаются, его ценят.
2. Честно говорите о том, что испытываете, но проявляйте чувства и мысли без агрессивности, уважайте личность ребенка.
3. Не допускайте таких мыслей или слов, которые оскорбляют ребенка, не срывайте на нем злость.



ПРОФИЛАКТИКА НАСИЛИЯ НАД ДЕТЬМИ



Ксения Демченко студентка 4 курса
28 группы лечебного факультета

БОЛЬШИНСТВО РОДИТЕЛЕЙ ЛЮБЯТ СВОИХ ДЕТЕЙ И ЖЕЛАЮТ ИМ ДОБРА

Забывая о детях, Вы не редко готовы поступиться своими удобствами и удовольствиями ради того, что может быть полезно ребенку или доставит ему радость. При всем этом, многие родители сами способны поднять руку на своего ребенка, либо категорически такой возможности не исключают.

Пережитое насилие приводит к формированию сниженной самооценки у ребенка.

Ребенок делает выводы о себе, о том, чего он стоит в этой жизни, по тому, как к нему относятся значимые взрослые. Если ребенка обижают, унижают, бьют, пугают криком, угрозами, сексуально используют, то ребенок уверяется в том, что ничего лучшего он и не стоит, что все это он заслужил, потому что он плохой.

Насилие – это воздействие одного человека на другого, нарушающее гарантированное конституцией право граждан на личную неприкосновенность (в физическом и духовном смысле).

Пережитый опыт насилия научит ребенка это насилие совершать.



ВИДЫ НАСИЛИЯ

- **Физическое** – нанесение травм ребенку при избиении, или при ранении другими способами.
- **Моральное** – унижение достоинства ребенка, словесное оскорбление, брань, угрозы в его адрес.
- **Сексуальное** – использование детей в прямых сексуальных контактах или вовлечение их в действия.
- **Психическое** – воздействие на психику ребенка, путем запугивания, угроз с целью сломать волю ребенка к сопротивлению.
- **Пренебрежение потребностями ребенка** – родители или замещающие их лица не обеспечивают ребенка пищей, кровом, одеждой, гигиеническими условиями, соответствующими его потребностям, что наносит вред психологическому или физическому здоровью ребенка.

2
МЕСТО

«ПРОФИЛАКТИКА НАСИЛИЯ НАД ДЕТЬМИ»
28 гр., ЛФ
Демченко Ксения Андреевна

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

1

Закаляться нужно постепенно — так организм не воспринимает процедуры как стресс.

2

Важно следить за реакцией организма во время закаливающих процедур: при апатии и усталости рекомендуется снизить интенсивность.

3

Стоит относиться к закаливанию как к тренировке. Поэтому не рекомендуется делать перерывы, которые сводят на нет все результаты.

НАЧИНАТЬ ЗАКАЛЯТЬСЯ МОЖНО, ТОЛЬКО КОГДА ВЫ АБСОЛЮТНО ЗДОРОВЫ

Простудные заболевания придется вылечить до начала процедур. Гипертоникам, гипотоникам и тем, кто страдает заболеваниями почек, стоит посоветоваться с врачом перед тем, как приступать к процедурам. Ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, тахикардия, повышенное глазное давление — закаливание организма категорически запрещено.

Подготовил:

Чмуранков Владимир Андреевич
8 группа, 4 курс,
лечебный факультет,
г. Витебск, 2023 г.



Как начать
закаливаться:
инструкция
для новичков

Простой и доступный метод повышения выносливости организма, улучшения самочувствия и снижения риска простудных заболеваний — **закаливание.**



Правильные закаливающие процедуры:

- укрепляют иммунитет;
- тонизируют сердечно-сосудистую систему;
- повышают работоспособность, выносливость;
- омолаживают организм;
- нормализуют психоэмоциональное состояние.

ВИДЫ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

1

Закаливание воздухом следует начинать в хорошо проветренном помещении при температуре не ниже 15-16°C, на протяжении 3-5 минут. Раздевшись, сделайте несколько энергичных «согревающих» упражнений (например, приседания). К приему ванн на открытом воздухе можно приступить как минимум после месяца такой подготовки.

2

Обтирание заключается в энергичном растирании тела полотенцем, смоченным в прохладной воде, в течение 2 минут. Сначала смачивайте полотенце водой, температура которой — 33-34°C, постепенно (раз в 10-15 дней) понижая температуру на 3-5°C.

3

Лучшее время для процедуры **обливания** — утро. Загодя наберите ведро холодной водопроводной воды вечером. Утром облейте несколько раз руки, ноги и шею и насухо разотрите их полотенцем. Через 2 недели ежедневных обливаний можете приступить к обливанию всего тела.

4

По морозу босиком: налейте на дно ванны воду комнатной температуры (20-22°C), на 2-3 минуты встаньте в нее и поочередно переступайте с ноги на ногу. Каждые 5-6 дней снижайте температуру воды на 1°C.

**3
МЕСТО**

«ЗАКАЛИВАНИЕ»
8 гр., ЛФ
Чмуранков Владимир Андреевич

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

ПОПУЛЯРНЫЕ ТЕХНИКИ

Готовьте список дел с вечера.

Таким образом Вы сможете без спешки и утренней суматохи грамотно распределить задачи по часам.

"Сначала съешьте лягушку".

Начинайте работу с самой неприятной задачи. Утром у нас больше энергии, а мозг загружен меньше. Вам будет легче «съесть лягушку», и после нее прочие задачи покажутся не такими уж сложными.



Среди множества предложенных техник выберите несколько подходящих Вам и регулярно их используйте.

Постепенно изменится не только подход к работе, но и качество жизни, появится ощущение ценности времени и удовлетворенность от того, что оно проходит не впустую.

ПОДГОТОВИЛ:

Барановский
Владислав Дмитриевич,
27 группа, 4 курс,
лечебный факультет,
г. Витебск, 2023 г.



ДОБАВИТЬ
В СВОЮ ЖИЗНЬ
БОЛЬШЕ ОТДЫХА



Руководство
по тайм-менеджменту

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Определить приоритеты.

Нужно выполнить задачу как можно скорее или есть более приоритетные дела, а эта может подождать?

Спланировать дела.

Нужно определить, сколько времени и сил потребуется на выполнение задачи.

На какую часть дня её лучше запланировать для максимального удобства и продуктивности?

Отследить результаты.

Определите, каким образом отслеживать продвижение работы, и чем можно измерить результат. Только так можно понять, достигли Вы цели или нет.

ПОПУЛЯРНЫЕ ТЕХНИКИ

Хотя бы немного.

Мы часто откладываем долгие и трудные дела на потом. Потратьте на выполнение задачи совсем чуть-чуть: 5-10 минут. Мозг чувствует, что его не принуждают, и процесс идет легче. Самое сложное — сделать первый шаг.



Четкие дедлайны.

Помогают не откладывать дела в долгий ящик и мотивируют работать быстрее.

Дедлайны, которые мы ставим самостоятельно, тоже работают, но лучше попросить друга или родственника проконтролировать Вас.

Есть слона по кусочкам.

Так еще называют технику, при которой одну большую задачу разбивают на несколько маленьких.



Ограничение времени.

Мозгу сложно долго концентрироваться на одной задаче. Работайте по таймеру небольшими отрезками, чередуйте время труда и отдыха. Используйте метод, согласно которому Вы работаете двадцать пять минут, а затем пять минут отдыхаете. Потом цикл повторяется. Такой подход позволит Вам сконцентрироваться на рабочем промежутке.

**ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**

«ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»

27 гр., ЛФ

Барановский Владислав Дмитриевич

ЛУЧШИЕ ИНСТРУКЦИИ

ЗНАЧЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

ПОДГОТОВИЛА СТУДЕНТКА 4 ГРУППЫ 4 КУРСА
ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА
НЕВДАХ КРИСТИНА ЕВГЕНЬЕВНА

СУТОЧНЫЕ БИОРИТМЫ

5-6 ЧАСОВ УТРА

- ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА И ДАВЛЕНИЕ
УВЕЛИЧИВАЮТСЯ
- УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА, АДРЕНАЛИНА И
ДРУГИХ ГОРМОНОВ, ОТВЕТСТВЕННЫХ
ЗА АКТИВНОСТЬ, ПОВЫШАЕТСЯ
ВСЕ СИСТЕМЫ ОРГАНОВ ПРИХОДЯТ В
ПОЛНУЮ БОЕВУЮ ГОТОВНОСТЬ
ПЕРВЫЙ ПОДЪЕМ БОДРОСТИ.



9 ЧАСОВ УТРА

- СЛАБЫЙ СПАД АКТИВНОСТИ
ЛУЧШЕ ВСЕГО В ЭТИ ЧАСЫ
РЕШАТЬ ЛЕГКИЕ ЗАДАЧИ, НЕ
ТРЕБУЮЩИЕ БОЛЬШОЙ
КОНЦЕНТРАЦИИ.



12 ЧАСОВ

- РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПОСТЕПЕННО СНИЖАЕТСЯ
ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПЕРЕКЛЮЧИТЬ
ВНИМАНИЕ, ОТДОХНУТЬ И СЛЕГКА ПЕРЕКУСИТЬ.

ИСТОЧНИКИ

1. БИОРИТМЫ И ИХ РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА [ЭЛЕКТРОННЫЙ
РЕСУРС]. - РЕЖИМ ДОСТУПА:
https://znanioscience.ru/biologiya/bioritmy_1_in_dol_v_zhizni
«SMELOVERA» (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ: 14.02.2023).



7 ЧАСОВ УТРА

- МАКСИМАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
ЖЕЛУДАКА, ЕДА
ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ ГОРАЗДО
БЫСТРЕЕ И С МАКСИМАЛЬНОЙ
ПОЛЬЗОЮ

ЭТО ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ ПОЗАТРАКАТЫ!



10 ЧАСОВ УТРА

- ОРГАНИЗМ РАБОТАЕТ НА
МАКСИМАЛЬНОМ УРОВНЕ
- АКТИВИЗИРУЕТСЯ ИММУННАЯ
СИСТЕМА
- ПОВЫШАЕТСЯ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
КРАТКОВРЕМЕННАЯ ПАМЯТЬ
РАБОТАЕТ НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ
ВРЕМЯ ДЛЯ НАПРЯЖЕННОЙ УМСТВЕННОЙ
РАБОТЫ
ТАКЖЕ ЭТО САМОЕ ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ
ПРИНЯТИЯ ВИТАМИНОВ И ЛЕЧЕБНЫХ
ДОБАВОК.

ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ БИОРИТМОВ

ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ У ЛЮБИТЕЛЕЙ НОЧНОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ, АЛКОГОЛЯ, У ТЕХ, КТО ЧАСТО МЕНЯЕТ
ЧАСОВЫЕ ПОЯСА.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



ГОРМОНАЛЬНЫЕ СБОИ



МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ



ОСЛАБЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА



ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА



ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



ЗНАЯ БИОЛОГИЮ ВНУТРЕННИХ ЧАСОВ, ВЫ НАУЧИТЕСЬ МАКСИМАЛЬНО ПОЛНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ
СОБСТВЕННЫЕ РЕСУРСЫ, ПЛАНИРОВАТЬ ВАЖНЫЕ СОБЫТИЯ, ОБЩАТЬСЯ С ДЕТЬМИ, НАЛАДИТЕ
ЛИЧНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ. СУЩЕСТВУЕТ ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЛЮБЫХ ДЕЙСТВИЙ.
ПОДХОДЯЩИЙ МОМЕНТ НЕ ВЫБИРАЮТ, НЕ ПРЕДПОЛАГАЮТ И НЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ: ОН ЗАЛОЖЕН В
ВАС, В ВАШИХ ГЕНАХ И РАБОТАЕТ ОТ МОМЕНТА ПРОБУЖДЕНИЯ ДО ПОГРУЖЕНИЯ В СОН, А ТАКЖЕ
КАЖДУЮ СЕКУНДУ МЕЖДУ НИМИ.



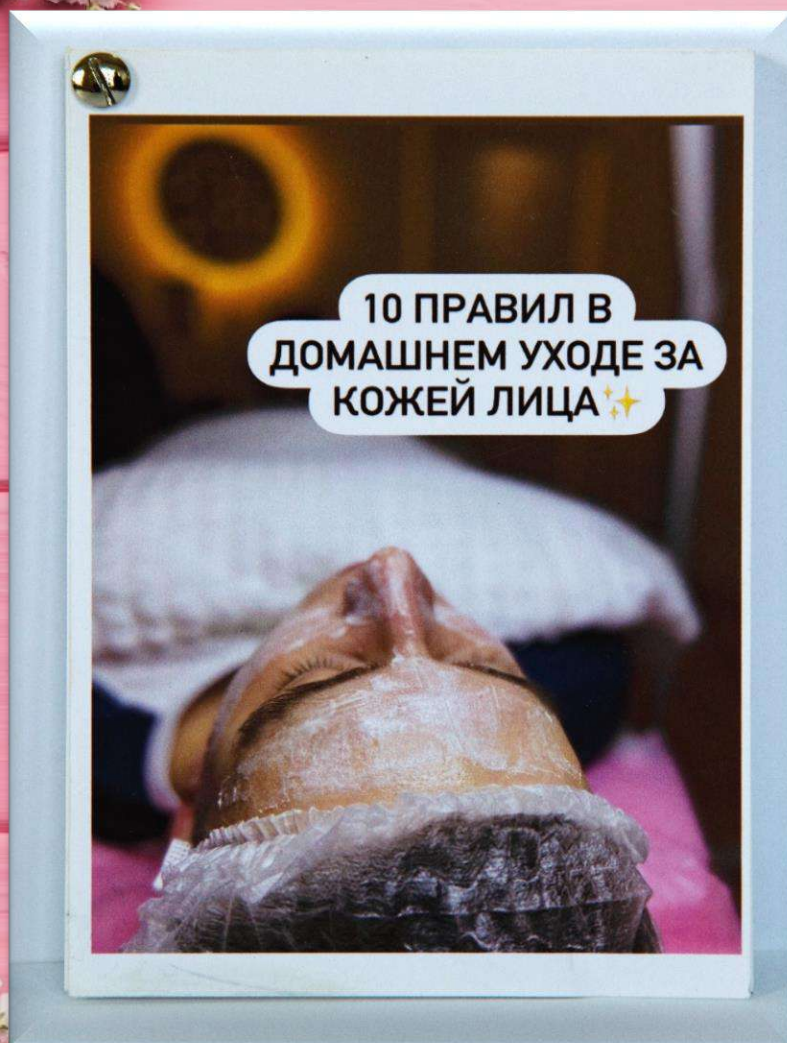
«ЗНАЧЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ»

4 гр., ЛФ

Невдах Кристина Евгеньевна

ГРАН –
ПРИ
МЕСТО

ЛУЧШИЕ ИНСТРУКЦИИ

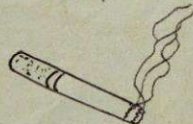


1
МЕСТО

«УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА»
12 гр., ЛФ
Маркусенко Алина Сергеевна

ЛУЧШИЕ ИНСТРУКЦИИ

КУРЕНИЕ
СТОИТ ДОРОЖЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ?!



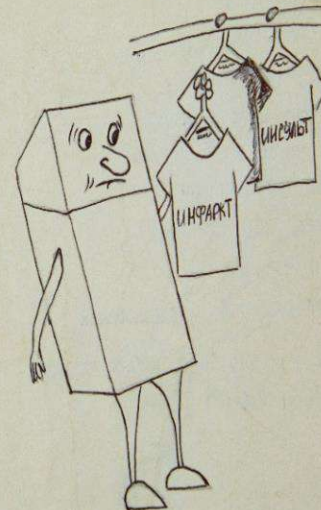
Подготовила студентка
лечебного фак-та 4 курса
35 группы
Морозевич Валентина
Павловна

ВРЕД КУРЕНИЯ

Вред курения в том, что оно вызывает 3 основных заболевания: рак лёгких, хронический бронхит, болезни сердечно-сосудистой системы. Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше, если бы бросили курить прямо сейчас.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень, лёгкие и кожа.

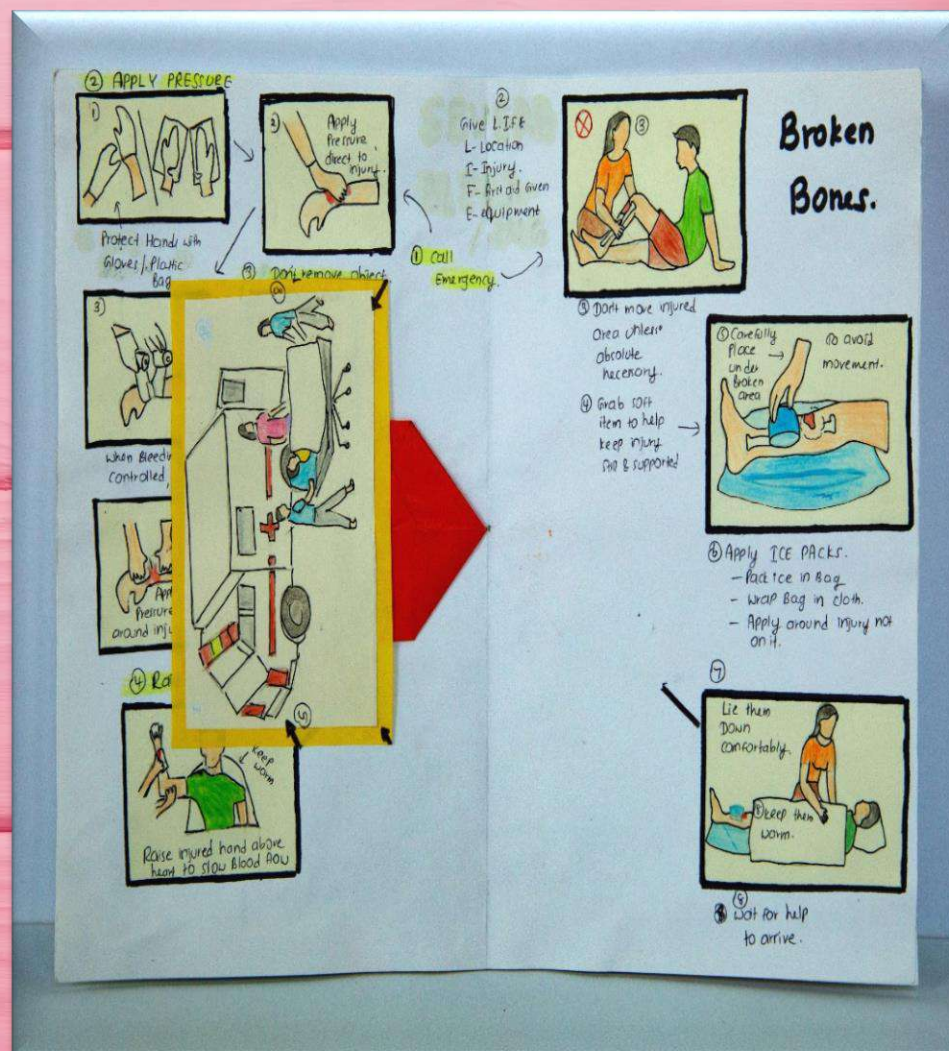
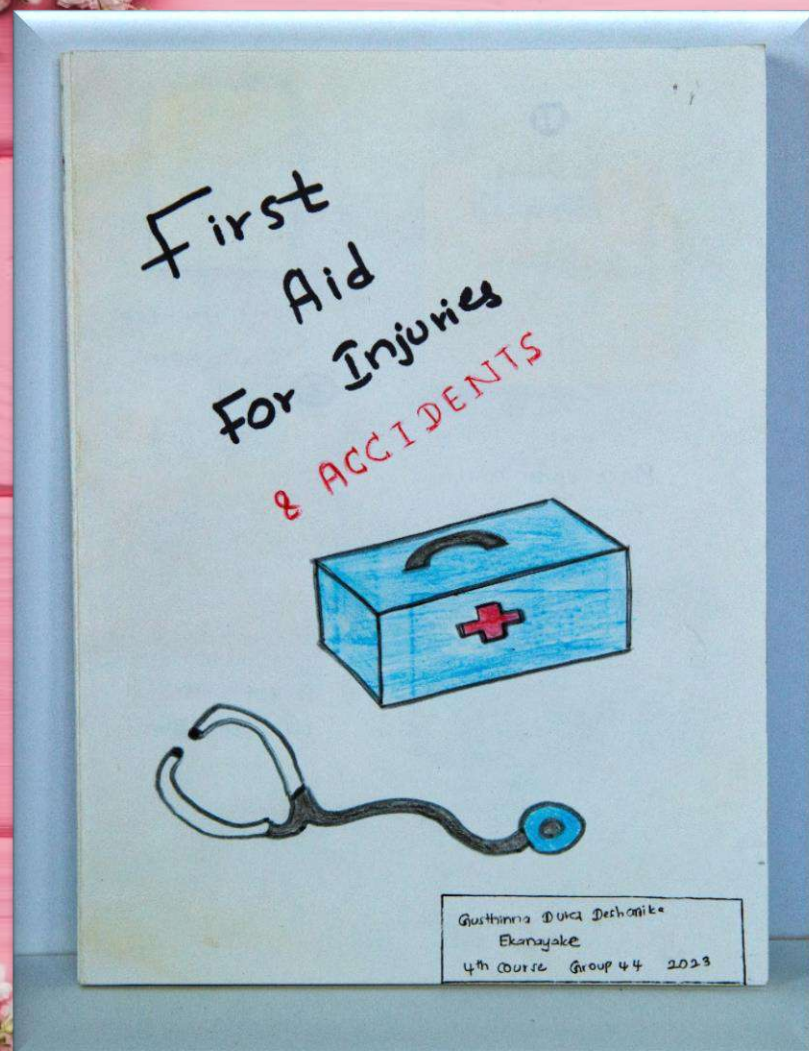
КУРИТЬ -
ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ



2
МЕСТО

«КУРЕНИЕ»
35 гр., ЛФ
Морозевич Валентина Павловна

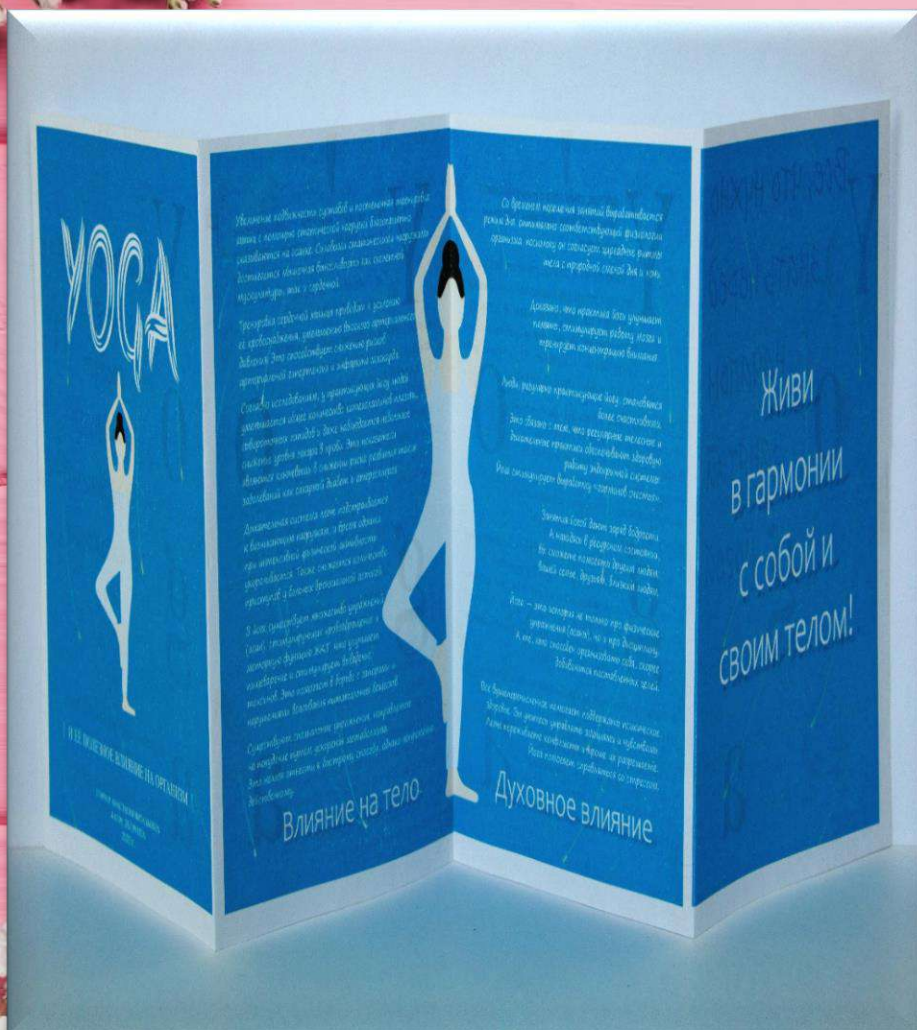
ЛУЧШИЕ ИНСТРУКЦИИ



3
МЕСТО

«FIRST AID FOR INJURIES AND ACCIDENTS»
44 гр., ФПИГ
Густинна Дура Дешаника Еканаяке

ЛУЧШИЕ ИНСТРУКЦИИ



**ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**

«ГАРМОНИЯ С СОБОЙ И СВОИМ ТЕЛОМ»
 26 гр., ЛФ
 Гончар Анастасия Витальевна

ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ



1
МЕСТО

«ДЕТИ – ЭТО ЦВЕТЫ ЖИЗНИ»
13 гр., ЛФ
Горова Александра Юрьевна

ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА ОЖИРЕНИЕ

результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью

К каким заболеваниям может привести ожирение?

- Артериальная гипертензия
- Инсульт
- Инфаркт
- Сахарный диабет
- Импотенция
- Болезни суставов

ШАГ 1

Оцените свой индекс массы тела

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела(кг)}}{\text{Рост(м)}^2}$$

ИМТ	Масса тела
20-24	Норма
25-29	Избыточная
>30	Ожирение



ШАГ 2

Если масса тела избыточна

- Пейте не менее 1,5 литров воды в сутки.
- Исключите алкоголь и сладкие напитки.
- Питайтесь 5-6 раз в день. Объем порции не более 250 мл (стакан).
- Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, не жирным молочным продуктам.
- Не жарьте продукты, а тушите, варите, запекайте.
- Ограничьте соль до 3 г в сутки.
- Ограничьте прием сахара (до 6 г в день).

ШАГ 3

Будьте физически активны

При ожирении объем и активность физических нагрузок определяет лечащий врач.

Кулак Елизавета Александровна
36 группа
4 курс, лечебный факультет
2023

2
МЕСТО

«ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА»
36 гр., ЛФ
Кулак Елизавета Александровна

ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

ЗАЧЕМ НУЖНЫ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ?

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ - ЭТО ГРУППА ХИМИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТСЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА В ОЧЕНЬ МАЛЫХ КОЛИЧЕСТВАХ. ОНИ ВХОДЯТ В СОСТАВ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ: ФЕРМЕНТОВ, ГОРМОНОВ И ВИТАМИНОВ.

ИХ НЕХВАТКА ПРИВОДИТ К СЛЕДУЮЩИМ ПРОЯВЛЕНИЯМ:

Mg Magnesium	-АРТИМИЯ -СУДОРИЖ. ТРЕМОР -БЕССОННИЦА ГОЛОВНЫЕ БОЛИ	F Fluorine	-КАРИЕС -ОСТЕОПОРОЗ -ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС
K Potassium	-ПОВЫШЕНИЕ АД. АРТИАМИЯ -ЗАПОРЫ СУХОСТЬ КОЖИ -МЫШЕЧНАЯ СЛАБОСТЬ	S Sulfur	-АКНЕ, ТУГОСТЬ КОЖИ -МЕДЛЕННОЕ ЗАЖИВАЛЕНИЕ РАН -СУСТАВНЫЕ БОЛИ
Zn Zinc	-СНИЖЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ -БОЛЕЗНИ КОЖИ, ВОЛОС -РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ	Se Selenium	-АКНЕ, КАРДИОПАТИЯ -ОСТЕОПОРОЗ -БОЛИ И СЛАБОСТЬ В МЫШЦАХ
Fe Iron	-БЛЕДНОСТЬ -ЛОЖИТЕЛЬНОСТЬ НАТЯЖИ И ВОЛОС -ИЗМЕНЕНИЕ ОКУЛА И ЗАПАХА	I Iodine	-НЕРЕГУЛЯРНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ -ОЗНОБ, ВОЛОСТЬ -ОТЕКИ
Ca Calcium	-ЧАСТЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ -ОСТЕОПОРОЗ, ВЫБИКИ -БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ	P Phosphorus	-КАРИЕС -ОСТЕОПОРОЗ -ИЗМЕНЕНИЕ АППЕТИТА

КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ БОГАТЫ МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ? >

СМОЛЯР КСЕНИЯ ИГОРЕВНА 7 ГР., 4 ЛФ, 2023 ГОД.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ?

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ - ЭТО ГРУППА ХИМИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТСЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА В ОЧЕНЬ МАЛЫХ КОЛИЧЕСТВАХ. ОНИ ВХОДЯТ В СОСТАВ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ: ФЕРМЕНТОВ, ГОРМОНОВ И ВИТАМИНОВ.

ИХ НЕХВАТКА ПРИВОДИТ К СЛЕДУЮЩИМ ПРОЯВЛЕНИЯМ:

Mg Magnesium	-АРТИМИЯ -СУДОРИЖ. ТРЕМОР -БЕССОННИЦА ГОЛОВНЫЕ БОЛИ	F Fluorine	-КАРИЕС -ОСТЕОПОРОЗ -ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС
K Potassium	-ПОВЫШЕНИЕ АД. АРТИАМИЯ -ЗАПОРЫ СУХОСТЬ КОЖИ -МЫШЕЧНАЯ СЛАБОСТЬ	S Sulfur	-АКНЕ, ТУГОСТЬ КОЖИ -МЕДЛЕННОЕ ЗАЖИВАЛЕНИЕ РАН -СУСТАВНЫЕ БОЛИ
Zn Zinc	-СНИЖЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ -БОЛЕЗНИ КОЖИ, ВОЛОС -РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ	Se Selenium	-АКНЕ, КАРДИОПАТИЯ -ОСТЕОПОРОЗ -БОЛИ И СЛАБОСТЬ В МЫШЦАХ
Fe Iron	-БЛЕДНОСТЬ -ЛОЖИТЕЛЬНОСТЬ НАТЯЖИ И ВОЛОС -ИЗМЕНЕНИЕ ОКУЛА И ЗАПАХА	I Iodine	-НЕРЕГУЛЯРНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ -ОЗНОБ, ВОЛОСТЬ -ОТЕКИ
Ca Calcium	-ЧАСТЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ -ОСТЕОПОРОЗ, ВЫБИКИ -БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ	P Phosphorus	-КАРИЕС -ОСТЕОПОРОЗ -ИЗМЕНЕНИЕ АППЕТИТА

КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ БОГАТЫ МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ? >

СМОЛЯР КСЕНИЯ ИГОРЕВНА 7 ГР., 4 ЛФ, 2023 ГОД.

МАГНИЙ	КУКУРУЗ, КЕДЬО, ФУНДУК, ГРЕЧЕВАЯ КРУПА, МОРЕСКА КАПУСТА, МИНТАЙ, СКУМБРИЯ, БАНАН, ВИШНЯ, ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД
КАЛИЙ	КУРАГА, ЧЕРНОСЛИВА, ИЗЮМ, ФИСТАШКИ, АРАХИС, КЕДЬО, ЧЕРЕШНЯ, МАЛИНА, СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ, ПЕТРУШКА, КАРТОФЕЛЬ, МОРЕСКА КАПУСТА
ЦИНК	ОТРУБИ ПШЕНИЧНЫЕ, ТВОРОЖЕ СОРТА СЫРА, КУРИНОЕ ЯЙЦО, ГОВЕДИНА, ИНДЕЙКА, СВИНИНА, ГОРОХ, ЧЕЧЕВИЦА, АРАХИС, МИНДАЛЬ, ЧЕШОК, ПЕТРУШКА
ЖЕЛЕЗО	ГОВЕДИНА, БАРАНИНА, ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ, СВИНИНА, ШПИНАТ, БРОККОЛИ, ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД, КУКУРУЗ, МОРЕСКА КАПУСТА
КАЛЬЦИЙ	КУКУРУЗ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПЕТРУШКА, УКОРО, НУТ, ЧЕШОК, ФУНДУК, КУРАГА, ФАСОЛЬ, ШПИНАТ
ФТОР	СКУМБРИЯ, МИНТАЙ, ТРЕСКА, ТУНЕЦ, ГРЕЦКИЙ ОРЕХ, ТЫКВА, РИС
СЕРА	ИНДЕЙКА, ГОВЕДИНА, СВИНИНА, ТВОРОГ, ГОРОХ, ЧЕЧЕВИЦА, ФАСОЛЬ, ЯЙЦА КУРИНЫЕ И ПЕРЕПЕЛНЫЕ
СЕЛЕН	ОТРУБИ ПШЕНИЧНЫЕ, ГОРБУША, ЯЙЦО КУРИНОЕ, ТВОРОГ, НУТ, ФАСОЛЬ
ЙОД	МОРЕСКА КАПУСТА, КАЛЬМАР, ТРЕСКА, КАМБАЛА, ТУНЕЦ, ЖЕЛТОК КУРИНОГО ЯЙЦА, СЕЛЬДЬ НЕЖИРАЯ
ФОСФОР	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЖЕЛТОК КУРИНОГО ЯЙЦА, КУКУРУЗ, АРАХИС, ПЕРЛОВАЯ КРУПА, ФАСОЛЬ СОЯ, МАКО (КРАСНОЕ И БЕЛОЕ), РЫБА

ПОМНИТЕ, ПРАВИЛЬНУЮ ДИЕТУ МОЖЕТ ПОДОБРАТЬ ТОЛЬКО ВРАЧ

МАГНИЙ	КУКУРУЗ, КЕДЬО, ФУНДУК, ГРЕЧЕВАЯ КРУПА, МОРЕСКА КАПУСТА, МИНТАЙ, СКУМБРИЯ, БАНАН, ВИШНЯ, ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД
КАЛИЙ	КУРАГА, ЧЕРНОСЛИВА, ИЗЮМ, ФИСТАШКИ, АРАХИС, КЕДЬО, ЧЕРЕШНЯ, МАЛИНА, СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ, ПЕТРУШКА, КАРТОФЕЛЬ, МОРЕСКА КАПУСТА
ЦИНК	ОТРУБИ ПШЕНИЧНЫЕ, ТВОРОЖЕ СОРТА СЫРА, КУРИНОЕ ЯЙЦО, ГОВЕДИНА, ИНДЕЙКА, СВИНИНА, ГОРОХ, ЧЕЧЕВИЦА, АРАХИС, МИНДАЛЬ, ЧЕШОК, ПЕТРУШКА
ЖЕЛЕЗО	ГОВЕДИНА, БАРАНИНА, ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ, СВИНИНА, ШПИНАТ, БРОККОЛИ, ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД, КУКУРУЗ, МОРЕСКА КАПУСТА
КАЛЬЦИЙ	КУКУРУЗ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПЕТРУШКА, УКОРО, НУТ, ЧЕШОК, ФУНДУК, КУРАГА, ФАСОЛЬ, ШПИНАТ
ФТОР	СКУМБРИЯ, МИНТАЙ, ТРЕСКА, ТУНЕЦ, ГРЕЦКИЙ ОРЕХ, ТЫКВА, РИС
СЕРА	ИНДЕЙКА, ГОВЕДИНА, СВИНИНА, ТВОРОГ, ГОРОХ, ЧЕЧЕВИЦА, ФАСОЛЬ, ЯЙЦА КУРИНЫЕ И ПЕРЕПЕЛНЫЕ
СЕЛЕН	ОТРУБИ ПШЕНИЧНЫЕ, ГОРБУША, ЯЙЦО КУРИНОЕ, ТВОРОГ, НУТ, ФАСОЛЬ
ЙОД	МОРЕСКА КАПУСТА, КАЛЬМАР, ТРЕСКА, КАМБАЛА, ТУНЕЦ, ЖЕЛТОК КУРИНОГО ЯЙЦА, СЕЛЬДЬ НЕЖИРАЯ
ФОСФОР	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЖЕЛТОК КУРИНОГО ЯЙЦА, КУКУРУЗ, АРАХИС, ПЕРЛОВАЯ КРУПА, ФАСОЛЬ СОЯ, МАКО (КРАСНОЕ И БЕЛОЕ), РЫБА

ПОМНИТЕ, ПРАВИЛЬНУЮ ДИЕТУ МОЖЕТ ПОДОБРАТЬ ТОЛЬКО ВРАЧ

3
МЕСТО

«МИКРОЭЛЕМЕНТЫ»
7 гр., ЛФ
Смоляр Ксения Игоревна

ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

Иглорефлексотерапия

ДРЕВНЯЯ МУДРОСТЬ СПОСОБСТВУЕТ
СЧАСТЛИВОМУ ЗДОРОВЬЮ В БУДУЩЕМ



**ВОЗДЕЙСТВИЕ
НА
БИОЛОГИЧЕСКИ
АКТИВНЫЕ
ТОЧКИ**

- СНИМАЕТ БОЛЕВОЙ СИНДРОМ
- УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ
- УЛУЧШАЕТ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
- СТИМУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, СЕРДЕЧНУЮ И МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
- ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ В ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ
СПЕЦИАЛИСТА

Студентка 20 гр. 4 курса
лечебного факультета
Новикова В.И., 2023 г.

**ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**

**«ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ»
20 гр., ЛФ
Новикова Валерия Игоревна**

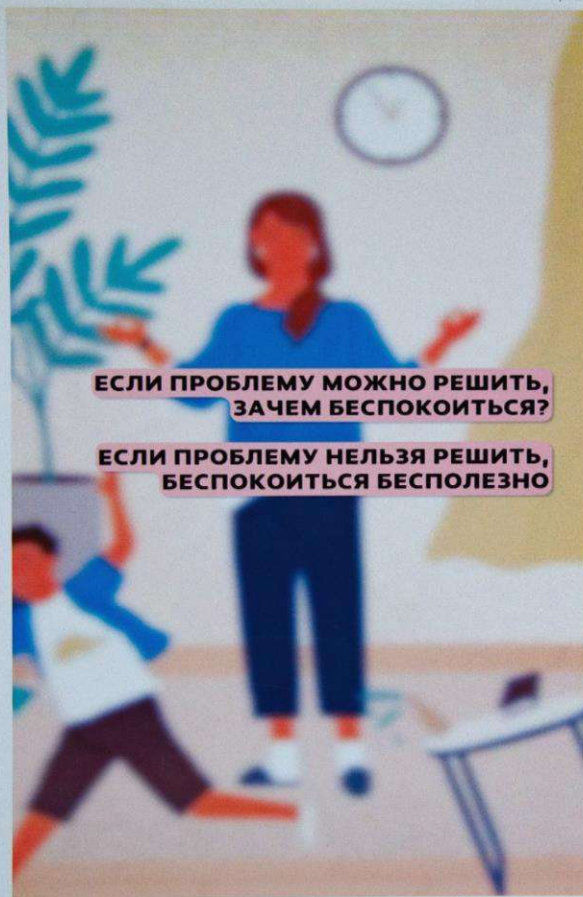
ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ



**ГРАН -
ПРИ
МЕСТО**

«СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!»
30 гр., ЛФ
Рассказа Анна Олеговна

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ



**ЕСЛИ ПРОБЛЕМУ МОЖНО РЕШИТЬ,
ЗАЧЕМ БЕСПОКОИТЬСЯ?**

**ЕСЛИ ПРОБЛЕМУ НЕЛЬЗЯ РЕШИТЬ,
БЕСПОКОИТЬСЯ БЕСПОЛЕЗНО**

НОВИКОВА М. В. 12 ГРУППА 4 ЛФ
2023 ГОД

ПРАВИЛА БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

1. питание

Внимательно относитесь к еде,
не пропускайте приемы пищи,
соблюдайте питьевой режим.
Если не поесть – не будет энергии.
Старайтесь питаться сбалансированно



2. режим дня и активности



Соблюдайте режим сна,
физической активности, не
забывайте про прогулки
на свежем воздухе

3. рутинная

Используйте также те приятные практики,
которые в прошлом уже помогали
вам справиться с сильными эмоциями:
– медитация, прием теплой ванны,
массаж, вышивание, чтение художественной
литературы



4. гаджеты и интернет



Соблюдайте цифровую гигиену.
Ограничьте чтение новостей,
сократите экранное время,
практикуйте digital detox
(полный отказ от цифровых
гаджетов на какое-то время)

5. помощь специалиста

Если вы чувствуете, что не можете
самостоятельно разобраться со
своими эмоциями, навязчивыми мыслями,
поведением – обратитесь за помощью к
профессиональным (дипломированным)
психологам



**1
МЕСТО**

«ПРАВИЛА БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ»
12 гр., ЛФ
Новикова Мария Владимировна

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ



**2
МЕСТО**

«ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ»
24 гр., ЛФ
Шеремет Анна Дмитриевна

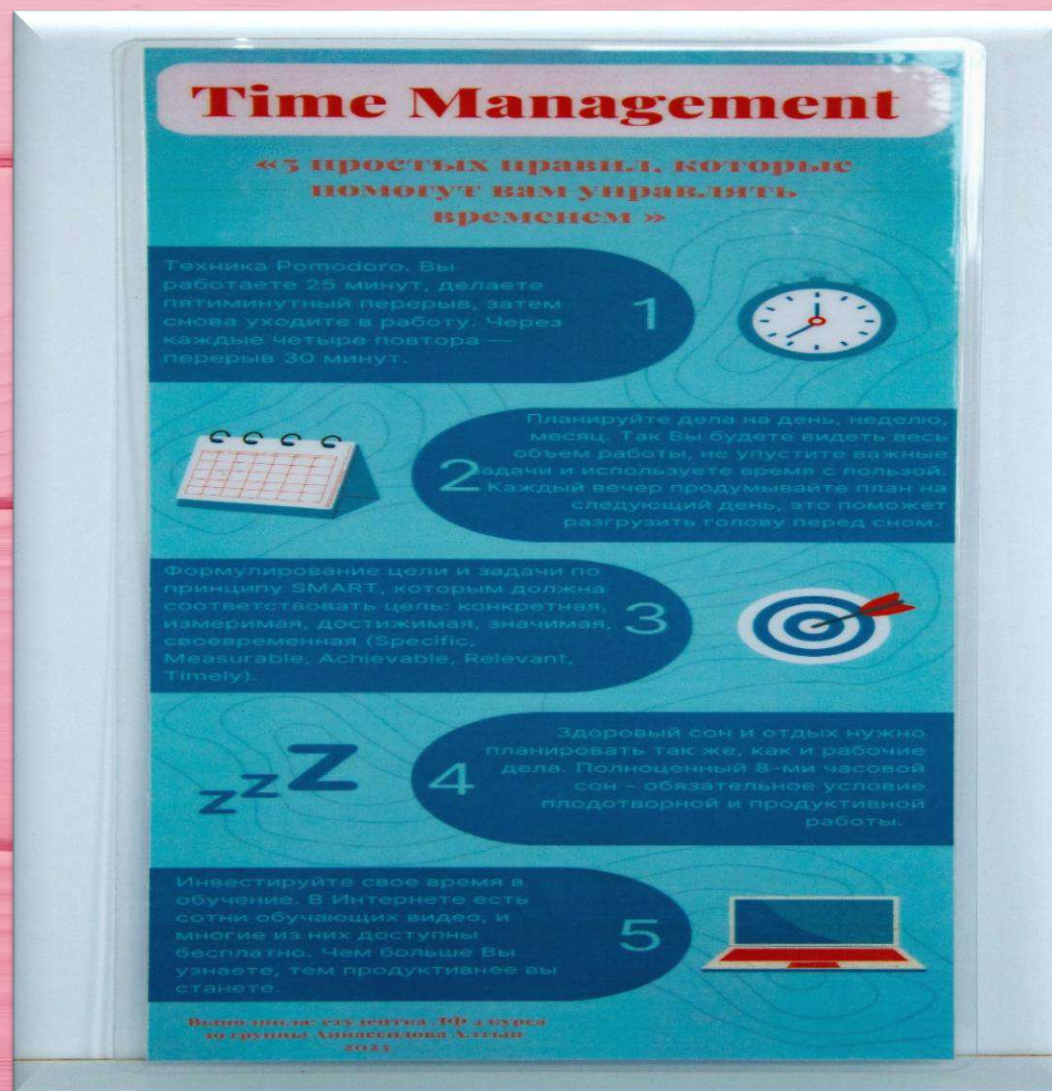
ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ



**3
МЕСТО**

**«10 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»
30 гр., ЛФ
Егорова Елизавета Васильевна**

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ



**ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**

**«TIME-MANAGEMENT»
19 гр., ЛФ
Анна Сендова Алтын**

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

ЧЕК-ЛИСТ «ОБСЛЕДОВАНИЯ ПЕРЕД ЗАЧАТИЕМ»

ПОДГОТОВИЛА:

СТУДЕНКА 30 ГРУППЫ 4 КУРСА ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА,

ОДИНЦОВА АНАСТАСИЯ МИХАЙЛОВНА, 2023 ГОД

- ☐ ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГА, ОСМОТР/УЗИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ
- ☐ АНАЛИЗ КРОВИ НА ТТГ
- ☐ ФЛЮОРОГРАФИЯ
- ☐ АНАЛИЗ КРОВИ НА ИВГ К КОРИ, КРАСНУХЕ
- ☐ АНАЛИЗ НА ИППП
- ☐ МАЗОК ИЗ ВЛАГАЛИЩА НА ВЫЯВЛЕНИЕ МЕТОДОМ ПЦР:
 - 1. МИКОПЛАЗМА ГЕНИТАЛИУМ
 - 2. ГОНОКОКК
 - 3. ХЛАМИДИЯ ТРАХОМАТИС
 - 4. ТРИХОМОНАДА ВАГИНАЛИС
- ☐ КРОВЬ НА ВЫЯВЛЕНИЕ:
 - 1. ГЕПАТИТ В
 - 2. ГЕПАТИТ С
 - 3. ВИЧ
 - 4. СИФИЛИС
- ☐ ПАП-ТЕСТ
- ☐ АНАЛИЗ НА ВПЧ
- ☐ СТОМАТОЛОГ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ЛЕЧЕНИЕМ/ГИГИЕНОЙ
- ☐ ОАК+ФЕРРИТИН И СЫВОРОТОЧНОЕ ЖЕЛЕЗО ПРИ КАРТИНЕ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ/ЛАТЕНТНОГО ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА
- ☐ КОНСУЛЬТАЦИЯ У ВРАЧА ПО ПОВОДУ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- ☐ АНАЛИЗ КРОВИ НА ИВГ К ТОКСОПЛАЗМЕ, ЦИТОМЕГАЛОВИРУСУ, ГЕРПЕС-ВИРУСУ
- ☐ ГЕНЕТИЧЕСКИЙ СКРИНИНГ



**ГРАН –
ПРИ
МЕСТО**

«ОБСЛЕДОВАНИЕ ПЕРЕД ЗАЧАТИЕМ»
30 гр., ЛФ
Одинцова Анастасия Михайловна

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ



1
МЕСТО

«ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»
33 гр., ЛФ
Высоцкая Полина Андреевна

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ



РУССКАЯ БАНЯ

в чём же её плюсы?

Новицкая Валерия Викторовна
36 группа 4 курс лечебный
факультет 2023 г.

2024

Январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Март

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Май

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Июль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Сентябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1						
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2024

Февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Июнь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2					
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Август

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1						
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Баня – это не только место
для отдыха, но также она...

- Способствует укреплению иммунитета
- Выводит токсины, что помогает очистить организм
- Ускоряет обмен веществ, способствуя снижению веса
- Расслабляет мышцы и выводит соли
- Снимает стресс и улучшает эмоциональное состояние
- Улучшает кровообращение
- Насыщает кровь кислородом

**2
МЕСТО**

**«РУССКАЯ БАНЯ»
36 гр., ЛФ
Новицкая Валерия Викторовна**

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

Исполнитель: Буракова Анна Викторовна, 4 курс, 20 группа, лечебный факультет, Витебск, 2023 г.

7 дней Challenge

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Подъём							
Отбой							
Часы сна	рекомендуется сон в течение 6-7 часов						
Чистить зубы 3 минуты 2 раза в день	Утро		Вечер				
Зарядка:							
Приседания	(10)	(15)	(20)	(25)	(30)	(35)	(40)
Пресс	(30)	(40)	(50)	(60)	(70)	(80)	(90)
Планка (мин)	(0,5)	(1)	(1)	(1,5)	(1,5)	(2)	(2)
Скакалка (мин)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)
Отжимания	(10)	(15)	(15)	(15)	(20)	(20)	(30)
Пешая прогулка 30 мин. в день							
Контрастный душ							
Пробежка	3 раза в неделю						
Бассейн	1 раз в неделю						
Улыбка	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

Вода

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
пн	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
вт	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
ср	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
чт	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
пт	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
сб	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
вс	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛

Регулярное питание



🍎	○	○	○	○	○	○	○
🍌	○	○	○	○	○	○	○

Исполнитель: Буракова Анна Викторовна, 4 курс, 20 группа, лечебный факультет, Витебск, 2023 г.

7 дней Challenge

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Подъём							
Отбой							
Часы сна	рекомендуется сон в течение 6-7 часов						
Чистить зубы 3 минуты 2 раза в день	Утро		Вечер				
Зарядка:							
Приседания	(10)	(15)	(20)	(25)	(30)	(35)	(40)
Пресс	(30)	(40)	(50)	(60)	(70)	(80)	(90)
Планка (мин)	(0,5)	(1)	(1)	(1,5)	(1,5)	(2)	(2)
Скакалка (мин)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)
Отжимания	(10)	(15)	(15)	(15)	(20)	(20)	(30)
Пешая прогулка 30 мин. в день							
Контрастный душ							
Пробежка	3 раза в неделю						
Бассейн	1 раз в неделю						
Улыбка	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

Вода

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
пн	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
вт	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
ср	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
чт	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
пт	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
сб	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
вс	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛

Регулярное питание



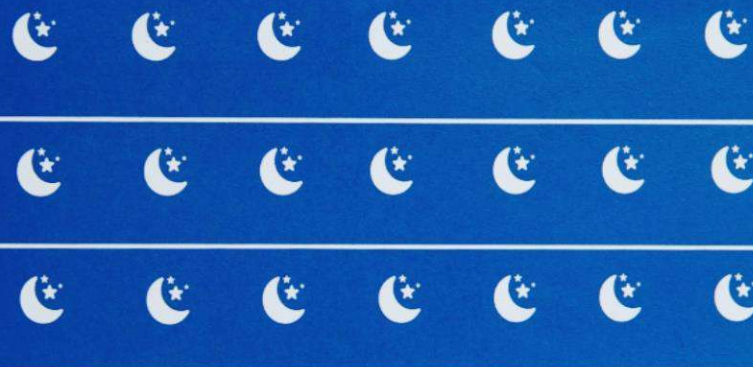
🍎	○	○	○	○	○	○	○
🍌	○	○	○	○	○	○	○

3
МЕСТО

«7 ДНЕЙ CHALLENGE»
20 гр., ЛФ
Буракова Анна Викторовна

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

ТРЕКЕР "8 ЧАСОВ СНА" (21 ДЕНЬ)



"Сон — тоже функция, ее нужно осуществлять, чтобы можно было выполнять другие функции."

*Габриэль Онопс
Марсель*

Учёные считают, что полезные привычки формируются за 21 день ежедневного делания.

Предлагаем Вам сформировать одну из них.

Ложитесь не позднее 23.00 и спите не менее 8 часов.

Записывайте каждый день время подъёма и засыпания.

Русая Антонина Васильевна, 4 лечебный факультет, 18 группа, 2023 год



**ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**

**«8 ЧАСОВ СНА»
18 гр., ЛФ
Русая Антонина Васильевна**

ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ

Напоминание

Не забудь
позаботиться
о своей коже!



Шувалова Елизавета Дмитриевна
4 курс п/ф 15 группа
2023 год

5 ПРАВИЛ ЕЖЕДНЕВНОГО УХОДА ЗА КОЖЕЙ

1 ОЧИЩЕНИЕ

Чтобы не подвергать эпидермис дополнительному стрессу и сохранить его естественный липидный баланс, используйте средства с нейтральным pH.



2 ОТШЕЛУШИВАНИЕ

Используйте подходящий для вашей кожи вид пилинга 1-2 раза в неделю. Пилинг должен быть эффективным, но мягким и не травмировать кожу.



3 ТОНИЗИРОВАНИЕ

Этот этап ухода необходим для восстановления pH кожи после очищающих препаратов. В основе тонизирующего средства не должно быть спирта. Он сушит кожу и усиливает выработку кожного сала.



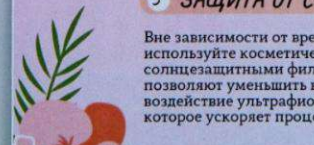
4 УВЛАЖНЕНИЕ

Чтобы кожа всегда была хорошо увлажненной, выбирайте гидрофиксирующие средства, которые поддерживают нормальный уровень влаги в клетках. Регулярно используйте увлажняющие маски.



5 ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

Вне зависимости от времени года используйте косметические средства с солнцезащитными фильтрами. Они позволяют уменьшить вредное воздействие ультрафиолетовых лучей, которое ускоряет процесс старения.



Сочетание здорового питания, сна и правильных уходовых процедур сделают вашу кожу чистой и сияющей.

**ГРАН -
ПРИ
МЕСТО**

**«ПРАВИЛА УХОДА ЗА КОЖЕЙ»
15 гр., ЛФ
Шувалова Елизавета Дмитриевна**

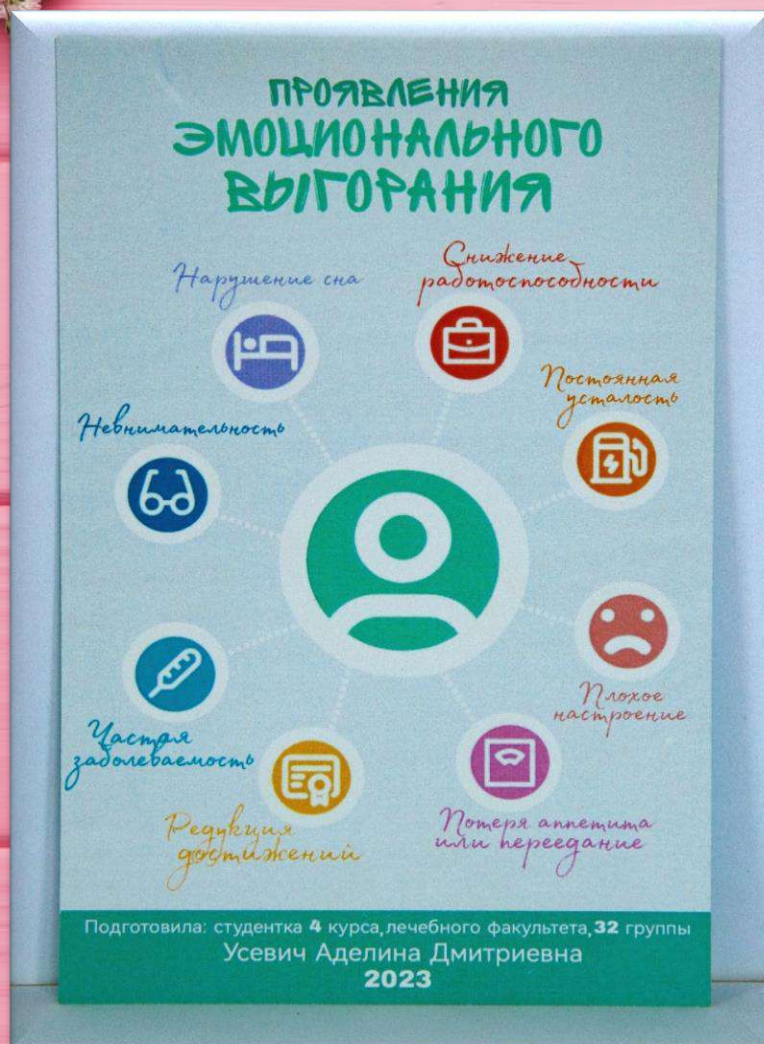
ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ



1
МЕСТО

«ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ЗЕМЛИ»
19 гр., ЛФ
Дорожкин Иван Владимирович

ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ



2
МЕСТО

**«ПРОЯВЛЕНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»
32 гр., ЛФ
Усевич Аделина Дмитриевна**

ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ

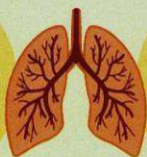
Медитация

Найдите тихое место



Примите удобную позу

Закройте глаза



Делайте глубокие вдохи через нос

Делайте медленные вдохи через рот



Повторите

Подготовила студентка лечебного факультета 4 курса, 15 групп
Коваленко Ю.С.

Лучшие эфирные масла для медитации

Пачули

Сандал

Нероли

Лаванда

Ладан

Жасмин



3
МЕСТО

«МЕДИТАЦИЯ»
15 гр., ЛФ
Коваленко Юлия Сергеевна

ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ



**ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**

**«ВЛИЯНИЕ ВОДЫ НА ЗДОРОВЬЕ»
19 гр., ЛФ
Цудикова Илона Сергеевна**

ЛУЧШИЕ ИГРЫ



**ГРАН –
ПРИ
МЕСТО**

**«WELLNESS»
8 гр., ЛФ
Цыбульская Дарья Владимировна**

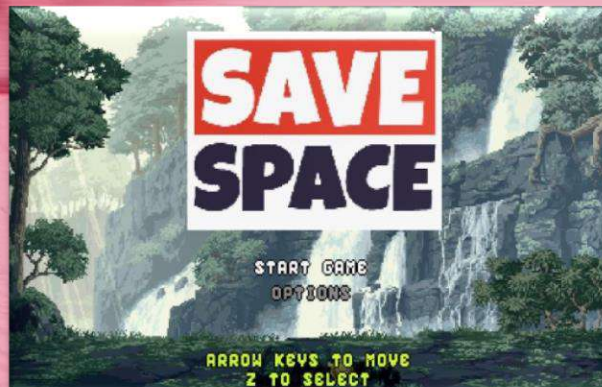
ЛУЧШИЕ ИГРЫ



1 MECTO

**«БЕРЕГИ СВОИ ЗУБЫ»
34 гр., ЛФ
Герцева Алина Алексеевна**

ЛУЧШИЕ ИГРЫ



**2
МЕСТО**



**«ПРОТИВ ДЕТСКОГО НАСИЛИЯ»
16 гр., ЛФ
Анипченко Александра Сергеевна**

ЛУЧШИЕ ИГРЫ



**3
МЕСТО**

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
35 гр., ЛФ
Горбачевская Виктория Андреевна**

ЛУЧШИЕ ИГРЫ



**ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**

**«ЛЮБИ НАШУ ЗЕМЛЮ»
15 гр., ЛФ
Прохорова Алина Вадимовна**

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ



**ГРАН –
ПРИ
МЕСТО**

**«АНИМАЛОТЕРАПИЯ»
5 гр., ЛФ
Белоцкая Виктория Александровна**

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ



1
МЕСТО

«ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА»
40 гр., ФПИГ
Гурбанова Сурай

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ



2
МЕСТО

**«ПРОФИЛАКТИКА
КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ»**
10 гр., ЛФ
Грошева Мария Андреевна

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ



**3
МЕСТО**

**«ЗАЩИТА ОТ РАДИАЦИИ»
1 гр., ЛФ
Урбанович Вероника Валерьяновна**

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ



**ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**

**«АЛКОГОЛЬ УБИВАЕТ»
24 гр., ЛФ
Макухин Даниил Александрович**

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ



*Мёд на столе -
Здоровье в семье!*

Лабакова М. А., 4 класс, 14 апреля, последний фаворит, 2023 год



*Не ешьте сахар, ешьте мёд,
Любая хворь у вас пройдет!*

Лабакова М. А., 4 класс, 14 апреля, последний фаворит, 2023 год

**ГРАН –
ПРИ
МЕСТО**

**«МЕД НА СТОЛЕ – ЗДОРОВЬЕ В СЕМЬЕ»
14 гр., ЛФ
Лабакова Мария Анатольевна**

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ



1
МЕСТО

«ДИЕТА -
ПУТЬ К ЛУЧШЕЙ ВЕРСИИ СЕБЯ»
16 гр., ЛФ
Рагулин Алексей Денисович

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ



**2
МЕСТО**

**«ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ»
36 гр., ЛФ
Залуцкий Глеб Дмитриевич**

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ



**3
МЕСТО**

**«ДЕЛЬФИНОТЕРАПИЯ»
1 гр., ЛФ
Голожина Екатерина Сергеевна**

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ



**ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**

**«РЕАЛЬНЫЙ МИР ТЕБЯ ЖДЕТ»
3 гр., ЛФ
Евик Янина Васильевна**

НОВИНКИ



**1
МЕСТО**

**«РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
5 гр., ЛФ
Василюк Валерия Сергеевна**

НОВИНКИ



Набор закладок «Методы контрацепции»

Подготовила: студентка 30 группы 4 курса лечебного факультета, Одинцова Анастасия Михайловна, 2023 год

**2
МЕСТО**

**«МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ»
30 гр., ЛФ
Одинцова Анастасия Михайловна**

НОВИНКИ



**3
МЕСТО**

**«ФИЗКУЛЬТУРА, СПОРТ,
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ И ЗДОРОВЬЕ»
34 гр., ЛФ
Клепча Станислав Николаевич**

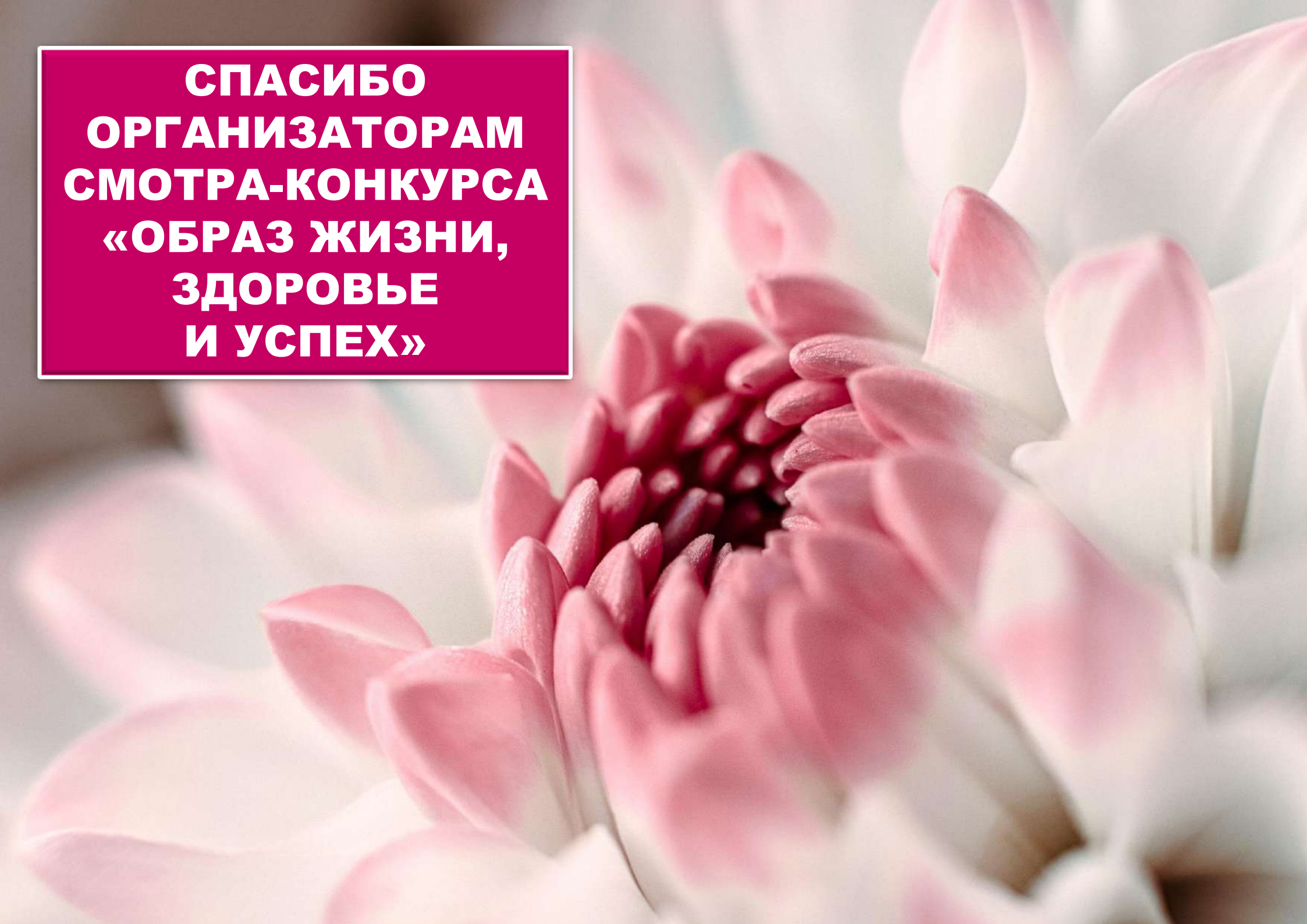
НОВИНКИ



**ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**

**«СТАНЬ ДОНОРОМ»
23 гр., ЛФ
Саенко Дарья Алексеевна**

**СПАСИБО
ОРГАНИЗАТОРАМ
СМОТРА-КОНКУРСА
«ОБРАЗ ЖИЗНИ,
ЗДОРОВЬЕ
И УСПЕХ»**



ОРГАНИЗАТОРЫ

Коневалова Н.Ю. (председатель)	проректор по учебной работе, д.б.н., профессор
Болтрушевич Н.Г. (зам. председателя)	проректор по воспитательной и идеологической работе, к.и.н., доцент
Глушанко В.С. (зам. председателя)	зав. кафедрой общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК, д.м.н., профессор
Кудлюк А.Б. (зам. председателя)	зав. отделом общественного здоровья в ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
Сметанина Н.Я.	зав. «Кабинет здоровья и ЗОЖ» при кафедре общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК, магистр образования
Горбачева А.В.	методист «Кабинет здоровья и ЗОЖ» при кафедре общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК
Кабанова А.А.	зав. кафедрой челюстно-лицевой хирургии и хирургической стоматологии с курсом ФПК и ПК, д.м.н., доцент
Киселева Н.И.	зав. кафедрой акушерства и гинекологии, д.м.н., профессор
Ковалевская Т.Н.	ассистент кафедры общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК
Козловская С.П.	зам. декана лечебного факультета, к.м.н., доцент
Козловский В.И.	зав. кафедрой факультетской терапии и кардиологии с курсом ФПК и ПК, д.м.н., профессор
Мацкевич О.Ю.	заведующий пресс-центром
Оленская Т.Л.	зав. кафедрой медицинской реабилитации с курсом ФПК и ПК, д.м.н., доцент
Хуткина Г.А.	зав. кафедрой организации и экономики фармации с курсом ФПК и ПК, к.ф.н., доцент
Церковский А.Л.	зав. кафедрой психологии и педагогики с курсом ФПК и ПК, к.м.н., доцент
Шалютина М.Б.	начальник отдела по воспитательной работе с молодежью

ИСПОЛНИТЕЛИ

**Кафедра общественного здоровья и здравоохранения
с курсом ФПК и ПК:**

**Заведующий кафедрой, д.м.н., профессор –
Глушанко Василий Семенович**

**К.м.н., доцент – Колосова Татьяна Викторовна
К.м.н., доцент – Шевцова Валентина Владимировна**

**Ответственный за УМООП, старший преподаватель, м.м.н. –
Орехова Любовь Игоревна**

**Старший преподаватель – Алферова Марина Владимировна
Старший преподаватель – Тимофеева Алиса Петровна
Старший преподаватель, м.м.н. – Гайфулина Регина Игоревна
Старший преподаватель, м.м.н. – Рубанова Оксана Святославовна**

**Ассистент – Ковалевская Татьяна Николаевна
Ассистент – Швайко Алексей Владимирович**



ОТВЕТСТВЕННЫЕ ИСПОЛНИТЕЛИ

**ЗАВЕДУЮЩИЙ КАБИНЕТОМ ЗДОРОВЬЯ И
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, М.О. –**

СМЕТАНИНА НАТАЛЬЯ ЯКОВЛЕВНА

**МЕТОДИСТ КАБИНЕТА ЗДОРОВЬЯ
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ –**

ГОРБАЧЕВА АНАСТАСИЯ ВАЛЕРЬЕВНА

Учреждение образования Республики Беларусь

Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения
с курсом ФПК и ПК



XLIX (49-й) СМОТР-КОНКУРС «ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ»



г. Витебск, 2023 г.