



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ

17 - 23 июля

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)



С 17 по 23 июля Минздравом России объявлена Неделя сохранения здоровья головного мозга.

Ежегодно 22 июля отмечается Всемирный день мозга.

Качество жизни человека непосредственно зависит от головного мозга и очень важно сохранить его здоровье до глубокой старости. Именно этот орган позволяет нам жить, думать, творить, испытывать эмоции и быть тем, кто мы есть.

Мозг, как и любой другой орган, подвержен возрастным изменениям. С годами человек становится более рассеянным и забывчивым, ему достаточно сложно концентрировать внимание и усваивать информацию.

Специалисты центра общественного здоровья и медицинской профилактики дают советы, как поддержать и улучшить работу этого важного органа:

- Сохранить мозг здоровым поможет, прежде всего, правильное питание. Согласно исследованиям, питание

напрямую влияет на деятельность мозга. Необходимо включить в свой рацион достаточное количество овощей и фруктов (не менее 400-500 грамм в день): брокколи, цветную капусту, авокадо, тыкву, чеснок, зелень, citrusовые, ягоды, особенно чернику. Чтобы мозг работал четко, следует употреблять грецкие орехи, морскую рыбу жирных сортов, сухофрукты, хлеб из муки грубого помола, яйца, молочные продукты, оливковое масло. Стимулируют концентрацию внимания специи – имбирь, карри, куркумин, перец чили, а также горький шоколад. Необходимо в течение дня употреблять достаточное количество чистой воды.

- Сохранению острого ума помогает физическая активность. При движении, как во всем теле, так и в головном мозге, улучшается кровообращение. Регулярная физическая нагрузка является отличным способом борьбы с депрессией и профилактикой стресса.

- Предотвращает развитие слабоумия соблюдение режима сна и бодрствования. Непрерывный сон должен быть не менее 7 часов в сутки. Полноценный ночной отдых не только улучшает общее состояние организма, но также снижает риск развития болезней Паркинсона и Альцгеймера.

- Вредные привычки, такие как табакокурение и употребление алкоголя, самым негативным образом сказываются на мозговой деятельности. Все мы наблюдали, как человек с каждой выпитой рюмкой, на глазах становится глупее. Если же спиртное употребляется регулярно, то погибают нейроны мозга, объем головного мозга уменьшается, и такие изменения становятся необратимыми. Курение также

способствует уменьшению коры головного мозга, из-за чего снижаются умственные способности и уровень мышления.

Для активизации мозговой деятельности современному человеку необходимо интересоваться новыми познаниями и расширять свой кругозор – читать книги, учить стихи или иностранные языки. Развитию памяти помогут интеллектуальные игры. Улучшить работу мозга поможет овладение игрой на музыкальных инструментах.

- Здоровый и активный образ жизни, общение с позитивными людьми, разносторонние новые увлечения позволяют быть в социуме и сохранить здоровье головного мозга на протяжении долгих лет жизни!

ТРЕНИРУЕМ ИЗВИЛИНЫ.

Полезные упражнения для развития мозга.



- ПОСТАРАЙТЕСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИВЫЧЕК – ОНИ УТОМЛЯЮТ МОЗГ.**

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО ПЕРЕСТАВЛЯЙТЕ ВЕЩИ В КВАРТИРЕ, КУХОННУЮ УТВАР. ПОПРОБУЙТЕ ПРИГОТОВИТЬ НОВОЕ БЛЮДО ИЛИ СТАРОЕ ПО НОВОМУ РЕЦЕПТУ. ЗАСЫПАЙТЕ НЕТРАДИЦИОННО.
- РАЗВИВАЙТЕ И ТРЕНИРУЙТЕ ПАМЯТЬ И РЕЧЬ**

ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОСЫ: «КАК ДЕЛА?», «ЧТО НОВОГО?», КАЖДЫЙ РАЗ ПРИДУМЫВАЙТЕ НОВЫЕ ФРАЗЫ. ЗАПОМИНАЙТЕ АНЕКДОТЫ И ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ, А ЗАТЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНО РАССКАЗЫВАЙТЕ ИХ ДРУГИМ. УЧИТЕ СТИХИ.
- РАЗВИВАЙТЕ ПРОСТРАНСТВЕННУЮ ПАМЯТЬ**

ДОБИРАЙТЕСЬ ДО РАБОТЫ НОВОЙ ДОРОГОЙ. ПУТЕШЕСТВУЙТЕ ПО НОВЫМ МЕСТАМ. ПОСЕЩАЙТЕ МУЗЕЙ И ВЫСТАВКИ.

Как сохранить работоспособность мозга до глубокой старости



- Развивайте навык владения обеими руками
- Не смотрите телевизор
- Чередуйте умственные и физические нагрузки
- Добавьте в свой рацион больше морепродуктов и овощей
- Больше общайтесь с друзьями и близкими
- Слушайте музыку
- Не забывайте про 8-часовой сон
- Старайтесь все время учить что-то новое

Ухудшают работу мозга

- Насыщенные жиры
- Транс жиры
- Избыток железа
- Избыток меди
- Алюминий

Улучшают работу мозга

- Витамин Е
- Бобовые культуры
- Виноград и черника
- Сладкий картофель
- Витамин В12

Дополнительно улучшают:



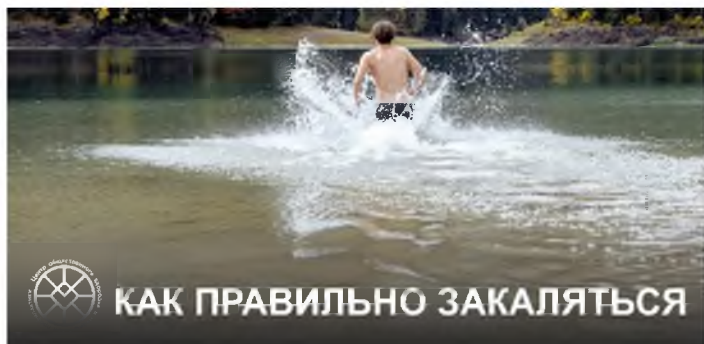
Физические упражнения



Умственная деятельность



Сон



Лето – лучшее время, чтобы начать закаливание и подготовить организм к холодам. Закаливание не только укрепит иммунитет, но и оздоровит нервную и костно-мышечную системы, улучшит работу внутренних органов, активизирует обмен веществ, а еще поднимет тонус и настроение. Летом солнце, воздух и вода – лучшие друзья для начала закаливания.

Солнечные ванны – вовсе не означают, что нужно лежать на пляже

Прогулка в обеденный перерыв на солнце может насытить организм витамином Д. Главное не забывайте про солнцезащитный крем и головной убор. Самое подходящее время для нахождения под солнцем от 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера.

Одним из эффективных способов укрепления иммунитета считается закаливание водой.

Процедуры водного закаливания поэтапные:

- умывание прохладной водой;
- гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;
- ванны для ног, обливание ног;
- общее обливание;
- контрастный душ;
- купание в открытых водоемах.

Массаж стоп. Прекрасная закаливающая процедура – ходьба босиком по песку, гальке, дорожке или траве. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние здоровья. Если вы боитесь ходить босиком даже на даче, то специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп, будет хорошим решением.

При закаливании важно соблюдать правила:

Регулярность

Процедуры по закаливанию должны проводиться ежедневно. Только при регулярных процедурах можно достичь эффекта.

Постепенность

Главное условие правильного закаливания – это медленное и плавное понижение температуры воды или воздуха и постепенное увеличение продолжительности процедур.

Учет индивидуальных особенностей организма

Во время процедур осуществляйте контроль над самочувствием. Это пульс, частота дыхания, общее самочувствие, уровень артериального давления, сон, аппетит, масса тела. Все эти показатели не должны ухудшаться.

Закаляйтесь с пользой для здоровья!

с 3 по 9 июля неделя сохранения иммунной системы

Цель ее проведения – информирование населения о важности поддержания иммунитета.

Предназначение иммунной системы — охрана организма от воздействия микроорганизмов.

Что влияет на снижение иммунитета:

- неправильный образ жизни;
- стрессы, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;
- окружающая среда;
- неправильное питание.

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим.

Продукты, которые способны укрепить защитные функции организма: лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.

Чтобы иммунитет мог правильно работать, не стоит вмешиваться в его работу. Пытаться искусственно его стимулировать – это небезопасно.

Иммунная система будет комфортно выполнять свою функцию при соблюдении принципов здорового образа жизни.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖАНИЮ ИММУНИТЕТА?

- Ежегодный профилактический осмотр или диспансеризация
- Правильное питание
- Здоровый сон (не менее 7-8 часов в сутки).
- Отказ от вредных привычек
- Активный образ жизни
- Закаливание
- Вакцинация



ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ ИММУНИТЕТ

- Вредные привычки (употребление алкоголя, курение)
- Низкий уровень физической активности
- Неправильное питание
- Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон
- Загрязнение окружающей среды



НЕСКУЧНЫЕ КАНИКУЛЫ

Понедельник - день гимнастики

От физического развития ребенка во многом зависит его здоровье, и даже умственные способности. В комплекс оздоровительной гимнастики входят упражнения, которые помогают развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат. Тренировки положительно сказываются на иммунной, нервной, сердечно-сосудистой системах. Занятия щадящие, направленные на общее укрепление организма.

Приглашаем провести свободные деньки максимально весело, полезно и интересно!



Летние каникулы

Все дети и даже взрослые любят играть с воздушными шариками, потому что разноцветные шарики поднимают настроение, дарят чувство радости и веселья. Воздушные шары – это символ детства, поры чудес, сказочных возможностей и беззаботного веселья. Без ярких, разноцветных воздушных шаров не обходится ни один детский праздник.

8 июня в Макуевском ДК прошла детская вечеринка "ШАР-АХ-ШОУ"

Ребята приняли участие в различных конкурсах и состязаниях с воздушными шарами: "Сороконожка", «Самый ловкий», «Граница» и другие. Завершением стал веселый конкурс «Лопни шар».



Правила поведения во время летних каникул

- Соблюдай правила дорожного движения.
- Соблюдай правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами
- Соблюдай правила поведения в общественных местах.
- Соблюдай правила личной безопасности на улице.
- Соблюдай правила безопасного поведения на воде летом.
- Соблюдай правила поведения, когда ты один дома.
- Не играй с острыми, колющими, режущими, легковоспламеняющимися, взрывоопасными предметами



Учредитель: Администрация Сладковского сельского поселения

Слободо – Туринского муниципального района Свердловской области

Адрес: 623942, с. Сладковское, ул. Ленина, 13, тел./факс: 8(34361) 2-43-97, e-mail: sladkovskoel@mail.ru

Дата выхода: Июль 2023г. Тираж: 40