

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОРДЕНА ДРУЖБЫ НАРОДОВ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
С КУРСОМ ФПК И ПК**

**50-ЫЙ (L)
СМОТР-КОНКУРС
«ОБРАЗ ЖИЗНИ,
ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ»**

ГОРОД ВИТЕБСК, 2024 ГОД

ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

**50-ый (L) смотр-конкурс
«Образ жизни, здоровье и успех»
на лучший видеоматериал, ролик,
мультимедийную презентацию,
санбюллетень, плакат, постер, брошюру
(книгу), буклет, памятку, листовку, флаер,
фотофокус, макет (вещи, посуда и т.п.),
игру, календарь, трекер, новинки
(интерактивная игра, сайт, комикс,
закладки) по актуальным вопросам
формирования здорового образа жизни
(ЗОЖ) населения,
профилактики заболеваний
и предупреждения негативных явлений.**

**Смотр-конкурс проводился на основании
приказа Ректора № 9-уч от 31.01.2024 г.
с 12 февраля по 06 июня 2024 г.**

ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

**В 50-ом смотре-конкурсе всего
участвовало 570 студентов и
сотрудников Университета,
которые изготавлили
507 средств формирования ЗОЖ
разной тематики
и направленности.**

Из них:

- 416 студентов ЛФ –
сдали 398 средств;**
- 135 студентов ФПИГ –
изготовили 91 средство;**
- 16 студентов ФФ –
представили 16 работ;**
- 3 сотрудника Университета –
2 работы.**

ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

Средства ЗОЖ всех факультетов, участвовавших в конкурсе:

| Формы средств ФЗОЖ | ЛФ (4 курс) | ФПИГ (4 курс) | ФФ | Сотрудники | ВСЕГО |
|---|----------------|------------------|-----------|------------|------------|
| видео | 12 | 2 | - | 2 | 16 |
| презентация | 41 | 44 | - | - | 85 |
| интерактив | 2 | - | - | - | 2 |
| плакат | 134 | 17 | 10 | - | 161 |
| санбюллетень | 4 | - | - | - | 4 |
| буклеть | 99 | 8 | 6 | - | 113 |
| памятка | 26 | 4 | - | - | 30 |
| брошюра (книга) | 8 | 5 | - | - | 13 |
| макет (вещи, посуда и др.) | 8 | 3 | - | - | 11 |
| игра | 5 | - | - | - | 5 |
| другое (календарь, листовка, флайер и др.) | 59 | 4 | - | - | 63 |
| лекция | - | 4 | - | - | 4 |
| ВСЕГО | 398 | 91 | 16 | 2 | 507 |

20 июня 2024 г. (четверг) в 11.00
состоялся заключительный этап смотра-конкурса «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 |
| Кужель Д.К. (зам. председателя) | проректор по воспитательной работе, к.б.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» |

Члены конкурсной комиссии:

| | |
|--------------------|---|
| 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 |
| Дмитраченко Т.И. | декан факультета повышения квалификации и переподготовки кадров, д.м.н., профессор |
| 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 |
| Клименкова А.М. | начальник отдела по воспитательной работе с молодежью |
| 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 |
| Мамась А.Н. | доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК |
| Мацкевич О.Ю. | заведующий пресс-центром |
| Мясоедов А.М. | председатель ППО сотрудников ВГМУ БПРЗ |
| Оленская Т.Л. | зав. кафедрой медицинской реабилитации с курсом ФПК и ПК, д.м.н., доцент |
| Парамонов Н.С. | председатель ППО студентов ВГМУ БПРЗ |
| Перевалов Я.О. | зам. декана лечебного факультета |
| Севастополева В.С. | специалист по связям с общественностью |
| Солкин А.А. | зам. декана лечебного факультета, к.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 |
| Шабунин Е.С. | заместитель председателя ППО сотрудников ВГМУ БПРЗ |

ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

**Экспертной комиссией было отобрано
81 лучшее средство ЗОЖ
(76 работ ЛФ, 3 работы ФПИГ,
2 работы сотрудников ВГМУ),
изготовленных на высоком
дизайнерском, художественном
и профессиональном уровнях
и отличающихся креативным подходом
по их выполнению.**

**Творческие проекты участников смотр-конкурса распределились по следующим
18 номинациям: видео, ролик,
мультимедийная презентация,
санбюллетень, плакат, постер, брошюра,
буклет, памятка, листовка, флаер,
фотофокус, макет, игра, календарь,
наклейка, трекер и новинки (два сайта,
интерактивная игра, комикс и закладки).**

Творческие проекты победителей

| № п/п | Формы средств ФЗОЖ ФПИГ | ИТОГО проектов (шт.) | ИТОГО студентов (чел.) |
|-------|----------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 1. | Макет | 2 | 2 |
| 2. | Брошюра | 1 | 1 |
| | Всего | 3 | 3 |
| № п/п | Формы средств ФЗОЖ ЛФ | ИТОГО проектов (шт.) | ИТОГО студентов (чел.) |
| 1. | Видео | 4 | 5 |
| 2. | Ролик | 3 | 3 |
| 3. | Мультимедийная презентация | 5 | 5 |
| 4. | Санбюллетень | 5 | 5 |
| 5. | Плакат | 4 | 4 |
| 6. | Постер | 4 | 4 |
| 7. | Брошюра | 4 | 4 |
| 8. | Буклет | 5 | 5 |
| 9. | Памятка | 4 | 4 |
| 10. | Листовка | 5 | 5 |
| 11. | Флаер | 4 | 4 |
| 12. | Фотофокус | 4 | 4 |
| 13. | Макет | 3 | 3 |
| 14. | Игра | 5 | 5 |
| 15. | Календарь | 3 | 3 |
| 16. | Наклейка | 3 | 3 |
| 17. | Трекер | 5 | 5 |
| 18. | Новинка | 6 | 6 |
| | Всего | 76 | 77 |
| № п/п | Формы средств ФЗОЖ Сотрудники | ИТОГО проектов (шт.) | ИТОГО сотрудников (чел.) |
| 1. | Видео | 2 | 3 |
| | Всего | 2 | 3 |

Тематика призовых творческих проектов

| № | Темы работ | ФПИГ | ЛФ | Сотрудники |
|------------|--|-------------|-----------|-------------------|
| 1. | Активное долголетие | - | 1 | - |
| 2. | Алкоголь – враг здоровья, труда и быта | - | 3 | - |
| 3. | Беременные и кормящие | - | 3 | - |
| 4. | Берегите зубы | - | 4 | - |
| 5. | Вакцинация | - | 1 | - |
| 6. | Возрождение семейных ценностей | - | 1 | - |
| 7. | Воспитание здорового ребенка | - | 2 | - |
| 8. | Гендерное неравенство | 1 | - | - |
| 9. | Донорство – гуманный долг каждого | - | 1 | - |
| 10. | Питьевая вода и здоровье людей | - | 1 | - |
| 11. | Забота о зрении | - | 1 | - |
| 12. | Здоровый позвоночник | - | 3 | - |
| 13. | ЗОЖ, его основные компоненты и пути формирования | - | 6 | 2 |
| 14. | Домашняя аптечка | - | 1 | - |
| 15. | Йога и ее положительная энергия для тела человека | - | 1 | - |
| 16. | Донорство | - | 2 | - |
| 17. | ВИЧ\СПИД | - | 1 | - |

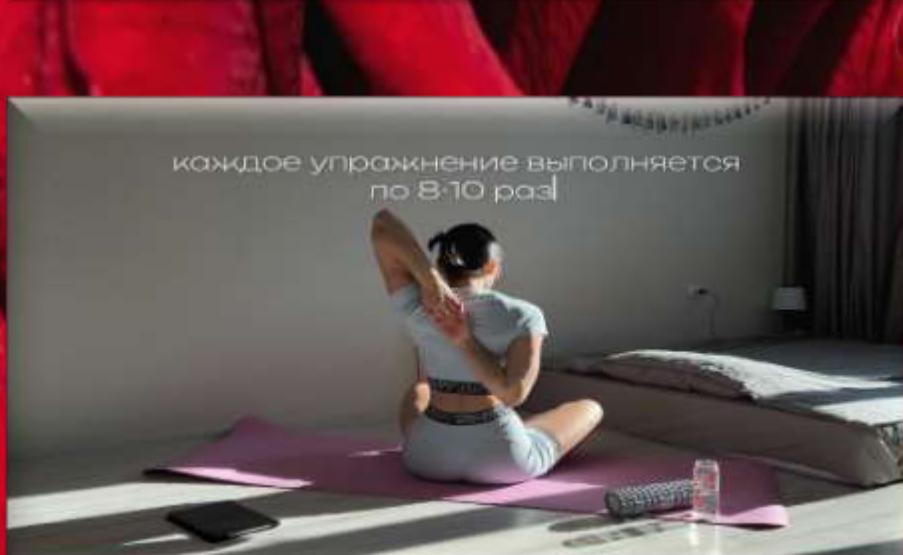
Тематика призовых творческих проектов

| | | | | |
|--------------|---|----------|-----------|----------|
| 18. | Кожа как защитный барьер и уход за ней | - | 2 | - |
| 19. | Профилактика курения и вейпинга | - | 2 | - |
| 20. | Первая помощь при острых ССЗ, артериальное давление | - | 2 | - |
| 21. | Питьевая вода и здоровье | - | 1 | - |
| 22. | Профилактика онкологических заболеваний | - | 1 | - |
| 23. | Профилактика интернет-зависимости | 1 | 2 | - |
| 24. | Профилактика ИППП | - | 1 | - |
| 25. | Профилактика детского травматизма | - | 1 | - |
| 26. | Профилактика сахарного диабета | - | 1 | - |
| 27. | Профилактика суицидальных наклонностей | 1 | 1 | - |
| 28. | Профилактика стресса | - | 3 | - |
| 29. | Рациональное питание как фактор предупреждения заболеваний ЖКТ | - | 4 | - |
| 30. | Физкультура, спорт, активный отдых и здоровье | - | 3 | - |
| 31. | Тайм-менеджмент | - | 1 | - |
| 32. | Терапии и их воздействие на человека | - | 13 | - |
| 33. | Экология – содержи свой мир в чистоте | - | 5 | - |
| 34. | Эмоциональное выгорание | - | 1 | - |
| Итого | ВСЕГО | 3 | 76 | 2 |

**ПОБЕДИТЕЛИ
50-ГО (L)
СМОТРА-КОНКУРСА
«ОБРАЗ ЖИЗНИ,
ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ»**

ЛУЧШИЕ ВИДЕО

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ЙОГА И ЕЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА»
Береснева Екатерина Андреевна
36 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ВИДЕО

1 МЕСТО



«ВАЖНОСТЬ СПОРТА»
Балейко Федор Викторович
Каспирович Владислав Николаевич
23 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ВИДЕО

2 МЕСТО



«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Кафедра физической культуры

Старший преподаватель – Константинова Алеся Витальевна

Старший преподаватель – Тур Александр Владимирович

ЛУЧШИЕ ВИДЕО

3 МЕСТО

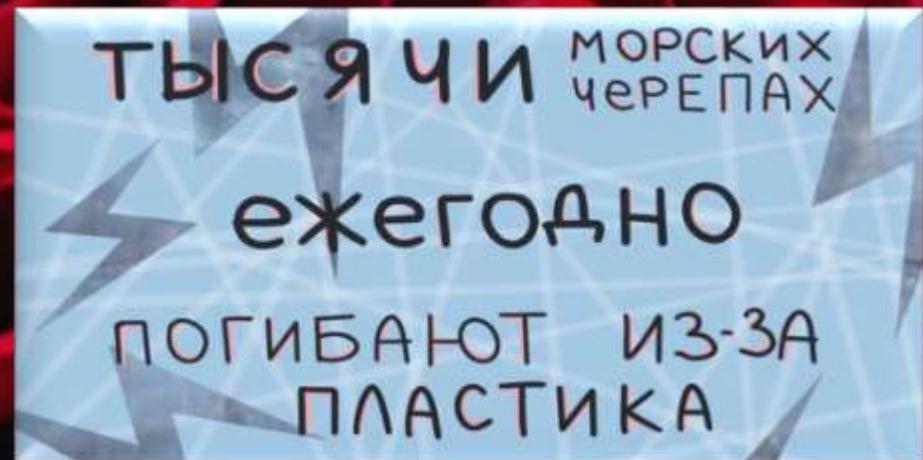


| | цельная кровь | плазма | тромбоциты | лейкоциты (гранулоциты) |
|-------------------------|---------------|---------|------------|-------------------------|
| цельная кровь | 60 дней | 30 дней | 30 дней | 30 дней |
| плазма | 14 дней | 14 дней | 14 дней | 14 дней |
| тромбоциты | 14 дней | 14 дней | 14 дней | 14 дней |
| лейкоциты (гранулоциты) | 30 дней | 14 дней | 14 дней | 30 дней |

«ДОНОРСТВО»
Бауэр Наина Ивановна
34 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ВИДЕО

3 МЕСТО



«СОДЕРЖИ СВОЙ МИР В ЧИСТОТЕ»
Пугина Дарья Валерьевна
1 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ РОЛИКИ

1 МЕСТО



«ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА»
Радовская Мария Михайловна
30 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ РОЛИКИ

2 МЕСТО

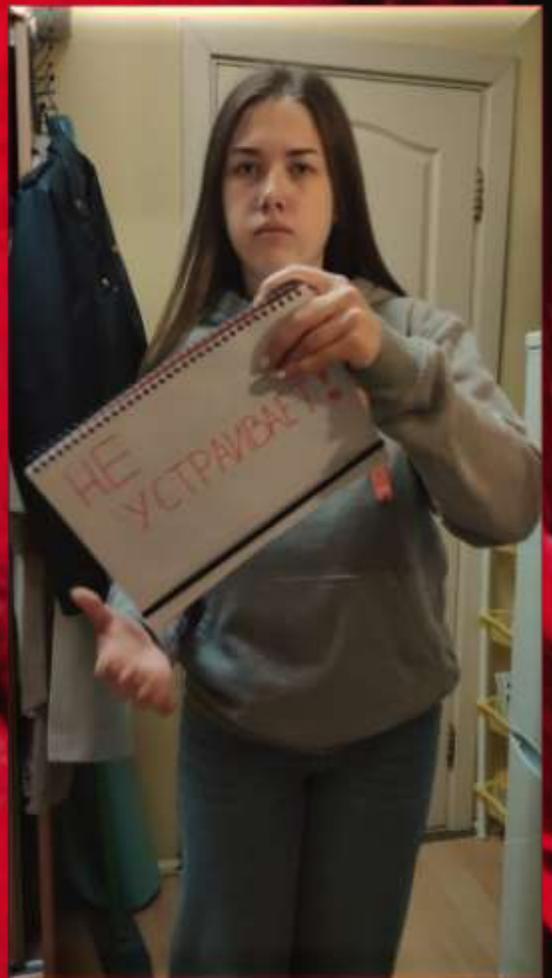


«ПОЛЬЗА МАССАЖА»

Зав. кабинетом здоровья и здорового образа жизни, м.о.
Сметанина Наталья Яковлевна

ЛУЧШИЕ РОЛИКИ

3 МЕСТО



«ТРЭВЕЛ»
Соловей Юлия Александровна
30 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ РОЛИКИ

3 МЕСТО

СОБИРАЕМ
МЕДИКА



2. белый халат, который не долго будет белым



3. кроксы типа american doctor



5. шоппер, который вмешает ВСЕ конспекты и учебники



«ШОПИНГ»
Гур Анастасия Дмитриевна
1 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

ГРАН-ПРИ МЕСТО

Что такое синдром эмоционального выгорания?

Под эмоциональным выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся у людей, с полной самоотдачей работающих в социальной сфере.

Сегодня этот синдром исходит исключительно из связи с работой, хотя некоторые исследователи не принимают такой подход.



Источники эмоционального выгорания:
взаимодействие с людьми, повышенная нагрузка на работе, постоянный стресс.



Основные причины:

- 01 Однообразная работа, повторяющаяся изо дня в день.
- 02 Недостаточное поощрение за труд.
- 03 Постоянная критика и неодобрение со стороны.
- 04 Невозможность видеть результаты своего труда.
- 05 Отсутствие ясности выполняемой работы, постоянно меняющиеся требования и условия.

Пример дневника эмоций

Ситуация

Друг не сделал свою часть, а от неё зависит наш проект. Мне придётся взять её на себя и работать допоздна, чтобы успеть закончить.

Раздражение, обида, паника. Боязнь не успеть закончить.

Чувства

Мысли

Почему он поступает так со мной? Если не сдам вовремя, мне не поздоровится. Никто не будет разбираться в причинах задержки.

Я сильно раздражаюсь и ругаюсь на друга вместо того, чтобы начать работу. А он ведь даже не догадывается, что мне неприятно.

Выводы

Еженедельные выходные – спортзал, прогулки, кино, театр, встречи с друзьями.



4. Спланировать и организовать отдых



Длительный отпуск.

Краткосрочный отпуск – короткие перерывы нужны, чтобы не заснуть, работая в повышенном темпе.

«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ»
Деминская Александра Валерьевна
21 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

1 МЕСТО

Принципы тайм-менеджмента

Практически все существующие методы управления временем состоят из трех компонентов: **приоритизации, планирования и структурирования**.

- **Приоритизация.** Чтобы выполнить задачу, нужно определить, насколько она срочная, сложная и важная, и только потом приступить к ее выполнению.
- **Планирование.** Чтобы выполнить задачу, нужно разобраться, когда ее следует сделать и сколько времени на это уйдет.
- **Структурирование.** Чтобы выполнить задачу, нужно понять, как отслеживать ее выполнение и результаты.

Большая часть техник тайм-менеджмента опирается на структурирование и приоритизацию, и только малая часть — сложная комбинация всех трех принципов. Рассмотрим некоторые из них.

6. Автофокус

Метод «автофокуса» подходит людям, которые часто работают с задачами без дедлайна. Два предыдущих принципа обязывают выбирать дело, и это чувство обязанности вызывает отторжение. Автор метода Марк Форстер считает, что сначала следует выписать все дела в единый список, а потом медленно его прочитать, пока не захочется остановиться на одной задаче. Объем задачи не имеет значения, важнее желание сделать ее прямо сейчас. Если получилось завершить дело сегодня — вычеркните его. Не получилось — перенесите в конец списка, и прочтайте его заново.

3. Дедлайны

Ставьте четкие сроки сдачи работы — дедлайны. Понятные сроки стимулируют работать быстрее и помогают справиться с прокрастинацией. Исследователи Массачусетского технологического института выяснили, что даже самостоятельно установленные дедлайны помогают сдвинуть дела с мертвой точки. При этом такие сроки работают хуже внешних дедлайнов, которые ставят руководители или конкурсная комиссия. В личных делах внешним куратором может быть друг, коллега или родственник.



10. Матрица Эйзенхауэра

Система ведения дел и приоритизации, которую придумал 34-й президент США Дуайт Эйзенхаузер в середине XX века. Все текущие и будущие дела распределяются по четырем категориям матрицы в зависимости от их срочности и важности. Матрицей сложно пользоваться постоянно, но можно периодически к ней возвращаться, если завалило работой и домашними делами. Вот как ей пользоваться.

Матрица Эйзенхауэра

| | |
|------------------|--------------------|
| Важное срочное | Важное несрочное |
| Срочное неважное | Несрочное неважное |

«ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»
Журавлев Иван Павлович
7 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

2 МЕСТО

Как изменится жизнь, если начать вести здоровый образ жизни уже сегодня?

- ✓ Снизится риск заболеваний внутренних органов
- ✓ Увеличится продолжительность жизни
- ✓ Ваша красота и молодость сохранятся надолго
- ✓ Вы будете более стрессоустойчивы
- ✓ У Вас будет хорошее настроение, достаточно сил и энергии
- ✓ Ваша студенческая жизнь будет более яркой и увлекательной



Баланс труда и отдыха

Сон не менее 8 часов в сутки, желательно ночной сон в одно и тоже время.

Учебные занятия, а также различные виды умственного труда лучше планировать в первой половине дня.



Совет:
употребляйте не более 3-х чашек кофе в день

На каждую чашку кофе выпивайте дополнительный стакан воды



Режим питания:
не делайте перерывы между приемами пищи более 4 часов

Закаливание

Закаливание - один из вариантов повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Преимущества закаливания:

1. Укрепление иммунной системы.
2. Повышение сопротивляемости к стрессу.
3. Улучшение физической выносливости.
4. Улучшение кровообращения.
5. Повышение уровня энергии.
6. Укрепление душевного здоровья.



«ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ У СТУДЕНТОВ»
Симанович Александра Александровна
33 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

3 МЕСТО

Введение

- **Фитотерапия** — метод лечения заболеваний с помощью лекарственных средств растительного происхождения, содержащих комплексы биологически активных веществ, максимально полно извлеченных из целого растения или отдельных его частей.
- **Ароматерапия** — использование летучих компонентов эфирных масел и фитонцидов растений для физического и психологического оздоровления. Наиболее эффективный на сегодня способ борьбы со стрессом и связанных с ним заболеваний, а также заболеваний хронического характера.
- **Гомеопатия** — система лечения, основанная на применении малых доз приготовленных особым образом лекарственных средств, в больших дозах вызывающих у здорового человека симптомы, сходные с признаками заболевания.



Гомеопатия

Гомеопатия — система лечения, основанная на применении малых доз приготовленных особым образом лекарственных средств, в больших дозах вызывающих у здорового человека симптомы, сходные с признаками заболевания.

Основоположником гомеопатической системы лечения считается немецкий врач Самуил Ганеман (1755–1843).

Принципы гомеопатии:

- «Подобное исцеляет подобное же».
- Использование единственного лекарства.
- Применение минимальной дозы.
- Потенцирование лекарства — последовательное многократное разведение вещества.

Гомеопатические лекарства готовятся из натуральных веществ: растительных, минеральных, животного происхождения, они лучше переносятся организмом, имеют меньше побочных действий и аллергических реакций, потому их можно применять длительно.

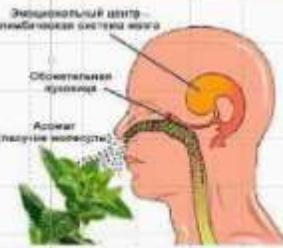


Ароматерапия

Механизм действия ароматерапии прост: мозг человека воспринимает запахи сознательно и бессознательно. То есть обонятельные ощущения воздействует на нервные рецепторы, вызывают реакцию мозга, то есть при вдыхании воздействие происходит на нервную систему.

Ароматерапия вызывает следующие эффекты в организме человека:

- лечение синдрома хронической усталости; снятие стресса;
- укрепление иммунитета;
- противоспалительный эффект;
- антисептический эффект; антибактериальный эффект;
- жаропонижающий эффект;
- спазмолитический эффект;
- седативный или тонизирующий (в зависимости от вида масла) эффект;
- замедление процессов старения.



Заключение

Таким образом, **фитотерапия**, имея свою специфику, является эффективным средством при лечении в первую очередь хронических заболеваний и нарушений обмена веществ. Её можно рассматривать как разновидность аддитивной [метаболической] терапии, способствующей исправлению и восстановлению нарушенного генетического обмена, обеспечивающей противорецидивное лечение.

Анализ литературы свидетельствует о возможности изменения различных характеристик организма человека под влиянием **ароматерапии**. Использование ароматических веществ в качестве немедикаментозного средства коррекции нарушенных физиологических функций организма человека и повышения его функциональных возможностей получает все более широкое распространение.

Гомеопатия выделяется из всех известных лечебных систем своим особым пониманием болезни и способов её лечения. Она отличается и своим особым отношением к пациенту, лекарству и способу его выбора.



«АРОМАТЕРАПИЯ»
Гайдаш Валерия Ивановна
29 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

3 МЕСТО

Самые популярные виды спорта для молодёжи:

- Футбол. Им можно заниматься везде: на стадионе и во дворе, в парке и на площадке, на пляже и в лесу, на асфальтированной или травяной поверхности. Футбол – это хорошая физическая форма и прекрасное настроение.



Коньки: можно просто кататься на коньках, а можно освоить элементы фигуриного катания, но здесь надо подходить с осторожностью. Укрепляются мышцы ног улучшается форма ягодиц, улучшает равновесие. За один час занятий скапгается до 500 ккал.



- Плавание. Также сезонный вид спорта, хотя, конечно, наличие в области досуга бассейна решает эту проблему. Во время плавания работают все мышцы и отсутствует сильная нагрузка на суставы.



И помните, что возраст занятиям не помеха – для каждого возраста можно найти подходящие физические упражнения, которые помогут сохранить бодрость и активность на долгие годы.



«СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ»
Букач Никита Андреевич
33 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТИ

ГРАН-ПРИ МЕСТО

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ!

В СРЕДНЕМ ЧЕЛОВЕКУ В ДЕНЬ ТРЕБУЕТСЯ 2,5 ЛИТРА ЖИДКОСТЕЙ, ЧТО СОСТАВЛЯЕТ ПРИМОРСКОЕ В СТАКАНЕ ВОДЫ. СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ГАЗИРОВАННОЙ И СОДАСПАССЕННОЙ ВОДЫ.



Подготовили:
Коваленко Анна Александровна,
лечебный факультет,
4 курс, 20 группы,
г. Витебск, 2024 г.

«ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»
Коваленко Анна Александровна
20 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТИ

1 МЕСТО

10 причин вести активный образ жизни



Регулярная физическая нагрузка позволяет развить силу и выносливость



Разумный подход к спорту позволяет сформировать красивое тело и повышает самооценку



Физические упражнения снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний



Регулярные умеренные физические нагрузки уменьшают риск развития остеопороза



Спорт оказывает положительное воздействие на память и творческие способности



Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и сбросить напряжение



Сильная мускулатура помогает сохранить хорошую осанку



Регулярные вечерние прогулки на свежем воздухе помогают укрепить иммунитет



Регулярная физическая активность облегчает засыпание и улучшает качество сна



Занятия спортом помогают находить новых друзей

Цымбаревич Марина Дмитриевна, 4ЛФ, 5гр., 2024

«10 ПРИЧИН ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Цымбаревич Марина Дмитриевна

5 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТИНИ

2 МЕСТО

**ПРОФИЛАКТИКА
ДЕТСКОГО
ТРАВМАТИЗМА**

Уберите в недоступные места

- Спички, зажигалки
- Острые предметы
- Мелкие предметы (монеты, бусины)
- Лекарства
- Бытовая химия

Научите своего ребёнка

- Звонить по номерам экстренных служб
- Не трогать незнакомые предметы

Опасность представляют:

- Электричество, выключенные электроприборы
- Горячие жидкости
- Водные процедуры без взрослых

Родители, позаботьтесь о безопасности своего ребёнка!

Меркушева Адель Олеговна, 29 гр., 4 ЛФ., 2024 год.

«ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА»
Меркушева Адель Олеговна
29 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТИ

3 МЕСТО

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Правильное питание

Пищевый рацион должен быть сбалансированным по количеству белков, жиров и углеводов, а, следовательно, продукты, употребляемые в пищу, должны быть разнообразными; в рацион должны входить продукты животного и растительного происхождения.

Физическая активность

Иногда достаточно делать зарядку по утрам в течение 15 минут, и можно уже получить заряд бодрости на весь день. Для особо активных людей рекомендуется бег, спортивная ходьба, плавание, танцы. Достаточно заниматься такими упражнениями 3 раза в неделю, чтобы держать свое тело в тонусе и тренировывать сердечно-сосудистую систему.

Отказ от вредных привычек

Борьба с вредными привычками – это не только избавление от алкоголя, курения, наркотических веществ. Это – очень важно прийти к осознанию того, что эти негубительные привычки не только негативно воздействуют на нас как на тело физическое, но и подавляют нас способность здраво мыслить.

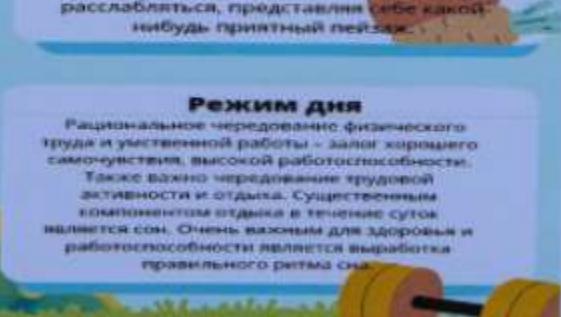
Психологическое здоровье

Профилактика стресса, положительный эмоциональный настрой – научитесь расслабляться; представьте себе какой-нибудь приятный пейзаж.

Режим дня

Рациональное чередование физического труда и умственной работы – залог хорошего самочувствия, высокой работоспособности.

Также важно чередование трудовой активности и отдыха. Существенным компонентом отдыха в течение суток является сон. Очень важным для здоровья и работоспособности является выработка правильного ритма сна.



«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Кремская Екатерина Анатольевна
29 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТИ

3 МЕСТО

Как пережить сессию без стресса

Учите все вовремя
Это поможет избежать, что настраивать все учебную программу на пару дней до экзамена. Помимо времени, бюджета и времени, времени, это еще экономия бюджета.

Пишите конспекты
Вы будете лучше воспринимать информацию, если писать ее вручную. Видите, какие конспекты. При подготовке к экзамену, вы сделаете гораздо лучше конспекты по конспектам, и это еще меньше времени, чем учесть.

Соблюдайте режим
Когда вы будете спать меньше. Ставьте лимиты на учебу. Сессии – это время бросить ящики.

Делайте перерывы
Изучайте систему 45 минут работы и 15 минут отдыха или работайте 2-3 часа подряд и сделайте 5-минутный перерыв, не сматываясь с экрана. Используйте приложения для отключения телефона и загружайте голову.

Уберите телефон
Минимизируйте время, потраченное на просмотр социальных сетей. Установите ограничения – скажем, 10 минут в день. Не допускайте стимулов для его запуска.

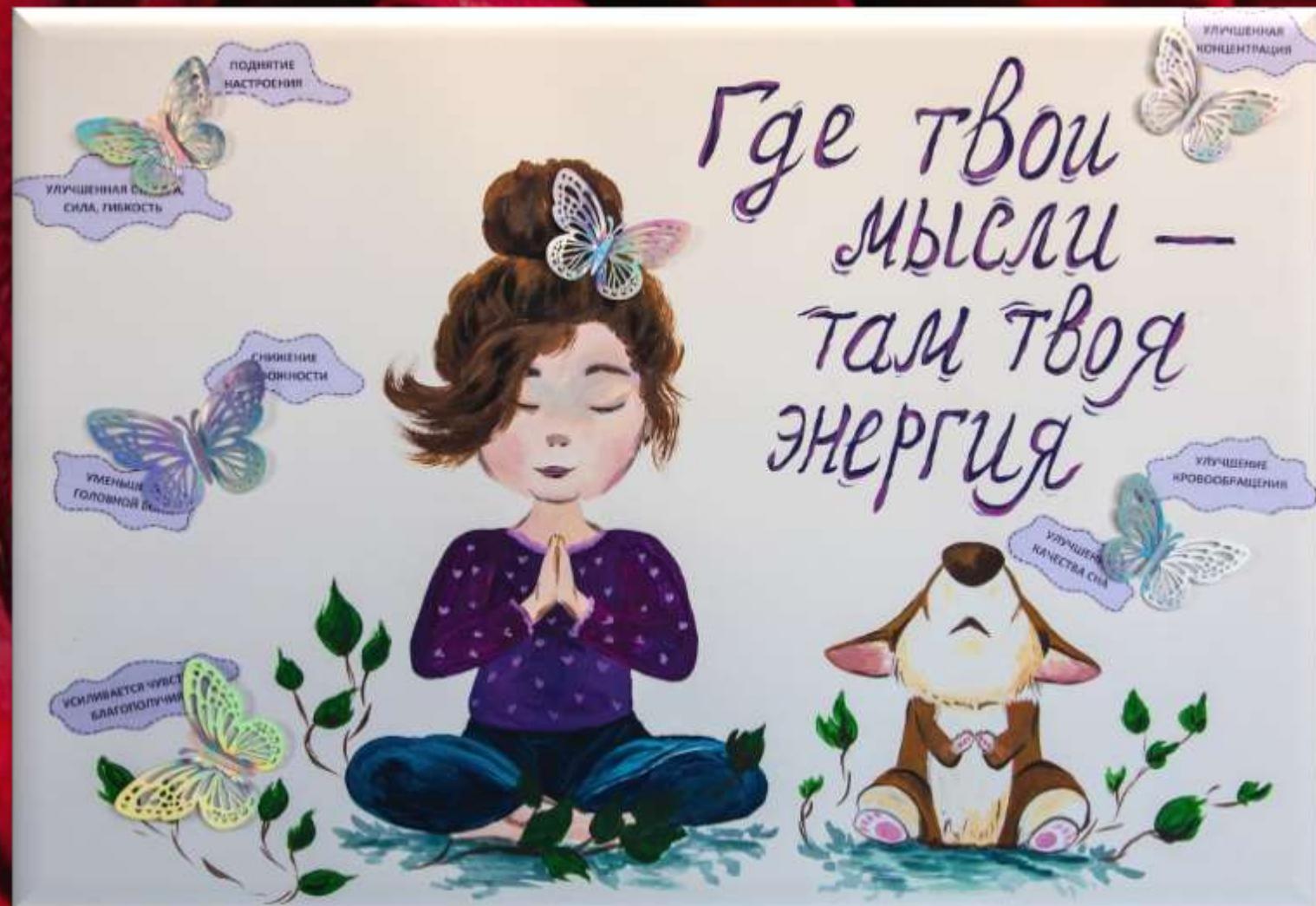
Составьте план подготовки
Делайте планы заранее, но каждый день. Не забывайте выделять время на подготовку посторонних, то есть дополнительные занятия, консультации, которые помогут вам добиться успеха.

Составила Ковалева Екатерина Юрьевна
Студентка 4 курса Факультета Физической культуры МГУС

«КАК ПЕРЕЖИТЬ СЕССИЮ БЕЗ СТРЕССА?»
Ковалева Екатерина Юрьевна
19 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ГДЕ ТВОИ МЫСЛИ – ТАМ ТВОЯ ЭНЕРГИЯ»
Марецкая Дарья Валерьевна
7 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

1 МЕСТО



«БЕРЕГИ ЗУБЫ СМОЛОДУ!»
Жилинская Ольга Денисовна
5 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

2 МЕСТО



«ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА»
Трафимова Валерия Александровна
21 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

3 МЕСТО



«ВИЧ ОПАСЕН!»
Хващевская Марина Александровна
23 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ

1 МЕСТО



«НУЖЕН ЛИ ТЕБЕ АЛКОГОЛЬ?»
Чепернатая Дарья Александровна
5 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ

2 МЕСТО



«НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ МЫТЬ РУКИ!»
Родь Евгений Юрьевич
5 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ

3 МЕСТО



«МЕДИТАЦИЯ И ЕЕ ЛЕЧЕБНАЯ СИЛА»
Чичикайло Екатерина Александровна
26 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ

3 МЕСТО



«ЙОГА»
Самуйлова Карина Дмитриевна
27 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО

ПОЛЬЗА ГРУДНОГО МОЛОКА

Ленец Ангелина Владимировна, 26 гр., ЛФ

5

Преимущества грудного вскармливания для ребёнка

Гармоничное развитие

Малыш развивается гармонично за счёт уникального состава женского молока. У детей на ГВ лучше физическое, психическое и умственное развитие по сравнению с детьми на смешанном и искусственном вскармливании.

Антистресс

Процесс кормления грудью положительно влияет на психоэмоциональное состояние ребёнка за счёт ласки, прикосновений, взгляда, укачивания.

В результате уходит стресс, что ведёт к повышению интеллекта и улучшению памяти.

6

Прикус

Сосание груди формирует здоровый прикус, способствует нормальному развитию челюсти.

Низкий риск аллергии

Малыши на ГВ реже страдают аллергическими заболеваниями, так как молоко – это индивидуальное питание, созданное природой специально для младенца. В секрете матери может быть небольшое количество аллергенов, которые поступают с пищей, но они в таком малом количестве, что ребёнок постепенно к ним привыкает без развития аллергической реакции.

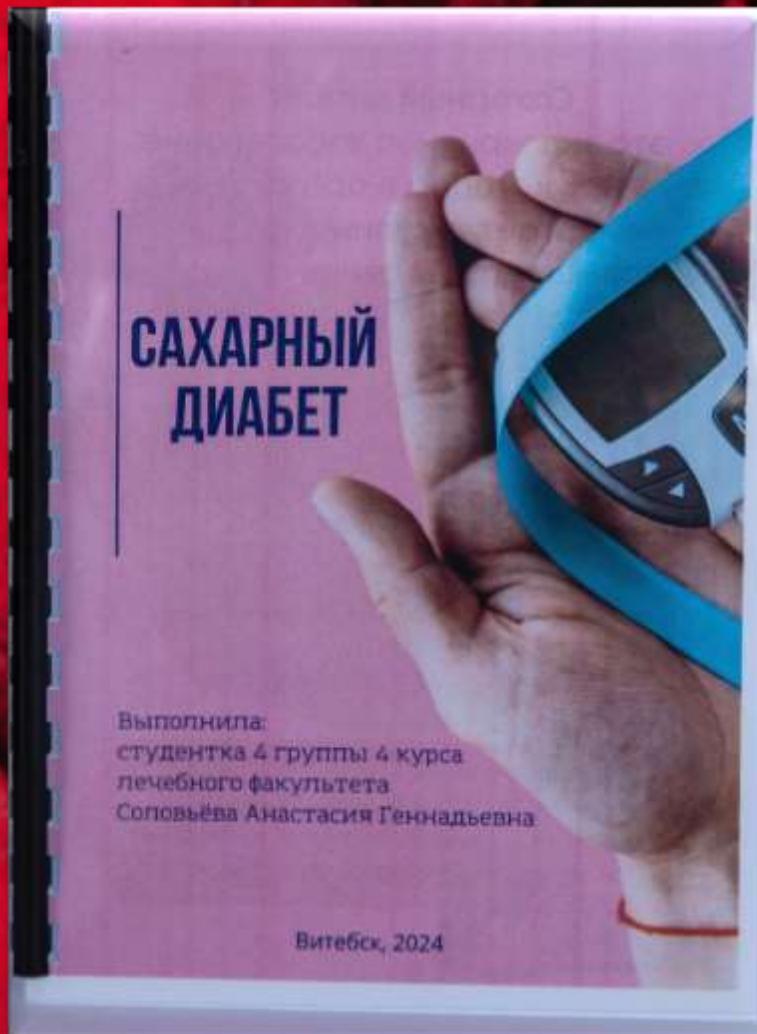
Выживаемость

Грудное вскармливание снижает вероятность синдрома внезапной смерти.

«ПОЛЬЗА ГРУДНОГО МОЛОКА»
Ленец Ангелина Владимировна
26 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

1 МЕСТО



Типы сахарного диабета

| Сахарный диабет 1 типа | Распространение | Сахарный диабет 2 типа |
|--|----------------------------|---|
| 10-20% Чаще мужчины Молодой Развивается резко | Пол Возраст Симптомы | 80-90% Чаще женщин После 40 лет Развивается постепенно Диета, сахароснижающие препараты |
| Инсулинотерапия | Лечение | |

Факторы риска

Сахарный диабет был диагностирован у Э. Хемингуя, Ф. Шалляпина, Ф. Раневской, Джоли, С. Сталлоне, получивших мировую известность, несмотря на свой диагноз.

«ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА»
Соловьева Анастасия Геннадьевна
4 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

2 МЕСТО

Как сохранить здоровье груди?

Выполнила: студентка 22 группы,
4 курса, лечебного факультета
Куликова Д.С.,
2024

➤ Здоровый образ жизни

Перестроив рацион питания, соблюдая нужный режим двигательной активности и придерживаясь принципов здорового образа жизни, можно на одну треть снизить смертность от рака

➤ Проводите самообследование груди

Из 10 выявленных в молочной железе изменений, 9 обнаруживают сами женщины, поскольку никто не знает состояние своих молочных желез лучше их

«КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ГРУДИ?»
Куликова Дарья Сергеевна
22 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

3 МЕСТО



Донорство – гуманный долг каждого

Через несколько дней после обнаружения были готовы. Максим отреагировал быстрее, чем пневмоми. Поэтому-то ему во многое везло. Было то, что внутренние операции в армии ему забывали проводить, либо пациентов для них хватало. И вот им снова стоял уже у линии двери номер тридцать, чтобы с этим пациентом поболтать, заслонившись от врачей, в тоже время боясь новых пациентов, которых в начале его очень активно вливали.

Проблема была в том, что парни не понимали почему никто из этого коллектива больных дружит, а где-то они еще перевозят из аэропорта. Это ужасное государство, которой он никак не результат. Та утиралася!

Что ты так перекликашся? С таким доктором можно жить сейчас в космосе.

Эти слова придали большую уверенность.

Прибыл у Софии Пантелеймоновны профессор из Гамбурга. Его манеры и привычки были отличными, поэтому разрешение на цели кровей было выдано без каких-либо проблем. День сорок так же был наполнен.

Второй шаг был навязан.

Время прошло быстро и день X подстерегающим. Хоть этот день и один из к нему основательно готовились, выполнены все рекомендации по врачу, все равно было волнительно. А сколько статей в интернете было проанализировано до сорок первого.

Казалось, что сама Марина более просто приступить кабинету номер тридцать четыре, а уже сегодня переступает порог донорского зала. Он чрезвычайно горд за себя, и то, что у него в итоге все получилось.

Незнакомая медсестра прошу занять Максима одолю из-за её окончания, комфортных спиннинговых донорских кресла. На медицинском столике, что стояла рядом, уже было подготовлено всё для процедуры. Надежно реанимационный кислород, мед. сестра пронесла.

«Пожалуйста, помогите и разрешите кухню пару раз.

После этого сама пальмитовая пластика вену и обработала будущее место прокола несколько раз. Сам укол Максиму практически не почувствовал. Для него всегда брать кровь из вены было не так больно, как из пальца.

В общем спокойно, вся процедура заняла около пятидесяти минут. За всё это время Максиму не было ни разу страшно. Иногда, даже забывает, особенно, когда вспоминает сидеть в длинной пустоте, и винил ему и привода зажимают и дышат. Сладостен он видит, а вот от дешёвых ручек отважиться. Он здесь всё-таки не ради них. Однако и цена этого поступка со всей силе помнить не может. Маргарита Вачеславовна пытается, что коб ставит на свою мать после первой сдачи крови, но почему-то Марине так и не падает ответ на этот вопрос.

«ДОНОРСТВО – ГУМАННЫЙ ДОЛГ КАЖДОГО»
Якимченко Анжела Олеговна
8 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

3 МЕСТО

Причины появления суицидальных наклонностей и их профилактика



Кадзоков Александр Юрьевич
студент 4 курса 7 группы лечебного факультета
Витебск 2024

Особенности подросткового суицида



Переходный возраст – сложный этап формирования личности, который мало у кого проходит гладко. Часто подростки изменяющая ситуация толкает подростков на отчаянный шаг. Суицид среди детей является особой областью изучения психологии и педагогов. Большая же часть родителей заинтересована разговором на эту тему, наивно полагая, что better не коснется их детей.

Необходимо как можно раньше объяснять подросткам, что такое суицид и как избежать проблем!

Суицидальное поведение обычно вызвано напряжением со стороны родителей, склонными жертвойными ситуациями, конфликтами с друзьями. Особенно быстро проблемы с детьми возникают в семьях в неблагополучных семьях. Не последнюю роль играет пропаганда суицидий посредством хандрофильии, анимации, интернета. Другие причины – это депрессия, токсикомания, наркомания, алкоголизм.

Каталлизатором самоубийства может выступить гибель родного человека или друга. Для девочек это может быть инасценнование или поступком могут быть склонны нежелательная беременность. Как ни странно, но к одногодкам подростков и студентов встречаются талантливые люди, которых не воспринимает杪。

Признаки подросткового суицидального поведения

С целью предупреждения попыток самоубийства важно выявить и оценить уровень неформального заведения у подростков по следующим пунктам:

- ✓ покушение, желание остаться в одиночестве, изолирование друзей и товарищей;
- ✓ ярко выраженные занятия, повышенные капризы, повышенная проблематичность в общении людей;
- ✓ депрессивное состояние, характеризующееся изменениями поведения, несоответствием укладом;
- ✓ неадекватные языковые распри, ярость, поклонение, грандиозные ежедневности, находясь бы на пустом месте;
- ✓ замкнутые санкционные мысли о своей непрекрасности, недостойности, стыдом, чувством виновности;
- ✓ неспособность ребенку нормально питаться;
- ✓ нарушение сна;
- ✓ снижение успеваемости детей;
- ✓ различные х. внешнему виду (неопрятная одежда, нарушение правильной гигиены).



Родители должны выявлять такие особенности поведения, как изменение аппетита и нарушения сна. Дети с плохим аппетитом картошку едят много есть, подростки, которые еще хорошо становятся приемлемы. Часто дети, решившиеся на суицид, могут спать весь день. Иногда присутствует бессонница, ребенок ложится спать только под утро. Школьники просыпаются утром, передко случается включение из школы, что еще больше усиливает ситуацию.



«ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАКЛОННОСТЕЙ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА»
Кадзоков Александр Юрьевич
7 гр., ФПИГ

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО

«МИКРОЭЛЕМЕНТЫ – ТВОИ МАЛЕНЬКИЕ СПАСИТЕЛИ»

Гавриленко Виктория Игоревна

20 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

1 МЕСТО

Основные причины боли в спине:

- малоподвижный образ жизни,
- нарушение обмена веществ,
- недостаток витаминов и микроэлементов,
- избыточный вес,
- травмы позвоночника,
- неправильная осанка,
- неправильно подобранная обувь,
- чрезмерные нагрузки.

Соблюдайте следующие правила:

- Придерживайтесь ежедневного графика занятий, но прислушивайтесь к своему самочувствию.
- Выполняйте упражнения минимум через два часа после приема пищи.
- Предварительно разминайтесь мышцы и суставы круговыми движениями или растяжением.
- Примите душ после тренировки и дайте телу отдохнуть хотя бы полчаса.
- В ходе выполнения упражнений дышите глубоко и спокойно, не задерживайте дыхание.
- Выполните упражнения плавно, избегайте резких рывков и скручиваний.
- Занимайтесь в хорошо проветриваемом помещении и в удобной одежде.
- Придерживайтесь сбалансированной диеты, которая обеспечивает энергией, необходимой для тренировок.

В здоровом позвоночнике – здоровье всего организма!



Гудь Мария Витальевна
14 группа 4 курс
лечебного факультета
2024 год

Комплекс упражнений

Задача комплекса — заработать все прыжки на ногах, укрепляя и улучшая гибкость спинных, позвоночника, и ложбинный отдел, а также выработавшиеся до этого момента способности по проклонению всего организма.

1. Упражнение "Каприз"

Встаньте на четвереньки, руки ровно под плечами, пальцы вытянуты вперед. Ноги согните под углом 90°, колени должны быть четко под тазом. Живот держите подтянутым по проклонению всего организма.

Глубоко вдохните и выпустите струю воздуха (выдохните), в это время должны быть прыжки на ногах. На вдохе струя проходит между запястиями пальца и пальца на кистях. Повторяйте пять раз, или же движение в медленном темпе и без резких движений Ю раз.

2. Упражнение «К»

Из положения лежа на животе. Руки вдоль тела, ноги согнуты под прямым углом. На вдохе наклоняйтесь вправо, головой между коленями, колени и лодыжки до конца. Тело должно образовать треугольник.

Согните в ногах ступни несколько подальше друг от друга. Держите голову прямо, руки в струи спиральной ровной, без излишнего пружинения в пояснице. Повторите 5 раз.

3. Упражнение из позиции стоя

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки, голова и туловище — они медленно и видимо ненавязчиво опускаются книзу. Только держите ровно. Ничего как можно пытаясь поддерживать в этом положении на 5 секунд.

Надавливайте пальцами на ягодицы плавно и продержитесь на них 5 секунд.

4. Диагональ

Встаньте на четвереньки, ноги скрещены. Поднимите левую руку и правую ногу для выполнения прыжек, подскоков и наклонов на другую ногу и руку. Тыльные пальцы простираются в противоположную сторону.

На протяжении этого упражнения живот и струи должны быть натянуты, но расслаблены мышцы. Сделайте по 10 таких позиций на каждую сторону.

5. Собака передней ямы

Встаньте на четвереньки и расположите ноги на ширине таза. Ровно стягните руки и согните под локтями и гипсометрии под тазом. Кисти рук и лодыжки до конца. Тело должно образовать треугольник.

Согните в ногах ступни несколько подальше друг от друга. Держите голову прямо, руки в струи спиральной ровной, без излишнего пружинения в пояснице. Повторите 5 раз.

6. Упражнение из позиции сидя

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки, голова и туловище — они медленно и видимо ненавязчиво опускаются книзу. Только держите ровно. Ничего как можно пытаясь поддерживать в этом положении на 5 секунд.

Надавливайте пальцами на ягодицы плавно и продержитесь на них 5 секунд.

7. Водопадный мостик

Встаньте на стул и согните ноги в коленях. Надавливайте пальцами на ягодицы и туловище и наклоняйте мышцы живота. Тыльные пальцы движением поднимите и опускайте ноги так, чтобы плавно и отрывая были из ягодиц. С каждым наклоном наклоните туловище на 10 раз.

Повторяйте это упражнение медленно 10 раз.

«В ЗДОРОВОМ ПОЗВОНОЧНИКЕ – ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА»

Гудь Мария Витальевна
14 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

2 МЕСТО

Грипп занимает особое место среди инфекционных заболеваний беременных. Это связано с высокой восприимчивостью беременных к вирусным инфекциям. Актуальность проблемы острых респираторных заболеваний вирусной природы определяется их распространённостью, неуправляемостью, высокой заразностью.

Гриппом нельзя заразиться, просто промочив нос - эта инфекция проинфицирует в организм воздушно- капельным путем от зараженного человека.

При появлении первых признаков гриппа (высокая температура, общая слабость, головная боль, боль в мышцах рук, ног, поясница, боль в глазах, заложенность носа, першение в горле, сухой кашель) необходимо обратиться за консультацией к врачу-терапевту, врачу общей практики или вызвать врача на дом, а не заниматься самолечением.

Здоровье Вашего будущего ребенка зависит от Вашего здоровья!

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА У БЕРЕМЕННЫХ

Морозова Ольга Витальевна
20 группа, 4 курс, лечебный факультет
2024 г.

Повышение устойчивости организма

- Прием витаминных препаратов, настоев трав, богатых витамином С (настой из шиповника и черной смородины). Включение в рацион цитрусовых, клюквенного и брусничного морсов.
- Рациональное питание с включением свежих овощей и фруктов, прием растительных фитонцидов (лук, чеснок, хрень).
- Сделать выбор в пользу профилактической прививки. Это шаг к сохранению здоровья в эпидемии гриппа.

Использование спиртсодержащих средств для мытья рук.

Предупреждение инфицирований и распространения инфекции

Регулярная влажная уборка, проветривание и увлажнение воздуха помещений, где находится, ведь сухой воздух способствует распространению инфекции.

«Этикет кашля» - прикрывать нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. Если салфетка отсутствует, чихать и кашлять в локтевой изгиб.

По возможности избегайте скоплений людей во время эпидемии, исключите поездки. Но не забывайте о регулярных прогулках на свежем воздухе.

Использования средства защиты (марлевые повязки, респираторные маски). Мaska должна плотно прилегать к лицу. Менять маску нужно каждые 2-3 часа.

Слизывание слизистой носа противовирусными средствами перед выходом на улицу во время эпидемий гриппа.

«ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА У БЕРЕМЕННЫХ»
Морозова Ольга Витальевна
20 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

3 МЕСТО

«УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА»

Струнович Арина Дмитриевна

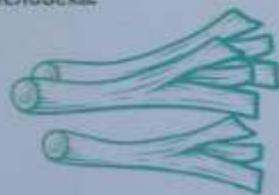
19 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

3 МЕСТО

Рациональное питание -

это сбалансированный рацион, составленный с учетом индивидуальных особенностей человека.



Основные принципы рационального питания

- Соблюдение комфортного режима питания.
- Разнообразие питания.
- Умеренность в употреблении пищи.

Рекомендации по составлению плана рационального питания

- Ежедневный рацион должен включать злаки. Они содержат полезную клетчатку, витамины.
- За день нужно есть не меньше 150 грамм свежих фруктов, овощей, зелени, бобовых.
- Кальций можно получить из молока.
- Полезно будет включить в меню рыбу, нежирное мясо, яйца.
- Из масел лучше выбирать оливковое.
- Как можно меньше употреблять быстрых углеводов, сахара. Они могут вызывать негативные изменения организма.
- Суточная норма соли – максимум 6 грамм.
- Важно, чтобы еда была натуральной.



Принципы рационального питания



Выполнила студентка 12 группы,
1 курса, лечебного факультета
Каширская А. Е.
г. Витебск. 2021 г.

себя комфортно, поддерживать нормальный вес.



Приятие питания



Чем богаче набор продуктов, тем легче получить от питания все те необходимые вещества, в которых нуждается организм человека ежедневно.



Разнообразие питания

Ежедневный рацион должен содержать жиры, углеводы (в том числе клетчатку), белки, витамины, минералы. Но соотношение этих компонентов должно значительно различаться. Рацион взрослых людей со средней физической активностью должен включать в себя:

- 90 грамм белков;
- 100 грамм жиров;
- 400 грамм углеводов.

Соблюдение комфорктного режима питания

• Режим питания должен соответствовать образу жизни и труда человека, в зависимости от его возраста и ежедневной активности:

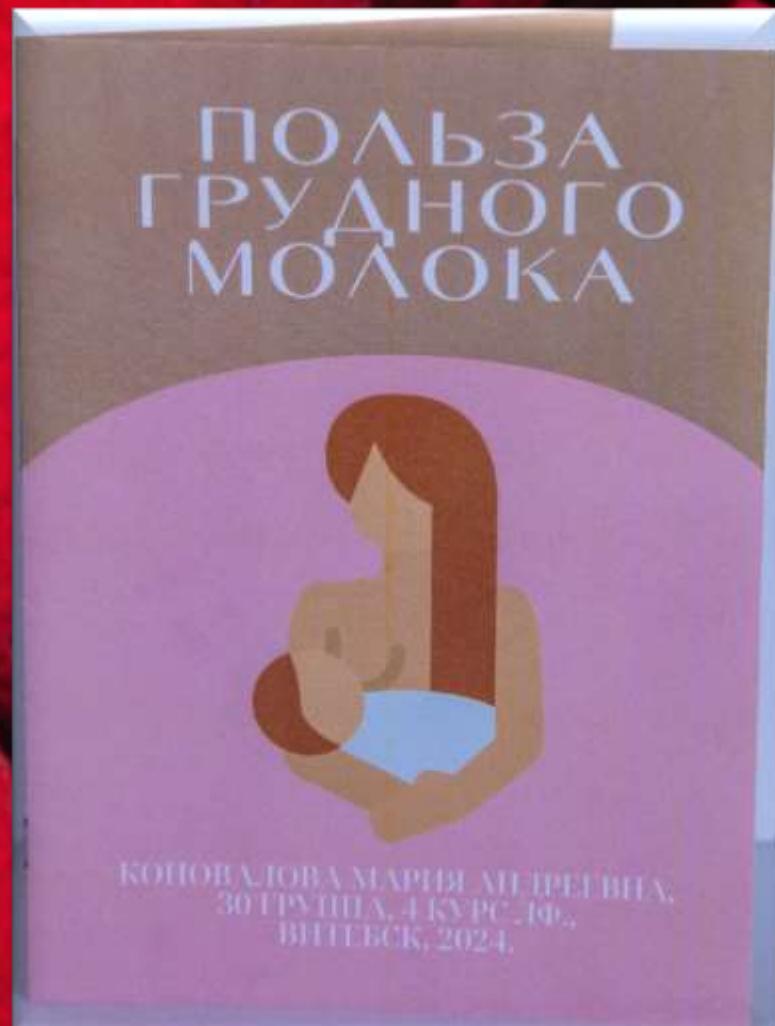
- Включать 3-5 регулярных приема пищи небольшими порциями:
- Между приемами пищи нужно соблюдать временной интервал, равный примерно трём с половиной часам;
- Важно избегать неконтролируемых перекусов.



«ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
Каширская Александра Евгеньевна
12 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



ПОЛЬЗА ГРУДНОГО
ВСКАРМАЛИВАНИЯ
ДЛЯ РЕБЕНКА

1. Защита

Грудное молоко содержит антиоксиданты и различные иммуномодулирующие факторы, которые защищают ребенка от болезней, а также помогают противостоять возбудителям инфекций, передаваемых материей.

2. Легко усваивается

К примеру, в грудном молоке есть особый фермент — лизаза, благодаря которому жиры быстрее усваиваются и полностью используются. Этого фермента нет в молоке животных и детском питании.

3. Привязанность

Гормоны, выделяющиеся при кормлении грудью, способствуют более тесной эмоциональной близости между мамой и ребенком.

4. Развитие

Улучшает речевое и когнитивное развитие.

5. Формирование ЖКТ

Грудное молоко способствует формированию нормальной микрофлоры кишечника.

«ПОЛЬЗА ГРУДНОГО МОЛОКА»
Коновалова Мария Андреевна
30 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

1 МЕСТО

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Интернет-зависимость – это психическое расстройство, при котором человек не способен контролировать время, проведённое в интернете, и испытывает сильную потребность в онлайн-связи. Интернет-зависимость может привести к депрессии, социальной изоляции и проблемам со здоровьем.



ПРИЗНАКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

1. Бесконтрольное проведение большого количества времени в интернете.
2. Отказ от реального общения с друзьями и близкими ради виртуального общения.
3. Чувство тревоги и беспокойства при отсутствии доступа к интернету.
4. Раздражительность и агрессия при попытке ограничить время, проведённое в интернете.
5. Ухудшение физического здоровья (головная боль, сухость глаз) из-за длительного пребывания перед экраном компьютера или смартфона.
6. Потеря интереса к другим видам деятельности, таким как спорт или чтение книг.

Если Вы обнаружили у себя признаки интернет-зависимости, то лучше всего обратиться за помощью к специалисту!

Аль-Анси Римма Абдулхалековна
13 группа, 4 курс, лечебный факультет, 2024

«ПРИЗНАКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ»
Аль-Анси Римма Абдулхалековна
13 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

2 МЕСТО

Здоровый позвоночник

5 простых правил

1. Спинка у стены. Станьте спиной к стене, одновременно касайтесь её затылком, плечами, лопатками, лодыжками и пятками. В таком положении попытайтесь простоять хотя бы минуту. Затем в таком же положении отойдите от стены – это и будет грациозная осанка, с которой нужно ходить весь день.
2. Убрать ногу с ноги. Сидячие в позе "нога на ногу" нарушают циркуляцию крови в ногах. Данная привычка может обернуться болят в нижней области спины, которые объясняются перенапряжением мышц. Любые отклонения от естественной осанки опасны для позвоночника.
3. Меняйте позу каждые 15 минут. Если вам приходится долго стоять, опирайтесь по очереди на каждую ногу, чтобы масса тела перекладывалась то на одну ногу, то на другую. Старайтесь ходить на месте, потягиваясь и делайте глубокий вдох – этим вы уменьшите усталость.
4. Поднимайте тяжести правильно. Присядьте, согните ноги в тазобедренном и коленном суставе. Груз блоке к телу. При этом спина должна быть прямой, встаньте. Если это возможно, ноги лучше разделить на части, чтобы нести тяжесть в обеих руках.
5. Укрепляйте мышцы живота. Они оказывают поддержку позвоночнику, делают ее более упругой и играют важную роль в уменьшении боли в спине.

Загорельская Дарья Сергеевна 5 гр. АПФ 2828200

«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»
Загорельская Дарья Сергеевна
5 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

3 МЕСТО

Чтобы получить максимум пользы от закаливания, надо соблюдать правила треники "П":

1. Постепенность повышения силы и продолжительности воздействия закаливающего фактора.
2. Постоянство закаливающих процедур. Оптимально- ежедневно или через день, не допуская длительных перерывов.
3. Параллельность воздействия закаливающие факторов. Сочетанное, одновременное действие солнца, воздуха и воды.
4. Позитивность эмоционального фона на протяжении закаливающих процедур.
5. Индивидуальность, то есть, закаливающая тренировка всегда должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей- возраста, пола, состояния здоровья.
6. Переносимость воздействия закаливающего фактора. Процедура закаливания не должна быть болезненной или неприятной.

Закаливание как фактор повышения стрессоустойчивости



Польза закаливания:

- 1.Появляется устойчивость к переохлаждению и простудным заболеваниям.
- 2.Повышается выносливость организма.
- 3.Улучшается терморегуляция.
- 4.Ускоряется обмен веществ.
- 5.Снижается уровень стресса.
- 6.Повышается бодрость и хорошее настроение.

Клещева Мария Вячеславовна,
34 группа, 4 курс, ленбийский факультет, 2014г.

«ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ»
Клещева Мария Вячеславовна
31 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

ГРАН-ПРИ МЕСТО

Питание — холст
для Вашего здоровья



Мельник Валерия Александровна
6 группа, 4 курс, лечебный факультет
Витебск, 2024

Возьмите на себя
ответственность
за свое здоровье!
Если Вы этого
не сделаете,
никто другой за Вас
этого не сделает!



Мельник
Валерия Александровна
6 группа
4 курс
лечебный факультет
2024 год

«ПИТАНИЕ – ХОЛСТ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ»
Мельник Валерия Александровна
6 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

1 МЕСТО



«ДЕПРЕССИЯ?»
Стельмаченок Наталья Олеговна
22 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

2 МЕСТО



«ТВОЙ СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ»
Токмаков Максим Андреевич
22 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

2 МЕСТО



«ВЫХОДА МОЖЕТ НЕ БЫТЬ»
Хотетовская Екатерина Романовна
21 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

3 МЕСТО

Когда наши потомки увидят пустыню,
в которую мы превратили Землю,
какое оправдание найдут они для нас?

Айзек Азимов

Облетев Землю в корабле-спутнике,
я увидел, как прекрасна наша планета.
Люди, будем хранить и приумножать
эту красоту, а не разрушать её!

Юрий Гагарин

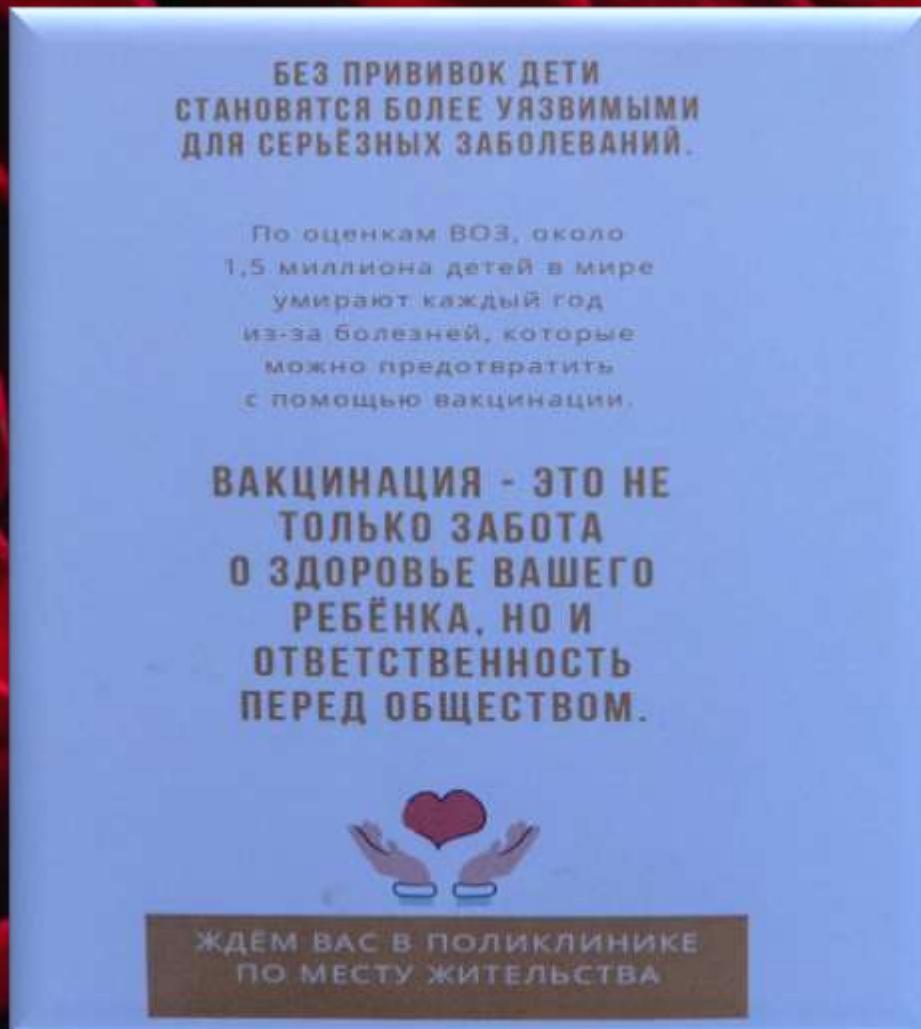
ЗЕМЛЯ – НАШ ОБЩИЙ ДОМ.
ДАВАЙТЕ СОДЕРЖАТЬ НАШ ДОМ В ЧИСТОТЕ!

Подготовила: Родичкина Анастасия Владимировна, лечебный факультет, 4 курс, 22 группа, г. Витебск, 2024 г.

«ЗЕМЛЯ – НАШ ОБЩИЙ ДОМ»
Родичкина Анастасия Владимировна
22 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ВЫБЕРИ ВАКЦИНАЦИЮ!»
Рыженкова Валерия Геннадьевна
1 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ

1 МЕСТО



«ОТДЫХ БЕЗ ВРЕДА ПРИРОДЕ»
Сорокина Дарья Николаевна
6 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ

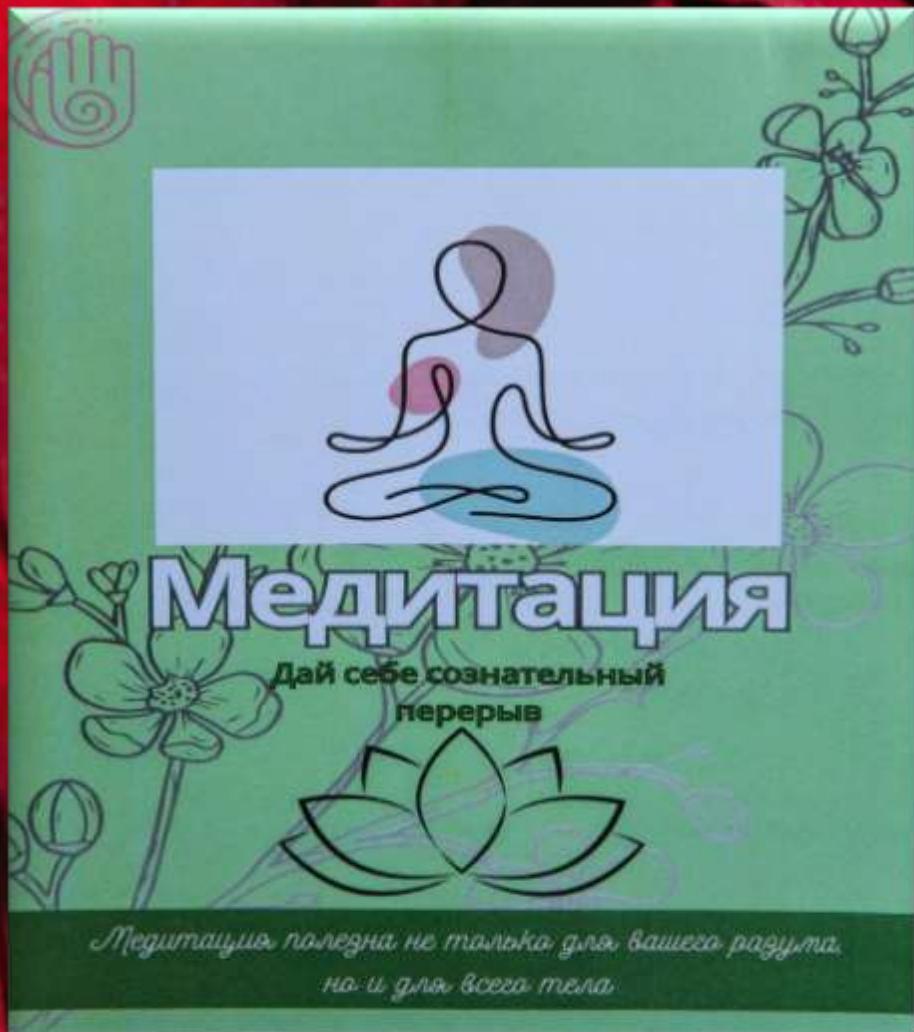
2 МЕСТО



«ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА»
Казнадий Ольга Юрьевна
34 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ

3 МЕСТО



«МЕДИТАЦИЯ»
Разумникова Александра Валерьевна
15 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«НЕ ВДЫХАЙТЕ ВЕЙП!»
Михальчук Анастасия Викторовна
25 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

1 МЕСТО



«ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ – ЖИВИ ДОЛЬШЕ»
Судиловская Полина Александровна
14 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

2 МЕСТО



Медитация – путь от звука к тишине,
от движения к спокойствию, от
ограниченности к бесконечности

Занько Полина Игоревна
3 группа 4 курс ЛФ
Витебск, 2024

«МЕДИТАЦИЯ»
Занько Полина Игоревна
3 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

3 МЕСТО



«ПУТЕШЕСТВИЕ – МОЩНЫЙ СПОСОБ РЕЛАКСАЦИИ»
Клачек Злата Алексеевна
33 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ВОЗРОЖДЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ»
Сличенок Полина Сергеевна
28 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

1 МЕСТО



«ГЕНДЕРНОЕ НЕРАВЕНСТВО»
Сарут Хая
43 гр., ФПИГ

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

1 МЕСТО



«ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ»
Сарут Рушди
43 гр., ФПИГ

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

2 МЕСТО



«АРОМАТЕРАПИЯ»
Тиханская Татьяна Александровна
35 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

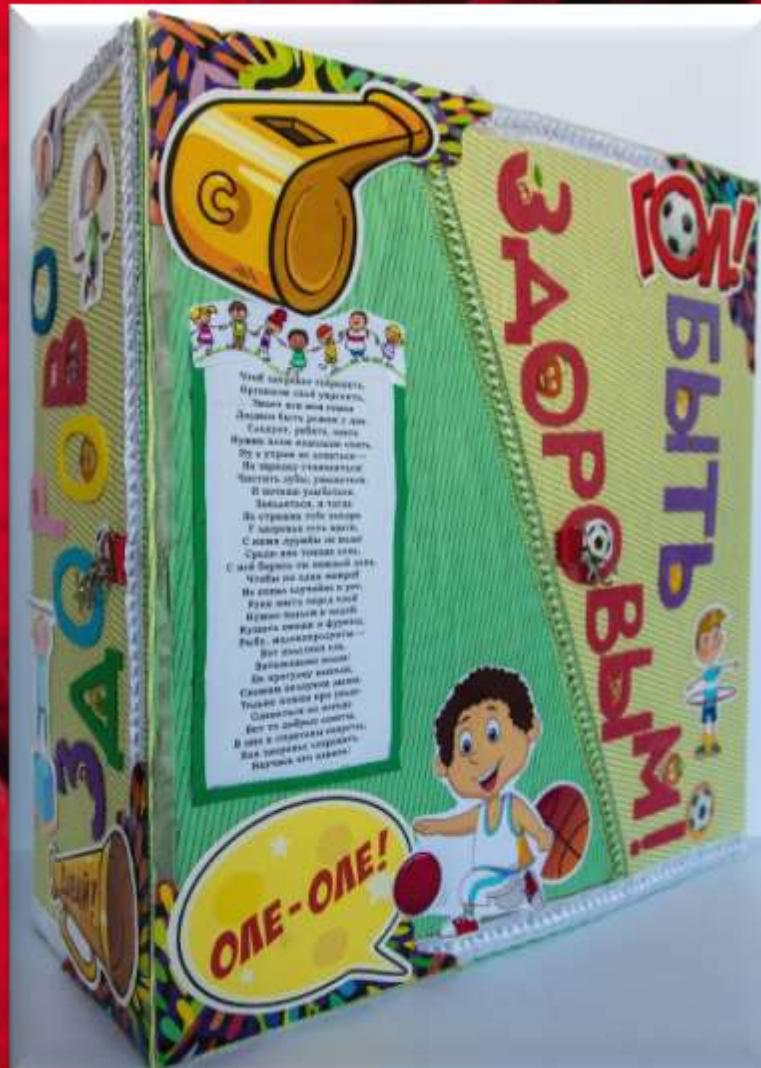
3 МЕСТО



«СОДЕРЖИ СВОЙ МИР В ЧИСТОТЕ»
Марченко Дарья Александровна
5 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ИГРЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!»
Волес Полина Юрьевна
1 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ИГРЫ

1 МЕСТО



«НА ПУТИ К НОРМАЛЬНОМУ ДАВЛЕНИЮ»
Васедкова Екатерина Владимировна
14 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ИГРЫ

2 МЕСТО



«ТРУД, БЫТ, ОТДЫХ, ЗДОРОВЬЕ»
Беляева Анастасия Валерьевна
34 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ИГРЫ

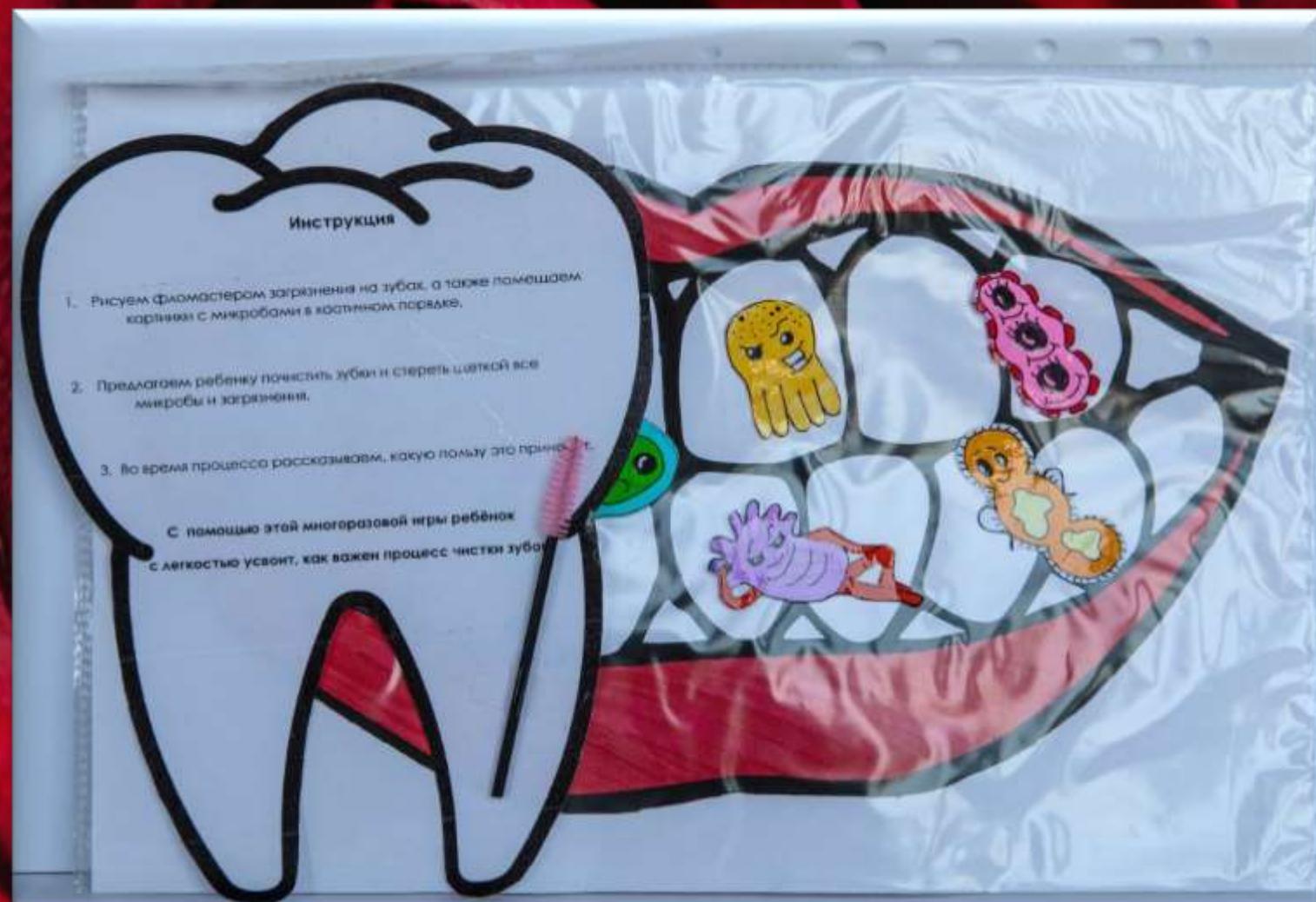
3 МЕСТО



«БЕРЕГИТЕ ЗУБЫ»
Таранова Мария Викторовна
22 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ИГРЫ

3 МЕСТО



«ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА»
Шавалда Лиана Николаевна
16 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ КАЛЕНДАРИ

1 МЕСТО



ИЮЛЬ 2025 г.

| 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 | | | | |

Шаг 2 возможно
странныноватый
способ

Бросьте полную пластиковую
бутылку с водой в бачок унитаза
позволит уменьшить количество
воды, необходимое для заполнения
бака после каждого смыкания

АВГУСТ 2025 г.

| 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 | | | | |

Шаг 3

Используйте
водосберегающие (рычажные)
краны. По сравнению с
обычными поворотными
кранами рычажные могут
экономить до 60% воды

«ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ»
Евдокимова Анна Дмитриевна
3 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ КАЛЕНДАРИ

2 МЕСТО

Апрель

| П | В | С | Ч | П | С | В |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | |

2025



Июль

| С | Ч | П | С | В |
|----|----|----|----|----|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 30 | 31 | | | |

2025



«АНИМАЛОТЕРАПИЯ»
Бродникова Ольга Петровна
15 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ КАЛЕНДАРИ

3 МЕСТО



«ПИТЬ НЕЛЬЗЯ, БРОСИТЬ!»
Яковлева Кристина Дмитриевна
33 гр., ЛФ

2025

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 | | |

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 | 30 |

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 | | |

Апрель

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

Май

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| | | | | 1 | 2 | |
| 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 | |

Июнь

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| | | | | 1 | 2 | |
| 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 | | |

Июль

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| | | | | 1 | 2 | |
| 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 | | | |

Август

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| | | | | 1 | 2 | |
| 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 | | | | | |

Октябрь

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| | | | | 1 | 2 | |
| 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 | | |

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 |
| | | | | 29 | 30 | 31 |

Декабрь

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

Яковлева Кристина Дмитриевна
33 группа, 4 лечебный факультет
2024

ЛУЧШИЕ НАКЛЕЙКИ

1 МЕСТО



«ДОНОРСТВО – ГУМАННЫЙ ДОЛГ КАЖДОГО»
Постарнакова Дарья Сергеевна
11 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ НАКЛЕЙКИ

2 МЕСТО



«БЕЗ КОТА И ЖИЗНЬ НЕ ТА»
Сивицкая Анна Павловна
4 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ НАКЛЕЙКИ

3 МЕСТО

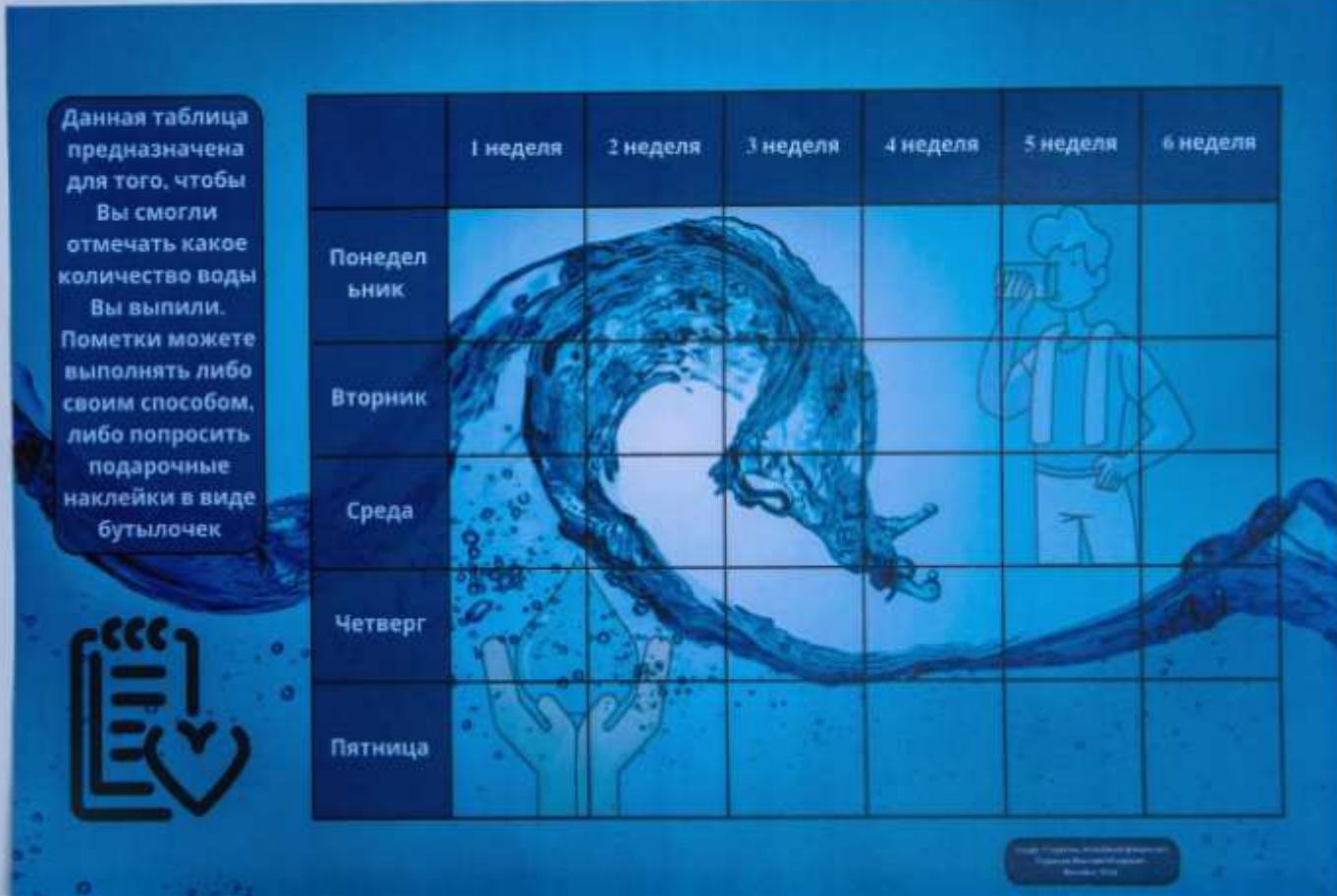
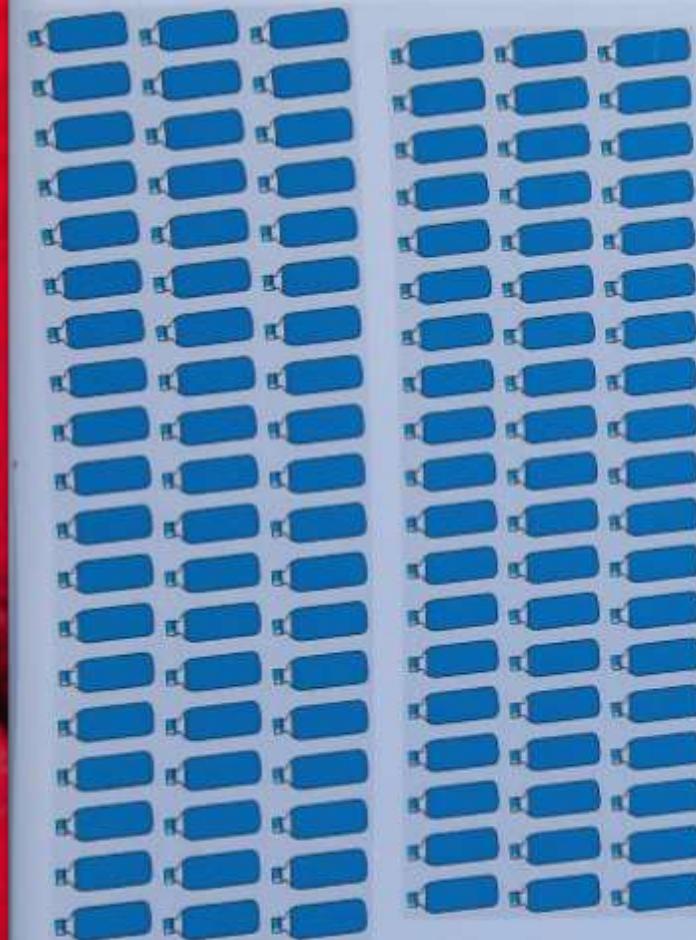


Киркиж Елизавета Юрьевна, 26 группа, 4 курс, лечебный факультет, 2024

«ЙОГА»
Киркиж Елизавета Юрьевна
26 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ПЬЕВАЯ ВОДА И ЗДОРОВЬЕ»
Глушков Максим Игоревич
23 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

1 МЕСТО



«ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК»
Стреленко Александра Сергеевна
26 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

2 МЕСТО



Трекер движения
21 день

Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие.

Аристотель

Давайте за 21 день сформируем привычку заниматься физической активностью минимум 30 минут.

Выберите сами тот вид активности, который вам нравится.
Например, быстрая ходьба, йога или прогулка на байке, плавание...

Гущик Дарья Геннадьевна, Факультет здравоохранения, Группа ЗМУ

Трекер движения
21 день

Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие.

Аристотель

Давайте за 21 день сформируем привычку заниматься физической активностью минимум 30 минут.

Выберите сами тот вид активности, который вам нравится.
Можно несколько.

Гущик Дарья Геннадьевна, Факультет здравоохранения, Группа ЗМУ

«ТРЕКЕР ДВИЖЕНИЯ»
Гущик Дарья Геннадьевна
З гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

3 МЕСТО

ТРЕКЕР
“Пользование зубной нитью”
(30 дней)

МЕСЯЦ: Апрель

ЦЕЛЬ: Поддержание гигиены полости рта.
Формирование полезной привычки

К сожалению, при чистке зубной щеткой без внимания остаются межзубные промежутки и десневые карманы, где часто застrevает пища и накапливаются бактерии.

Предлагаем Вам сформировать полезную привычку для поддержания гигиены полости рта. Отмечайте каждый кружок после вечерней чистки зубов при помощи нити.

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 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 |

Кривошёков Артур Евгеньевич, 4 лечебный факультет, 3 группа, 2024 год

«ПОЛЬЗОВАНИЕ ЗУБНОЙ НИТЬЮ»
Кривошёков Артур Евгеньевич
3 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

3 МЕСТО



«КАЛЕНДАРЬ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ»
Жовкля Татьяна Васильевна
26 гр., ЛФ

НОВИНКИ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



Интерактивная игра
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Филиппов Кирилл Сергеевич
25 гр., ЛФ

НОВИНКИ

1 МЕСТО

Первая помощь



Стенокардия

- Срочно принять (разжевать и проглотить) одну таблетку аспирина (асетилсалicyловой кислоты) в дозе 0,5г и одну таблетку (капсулу, интагию) нитроглицерина под язык.
- противопоказанием для приема аспирина является только его непереносимость: аллергические реакции, «астматический» синус или явное обострение язвенной болезни желудка.
- Обеспечить покой и доступ свежего воздуха.
- Повторить прием нитроглицерина, если через 3-5 минут боль сохраняется.
- Вызвать бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103 и принять еще одну таблетку нитроглицерина, если через 3-5 минут боль сохраняется.
- Если боль прошла после приема 1-2 таблеток нитроглицерина, необходимо обратиться к врачу.

Следует знать, что в открытии побегах нитроглицерин может терять свою эффективность, поэтому надо всегда иметь новый нераспечатанный набор (лучше изготовленный нитроглицерин - нитргрин, нитрет, кадросон и др.).



Инфаркт миокарда

- Уложить больного на спину или предать ему удобное положение полусидя. Подложить под шею валик.
- Установить больного, устранив двигательную активность и обеспечить максимально комфортный температурный режим и приток свежего воздуха. Говорить с человеком следует спокойным и ровным тоном, не проверять признаваемые памяти и не совершать резких движений.
- Измерить артериальное давление; если его показатели ниже 130 мм рт.ст., то от приема нитроглицерина лучше отказаться. Сосчитать пульс за 1 минуту.
- Вызвать бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103.
- Дать больному принять усояжительное средство: корвалол, валокордин, вальбутил, пульсириника и пр.
- Дать больному под язык таблетку Нитроглицерина или другого нитратсодержащего препарата, через пять минут повторить прием этого препарата; если показатели артериального давления не менее 130 мм рт.ст. до приема второй дозы можно дать 2-3 таблетки. Если после дозы у больного возникает сильный пульсирующий疼 in голове, то дозу следует сократить до 1/2 таблетки.
- При отсутствии противопоказаний измыть 150-300 мл ацетилсалicyловой кислоты и дать пранить с небольшим количеством воды.
- Если показатели пульса не превышают 70 ударов в минуту, то дать принять разовую дозу одного из антикоагуляторов (например, 50 мг атенолола, метопролола).

После прибытия медиков следует сообщить им показатели АД и пульса, перечислив наблюдающиеся у больного симптомы и принятые ими препараты.



Острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК)

Желательно, чтобы человек с инсультом был доставлен в больницу как можно скорее – в течение трех часов от начала первых симптомов. Поэтому важно правильно организовать помощь человеку с подозрением на инсульт.

- Вызвать бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103.
- Помогите пациенту занять безопасное положение: лучше всего ложить на боку, слегка приподняв голову.
- Пока вы ожидаете скорую помощь постараитесь выяснить у пациента, когда появились симптомы: какие временные заболевания он имеет и какие препараты принимает? Эта информация поможет врачам и позволят быстро принять решение.
- Если пациенту некогда дышать, то снимите сжимающую одежду (тугой воротник, пальто или шарф), откройте окна.
- Люди едят скучно, ни в коем случае не пытайтесь напоить, насморкнуть больного или заставить его есть. У человека может быть нарушение функции глотания, и он может задохнуться. А при попытке есть из-за высокого давления или нарушения координации есть высокий риск падения и получения дополнительных травм.
- Внимательно наблюдайте за человеком на предмет любых изменений в его состоянии. Будьте готовы рассказать оператору службы экстренной помощи или дачику об их симптомах и о том, когда они начались. Обязательно укажите, упал ли человек или ударился головой.



Гипертонический криз

- Успокоить больного. Эмоциональное напряжение усугубляет ситуацию, способствуя росту давления.
- Расслабнуть воротник.
- Предложить пациенту занять полусидячее положение.
- Вызвать бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103.
- Раскрыть окно и обеспечить приток свежего воздуха.
- Попросить его дышать глубоко и ровно.
- Под язык поместить лекарство, снижающее АД – каптоприл, нифедипин, кордафлекс.
- Повторить прием препарата, если бригада экстренной медицинской службы не приехала на протяжении 30 мин, а пациенту так же плохо.
- Если человека выбрасывает, необходимо положить теплые грелки на икры и накрыть одеялом.

НОВИНКИ

1 МЕСТО



Музыка

Музыка считается универсальным языком, который способен пробуждать визуальные эмоции и ощущения. Разные музыкальные жанры влияют по-разному. Одни заряжают энергией, а другие успокаивают. Если написать глубже, можно увидеть и дальше последствия музыки на организме.



«Музыка даёт власть над людьми».



Почему некоторые цвета считаются стимулирующими, а другие расслабляющими?

Оказывается, такое действие цвета связано с функционированием гипоталамуса и симпатической и парасимпатической нервной системы. Это подтверждают многочисленные эксперименты с цветом. Красно-желтая часть спектра активирует симпатическую нервную систему, стимулируя за реакции борьбы или бегства. Учащенный путь, расштурбован склер в крови усиливается кровоснабжение мышц, юк чувства отображаются. Синий и зеленый цвета, напротив, подавляет активность симпатической нервной системы, но при этом активизируются парасимпатические органы получает сигнал «стадикум» и расслабление пульса и дыхания замедляется, крохь приливает к органам пищеварения.

Цвет в доме, офисе и жизни

Цвет в доме, офисе и жизни

- Дизайнерский
- Красный
- Синий
- Желтый
- Зеленый
- Синий, голубой
- Фиолетовый
- Белый, серый, черный

Цвет в доме, офисе и жизни



Неоднозначно, что цвет имеет толковательное значение в дизайне помещения. Но ясно одно: не только эстетическая составляющая, но и медицинская: различные цвета по-разному влияют на физическое и психическое самочувствие человека, поэтому при оформлении дома или офиса необходимо учитывать «язык» цветов. Впрочем, если в помещении преобладают зеленые и синие тона, это может привести к эмоциональной блокаде, а также к тому, что другие разыгрываются депрессивное состояние. И чтобы это не произошло, люди призывают в подсумке такой цветовой гаммы, тем же текстиль будут последним.

Доказано, что, в зависимости от частоты миграции и цветовой гаммы, световая комбинация, как бы «изначальный» цветовой ритм отведенным отделам мозга, стимулирует различные функции. Так, красный цвет стимулирует работу нейротрансмиттеров, в частности серотонина, известного как «гормон счастья». А под действием фотографий ярких цветов, например, на индивидуальной альбиносе, происходит нормализация общего кардиологического состояния и регуляция процессы эпиганглийской нервной системы, что способствует вспышкам релаксации.

Сочетание следящих цветов обеспечивает равновесие и делает рабочее место комфортнее и стимулирующим для выполнения производственных задач.

Красный
Для создания расслабляющей и спокойной атмосферы добавьте зеленый цвет в рабочую зону. Можно просто повесить рядом с рабочим местом растение.

Синий
Синий цвет имеет интеллектуальный характер. Он способствует развитию глубокого мышления и привносит эстетичность. Поэтому важно использовать разные оттенки синего. Можно использовать синие стены или сделать одну часть стены в кабинете своего цвета.

Красный
Так как красный цвет увеличивает энергию и акцентирует внимание на то, что конкретное, используйте его для концентрации на важных дела.

Влияние оттенков на самочувствие человека — не миф, а истина, подтвержденная множеством клинических исследований. Сложно переоценить психологическое воздействие цветов на человеческое сознание. Каждая палитра по-разному воздействует и на поведение, и на спектр эмоций, и на общее моральное состояние. Поэтому так важно уделять внимание той цветовой гамме, что нас окружает. С ее помощью можно сделать жизнь ярче, позитивнее и продуктивнее.

Сайт
«ВОЗДЕЙСТВИЕ МУЗЫКО- И ЦВЕТОТЕРАПИИ НА ЧЕЛОВЕКА»
Вересов Владислав Витальевич
13 гр., ЛФ

НОВИНКИ

2 МЕСТО

Вред пассивного курения



Стешенок Вероника Игоревна, 17 группа, 4 лф., 2024 г.

Что такое пассивное курение



Пассивное курение – это состояние, когда некурящий человек вынужден дышать воздухом с продуктами горения табака от сигарет курильщика. Пассивное курение опасно в любом случае. Не бывает малака, который был бы опасен для самого курильщика, но безвреден для окружающих.

Вред пассивного курения

1. Раздражение слизистой: первые в горле, кашель, слезотечение.
 2. Сухость во рту.
- Воздействие на центральную нервную систему: головная боль, головокружение, тошнота.
3. Расстройство работы сердечно-сосудистой системы: тахикардия, одышка, гипертензия.
 4. Аллергические реакции.



Отсроченный вред

1. Патологии бронхолегочной системы: астма, бронхиты, эмфизема легких.
2. Хронические болезни уха, горла, носа.
3. Задыхания сердца и сосудов: ранний атеросклероз, ишемические расстройства, нарушения сердечного ритма, гипертрофия.
4. Аллергические болезни.
5. У детей – задержка психомоторного развития.
6. Риск возникновения злокачественных новообразований.
7. Высокий процент инвалидности и смерти.



Профилактика пассивного курения

1. избегайте зоны для курения, места скопления большого числа курильщиков.
2. В кафе, ресторанах выбирайте зоны для некурящих.
3. при сожительстве с курильщиком – просите не курить в вашем присутствии, можно использовать устройство Электронной сигареты.
4. использование медицинских масок при необходимости.



Комикс
«ВРЕД ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ»
Стешенок Вероника Игоревна
17 гр., ЛФ

НОВИНКИ

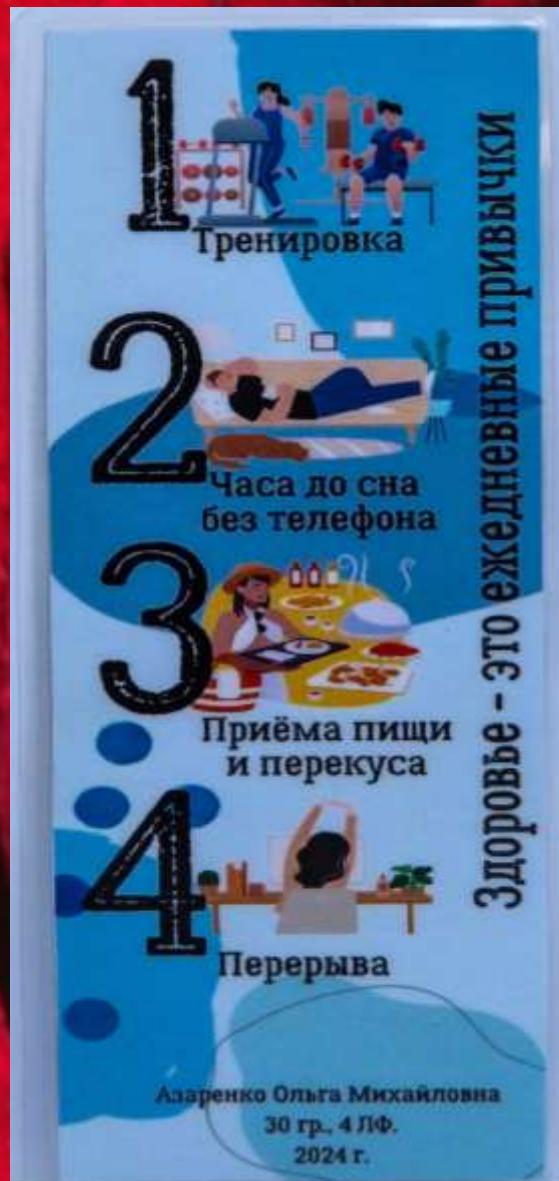
3 МЕСТО



Закладки
«ЗАБОТА О ВАШЕМ ЗРЕНИИ»
Халимова Милана Рахматовна
15 гр., ЛФ

НОВИНКИ

3 МЕСТО



Закладка
«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ»
Азаренко Ольга Михайловна
30 гр., ЛФ



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

ОРГАНИЗАТОРЫ

| | |
|--------------------------------------|---|
| Коневалова Н.Ю. (председатель) | проректор по учебной работе, д.б.н., профессор |
| Кужель Д.К. (зам. председателя) | проректор по воспитательной работе, к.б.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 |
| Дмитраченко Т.И. | декан факультета повышения квалификации и переподготовки кадров, д.м.н., профессор |
| 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 |
| Клименкова А.М. | начальник отдела по воспитательной работе с молодежью |
| 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 |
| Мамась А.Н. | доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК |
| Мацкевич О.Ю. | заведующий пресс-центром |
| Мясоедов А.М. | председатель ППО сотрудников ВГМУ БПРЗ |
| Оленская Т.Л. | зав. кафедрой медицинской реабилитации с курсом ФПК и ПК, д.м.н., доцент |
| Парамонов Н.С. | председатель ППО студентов ВГМУ БПРЗ |
| Перевалов Я.О. | зам. декана лечебного факультета |
| Севостополева В.С. | специалист по связям с общественностью |
| Солкин А.А. | зам. декана лечебного факультета, к.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 |
| Шабунин Е.С. | заместитель председателя ППО сотрудников ВГМУ БПРЗ |

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 – Мамась Александр Николаевич

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, м.м.н. – Гайфулина Регина Игоревна

Старший преподаватель – Ковалевская Татьяна Николаевна

Старший преподаватель, м.м.н. – Рубанова Оксана Святославовна

Старший преподаватель – Тимофеева Алиса Петровна

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**

**50-ЫЙ (L)
СМОТР-КОНКУРС
«ОБРАЗ ЖИЗНИ,
ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ»**

ГОРОД ВИТЕБСК, 2024 ГОД