

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

**51-ЫЙ (ЛИ)  
СМОТР-КОНКУРС  
«ОБРАЗ ЖИЗНИ,  
ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ»**

ГОРОД ВИТЕБСК, 2025 ГОД

# ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

**51-ый смотр-конкурс  
«Образ жизни, здоровье и успех»  
на лучший видеоматериал,  
мультимедийную презентацию,  
санбюллеть, плакат, буклет,  
памятку, брошюру (книга),  
макет (вещь, посуда и т.п.), игру  
и другое (календарь, листовка, флајер и т.п.)  
по актуальным вопросам формирования  
здорового образа жизни (ЗОЖ) населения,  
профилактики заболеваний и предупреждения  
негативных явлений.**

**Смотр-конкурс проводился на основании  
приказа Ректора № 97-учл от 10.02.2025 г.  
с 17 февраля по 13 июня 2025 г.**

# ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

**В 51-ом смотре-конкурсе  
участвовало 714 студентов Университета,  
изготовившие 692 средства формирования ЗОЖ  
разной тематики и направленности.**

**Из них:**

- 415 студентов лечебного факультета**
  - сдали 419 средств;**
- 281 студент ФПИГ - изготовили 255 средств;**
- 1 студент фармацевтического факультета**
  - представил 1 работу;**
- 13 студентов стоматологического факультета**
  - изготовили 13 работ;**
- 4 студента других факультетов - 4 работы.**

# ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

Формы средств ФЗОЖ	ЛФ (4 курс)	ФПИГ (4 курс)	ФФ	СтФ	Другие факультеты	ВСЕГО
<b>видео</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
<b>презентация</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>78</b>
<b>интерактив</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
<b>плакат</b>	<b>123</b>	<b>102</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>229</b>
<b>санбюллетень</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>19</b>
<b>буклет</b>	<b>110</b>	<b>25</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>144</b>
<b>памятка</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>29</b>
<b>брошюра (книга)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>макет (вещи, посуда и др.)</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>17</b>
<b>игра</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>7</b>
<b>другое (календарь, листовка, флайер и др.)</b>	<b>79</b>	<b>23</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>102</b>
<b>лекция</b>	<b>12</b>	<b>23</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>35</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>419</b>	<b>255</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>692</b>

# 30 июня 2025 г. (понедельник) состоялся заключительный этап смотра-конкурса «Образ жизни, здоровье и успех»

Шупакова А.Н. (председатель)	первый проректор, д.м.н., профессор
Кужель Д.К. (зам. председателя)	проректор по идеологической и 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) (по согласованию с нанимателем)	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
Геут С.Ф.	ведущий специалист по взаимодействию с общественными организациями
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
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

# ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

**Экспертной комиссией было отобрано 111 лучших средств ЗОЖ (94 работы ЛФ, 17 работ ФПИГ), изготовленных на высоком дизайнерском, художественном и профессиональном уровнях и отличающихся креативным подходом по их выполнению.**

**Творческие проекты участников смотря-конкурса распределились по следующим 24 номинациям: видео, мультимедийная презентация, интерактив, санбюллетень, плакат, постер, рисунок, брошюра, буклет, информационный лист, проспект, памятка, алгоритм, инструкция, листовка, флаер, фотографокус, макет, трекер, игра, календарь, закладка, наклейка, новинка (два аудио-видео-доклада, песня).**

# Творческие проекты победителей

№ п/п	Формы средств ФЗОЖ ФПИГ	ИТОГО проектов (шт.)	ИТОГО студентов (чел.)
1.	<b>Видео</b>	2	2
2.	<b>Интерактив</b>	1	1
3.	<b>Санбюллеть</b>	4	4
4.	<b>Плакат</b>	1	1
5.	<b>Брошюра</b>	2	2
6.	<b>Проспект</b>	1	1
7.	<b>Листовка</b>	2	2
8.	<b>Макет</b>	2	2
9.	<b>Трекер</b>	1	1
10.	<b>Закладка</b>	1	1
<b>Всего</b>		<b>17</b>	<b>17</b>
№ п/п	Формы средств ФЗОЖ ЛФ	ИТОГО проектов (шт.)	ИТОГО студентов (чел.)
1.	<b>Видео</b>	2	3
2.	<b>Мультимедийная презентация</b>	5	5
3.	<b>Интерактив</b>	2	2
4.	<b>Санбюллеть</b>	3	3
5.	<b>Плакат</b>	4	4
6.	<b>Постер</b>	4	4
7.	<b>Рисунок</b>	4	4
8.	<b>Брошюра</b>	3	3
9.	<b>Буклет</b>	6	6
10.	<b>Информационный лист</b>	5	5
11.	<b>Проспект</b>	2	2
12.	<b>Памятка</b>	4	4
13.	<b>Алгоритм</b>	5	5
14.	<b>Инструкция</b>	4	4
15.	<b>Листовка</b>	3	3
16.	<b>Флаер</b>	4	4
17.	<b>Фотофокус</b>	5	5
18.	<b>Макет</b>	4	4
19.	<b>Трекер</b>	4	4
20.	<b>Игра</b>	6	6
21.	<b>Закладка</b>	5	5
22.	<b>Календарь</b>	4	4
23.	<b>Наклейка</b>	3	3
24.	<b>Новинка</b>	3	3
<b>Всего</b>		<b>94</b>	<b>95</b>

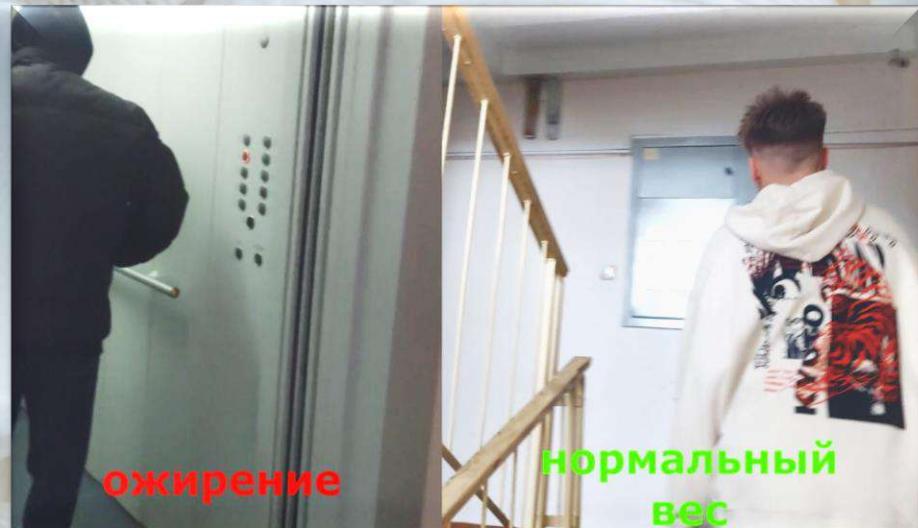
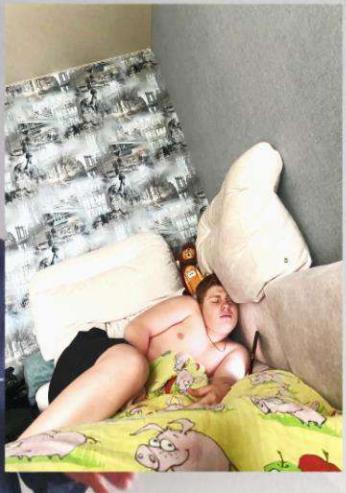
# Тематика призовых творческих проектов

№	Темы работ	ФПИГ	ЛФ
1.	<b>Аборт и его последствия.</b>	-	3
2.	<b>Активное долголетие.</b>	-	6
3.	<b>Алкоголь – враг здоровья, труда и быта.</b>	-	2
4.	<b>Беременные и кормящие.</b>	3	1
5.	<b>Берегите зубы.</b>	-	1
6.	<b>Вакцинация.</b>	1	3
7.	<b>ВИЧ\СПИД.</b>	-	2
8.	<b>Возрождение семейных ценностей.</b>	-	1
9.	<b>Воспитание здорового ребенка.</b>	-	2
10.	<b>Донорство – гуманный долг каждого.</b>	-	1
11.	<b>Здоровый позвоночник.</b>	-	5
12.	<b>ЗОЖ, его основные компоненты и пути формирования.</b>	-	2
13.	<b>Избыточная масса тела.</b>	-	3
14.	<b>Интернет-зависимость.</b>	1	-
15.	<b>Донорство.</b>	-	3
16.	<b>Кожа как защитный барьер и уход за ней.</b>	-	2
17.	<b>Курение стоит дороже, чем Вы думаете?!</b>	-	2
18.	<b>Лекарство не игрушка!</b>	-	1
19.	<b>Первая помощь при острых ССЗ, артериальное давление.</b>	-	4
20.	<b>Питьевая вода и здоровье.</b>	1	1
21.	<b>Профилактика анафилактического шока.</b>	1	-
22.	<b>Профилактика близорукости.</b>	1	2
23.	<b>Профилактика онкологических заболеваний.</b>	-	2
24.	<b>Профилактика детского травматизма.</b>	-	1
25.	<b>Профилактика кишечных инфекций.</b>	-	1
26.	<b>Профилактика микозов стоп.</b>	-	1
27.	<b>Профилактика и предупреждение домашнего насилия.</b>	-	2
28.	<b>Профилактика наркомании.</b>	-	4
29.	<b>Профилактика сахарного диабета.</b>	1	-
30.	<b>Профилактика стресса.</b>	-	3
31.	<b>Психогигиена взаимоотношений.</b>	-	1
32.	<b>Рациональное питание как фактор предупреждения заболеваний ЖКТ.</b>	2	5
33.	<b>Самолечение.</b>	-	1
34.	<b>Сохрани свою жизнь.</b>	1	1
35.	<b>Физкультура, спорт, активный отдых и здоровье.</b>	-	1
36.	<b>Тайм менеджмент.</b>	-	2
37.	<b>Терапии и их воздействие на человека.</b>	3	19
38.	<b>Экология – содержи свой мир в чистоте.</b>	2	2
39.	<b>Эмоциональное выгорание.</b>	-	1
<b>ВСЕГО</b>		<b>17</b>	<b>94</b>

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

# ЛУЧШИЕ ВИДЕО

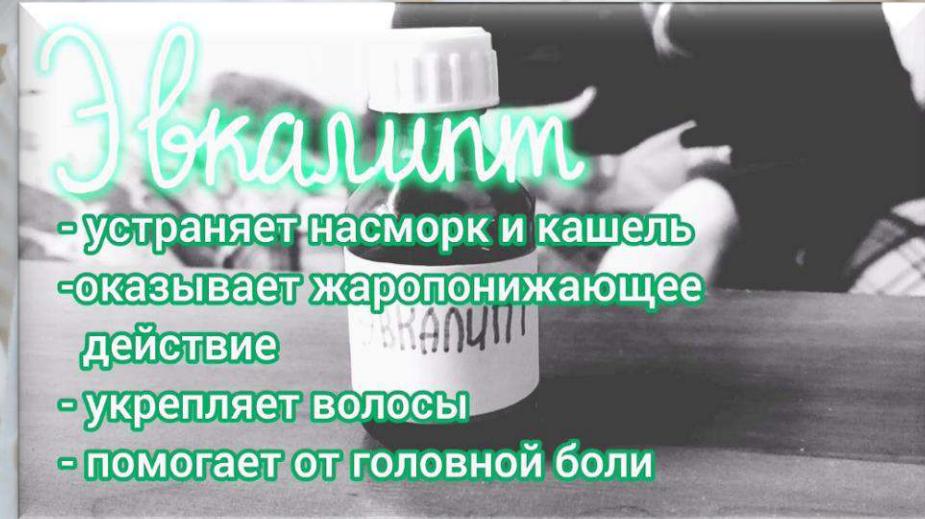
## ГРАН-ПРИ МЕСТО



«Избыточная масса тела»  
Катерюшкин Андрей Игоревич  
1 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ВИДЕО

1 МЕСТО

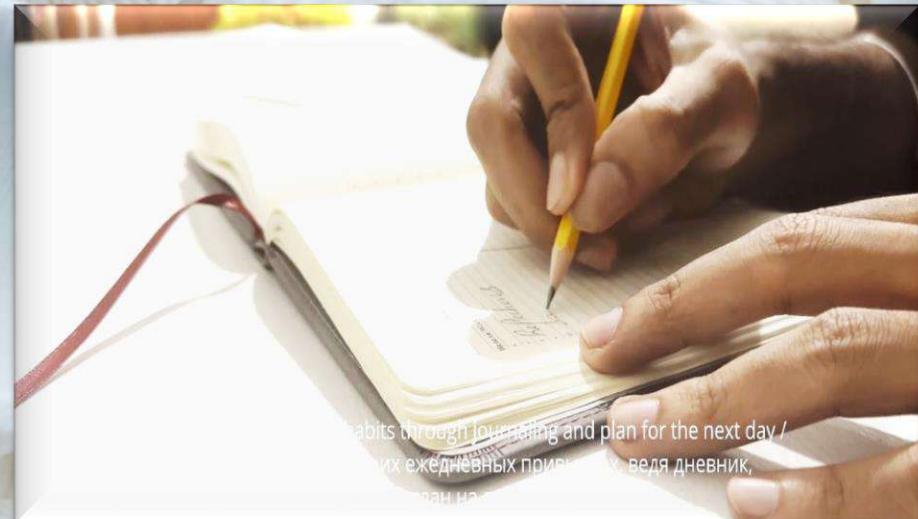
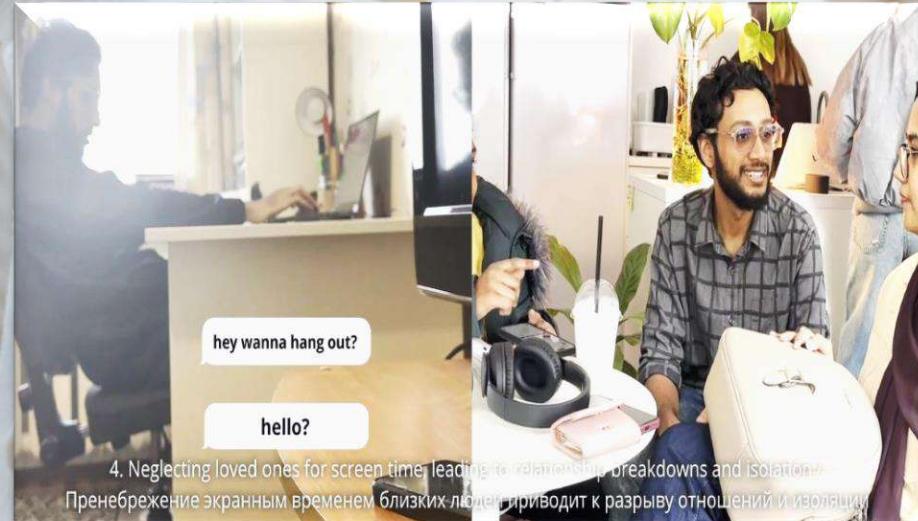
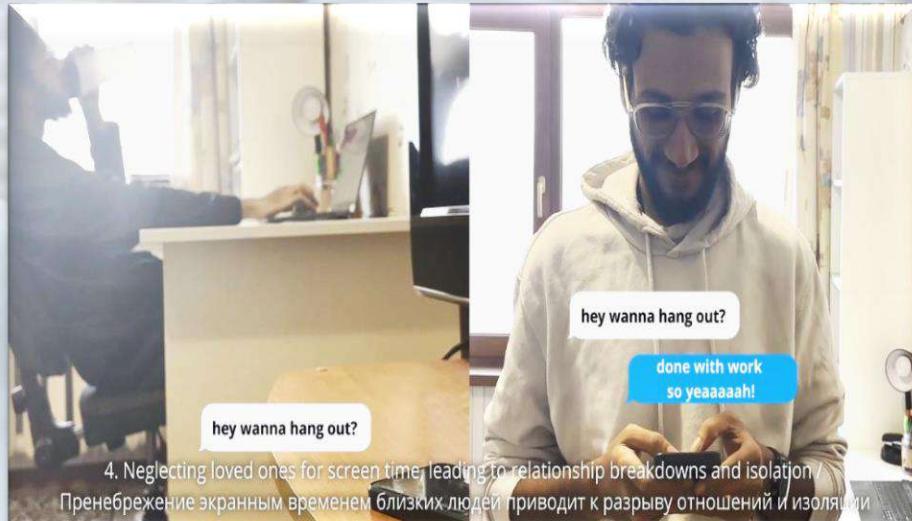


Ароматерапия может улучшить Ваше самочувствие и помочь в повседневной жизни  
Но! Вдыхание паров масел  
не решит всех Ваших проблем.  
Если у Вас есть серьезные проблемы со здоровьем,  
которые Вас беспокоят - обратитесь к врачу!

«Ароматерапия»  
Котенок Аделина Сергеевна  
Симакова Вера Сергеевна  
12 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ВИДЕО

2 МЕСТО



«Интернет-зависимость»  
Абдул Вахаб Ахмед Садхан  
53 гр., ФПИГ

# ЛУЧШИЕ ВИДЕО

3 МЕСТО



«Путешествие»  
Ифтикар Фатима Нушка  
53 гр., ФПИГ

# ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

## ГРАН-ПРИ МЕСТО

САМЫЙ ЦЕННЫЙ  
ПОДАРОК, КОТОРЫЙ  
ТЫ МОЖЕШЬ  
ПРЕПОДНЕСТИ  
КОМУ-ЛИБО - ЭТО ТВОЁ  
ВРЕМЯ, ПОТОМУ ЧТО  
ТЫ ОТДАЁШЬ ТО,  
ЧТО НИКОГДА НЕ  
СМОЖЕШЬ ВЕРНУТЬ



### МЕТОД СЛОНОВ И ЛЯГУШЕК

Сначала - съешь "лягушку". Маленькие и неприятные, дела, которые нам все равно приходится делать - все время "квакают" на границе нашего сознания и тянут энергию от всех остальных дел. Так что совет начать утро с маленького, но неприятного дела - двойная доза психологической помощи! Во-первых, "лягушка" больше не станет "квакать", во-вторых, ты моментально почувствуешь себя молодцом и к разделению "слонов" приступишь в отличном настроении.



"Слоны" - это большие дела, которые пугают тебя, иногда ты и сам этого не замечаешь, своими размерами. Такие дела надо разделить на небольшие, удобоваримые части, тогда огромная туша легко превратится в понятную задачу в рамках одного таймера.



«Тайм-менеджмент»  
Исаенко Александра Альбертовна  
2 гр., ЛФ

### МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА

• Матрица Эйзенхауэра — это метод тайм-менеджмента, помогающий расставлять приоритеты: делать важное и не тратить время на ненужное. Он подойдет всем, кто хочет разобраться с личным и рабочим временем, научиться планировать расписание, которое не съезжает.



### ЗАКОН ПАРКИНСОНА

Закон Паркинсона — это сатирическое правило, которое гласит:

Чем больше времени на задание у вас выделено, тем дольше вы будете выполнять это задание, независимо от его размера. Во многом это связано с нежеланием получения новой задачи, ведь как только вы выполните одну работу, за ней сразу последует другая.



Как преодолеть законы  
Паркинсона?

**Совет 1.** Если планировать сроки и задачи заранее, составлять личный график на неделю или хотя бы на день, то вероятность прокрастинации значительно снизится.

**Совет 2.** При оценке ситуации сосредоточьтесь на том, сколько времени вам нужно на ее решение, а не сколько часов у вас есть в запасе.

**Совет 3.** Запишите в ежедневник вашу цель, чтобы в дальнейшем отслеживать, какие шаги вы предприняли для ее достижения. Регулярно проверяйте и фиксируйте ваш процесс пути к этой цели.

# ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

1 МЕСТО

Что же приводит к инфаркту?



ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ 103,  
расстегнуть воротник, открыть окна

Положить под язык таблетку  
нитроглицерина (повторять каждые  
5 минут, не более 3х раз)

РАЗЖЕВАТЬ таблетку аспирина

Измерить артериальное давление,  
если повышенено - принять меры по  
снижению

Как помочь?



Отказ от  
алкоголя и  
курения



Постепенное  
введение  
физической  
активности



Контроль  
веса



Реабилитация  
после инфаркта

Медикаментозная  
профилактика



Соблюдение  
диеты



Диспансеризация

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ -  
лучшая забота о себе



Посещение врача людьми,  
находящимися в группе  
высокого риска  
по заболеванию инфарктом,  
является обязательным  
и должно происходить  
регулярно.

Диспансерные осмотры  
позволяют контролировать  
работу сердца, предотвратить  
осложнения, поэтому не стоит  
их игнорировать.

«Профилактика инфаркта миокарда»  
Львова Анастасия Андреевна  
2 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

2 МЕСТО

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровый позвоночник – это каркас нашего организма. Не зря говорят, что движение – это жизнь, ваш позвоночник – это основа движения.



## СТРОЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

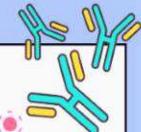
Позвоночник состоит из расположенных рядо 32 — 34 позвонков, которые соединяются друг с другом связками, суставами, межпозвонковыми дисками.



## ФУНКЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Поддержка системы иммунитета

Позвоночник – это место, где вырабатываются и хранятся клетки, поддерживающие иммунную систему. Это укрепляет защитный механизм организма от инфекций.



## ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Основные группы факторов влияющие на здоровье позвоночника



# ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

3 МЕСТО

## Типы ожирения



### Мужской (абдоминальный)

- избыточное отложение жировой ткани в области верхней половины туловища и живота (фигура напоминает яблоко). Чаще развивается у мужчин и наиболее опасен для здоровья, т.к. связан с риском возникновения артериальной гипертензии, сахарного диабета, инсульта и инфаркта.



### Женский (бедренно-ягодичный)

- преимущественное отложение жировой ткани в области бедер и ягодиц (фигура напоминает грушу). Чаще встречается у женщин и сопровождается нарушением функции суставов, позвоночника, венозной недостаточностью.

## Физическая активность

- Режим физической активности должен быть индивидуальным, комфортным и регулярным.
- Добавление к обычной физической нагрузке 2000-3000 шагов в день поможет избежать набора веса.
- По данным ВОЗ норма шагов для среднего здорового человека 8000-10000 шагов за сутки.

## Полезные привычки



Неходить в магазин голодным и заранее составлять список необходимых продуктов.



Прежде чем приступить к очередному приему пищи, выпить стакан воды, часто, именно жаждя воспринимается как чувство голода.



Стараться избегать категорических запретов на определенные группы продуктов.



Выпивать 0.5-1 стакан воды утром после пробуждения.

## Профилактика



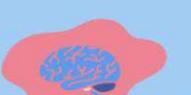
### Коррекция пищевого поведения



### Нормализация режима сна



### Дозированный режим физической активности



### Нормализация психоэмоционального фона

«Избыточная масса тела»  
Тереня Варвара Павловна  
18 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

3 МЕСТО

## ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Здоровое питание — это не просто диета, это образ жизни. В современном мире, где продукты полны калорий и бедны питательными веществами, важно понимать основы правильного питания. Эта презентация проведет вас через ключевые аспекты: от макронутриентов до витаминов, помогая создать сбалансированный рацион, подходящий именно вам. Мы разберем основы, продвинутые концепции и даже коснемся темы спортивного питания, чтобы у вас были все инструменты для достижения здоровья и хорошего самочувствия.

By Каныгин Архип



## Интересный факт

**Яйца** — это идеальный источник белка, так как они содержат **все незаменимые аминокислоты** и легко усваиваются организмом.

**Совет:** Если вы вегетарианец, комбинируйте разные растительные источники белка, чтобы получить все необходимые аминокислоты.



**Углеводы** — это основной источник энергии для мозга и тела. Они помогают нам оставаться активными и сосредоточенными.

### Типы углеводов:

- Быстрые:** Сахар, мучное, сладости. Быстро усваиваются, но могут вызывать скачки сахара в крови.
- Медленные:** Крупы (гречка, овсянка, бурый рис), овощи, цельнозерновые продукты. Усваиваются медленно, дают долгую энергию.

**Норма:** 2-4 г углеводов на кг сухой массы тела.



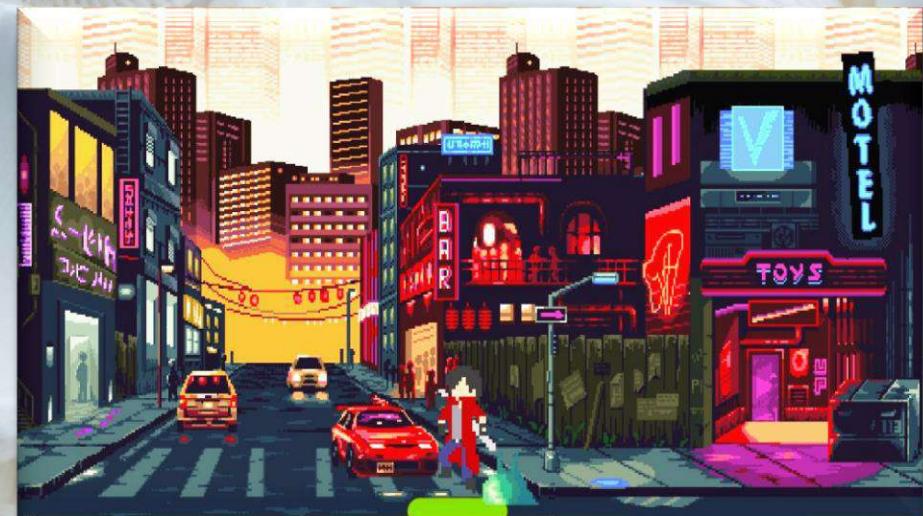
## Заключение: Баланс — ключ к успеху

Сбалансированное питание — это не диета, а образ жизни. Важно следить за потреблением белков, жиров и углеводов, а также поддерживать водный баланс и получать необходимые витамины и минералы. Постепенно внедряйте изменения в рацион и не стремитесь к крайностям. Помните, что каждый организм уникален, и то, что подходит одному, может не подойти другому. Экспериментируйте и находите свой идеальный баланс.

«Основы здорового питания»  
Каныгин Архип Валерьевич  
13 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ИНТЕРАКТИВЫ

1 МЕСТО



Компьютерная игра  
«Важность вакцинации»  
Япа Аппухамиллаге Агита Сандул Виджаясингхе  
38 гр., ФПИГ

# ЛУЧШИЕ ИНТЕРАКТИВЫ

## 2 МЕСТО

### Первая помощь при инфаркте миокарда!

- Безопасно усадите или уложите больного, организуйте под голову небольшой валик из любого подручного средства
- Самостоятельно, или попросив кого-то рядом, вызовите скорую помощь
- Расстегните все давящие и сковывающие дыхание предметы
- Откройте окна, если жарко
- Дайте больному разжевать  $\frac{1}{2}$  таблетки ацетилсалициловой кислоты (если нет непереносимости или проблем с желудком), запить водой
- При отсутствии сильной слабости, обильного холодного пота и выраженного головокружения, дайте под язык таблетку Нитроглицерина. Отметьте время, чтобы сообщить его врачам
- Если через 7-10 минут боль не снижается, рассосать еще 1 таблетку Нитроглицерина. Всего можно давать не более трёх раз: по одной таблетке через каждые 10 минут
- Если человек потерял сознание, попытайтесь привести в чувства при помощи ваты, смоченной нашатырным спиртом и поднесенной к носу. Контролировать пульс, дыхание до прибытия СМП



### Острая сердечно-сосудистая недостаточность – обморок. Первая помощь.

- Обеспечить приток свежего воздуха.
- Уложить горизонтально без подголовника.
- Освободить от стесняющей одежды.
- Приподнять ноги на 20-30 см, придать им возвышенное положение над головой.
- Голову повернуть на бок, чтобы избежать попадания содержимого желудка в трахею.
- Побрызгать на лицо, грудь холодной водой.
- Вызвать скорую медицинскую помощь сразу же после этих мероприятий, если же появляются признаки клинической смерти- приступить к СЛР**

#### ОБМОРОК

##### НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ



### Общая информация для закрепления

#### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 0,5 мг нитроглицерина – под язык
- разжевать 0,25 г аспирина
- свежий воздух
- покой
- скорая помощь



#### ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕВНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

БОЛЬНОГО УЛОЖИТЬ ПРИПОДНЯТЬ ИЗГОЛОВЬЕ



НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ



### Признаки тромбоэмболии легочной артерии:

- Симптомы заболевания разнообразны. Не существует ни одного симптома, при наличии которого можно было точно сказать, поставить диагноз ТЭЛА.
- К признакам ТЭЛА относятся загрудинные инфарктоподобные боли, одышка, кашель, кровохарканье, артериальная гипотония, цианоз, синкопальные состояния (обмороки), что также может встречаться и при других различных заболеваниях.
- Если что-то из этих симптомов ярко выражено, срочно звони 103!!

#### Клинические признаки ТЭЛА

- Внезапное начало
- Одышка
- Тахипноэ
- Страх смерти
- Тахикардия
- Падение артериального давления, коллапс
- Набухание и пульсация шейных вен
- Расширение границы сердца вправо
- Боли, напоминающие плеврит
- Кашель
- Кровохарканье
- Явные признаки тромбоза глубоких вен нижних конечностей



«Первая помощь при острых сердечно-сосудистых заболеваниях»  
Гордюк Егор Сергеевич  
6 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ИНТЕРАКТИВЫ

3 МЕСТО



Определение

ДЕТИ – ЭТО СЧАСТЬЕ!

Виды абортов

Моральные и юридические аспекты

Показания

Статистика

Осложнения

Список использованных источников

Когда есть маленький ребенок, здоровый сон видит только он 😊



Назад

Далее

Если у вас есть дети – одиночество вам не угрожает. Нигде. Даже в душе...



К оглавлению

Далее

Дочь – единственная женщина, перед которой папа не должен стараться выглядеть умным, сильным, мужественным.



Назад

Далее

«Профилактика абORTA»  
Следнева Анна Владиславовна  
19 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТИ

## ГРАН-ПРИ МЕСТО

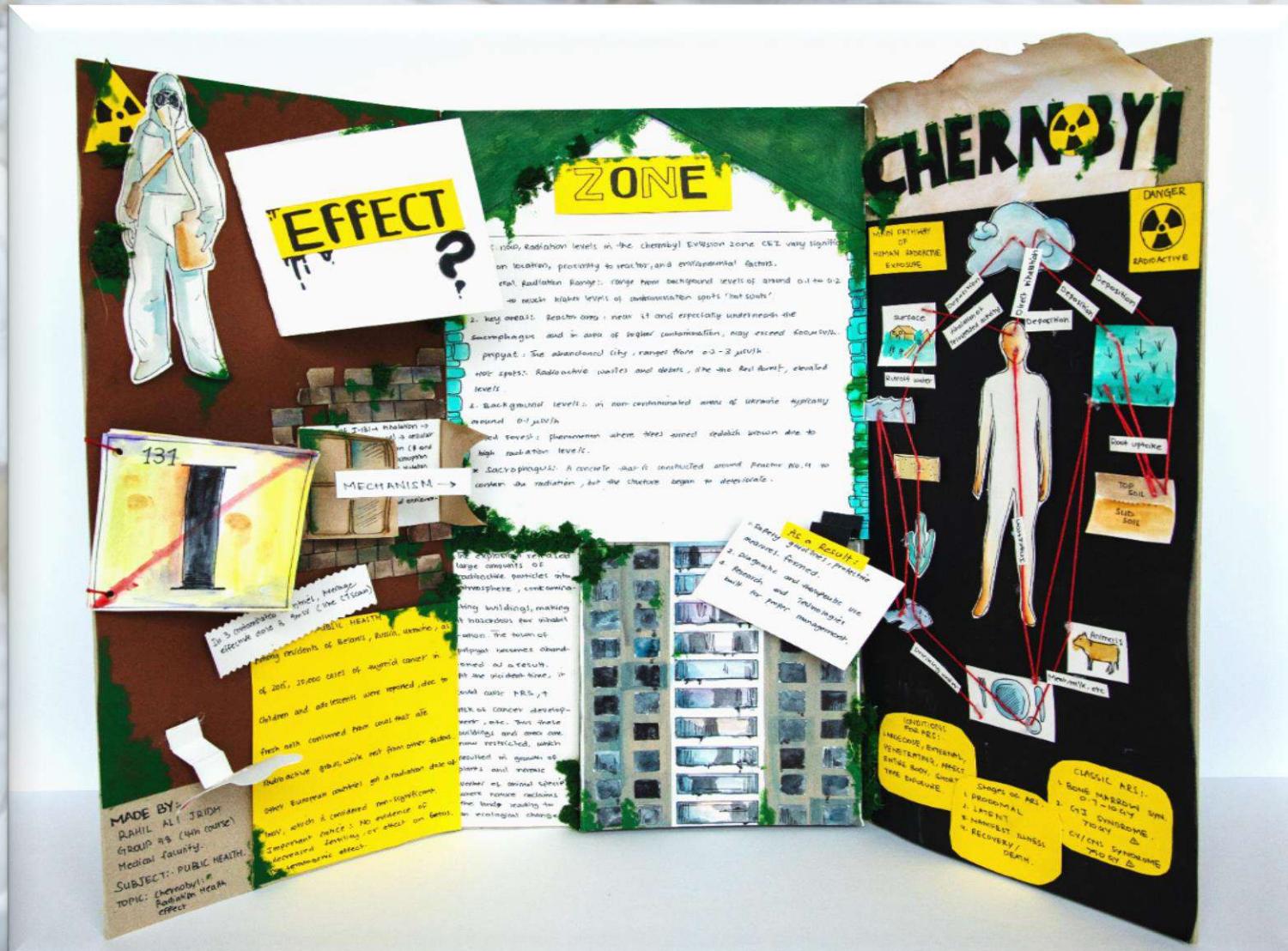


# «Рациональное питание и здоровье»

## Пискел Араччиге Таруши Нетми 51 гр., ФПИГ

# ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТИИ

1 МЕСТО



«Уроки Чернобыля»  
Джрид Рахиль Али  
48 гр., ФПИГ

# ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТИ

1 МЕСТО



«Польза грудного молока»  
Витаначчи Мудитма Метпани  
44 гр., ФПИГ

# ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТИ

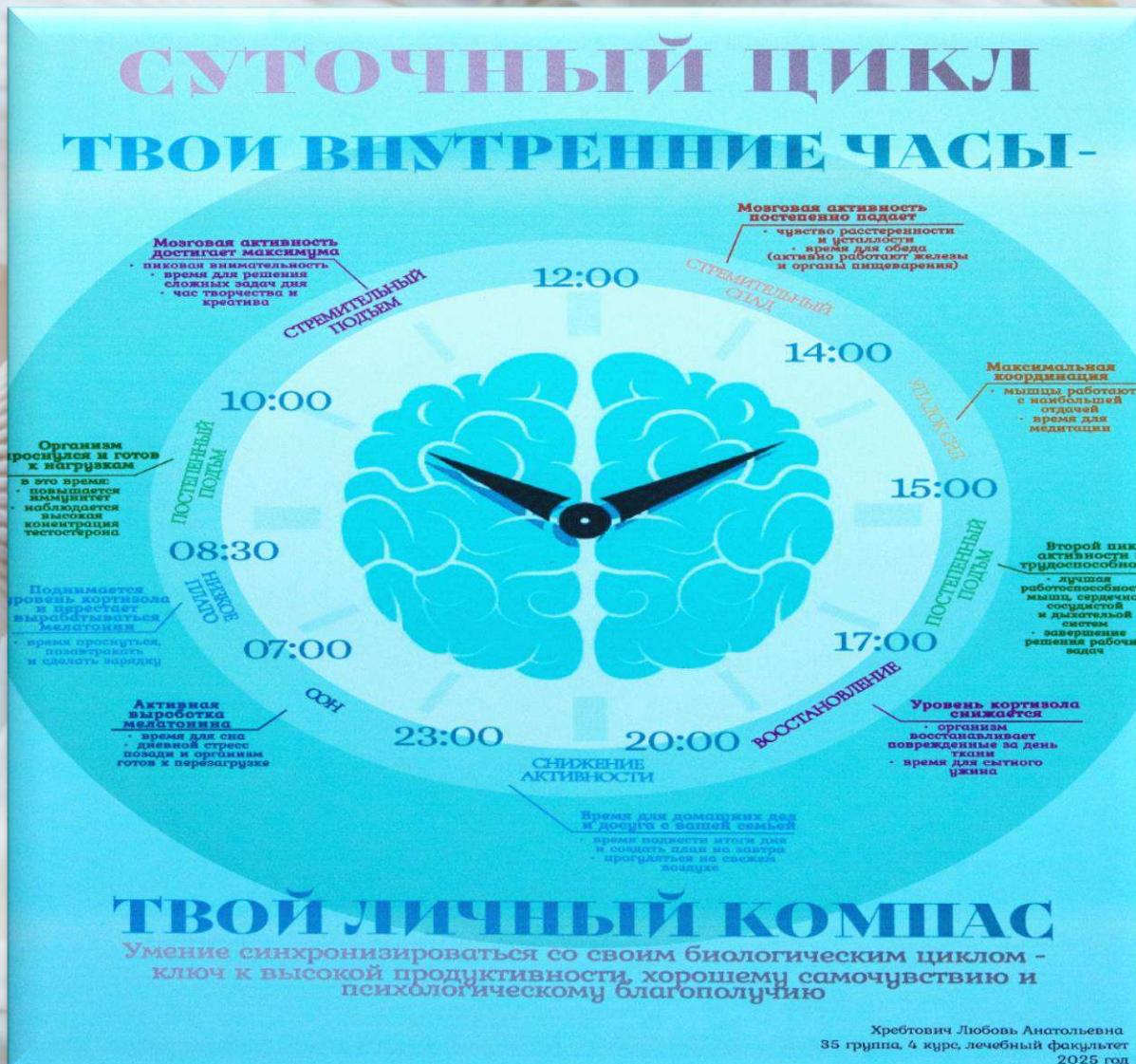
2 МЕСТО



«Важность микроэлементов»  
Мохамед Абдул Харун Мохамед Рузаик  
46 гр., ФПИГ

# ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТИИ

2 МЕСТО



«Твой личный компас»  
Хребтович Любовь Анатольевна  
35 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТИИ

3 МЕСТО

**ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА**



The infographic is titled "ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА" (Trauma Prevention) in a large, bold, black font at the top center. It is divided into six sections, each with a title and a corresponding illustration:

- БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА** (Home Safety): Illustration of a child falling. Includes tips: Устранение скользких поверхностей, установка поручней; Использование защитных заглушек в розетках.
- БЕЗОПАСНОСТЬ В АВТОМОБИЛЕ** (Car Safety): Illustration of a child in a car. Includes tips: Соблюдение ПДД: скорость, ремни безопасности; Отказ от телефона за рулем.
- БЕЗОПАСНОСТЬ В СПОРТЕ** (Sports Safety): Illustration of a child in a sports uniform. Includes tips: Использование защитной экипировки; Контроль нагрузок, увеличение интенсивности постепенно.
- БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРОИЗВОДСТВЕ** (Workplace Safety): Illustration of a child pushing a cart. Includes tips: Регулярный инструктаж по технике безопасности; Контроль за исправностью оборудования.
- БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ПЕШЕХОДОВ** (Pedestrian Safety): Illustration of a child crossing the street. Includes tips: Светоотражающие элементы в тёмное время суток; Соблюдение правил дорожного движения.
- БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ** (Child Safety): Illustration of a child with a bandaged arm. Includes tips: Наблюдение за играми детей; Обучение правилам безопасности с ранних лет; Защитная экипировка для велосипедов, роликов.

**Подумай о безопасности сегодня – избежишь травм завтра!**

Малашенко Никита Сергеевич, 26 ГР., 4 ЛФ., 2025

«Профилактика травматизма»  
Малашенко Никита Сергеевич  
26 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТИ

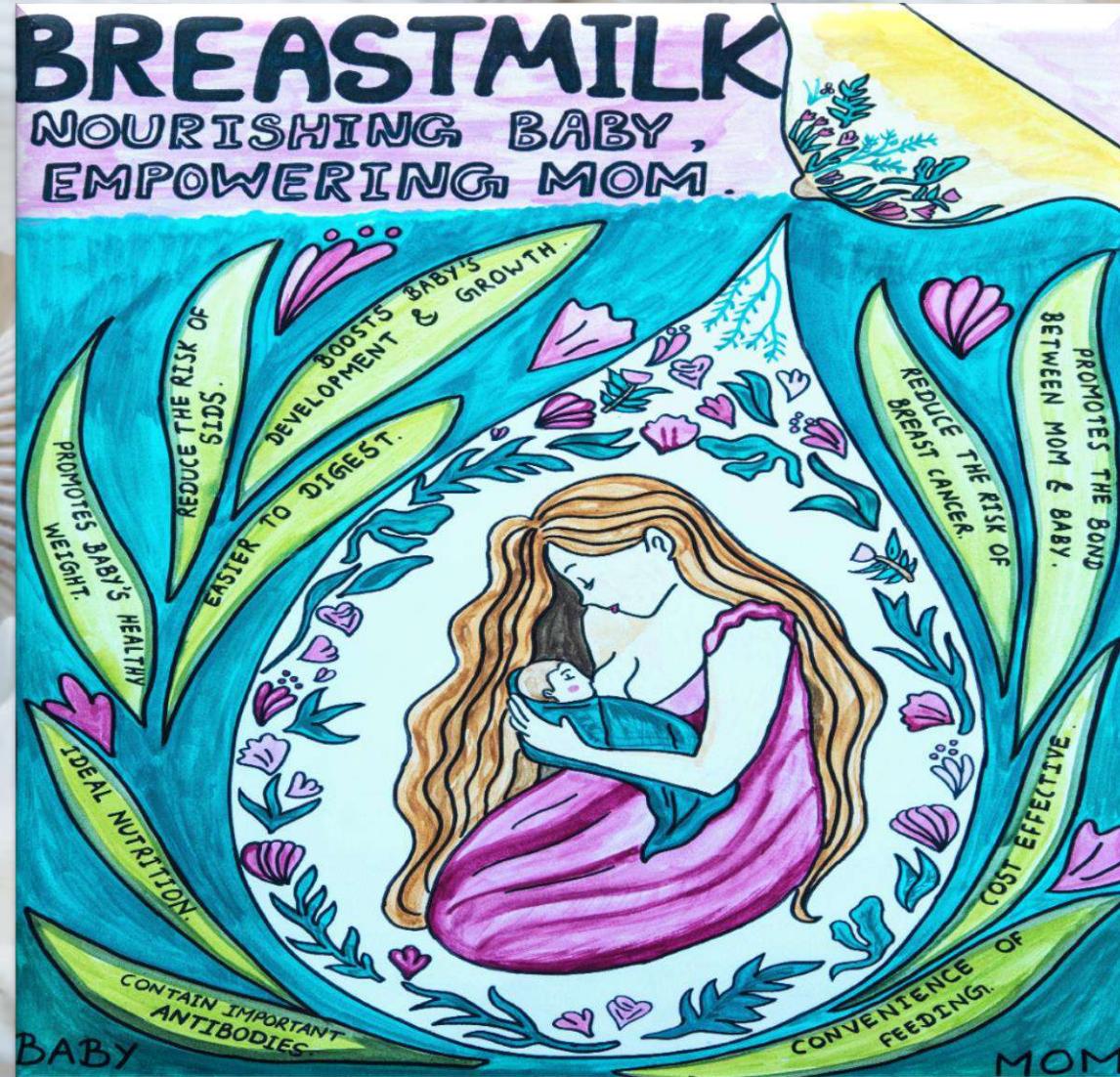
## ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ



«Путешествие»  
Коробов Дмитрий Геннадьевич  
13 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«Польза грудного молока»  
Де Силва Самму Татсарани  
42 гр., ФПИГ

# ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

1 МЕСТО

СДЕЛАЙ ВЫБОР !  
СОХРАНИ ПОТОМКОВ !



«Сохрани потомков»  
Кускова Анна Андреевна  
10 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

2 МЕСТО



«Здоровое питание»  
Левенкова Дарья Викторовна  
10 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

3 МЕСТО

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

если дома ты не в безопасности

✿ Расскажите о домашнем насилии тем, кому вы доверяете



✿ Узнайте телефоны местных служб, которые смогут оказать вам поддержку



✿ Фиксируйте побои и обращайтесь в полицию



✿ Обратитесь за психологической помощью и к юристу

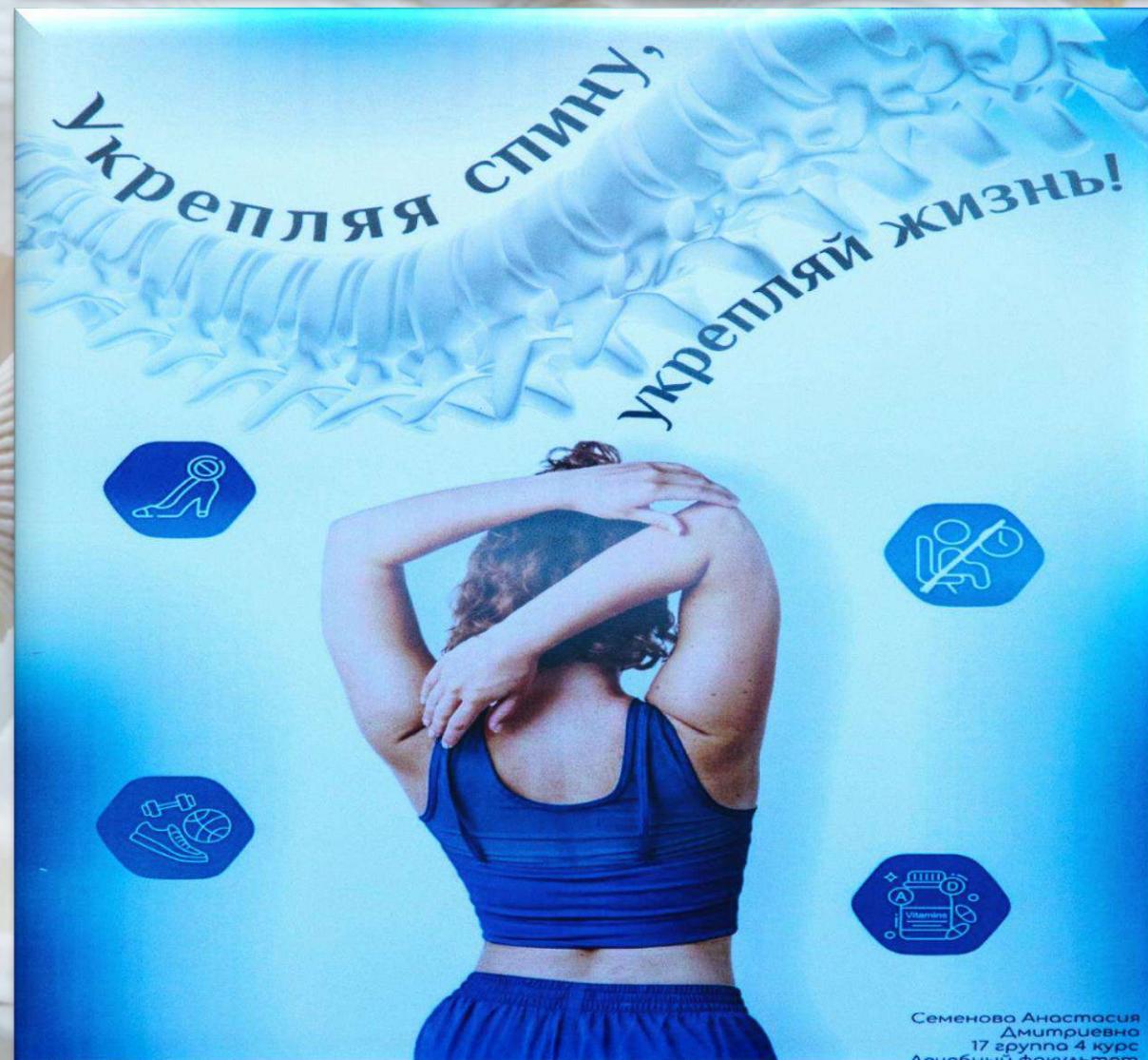


Михнюк Екатерина Сергеевна  
14 группа 4 курс  
Лечебный факультет, 2025г.

«Безопасность дома»  
Михнюк Екатерина Сергеевна  
14 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

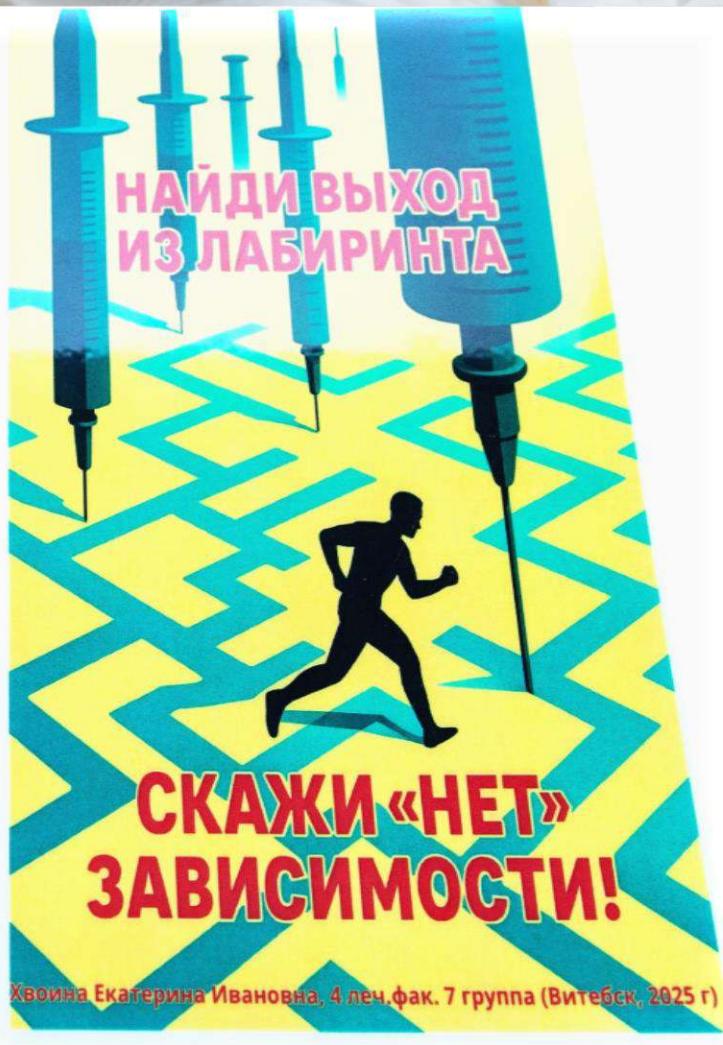
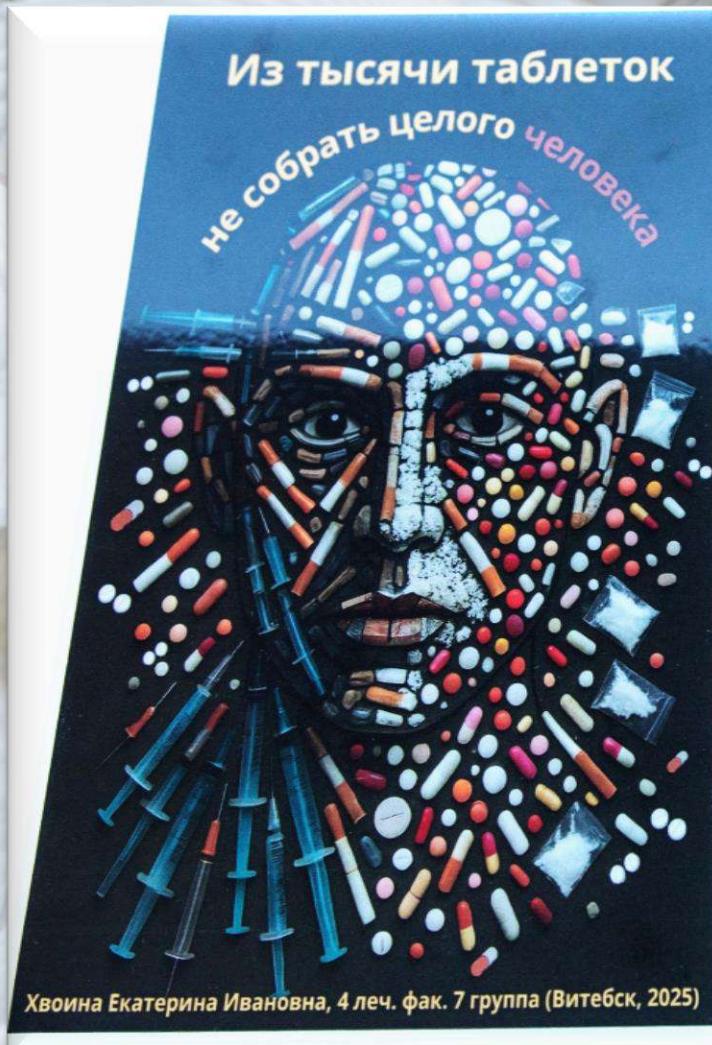
## ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ



«Здоровый позвоночник»  
Семенова Анастасия Дмитриевна  
17 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ

1 МЕСТО



«Профилактика наркомании»  
и «Найди выход из лабиринта»  
Хвоина Екатерина Ивановна  
7 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ

2 МЕСТО



«Польза бани»  
Хацкевич Егор Константинович  
7 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ

3 МЕСТО



«Избыточная масса тела»  
Матвеенко Мария Владимировна  
27 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ

## ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ

ТВОЙ ПРИМЕР - ЕГО СЧАСТЛИВОЕ  
БУДУЩЕЕ!



Антошина Виктория Михайловна,  
4 курс, лечебный факультет, 5 группа  
2025 год

«Твой пример – его счастливое будущее»  
Антошина Виктория Михайловна  
5 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ РИСУНКИ

1 МЕСТО



«Любовь – это...»  
Воробьева Мария Андреевна  
34 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ РИСУНКИ

2 МЕСТО



«Детский алкоголизм»  
Зайцева Елизавета Михайловна  
12 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ РИСУНКИ

2 МЕСТО



«Профилактика наркомании»  
Симакова Екатерина Сергеевна  
28 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ РИСУНКИ

3 МЕСТО



«День борьбы со СПИДом»  
Глушнева Софья Сергеевна  
2 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

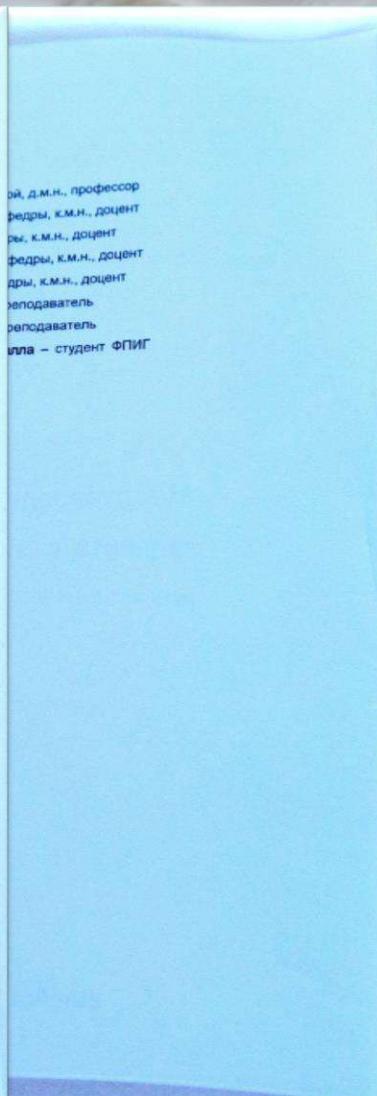
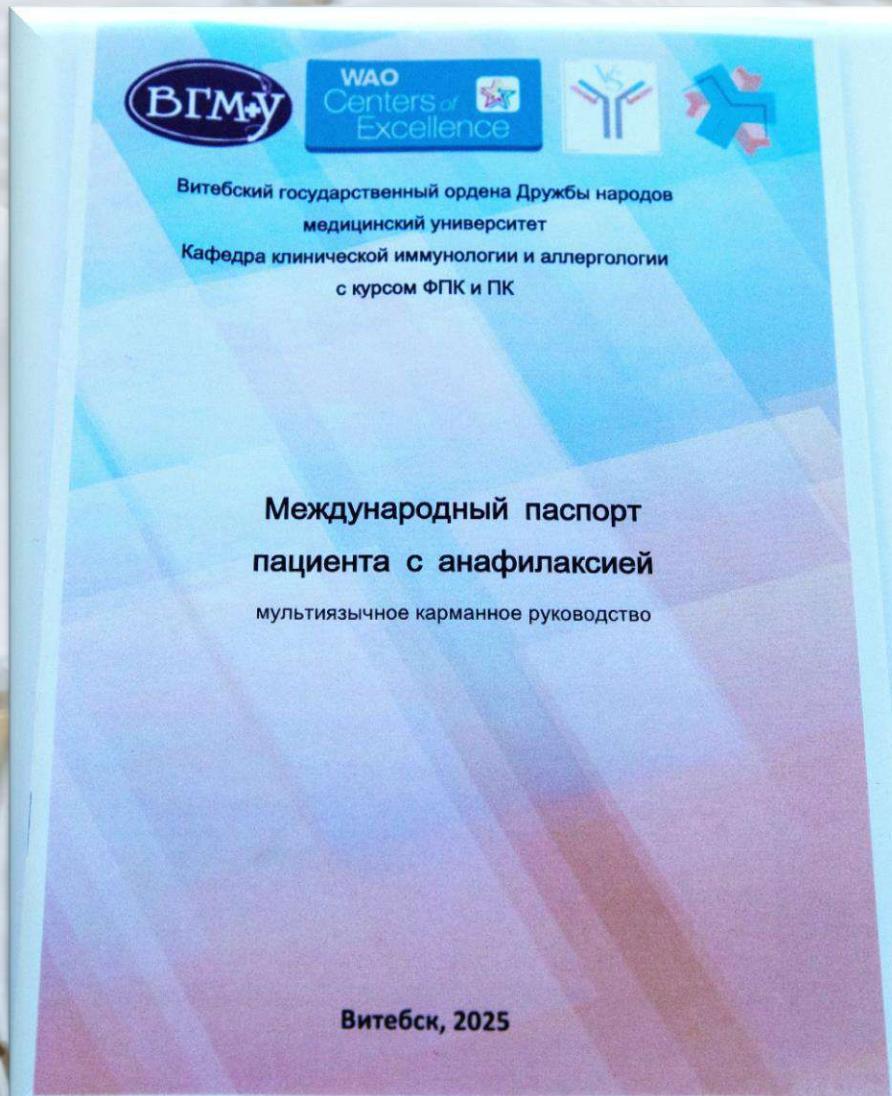
## ГРАН-ПРИ МЕСТО



«Маленький Доктор»  
Демиденко Екатерина Александровна  
12 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

## ГРАН-ПРИ МЕСТО



План экстренных действий при анафилаксии

Імя пациента: \_\_\_\_\_  
Узрост: \_\_\_\_\_

Алергія:

Астма: Так  (якілік рыхык джеккік размыці)  Не  
Дардатковые проблемы со здоровьем, алергия анафилаксии: \_\_\_\_\_

Сумішевальний лекі:

Симптомы анафилаксии:

РОТ	сверб, ацек вуснау үабо языка
ГОРЛА *	сверб, здушанне / закриціб, хръплата
СКУРА	сверб, крапішніца, пачырваненне, ацек
СКТ	ваніты, дыярея, спазмы
ЛЕГКІЕ*	адышка, кашаль, хръплы
СЗРЦА*	слабы пульс, талааважжанне, непртыомнасць

Могуць прысутнічаць толькі некалкі сімптомы. Цяккасць сімптомам можа хутка змяніца. \*Некаторыя сімптомы могуць быць небяспечнымі для жыцця. ДЗЕЙНЧАЙ ЦЕ ХУТКА!

Крокі экстранных дзеянняў – НЕАДКЛДНА УВЕСЦІ ЭПІНЕФРЫН!

1. Увядзіце эпінэфрын у сціно, выжарыстоўкачы (адзначіце адзін):

Адрэналік (0,15 мг) <input type="checkbox"/>	Адрэналік (0,3 мг) <input type="checkbox"/>
Ауві-Кью (0,15 мг) <input type="checkbox"/>	Ауві-Кью (0,3 мг) <input type="checkbox"/>
ЭпіПэн Джуніор (0,15 мг) <input type="checkbox"/>	ЭпіПэн (0,3 мг) <input type="checkbox"/>

Эпінэфрын для ін'екцыі, USP Аўтайн'ектар – аўтарызаваны джэрэвік (0,15 мг)  (0,3 мг)

Іншав (0,15 мг)  Іншав (0,3 мг)

Укажыце іншыя:

ВАЖНА: ІНГАЛЯТАРЫ АД АСТМЫ І/АБО АНТЫГІСТАМІННЫЯ ПРЕЗПАРАТЫ НЕ МОГУЦЬ ВЫКАРЫСТОЎВАЦЦА ПРЫ АНАФІЛАКСІІ

2. Экстранный контакт #1: Хатні \_\_\_\_\_ Рабочы \_\_\_\_\_ Мабільны \_\_\_\_\_  
Экстранный контакт #2: Хатні \_\_\_\_\_ Рабочы \_\_\_\_\_ Мабільны \_\_\_\_\_  
Экстранный контакт #3: Хатні \_\_\_\_\_ Рабочы \_\_\_\_\_ Мабільны \_\_\_\_\_

Каментары:

Подпіс лекара/Дата/Нумар телефона \_\_\_\_\_  
Подпіс аднаго з бацькоў (для асоб маладзейшых за 18 гадоў)/Дата \_\_\_\_\_

- 3 -

# ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

1 МЕСТО



«Наркомания, Токсикомания и их трагические последствия»  
Беляев Юрий Иванович  
10 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

2 МЕСТО



«Прививка – лучшая защита»  
Калинина Кристина Витальевна  
6 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

3 МЕСТО



«Важность грудного вскармливания»  
Карунанаяке Ратуранасгаллаге Дона Хасара Дулашини Карунанаяка  
49 гр., ФПИГ

# ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

## ГРАН-ПРИ МЕСТО

**Комбинированная кожа. Есть решения!**

- ОЧИЩЕНИЕ**  
Используйте мягкие пенки или гели, чтобы избежать пересушивания в Т-зоне и увлажнить сухие участки.
- ТОНИЗИРОВАНИЕ**  
Бесспиртовой тоник балансирует pH и сужает поры.
- УВЛАЖНЕНИЕ**  
Легкий крем с гиалуроновой кислотой – для всего лица, матирующие средства – для жирных зон.
- ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА**  
Ежедневно наносите SPF 30+, чтобы предотвратить обезвоживание и пигментацию.
- ПИЛИНГИ И МАСКИ**  
1-2 раза в неделю:
  - АНА-кислоты – для обновления кожи,
  - Глиняные маски – для контроля жирности.

**SPF – must-have в любой сезон**

Солнечные лучи (UVA и UVB) воздействуют на кожу каждый день, даже в пасмурную погоду.

Без защиты это приводит к:

- Преждевременному старению – морщинам, пигментации, потере упругости.
- Ожогам и воспалениям – особенно в летний период.
- Риску серьезных заболеваний – включая рак кожи.

SPF – не просто крем, а ежедневная необходимость!

✓ SPF 15-30 – для города и минимальной активности на солнце.

✓ SPF 50+ – для пляжа, спорта и светлой кожи.

Наносите средство за 15 минут до выхода и обновляйте каждые 2 часа!

Заштите кожу сегодня – сохраните её здоровье на годы!

Дроздова Вероника Витальевна  
4 курс 6 группа  
лечебный факультет  
2025 год

**Здоровая кожа – твоё естественное совершенство**

**СУХАЯ**  
Стянутость после умывания  
Шелушение  
Тусклый цвет лица и мелкие морщинки  
Повышенная чувствительность к холду/ветру

**ЖИРНАЯ**  
Пышная  
живность  
жирных желез  
жирный  
жирные

**СОЧНАЯ**  
Потливость  
жирные поры  
жирные

**МИРНЯЯ. Без лишнего блеска!**

**ОЧИЩЕНИЕ**  
Умывайтесь мягкой пенкой или гелем с салициловой кислотой или цинком

**ТОНИЗИРОВАНИЕ**  
Используйте спиртосодержащие средства – они усиливают жирность.

**УВЛАЖНЕНИЕ**  
Наносите легкий гель или крем с гиалуроновой кислотой, алоэ или себорегулирующими компонентами.

**ПИЛИНГИ И МАСКИ**  
1-2 раза в неделю делайте мягкие пилинги (АНА/ВНА) или глиняные маски (с зеленой/белой глиной).

**ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА**  
Ежедневно используйте некомедогенный солнцезащитный крем с SPF 30+ (гелевая или флюидная текстура).

**Важно:**  
Не трогай лицо руками.  
Используйте матирующие салфетки для удаления излишков себума.  
Пей воду и сократи сладкое/жирное в рационе.

**Сухость не приговор!**

**ОЧИЩЕНИЕ**  
Используйте мягкие кремообразные или молочные средства без SLS.

**УВЛАЖНЕНИЕ**  
Наносите крем с гиалуроновой кислотой, глицерином, мочевиной или маслами.

**ПИЛИНГИ**  
1 раз в неделю – необразивные, знаменитые или кислотные (лактат, РНА).

**ЗАЩИТА**  
SPF 30+ (увлажняющие формулы с пантенолом или аллантоином).

**Важно:**  
В помещении с сухим воздухом – термальная вода и увлажнитель.  
Отшелушивающие маски (с медом, алоэ) – 1 раз в 7-10 дней.  
Пей воду, ешь омега-3 (рыба, орехи).

«Здоровая кожа – твое естественное совершенство»  
Дроздова Вероника Витальевна  
6 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

1 МЕСТО

В последние годы вейпы стали особенно популярны среди подростков и молодёжи.

Яркие вкусы, стильный дизайн, отсутствие запаха — всё это создаёт иллюзию безвредности.

Производители позиционируют электронные сигареты как «менее опасный» или «здоровый» выбор по сравнению с традиционным курением. Но так ли это на самом деле?

2

Агасарян Мартин Колевич  
4АФ 6 группа  
2025



**ВЕЙПИНГ**  
— это не безобидная альтернатива курению, а скрытая угроза с долгосрочными последствиями.

Делай выбор осознанно.

Твоё здоровье зависит от него.

**ВЕЙПИНГ**  
безопасная альтернатива сигаретам!?

РАЗБЕРЁМСЯ ВМЕСТЕ



МИФ ИЛИ  
РЕАЛЬНОСТЬ?

1

свинец, никель, олово —  
попадают из нагревателя  
в организм

2. Вред здоровью

- Кашель/пневмония
- Давление
- Зависимость/проблемы с памятью
- Подавленный иммунитет
- Риск инфекций

3. Миф и факты

Миф "Вейп — безопаснее сигарет"  
Факт "Может быть менее токсичен, но не безопасен"

Миф "Вейпы не содержат никотин"  
Факт "Большинство — содержит, даже без маркировки"

Миф "Можно легко бросить вейп"  
Факт "Никотиновая зависимость сохраняется"

Миф "Вейп не вреден для окружающих"  
Факт "Пассивный вейпинг также опасен"

**4. Мнение врачей**

**ВОЗ**

Вейпинг — не безопасная альтернатива. Он представляет угрозу, особенно для молодёжи

**МИНЗДРАВ**

Вейпинг формирует зависимость, особенно у подростков. Это путь в сторону хронических заболеваний дыхательных и сердечно-сосудистых систем

**БЕЛАРУССКАЯ АССОЦИАЦИЯ ПУЛЬМОНОЛОГОВ**

Ежедневное использование вейпов может вызывать воспаление дыхательных путей, нарушение функции лёгких и развитие бронхобструктивных состояний

«Вейпинг — безопасная альтернатива сигаретам?!»  
Агасарян Мартин Колевич  
6 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

2 МЕСТО

**Берегите себя и свою спину!**

Здоровый позвоночник – залог активности и хорошего самочувствия на долгие годы. Следуйте простым рекомендациям, и ваша спина скажет вам "спасибо"!



**Простые правила для здоровья позвоночника**

- Следите за осанкой**
  - Держите спину прямо, особенно при работе за компьютером.
  - Используйте ортопедический стул или подушку для поясницы.
- Двигайтесь больше**
  - Делайте перерывы каждые 30-40 минут: встаньте, потянитесь, пройдитесь.
  - Ходьба, плавание, йога и пилатес укрепляют мышцы спины.
- Правильно поднимайте тяжесть**
  - Не наклоняйтесь, а приседайте с прямой спиной.
  - Распределите вес равномерно (не носите сумку на одном плече).
- Слите на правильном матрасе**
  - Выбирайте ортопедический матрас средней жесткости.
  - Подушка не должна быть слишком высокой.
- Питайтесь сбалансированно**
  - Кальций (молочные продукты, орехи, рыба) и витамин D укрепляют кости.
  - Пейте достаточно воды для эластичности межпозвоночных дисков.

**Здоровый позвоночник**

Позвоночник – это основа опорно-двигательного аппарата, от его здоровья зависит не только осанка, но и работа внутренних органов, нервной системы и общее самочувствие.

Подготовила: студентка 3 группы 4 курса лечебного факультета Бразгун Елизавета Евгеньевна

Витебск, 2025

напрягая спину:  
- Задержитесь на 2-3 секунды, медленно опуститесь.

**Когда обращаться к врачу?**

Немедленно проконсультируйтесь со специалистом, если:

- Боль не проходит более 3 дней.
- Чувство онемения или слабости в руках/ногах
- Головокружение при поворотах головы.

**Почему болит спина?**

**Основные причины проблем с позвоночником:**

- Малоподвижный образ жизни – сидячая работа ослабляет мышцы спины.
- Неправильная осанка – сутулость увеличивает нагрузку на позвонки.
- Лишний вес – создает дополнительное давление на межпозвоночные диски.
- Травмы и перегрузки – подъем тяжестей, резкие движения.
- Стресс – вызывает мышечные спазмы.

«Здоровый позвоночник»  
Бразгун Елизавета Евгеньевна  
3 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

3 МЕСТО

**Мифы и правда о раке**

- Миф 1: "Рак - смертельный приговор"**  
Правда: многие виды рака излечимы на ранних стадиях (90-95% выживаемости)
- Миф 2: "Рак заразен"**  
Правда: Сам рак не передается от человека к человеку, но некоторые вирусы и бактерии, повышающие риск рака, могут быть заразными (ВПЧ, Гепатит В и С)
- Миф 3: "Телефоны, микроволновки вызывают рак"**  
Правда: Низкочастотное излучение не повреждает ДНК и не вызывает рак
- Миф 4: "Если нет симптомов, то проверяться не нужно"**  
Правда: Многие виды рака на ранних стадиях протекают бессимптомно

**Помните, что Ваше будущее зависит только от ВАС!**

**Скрининг онкологических заболеваний**

Рак молочной железы  
Кому: женщины старше 50 лет  
Метод: маммография  
(1 раз в 2 года)

Рак шейки матки  
Кому: женщины старше 25 лет  
Метод: ПАП-тест (1 раз в 3 года)

Рак предстательной железы  
Кому: мужчины старше 50 лет  
Метод: анализ крови на ПСА  
(каждые 2-4 года)

Рак легких  
Кому: мужчины и женщины старше 55 лет, особенно курящие  
Метод: НДКТ легких (1 раз в год)

Рак толстого кишечника  
Кому: мужчины и женщины старше 50 лет  
Метод: анализ кала на скрытую кровь (1 раз в год)

**Запомните - скрининг спасает жизнь. Не откладывайте!**



**Профилактика онкологических заболеваний**

Куцепалова Полина Андреевна  
26 группа 4 Л/Ф  
г. Витебск 2025



**Как снизить риски?**

- Откажитесь от курения и алкогольных напитков
- Поддерживайте здоровый вес и питайтесь сбалансированно
- Избегайте сильного воздействия солнечных лучей и соляриев
- Будьте физически активными в повседневной жизни

**Ранняя диагностика**

Многие виды рака излечимы на ранних стадиях. Не игнорируйте тревожные симптомы:

- Беспринципная потеря веса
- Изменение родинок, бородавок или кожных покровов
- Уплотнения в груди, выделения из сосков
- Анемия
- Длительный кашель, осиплость
- Необычные кровотечения
- Постоянная усталость
- Нарушения работы кишечника
- Изменения в мошонке у мужчин



«Профилактика онкологических заболеваний»  
Куцепалова Полина Андреевна  
26 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

## ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ

### ПОДГОТОВЬТЕСЬ ЗАРАНЕЕ

Начинайте готовиться заранее



Изучайте материал небольшими частями

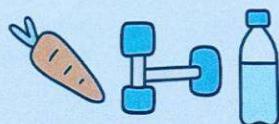
Спите не менее 7-8 часов



Уделяйте время отдыху

Практикуйте релаксацию

### ЗАБОТЬТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ



Соблюдайте сбалансированную диету, пейте достаточно воды

Будьте физически активны



Думайте позитивно, верьте в свои силы

### ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ СЕССИЯ БЕЗ СТРЕССА



Забавская Яна Вячеславовна  
6 группа 4 курс  
лечебный факультет  
2025

### ПРИЧИНЫ

большой объём учебного материала

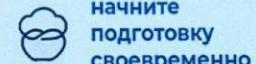
ограниченные сроки подготовки

боязнь неудачи

### ПОДГОТОВКА

хоче место для

### СОВЕТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ



### ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ



несмотря на подготовку, не забудьте про отдых

нацеливайтесь на положительный исход

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

не зацикливайтесь на экзамене

настройтесь на положительный исход

в день экзамена не думайте



«Экзаменационная сессия без стресса»  
Забавская Яна Вячеславовна  
6 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

## ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ

Подумай перед покупкой меха!

Каждое пальто - это чья-то жизнь. Это боль, страх и страдание каждого животного...

Выбирайте моду  
без жестокости.  
Сострадание всегда  
в тренде.

### МОДА или ЖИЗНЬ?



Современный мир предлагает  
этичные альтернативы:  
искусственный мех,  
инновационные ткани, которые  
не уступают по красоте и теплу.

«Добро — это язык,  
который слышат даже глухие  
и видят даже слепые»  
— Марк Твен

Зайцева Екатерина Александровна  
студентка 4 курса 25 группы  
лечебного факультета  
2025 г.

Но вдруг нечаянно увидала  
Чьи-то злющие глаза.

С этим:

Ама!

Ты же купила эту шубу,  
Что, на моду повелась?  
А могла спасти кого-то,  
Но ты соблазну поддалась...

Принятие пришло к ней быстро,  
Пролила горьких слёз сполна.  
Сняла кровавую одежду,  
Стала защитницей она.



На путь добра и обороны  
Пришла она в конце концов  
Ведь мы же люди, а не звери  
Убийство ради моды-зло!

Автор Зайцева Е.А.

«Мода или жизнь?»  
Зайцева Екатерина Александровна  
25 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ЛИСТЫ

## ГРАН-ПРИ МЕСТО

Что делать, если случайно проглотил таблетку?

Не паникуй – сразу расскажи взрослым, они обязательно помогут

Ничего не пей и не ешь – иногда это может ухудшить ситуацию

Сохрани упаковку – это поможет врачам оказать тебе помощь

Ты молодец, что не стал скрывать! Взрослые не будут ругать тебя – наоборот, они скажут "спасибо", что ты сразу все рассказал.

Врачи – это настоящие супергерои, они помогут в любой ситуации. Главное – не молчать и не бояться рассказать о том, что произошло.

Раз – таблетка, два – беда! Не молчи, зови всегда! Крикни громко! Помогите! Я случайно это съел!

Проверь себя!

Что делать, если случайно проглотил таблетку?

Что делать, если нашёл таблетку на полу?

Как правильно обращаться с лекарствами?

Лекарства  
-не  
игрушка

Таблетки – не конфетки. Некоторые таблетки яркие и похожи на сладости, но внутри – сильные вещества. Даже одна маленькая таблетка может вызывать отравление.

Если съел что-то непонятное – сразу скажи! Даже если стало страшно, нужно сразу позвать родителей или учителя. Чем быстрее помогут, тем лучше!

Запомни волшебное слово: "Можно?" Прежде чем взять любую таблетку, сироп или витамины – всегда спрашивай у взрослых!

Бубен Богдан Олегович  
27 группа 4 курс  
лечебный факультет  
2025

«Лекарства – не игрушка!»  
Бубен Богдан Олегович  
27 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ЛИСТЫ

1 МЕСТО

**Когда?**  
Начать профилактику ИБС

**Чем раньше начать профилактику ишемической болезни сердца, тем больше пользы это принесет!**

**Начните с**

- лишний вес
- вредные привычки
- тревога и стресс
- сахарный диабет
- сидячая работа

**На заметку!**

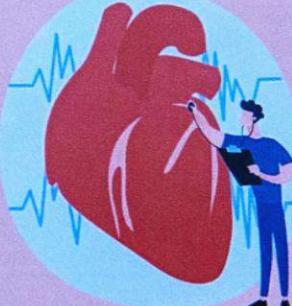
«Ишемия» в переводе с греческого буквально означает «задержка крови». Этот медицинский термин очень точно и образно объясняет то, что происходит при ИБС:



Сердечная мышца получает кровь медленнее обычного, в объеме, который не соответствует ее потребностям. Причина такого дисбаланса – поражение коронарных артерий!

**Ишемическая болезнь сердца**

**ПРОФИЛАКТИКА**



Юдаев Максим Геннадьевич  
9 группа 4 курса  
лечебный факультет, 2025 г.

**1 МЕСТО**

5 правил первичной профилактики ИБС:

- Правильное питание
- Физическая активность
- Отдых и борьба со стрессом
- Отказ от вредных привычек
- Контроль показателей здоровья

**2 МЕСТО**

Первичная профилактика ИБС:

- Правильное питание
- Физическая активность
- Отдых и борьба со стрессом
- Отказ от вредных привычек
- Контроль показателей здоровья

**Вторичная профилактика ИБС:**

Все правила первичной профилактики ишемической болезни сердца актуальны и для вторичной.

Не менее важно принимать препараты калия и магния, поскольку этих микроэлементов обычно недостает людям с ИБС

Врачи могут посоветовать:

- частое обследование
- более строгую диету
- прием лекарственных препаратов, например аспирина

«Профилактика ишемической болезни сердца»  
Юдаев Максим Геннадьевич  
9 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ЛИСТЫ

2 МЕСТО

Обязательно обращаться к врачу и избегать самолечения следует в следующих случаях:

1. Высокая температура сохраняется длительное время.
2. Острая боль: сильная или внезапная боль.
3. Потеря сознания или спутанность сознания.
4. Трудности с дыханием.
5. Кровотечения: сильное или продолжающееся кровотечение.
6. Появление новых или ухудшение существующих симптомов.
7. Беременность: при любых осложнениях или необычных симптомах.
8. Длительное недомогание: симптомы, длиющиеся более нескольких дней без улучшения.

Самолечение не всегда может быть полезным!

Важно помнить о рисках!

Всегда лучше обратиться к врачу для получения профессиональной медицинской помощи.

Здоровье — важная ценность, и за ним нужно следить с ответственностью!

## ПЛЮСЫ И МИНУСЫ САМОЛЕЧЕНИЯ



Карпушенко Дарья Алексеевна  
6 группа 4 курс  
лечебный факультет  
2025 г.

ы:

ремени:  
ться

х условиях  
омфортным

трат:

быть  
ение врача,  
дет  
иях

е  
едств:

т  
ьные

т  
ьные

е  
едств:

т  
ьные

К чему приводит самолечение?

- Риск для жизни:  
Может привести к тяжелым последствиям или даже угрозе жизни.
- Лекарственная устойчивость организма:  
Неправильное использование антибиотиков способствует развитию устойчивых штаммов бактерий, что усложняет лечение.

• Усиление хронических заболеваний:

Несвоевременное или неправильное лечение может привести к прогрессированию хронических заболеваний.

Минусы:

• Риск неправильной диагностики:

Без профессиональной оценки сложно правильно определить заболевание.

• Побочные эффекты:

Без контроля врача возможно неправильное применение средств и возникновение побочных эффектов

• Отсрочка необходимой медицинской помощи:

Затягивание с обращением к врачу может ухудшить состояние здоровья.

• Недостаток индивидуального подхода:

Самолечение не учитывает особенности организма.

«Плюсы и минусы самолечения»  
Карпушенко Дарья Алексеевна  
6 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ЛИСТЫ

3 МЕСТО

**Почему это важно?**

Что такое донорство?

Донорство - добровольное предоставление части крови, ее компонентов, а также других тканей или органов для лечебных целей.

**Для донора:**

Регулярная сдача крови является профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы, так как при этом уровень холестерина поддерживается на низком уровне. У мужчин, сдающих кровь, инфаркты – в десятки раз меньше.

**Для реципиента:**

Донорская кровь станет тем самым спасательным кругом для больного ребёнка, пострадавшего в аварии или человека, проходящего сложное лечение.

**Топ-3**

причины стать донором крови

- ❖ Спасение жизней людей
- ❖ Материальная и социальная поддержка от государства
- ❖ Укрепление и улучшение здоровья самого донора

Что нужно знать?

Про донорство

Диковицкая Мария Руслановна  
20 группа 4 курс  
Лечебный факультет, 2025г.

Член простая предложат положение, вном кресле и койке. охность бывают вают, вахтором, чный ник введет в глу, ком для о сама порядка 10

**Нельзя**

Сдавать кровь, если:

- ❖ Вы чувствуете себя не здоровым
- ❖ У вас анемия
- ❖ Вы беременны, были беременны в течение последнего года или кормите грудью
- ❖ У вас имеется или может иметься заболевание ВИЧ, сифилис и т.п.
- ❖ Вы недавно сделали татуировку или пирсинг

Сдавая кровь, любой из нас может преподнести ближнему самый драгоценный дар – **дар жизни.**

Приняв решение сдать кровь, вы можете спасти одну или даже несколько жизней!

«Что нужно знать про донорство?»  
Диковицкая Мария Руслановна  
20 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ЛИСТЫ

## ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ

Учите детей заботиться об экологии

- Читайте книги и смотрите фильмы об окружающей среде.
- Проводите время на природе, объясняя важность сохранения экосистем.
- Привлекайте детей к экологическим проектам и занятиям.

Присоединяйтесь к сообществу

- Узнайте о местных экологических организациях и волонтерских инициативах. Ваша помощь важна!
- Делитесь опытом и идеями по защите окружающей среды с друзьями и соседями.

### Базовые принципы ZERO WASTE

1. Откажись от лишнего
2. Сократи потребление
3. Используй повторно
4. Почки
5. Сдавай на переработку

Zero Waste – это набор принципов, направленных на сведение к минимальному количеству мусора посредством использования многоразовых предметов и вещей



**Содержи свой мир в чистоте**

Свирийко Арина Андреевна  
13 группа, 4 л.ф., 2025 г.

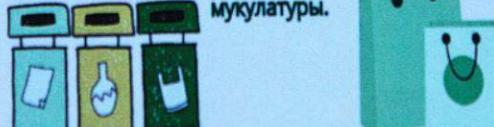
важно?

Чистая  
свободы  
и воздуха,  
дит к  
ию жизни.  
образие.  
косистем  
ть баланс  
ортный

ния.  
ювлиять  
путем  
углерода  
я к

### Простой список действий для каждого

1. Сокращайте потребление  
Отдавайте предпочтение многоразовым вещам, товарам с меньшим количеством упаковки и покупай качественные вещи, которые будут служить долго
2. Сортируйте отходы  
Найдите удобный пункт приема и организуйте пространство дома. Начните с малого: опасных отходов. Это лампочки, батарейки, старая техника. Затем приступайте к сортировке алюминиевых банок и макулатуры.
3. Экономьте воду и электроэнергию  
Используйте аэраторы для снижения расхода воды и закрывайте кран после использования. Используйте энергосберегающие лампочки и отключайте электроприборы, когда они не используются
4. Берегите еду  
Старайтесь покупать нужное количество еды, чтобы она не портилась. Когда вы уверены в продукте, экологичнее будет купить его в большой фасовке. Если вы купили какой-то продукт, и он вам не понравился, сразу отдайте его на фудшеринге. Пока продукт не испортился, его с радостью заберут другие люди. Покупая местные овощи и фрукты, вы снижаете их углеродный след и избегаете необходимости в излишней упаковке товара.



«Содержи свой мир в чистоте»  
Свирийко Арина Андреевна  
13 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ПРОСПЕКТЫ

1 МЕСТО



«Сохрани свою жизнь»  
Полкумбура Усали Висвари  
38 гр., ФПИГ

# ЛУЧШИЕ ПРОСПЕКТЫ

## 2 MECTO

**4 Отказ от вредных привычек**

**5 Когда следует обратиться к врачу?**

**Береги спину - живи без боли!**

**Курение**

- Ухудшает кровоснабжение межпозвонковых дисков, лишая их питательных веществ.
- Снижает уровень кислорода в крови, ускоряя дегенерацию хрящей.
- Повышает риск остеопороза (кости становятся хрупкими).

**Алкоголь**

- Вымывает кальций и магний, ослабляя кости.
- Обезвоживает межпозвонковые диски, делая их менее эластичными.
- Нарушает работу нервов, усиливая боль.

**Здоровый позвоночник**

основа твоей свободы!

**Ежедневная забота о позвоночнике - комфорт на годы!**

студент 4 курса 25 группы  
Лечебного факультета  
Змитроchenko M.K.  
2025 г.

**2 МЕСТО**

**Здоровый позвоночник**  
основа твоей свободы!

**СТАТЬ "ПОЗВОНОЧНИК СПАСИБО"**

для движения, то сидения или лежания! осталась здоровым, и можно регулярно заниматься активности.

Счастье - жизнь!

Приятный доступный позвоночник.

Напряжение, болевые мышцы спины - щита позвоночника!

учат правильно дышать.

**2** Поддерживайте правильную осанку

Сутулость приводит к:

- Головным болям из-за зажимов в шее;
- Отграничению дыхания (сжатая грудная клетка);
- Ускоренному износу межпозвонковых дисков.

Важно: Не стремитесь к «идеально прямой спине» - у позвоночника есть естественные изгибы (лордозы и кифозы).

**3** Правильная осанка - залог здоровья!

Здоровое питание

Начните с малого - например, с 5-минутной разминки утром и контроля за положением тела за компьютером.

Постепенно правильная осанка станет привычкой!

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ ПОЗВОНОЧНИК

ОМЕГА 3

**«Здоровый позвоночник»**  
**Змитроченко Максим Константинович**  
**25 гр., ЛФ**

# ЛУЧШИЕ ПРОСПЕКТЫ

3 МЕСТО



«Путешествия, как мощный способ релаксации»  
Колвзан Татьяна Владимировна  
26 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

1 МЕСТО

Кормите грудью — дарите здоровье и любовь!



Грудное молоко — это не просто еда, это забота, защита и основа для счастливого будущего Вашего ребенка.

Помните, что каждая капля грудного молока — это бесценный вклад в здоровье малыша!



Обратитесь к врачу или консультанту по грудному вскармливанию, если у Вас есть вопросы или трудности.

Ваш малыш заслуживает самого лучшего.

С любовью к Вашему здоровью и здоровью Вашего ребенка!

## ПОЛЬЗА ГРУДНОГО МОЛОКА



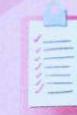
Гук Вероника Валентиновна  
11 группа 4 ЛФ  
2025

5 Вкус грудного молока зависит от рациона матери. Это помогает ребенку привыкать к разным вкусам, что облегчает введение прикорма в будущем.



«Польза грудного молока»  
Гук Вероника Валентиновна  
11 гр., ЛФ

— это уникальный продукт, созданный специально для вашего ребенка. Он содержит все необходимые вещества, витамины и минералы, которые способствуют его росту и развитию.



### Полезные факты о грудном молоке

Грудное молоко содержит более 500 полезных веществ.

Оно способствует развитию мозга ребенка, улучшая его интеллектуальные способности.

Грудное молоко способствует быстрому заживлению ран на грудном вскармливании, снижая риск ожирения и диабета в будущем.

Грудное молоко содержит гормон селезенки — гормона, который помогает ребенку заснуть и уснуть.



### Почему грудное молоко так важно?

#### Защита от инфекций

Грудное молоко содержит антитела, которые укрепляют иммунитет ребенка, защищая его от вирусов, бактерий и аллергий.



#### Идеальное питание

Состав грудного молока меняется в зависимости от возраста и потребностей ребенка, обеспечивая его всем необходимым для роста и развития.



#### Польза для здоровья мамы

Кормление грудью снижает риск развития рака молочной железы и яичников, а также помогает быстрее восстановиться после родов.



#### Эмоциональная связь

Кормление грудью укрепляет связь между мамой и малышом, создавая чувство защищенности и комфорта.



#### Экономия и удобство

Грудное молоко всегда доступно, стерильно и имеет идеальную температуру для кормления.



# ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

2 МЕСТО

## Помните!

Забота о себе — залог здоровья и эффективности.

Не игнорируйте признаки эмоционального выгорания, принимайте меры вовремя!

Если Вы чувствуете признаки эмоционального выгорания, не стесняйтесь обратиться за помощью к психотерапевту или психологу.

Профессиональная поддержка может помочь Вам справиться с трудностями и восстановить гармонию в жизни.

Забота о своем здоровье — это не слабость, а сила!



## Эмоциональное выгорание: что это и как с ним бороться?



Фандо Мария Валерьевна  
лечебный факультет  
6 группа 4 курс  
2025 г.

• Нарушения сна и аппетита

## Эмоциональное выгорание?

Выгорание — это состояние эмоционального и умственного анное длительным стрессом и на работе.

Наслаждаться удовольствие

уменьшает качество жизни.

## Эмоционального выгорания:

Выгорание — это высокая нагрузка и стресс  
и чрезмерные ожидания  
важа и времени

в коллективе или личной жизни  
личного конфликта между работой и личной

## Эмоционального выгорания:

Выгорание — это истощение  
и потеря мотивации  
активности и концентрации  
внимания и апатии

## Помощь

### при эмоциональном выгорании:

- Обратитесь за поддержкой к близким или специалистам
- Позвольте себе отдохнуть и восстановление
- Практикуйте техники релаксации: медитацию, дыхательные упражнения
- Уделите время хобби и занятиям, приносящим радость
- Пересмотрите свои цели и приоритеты
- Обратите внимание на режим сна и питания

## Профилактика

### эмоционального выгорания:

- Устанавливайте границы между работой и личной жизнью
- Регулярно делайте перерывы и отдыхайте
- Учитесь говорить "нет" излишним обязательствам
- Поддерживайте здоровый образ жизни: спорт, правильное питание

«Эмоциональное выгорание»  
Фандо Мария Валерьевна  
6 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

3 МЕСТО

Создавая здоровую среду, мы закладываем прочный фундамент для будущего!

Создайте здоровое будущее для своих детей!

Воспитание здорового ребенка — это труд, который принесет плоды в виде здоровых, счастливых и успешных взрослых.

Начните с себя и станьте примером для своих детей!

Для понимания и выбора правильной тактики воспитания - проконсультируйтесь с семейным психологом!

## Воспитание здорового ребенка

— основа его здорового образа жизни в будущем!

Зачем важно воспитывать здорового ребенка?

Основные аспекты воспитания.

Примеры здоровых привычек.

Завидовская Алина Николаевна,  
лечебный факультет,  
6 группа 4 курс, 2025 г.

- **Образование и развитие:** стимулируйте интерес к обучению и новым знаниям.

## о воспитывать ребенка?

— в семье закладывает основы здоровья

— привычки помогают избежать заболеваний.

— и психологическое здоровье способствует успешной жизни.

## аспекты воспитания:

— правильное питание: разнообразный рацион, богатый витаминами и минералами.

— физическая активность: занятия спортом на свежем воздухе.

— поддержка: доверие, любовь, семья.

## Родители как образец!

Дети учатся на примере своих родителей. Ваши привычки и образ жизни формируют их представления о здоровье.

- Здоровое питание: старайтесь готовить полезные блюда и вместе с детьми обсуждайте важность правильного питания.
- Физическая активность: занимайтесь спортом всей семьей. Прогулки, велопоездки или занятия в спортзале — отличный способ показать детям важность физической активности.
- Эмоциональное здоровье: обсуждайте с детьми их чувства, учите ихправляться с эмоциями и стрессом.

## Примеры здоровых привычек

- Завтракать каждый день.
- Ограничить время, проведенное перед экраном.
- Заниматься спортом не менее 30 минут в день.
- Чаще проводить время на свежем воздухе.

«Воспитание здорового ребенка»  
Завидовская Алина Николаевна  
6 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

## ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ

### Как аборт может повлиять на жизнь в будущем?

Аборт — это серьезное решение, которое может иметь как физические, так и эмоциональные последствия.

Важно рассмотреть все аспекты, прежде чем принимать окончательное решение.

#### Физические риски:

Возможные осложнения, такие как инфекции или проблемы с репродуктивным здоровьем.

#### Психологические последствия:

Чувства вины, депрессии или сожаления после процедуры

#### Эмоциональные последствия:

Может возникнуть трудность с принятием своего выбора в будущем.

#### Необратимость решения:

После абORTа женщина теряет возможность испытать беременность и роды.

### Задумайтесь!

- Материнство приносит уникальное чувство любви и привязанности к своему ребенку, которое невозможно сравнить ни с чем другим.
- Каждый новый этап в жизни ребенка приносит радость и счастье, от первых шагов до первых слов.
- Материнство помогает переосмыслить жизненные приоритеты и ценности, сосредоточив внимание на важном.

Принятие решения о сохранении или прерывании беременности — это личный выбор,

который требует тщательного обдумывания.

Важно учитывать все последствия и возможности,

а также обращаться за поддержкой к профессионалам и близким.

Помните, что Ваше здоровье и благополучие имеют первостепенное значение!

Проконсультируйтесь с врачом, психологом или консультантом по вопросам беременности.

Дюндина Анастасия Александровна

лечебный факультет

6 группа 4 курс

2025 г.

# ЛУЧШИЕ АЛГОРИТМЫ

## ГРАН-ПРИ МЕСТО

**Медитация**  
это состояния расслабленной сосредоточенности, в которых идет отрешенное наблюдение за происходящим

и её лечебная сила воздействия

Медитация помогает регулировать эмоциональное состояние, снижая уровень тревоги и депрессии, а также укрепляя психическую устойчивость.

Медитация может помочь при бессонице, способствуя расслаблению и улучшению качества сна за счет активизации области мозга, которая отвечает за глубокий сон.

Медитация помогает расслабиться, уменьшить напряжение в теле, что способствует снижению болей и улучшению качества жизни.

Медитация благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, снижая артериальное давление и улучшая состояние сосудов.

Медитировать – значит созерцать, наблюдать за своими мыслями и чувствами. Ты не делаешь медитацию ради покоя – ты вспоминаешь, что покой уже в тебе.

Медитация может способствовать укреплению иммунной системы, снижая подверженность инфекциям.

Медитация способствует более глубокому пониманию и принятию себя и окружающих, что может привести к улучшению взаимоотношений.

Медитация и техники осознанности могут помочь человеку бороться с вредными импульсами и учиться самоконтролю, например, сокращая употребление сигарет или алкоголя.

«Медитация и ее лечебная сила»  
Мартышонок Дарья Андреевна  
24 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ АЛГОРИТМЫ

1 МЕСТО

## Закаляйся поскорей - будешь здоровей!

Закаливание - эффективный способ укрепления здоровья и повышения иммунитета организма

### Основные правила :

#### 1.Постепенность

Начинать следует с кратковременных воздушных ванн или прохладного душа и медленно увеличивать интенсивность

#### 2.Регулярность

Рекомендуется регулярно проводить процедуры , без длительных перерывов

#### 3.Индивидуальность

Учитывайте особенности своего организма и при ухудшении состояния лучше прекратить процедуру и проконсультироваться с врачом



## Закаляйся поскорей - будешь здоровей!

### Методы закаливания:

#### 1.Воздушные ванны

Начните с прогулок на свежем воздухе и регулярном проветривании помещений



#### 2.Солнечные ванны

Начинайте с коротких сеансов (5-15 минут) в утренние часы, постепенно увеличивая промежуток времени



#### 3.Обтирание

Используйте влажное полотенце или губку с теплой водой, ещё постепенно понижая температуру



#### 4.Закаливание холодной водой

Можно начинать с погружения ног в воду, затем и всего тела



#### 5.Контрастный душ

Начинайте с небольшой разницы температур и постепенно увеличивайте диапазон температур

Веремьева Анастасия Геннадьевна 22 группы 4 ЛФ, 2025 г.

«Закаляйся поскорей – будешь здоровей!»

Веремьева Анастасия Геннадьевна

22 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ АЛГОРИТМЫ

2 МЕСТО

**ОСТАНОВИ ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ!**

01 РАСПОЗНАВАЙТЕ ПРИЗНАКИ НАСИЛИЯ  
Обращайте внимание на частые синяки, подавленное состояние, страх перед партнёром.

02 НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ В СТОРОНЕ  
Предложите помочь. Дайте контакты кризисных центров, юристов, горячих линий.

03 ПОДДЕРЖКИТЕ ЖЕРТВУ  
Слушайте без осуждения. Скажите: «Ты не заслуживаешь такого обращения», «Это не твоя вина».

04 ПРИВЛЕКАЙТЕ ПРОФЕССИОНАЛОВ  
Органы опеки, если в доме есть дети.  
Полицию при прямой угрозе жизни.

24/7

Нищик Виолетта Александровна, 21 Гр., 4 ЛФ., 2025

«Останови домашнее насилие!»  
Нищик Виолетта Александровна  
21 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ АЛГОРИТМЫ

3 МЕСТО

**Превентивные мероприятия по предупреждению снижения остроты зрения**



**1 Контроль освещения**  
Одним из ключевых факторов сохранения зрения является правильное освещение. Используйте настольные лампы и обеспечьте достаточное естественное освещение на рабочем месте.



**2 Положение тела**  
Правильная осанка снижает нагрузку на глаза и предотвращает быструю утомляемость. Спина и шея должны быть прямыми при работе.



**3 Рацион питания**  
Для здоровья глаз полезны продукты, содержащие витамины А, С, Е, омега-3 жирные кислоты и лютеин: морковь, шпинат, яйца, рыба, орехи, цитрусовые.



**4 Регулярный отдых глаз**  
После 40-60 минут работы за компьютером делайте 5-10-минутный перерыв. Закройте глаза или посмотрите вдаль, чтобы снизить напряжение.

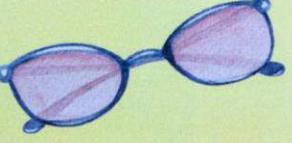
**5 Упражнения для глаз**  
Делайте круговые движения глазами, фокусировку на близких и дальних объектах, часто моргайте. Это помогает расслабить глазные мышцы.

**6 Правило 20-20-20**  
Каждые 20 минут смотрите в течение 20 секунд на объект, находящийся на расстоянии 20 футов (около 6 метров).

**Превентивные мероприятия по предупреждению снижения остроты зрения**



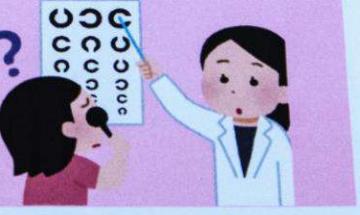
**7 Ношение солнцезащитных очков**  
Солнцезащитные очки являются важным средством профилактики нарушений остроты зрения, связанных с воздействием ультрафиолетового (УФ) излучения. Длительное пребывание на солнце без защиты глаз может привести к повреждению роговицы, хрусталика и сетчатки, что повышает риск развития катаракты, птеригиума, макулодистрофии и других заболеваний, негативно влияющих на зрение.



**8 Посещение офтальмолога**  
Даже при отсутствии жалоб рекомендуется проходить профилактический осмотр у офтальмолога:

- 1 раз в год — взрослым и детям старше 6 лет,
- чаще — при наличии факторов риска.

Врач может вовремя обнаружить начальные изменения в остроте зрения, диагностировать скрытые патологии



студент 4 курса 19 группы лечебного факультета Синявский Максим Александрович

ВГМУ, 2025

«Превентивные мероприятия по предупреждению снижения остроты зрения»  
Синявский Максим Александрович  
19 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ АЛГОРИТМЫ

3 МЕСТО

9

## Советов для профилактики близорукости

1 Контроль освещения

Одним из существенных факторов хорошего зрения является правильное освещение. Желательно, чтобы в помещении было минимум 2-3 светильника, включая основной потолочный, настольную лампу и ночник.



2 Положение тела

Неправильное положение тела во время занятий или работы влияет не только на здоровье спины, но и глаз. Спина и шея сидящего должны быть прямые. Это поможет предотвратить усталость, сколиоз и миопию.



4 Регулярный отдых глаз

Своим глазам время от времени надо устраивать отдых. Например, после 20-ти минутной работы за компьютером нужно отвести глаза в сторону и посмотреть в течение 2-3 минут в окно, или минуту посидеть закрытыми глазами. Во время таких перерывов полезно часто поморгать в течение минуты.

3 Рацион питания

Правильное питание – важная составляющая профилактики близорукости. Вот список продуктов, полезных для глаз и зрения: морковь, батат, шпинат, яйца, рыба, орехи, цитрусовые, ягоды, мясо, молочные продукты и бобовые

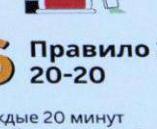


5 Упражнения

Регулярная зарядка и массаж глаз очень эффективны для профилактики миопии и других проблем со зрением.

6 Правило 20-20-20

Каждые 20 минут делайте перерыв. В течение 20 секунд смотрите вдаль, на объект, находящийся не менее чем в 20 метрах от вас. Это упражнение следует выполнять ежедневно, если вы много работаете за компьютером.



9

## Советов для профилактики близорукости



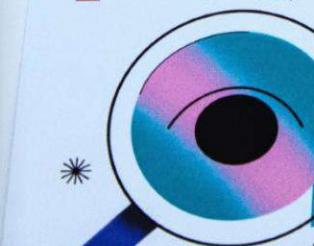
7 Ношение Солнцезащитных очков

Еще один полезный совет для предотвращения близорукости – защищать глаза от интенсивного солнца. В ясную погоду желательно носить солнцезащитные очки или головные уборы с широким козырьком. Это уберегут глаза от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей, которые способны провоцировать развитие катаракты и появление темных пятен на сетчатке глаза.



9 Посещение офтальмолога

Как минимум раз в год посещайте участкового офтальмолога. Особенно это актуально для людей, чья работа связана с перенапряжением глаз. Чем раньше Вы начнете эту профилактику – тем больше вероятности, что нарушение зрения обойдут Вас стороной.



Студентка 4 курса 33 группы лечебного факультета Зенченко Валентина Евгеньевна  
ВГМУ, 2025

«Советы по профилактики близорукости»  
Зенченко Валентина Евгеньевна  
33 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ИНСТРУКЦИИ

## ГРАН-ПРИ МЕСТО

**ДЕТСКАЯ НАРКОМАНИЯ  
и  
ЕЁ ПОСЛЕДСТВИЯ**

ДЕТСТВО – ЭТО ВРЕМЯ ОТКРЫТИЙ, АРХЕОМ И МЕЧТАЕМ. Но иногда за один шагок скрываешься проводить...

ОДИН ШАГ. ЕЩЕ ОДИН. И ВОТ ТЫ УЖЕ НЕ ТЫ. НАРКОТИКИ КРАДУТ ТВОЮ ЖИЗНЬ, МЕЧТЫ, БУДУЩЕЕ

ТЫ ОНАЛЖЕЕ, ЧЕМ ДУМАЕШЬ.  
ЗАЩИТИ СЕБЯ: ДОВЕРИЙ БАНКИМ, ИЗБЕГАН ОПАСНЫХ КОМПАНИИ, НИЧИ РАБОТЬ В НАСТОЯЩЕМ.

ПЕРВАЯ ПРОБА. МНГ. КОТОРЫЙ ДЕЛАЕТ ЖИЗНЬ НА '50' И '100'. ОТРАХ БЫТЬ ОТВЕРГНУТЫМ, ЖЕЛАНИЕ КАЗАТЬСЯ ВЗРОСЛЫМ...

СОВИЕНИЕ ДАЛОС МНОГОВЕЧЕ. ВЫБОР – ВЕЧНОСТЬ.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕТСКОЙ НАРКОМАНИИ:

- ФИЗИЧЕСКИЕ: РАЗРУШЕНИЕ МОЗГА (ПАМЯТЬ, ПИТЕВАЯ). ОСТАНОВКА РОСТА, БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ. ОНИЖЕНИЕ ИММУННОСТИ (ВЧЧ, ГЕГАТИТ). СОКРАЩЕНИЕ ЖИЗНИ. БОГОДАДЕ
- ПОНХОДОГИЧЕСКИЕ: АБСЕССЫ, ТРЕВОГА, ПСИХОЗЫ. ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К ЖИЗНИ, АСОЦИАЛЬНОСТЬ.
- СОЦИАЛЬНЫЕ: ПРОГУЛЫ, ОТЧУДЛЕНИЕ ИЗ ШКОЛЫ. КРИНИЦА, ИЗОЛЯЦИЯ ОТ СЕМЬИ.
- ПРОФИЛАКТИКА:

ДОВЕРИЕ В СЕМЬЕ.  
РАННЯЯ ПОМОЩЬ ВРАЧАМ И ПОНХОДОГАМ.

ТЫ НЕ ОДИН. ЕСЛИ СОМНЕВАЕШСЯ.  
ТЫ ОДИН. ЕСЛИ ГОВОРЯШЬ "НЕТ".

STOP

СОВЕТЫ:

1. РАССКАЖИ ВЗРОСЛОМУ, КОМУ ДОВЕРИЯШЬ – РОДИТЕЛЯМ, УЧИТЕЛЮ, ПОНХОДОГУ. ТЫ НЕ ОБЯЗАН СПРАВЛЯТЬСЯ ОДИН.
2. ПОЗВОНИ НА ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ – ТАМ ВЫСЛУШАЮТ И ПОДСКАЖУТ, ЧТО ДЕЛАТЬ. +XXXXXX
3. ПОСТАРАЮСЯ НЕ ВХОДИТЬ В – ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ СЛОЖНЫМ. КАЖДЫЙ ЧАС БЕЗ НАРКОТИКА – ШАТ К СВОБОДЕ.
4. НЕ БЫТЬ ОБЕЗЬ – ЭТО БОЛЕЗНЬ. ЛЕЧЕНИЕ ПОМОЖЕТ.
5. ИЗБЕГАН МЕСТ С ЛЮДЯМИ, СВЯЗАННЫМИ С НАРКОТИКАМИ – НИЧИ НОВЫХ ДРУЗЕЙ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ ПОДДЕРЖИВАЮТ.
6. ЗАМЕНИ ПРИВЫЧКУ – СПОРТ, ТВОРЧЕСТВО, ИГРЫ. ЭТО ОТВЛЕЧЕТ И ДАЕТ СЫНЯ.
7. ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ ИЛИ В РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР – СПЕЦИАЛИСТЫ ЗНАЮТ, КАК ПОМОЧЬ.
8. НЕ БОЙСЯ ПРОСТЬ ПОМОЩИ – ЭТО ПЕРВЫЙ ШАГ К ПОБЕДЕ! \*

ЕСЛИ ТЫ В БЕДЕ – ЗВОНИ НА ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ XXXXXXXX (АНОНИМНО, БЕСПЛАТНО)  
4 КУРО ЛЕЧ. ФАК-Т 1 ГРУППА ЦУРАНОВА АНАСТАСИЯ ДМИТРИЕВНА

«Детская наркомания и ее последствия»  
Цуранова Анастасия Дмитриевна  
1 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ИНСТРУКЦИИ

1 МЕСТО

## БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН К СВОЕМУ ОКРУЖЕНИЮ!

- близкий человек часто устает в последние времена
- у него проблемы с концентрацией
- резкие перепады настроения
- сильное чувство вины или стыда
- он раздирает важные для него вещи
- часто замечает его "онлайн" глубокой ночью
- он стал избегать дружеских встреч и семейных занятий
- у него проблемы с аппетитом



## ЧТО ДЕЛАТЬ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ?

### Выберите правильный тон



- Обязательно говорите с человеком в непредвзятой и дружеской манере.
- Будьте хорошим слушателем.
- Смотрите на собеседника и тонко реагируйте на его слова.

### Переходите сразу к делу



- Спросите, думает ли он о самоубийстве.
- Уточните, распланировал ли он это.
- При положительном ответе немедленно вызывайте срочную помощь. Не отходите от человека до прибытия помощи.

### Не делайте пренебрежительных заявлений



- Избегайте следующих фраз:
- «Положение не такое уж тяжелое»
- «Только не навреди себе»
- «У меня тоже были трудности, но я справился с ними»

### Окажите необходимую помощь



- Помогите человеку с суицидальными мыслями как можно быстрее получить помощь специалиста.
- Позвоните в службу экстренной психологической помощи (или по телефонам доверия).

## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СВЯЗЬ С ЧЕЛОВЕКОМ!

Чуклай Яна Алексеевна | группа 4 курса ЛФ  
Витебск, 2023 год

«Будь внимателен к своему окружению!»  
Чуклай Яна Алексеевна  
1 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ИНСТРУКЦИИ

2 МЕСТО

## Индивидуальная профилактика микозов стоп

Грибковые заболевания стоп (микозы) – распространённая проблема, для которой характерны: зуд, жжение между пальцами, шелушение, трещины на коже, утолщение/пожелтение ногтей. Соблюдая простые правила, Вы можете защитить себя от заражения.

### 1. Гигиена стоп

- ✓ Мойте ноги ежедневно с мылом, тщательно просушивая кожу, особенно между пальцами.
- ✓ Используйте антибактериальное или противогрибковое мыло при повышенном риске заражения.



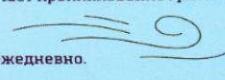
### 2. Уход за кожей и ногтями

- ✓ Регулярный педикюр – аккуратно подстригайте ногти (прямо, без закруглений), чтобы избежать врастания и микротравм.
- ✓ Использование индивидуальных инструментов (пилочки, ножницы)
- ✓ Увлажнение кожи – сухая кожа трескается, что облегчает проникновение гриба.



### 3. Правильный уход за обувью и носками

- ✓ Носите носки из натуральных материалов (хлопок, лён), меняйте их ежедневно.
- ✓ Обувь должна быть дышащей, удобной, не тесной.
- ✓ Регулярно обрабатывайте обувь антисептиками (спреи, ультрафиолетовые сушилки).



### 4. Защита в общественных местах

- ✓ В бассейнах, саунах, душевых спортзалов носите резиновые тапочки.
- ✓ Не ходите босиком в местах общего пользования.
- ✓ Не используйте чужую обувь/полотенца.



### 5. Укрепление иммунитета

- ✓ Сбалансированное питание, богатое витаминами (А, С, Е, цинк).
- ✓ Контроль хронических заболеваний (диабет, сосудистые патологии).



### 6. Внимание к симптомам

- ✓ При появлении зуда, шелушения, трещин или изменения ногтей обратитесь к дерматологу.

#### Помните!

Микоз стоп легче предупредить, чем лечить. Следуя простым правилам гигиены и профилактики, Вы сможете сохранить здоровье ваших ног!

Станкевич Ксения Александровна 20 группа 4 курс ЛФ  
Витебск, 2025 год

«Индивидуальная профилактика микозов стоп»  
Станкевич Ксения Александровна  
20 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ИНСТРУКЦИИ

3 МЕСТО



«Уход за кожей»  
Лапшова Арина Вадимовна  
17 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

## ГРАН-ПРИ МЕСТО

**Алкоголь – враг здоровья, труда и быта**



Амирова Лейла Камиловна,  
9 группа, 4 ЛФ  
2025 год



«Алкоголь – враг здоровья, труда и быта»  
Амирова Лейла Камиловна  
9 гр., ЛФ

### Почему важно избегать алкоголя?

- 1 АЛКОГОЛЬ НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА ПЕЧЕНЬ, СЕРДЦЕ И ДРУГИЕ ОРГАНЫ, УВЕЛИЧИВАЯ РИСК РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ.
- 2 РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ, КОТОРАЯ ТРУДНО ПОДДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ.
- 3 УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ СНИЖАЕТ РЕАКЦИЮ И ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ, ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НЕСЧАСТНЫМ СЛУЧАЯМ И ТРАВМАМ.

### Советы для трезвой жизни

- откажитесь от алкоголя – это лучший выбор для вашего здоровья;
- обратитесь за поддержкой к близким или специалистам при необходимости;
- занимайтесь спортом, хобби или другими полезными делами;
- учитесь справляться со стрессом без алкоголя

### Помните!

**Ваше здоровье** – в ваших руках.  
Выбирайте трезвую жизнь ради себя и своих близких.



# ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

1 МЕСТО



«Психогигиена взаимоотношений»  
Коралек Даниил Александрович  
23 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

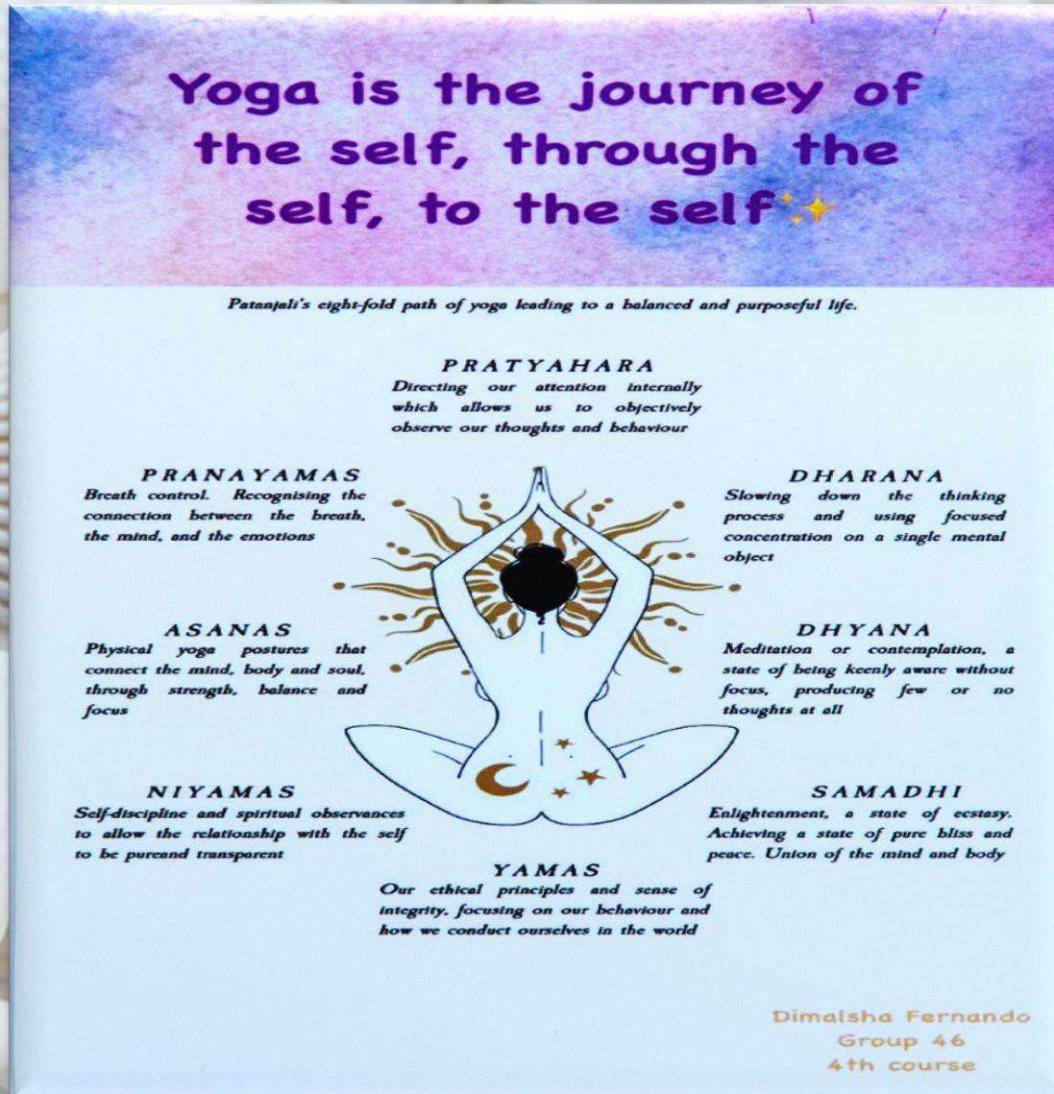
2 МЕСТО



«Путешествие, как способ релаксации и отдыха»  
Николаева Вероника Павловна  
23 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

3 МЕСТО



«Йога и ее положительная энергия для тела человека»  
Варнакуласурия Вираконда Араччиге  
Дималша Лакшани Фернандо  
46 гр., ФПИГ

# ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

3 МЕСТО

*Four Simple Tips for Mindfulness & Meditation*



**1** *Start Your Day Mindfully*  
Morning Meditation: Begin with 5-10 minutes of deep breathing to set a calm tone for the day.

**2** *Practice Mindful Breathing*  
Deep Breaths: Whenever stress arises, pause and take a few slow, deep breaths to center yourself.

**3** *Embrace Mindful Activities*  
Mindful Eating or Walking: Focus on the sensations of what you're doing—whether eating or walking—fully engage your senses.

**4** *End Your Day with Reflection*  
Evening Meditation or Journaling: Wind down with a short meditation or jot down your thoughts to release any tension.

*Malithi Ratnayake  
Group 46  
2025*

«Медитация и ее лечебная сила воздействия»  
Ратнаяяке Малити Линара  
46 гр., ФПИГ

# ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ

## ГРАН-ПРИ МЕСТО



«Первая помощь при острых сердечно-сосудистых заболеваниях»  
Хитрикова Ксения Сергеевна  
31 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ

1 МЕСТО

## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Потрать 1 день –  
проживи  
десятилетия  
здравым

95%

РАКА ИЗЛЕЧИМО  
НА РАННЕЙ СТАДИИ



Будь умнее болезни  
Проверься сейчас  
Живи дольше



## ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

ТЫ МОЖЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ – И БЫТЬ БОЛЕН

**80%** ОПАСНЫХ БОЛЕЗНЕЙ НА РАННИХ СТАДИЯХ ПРОТЕКАЮТ БЕССИМПТОМНО

РАК, ДИАБЕТ, ГИПЕРТОНИЯ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – ВЫЯВЛЯЮТСЯ ИМЕННО НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ



✓ РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА  
= СПАСЁННАЯ ЖИЗНЬ

ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ  
— ЕСЛИ ЗНАТЬ О РИСКАХ ЗАРАНЕЕ

## ЧТО ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ?

✓ ПОЛНУЮ ПРОВЕРКУ ОРГАНИЗМА

✓ РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ СКРЫТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

✓ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

✓ СПОКОЙСТВИЕ ЗА СВОЁ ЗДОРОВЬЕ

## КАК ПРОЙТИ?

ПРОСТО ЗАПИШИСЬ В СВОЮ ПОЛИКЛИНИКУ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.

НИКАКИХ НАПРАВЛЕНИЙ, ОЖИДАНИЙ И СЛОЖНОСТЕЙ. ТЕБЕ ПОМОГУТ.

ТЕБЯ ЖДУТ – ОСТАЛОСЬ ТОЛЬКО ПРИЙТИ

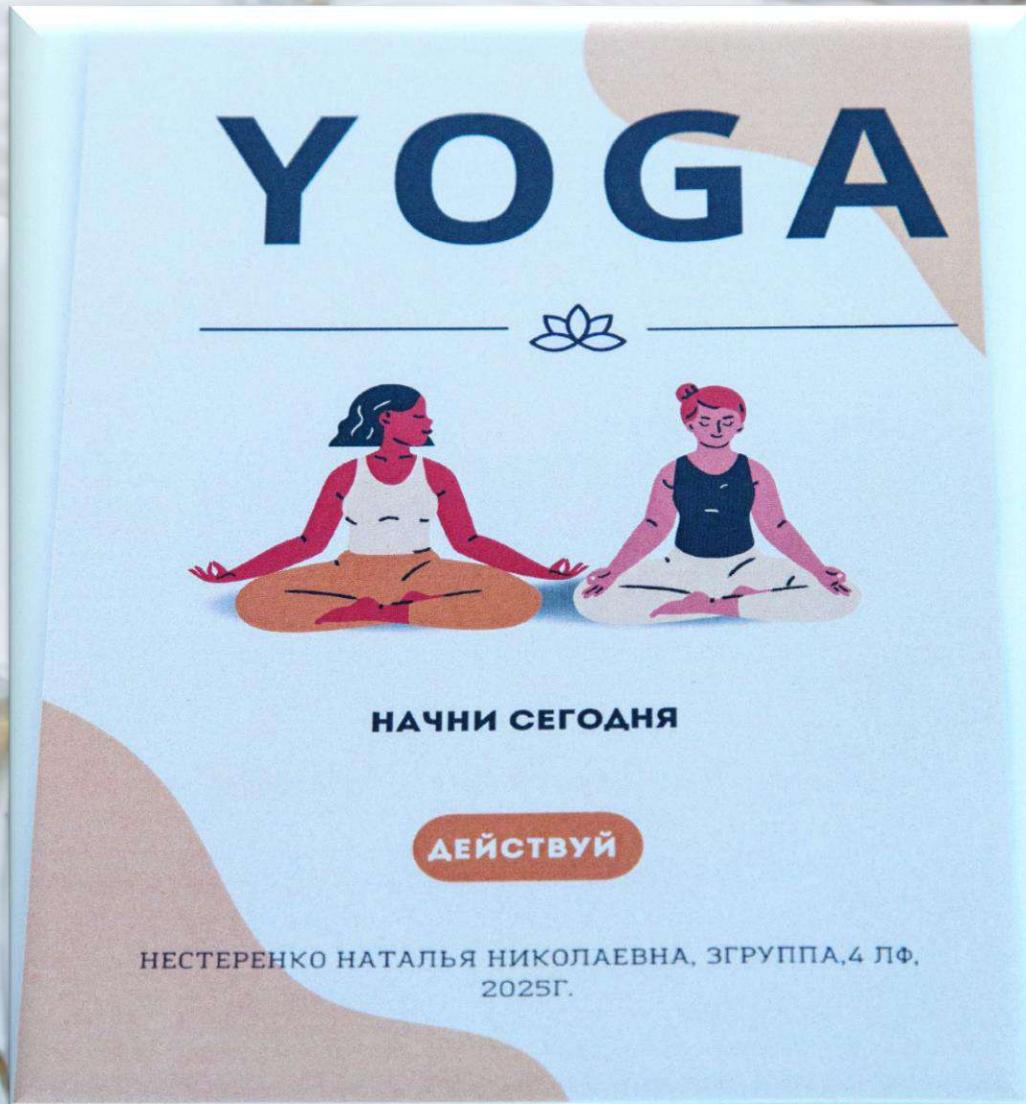


МАКАРОВ ЕГОР МИХАЙЛОВИЧ,  
2 ГРУППА 4 КУРС  
ЛЕЧЕБНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ  
2025

«Диспансеризация»  
Макаров Егор Михайлович  
2 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ

2 МЕСТО



«Начни сегодня! Действуй!»  
Нестеренко Наталья Николаевна  
3 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ

3 МЕСТО

## Польза грудного молока для мамы и малыша

1.  
ОПТИМАЛЬНЫЙ  
СОСТАВ



2.  
ЗАЩИТА ОТ  
БОЛЕЗНЕЙ

3.  
ОНО ВСЕГДА  
ИДЕАЛЬНОЙ  
ТЕМПЕРАТУРЫ

4.  
ЛЕГКОСТЬ  
УСВОЕНИЯ

5.  
ЭКОНОМИЯ

★ КАЖДАЯ КАПЛЯ ВАЖНА! НАЧНІТЕ  
КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
ВАШЕГО МАЛЫША И РАДОСТИ ВАС  
ОБОИХ!

6.  
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ  
СВЯЗЬ МЕЖДУ  
МАМОЙ И  
РЕБЕНКОМ

8.  
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ  
АЛЛЕРГИЮ,  
АНЕМИЮ,  
РАХИТ

7.  
ПРАВИЛЬНЫЙ  
РОСТ МАЛЫША

9.  
СТИМУЛИРУЕТ  
МОТОРИКУ И  
ФУНКЦИИ  
ЖКТ



КОРНЕЕНКОВА АННА КОНСТАНТИНОВНА 4ЛФ 16 ГРУППА  
2025

«Польза грудного молока для мамы и малыша»  
Корнеенкова Анна Константиновна  
16 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

# ГРАН-ПРИ МЕСТО



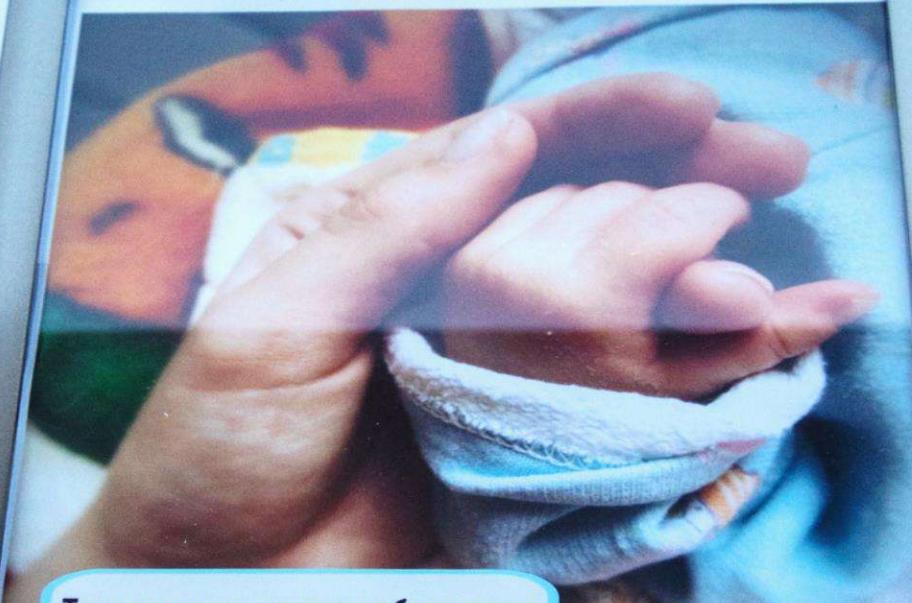
# «Путешествие – мощное средство релаксации»

## Сайдак Павел Андреевич

### 28 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

1 МЕСТО



Твоя частичка держит тебя за руку,  
что может быть лучше! Не каждый  
хочет это испытать, а жаль.....  
"Каждый имеет  
право на жизнь!"

Волошук Ангелина  
Викторовна ЛФ 4  
курс 34 группа 2025г.

«Профилактика абортов»  
Волошук Ангелина Викторовна  
34 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

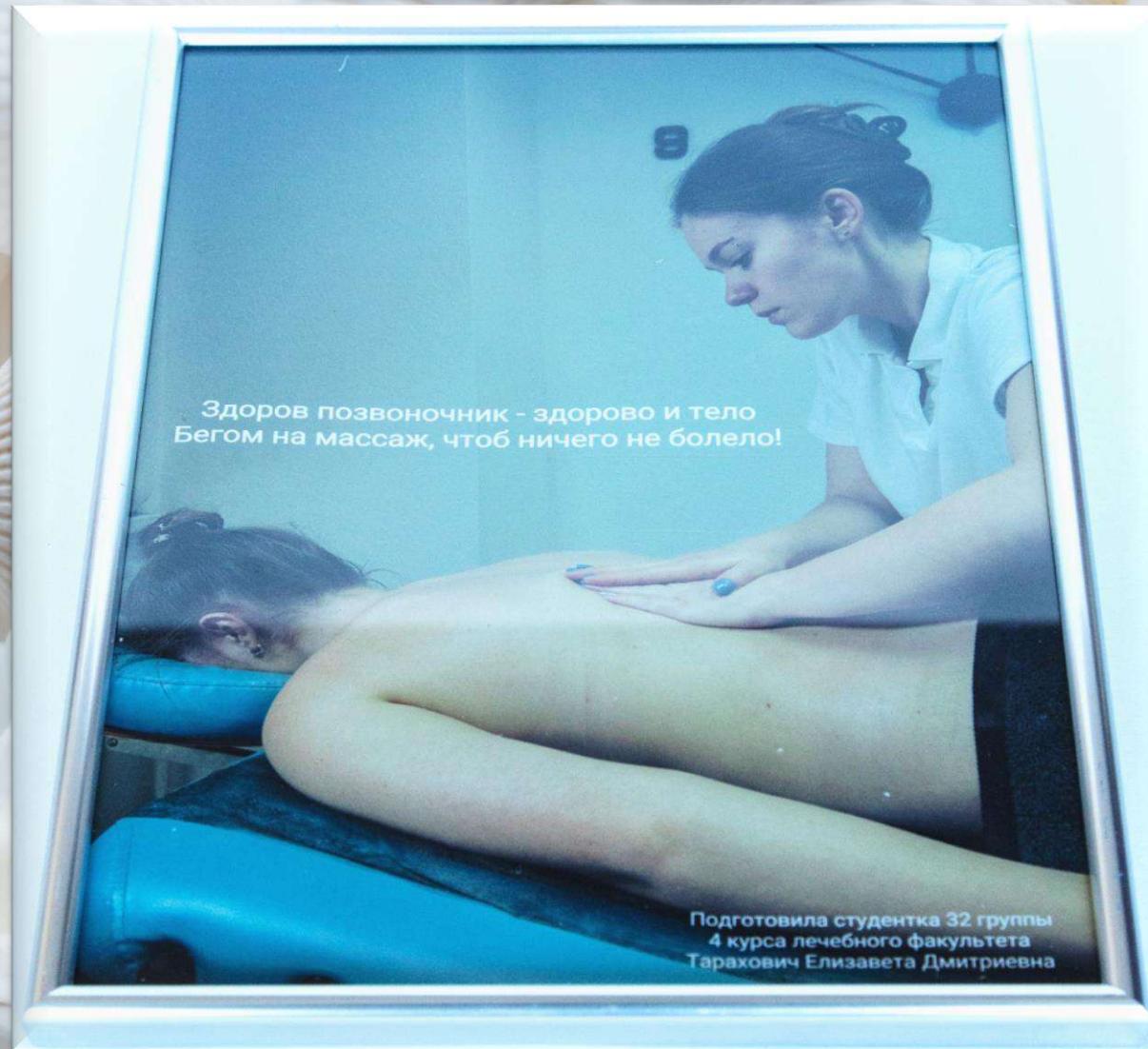
2 МЕСТО



«Счастье быть родителями»  
Казинец Ксения Николаевна  
5 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

3 МЕСТО



«Здоровый позвоночник»  
Тарахович Елизавета Дмитриевна  
32 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

3 МЕСТО



«Важность совместной йоги»  
Остапук Анна Ивановна  
9 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

## ГРАН-ПРИ МЕСТО



«Уроки Чернобыля»  
Фатима Рашида Мухаммед Кеяс  
43 гр., ФПИГ

# ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

1 МЕСТО



«Сохрани свою жизнь»  
Ларионова Дарья Олеговна  
27 гр., ЛФ

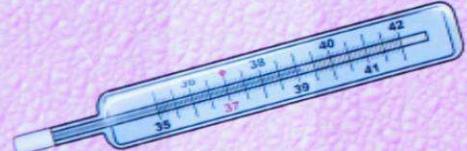
# ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

1 МЕСТО

## Симптомы инфекции

Тошнота  
Рвота  
Диарея  
Слабость

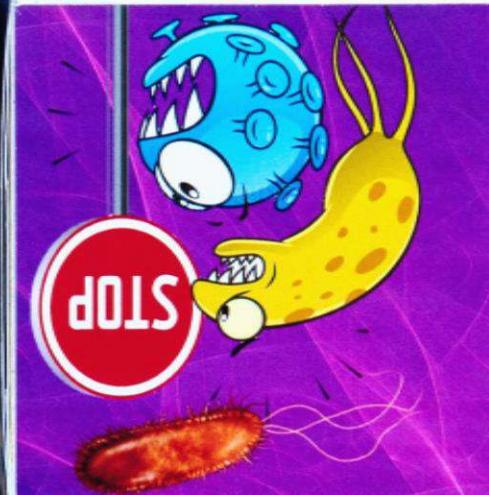
## Температура



## кишечной Боли в животе



Выполнил  
Александров Павел  
Сергеевич  
2 гр., 4 курс,  
лечебный факультет  
2025 г.



еффективна  
употребля  
в этих инфекциях  
упрофилактика  
как метода,

очижение,  
сепарация  
близиатив  
мольт  
инфекции  
капикуль

«Профилактика кишечных инфекций»  
Александров Павел Сергеевич  
2 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

2 МЕСТО



«Профилактика онкологических заболеваний»  
Вагера Мария Валентиновна  
28 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

2 МЕСТО



«Донорство – гуманный долг каждого»  
Янович Дарья Алексеевна  
31 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

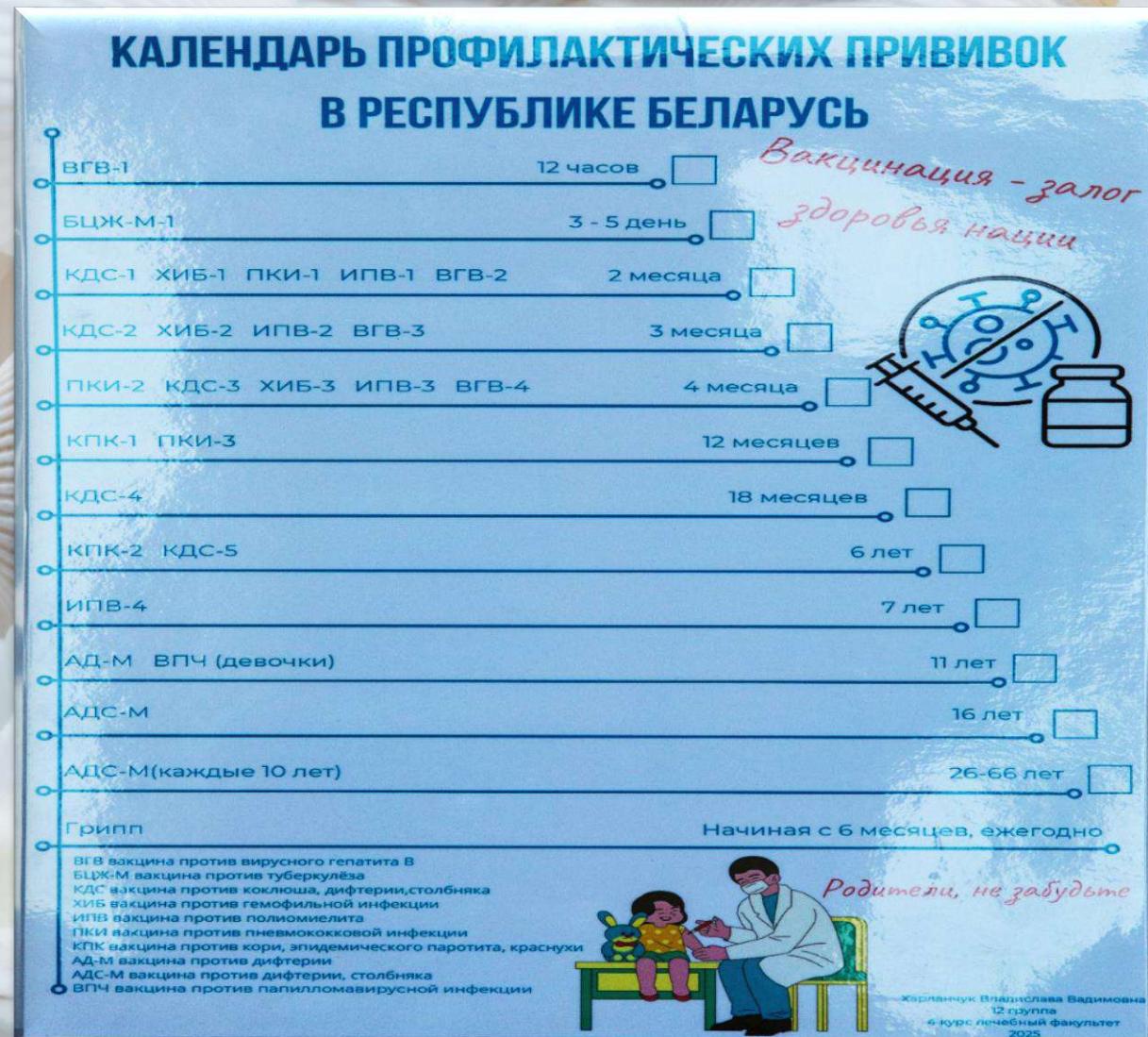
3 МЕСТО



«Профилактика сахарного диабета»  
Кангатаран Нирошика  
53 гр., ФПИГ

# ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

## ГРАН-ПРИ МЕСТО



«Календарь профилактических прививок РБ»  
Харланчук Владислава Вадимовна  
12 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

1 МЕСТО

Вода необходима для нормального функционирования всех систем организма!

- НОРМАЛИЗУЕТ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЮ
- АКТИВИЗИРУЕТ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ
- УЛУЧШАЕТ РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
- НОРМАЛИЗУЕТ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС
- ПОМОГАЕТ ВЫВОДИТЬ ИЗ ОРГАНИЗМА ТОКСИНЫ, УЛУЧШАЕТ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ



ШМАТОВА АНАСТАСИЯ АНДРЕЕВНА  
СТУДЕНТКА 18 ГРУППЫ 4 КУРСА  
ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА, 2025Г.

«Начни свое утро правильно»  
Шматова Анастасия Андреевна  
18 гр., ЛФ

НАЧНИ СВОЁ УТРО  
СО СТАКАНА ВОДЫ



	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
НЕДЕЛЯ 1	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧
НЕДЕЛЯ 2	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧
НЕДЕЛЯ 3	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧
НЕДЕЛЯ 4	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧
НЕДЕЛЯ 5	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧
НЕДЕЛЯ 6	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧
НЕДЕЛЯ 7	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧
НЕДЕЛЯ 8	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧

СТАНДАРТНАЯ НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ В СРЕДНЕМ 2-3 ЛИТРОВ ДЕНЬ

- 30мл на 1 кг массы тела - осенью и зимой
- 40мл на 1 кг массы тела - в жаркие месяцы года

# ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

2 МЕСТО

## Ежедневный трекер полезных привычек для здорового образа жизни

Подъем в 7 утра

пн вт ср чт пт сб вс



2 литра воды

пн вт ср чт пт сб вс



Ежедневная зарядка

пн вт ср чт пт сб вс



Правильное питание

пн вт ср чт пт сб вс



40 минут чтения

пн вт ср чт пт сб вс



10 000 шагов

пн вт ср чт пт сб вс



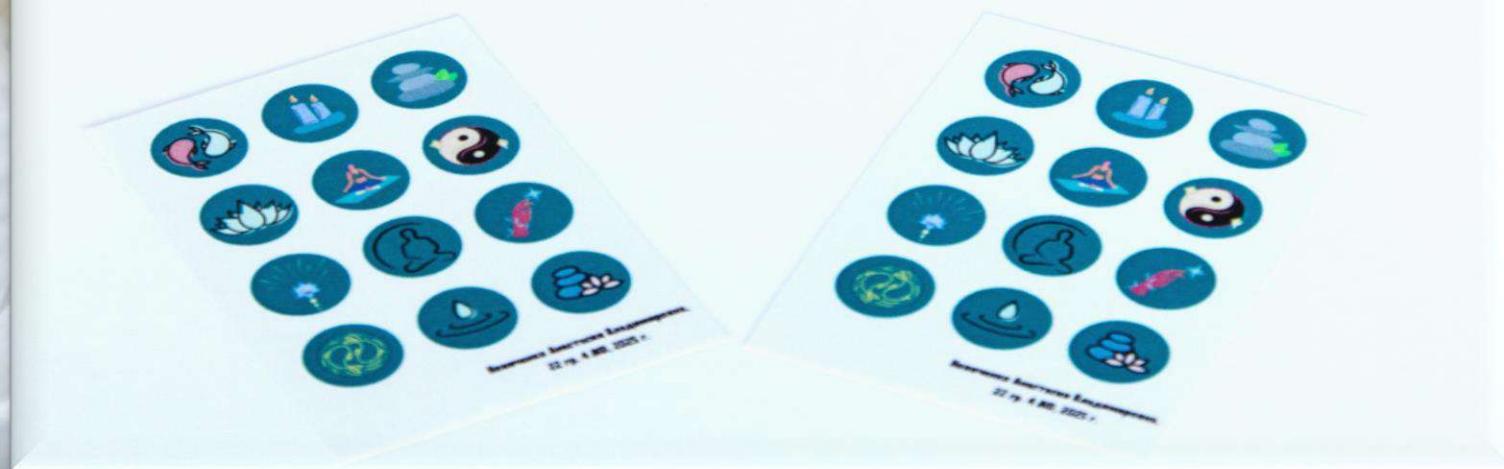
Старайся ежедневно отмечать выполненные задания в соответствующих категориях и уже через 4 недели ты увидишь приятный результат!

Матарас Анастасия Анатольевна  
27 группа 4 ЛФ  
г. Витебск, 2025г.

«Ежедневный трекер полезных привычек»  
Матарас Анастасия Анатольевна  
27 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

3 МЕСТО



«Медитация»  
Новиченко Анастасия Владимировна  
22 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

3 МЕСТО

**Water Tracker**

MONTH:

Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Day 8 Day 9 Day 10 Day 11 Day 12 Day 13 Day 14 Day 15 Day 16 Day 17 Day 18 Day 19 Day 20 Day 21 Day 22 Day 23 Day 24 Day 25 Day 26 Day 27 Day 28 Day 29 Day 30 Day 31

Stay Hydrated, Stay Healthy: Track Your Way to 7 Cups a Day!

**Benefits of Drinking Water:**

- 1. Boosts Energy:** Keeps you alert and reduces fatigue.
- 2. Improves Digestion:** Helps break down food and prevents constipation.
- 3. Supports Skin Health:** Keeps skin hydrated and glowing.
- 4. Aids Weight Management:** Promotes fullness and reduces overeating.
- 5. Flushes Toxins:** Helps kidneys remove waste from the body.
- 6. Regulates Body Temperature:** Keeps you cool through sweating.
- 7. Enhances Physical Performance:** Prevents dehydration during exercise.
- 8. Improves Brain Function:** Enhances focus, memory, and mood.
- 9. Supports Joint Health:** Lubricates joints and reduces stiffness.
- 10. Boosts Immunity:** Keeps mucous membranes moist, helping fight infections.

Every sip counts! Track your water intake and feel the difference in your health and energy levels

By: Selasteen Dilshani  
Group 40  
2025

«Питьевая вода»  
Селастин Дилшани Даршани  
40 гр., ФПИГ

# ЛУЧШИЕ ИГРЫ

## ГРАН-ПРИ МЕСТО



«Путешествие, как мощное средство релаксации»  
Комоско Мария Михайловна  
24 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ИГРЫ

1 МЕСТО



«Рациональное питание и здоровье»  
Блок Елена Сергеевна  
15 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ИГРЫ

1 МЕСТО



«Дорога Донора»  
Казновецкая Яна Сергеевна  
13 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ИГРЫ

2 МЕСТО



«Победи болезнь!»  
Мамнева Алиса Александровна  
17 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ИГРЫ

3 МЕСТО

## ИГРА: СОРТИРУЕМ МУСОР С ПОЛЬЗОЙ!

ПРАВИЛА:  
Распределите мусор из общего контейнера в специальные



✓: 21 22 23 25



✓: 270 271 272 273 274



✓: 220 221 222 223



«Сортируем мусор с пользой»  
Чумакова Дарья Сергеевна  
5 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ИГРЫ

## ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ



«Микроэлементы и их роль»  
Улинович Анна Витальевна  
19 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ КАЛЕНДАРИ

## ГРАН-ПРИ МЕСТО



«Цветотерапия»  
Соловьева Анастасия Андреевна  
33 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ КАЛЕНДАРИ

1 МЕСТО



«Йога и ее положительная энергия для тела человека»  
Урбанович Екатерина Эдуардовна  
30 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ КАЛЕНДАРИ

2 МЕСТО



«Медитация и ее лечебная сила воздействия»  
Пахамович Дарья Владимировна  
26 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ КАЛЕНДАРИ

3 МЕСТО

Шопинг и его влияние на  
эмоциональное состояние людей



Шалтыкова Ксения Сергеевна  
4 курс лечебный факультет 28  
группа  
Витебск, 2025

Календарь 2026						
Февраль			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	
Март						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1		
2	3	4	5	6	7	
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
Июнь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
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	3
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		
Август						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
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
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	3
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
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			
30						

Выражение  
себя или  
шопоголизм?



«Шопинг и его влияние на эмоциональное состояние людей»  
Шалтыкова Ксения Сергеевна  
28 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ЗАКЛАДКИ

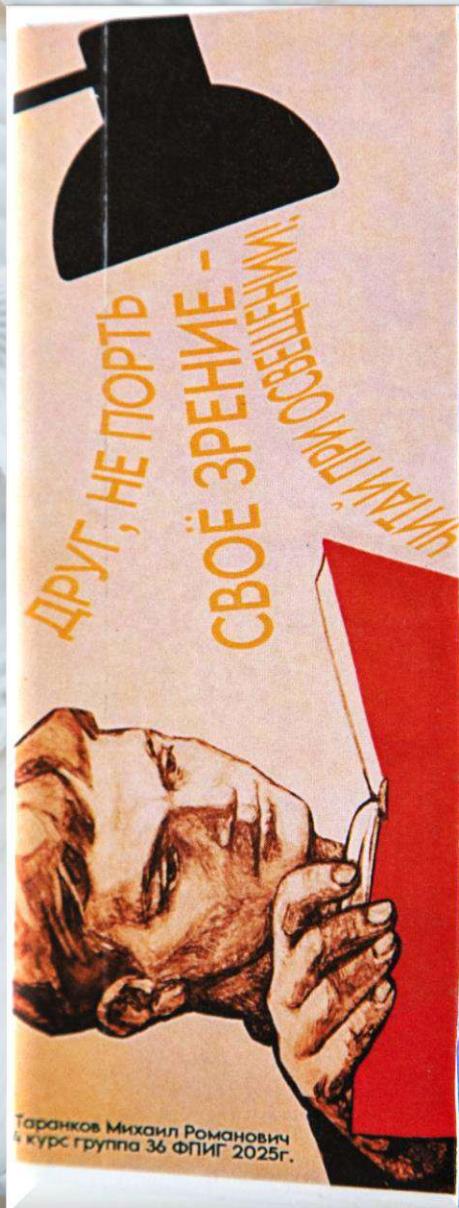
## ГРАН-ПРИ МЕСТО



«Йога и ее положительная энергия на человека»  
Цыцорина Александра Сергеевна  
29 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ЗАКЛАДКИ

1 МЕСТО



«Береги свое зрение!»  
Таранков Михаил Романович  
36 гр., ФПИГ

# ЛУЧШИЕ ЗАКЛАДКИ

1 МЕСТО



«Воздействие музыко- и цветотерапии на человека»  
Демчук Анна Сергеевна  
8 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ЗАКЛАДКИ

2 МЕСТО



«Хватит дремать – пора бежать!»  
Гутник Никита Сергеевич  
22 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ЗАКЛАДКИ

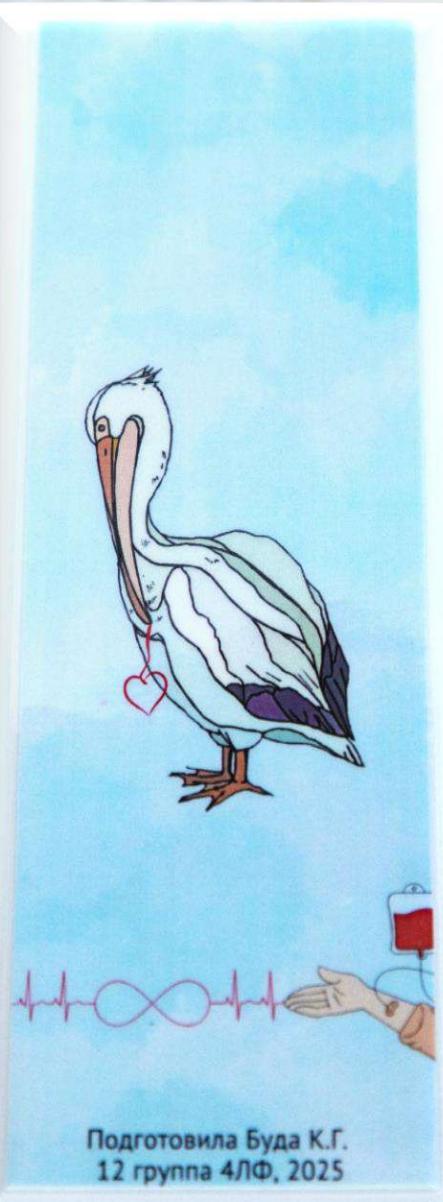
2 МЕСТО



«Тайм-менеджмент»  
Потапенко Анастасия Викторовна  
22 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ ЗАКЛАДКИ

3 МЕСТО



«Донорство»  
Буда Кристина Геннадьевна  
12 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ НАКЛЕЙКИ

1 МЕСТО



Цыцорина Александра Сергеевна  
группа 29, четвертый курс, ЛФ,  
2025г.

Цыцорина Александра Сергеевна  
группа 29, четвертый курс, ЛФ,  
2025г.

«Йога и ее положительная энергия на человека»  
Цыцорина Александра Сергеевна  
29 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ НАКЛЕЙКИ

2 МЕСТО

Профилактика стоматологических заболеваний



Профилактика стоматологических заболеваний



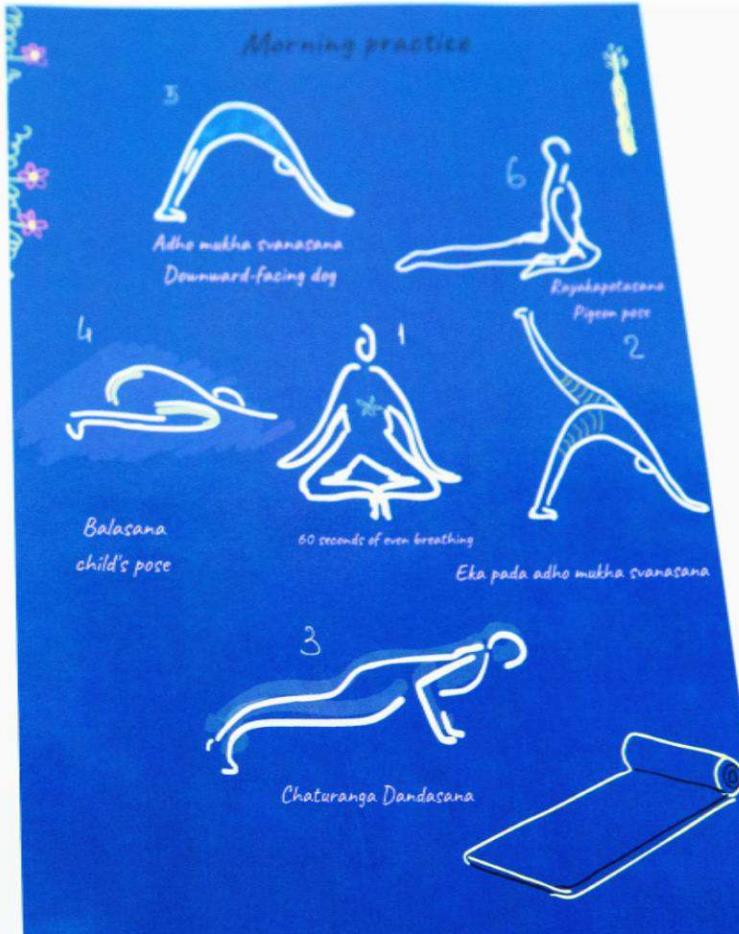
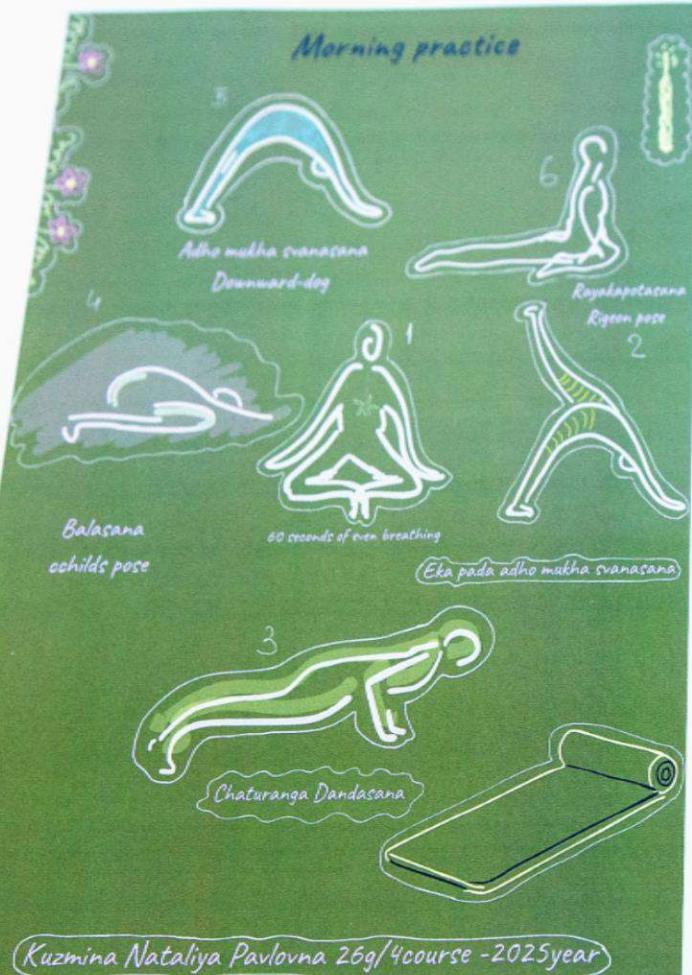
Корбан Елизавета Александровна,  
4 курс, 18 группа, лечебный факультет, 2025 год

Корбан Елизавета Александровна,  
4 курс, 18 группа, лечебный факультет, 2025 год

«Профилактика стоматологических заболеваний»  
Корбан Елизавета Александровна  
18 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ НАКЛЕЙКИ

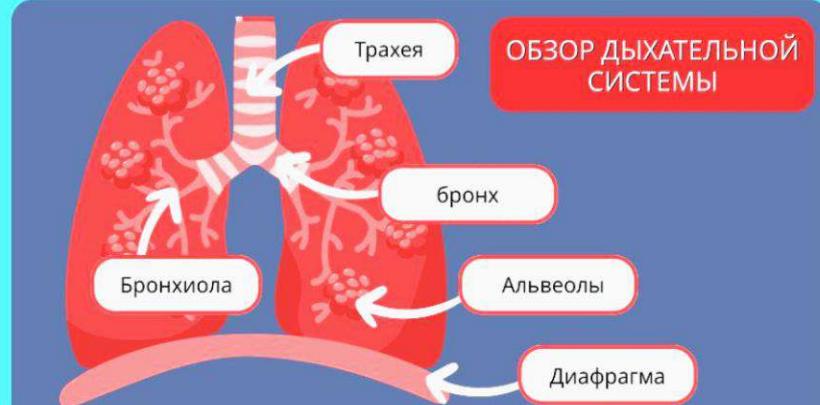
3 МЕСТО



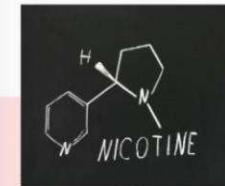
«Утренняя практика»  
Кузьмина Наталия Павловна  
26 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ НОВИНКИ

1 МЕСТО



## 3 главных риска



Никотин  
Зависимость + вред мозгу



## Закон и ответственность



1 января 2025 года вступил в силу  
ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья, табачных изделий, нетабачных никотиносодержащих изделий, жидкостей для электронных систем курения, электронных систем курения и систем для потребления табака.

25 сентября 2024 года вступил в силу  
приказ

О запрете курения табачных изделий и использования электронных систем курения на территории ВГМУ.

В случае выявления нарушения применять меры дисциплинарного и общественного взыскания в соответствии с действующим законодательством.

Приказы подобного типа приняты по всей Беларусь в учреждениях образования и не только.

## Главные выводы:



Аудио-видео-доклад  
«Вейпинг – безопасная альтернатива сигаретам?!»  
Бондарь Даниил Михайлович  
9 гр., ЛФ

# ЛУЧШИЕ НОВИНКИ

## 2 МЕСТО

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОРНИ ШОПОГОЛИЗМА РЕБЕККИ



#### ДЕФИЦИТЫ ДЕТСТВА

- В книге (но не в фильме) есть намёки, что её мать тоже увлекалась шопингом → Rebekka переняла эту модель как норму
- Отсутствие здоровых coping-стратегий: её не научили справляться со стрессом иначе, чем через материальные "костили".

#### ПРОБЛЕМЫ С САМОИДЕНТИЧНОСТЬЮ

- "Я – это то, что я ношу": Она создаёт фальшивое "Я" через бренды, пытаясь казаться успешнее, чем есть.
- Без дорогих вещей чувствует себя "никем" → отсюда страх "выпасть из тренда".

#### ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

- Покупки → попытка достичь "идеального образа", который она видит в глянцевых журналах.

### ОПРОСНИК

1. Я ПОКУПАЮ ВЕЩИ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ ИЛИ ТРЕВОГОЙ 0 1 2 3 4
2. ПОСЛЕ ПОКУПКИ ИСПЫТЫВАЮ ЧУВСТВО ВИНЫ ИЛИ СТЫДА 0 1 2 3 4
3. СКРЫВАЮ ПОКУПКИ ОТ БЛИЗКИХ 0 1 2 3 4
4. ТРАЧУ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПЛАНРИРОВАЛА (-АЛ) 0 1 2 3 4
5. МЫСЛЬ О ШОПИНГЕ МЕШАЕТ КОНЦЕНТРАЦИИ НА РАБОТЕ/УЧЕБЕ 0 1 2 3 4
6. ИСПОЛЬЗУЮ ШОПИНГ КАК НАГРАДУ ЗА ТРУДНЫЙ ДЕНЬ 0 1 2 3 4
7. ОЩУЩАЮ «КАЙФ» В МОМЕНТ ПОКУПКИ, КОТОРЫЙ БЫСТРО ПРОХОДИТ 0 1 2 3 4
8. БЕРУ КРЕДИТЫ/ЗАЙМЫ ДЛЯ НЕОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ТРАТ 0 1 2 3 4
9. ОБМАНЫВАЮ ПРОДАВЦОВ («ЭТО ПОДАРОК», «МНЕ ВЕРНУТ ДЕНЬГИ») 0 1 2 3 4
10. ЧАСТО ВОЗВРАЩАЮ ПОКУПКИ ИЗ-ЗА РАСКАЯНИЯ 0 1 2 3 4
11. ЧУВСТВУЮ ПУСТОТУ, ЕСЛИ ДОЛГО НЕ ПОКУПАЮ НИЧЕГО НОВОГО 0 1 2 3 4
12. ТРАЧУ НА ШОПИНГ ВРЕМЯ, ПРЕДНАЗНАЧЕННОЕ ДЛЯ ОТДЫХА/СЕМЬИ 0 1 2 3 4
13. ОДЕЖДА/АКСЕССУАРЫ С БИРКАМИ ЛЕЖАТ НЕТРОНУТЫ

0=НИКОГДА  
1=РЕДКО  
2=ИНОГДА  
3=ЧАСТО  
4=ПОСТОЯННО  
О

### КАК ШОПИНГ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ?



#### ОНИОМАНИЯ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЧЕРЕЗ:

- Потерю контроля → человек покупает больше, чем планировал.
- Ложь о тратах → скрывает покупки от близких.
- Финансовые трудности → кредиты, долги, невозможность остановиться.
- Эмоциональные качели → резкие перепады настроения (от восторга до стыда).

\*\*Пример: Человек после тяжелого дня идет в магазин, тратит последние деньги, потом чувствует вину, но на следующий день повторяет цикл.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСНИКА

#### • 0-15 БАЛЛОВ: НОРМАЛЬНОЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ВАШИ ПОКУПКИ ОСОЗНАННЫ, ФИНАНСОВЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОРЯДКЕ. ШОПИНГ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СПОСОБОМ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ.

#### • 16-30 БАЛЛОВ: РИСК ОНИОМАНИИ (УМЕРЕННАЯ СКЛОННОСТЬ)

ЭПИЗОДИЧЕСКИЕ ИМПУЛЬСНЫЕ ПОКУПКИ, ВОЗМОЖНО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШОПИНГА ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЕСТИ ДНЕВНИК ТРАТ.

#### • 31-45 БАЛЛОВ: КЛИНИЧЕСКИ ЗНАЧИМАЯ ОНИОМАНИЯ

ШОПИНГ СТАЛ ОСНОВНЫМ СПОСОБОМ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ. НАБЛЮДАЮТСЯ ФИНАНСОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ЧУВСТВО ВИНЫ, ТАЙНЫЕ ПОКУПКИ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА.

#### • 46-60 БАЛЛОВ: ТЯЖЕЛАЯ ОНИОМАНИЯ (ЗАВИСИМОСТЬ)

ПОЛНАЯ ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ НАД ТРАТАМИ, КРЕДИТНЫЕ ДОЛГИ, КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ. НЕОБХОДИМА КОМПЛЕКСНАЯ ТЕРАПИЯ (КПТ, ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ, ФИНАНСОВЫЙ КОУЧИНГ).

**Аудио-видео-доклад  
«Шопинг и его влияние на эмоциональное состояние людей»  
Колесан Елизавета Игоревна  
26 гр., ЛФ**

# ЛУЧШИЕ НОВИНКИ

3 МЕСТО



"Диета - это путь?"

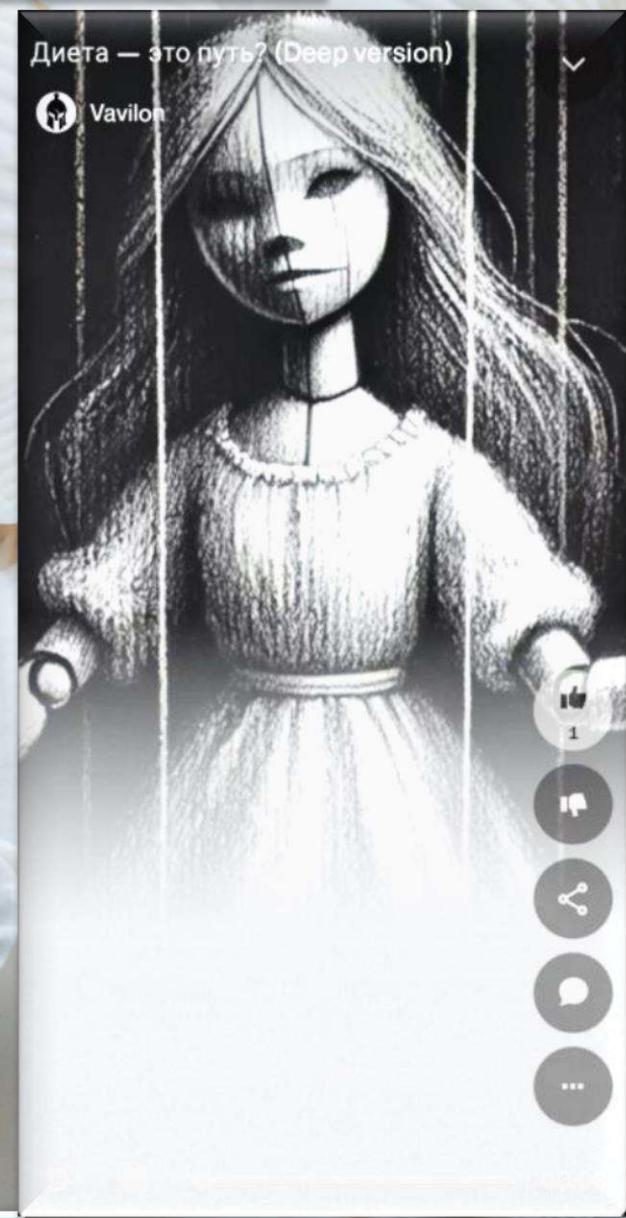
Лычковский Павел, студент 4 л. ф., 34 гр., ВГМУ.  
Приятного прослушивания!



Более глубокие и осмысленные  
эмоции



**Песня**  
«Диета – это путь?»  
Лычковский Павел Геннадьевич  
34 гр., ЛФ



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

# ОРГАНИЗАТОРЫ

Шупакова А.Н. (председатель)	первый проректор, д.м.н., профессор
Кужель Д.К. (зам. председателя)	проректор по идеологической и 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) (по согласованию с нанимателем)	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
Геут С.Ф.	ведущий специалист по взаимодействию с общественными организациями
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.	зам. кафедрой факультетской терапии и кардиологии с курсом ФПК и ПК, д.м.н., профессор
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.	зам. 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

# 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, 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

**51-ЫЙ (ЛИ)  
СМОТР-КОНКУРС  
«ОБРАЗ ЖИЗНИ,  
ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ»**

ГОРОД ВИТЕБСК, 2025 ГОД