

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Витебский государственный
ордена Дружбы народов медицинский университет

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения
с курсом ФПК и ПК

XLVIII (48-Й) СМОТР-КОНКУРС **«Образ жизни, здоровье и успех»**



г. Витебск, 2022 г.

ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

XLVIII (48-Й) СМОТР-КОНКУРС
«Образ жизни, здоровье и успех»
на лучший видеоматериал, мультимедийную
и интерактивную презентацию,
санбюллетень, плакат, буклеть, памятку,
брошюру, макет, игру и другое
(календарь, листовка, картина, игра и др.)
по актуальным вопросам формирования
здорового образа жизни (ЗОЖ) населения,
профилактики заболеваний и
предупреждения негативных явлений,
профилактики заболеваний и
предупреждения негативных явлений
проводился в соответствии
с приказом Ректора
№ 28-уч от 01.02.2022 г.
с 07.02.2022 г. по 01.06.2022 г.



ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

В 48-ом смотре-конкурсе всего участвовало 583 студента и сотрудника Университета, которые сдали 543 работы разной тематики и направленности.

Из них:

- 425 студентов ЛФ – сдали 413 работ,
- 141 студент ФПИГ – сдали 114 работ,
- 9 студентов СФ – представили 9 работ,
- 3 студента ФФ – представили 3 работы,
- 5 сотрудников Университета – 4 работы.



ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

Формы средств ФЗОЖ	ЛФ (4 курс)	ФПИГ (4 курс)	СФ	ФФ	Сотрудники ВГМУ	ВСЕГО
видео	19	6	-	-	1	26
презентация	38	37	-	-	-	75
интерактив	3	-	1	-	-	4
плакат	96	35	1	2	-	134
санбюллетень	16	2	1	-	-	19
буклеть	141	19	3	1	2	166
памятка	24	4	1	-	-	29
брошюра (книга)	8	6	-	-	-	14
макет (вещи, посуда и др.)	16	3	-	-	-	19
игра	7	-	-	-	1	8
другое (календарь, листовка, флайер и др.)	40	1	2	-	-	43
лекции	5	1	-	-	-	6
ВСЕГО	413	114	9	3	4	543



**01.06.2022 г. (пятница) в 11.00 состоялся
смотр-конкурс «Образ жизни, здоровье и успех»
в кабинете здоровья и здорового образа жизни
(ауд. 243, ЛТК, кафедра общественного здоровья
и здравоохранения с курсом ФПК и ПК).**

Состав комиссии

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

ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

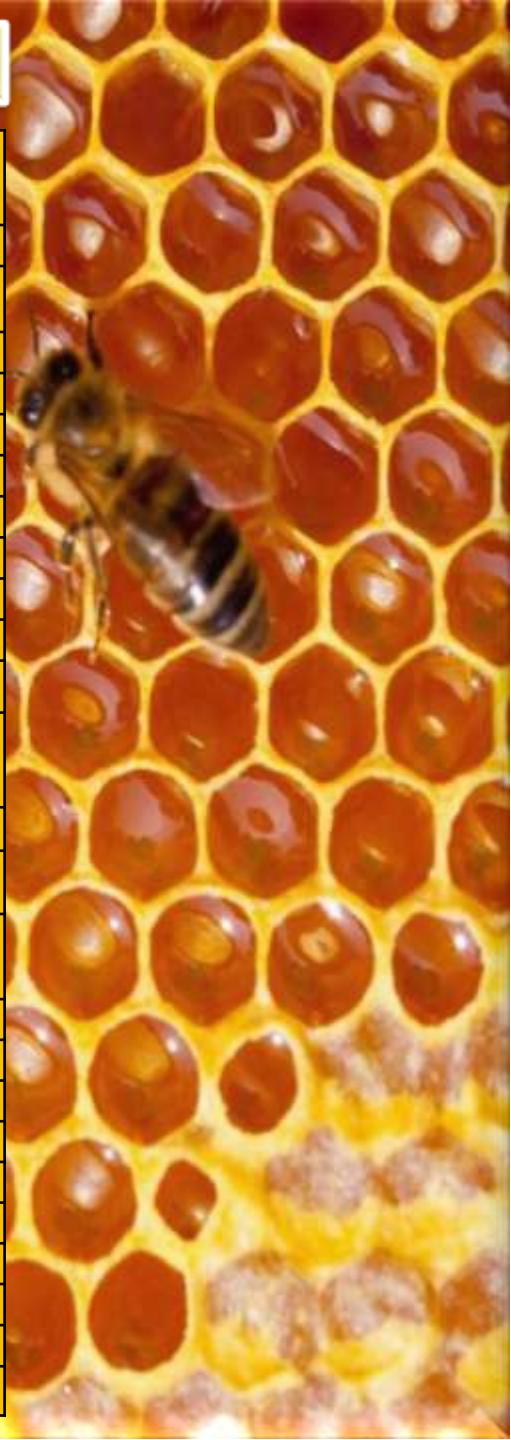
Экспертной комиссией было отобрано
70 лучших средств ЗОЖ
(59 работ ЛФ, 8 работ ФПИГ,
3 работы сотрудников ВГМУ),
изготовленных на высоком дизайнерском,
художественном и профессиональном
уровнях и отличающихся креативным
подходом по их выполнению.

Творческие проекты участников смотр-конкурса распределились по следующим
16 номинациям: видео, мультимедийная
презентация, интерактив, санбюллетень,
плакат, творчество для детей, буклет,
брошюра, памятка, макет, игра, календарь,
листовка, трекер, фотофокус и новинки
(планшет, наклейки, закладки, пазл).



Творческие проекты студентов 4 курса

№ п/п	Формы средств ФЗОЖ (ФПИГ)	ИТОГО проектов (шт.)	ИТОГО студентов (чел.)
1	Видео	6	11
2	Мультимедийная презентация	37	37
3	Санбюллетень	2	2
4	Плакат	35	35
5	Памятка	4	4
6	Брошюра	6	6
7	Буклет	19	19
8	Макет	3	3
9	Лекция	1	1
10	Другое	1	1
ИТОГО		114	119
№ п/п	Формы средств ФЗОЖ (ЛФ)	ИТОГО проектов (шт.)	ИТОГО студентов (чел.)
1	Видео	19	28
2	Мультимедийная презентация	38	38
3	Интерактивная презентация	3	3
4	Санбюллетень	16	16
5	Плакат	96	96
6	Памятка	24	24
7	Буклет	141	141
8	Брошюра	8	8
9	Макет	16	16
10	Игра	7	7
11	Лекция	5	5
12	Другое	40	40
ИТОГО		413	422



Творческие проекты победителей из числа студентов

№ п/п	Формы средств ФЗОЖ (ФПИГ)	ИТОГО проектов (шт.)	ИТОГО студентов (чел.)
1	Санбюллетень	1	1
2	Творчество для детей	1	1
3	Памятка	1	1
4	Брошюра	1	1
5	Буклет	1	1
6	Макет	1	1
7	Фотофокус	1	1
8	Трекер	1	1
ИТОГО		8	8
№ п/п	Формы средств ФЗОЖ (ЛФ)	ИТОГО проектов (шт.)	ИТОГО студентов (чел.)
1	Видео	3	6
2	Мультимедийная презентация	5	5
3	Интерактивная презентация	4	4
4	Санбюллетень	4	4
5	Плакат	5	5
6	Творчество для детей	3	3
7	Памятка	4	4
8	Буклет	3	3
9	Брошюра	4	4
10	Макет	4	4
11	Игра	3	3
12	Календарь	3	3
13	Листовка	4	4
14	Трекер	3	3
15	Фотофокус	2	2
16	Новинки	5	5
ИТОГО		59	62

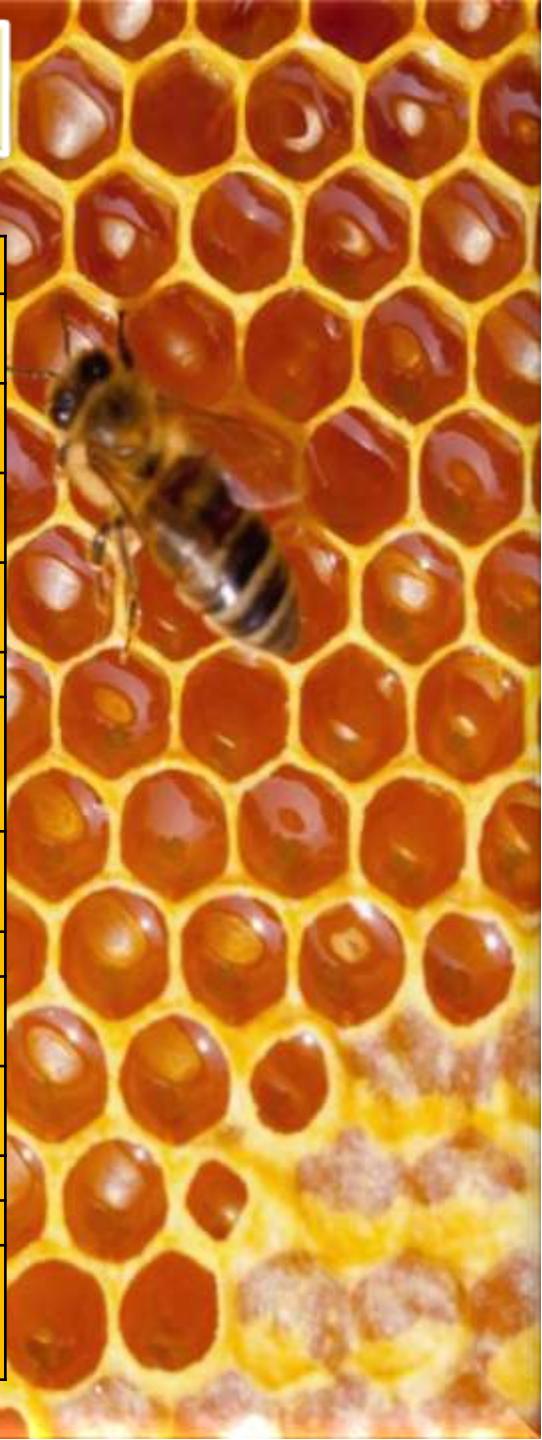


Творческие проекты победителей из числа сотрудников

№ п/п	Формы средств ФЗОЖ	ИТОГО проектов (шт.)	ИТОГО сотрудников (чел.)
1	Видео	1	2
2	Буклет	1	1
3	Игра	1	1
ИТОГО		3	4

Тематика призовых творческих проектов

№	Темы работ	ФПИГ	ЛФ	Сотрудники	Всего
1	Аборт и его последствия	-	1	-	1
2	Беременные и кормящие	-	-	1	1
3	Болезни и их профилактика	2	4	-	6
4	Профилактика близорукости	-	1	-	1
5	Берегите зубы	1	3	-	4
6	Воспитание здорового ребенка	-	2	1	3
7	Питьевая вода и здоровье людей	-	2	-	2
8	ЗОЖ	-	4	-	4
9	Профилактика депрессии	1	-	1	2
10	Профилактика курения	1	2	-	3
11	ВИЧ\СПИД	-	2	-	2
12	ИППП	-	1	-	1
13	Кожа как защитный барьер	-	3	-	3



Тематика призовых творческих проектов

14	Профилактика заболеваний ССС	-	3	-	3
15	Профилактика онкологических заболеваний	-	3	-	3
16	Профилактика интернет-зависимости	-	1	-	1
17	Рациональное питание	-	4	-	4
18	Профилактика сахарного диабета	1	-	-	1
19	Профилактика суицида	-	3	-	3
20	Физкультура, спорт, активный отдых	-	5	-	5
21	Терапии и их воздействие на человека	-	7	-	7
22	Человек, биоритмы, долголетие	2	4	-	6
23	Экология	-	4	-	4
	ВСЕГО	8	59	3	70



**ПОБЕДИТЕЛИ
XLVIII (48-ОГО)
СМОТРА-КОНКУРСА
«ОБРАЗ ЖИЗНИ,
ЗДОРОВЬЕ
И УСПЕХ»**

ЛУЧШИЕ ВИДЕО

1
МЕСТО

БЕРЕГИТЕ ЗУБЫ!
Профилактика
стоматологических
заболеваний

Авторы: студенты лечебного факультета
4 курса 2 группы
Баранова Екатерина Алексеевна
Неверовский Станислав Олегович



«БЕРЕГИТЕ ЗУБЫ»
2 гр.
Неверовский С.О.
Баранова Е.А.



ЛУЧШИЕ ВИДЕО

2
МЕСТО



«ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА»

Председатель ППО
сотрудников ВГМУ БПРЗ
Погоцкий А.К.
К.ф.н., доцент Погоцкая А.А.

ЛУЧШИЕ ВИДЕО

3
МЕСТО



«ПРОФИЛАКТИКА
АБОРТА»
14 гр.
Кулик К.С.
Слабко А.Г.

ЛУЧШИЕ ВИДЕО

ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ



«ПРОФИЛАКТИКА
КУРЕНИЯ»
3 гр.
Кисель А.И.
Робилко Е.А.

В ролях :



Человек-
Годецкий Алексей



Сидорова
Екатерина



Пёсюк
Шлома Артём



ЖЖТ-
Кисель Анна



Сердце-
Павел Клементович



Рай-
Елизавета Пинчук



ЗОЖ-
Александра Яськова

ЛУЧШИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

ГРАН-
ПРИ
МЕСТО

Воздействие музыкотерапии на человека

Выполнила
студентка 4 курса 9 группы
лечебного факультета
Богданович И.С.

Болезни, которые лечит музыкотерапия

- Неврозы
- Неврастения
- Переутомление
- Бессонница
- Шизофрения
- Психозы
- + Гипертония
- + ИБС
- + Гастрит
- + Спастических колит
- + Язвенная болезнь
- + Хронический бронхит
- + Бронхиальная астма
- + Болезни мочеполовой системы



«МУЗЫКОТЕРАПИЯ»
9 гр.
Богданович И.С.



ФЕРЕНЦ ЛИСТ
СОНАТА ДЛЯ ФОРТЕПИАНО
Си Мажор S.178

Франц лист



Вольфганг Моцарт



ЛУЧШИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

1
МЕСТО



Экзаменационная сессия без стресса:
что советуют делать ученые, чтобы успешнее закрыть сессию

Крук Татьяна Владимировна
4 курс, 34 группа, лечебный факультет
Витебск, 2022

Совет №1:
забудьте об экзаменах!



Университет Ковентри в Великобритании действительно советует своим студентам забыть об экзаменах!
Но это не значит, что можно не приходить на экзамен и не готовиться к нему. Просто нужно изменить свое отношение к ним и убедить себя, что это обычная задача, с которой вы справляетесь каждый день, и спокойно готовитесь. Тогда мозг не будет воспринимать сессию в качестве опасности.



Совет №3:
не пейте много кофе и не переусердствуйте с шоколадками!

В Университете Лестера советуют не злоупотреблять кофеином и сахаром. Да, в течение пары часов они действительно повысят уровень энергии, но в последующие несколько дней это может привести к тревожности и излишней возбужденности.



Совет №9:
делитесь эмоциями!

Чтобы снять стрессовое состояние, следует делиться своими мыслями и эмоциями со своими друзьями и знакомыми.
Каждый человек нуждается в общении. Тем более это актуально на грани нервного срыва.



«ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ СЕССИЯ БЕЗ СТРЕССА»
34 гр.
Крук Т.В.



В день экзамена

Эксперты Университета Лестера советуют:

- хорошо позавтракайте;
- не пытайтесь выучить что-то в последний час перед экзаменом, иначе вы запомните только то, что прочли в этот час, а основные концепты забудете. Лучше попробовать расслабиться, например, прогуляться или послушать спокойную музыку;



Заключение

Таким образом, сессия — это совсем не страшно! Главное, подойти к ней осознанно, а не метаться в панике.

ЛУЧШИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

2
МЕСТО

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Витебский государственный медицинский университет
Кафедра общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК

Завкафедрой общественного здоровья и здравоохранения
с курсом ФПК и ПК,
д.м.н., профессор Глушкин В.С.

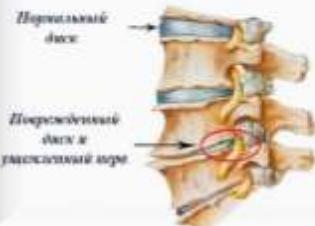
Презентация на тему:
Здоровый позвоночник

Выполнила:
студентка 4 курса 21 группы
лечебного факультета
Осмоловская М.А.

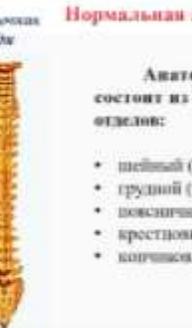
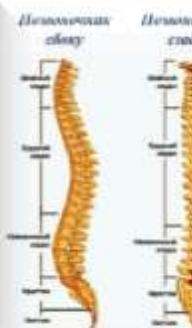
г. Витебск, 2022 г.

Примеры заболеваний позвоночника

- ✓ Патология межпозвоночных дисков и ущемление нервных корешков.



Нормальная анатомия позвоночника



Анатомическая норма позвоночника

Анатомически позвоночник
состоит из 33 позвонков и имеет 5
отделов:

- шейный (7 позвонков);
- грудной (12 позвонков);
- поясничный (5 позвонков);
- крестцовый (5 позвонков);
- конечный (3-5 позвонков).

Профилактика заболеваний позвоночника

Специальные упражнения для укрепления мышц спины и связок позвоночника.

Упражнения в воде и регулярное плавание в бассейне укрепляют мышечный каркас спины, способствуют растяжению позвоночника, стабилизируют межпозвоночные диски.



Профилактика заболеваний позвоночника

Специальные упражнения для укрепления мышц спины и связок позвоночника.

Выс. Лучший способ выпрямить позвоночник. Используем турник или перекладину.



**«ЗДОРОВЫЙ
ПОЗВОНОЧНИК»
21 гр.
Осмоловская М.А.**

ЛУЧШИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

3
МЕСТО

Эмоциональное выгорание

причины, признаки, помощь, профилактика.

Стебунова Анелина Сергеевна,
4 курс, 34 группа, лечебный факультет.

Признаки стресса

физические

- ✓ общее напряжение мышц;
- ✓ дрожь, первый тик;
- ✓ слезы, недавни, запоры, пневм;
- ✓ головные боли, заложение;
- ✓ повышенное АД, усиленное сердцебиение.

эмоциональные

- ✓ беспокойство или повышенная возбудимость;
- ✓ раздражительность, гнев, агрессивность;
- ✓ невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- ✓ чувство беспомощности, страх

Помните:

блокирование своих чувств и активность, выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления!

Выражайте эмоции!

Загонять эмоции внутри, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, «выливаться» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физическог и психического). Умение рассказывать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

Как помочь?

физическая уединенность, солнечные и воздушные ванны, прогулки, утепление, длительная гимнастика

физиотерапия, занятости, изоукачивание, акупунктура, массаж

диетическая еда, лекарства

автомассажи, медитации, музыка

Заключение

Психологи считают, чтобы не стать жертвой синдрома, нужно, прежде всего, правильно относиться к себе, другим людям и своей работе. Главное – помните: синдром эмоционального выгорания – не болезнь и не приговор, это всего лишь способность Вашей психики реагировать на эмоциональные перегрузки.

«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ»
34 гр.
Стебунова А.С.

ЛУЧШИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ

Мастером цикла является Рустамова Бадрия.
Национальный государственный медицинский университет
кафедра общественного здоровья и профориентации
с курсом ФГОС ВО.

За авторский обучающий курс «Медитация в практике профориентации» на курсах ФГБНУ НИИ
докт. профессор Слуцкевич В.С.

Презентация на тему:
Медитация и её положительные возможности

Приглашена к участию
участница курса ФГБНУ НИИ
доктор философии
Давид Маркус Александрович

г. Казань, 2022 г.

Стресс и его эффекты

Вы не можете увидеть или потрогать стресс, но вы можете почувствовать его воздействие на свой разум и тело. В краткосрочной перспективе стресс увеличивает частоту сердечных сокращений и дыхания, а также повышает кровяное давление.

Считается, что медитация воздействует на симпатическую нервную систему, которая увеличивает частоту сердечных сокращений, дыхание и кровяное давление во время стресса.

Попробуйте разные виды медитации, чтобы понять, какая техника лучше всего подходит вам!

Окружите свое место для медитации свечами, цветами, благовониями или любыми предметами, на которых вы сможете сосредоточиться (например, фотографией, кристаллом или религиозным символом).

Выводы

Как было показано в данной презентации, практика медитации можетнести значительные положительные изменения в вашу жизнь как в духовном, так и в физическом плане.

Можно рассматривать медитацию как один из эффективных методов профилактики стресса и его влияний на здоровье.

«МЕДИТАЦИЯ»
15 гр.
Папко М.А.

ЛУЧШИЕ ИНТЕРАКТИВЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



Игра-викторина «ЗОЖ, я выбираю тебя!»						
Гигиена	1	1	2	2	2	3
Питание	1	1	2	2	2	3
Спорт	1	1	2	2	2	3
Закаливание	1	1	2	2	2	3
Режим дня	1	1	2	2	2	3
	Игрок 1	Игрок 2	Игрок 3			
	100%	100%	100%			

Разгадай загадку

Болеть мне некогда, друзья
В футбол, хоккей играю я.
И очень я себя горд,
Что дарят мне здоровье ...

ОТВЕТ Спорт.

ANSWER

Какой вид спорта на картинке лишний и почему?

ОТВЕТ Бег, потому для занятий бегом не нужен мяч.

ANSWER



Игра
«ЗОЖ –
я выбираю тебя!»
15 гр.
Ширко Е.Д.



ЛУЧШИЕ ИНТЕРАКТИВЫ

1
МЕСТО



ПЛАН ПРЕЗЕНТАЦИИ

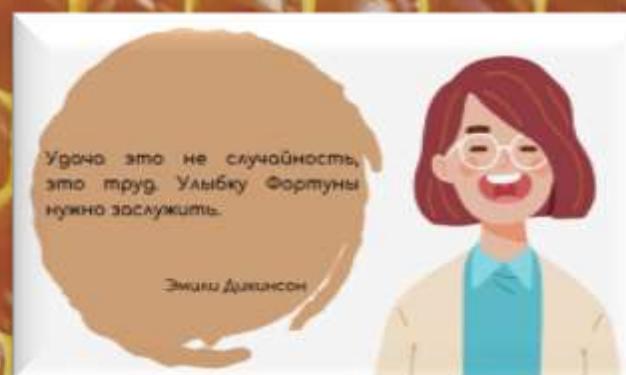
01 Тайм-менеджмент?

Так ли он нужен на самом деле?

02 Основные принципы

Основа основ любого управления временем

- 03 МИНИ-О ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТЕ
1. Управление временем невозможно
 2. Это не работает!
 3. Придется бороться и усерднее работать
 4. Это скучно, а тайм-менеджмент не имеет spontaneity и творчества
 5. Это западное шеббиение, и для белорусов это не подходит
 6. Такая презентация нужна только тем, кто постоянно опаздывает
 7. Бесполезно бороться с предрасудками
 8. Никаких спасать устремлений без управления временем
 9. Существуют универсальные техники, которые помогут абсолютно всем
 10. Тайм-менеджмент экономит время



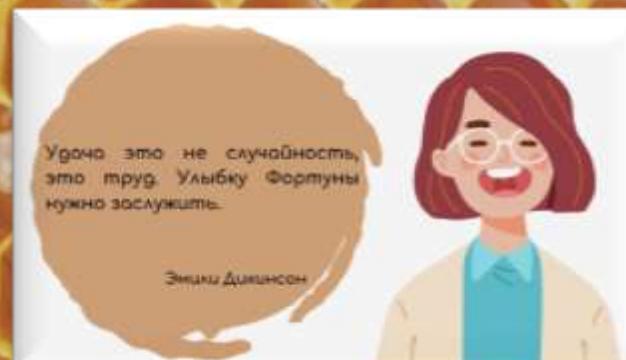
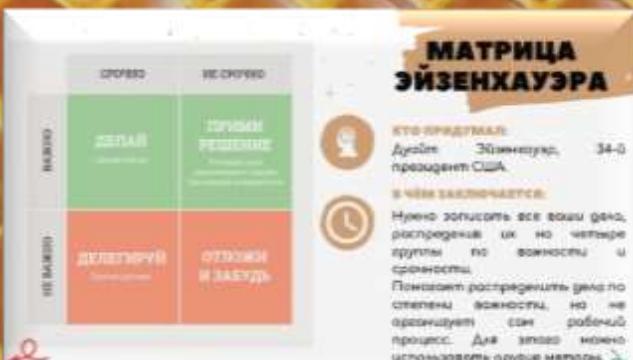
ПЛАН ПРЕЗЕНТАЦИИ

- 04 ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ
Для тех, кто пока не готов к переменам.
- 05 ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- 06 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 01 Принцип 6-3-5
- 02 Ротатого
- 03 Метод «Р» на 30%
- 04 Техника временных блоков
- 05 Система 4D
- 06 Zero Inbox
- 07 Fresh or Fried
- 08 Матрица Эйзенхауэр
- 09 «Автофокус»
- 10 Конбан

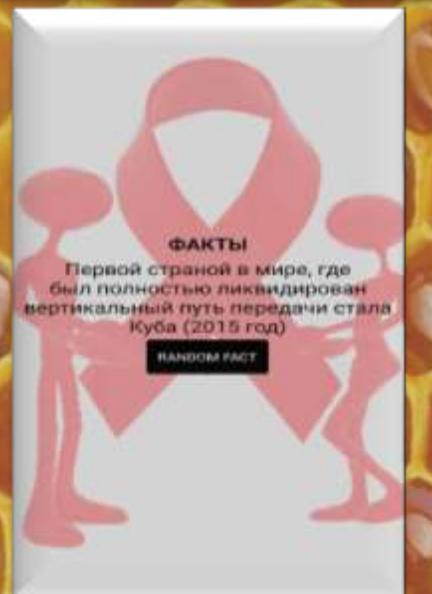


«ТИМ-МЕНЕДЖМЕНТ»
14 гр.
Шевченко П.С.



ЛУЧШИЕ ИНТЕРАКТИВЫ

2
МЕСТО



**Андроид приложение
«ПРОФИЛАКТИКА
ВИЧ\СПИД»
5 гр.
Афанасьев В.В.**

ЛУЧШИЕ ИНТЕРАКТИВЫ

3
МЕСТО



**Игра
«ПРОФИЛАКТИКА
СУИЦИДА»
24 гр.
Ефимова А.А.**



ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТИ

ГРАН-
ПРИ
МЕСТО



«ХОТИМ СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ»
17 гр.
Старовойтов Я.А.

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТИ

1
МЕСТО

6 шагов в борьбе против рака

В современном мирерака считается одной из главных причин смерти.

Однако существует эффективная профилактика рака, которая позволяет снести риск заболевания к минимуму или помочь выявить его на ранних стадиях.

В настоящее время онкология располагает мощными методами лечения рака, которые позволяют добиться оглушительного успеха на ранних стадиях.

Приложив небольшие усилия, каждый из нас имеет шанс прожить жизнь без опухолевых заболеваний.

Быть здоровым - престиж, здорово - вдохновение!

Следуя этим рекомендациям, Вы снижаете риск смерти от онкозаболеваний на 90%!



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Ежедневно употребляйте свежие фрукты, овощи и зелень. Ограничите потребление жареной, копченой пищи, соли и сладостей.



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ НОРМАЛЬНУЮ МАССУ ТЕЛА

Избыток жировой ткани приводит к изменению гормонального фона. Это повышает риск возникновения гормонзависимых опухолей.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ

Этиловый спирт оказывает прямое повреждающее действие на все клетки человеческого организма.



ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ

Даже небольшая физическая активность стимулирует клетки иммунитета на защиту от развития опухолей.



ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЕ ОСМОТРЫ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Это позволит своевременно найти опасные заболевания. На ранних стадиях рак лечится быстро и без последствий.



НЕ КУРИТЕ

При курении в организм человека попадает множество канцерогенных веществ, которые стимулируют рост опухоли.



Подготовила:

Полозкова Екатерина Николаевна, 12 группа, 4 курс, экономический факультет, г. Витебск, 2022 г.

**«6 ШАГОВ
В БОРЬБЕ
ПРОТИВ РАКА»
12 гр.
Полозкова Е.Н.**

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТИНИ

2
МЕСТО

ФИЗИОТЕРАПИЯ КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

ВОДОЛЕЧЕНИЕ
ЖЕМЧУЖНЫЕ ВАННЫ



БАССЕЙН



ДУШ-ШАРКО



ИНГАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ
ОКСИГЕНОТЕРАПИЯ



АРОМОТЕРАПИЯ



ФИТОТЕРАПИЯ



ЭЛЕКТРОСВЕТО/ТЕПЛО ЛЕЧЕНИЕ
ГАЛЬВАНИЗАЦИЯ



УВЧ-ТЕРАПИЯ



ПАРФИНОТЕРАПИЯ



ИНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ
МАССАЖ



ЛФК



ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ



Приложение 12. Санбюллетени
Санатория «Лесной берег», г. Белогорск.

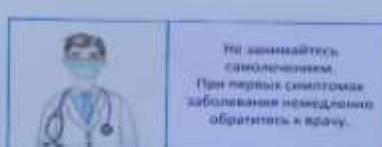
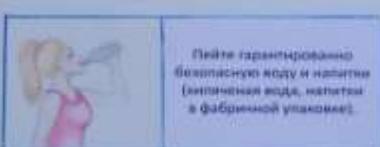
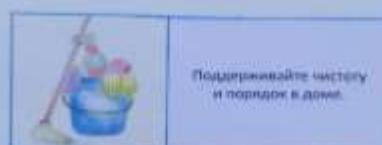
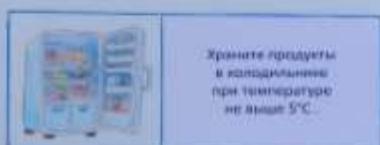
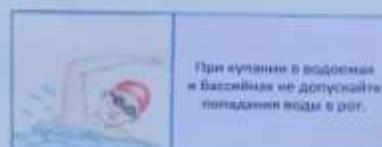
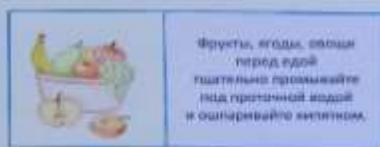
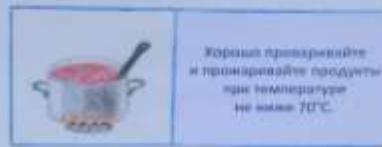
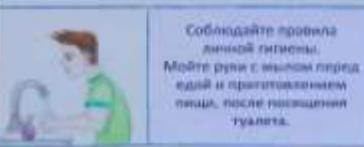
«ФИЗИОТЕРАПИЯ»
12 гр.
Шишло А.В.

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТИНІ

3
МЕСТО

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Кишечные инфекции – это группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, поражающих желудочно-кишечный тракт.



СОБЛЮДЕНИЕ ДАННЫХ ПРАВИЛ ПОЗВОЛИТ ВАМ ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ КИШЕЧНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ И СОХРАНИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!

Преподаватель: Головач Ольга Павловна, студентка 4 курса, специальность АР, Факультет здравоохранения

«ПРОФИЛАКТИКА
КИШЕЧНЫХ
ИНФЕКЦИЙ»
12 гр.
Головач О.П.

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЕТЕНИ

ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ

Tests and diagnosis

- Doctors may find signs of narrowing, enlarged or hardened arteries during a physical exam.
- A weak or absent pulse below the narrowest area of the artery.
- Increased blood pressure in an affected leg.
- Swelling around one or both ankles, based on a photograph.
- Signs of padding along the arteries in the abdomen or behind back.
- Findings of poor wound healing.

Symptoms

- Common symptoms include pain in active arteries, pain after walking, cramps, numbness, tingling, pins and needles, and difficulty breathing.
- Symptoms of peripheral artery disease may include:

 - Pain in the legs, feet, and buttocks when walking.
 - Cramps in the legs, feet, and buttocks when resting.
 - Numbness, tingling, pins and needles in the legs, feet, and buttocks.
 - Loss of hair on the legs and feet.
 - Weakness in the legs and feet.
 - Loss of reflexes in the legs and feet.
 - Loss of temperature in the legs and feet.
 - Loss of color in the legs and feet.
 - Loss of skin in the legs and feet.

Stages



Atherosclerosis

Risk factors

(1) - Hypertension leads to older people over 50, although it can begin much earlier.

(2) - Hyperlipidemia: higher levels of LDL cholesterol, triglycerides, and low HDL cholesterol.

(3) - Diabetes: a family history of diabetes increases the risk of developing the disease.

(4) - Obesity: obese people are more likely to have hypertension, hyperlipidemia, and diabetes.

(5) - Lifestyle: lack of exercise, smoking, and alcohol consumption.

Atherosclerosis is the condition in which we aging and plaque

is the result of a build-up of fatty materials such as cholesterol.

Having arterial blood vessels, a thick, narrowing plaque in the

Pathophysiology



Complications

The progression of atherosclerosis is rapid in the

arteries of the abdominal aorta, the coronary

and peripheral arteries.

Coronary artery disease

Causes atherosclerosis to develop in the

coronary arteries, narrowing the

lumen, reducing the rate of blood

flow. This leads to chest pain,

shortness of breath, and

other symptoms.

Peripheral artery disease

Treatments & Drugs

Lifestyle changes, such as eating a healthy diet and exercising are often the first step of patient treatment in treating atherosclerosis. But sometimes, medication or surgical procedures may be recommended as well.

Medication can be in several forms, including:

- Statins: reduce cholesterol levels.

- Angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitors: reduce blood pressure.

- Beta-blockers: reduce heart rate and blood pressure.

- Anticoagulants: prevent blood clots from forming.

- Antiplatelet drugs: prevent platelets from sticking together.

- Nitrates: relax blood vessels.

- ACE inhibitors: reduce blood pressure.

- Diuretics: remove excess fluid from the body.

- Antihypertensives: reduce blood pressure.

- Antidiabetics: reduce blood sugar levels.

- Antihistamines: reduce swelling and relieve symptoms.

- Antibiotics: treat infections.

- Antidepressants: treat depression.

- Antipsychotics: treat mental health conditions.

- Anticonvulsants: treat seizures.

- Antifungals: treat fungal infections.

- Antivirals: treat viral infections.

- Antimalarials: treat malaria.

- Antineoplastic agents: treat cancer.

- Antihormones: treat hormone-related conditions.

- Antidiarrheals: treat diarrhea.

- Antitussives: treat coughs.

- Antihistaminics: treat allergies.

- Antidiarrheal agents: treat diarrhea.

- Antihistamines: treat allergies.

- Antihistaminics: treat allergies.

«ПРОФИЛАКТИКА АТЕРОСКЛЕРОЗА»

51 гр.

Рандения Девин
Чандула

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

ГРАН-
ПРИ
МЕСТО



«ПРОФИЛАКТИКА ИБС»
25 гр.
Кирдюк А.Е.

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

1
МЕСТО



«РОЖДЕНИЕ
РЕБЕНКА – ЭТО..»
17 гр.
Жердецкая У.А.

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

2
МЕСТО

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ – это группа инфекционных заболеваний, вызванных микроорганизмами (бактериями и вирусами), проявляющиеся расстройством пищеварения, симптомами обезвоживания и общей интоксикации.

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ ТЩЕТЕЛЬНО мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой.

Современно и тщательно мойте руки с мылом.

Подвергайте тщательной и равномерной тепловой обработке (варка, прижигание) продукты животного происхождения.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Используйте разделочные доски и ножи для разделки сырья и готовых к употреблению продуктов.

Не употребляйте для питья воду из открытых источников, используйте бутылированную или кипяченую воду.

Соблюдайте сроки годности и температурный режим хранения продуктов и блюд.

Храните в холодильнике раздельно и в индивидуальной упаковке продукты сырьи и готовые к употреблению.

Не приобретайте продукты в местах несанкционированной торговли, сомнительного качества, с истекшим сроком годности.

При выезде из природы, с собой берите заранее вымытые овощи и фрукты, продукты с длительным сроком хранения, не требующие для хранения условий холода/мороза.

Не режьте соблюдающие чистоту.

Не скапливайте мусор и пищевые отходы.

Не допускайте попадания мусора в рот.

Храните яйца в холодильнике перед приготовлением тщательно мойте.

Купайтесь только в установленный для этого местах, при купании в бассейнах и водостоках не допускать попадания воды в рот.

ПОМНИТЕ! ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В ВАШИХ РУКАХ!

При появлении любых признаков кишечных заболеваний немедленно обращайтесь в поликлинику по месту жительства.

«ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ»
16 гр.
Сухоцкая Д.А.

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

3
МЕСТО



«СОДЕРЖИ СВОЙ
МИР В ЧИСТОТЕ»
31 гр.
Буракова А.С.

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ



Диета - это не состав вашего стола, а:

- Снижение уровня стресса и эмоциональная «разрядка»



- Умеренная физическая активность на открытом воздухе



- Соблюдение личной гигиены



- Чередование труда и отдыха

- Альтернатива вредным привычкам



- Правильное и полезное питание

Диета (греч. Δίαιτα) — образ жизни

Петрович Юрий Алексеевич
34 группа, 4 лечебный факультет
2022 год

«ДИЕТА –
ОБРАЗ ЖИЗНИ»
34 гр.
Петрович Ю.А.

ТВОРЧЕСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ

1
МЕСТО



**«ПРИРОДА –
ТВОЙ ДРУГ»**
10 гр.
Власенко Ю.Д.

ТВОРЧЕСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ

2
МЕСТО



«АНИМАЛОТЕРАПИЯ»
17 гр.
Воловик Д.В.

ТВОРЧЕСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ

3
МЕСТО



«ПРОФИЛАКТИКА
БЛИЗОРУКОСТИ»
36 гр.
Драница О.В.

ТВОРЧЕСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ

ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ

Чищу зубы, умываюсь,
Очень часто улыбаюсь,
Закаляюсь, и тогда –
Не страшна мне и хандра

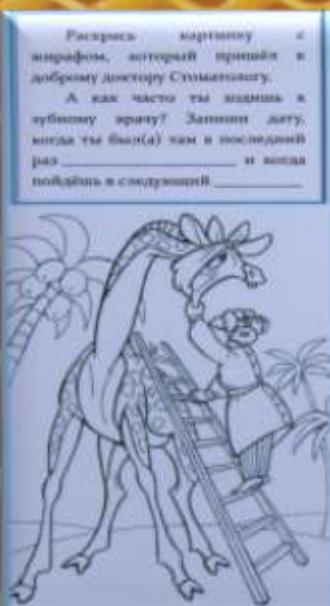


Джумаева Роза, группа № 37
4 курс, ФПИГ, 2022 год

«БЕРЕГИТЕ
ЗУБЫ»
37 гр.
Джумаева Роза

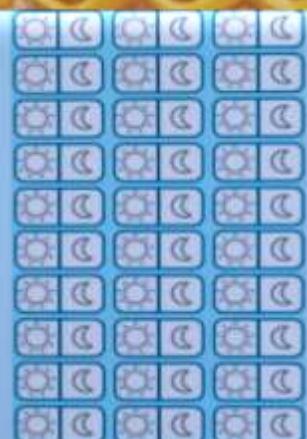
ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

ГРАН-
ПРИ
МЕСТО

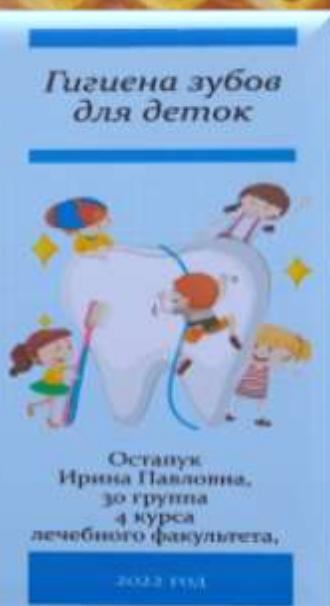


Раскрась картинку и напиши, который пришел в добром доктору Стоматологу.

А как часто ты ходишь к зубному врачу? Запиши дату, когда ты был(а) там в последний раз _____ и когда пойдешь в следующий.

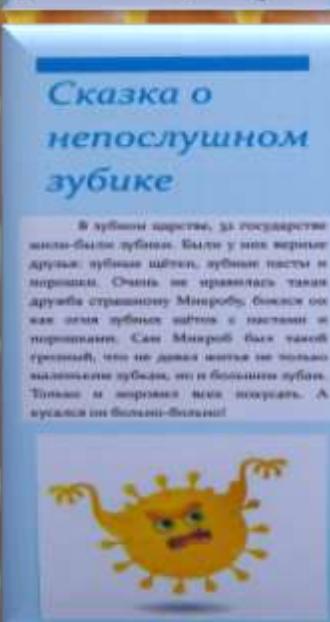


А у тебя есть привычка чистить зубы два раза в день? Сладкожиръ же днем захаренный сплюшком каждый раз, когда очищался зубы утром, и несис – когда вечером. Так макароны микробы тебе не будут страшны!



Останук
Ирина Павловна,
зо группы
4 курса
лечебного факультета,

2022 год



В зубном царстве, за государством милые-быстрые зубики. Были у них верные друзья: зубные щетки, зубные пасты и порошки. Очень не нравилась таким друзьям страннику Минирабу, боялся он как селя зубных щеток с пастами и порошками. Сам Минираб был такой грустный, что не давал жить не только маленьким зубкам, но и большим зубам. Тогда и порошки начали покорять. А кусались они болезненно-вкусно!



Ходил Минираб по пустому свету и говорил лягушке, что он мог бы на него напасть все вокруг собиравшиеся солнышки доброго доктора Стоматолога. Да никто изменил Минираба-Вредину, который доделал уже вторую школуку и раскурочил: «Хадисша мне чистят зубы по два раза в день, не буду и болевые дружить со щетками и пастами! Не могу я поминаться после каждого завтрака, обеда и ужина! Не буду я кушать морковку, яблоко, творог и сыр, мне больше нравятся пирожные, торты и пончики! Надоело мне чистить по два раза в год к доктору! Я и так самый-самый здоровый и никого не боюсь!»



Только и успел Вредине докторить письменное слово, как заскрипнул донельзя Минираб, да как заскрипел письменный зубик. Запыхался Вредине, понесся ему сыр в свой живот бывшим так не было. На виду его обежались зубные щетки с пастами и порошками. Обмыли, покалели, начали училишься Вредину, потому что к доброму доктору Стоматологу, который лечит зубы, спасали ему краснокур и краснокур повар.



Собачки зубы – Врединин аделин, лопатинин, кузнецова – письмене – показывают, чистят себя два раза в день зубной щеткой с пастой; полощутся после каждого завтрака, обеда и ужина; кушают морковку, яблоко, творог и сыр; лежат два раза в год к доброму доктору Стоматологу. А иф истории с Минирабом зубы исполните романтико, инида видеть в первом склоне склону!

Славное ясно и гладкое Минираб и сейчас прощаются показать себе нового Вредину. Только нечего у него не выходит: все зубки дружат с пастами и щетками, да и солнышки доброго доктора Стоматолога не забывают.

Конец.



«ГИГИЕНА ЗУБОВ»
30 гр.
Останук И.П.

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

1
МЕСТО



ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

2
МЕСТО

САМОПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

Если симптомы незначительны, то можно оказать себе первую помощь. Но только после того, как будет вызвана скорая.

При инсульте стоит:

- Сообщить кому-то, помимо врачей, что вам плохо. Позвоните соседям и родственникам, которые рядом.
- Принять горизонтальное положение с приподнятой головой или в позиции лежа на боку.
- Свободить шею и грудную клетку от сдавливающих украшений, воротника рубашки, галстука и другой одежды.

**НЕ ВСТАВАЙТЕ
ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ!**

ПРОФИЛАКТИКА

- Поддержание артериального давления при повторении на посттромбом уровне. Именно этот показатель предрасполагает возникновение инсульта больше всего.
- Лечение сахарного диабета. Из-за сахарного диабета стени кровеносных сосудов повреждаются.
- Ограничение веса. Зависит закономерность в том, что чем больше человек имеет избыточного веса, тем вероятнее у него развивается инсульт (зак. гипертонический, так и ишемический).
- Постенный контроль артериальности крови. Повышенная свертываемость крови приводит к образованию тромбов, которые способны заслонить или полностью перекрыть кровоток в сосудах.
- Постенный контроль за холестерином крови. Лечение атеросклероза.
- Избавление от вредных привычек, таких как курение и алкоголь.

**ИНСУЛЬТ
РАСПОЗНАТЬ И ПРЕДОТВРАТИТЬ**

Подготовила:
Кривко Т.В.
4 курс, 36 группа,
лечебный факультет
Барановичи, 2022

ИНСУЛЬТ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения (ОИМ), вызывающее поражение и гибель нервных клеток.

Ишемический инсульт
Геморрагический инсульт

Чем обычно диагностируют инсульт?

Симптомы инфаркта или выдавливания симптомы инсультов не являются единичными: 20–30% пациентов умирают в течение года, около 60% остаются инвалидами различной степени и только примерно 10% восстанавливаются и обретают здоровье под наблюдением.

50% пациентов скончались
35% из них – молодежь

**КАК РАСПОЗНАТЬ?
ОСНОВНАЯ СИМПТОМАТИКА**

 ГОЛОВНАЯ БОЛЬ Боли в шее и венечные артерии	 ЗАГРЯЗНЕННЫЕ ГЛАЗА Боли в глазах, дрожь в глазах
 ЧАРВЯЩИЕ РУКИ Рекифация руки, чешуйчатые покраснения, истощение сил	 ПРОЩЕНИЯ С КОГНИЦИЕЙ Струдности с ходьбой, парализация конечностей
 ИСКАРЧЕНИЕ ЛИЦА Затекшие щеки, покраснение и/или покалывание	 ПРИЧЕРНЕННАЯ ЧИСТИТЕЛЬНОСТЬ Бледность, бледность

При возникновении данных симптомов НЕЗАДЛЯНО
вызовайте скорую

Вы в группе риска, если:

- Имеете повышенное артериальное давление.
- Курите и/или злоупотребляете алкоголем.
- Молотите постоянные стрессы.
- Кто-то из родителей перенес инсульт.
- У Вас малоподвижный образ жизни.
- Имеете избыточный вес.

**«ПРОФИЛАКТИКА
ИНСУЛЬТА»
35 гр.
Кривко Т.В.**

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

3
МЕСТО

В первую очередь...
надо вычитать целые с самого начала. Для этого надо сразу определять, какие именно знания и навыки ты получаешь. Изучить общий план, выделить первостепенные и второстепенные задачи. Создать в голове некоторую структуру курса предмета и начинать изучение. Только после этого приступать к учебе.

Выходит? Нууу... нечего понимаю, значит ты ученик.

Надо найти друга!
Работающие в паре более интенсивно, они на 50% чаще коммуницируют и задавают, работают упорнее и должны не отставать. В нашем университете у тебя всегда есть компания для работы и обсуждения темы. Говорят, что если есть друг, то учиться интереснее.

Выходит? Найди партнера по учебе!

Подготовка:
Гылыджова Лейли
48 группы, 4 курс, АИИТ
г. Витебск, 2022 г.

Знания – сила.
Возможно, именно поэтому у многих из нас такие проблемы с получением новых знаний, ведь уменьшить силу без тренировки и нарастить свою мышцы без регулярной зарядки почти невозможно, а тратить на них время – скажем честно, нечего лиши.

Выходит? Не забывай о здоровье.

Как заставить свое память работать?
Ученые выяснили, что состояния синхронизации и разрывов цепей, этот термин тоже может находиться в физико-математических системах, таких как часы, во время отдыха, ты будешь в расслабленном состоянии, именно в этот момент в твоем мозге начнут формироваться новые нейронные связи. Их можно будет активизировать, например, с помощью специальных упражнений.

В сколько максимальное время фокуса = 50 минут?

Выходит? Делай регулярные перерывы! Не забывай про сон и отдых!

Перечитывай я голову 10 раз, обязательно все вспомни...
Происходящее при многократном перечитывании можно разделить на несколько этапов. Первый – большая нагрузка на мозг, который преобразует информацию. Ты получаешь ее, будешь воспроизводить информацию из памяти, отображать ее на экране, высчитывать уравнения.

Выходит? Не трать времени на перечитывание информации, подчеркивай ее.

Как делать в таких ситуациях? Как сконцентрироваться на работе и не потерять себя? Давайте выполним!

Соблюдая эти рекомендации, ты обязательно вспомнишь всё быстро, эффективно и надолго, да еще и времени на отдых и личные дела останется!

Как выучить всё и не сойти с ума

Советы по учебе студентам от студентов



«СОВЕТЫ ПО УЧЕБЕ СТУДЕНТАМ»
40 гр.
Гылыджова Лейли

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ

Любите птиц птичками итушками?

Уймису да кирпичка, заму з итушкам келин чаку на пошуку көркем. А энде снегу і міду шо ғынгулес биңне не жалғас. Жоб айрымның итушкандар болып таңбайқылар, мәдени көмекшілек көркемнен.

Дзе Узинъ кәрмүнкү?

Же можын шабашы у різных краинах, және можын құбылға з атына, фанерда, пластырьдан бүткәнде және үшкәнде.

Любите птиц птичками итушками?

- ✓ жеміс;
- ✓ ғыныс шашқы;
- ✓ раздробленая кукуруза;
- ✓ порезанный гирозин.

Палыркен же дештапынан итушкандар жарыбынан толык уймасынан мәдени көркем. У үшкәнде пару го жаңа итушкандар самағынан жаңаудау көбек.

Падыркестаңа:
Новицкая Ксения Александровна
студентка 4 курса 19 группы
животного факультета
2022 г.

Любите птиц птичками итушками?

Дапамажы итушыным сябрам!

Подаркестаңа:
Новицкая Ксения Александровна
студентка 4 курса 19 группы
животного факультета
2022 г.

Чем чистятки итушкандар?

- ✓ Несалатный яблоневый сок (жидкость);
- ✓ рис;
- ✓ горбузовың сокы;
- ✓ киселети пасыншама арқыс;
- ✓ киндердеги итебиға або жаңасы;
- ✓ инъекция инъекциянан салы (жабының қалдарунан да сәндиғи 1 дәнгелі).

Верабей дамавы.

Синіца вялікая

Синя синіца
Хүн мәнде кылжасына ит кәрмүнкү?

Примитив пызынаның итүнен:

Приимитив пызынаның итүнен:

Синий синица
Хуэн мәнде кылжасына ит кәрмүнкү?

Примитив пызынаның итүнен:

Пль

Таустадзюб

Чем чистятки итушкандар?

- ✓ Синий;
- ✓ лимон;
- ✓ салынан;
- ✓ хлеб (ес көрнеки, там і болы, және синеки, тиң і сүхл).

Зелянушка

Сойка



ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

ГРАН-
ПРИ
МЕСТО



**«РУКОВОДСТВО
ПО УХОДУ
ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА»**
29 гр.
Усова Е.А.

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

1
МЕСТО

Анималотерапия, дельфинотерапия, иппотерапия и их влияние на разные категории населения

Выполнила:
Студентка 4 курса 29 группы
Лечебного факультета
Денисович В. Ю.

Для чего обычно используют дельфинотерапию:

- Для развития речи у детей;
- Пациенты страдающие психо-нейрологическими спазмами прибегают к данному методу для развития своей познавательной деятельности;
- При расстройстве пищеварения и нарушении обменности;
- Для детей с синдромом Дауна и другими генетическими патологиями;
- Слабоспособует уменьшению непривычных движений; первых типов;
- Реабилитация людей, которые подверглись насилию или другим сложным стрессовым ситуациям;
- Снятие хронических болей;
- Для досуга и временпровождения взрослых + детей;
- Дельфинотерапия беременных.



только они
Возможно, с
не зависит с
Возможно,
и она может

животных
они имеют с

Иппотерапия

➤ это лечение различных болезней с помощью верховой езды и общения с лошадьми.



Этот вид терапии основала датская спортсменка в конном спорте – Лиз Хартел. Она перенесла полиомиелит, после чего была частично парализована. Лиз начала тренироваться и, после долгих 5-ти лет упорных реабилитационных тренировок, в 1952 году на Олимпийских играх в Хельсинки, завоевала серебряную медаль по выездке.



Показана:

- Для детей с заболеванием нервной системы – аутизмом, ДЦП, олигофренией, синдромом Дауна;
- Для людей, перенесших сильный стресс – эпилепсия, ургации, аварии;
- При артритах, ампутациях конечностей, нарушениях мозгового кровообращения, черепно-мозговых травмах, эпилепсии, мигрaine, рассеянном склерозе, потере функции различных органов чувства.

**«АНИМАЛОТЕРАПИЯ»
29 гр.
Денисович В.Ю.**

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

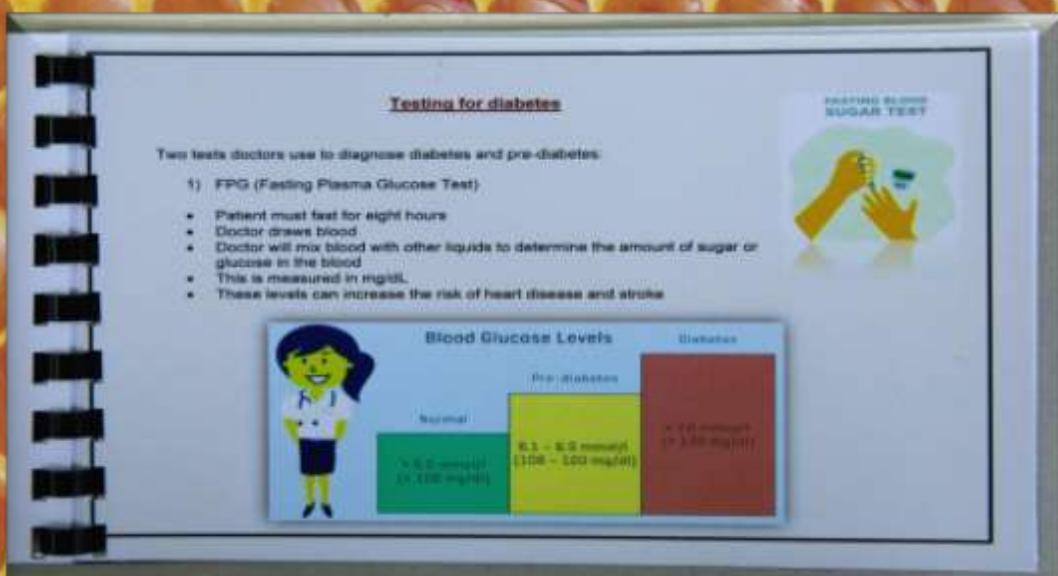
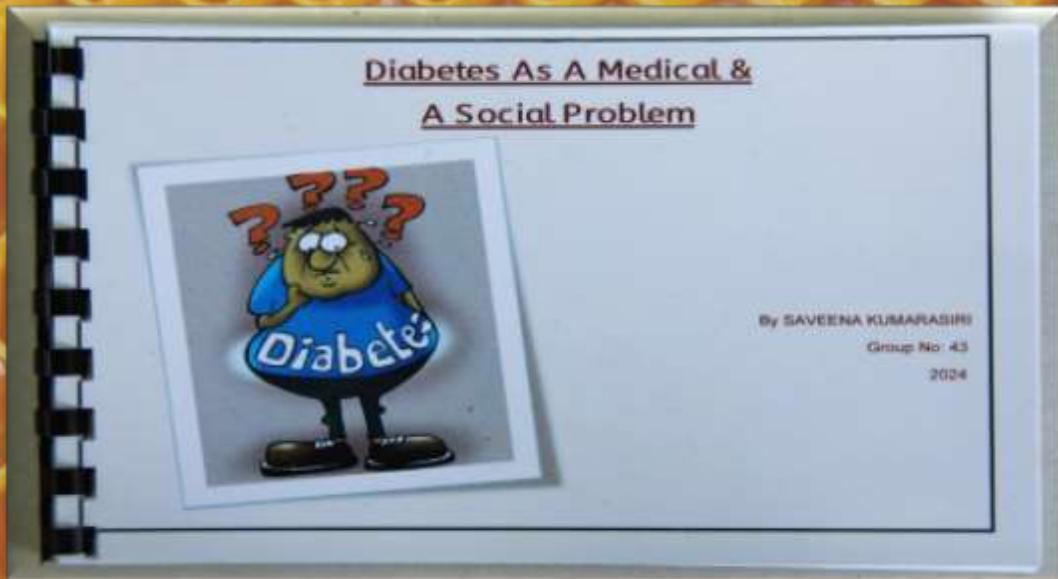
2
МЕСТО



«ФИЗКУЛЬТУРА, СПОРТ, ОТДЫХ»
5 гр.
Мисюль А.Ю.

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

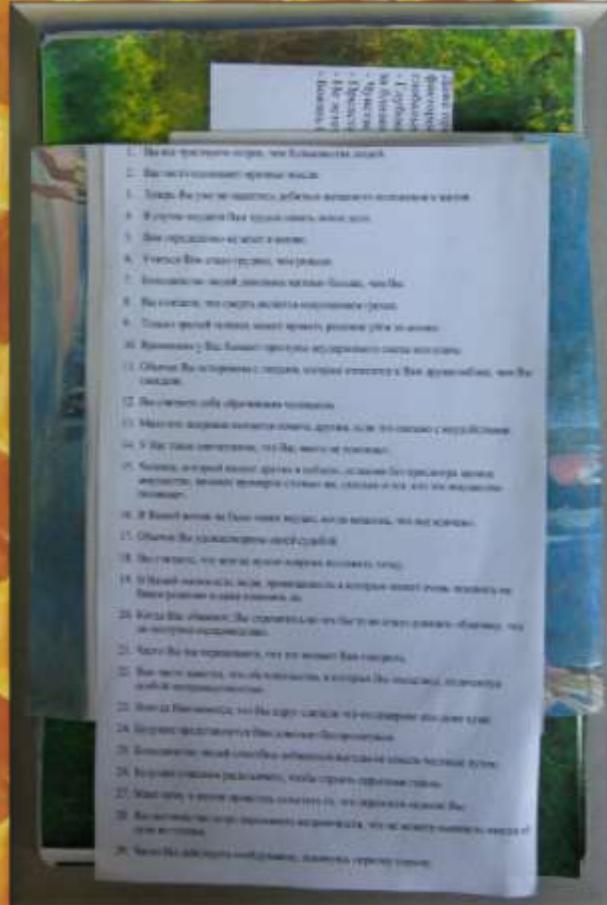
3
МЕСТО



«ПРОФИЛАКТИКА
САХАРНОГО
ДИАБЕТА»
43 гр.
Ваттухева Савина
Сандуни

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ



«ОПРОСНИК
СУИЦИДАЛЬНОГО
РИСКА»
19 гр.
Головенчик А.Г.

ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

**ГРАН-
ПРИ
МЕСТО**



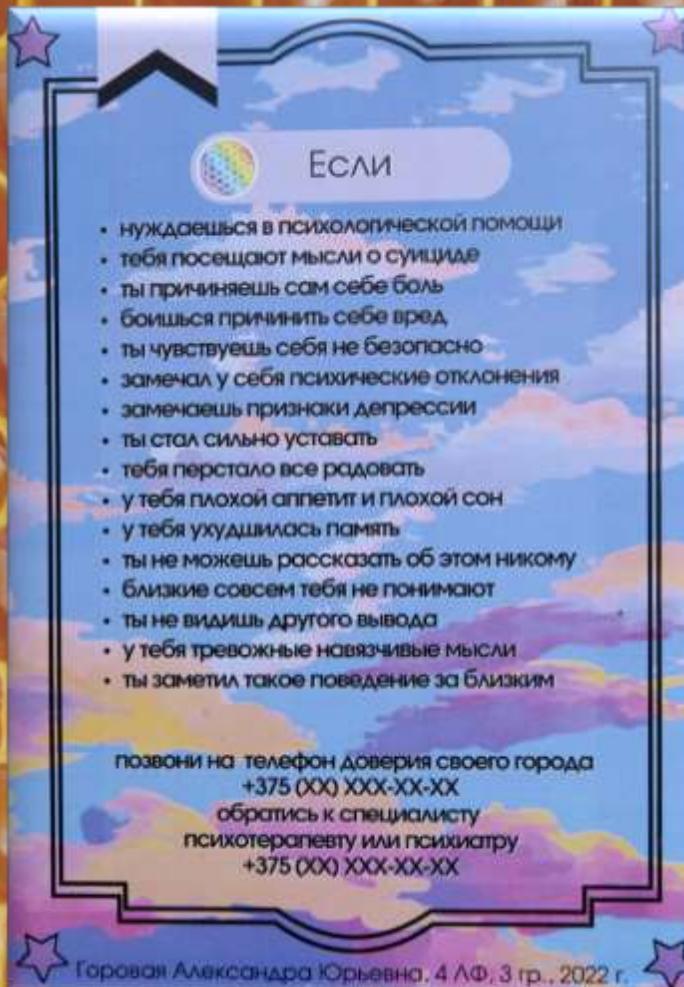
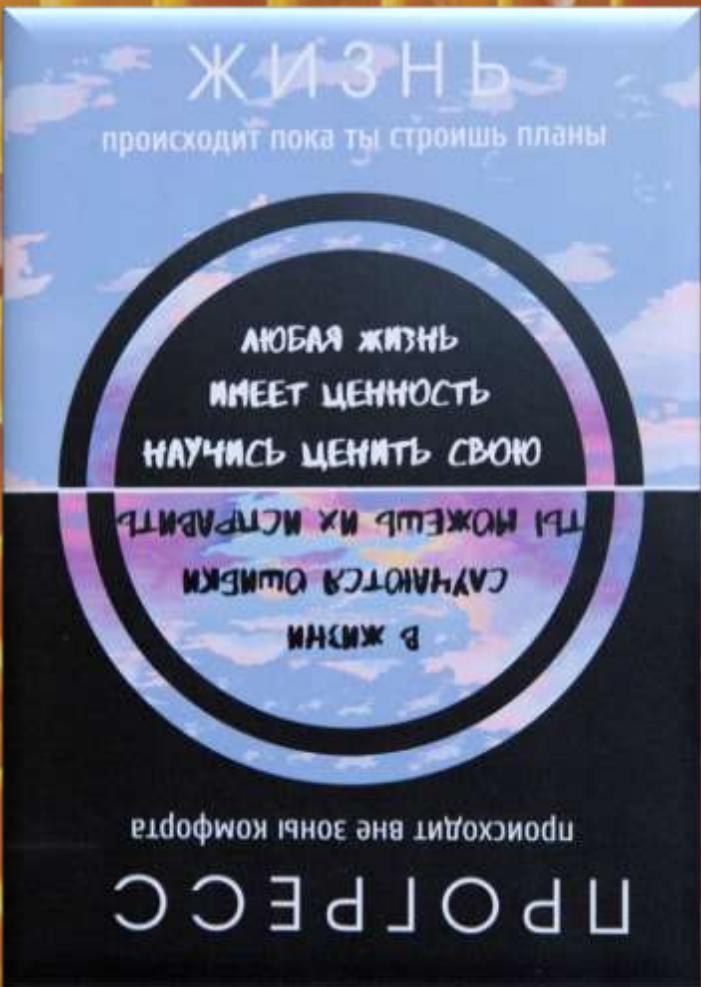
КОРОТКАЯ А. А. 35 ГРУППА 4 ЛФ
2022 ГОД



«ЛИЦО – ЭТО..» 35 гр. Короткая А.А.

ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

1
МЕСТО



ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

2
МЕСТО

КАК ОТЛИЧИТЬ СЕРДЕЧНУЮ БОЛЬ ОТ НЕВРАЛГИИ?

СЕРДЕЧНАЯ БОЛЬ

Интенсивность боли не изменяется при кашле



Кашель

Недлительная, несколько минут



Продолжительность

Боль сдавливающая, жгущая



Характер боли

Приём препаратов снимает боль



Приём нитратов

Боль локализовать затруднительно



Локализация боли

При возникновении болей в области сердца обратитесь к участковому терапевту

НЕВРАЛГИЯ

Боль усиливается при кашле

Сколько угодно, часы, дни

Боль стреляющая, колющая

Приём препаратов боль не снимает

Точно определяются болевые точки

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ БОЛЕЙ

СЕРДЕЧНАЯ БОЛЬ

Для укрепления сердца полезны витамины А, Е, С, В1, В6



Витамины

Аэробика, велоспорт, плавание укрепляют сердце



Спорт

Полноценный сон снижает риск развития болезней сердца



Сон

Низкий уровень стресса препятствует развитию заболеваний сердца



Позитивные эмоции

Курение и алкоголь повреждают сердце



Отказ от предных привычек

НЕВРАЛГИЯ

Для укрепления нервной системы полезны витамины В, Д, Е, С

Йога, бег, плавание предупреждают невралгию

Достаточный сон способствует нормализации работы нервной системы

«Гормоны радости» улучшают работу нервной системы

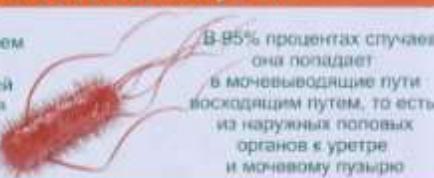
**«ОТЛИЧИЕ СЕРДЕЧНОЙ БОЛИ ОТ НЕВРАЛГИИ»
20 гр.
Ковалева Е.В.**

ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

3
МЕСТО

Причины и симптомы инфекций мочевыводящих путей

Основным возбудителем инфекций мочевыводящих путей в 75% случаев является кишечная палочка



Факторы риска

- Несоблюдение правил интимной гигиены
- Частые переохлаждения, стрессы
- Частые случаи острых респираторных инфекций
- Сопутствующие заболевания (аденома простаты, сахарный диабет)

Женщины чаще подвергаются заражению инфекций мочевыводящих путей - это обусловлено более короткий и широкой уретрой!

Если Вас беспокоят:

- Боли и жжение во время мочеиспускания
- Мочеиспускание более 5 раз в день или менее 3 в день
- Призывы к мочеиспусканию по ночам
- Боли в пояснице, по бокам живота или над лобком
- Помутнение, изменение цвета мочи
- Отечес вокруг век, на лице, на руках
- Повышенное артериальное давление, которое плохо снимается препаратами

Обратитесь за медицинской помощью к урологу!

Мы заботимся о Вас



Позаботьтесь о нас тоже

Профилактика воспалительных заболеваний мочевыводящих путей

Совет 1: Пейте 1,5-2 литра воды в день. При потреблении большого количества воды моча становится менее концентрированной, что снижает риск кристаллизации солей и развития мочекаменной болезни.

Совет 2: Соблюдайте правила интимной гигиены. Следует мыться 2 раза в день (утром и вечером), использовать мыло с нейтральным pH. Направление водяной струи при мытье и дouchage рук должны быть направлены спереди назад, чтобы не занести микробы из области заднего прохода. Подмыться нужно чистыми вымытыми руками!

Совет 3: Включите в свой рацион больше кисломолочных продуктов. Следует их употреблять не реже 3 раз в неделю. Пробиотики кисломолочных продуктов помогают не только нашему ЖКТ, но и иммунной системе, что снижает риск развития инфекций, в том числе и мочевыводящих путей.

Совет 4: Не увлекайтесь мясной пищей. Как известно, мясные и колбасные изделия снижают pH мочи, что способствует кристаллизации солей, а также повышении концентрации мочевой кислоты и уратов, особенно если у вас есть близкие родственники имеющие подагру.

Совет 5: Ешьте больше фруктов и овощей. Во-первых, вы увеличите количество поступающей жидкости в организм. Во-вторых, увеличите pH мочи и уменьшите риск развития мочекаменной болезни.

Совет 6: Избавьтесь от вредных привычек. Алкоголь и составляющие табачного дыма, при попадании в наш организм, выводятся почками, что повреждает их и снижает активность. Также при курении и избыточном весе снижается иммунитет, что повышает риск инфекций.

Совет 7: Принимайте почечные фитопрепараты. Наиболее эффективным являются: листья и плоды брускини, плоды клюквы и можжевельника, листья и почки бересклета, листья топинумника, тысячелистника, шалфея, зверобоя.

Будьте здоровы!

Подготовила: Бельская Л.Д., 4.ДФ, 10 группа, с. Витебск, 2022 г.

**«ПРОФИЛАКТИКА МКБ»
10 гр.
Бельская Л.Д.**

ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ

10 ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



ПРИ ЛЮБОМ РАССТРОЙСТВЕ
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО
ТРАКТА НЕОБХОДИМО
СВОЕВРЕМЕННО ОБРАЩАТЬСЯ
В ЛЕЧЕБНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

- 1 Выбор безопасных пищевых продуктов
- 2 Тщательное приготовление пищи
- 3 Употреблять пищу по возможности сразу после приготовления
- 4 Тщательно хранить пищевые продукты
- 5 Тщательно подогревать приготовленную заранее пищу
- 6 Не допускать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами
- 7 Часто мыть руки с мылом и водой
- 8 Содержать кухню в чистоте
- 9 Защищать пищу от насекомых, грызунов и других животных
- 10 Использовать качественную и чистую воду

ИСТОЧНИК: Всемирная организация здравоохранения

Гараева Алтын
37 гр.
Гараева Алтын

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

ГРАН-
ПРИ
МЕСТО



«АПИТЕРАПИЯ»
18 гр.
Шуголей А.С.

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

1
МЕСТО



«ПРОФИЛАКТИКА
КУРЕНИЯ»
42 гр.
Виджесена
Рануми

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

2
МЕСТО



«МЕТОДЫ
КОНТРАЦЕПЦИИ»
30 гр.
Дик Е.Б.

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

3
МЕСТО



«РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ»
21 гр.
Пинчуков И.В.

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ



«БЕРЕГИТЕ
зубы»
21 гр.
Степанец В.А.

ЛУЧШИЕ ИГРЫ

ГРАН-
ПРИ
МЕСТО



«Антистресс»
Методист
«Кабинет
здравья и ЗОЖ»
Горбачева А.В.

ЛУЧШИЕ ИГРЫ

1
МЕСТО



«ЛЮБОВЬ ЛИ?»
19 гр.
Сабалевская Д.И.

ЛУЧШИЕ ИГРЫ

2
МЕСТО



«ВОДА
– ЕСТЬ ЖИЗНЬ»
22 гр.
Белякова Е.А.

ЛУЧШИЕ ИГРЫ

3
МЕСТО

Инструкция к игре

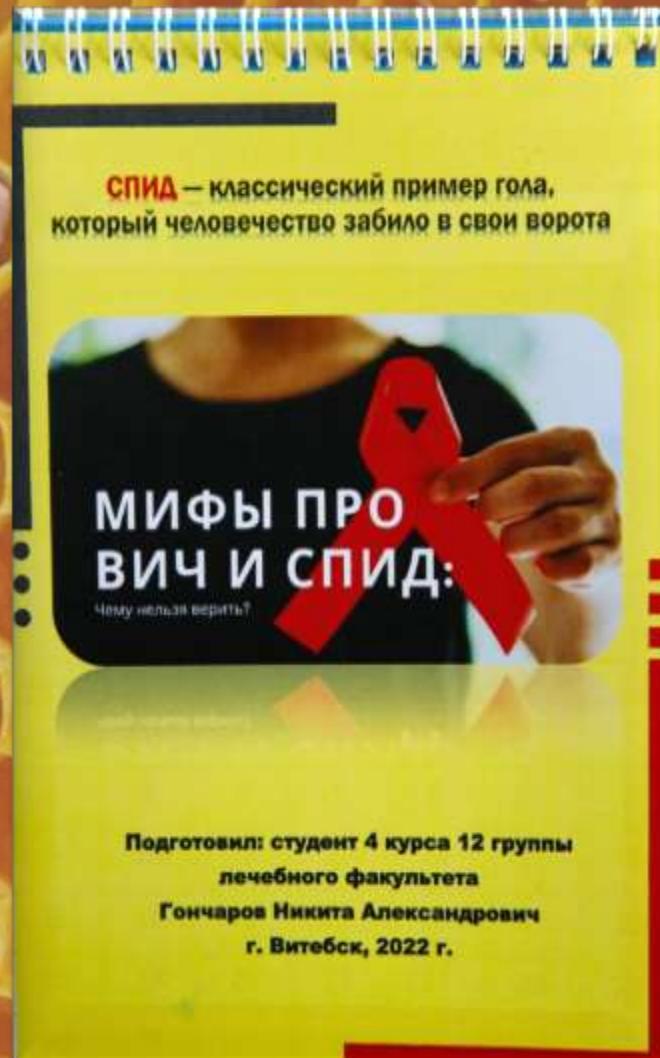
Ход игры: обе колоды карточек тщательно перемешиваются между собой и раскладываются в случайному порядке «рубашкой» вверх в любом порядке, главное, чтобы карточки не перекрывали друг друга. Каждый игрок может открывать любые две карточки за один ход. Если при открытии образовалась «парочка», то игрок забирает обе карточки себе и делает следующий ход. Если картинки на перевернутых карточках разные, то игрок кладет открытые карточки на их прежнее место лицевой стороной вверх так, чтобы все участники игры могли на них посмотреть и запомнить их расположение, после чего открытые карточки переворачивают обратно «рубашкой» вверх и ход переходит к следующему игроку. Выигрывает тот, кто набирает больше всех парных карточек за игру.



«MEMORY»
32 гр.
Самуль Д.А.

ЛУЧШИЕ КАЛЕНДАРИ

1
МЕСТО



«МИФЫ
про
ВИЧ И СПИД»
12 гр.
Гончаров Н.А.

ЛУЧШИЕ КАЛЕНДАРИ

2
МЕСТО



ФЕВРАЛЬ 2023				
	1	2	3	4
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28		25	26

ШАГ 2:
Медитировать

Пушистой зимы и осадков в виде счастья

«КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВОГО
ЧЕЛОВЕКА»
21 гр.
Таболич Д.В.

ЛУЧШИЕ КАЛЕНДАРИ

3
МЕСТО



«КАЛЕНДАРЬ
ВИТАМИНОВ»
22 гр.
Костюкович Д.Ю.

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ЙОГА ИЗМЕНЯЕТ ВАШЕ ТЕЛО»

10 гр. Ащецкая А.С.

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

1
МЕСТО

ПРОФИЛАКТИКА
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

Мелиховец Анастасия Витальевна
лечебный факультет
4 курс 36 группа
2022

Онкологическое заболевание - это многофакторное заболевание, обусловленное сочетанием нескольких вредных факторов.

Цель профилактики онкологических заболеваний: создать в организме благоприятные условия для самостоятельной борьбы с раком.

Хотите уменьшить риск развития злокачественных новообразований - следуйте правилам:

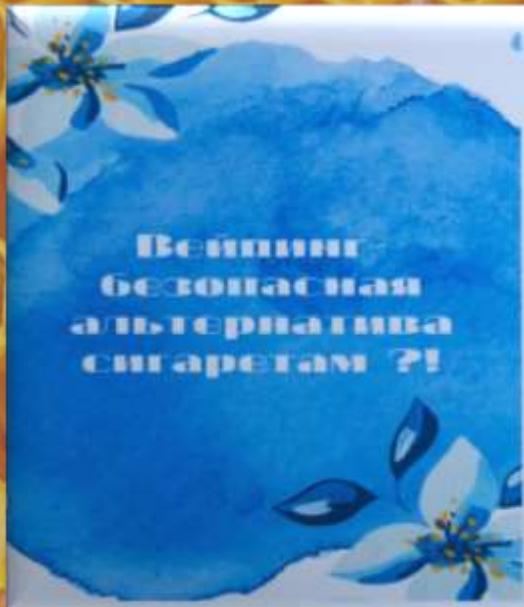
- Отказ от курения.
- Следить за своим весом.
- Регулярное занятие спортом.
- Не злоупотреблять спиртными напитками.
- Следить за состоянием кожи.
- Правильное питание с употреблением растительной пищи, отказ от острой и жирной пищи.
- Женщинам регулярно посещать гинеколога и проверять состояние молочных желез.
- Ежегодно проходить профилактические осмотры.

Помните:
не все опухоли злокачественные и не все новообразования смертельные.
Ранняя диагностика и своевременное лечение - залог успеха!

«ПРОФИЛАКТИКА
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ»
36 гр.
Мелеховец А.В.

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

2
МЕСТО



Вейпинг (от английского – vaping – парение) – процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств.

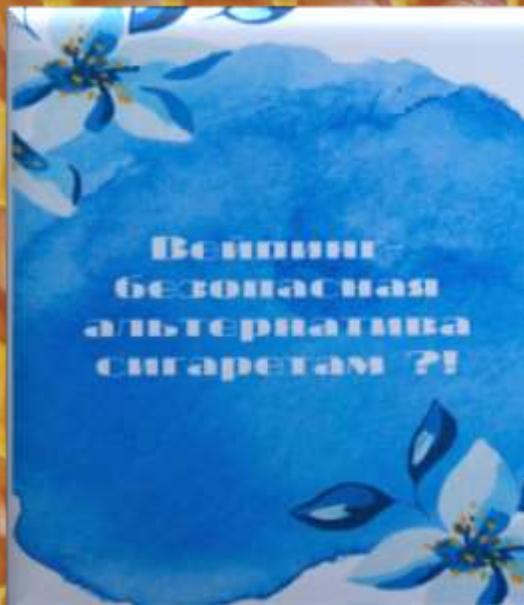
Каждый курильщик электронных устройств обязан знать, что:

- Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет.
- Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца.
- Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость.
- Общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

КОМУ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ КУРИТЬ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ ЛЮБЫХ ВИДОВ?

УБЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ
УАЛЛЕРГИКАМ
УЛИЦАМ В ВОЗРАСТЕ ДО 18 ЛЕТ
УНЕКУРЯЩИМ

Алешкина Ксения Алексеевна, 8 кл., 14 гр., г. Витебск. 2022 г.



Вейпинг (от английского – vaping – парение) – процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств. Каждый курильщик электронных устройств обязан знать, что:

- Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет.
- Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца.
- Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость.
- Общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

КОМУ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ КУРИТЬ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ ЛЮБЫХ ВИДОВ?

УБЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ
УАЛЛЕРГИКАМ
УЛИЦАМ В ВОЗРАСТЕ ДО 18 ЛЕТ
УНЕКУРЯЩИМ

Алешкина Ксения Алексеевна, 8 кл., 14 гр., г. Витебск. 2022 г.



**«ВЕЙПИНГ –
БЕЗОПАСНАЯ
АЛЬТЕРНАТИВА
СИГАРЕТАМ!?»**
14 гр.
Алешкина К.А.

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

3
МЕСТО

ЙОГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



Эффективный способ стать гибким и выносливым
Улучшение здоровья - укрепление позвоночника
Разнообразие физических упражнений и программ
Грамотный подход к снижению веса

ЖУРАВЛЕВА А. Л., 4 ГРУППА, 4 КУРС, Г. ВИТЕБСК, 2022 Г.

5 упражнений из йоги для начинающих



1. Поза дерева

Формирует правильную осанку, тонизирует мышцы ног и позвоночника.



2. Поза бегуна

Снимает скованность в ногах, укрепляет икроножные мышцы.



3. Поза кошка-корова

Улучшает подвижность позвоночника, мягкое воздействие на межпозвоночные диски.



4. Поза горы

Прорабатываются мышцы брюшного пресса.

5. Поза ребенка.
Снимает напряжение в спине, лопатках, уравновешивает дыхание.

«ЙОГА
ДЛЯ
НАЧИНАЮЩИХ»
4 гр.
Журавлева А.Л.

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

1
МЕСТО

Трекер женского здоровья на 2022 год												
ИССЛЕДОВАНИЯ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОВЕМБРЬ	ДЕКАЕРЬ
УЗИ малочных желез												
УЗИ малого таза												
Кальпотомия												
Мягких на вирус папилломы человека												
ПАП-ТВСТ/иммунцитометрия												
Мягких на ИППП методами ПЦР												
Крови на ВИЧ, сифилис и андрустные генититы В и С												

Трекер женского здоровья на 2022 год												
ИССЛЕДОВАНИЯ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОВЕМБРЬ	ДЕКАЕРЬ
Биохимический анализ крови												
Анализ крови на ТТГ												
Общий анализ крови + ферритин												
Анализ крови на витамин Д												
Общий анализ мочи												
Флюорография												
Осмотр стоматолога												

«ТРЕКЕР
ЖЕНСКОГО
ЗДОРОВЬЯ»
23 гр.
Калько Д.В.

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

2
МЕСТО

УТРО

Чек-лист для ухода за кожей лица

Чек-лист на 4 недели

Укажите названия средств для ухода и отмечайте применение – ежедневно (базовый уход) или несколько раз в месяц (особый уход)

Очищение

Тонизация

Сыворотка/эссенция

Увлажнение

SPF-

Ковалевич А.Ю., лечебный факультет, 4 курс, З группы, 2022 год.



ВЕЧЕР

Чек-лист для ухода за кожей лица

Чек-лист на 4 недели

Укажите названия средств для ухода и отмечайте применение – ежедневно (базовый уход) или несколько раз в месяц (особый уход)

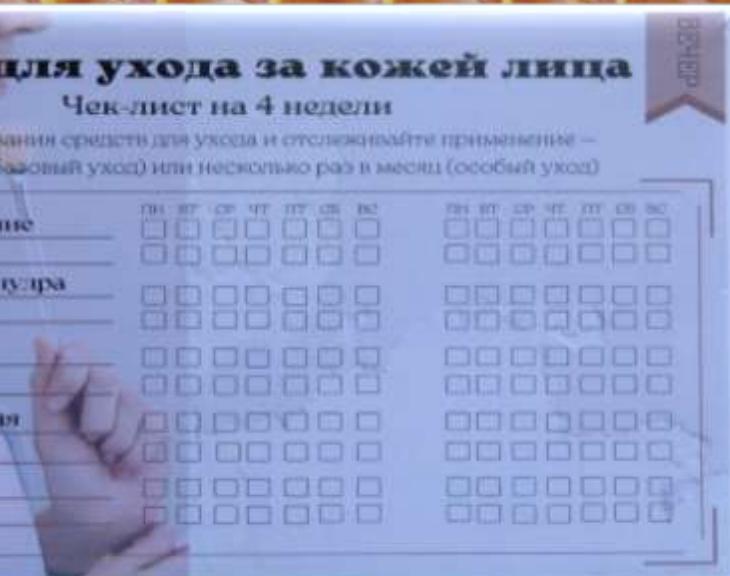
Демакияж+очищение

Ночная кремовая пудра

Тонизация

Сыворотка/эссенция

Питание



**«ЧЕК-ЛИСТ
ПО УХОДУ
ЗА КОЖЕЙ»**
3 гр.
Ковалевич А.Ю.

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

3
МЕСТО



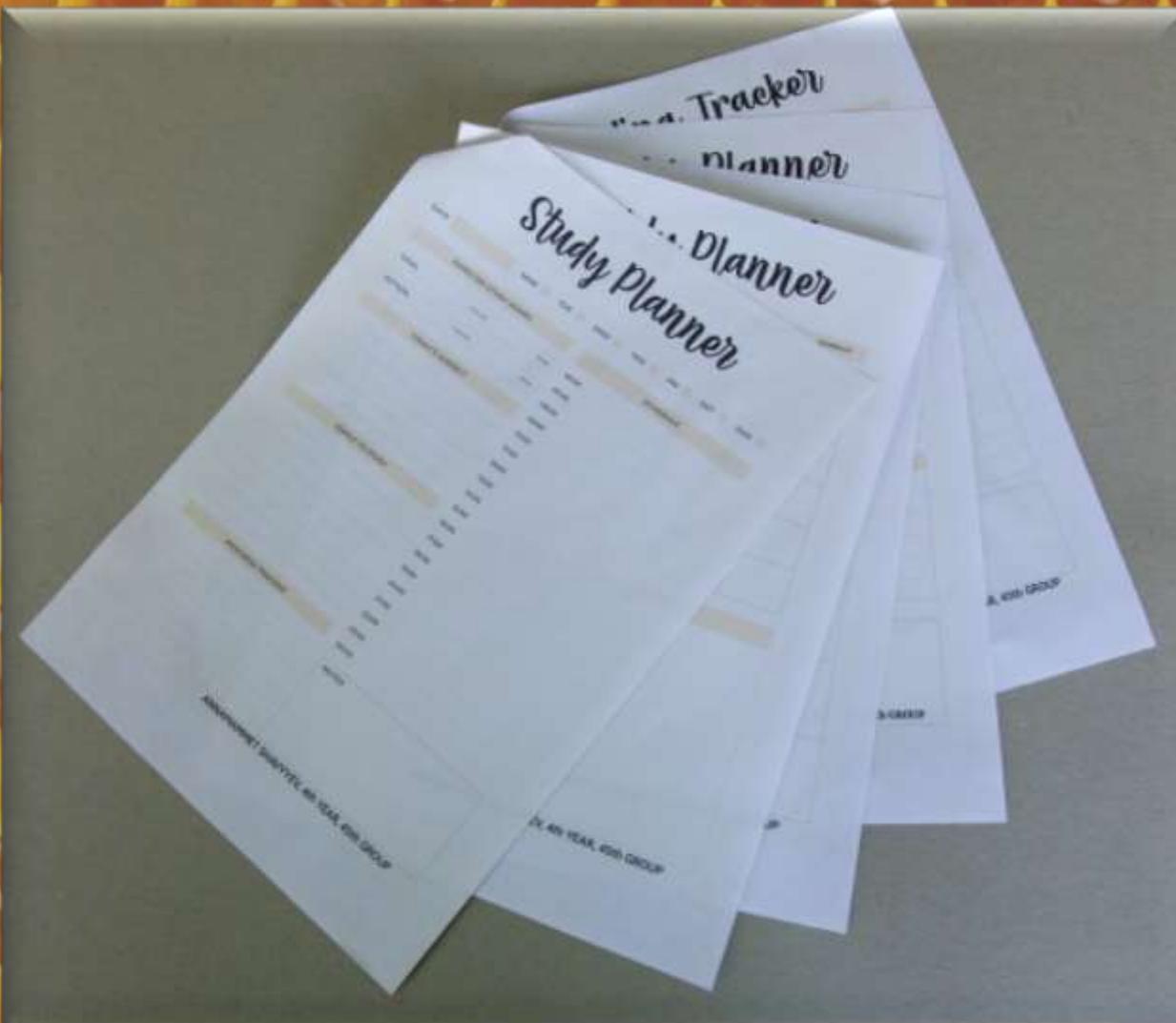
Подготовила: Белякова Екатерина Андреевна
студентка 22 гр. 4 лф. Витебск, 2022



Подготовила: Белякова Екатерина Андреевна
студентка 22 гр. 4 лф. Витебск, 2022

«WATER
PLANER»
22 гр.
Белякова Е.А.

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

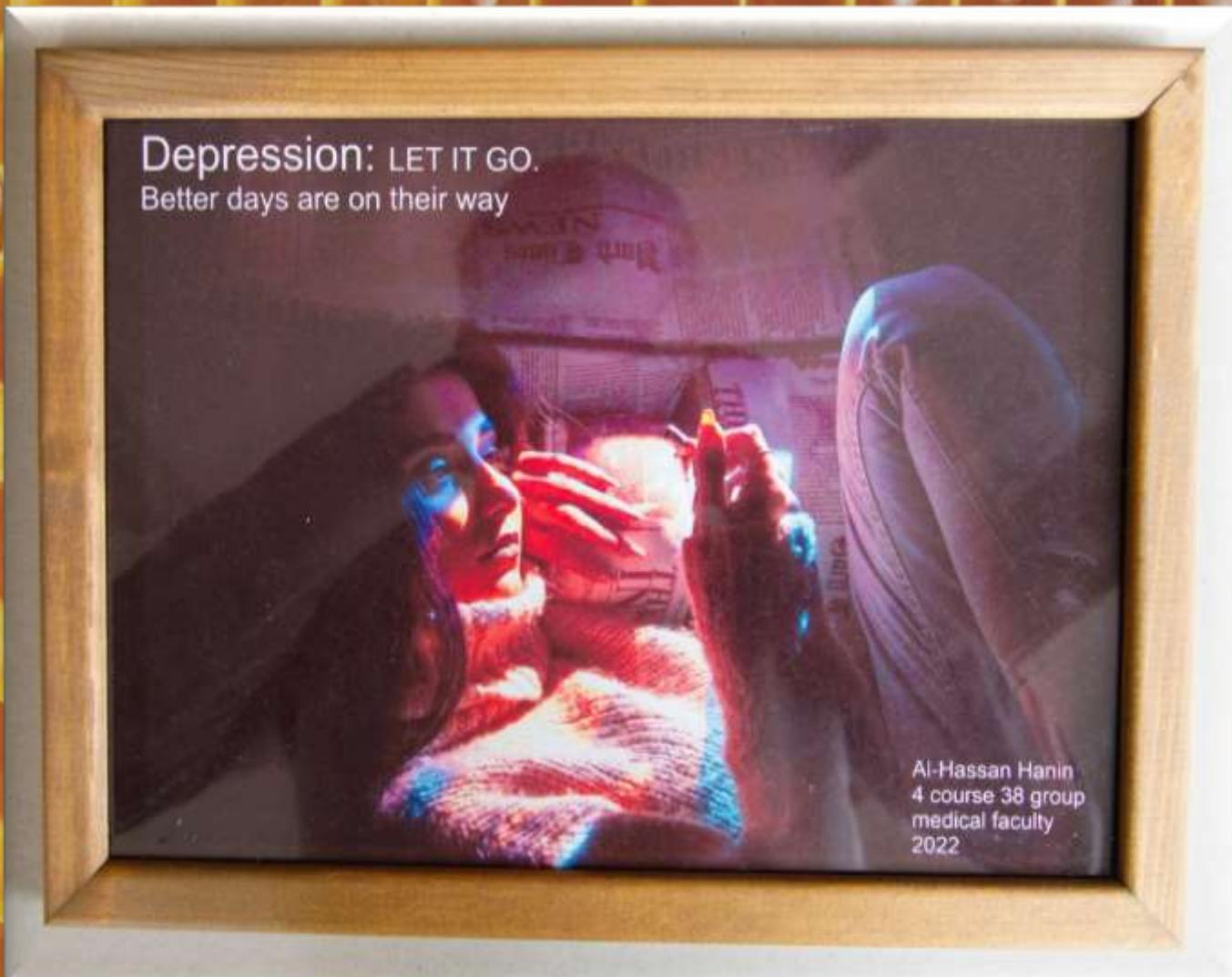


ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ

«STUDY PLANER»
45 гр.
Шавыев
Аннамаммет

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

1
МЕСТО



«ДЕПРЕССИЯ»
38 гр.
Аль-Хассан
Ханин

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

2
МЕСТО

ТАКОЙ ТЫ ХОЧЕШЬ ВИДЕТЬ НАШУ ПЛАНЕТУ?
НЕ МУСОРИ.

«НЕ МУСОРИ!»
17 гр.
Сивенок Д.Д.

Сивенок Д.Д. лечебный факультет, 4 курс 17 группы
Витебск, 2022

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

3
МЕСТО



«ШОППИНГ»
2 гр.
Авласович А.С.

ЛУЧШИЕ НОВИНКИ

ГРАН-
ПРИ
МЕСТО



**Планшет
«ИНЬ и ЯНЬ»
28 гр.
Катульская В.Ю.**



ЛУЧШИЕ НОВИНКИ

1
МЕСТО

НАША ПИЦА ДОЛЖНА БЫТЬ НАШИМ ЛЕКАРСТВОМ, А НАШЕ ЛЕКАРСТВО ДОЛЖНО БЫТЬ ПИЦЦЕЙ.

СТРЕМЛЕНИЕ НЕСТИ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ЭТО ЛУЧШАЯ ИНВЕСТИЦИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ТЕЛА И УМА, КОТОРУЮ ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ.

ЗДОРОВОЕ И РАЗНОСЕБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ - ЭТО КЛЮЧ К ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ЭНЕРГИИ ДЛЯ РАДОСТИ ЖИЗНИ И СМОЛ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ.

ПИТАТЬСЯ - ЭТО НЕОБХОДИМОСТЬ, Но РАЗУМНО ПИТАТЬСЯ - ЭТО ИСКУСТВО.

Мы есть то, что мы едим.

Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ НЕ ТОЛЬКО ПРОДЛИТ ВАМ ЖИЗНЬ, но и УЛУЧШИТ КАЧЕСТВО ВАШЕЙ ЖИЗНИ И ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ.

Питайтесь правильно и будьте здоровы.

Петрашкевич Анна Владимировна, 34 гр, 4 курс, лечебный факультет, 2022.

Петрашкевич Анна Владимировна, 34 гр, 4 курс, лечебный факультет, 2022.

**Наклейки
«РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ»
34 гр.
Петрашкевич А.В.**

ЛУЧШИЕ НОВИНКИ

2
МЕСТО



Закладки
«Интернет-
зависимость»
4 гр.
Рубенок М.А.

ЛУЧШИЕ НОВИНКИ

3
МЕСТО



Пазл
«ЗА ЗОЖ»
30 гр.
Лазутченко М.А.

ЛУЧШИЕ НОВИНКИ

ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ



**БЛАГОДАРНОСТИ
УЧАСТНИКАМ
XLVIII (48-ОГО)
СМОТРА-КОНКУРСА
«ОБРАЗ ЖИЗНИ,
ЗДОРОВЬЕ
И УСПЕХ»**

№	Группа	Факульте т	ФИО	Название средства
МАКЕТ				
1	31	ЛФ	Тамбовцев Д.Д.	Домашняя аптечка
2	38	ФПИГ	Аль-Рифаии Рим	Курение
САНБЮЛЛЕТЕНЬ				
3	2	СФ (4)	Божкова Е.А.	Как ухаживать за дёснами
4	9	ЛФ	Ляшенко Т.А.	Профилактика Covid-19
5	16	ЛФ	Лихачёва В.А.	Микроэлементы и их роль в формировании здоровья
6	24	ЛФ	Левдорович Е.В.	8 причин заняться йогой



№	Группа	Факультет	ФИО	Название средства
ПЛАКАТ				
7	1	ЛФ	Кураш А.А.	Инфаркт миокарда
8	2	ФФ (3)	Васильев А.И.	«Не покупай лекарства впрок»
9	3	ЛФ	Романенко А.В.	«А ты какой оставил след?»
10	4	ЛФ	Герасимёнок А.П.	Здоровый образ жизни
11	4	СФ (3)	Палько В.С.	Профилактика стоматологических заболеваний
12	5	ЛФ	Кривулец Д.В.	Мзыкотерапия
13	5	ЛФ	Степаньков Н.С.	Подумай, прежде чем пить
14	6	ЛФ	Масько Е.В.	Женщина в обществе тоже имеет вес
15	6	ЛФ	Тишина А.Ю.	Скажи наркотикам «Нет»
16	7	ФФ (3)	Бруй А.А.	Не попадись в ловушку
17	7	ЛФ	Рац Д.А.	Вейпинг
18	9	ЛФ	Ножко Е.В.	Микроэлементы



№	Группа	Факультет	ФИО	Название средства
ПЛАКАТ				
19	11	ЛФ	Любая Д.А.	Сохрани жизнь
20	12	ЛФ	Жарикова А.П.	Выдыхая дам, выдыхаешь жизнь
21	12	ЛФ	Маношина А.В.	Основные микроэлементы
22	12	ЛФ	Шкrebова М.Г.	«На зарядку становись!»
23	15	ЛФ	Верменич М.Е.	Поторопился, руки помыл плохо?
24	15	ЛФ	Дудкова Д.А.	Товарищ! Не хочешь гастрит?
25	18	ЛФ	Мошко Н.В.	Не убивай жизнь внутри себя!
26	35	ЛФ	Колос Т.С.	Берегите зубы!
27	40	ФПИГ	Ашырова Огулджемал	Прививайся, герой!
28	40	ФПИГ	Гарлыева Сурай	Сердечно- сосудистые заболевания
29	40	ФПИГ	Дувшембаева Огултач	Спасите землю
30	47	ФПИГ	Хассан Назимул	Covid-19
31	50	ФПИГ	Де Мел Хаши Тания	Аборт



№	Группа	Факультет	ФИО	Название средства
ИГРА				
32	24	ЛФ	Лёвкина Е.А.	Не дай себя заразить!
33	36	ЛФ	Мартынова А.С.	Ну, лишний вес, уходи!
НАКЛЕЙКА				
34	7	ЛФ	Прибышук А.А.	Донор
ПАМЯТКА				
35	1	ЛФ	Васильчук В.О.	Поддерживай зрение
36	1	ЛФ	Новикова А.А.	Как избежать кишечных инфекций?
37	2	СФ (2)	Романова Д.Л.	Гингивит и периодонтит
38	16	ЛФ	Максимюк Е.В.	Памятка по контролю своего здоровья
39	23	ЛФ	Петрова Я.А.	Коронавирус



№	Группа	Факультет	ФИО	Название средства
ПАМЯТКА				
40	30	ЛФ	Арабович А.С.	Время бросить курить!
41	30	ЛФ	Обжельян К.В.	Родители, помните! Половое воспитание детей
42	33	ЛФ	Кравченко Д.Д.	
43	34	ЛФ	Малашкова В.А.	Вич/СПИД
44	34	ЛФ	Сущевич И.В.	Профилактика острых кишечных инфекций
45	35	ЛФ	Лукьянчик А.Д.	Профилактика сахарного диабета
46	41	ФПИГ	Асаад Нуджуд	Твоя жизнь не шутка



№	Группа	Факультет	ФИО	Название средства
ФОТОФОКУС				
47	5	ЛФ	Берёзко К.В.	Жертва одна, пострадавших десятки
ЛИСТОВКА				
48	22	ЛФ	Малашонок П.П.	Time менеджмент
49	35	ЛФ	Комарова К.И.	Йога для беременных
50	36	ЛФ	Микульчик В.В.	Йога и её положительная энергия
БРОШЮРА				
51	10	ЛФ	Ковалёва М.Н.	Домашняя аптечка
52	32	ЛФ	Демидович А.С.	Вместе против насилия
53	42	ФПИГ	Алагияваду Сахан Харшака	Сахарный диабет
54	43	ФПИГ	Гамхеваге Ачини Гимхани	Профилактика рака
55	44	ФПИГ	Ампонсем Лорин	Здоровый образ жизни

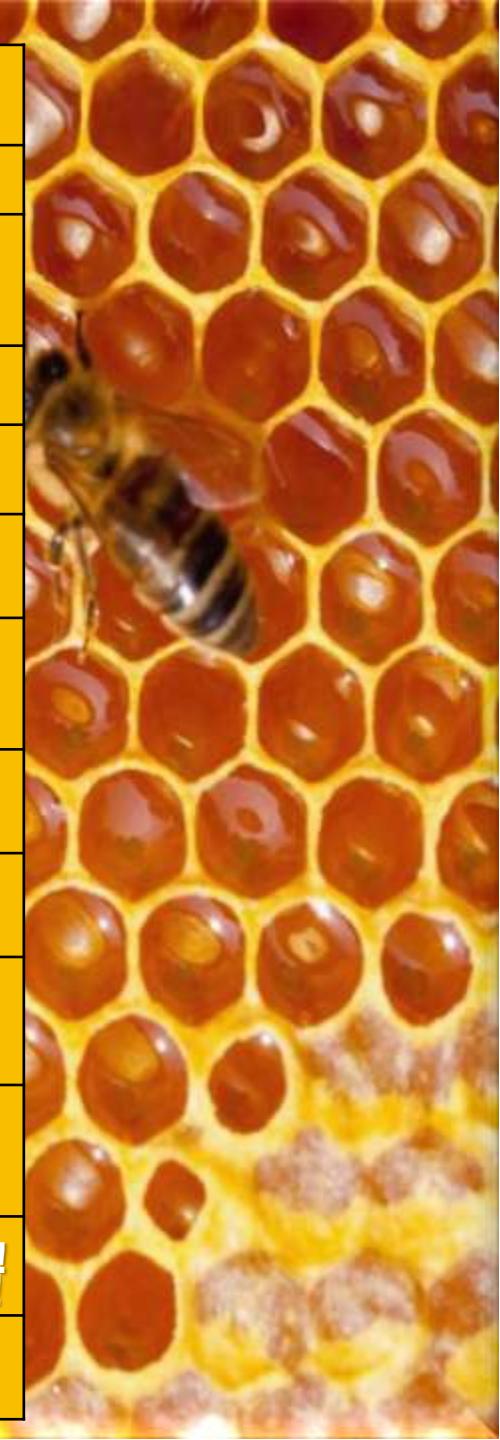


№	Группа	Факультет	ФИО	Название средства
БУКЛЕТ				
56	Ст. преподаватель	Кафедра патологической физиологии	Хитёва С.А.	Питание во время грудного вскармливания
57	2	ФФ (3)	Васильев А.И.	Что Вы знаете о железодефицитной анемии?
58	2	ЛФ	Годуйко А.С.	Рак молочной железы
59	2	СФ (4)	Пронюк А.С.	Факторы иска развития кариеса зубов
60	3	ЛФ	Сонич Е.А.	Домашняя аптечка
61	3	ЛФ	Чуйкова К.С.	Большое здоровье из маленьких элементов
62	4	СФ (3)	Верас Е.А.	Индивидуальная гигиена полости рта
63	6	ЛФ	Соколовская К.В.	После аборта...
64	7	ЛФ	Алексеенко М.А.	Запомните, детки, таблетки - не конфетки!
65	7	ЛФ	Шкель Р.М.	Благотворное влияние бани на человека
66	9	ЛФ	Пану С.В.	Депрессия

№	Группа	Факультет	ФИО	Название средства
БУКЛЕТ				
67	10	ЛФ	Сушкова А.А.	Грудное вскармливание
68	12	ЛФ	Жучкевич Н.Д.	В чём польза грудного вскармливания
69	13	ЛФ	Дедкова Е.А.	Фитотерапия
70	14	ЛФ	Ковалёва Н.М.	Биоритмы
71	14	ЛФ	Чайка В.А.	Сессия без стресса
72	15	ЛФ	Лаппо Ю.С.	Профилактика насилия над детьми
73	16	ЛФ	Орлова А.С.	Апитерапия
74	19	ЛФ	Потапович Р.Ю.	Вейпинг
75	19	ЛФ	Румакова Я.А.	Профилактика онкологических заболеваний
76	20	ЛФ	Михайлов А.А.	Питьевая вода
77	20	ЛФ	Москалёв А.В.	Физкультура, спорт активный отдых и здоровье
78	20	ЛФ	Петина О.С.	Сауна



№	Группа	Факультет	ФИО	Название средства
БУКЛЕТ				
79	21	ЛФ	Судник И.А.	Рациональное питание и здоровье
80	28	ЛФ	Демьянов А.С.	Берегите зубы!
81	28	ЛФ	Карманов Д.О.	Вейпинг
82	28	ЛФ	Лозовский И.А.	Здоровый позвоночник
83	28	ЛФ	Ратомская А.Ю.	Дельфинотерапия для детей
84	30	ЛФ	Дмитриевич Р.Д.	Благотворное влияние бани
85	31	ЛФ	Михалькович А.А.	Берегите свои зубки!
86	35	ЛФ	Вербицкий А.Д.	Польза бани для души и тела
87	39	ФПИГ	Хоммадова Селби	Атеросклероз и его профилактика
88	41	ФПИГ	Реджепова Айлар	Стань донором! Подари Жизнь!
89	51	ФПИГ	Туан Хумзил Борхам	Защищи свой мир



№	Группа	Факультет	ФИО	Название средства
КАЛЕНДАРЬ				
90	2	СФ (4)	Литвинко Д.А.	Если всё делать вовремя...
ВИДЕО				
91	3	ЛФ	Котович И. С.	Охрана окружающей среды
92	33	ЛФ	Громов Д.И.	Алкоголь
93	33	ЛФ	Дубровская Ю.В., Кривель П.В.	ЗОЖ
94	34	ЛФ	Маринец Е.А.	Курение
95	36	ЛФ	Сулим Л.Н., Авсеенко В.С.	Первая помощь при острых сердечно-сосудистых заболеваниях
96	47	ФПИГ	Актер Махима, Монайем Абдул	Эмоциональное выгорание
97	47	ФПИГ	Рахман Махфузур, Сумайя	Зубы
98	51	ФПИГ	Хазим Хайсам, Такъи Ричмонд Ампофо	ЗОЖ



№	Группа	Факультет	ФИО	Название средства
ПРЕЗЕНТАЦИЯ				
99	2	СФ (4)	Ковалёва А.Н.	ЗОЖ
100	15	ЛФ	Карпович А.С.	Экзаменационная сессия
101	15	ЛФ	Крыщикина В.М.	Депрессия
102	18	ЛФ	Наплекова Е.В.	Вич/СПИД
103	25	ЛФ	Воронько В.С.	Рациональное питание
104	25	ЛФ	Лешкевич Д.С.	Самолечение
105	25	ЛФ	Позняк О.А.	Донорство
106	27	ЛФ	Рубаник К.В.	Сверхсертность мужчин
107	27	ЛФ	Трофимук П.Г.	Ишемическая болезнь сердца
108	29	ЛФ	Бледнов А.А.	Профилактика кишечных инфекций
109	29	ЛФ	Ребянкова А.С.	Тайм менеджмент



**СПАСИБО
ОРГАНИЗАТОРАМ И УЧАСТНИКАМ
смотра-конкурса
«ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ»**

Коневалова Н.Ю. (председатель)	проректор по учебной работе, д.б.н., профессор;
Болтрушевич Н.Г. (зам. председателя)	проректор по воспитательной и идеологической работе, к.и.н., доцент;
Глушанко В.С. (зам. председателя)	зав. кафедрой общественного здравоохранения с курсом ФПК и ПК, д.м.н., профессор;
Диканова А.А. (зам. председателя)	психолог ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»;

**СПАСИБО
ОРГАНИЗАТОРАМ И УЧАСТНИКАМ
смотра-конкурса
«ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ»**

Сметанина Н.Я.	зав. «Кабинет здоровья и ЗОЖ» при кафедре общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК, магистр образования;
Горбачева А.В.	методист «Кабинет здоровья и ЗОЖ» при кафедре общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК;
Кабанова А.А.	зав. кафедрой челюстно-лицевой хирургии и хирургической стоматологии с курсом ФПК и ПК, д.м.н., доцент;
Киселева Н.И.	зав. кафедрой акушерства и гинекологии, д.м.н., профессор;
Ковалевская Т.Н.	ассистент кафедры общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК;
Козловская С.П.	зам. декана лечебного факультета, к.м.н., доцент;
Козловский В.И.	зав. кафедрой факультетской терапии и кардиологии с курсом ФПК и ПК, д.м.н., профессор;
Мацкевич О.Ю.	заведующий пресс-центром;
Оленская Т.Л.	зав. кафедрой медицинской реабилитации и физической культуры с курсом ФПК и ПК, д.м.н., доцент;
Хуткина Г.А.	зав. кафедрой организации и экономики фармации с курсом ФПК и ПК, к.ф.н., доцент;
Церковский А.Л.	зав. кафедрой психологии и педагогики с курсом ФПК и ПК, к.м.н., доцент;
Шалютина М.Б.	начальник отдела по воспитательной работе с молодежью.

ИСПОЛНИТЕЛИ

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

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

К.м.н., доцент – Колосова Татьяна Викторовна

Доцент – Шевцова Валентина Владимировна

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

Старший преподаватель – Тимофеева Алиса Петровна

Старший преподаватель – Алферова Марина Владимировна

Старший преподаватель – Герберг Андрей Александрович

Старший преподаватель, м.м.н. –

Рубанова Оксана Святославовна

Старший преподаватель, м.м.н. –

Гайфулина Регина Игоревна

Ассистент – Ковалевская Татьяна Николаевна

Преподаватель-стажер – Швайко Алексей Владимирович

ОТВЕТСТВЕННЫЕ ИСПОЛНИТЕЛИ

**Заведующий кабинетом
здравья и ЗОЖ, м.о. –
Сметанина Наталья Яковлевна**

**Методист кабинета здоровья и ЗОЖ –
Горбачева Анастасия Валерьевна**

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Витебский государственный
ордена Дружбы народов медицинский университет

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения
с курсом ФПК и ПК

XLVIII (48-Й) СМОТР-КОНКУРС **«Образ жизни, здоровье и успех»**



г. Витебск, 2022 г.









