



ВЕСТНИК

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

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К ШКОЛЕ?

Начало учебного года – серьезное испытание для всей семьи. И дело здесь не только и не столько в приобретении одежды и обуви, подготовке учебников и всей необходимой канцелярии. Самое важное – настроиться на новый режим, психологически подготовиться ко всем изменениям, которые неизбежно наступят. На что обратить особое внимание?

1. Скорректируйте режим дня

Психологи отмечают, что школьники, а особенно первоклашки, в первую очередь страдают от смены режима. Поэтому родителям нужно заранее, до начала учебы в школе наладить режим дня своего школьника. Ребенок должен научиться просыпаться в определенное время, быстро завтракать и собираться. Затем уже можно уделять внимание интеллектуальной подготовке к школе и играм. Обедать и ужинать, а также ложиться спать ребёнок тоже должен научиться строго по часам, хоть это и сложно после летних каникул.

2. Создайте правильный эмоциональный настрой

За вас это не сделает никто, а уж тем более школа или учитель с интенсивным режимом учебы. Ребенку нужно объяснить и показать, что учеба в школе интересна и нужна именно ему самому. Для этого можно мотивировать, хвалить за успехи и не ругать за

ошибки. Напротив, угрозы и крики только отвернут от учебы, напугают. Научиться правильно относиться к успехам и неудачам чада надо еще до того, как начнется учебный год. И это очень важный момент при подготовке к школе не только ученика, но и его родителей.

3. Не пытайтесь заранее освоить с ребенком школьную программу

Не давите на ребенка знаниями раньше времени. Многие в стремлении, чтобы их сын или дочь выглядели хорошо подготовленными, проходят часть школьной программы заранее. В итоге на уроках такому ребенку не интересно, он повсеместно отвлекается. Из-за не сформировавшегося интереса к получению знаний в школе совсем скоро ученик перестает стараться на уроках, слушать учителя и, как следствие, получать хорошие оценки.

4. Следите за состоянием ребенка по утрам

Школа не должна стать для ребенка испытанием. Всегда обращайте внимание на то, в каком состоянии находится ваше чадо утром. Ни в коем случае не отпускайте его на уроки голодным или с плохим самочувствием. Ведь в этом случае школа очень скоро начнет ассоциироваться у сына или дочери с негативными ощущениями и большого желания учиться не возникнет.

5. Сформируйте убеждение в важности школьных занятий

Уроки в школе должны восприниматься как важное и ответственное дело. Такому отношению стоит учить еще до поступления в первый класс и следует поддерживать его на протяжении всех лет обучения. Часто сами родители обесценивают школьные знания, основываясь на личном опыте. Но это лишь чужой опыт. А ребенку предстоит самостоятельно учиться, поэтому настраивать его на обесценивание каких-то из школьных предметов не стоит.

**«Образование — самое мощное оружие,
с помощью которого можно изменить мир»**



ЦИКОРИЙ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

Заменить кофе на цикорий – для кого-то такой шаг просто невыносим, кого-то сделать это вынудили проблемы со здоровьем, а кто-то давно и с удовольствием его пьет, не желая ничего другого. Разберемся, в чем польза цикория, а кому все же лучше его не употреблять.

Цикорий, как и кофе, отлично помогает взбодриться, но при этом его вполне можно пить натощак. Причем цикорий может притуплять чувство голода. Вообще полезных свойств у него очень много. Одно из самых важных, что корень цикория, из которого и делают известный коричневый порошок, содержит до 75% инулина. Это натуральный полисахарид, который применяют для изготовления продуктов для диабетиков. Кроме того, инулин является мощным пребиотиком, который повышает защитные свойства организма. Также цикорий помогает снижать давление, справляться с бессонницей, обладает желчегонным действием и способствует выведению токсинов из организма. А еще укрепляет стенки сосудов и сохраняет их эластичность.

Но пить его можно не всем! Во-первых, цикорий может вызывать аллергические реакции. Конечно, все это индивидуально, но аллергикам следует употреблять его с осторожностью. Вторая (и самая неприятная) особенность – цикорий противопоказан при варикозном расширении вен, желчекаменной болезни, гипотонии или нестабильном давлении. И если у вас пониженное артериальное давление, даже одна чашка этого напитка может привести к серьезным проблемам.

Качественный цикорий сегодня – это не дешевый заменитель какао и молотого кофе, а вполне самостоятельный напиток. В продаже есть несколько видов цикория: жареный молотый, жидкий экстракт, гранулированный растворимый. Внимательно читайте состав на упаковке. Продукт не должен содержать добавок, в составе – только цикорий, никаких искусственных ароматизаторов.

Помните, что во всем нужна мера. Поэтому, даже если нет явных противопоказаний, старайтесь не пить более 300 мл цикория в сутки. В противном случае это грозит появлением слабости, тошноты и головокружения.



ЭТИ ПРОДУКТЫ УБИВАЮТ ТВОЁ СЕРДЦЕ

Досолил еду – насолил своему сердцу. ♥ Ведь переизбыток соли негативно влияет на деятельность сердечной мышцы и может привести к ее спазмам, сердечному приступу и инфаркту.!

Всемирная организация здравоохранения советует употреблять в день не больше 5 граммов соли. Это значит, что со всей едой за день, вы должны употребить не больше чайной ложки этой специи. При этом учитывается соль в выпечке, консервах, колбасах и других готовых продуктах.

Как понять, что вы едите слишком много соли?

Переизбыток натрия в организме становится причиной:

- ! гипертонии (повышенного давления);
- ! сильных головных болей;
- ! сухости во рту и жажды;
- ! отеков;
- ! вздутия живота.

Особенно опасно чрезмерное употребление соли при гипертонии. Натрий, входящий в состав специи, задерживает в организме лишнюю жидкость, из-за чего повышается нагрузка на сердце.

Сократив потребление соли, можно:

- ✓ снизить артериальное давление;
- ✓ уменьшить отеки;
- ✓ улучшить работу сердца, почек и печени.

Кому нужно обязательно снизить потребление соли:

- пациентам с артериальной гипертонией;
- пациентам с заболеваниями сердца;
- пациентам с болезнями почек;
- пациентам с болезнями печени.

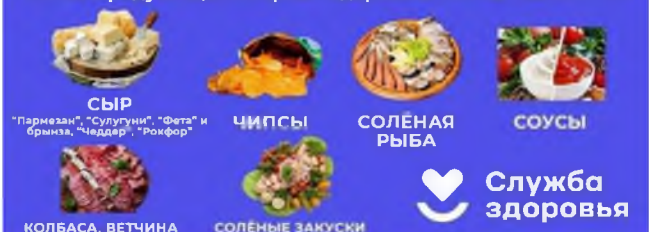
Помните, что соль вызывает привыкание. Исследования показали, что она стимулирует мозг так же, как никотин и наркотические вещества.

СОЛЬ - ПОД КОНТРОЛЬ!

ВОЗ рекомендует ежедневное употребление соли не более 5 гр. (1 чайная ложка)



Шесть продуктов, в которых содержится очень много соли:



Служба здоровья

КАК РАСПОЗНАТЬ АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТонию



Артериальная гипертензия — повышение уровня артериального давления выше 140/90 мм рт.ст.

При этом однократное повышение артериального давления после эмоционального перенапряжения, тяжелой физической работы и некоторых других воздействий не означает развитие гипертонической болезни. Только при устойчивом и продолжительном повышении артериального давления врачи говорят об артериальной гипертензии.

Признаки артериальной гипертензии

Артериальное давление характеризуется двумя показателями:

- Верхнее (систолическое) давление определяется давлением крови на стенки артерии в момент сокращения сердца;
- Нижнее (диастолическое) артериальное давление соответствует давлению на стенки сосудов в момент расслабления сердечной мышцы.

О наличии артериальной гипертензии свидетельствует уровень артериального давления более 140/90 мм рт.ст. - эти пределы применимы ко взрослым людям обоих полов.

У большинства людей (90-95%) артериальная гипертензия является первичным заболеванием, которое получило в нашей стране название «гипертоническая болезнь».

Важная роль в развитии гипертонической болезни отводится перенапряжению основных нервных процессов. Длительное повышение артериального давления в результате сложных изменений в организме приводит к нарушению регуляции работы сердца и повышению толщины гладкой мускулатуры сосудов, их спазму, что в

свою очередь, ведет к нарушению питания таких важных органов как мозг, сердце и почки.

По уровню артериального давления (АД) выделяют 3 степени гипертонической болезни:

1 степень — АД 140-159 / 90-99 мм. рт. ст.

2 степень — АД 160-179 / 100-109 мм. рт. ст.

3 степень — АД равное или превышающее 180/110 мм. рт. ст.

Нередко при 1 и 2 степени гипертонической болезни пациенты недооценивают серьезность заболевания.

1 степень гипертонической болезни, именуемая также «мягкой» формой, отнюдь не является безобидной: ею страдает около 70% пациентов и именно у таких людей риск развития мозговых инсультов увеличивается в 2-4 раза по сравнению с риском у лиц с нормальным артериальным давлением.

В некоторых случаях артериальная гипертензия может являться следствием других заболеваний. Повышение артериального давления может быть проявлением поражения почек (например, при их воспалении) и сужения просвета кровоснабжающих их артерий, а также эндокринных патологий (надпочечников, щитовидной железы).

Такая форма артериальной гипертензии носит название симптоматической или вторичной. Выявление истинной причины заболевания и правильное лечение может в таких случаях привести к полному выздоровлению и нормализации артериального давления.

Для своевременного выявления артериальной гипертензии необходимо знать наиболее характерные симптомы: головная боль, быстрая утомляемость, возбудимость, плохой сон, носовые кровотечения.

При длительном течении заболевания могут развиваться изменения со стороны сердца, проявляющиеся приступами болей в грудной клетке, учащенным сердцебиением и аритмиями, одышкой, отеками нижних конечностей.

Следует быть внимательным к своим ощущениям, но полагаться только на них нельзя: регулярное обращение к врачу и контроль артериального давления позволит вовремя выявить артериальную гипертензию.



ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ МОДУЛЬНОГО ФАПА В Д. МАКУЙ

30 августа председатель Думы муниципального района Елена Ермакова приняла участие в торжественной церемонии открытия модульного фельдшерско-акушерского пункта в д. Макуй.

Со словами приветствия и сердечными поздравлениями выступили И.о. заместителя министра здравоохранения Свердловской области Елена Малявина, председатель Думы муниципального района Елена Ермакова, заместитель Главы муниципального района по социальным вопросам Николай Ботин, глава Сладковского сельского поселения Лидия Фефелова.

Елена Станиславовна от всей души поздравила главного врача ГАУЗ СО «Слободо-Туринская РБ» Храмцову Светлану Геннадьевну, фельдшера ФАПа Спицыну Маргариту Юрьевну, медицинскую сестру Кучину Любовь Леонидовну и население с этим событием и пожелала успехов в благородном и таком необходимом труде, уважения и любви коллег и пациентов, долгих и счастливых лет жизни, крепкого здоровья, душевного тепла и любви!



Областной проект «Здоровое село — территория трезвости» подошёл к финалу!

В Центре общественного здоровья и медицинской профилактики 17 и 18 августа проходит защита финальных проектов участников конкурса «Здоровое село — территория трезвости». Будем ждать результатов!

