

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, буклет, 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
буклет	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 смотра-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 1 группы
Баранова Екатерина Алексеевна
Неверовский Станислав Олегович



ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЕ ЗУБЫ



ЧИСТИТЕ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ



ЦЕЛЫМИ БУДУТ И ЗУБЫ, И ВАШИ ФИНАНСЫ



ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА РАЗ В ПОЛГОДА



«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-
Големчик Алексей



Сигарета-
Робилко Екатерина



Пепель-
Шлома Артём



ЖКТ-
Кисель Анна



Сердце-
Павел Клементович



Рак-
Елизавета Пинчук



ЗОЖ-
Александра Ясылева

ЛУЧШИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

ГРАН-
ПРИ
МЕСТО

Воздействие музыкотерапии на человека

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

кларнет



саксофон

100
УДАРОВ В МИНУТУ

№ ТАКТА

109

РАЗМЕР 4/4

УДАРЫ

434

Болезни, которые лечит музыкотерапия

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| • Неврозы | • Гипертония |
| • Неврастения | • ИБС |
| • Переутомление | • Гастрит |
| • Бессонница | • Спастических колит |
| • Шизофрения | • Язвенной болезни |
| • Психозы | • Хронический бронхит |
| | • Бронхиальная астма |
| | • Болезни мочеполовой системы |



Франц Лист

ФЕРЕНЦ ЛИСТ

СОНАТА ДЛЯ ФОРТЕПИАНО
С# Мажор 5.178



Вольфганг Моцарт



ЛУЧШИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

1
МЕСТО

Экзаменационная сессия без стресса:

что советуют делать ученые, чтобы успешно 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 готовиться. 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 налегать на кофеин и сахар. Да, в течение пары часов они действительно повысят уровень энергии, но в последующие несколько дней это может привести к тревожности и излишней возбужденности.



Совет №4: 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.



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.



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

ЛУЧШИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

2
МЕСТО

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

Зав. кафедрой общественного
здоровья и здравоохранения
с курсом ФПК и ПК,
д.м.н., профессор Глушанко В.С.

Презентация на тему:
Здоровый позвоночник

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

г. Витебск, 2022 г.

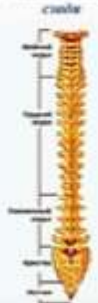
**ЛЮБОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЛЕГЧЕ
ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ**

Примеры заболеваний позвоночника

✓ Патология межпозвоночных дисков
и ущемление нервных корешков.



Позвоночник сбоку Позвоночник сзади Нормальная анатомия позвоночника



Анатомически позвоночник
состоит из 33 позвонков и имеет 5
отделов:

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

Важ. Лучший способ вытянуть позвоночник. Используем турник или перекладину.



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

ЛУЧШИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

3
МЕСТО

Эмоциональное выгорание

причины, признаки, помощь, профилактика

Стебунова Ангелика Сергеевна
4 курс, 34 группа, лечебный факультет

Признаки стресса

физические

- ✓ общее напряжение мышц;
- ✓ дрожь, нервный тик;
- ✓ спазмы, колики, запоры, понос;
- ✓ головные боли, заикание;
- ✓ 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 внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ»

34 гр.

Стебунова А.С.

Как помочь?

физические упражнения, солнечные и воздушные ванны, прогулки, купание, дыхательная гимнастика

фитнотерапия, электросон, иглоукалывание, акупунктура, массаж

здоровая еда, лекарства

аутотренинг, 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.

ЛУЧШИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Витебский государственный медицинский университет
кафедра общественного здоровья и здравоохранения
и курсов ФНП и ПК

Зав. кафедрой общественного
здоровья и здравоохранения
и курсов ФНП и ПК,
д.м.н., профессор Голубина В.С.

Презентация на тему:
Медитация и её лечебная сила воздействия

Выполнила:
студентка 4 курса (3 группа)
лечебного факультета
Паша Мария Александровна

г. Витебск, 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!



«МЕДИТАЦИЯ»
15 гр.
Папко М.А.



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



Выводы

Как было показано в данной презентации, практика медитации может внести 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 влияния на здоровье.

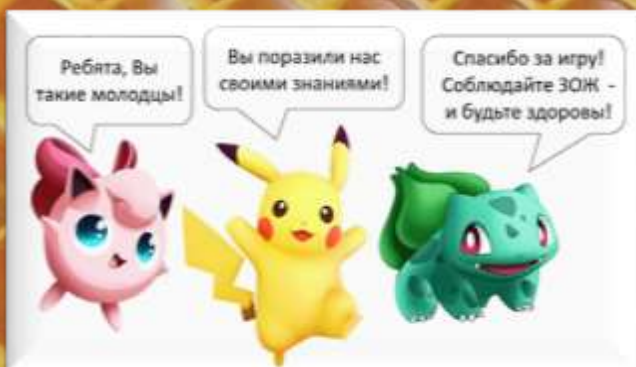


ЛУЧШИЕ ИНТЕРАКТИВЫ

ГРАН-
ПРИ
МЕСТО



**Игра
«ЗОЖ –
Я ВЫБИРАЮ ТЕБЯ»
15 гр.
Ширко Е.Д.**



ЛУЧШИЕ ИНТЕРАКТИВЫ

1
МЕСТО

TIME MANAGEMENT

Шевченко Полина Сергеевна
4 курс, М.гр.г.
инженерный факультет

Витабкс, 2022

Удача это не случайность,
это труд. Улыбку Фортуны
нужно заслужить.

Эмили Дикинсон

ПЛАН ПРЕЗЕНТАЦИИ

03

ПЕНЫ О ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТЕ

1. Управлять временем невозможно
2. Это не работает!
3. Придется больше и усерднее работать
4. Это скучно, в тайм-менеджменте нет места спонтанности и творчеству
5. Это западное изобретение, и для Беларуси оно не подходит
6. Такая организация нужна только тем, кто постоянно опаздывает
7. Безопасно бороться с простотинацией
8. Нельзя стать успешным без управления временем
9. Существуют универсальные техники, которые подкажут абсолютно всем
10. Тайм-менеджмент экономит время

01

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Так ли он нужен на самом деле?

02

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Основа основ любого управления временем

ТЕХНИКИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

- 01 Принцип «3-5»
- 02 Pomodoro
- 03 Метод «90 на 30»
- 04 Техника временных блоков
- 05 Система 4D
- 06 Zero Inbox
- 07 Fresh or Fried
- 08 Матрица Эйзенхауэра
- 09 Автофокус
- 10 Канбан

ПЛАН ПРЕЗЕНТАЦИИ

04

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ

Для тех, кто пока не готов к переменам.

05

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

06

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА

	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
ВАЖНО	ДЕЛАЙ Самое важное и срочное	ПЛАНИРУЙ Важное, но не срочное
НЕ ВАЖНО	ДЕЛЕГИРУЙ Важно, но не срочно	ОТЛОЖИ И ЗАБУДЬ Неважно и не срочно

КТО ПРИДРАЖИВАЛ:
Дуайт Эйзенхауэр,
президент США.

34-0

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ:

Нужно записать все ваши дела, распределить их на четыре группы по важности и срочности. Помогает распределить дела по степени важности, но не ограничивает сам рабочий процесс. Для этого можно использовать другие методы.

Удача это не случайность,
это труд. Улыбку Фортуны
нужно заслужить.

Эмили Дикинсон

«TIME-MЕНЕДЖМЕНТ»

14 гр.

Шевченко П.С.

ЛУЧШИЕ ИНТЕРАКТИВЫ

2
МЕСТО

ФАКТЫ

Первой страной в мире, где был полностью ликвидирован вертикальный путь передачи стала Куба (2015 год)

RANDOM FACT

ФАКТЫ

Около 8,2 % больных туберкулезом людей имеют ВИЧ-инфекцию

RANDOM FACT

ФАКТЫ

Доля получающих АРТ в 2022 году составила лишь 73 % от 37,7 миллионов ВИЧ-инфицированных людей во всем мире

RANDOM FACT

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ



ПРИ РУКОПОЖАТИИ

WHAT ELSE?

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ



ПРИ ОБЪЯТИЯХ

WHAT ELSE?

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ



ЧЕРЕЗ СОВМЕСТНЫЙ ОБЕД

WHAT ELSE?

Андроид приложение
**«ПРОФИЛАКТИКА
ВИЧ\СПИД»**

**5 гр.
Афанасьев В.В.**

ЛУЧШИЕ ИНТЕРАКТИВЫ

3
МЕСТО



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



ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТЕНИ

ГРАН-
ПРИ
МЕСТО



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

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТЕНИ

1
МЕСТО

6 шагов в борьбе против рака

В современном мире экологическая заболеваемость является одной из главных причин смерти.

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

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

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

Быть здоровым - просто,
здоровье - это деньги!

Следуя этим рекомендациям, вы сократите риск смерти от онкозаболевания на 95%!

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Ежедневно употребляйте свежие фрукты, овощи и зелень. Ограничьте потребление жареной, копчёной 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:

Полоскова Екатерина Николаевна, 12 группа, 4 курс, лечебный факультет, г. Витебск, 2022 г.

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

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТЕНИ

2
МЕСТО

ФИЗИОТЕРАПИЯ КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

ВОДОЛЕЧЕНИЕ
ЖЕМЧУЖНЫЕ ВАННЫ



БАССЕЙН



ДУШ ШАРКО



ИНГАЛЯЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ
ОКСИГЕНОТЕРАПИЯ



АРОМОТЕРАПИЯ



ФИТОТЕРАПИЯ



ЭЛЕКТРОСВЕТЛЫЙ ЛЕЧЕНИЕ
ГАЛЬВАНИЗАЦИЯ



УВЧ-ТЕРАПИЯ



ПАРАФИНОТЕРАПИЯ



ДРУГИЕ ПРОЦЕДУРЫ
МАССАЖ



ЛФК



ЛИГНРОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ



Победитель Школа Санбюллетени
Специальное признание жюри 19. 1. 2023 года

«ФИЗИОТЕРАПИЯ»
12 гр.
Шишло А.В.

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТЕНИ

3
МЕСТО

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ – ЭТО ГРУППА ЗАБОЛЕВАНИЙ,
ВЫЗЫВАЕМЫХ РАЗЛИЧНЫМИ МИКРООРГАНИЗМАМИ,
ПОРАЖАЮЩИХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ.

	Соблюдайте правила личной гигиены. Мойте руки с мылом перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета.		Хорошо проваривайте и пропаривайте продукты при температуре не ниже 20°C.
	Фрукты, ягоды, овощи перед едой тщательно промывайте под проточной водой и ошпаривайте кипятком.		При купании в водоемах и бассейнах не допускайте попадания воды в рот.
	Храните продукты в холодильнике при температуре не выше 5°C.		Поддерживайте чистоту и порядок в доме.
	Пейте гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченая вода, напитки в фабричной упаковке).		Не занимайтесь самолечением. При первых симптомах заболевания немедленно обратитесь к врачу.

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

Подготовила: Галина Ольга Павловна, старший медицинский сестра АФ, Бирюковская

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

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТЕНИ

ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ

Tests and diagnosis

Doctors may find signs of Atherosclerosis, enlarged or hardened arteries during a physical exam.

- A test to detect pain before the measured area of the artery.
- Stenosis blood pressure in an affected area.
- Ultrasound sounds over the arteries, heard with a stethoscope.
- Signs of pulsating bulge in the abdomen or behind knee.
- Gradual or pain would hearing.

Common tests used in the clinical exam, which may suggest the disease are:

- Physical exam
- Angiogram
- Artery blood flow
- Artery velocity test
- Angiography
- Coronary catheterization

Symptoms

Atherosclerosis typically starts in arteries, which are affected by atherosclerosis.

Atherosclerosis is a disease that develops slowly in the arteries and veins.

Atherosclerosis is a disease that develops slowly in the arteries and veins. It is a disease that develops slowly in the arteries and veins.

Atherosclerosis is a disease that develops slowly in the arteries and veins. It is a disease that develops slowly in the arteries and veins.

Atherosclerosis is a disease that develops slowly in the arteries and veins. It is a disease that develops slowly in the arteries and veins.

Stages



Atherosclerosis

Risk factors

All Atherosclerosis starts as a fatty plaque on the artery wall, which is the first step in the disease.

Causes: Atherosclerosis is a disease that develops slowly in the arteries and veins. It is a disease that develops slowly in the arteries and veins.

Causes: Atherosclerosis is a disease that develops slowly in the arteries and veins. It is a disease that develops slowly in the arteries and veins.

Causes: Atherosclerosis is a disease that develops slowly in the arteries and veins. It is a disease that develops slowly in the arteries and veins.

Causes: Atherosclerosis is a disease that develops slowly in the arteries and veins. It is a disease that develops slowly in the arteries and veins.

Atherosclerosis is the condition in which an artery wall thickens as the result of a build-up of fatty materials and cholesterol, causing arterial blood vessels, a chronic inflammatory response in the walls of arteries.



Lifestyle and home remedies

Lifestyle changes can help prevent or slow the progression of Atherosclerosis.

- Stop smoking
- Exercise most part of the week
- Eat healthy diet
- Manage stress
- Manage the condition of high cholesterol, high blood pressure, diabetes or other chronic diseases.

Causes

Atherosclerosis starts with damage or injury to the inner layer of an artery. The damage may be caused by:

- High blood pressure
- High cholesterol
- An injury, such as smoking
- Diabetes, obesity, and the disease

Complications

The complications of Atherosclerosis depend on the location of the affected arteries. For example:

Coronary artery disease: Atherosclerosis in the coronary arteries can lead to heart disease, which can be fatal.

Carotid artery disease: Atherosclerosis in the carotid arteries can lead to stroke.

Peripheral artery disease: Atherosclerosis in the peripheral arteries can lead to pain and numbness in the legs and feet.

Atherosclerosis can also lead to heart failure, a condition in which the heart is unable to pump blood effectively.

Dom Randany Group 51

Treatments & Drugs

Lifestyle changes, such as eating a healthy diet and exercising, are often the first line of defense against Atherosclerosis. But sometimes, medications or surgical procedures may be recommended as well.

Drugs: Drugs can slow or reverse Atherosclerosis. They are used to:

- Lower blood pressure
- Lower cholesterol
- Prevent blood clots
- Improve blood flow

Drugs: Drugs can slow or reverse Atherosclerosis. They are used to:

- Lower blood pressure
- Lower cholesterol
- Prevent blood clots
- Improve blood flow

Prevention

To slow, reverse, prevent Atherosclerosis, doctors recommend lifestyle and drug changes.

Response to - Injury hypothesis

The response to injury hypothesis is the leading theory.

It states that damage to the artery wall is the first step in the disease.

It states that damage to the artery wall is the first step in the disease.

It states that damage to the artery wall is the first step in the disease.

It states that damage to the artery wall is the first step in the disease.

It states that damage to the artery wall is the first step in the disease.

Atherosclerosis develops slowly, gradually, and is a disease that develops slowly in the arteries and veins.

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), проявляющаяся расстройством пищеварения, симптомами обезвоживания и общей интоксикации.

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой.

Своевременно и тщательно мойте руки с мылом.

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



ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Используйте разделочные доски и ножи для разделки сырых 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 отдельно и в индивидуальной упаковке продукты сырые и готовые к употреблению.

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

При выезде на природу, с собой берите заранее вымытые овощи и фрукты, продукты с длительным сроком хранения, не требующие для хранения условий холодильника.

На кухне соблюдайте чистоту. Не складывайте мусор и пищевые отходы. Не допускайте появления тараканов.

Храните яйца в холодильнике, перед употреблением тщательно мойте.

Купаться только в установленных для этого местах. При купании в бассейнах и водоемах не следует допускать попадания воды в рот.

ПОМНИТЕ! ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ!

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

Сухоцкая Дина Александровна, 4 курс 16 группы, 2022г.

«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»

- Единение души с природой



- Умеренная физическая активность на открытом воздухе

- Закаливание организма



- Соблюдение личной гигиены

- Чередование труда и отдыха

- Альтернатива вредным привычкам



- Правильное и полезное питание

Диета (греч. Δίαιτα) — образ жизни

Петрович Юрий Андреевич
34 группа, 4 лечебный факультет
2022 год



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

ТВОРЧЕСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ

1
МЕСТО

Природа ТВОЙ друг!



Мусор свой я разложу
По контейнерам цветным,
Прочитаю название к ним:
«Бумага, пластик и стекло» —
В переработку чтоб ушло.
Так, мне нужно старую
Жизнь вторую вернуть.

Природа
удивительно
прекрасна, любей
и не губи напрасно!



Лес — это величайший
источник жизни
не только человечества,
но и всей нашей
прекрасной планеты!

Не берите в руки спички!
Чтобы лес засерный дол,
Не пылал нигде огнём,
Что не плакали буквички,
Не терзали гибелью птички,
А лишь папи роски прыжки,
Не берите в руки спички!



«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 с жирафом, который пришел к доброму доктору Стоматологу.
А как часто ты ходишь к зубному врачу? Заполни дату, когда ты был(а) там в последний раз _____ и когда понадобишься в следующий _____



А у тебя есть привычка чистить зубы два раза в день? Следующие 30 дней закрашивай спичками каждый раз, когда почишь зубы утром, и месяц – когда вечером. Так никакие микробы тебе не будут страшны!

Гигиена зубов для детей



Остапук
Ирина Павловна,
30 группа
4 курса
лечебного факультета.

2022-2023

Сказка о непослушном зубике

В зубном царстве, за государством жили-были зубики. Были у них верные друзья: зубные щетки, зубные пасты и порошки. Очень не нравилась такая дружба старшему Микробу, потому что как отек зубных щеток с пастами и порошками. Сам Микроб был такой грозный, что не давал жить не только маленьким зубикам, но и большим зубам. Только и говорил всею похвалу. А устался он больше-большой!



Ходил Микроб по белому свету злой и голодный оттого, что не мог ни на кого напасть: все вокруг соблюдали советы доброго доктора Стоматолога. Да как-то запричитал Микроб зубика-Вреднику, который делал уже которую неделю и не расступался: «Надоело мне чистить себя по два раза в день, не буду я больше дружить со щетками и пастами! Не могу я поспать после каждого завтрака, обеда и ужина! Не буду я кушать морковь, яблоки, твердое и сыр, мне больше нравится мороженое, торты и шоколадки! Надоело мне ходить по два раза в год к доктору! Я и так самый-самый здоровый и никого не боюсь!»



Только и успел Вредник договорить последние слова, как выпрыгнул дождливый Микроб, да как укунул бедного зубика. Заплакал Вредник: никогда ему еще в своей жизни было так не было. На плач его обратили зубные щетки с пастами и порошками. Обида, печаль, начало усиливаться. Вреднику повезло его к доброму доктору Стоматологу, который вылечил зубик, поставил ему красивую и крепкую пломбу.



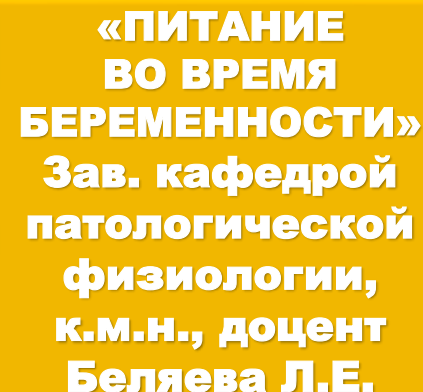
Сейчас зубик - Вредник здоровый, дождливый, живет себе - поживает, чистит себя два раза в день зубной щеткой с пастой; поспит после каждого завтрака, обеда и ужина; кушает морковь, яблоки, твердое и сыр; ходит два раза в год к доброму доктору Стоматологу. А об истории с Микробом зубик вспоминает только тогда когда идет в зеркало своим плечу.

Однако злой и голодный Микроб и сейчас продолжает поить себе голову Вреднику. Только теперь у него, не выходит: все зубики дружат с пастами и щетками, да и советы доброго доктора Стоматолога не забывают.

Конец.

«ГИГИЕНА ЗУБОВ»
30 гр.
Остапук И.П.

1 МЕСТО

[illegible]

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, позвонить врачам, что вам плохо. Позвоните соседям и родственникам, которые рядом.
- Прикрыть горизонтальное положение с приподнятой головой или в позиции лежа на боку.
- Освободить шею и грудную клетку от сдавливающих украшений, воротника рубашки, галстука и другой одежды.

НЕ ВСТАВАЙТЕ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ!

ПРОФИЛАКТИКА

1. Поддержание артериального давления при гипертонии на постоянном уровне. Именно этот показатель предопределяет возникновение инсульта. Большие его.
2. Лечение сахарного диабета. При сахарном диабете стенки кровеносных сосудов повреждаются.
3. Снижение веса. Замечена закономерность в том, что чем больше человек имеет избыточного веса, тем вероятнее у него разовьется инсульт (как геморрагический, так и ишемический).
4. Постоянный контроль свертываемости крови. Повышенная свертываемость крови приводит к образованию тромбов, которые способны замедлить или полностью перекрыть кровоток в сосуде.
5. Постоянный контроль за холестерином крови. Лечение атеросклероза.
6. Отказание от вредных привычек, таких как курение и алкоголь.

ИНСУЛЬТ

РАСПОЗНАТЬ И ПРЕДОТВРАТИТЬ

Подготовила:
Кривко Т.В.
4 курс, 35 группа,
лечебный факультет
Витебск, 2022

ИНСУЛЬТ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

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

Ишемический инсульт
нарушение кровоснабжения

Геморрагический инсульт
повреждение и разрыв

Как обычно заканчивается инсульт?

Смерть, инвалидность или выздоровление. Статистика исходов инсульта не является оптимистичной: 20-30% пациентов умирают в течение года, около 60% остаются инвалидами различных групп и только примерно 10% возвращаются к обычной жизни.

За 2021 год в Беларуси произошло 32 тысячи инфарктов, 30% из них – летальных.

КАК РАСПОЗНАТЬ? ОСНОВНАЯ СИМПТОМАТИКА

 головоная боль (давящая и резкая)	 нарушение зрения (двоение, затемнение, потеря зрения)
 нарушение речи (запутанная речь, непонятные предложения, невнятные слова)	 проблемы с координацией (шаткость при ходьбе, головокружение, потеря равновесия)
 искажение лица (одна сторона лица опущена или отсутствует)	 нарушение чувствительности (онемение, покалывание)

При возникновении данных симптомов **НЕОТЛАЖНО** вызывайте скорую!

Вы в группе риска, если:

- Имеете повышенное артериальное давление.
- Курите и/или злоупотребляете алкоголем.
- Испытываете 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 видеть цель с самого начала. Для этого надо сразу определить, какие именно знания и навыки ты получишь.

В конце. Изучить общий план, выделить первоочередные и второстепенные задачи. Обозначь в голове плановую структуру курса предмета или изучаемого вопроса. И только после этого приступай к учебе.

Вывод? Нужно четко понимать, зачем ты учишься.

Надо найти друга!

Работавшие в паре более мотивированы, они на 53% чаще выполнялись и задания, работали упорнее и дольше не сдавались. В школе университете у тебя всегда есть компания для работы и обсуждения. Так гораздо проще двигаться вперед и быть продуктивным.

Вывод? Найти партнера по учебе!





Соблюдая эти рекомендации, ты обязательно выучишь все быстро, эффективно и надолго, да еще и время на отдых и личные дела останется!

Подготовила:
Гильдцова Лейли
40 группа, 4 курс, ФФПг
г. Витебск, 2022 г.

Как выучить всё и не сойти с ума



Советы по учебе студентам от студентов

Знания – сила.

Возможно, именно поэтому у многих из нас такие проблемы с получением новых знаний, ведь увеличить силу без тренировок и нарастить свои мышцы без регулярной зарядки почти нереально, а третьи на них время...

Скажем честно, чаще всего **лень**.

Что еще хуже, даже если у нас никак не получается выучить все группы wiedzy на занятии или заставить, чем отличается невротический и невротикинский синдромы, мы регулярно ловим себя на том, что не можем выйти из головы приев нового материала или рекламный джингл.

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



Как заставить свою память работать?

У мозга бывает два состояния: сфокусированный и рассеянный. Между этим тонст, твой мозг переходит в сфокусированное состояние, через пару часов, во время отдыха, ты будешь в рассеянном состоянии. Именно в этот момент в твою голову формируются новые нейронные связи. Мозгом не может быть максимально сфокусирован долгое время. Ты начинаешь отвлекаться и давать отвлеченные задания мозгу.

В среднем, максимальное время фокуса – 30 минут.

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

Перечитай-ка я главу 10 раз, обязательно все выучу...

Пронизываясь при многократном перечитывании, мозг не работает недостаточно активно для создания прочных знаний. Гораздо больший эффект ты получишь, если будешь воспроизводить информацию на планшете, отгадывать на вопросы, выполнять упражнения.

Вывод? Не трать время на перечитывание информации, а творчески осваивай материал!

Заниматься спортом, чтобы учиться?

Физическая активность оказывает на способности лучше запоминать и учиться. Активное управление увеличивает количество нейронного фактора головного мозга (BDNF). Это такой белок, который помогает восстанавливать новые нейронные связи. Даже после 20-минутной прогулки активность мозга и память значительно улучшаются.

Вывод? Перед тем, как садиться на пару часов в библиотеке, советую прогуляться на улице.

Пора покушать!

Рыба, овощи, фрукты, орехи и мед содержат множество полезных макро- и микроэлементов, витаминов, которые поддерживают твою мозг в активном состоянии.

Вывод? Правильно питайся!

Энергетики – это?

Стимуляторы черпают энергию из тебя самого, и в откровенный момент твоим ресурсом могут просто-напросто закончиться.

Вывод? Не увлекайся энергетиками!



**«СОВЕТЫ
ПО УЧЕБЕ
СТУДЕНТАМ»
40 гр.
Гыльдцова
Лейли**

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ

Навіщо підкармливають птахів?

Улітку діє каротин, тому у птахів менше часу на пошуки корму. А з-під снігу і льоду їм уникати бачити не дасться. Кад дробним птахом було легше пережити морози, можна повісити кармашку.



Де узинь кармашку?

Не можна набивати у розетках, хронках, а можна хронці з дерева, фанери, пластмашкової бутылки або навіть з шишок.



Дякадобы підкармливаем птушкамі:

- ✓ жеметь, андс;
- ✓ арсенья пмаккі;
- ✓ розаробленя кукурруз;
- ✓ паргашня гірськыня.





Ахова пташкодыняга вострохдзі:

Данамажы птушыным сябрам!






Падрыхтавала:
Навіцкая Ксенія Алегавна
студэнтка 4 курсу 19 групы
агашэдняга факультэта
2022 г.

Чым чэставыць птушкы?

✓ Пасаджыныя пасажжаныя семкі славоніка;
✓ рыві;
✓ гарбузовыя семкі;
✓ пасажжыныя пасажжаныя аржы;
✓ ашавічкі ашавічкі або ашаві;
✓ пасажжыныя пасажжаныя сідзі (асажжыныя пасажжыныя для сідзі і дэталу).




Верабей дамавы



Сінца вялікая

Сінца сінца

Хто можа прытэпны на кармашку?

Правільна вышываць птушку дэталю міні-вышываць:




Гіль

Тайсгалзюб

Дзяржжыныя птушкамі?

- ✓ Славонік;
- ✓ ашавічкі;
- ✓ славонік;
- ✓ славонік (як чорны, так і белы, як славонік, так і славонік).




Зелянушка



Сойка

«ДАПАМАЖЫ
ПТУШЫНЫМ
СЯБРАМ!»
19 гр.
Новицкая К.О.

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.

«АНИМАЛОТЕРАПИЯ»
29 гр.
Денисович В.Ю.

Для чего обычно используют дельфинотерапию:

- Для развития речи у детей;
- Пациенты страдающие психо-неврологическими отклонениями прибегают к данному методу для развития своей познавательной деятельности;
- При расстройстве памяти и нарушении обучаемости;
- Для детей с синдромом Дауна и другими генетическими патологиями;
- Способствует уменьшению непроизвольных движений, нервных тиков;
- Реабилитация людей, которые подверглись насилию или другим сложным стрессовым ситуациям;
- Снятие хронических болей;
- Для досуга и времяпрепровождения взрослых и детей;
- Дельфинотерапия беременных.

Противопоказания:

- эпилепсия;
- острые инфекционные заболевания;
- онкологические заболевания;
- Стандартные противопоказания для реабилитационного лечения в условиях – санаторно-курортного учреждения.



Иппотерапия

➢ это лечение различных болезней с помощью верховой езды и общения с лошадью.



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 9-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 – землетрясения, ураганы, аварии;
- При артритах, ампутациях конечностей, нарушениях мозгового кровообращения, черепно-мозговых травмах, эпилепсии, миопатии, рассеянном склерозе, потере функции различных органов чувств.



ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

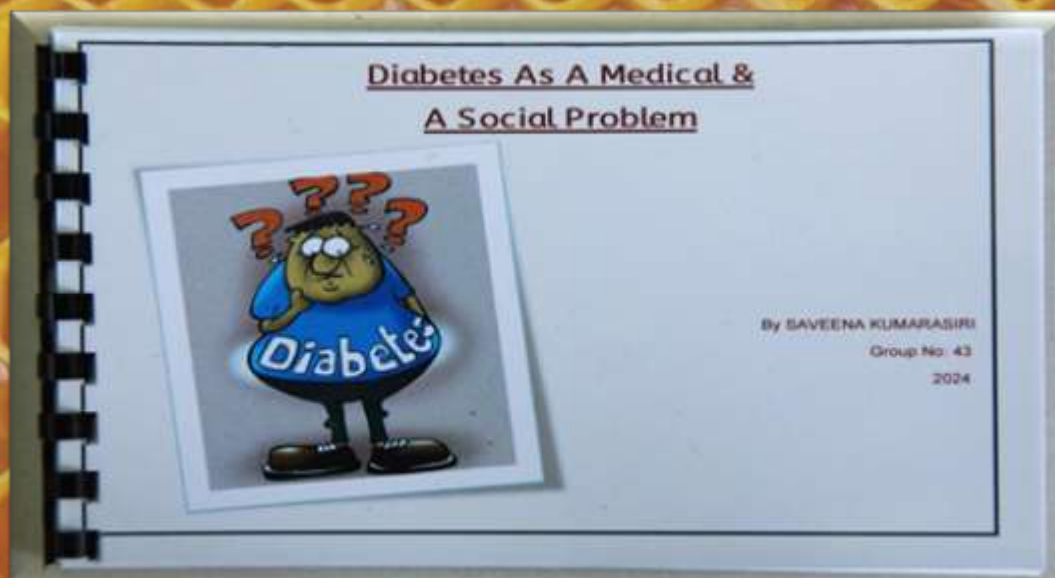
2
МЕСТО



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

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

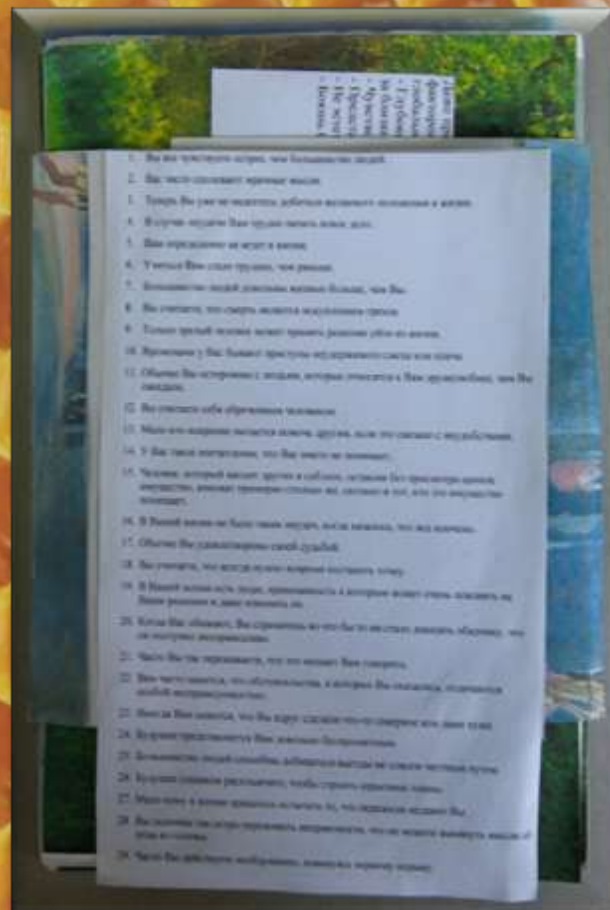
3
МЕСТО



**«ПРОФИЛАКТИКА
САХАРНОГО
ДИАБЕТА»
43 гр.
Ваттухева Савина
Сандуни**

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

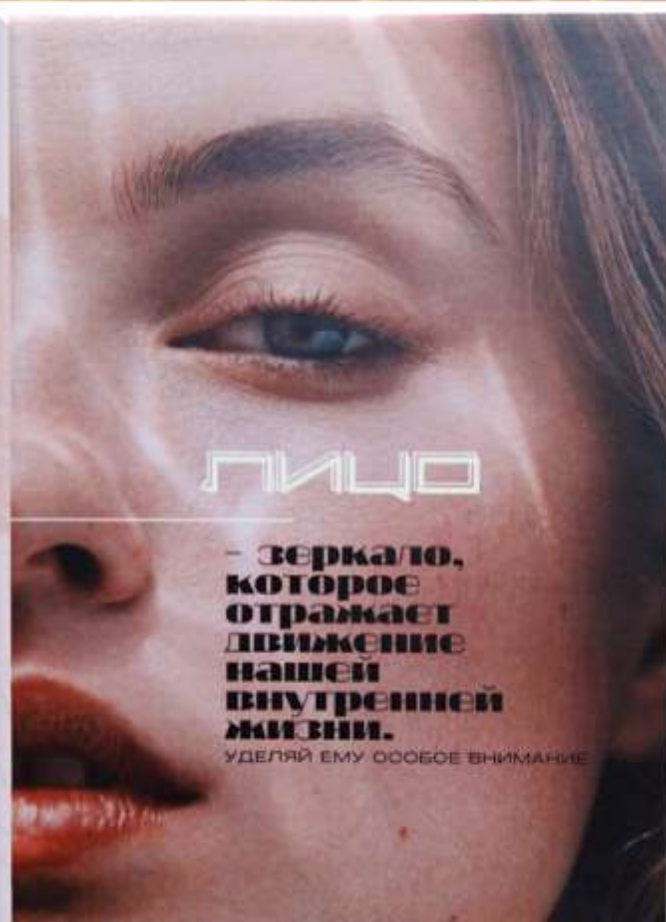
ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ



**«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

ЖИЗНЬ
происходит пока ты строишь планы

ЛЮБАЯ ЖИЗНЬ
ИМЕЕТ ЦЕННОСТЬ
НАУЧИСЬ ЦЕНИТЬ СВОЮ

ТЫ МОЖЕШЬ ИХ ИСПРАВИТЬ
САЖАЮТСЯ ОШИБКИ
В ЖИЗНИ

ПРОГРЕСС
происходит вне зоны комфорта



Если

- нуждаешься в психологической помощи
- тебя посещают мысли о суициде
- ты причиняешь сам себе боль
- боишься причинить себе вред
- ты чувствуешь себя не безопасно
- замечал у себя психические отклонения
- замечаешь признаки депрессии
- ты стал сильно уставать
- тебя перестало все радовать
- у тебя плохой аппетит и плохой сон
- у тебя ухудшилась память
- ты не можешь рассказать об этом никому
- близкие совсем тебя не понимают
- ты не видишь другого вывода
- у тебя тревожные навязчивые мысли
- ты заметил такое поведение за близким

позвони на телефон доверия своего города
+375 (XX) XXX-XX-XX
обратись к специалисту
психотерапевту или психиатру
+375 (XX) XXX-XX-XX

Горова Александра Юрьевна, 4 ЛФ, 3 гр., 2022 г.

«ПРОФИЛАКТИКА
СУИЦИДА»

3 гр.

Горова А.Ю.

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, жгучая



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

Ковалева Екатерина Витальевна,
группа №20, 4 курс, ЛФ
2022 г.

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 вредных привычек

НЕВРАЛГИЯ

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

Йога, бег, плавание предупреждают невралгию

Достаточный сон способствует нормализации работы нервной системы

«Гормоны радости» улучшают работу нервной системы

Курение и алкоголь вредят нервной системе

**«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



В 95% процентах случаев она попадает в мочевыводящие пути восходящим путем, то есть из наружных половых органов к уретре и мочевому пузырю

Факторы риска

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

Женщины чаще подвергаются заражению инфекцией мочевыводящих путей-это обусловлено более короткой 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
- Отеки 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 подмываться 2 раза в день (утром и вечером), используя мыло с нейтральным pH. Направление водной струи при мытье и движения рук должны быть направлены спереди назад, чтобы не занести микробы из области заднего прохода. Подмываться 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 повышению концентрации мочевой кислоты и уратов, особенно если у ваших близких родственников имеется подагра.

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 избыточных возлияниях снижается иммунитет, что повышает риск инфекций.

Совет 7: Принимайте почечные фитопрепараты. Наиболее эффективным является: листья и плоды брусники, плоды клюквы и можжевельника, листья и почки березы, листья толокнянки, тысячелистника, шалфея, зверобоя.

Будьте здоровы!

Подготовила: Бельская Л. Д., 4 ЛФ, 19 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**

ИСТОЧНИК: ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

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

ГАРАЕВА АЛТЫН 37 ГР+10Л

4 КУРС ВОЕН

2022 ГОД



**«ПРОФИЛАКТИКА
КИШЕЧНЫХ
ИНФЕКЦИЙ»
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
здоровья и ЗОЖ»
Горбачева А.В.



ЛУЧШИЕ ИГРЫ

1 МЕСТО



«ЛЮБОВЬ ЛИ?»
19 гр.
Сабалевская Д.И.

ЛУЧШИЕ ИГРЫ

2
МЕСТО



1. Какие количества воды должны выпивать человек и собака? 1,5-2 л и 0,5 л соответственно.
2. За сколько минут до начала тренировки нужно пить воду? Минимум за 30 мин.
3. Правда ли, что в течение всего дня нужно пить, когда и сколько вы этого делаете или нужно только 0,5 литра в сутки? Нет, в течение всего дня нужно пить 1,5-2 л.
4. Правда ли, что человек может жить без воды? Да, правда.
5. Сколько дней без воды может прожить человек? 5 дней.
6. Вода какой температуры наиболее полезна? Комнатной температуры.
7. Правда ли, что горячая вода полезна, а холодная вредна? Да, в умеренных количествах, с осторожностью.
8. После каких занятий нужно выпивать 1 литр воды? После любых занятий, особенно после физических нагрузок.
9. На сколько процентов увеличивается объем воды в организме человека на 20%? На 20%.
10. Правда ли, что человек может жить без воды? Нет, человек может жить без воды только 3-5 дней.



ПРАВИЛА ИГРЫ
ИГРАЕТ ДВА ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО УВЕДОМЛЯТЬ СВОИХ ТОВАРОВ В КОМПЬЮТЕР И УВЕДОМЛЯТЬ СВОИХ ТОВАРОВ В КОМПЬЮТЕР.
И ТАК, ДАВАЯ И РАССКАЗЫВАЯ ТОВАРЫ, КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО УВЕДОМЛЯТЬ СВОИХ ТОВАРОВ В КОМПЬЮТЕР.
И ТАК, ДАВАЯ И РАССКАЗЫВАЯ ТОВАРЫ, КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО УВЕДОМЛЯТЬ СВОИХ ТОВАРОВ В КОМПЬЮТЕР.
И ТАК, ДАВАЯ И РАССКАЗЫВАЯ ТОВАРЫ, КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО УВЕДОМЛЯТЬ СВОИХ ТОВАРОВ В КОМПЬЮТЕР.
И ТАК, ДАВАЯ И РАССКАЗЫВАЯ ТОВАРЫ, КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО УВЕДОМЛЯТЬ СВОИХ ТОВАРОВ В КОМПЬЮТЕР.

«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 случайном 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.



Не употребляйте сырое или недоваренное мясо!



Не употребляйте сырое или недоваренное мясо!



Помните, переносчиками инфекций часто являются насекомые!



Мойте фрукты и овощи перед употреблением!



Кормите детей в соответствии с их возрастом!



Пейте воду из проверенных источников!

«MEMORY»

32 гр.

Самуль Д.А.

ЛУЧШИЕ КАЛЕНДАРИ

1
МЕСТО



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

ЛУЧШИЕ КАЛЕНДАРИ

2
МЕСТО



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

ЛУЧШИЕ КАЛЕНДАРИ

3
МЕСТО



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

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

ГРАН-
ПРИ
МЕСТО



**«ЙОГА ИЗМЕНЯЕТ
ВАШЕ ТЕЛО»
10 гр.
Ацецкая А.С.**

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

1
МЕСТО



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

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

2
МЕСТО



«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, мягко воздействует
на межпозвоночные диски.



4. Поза горы
Прорабатываются мышцы
брюшного пресса.



5. Поза ребенка
Снимает напряжение
в спине, плечах, уравнивает 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	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
УЗИ молочных желёз												
УЗИ малого таза												
Кольпоскопия												
Мазок на вирус папилломы человека												
ПАП-ТЕСТ/онкоцитология												
Мазок на ИППП методами ПЦР												
Кровь на ВИЧ, сифилис и вирусные гепатиты В и С												

Трекер женского здоровья на 2022 год

ИССЛЕДОВАНИЯ

	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
Биохимический анализ крови												
Анализ крови на ТТГ												
Общий анализ крови + ферритин												
Анализ крови на витамин Д												
Общий анализ мочи												
Флюорография												
Осмотр стоматолога												

Подготовлено: Елена Данил Владимировна,
терапевт 4 курса 30 группы
педиатрического факультета, 2022

**«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 отслеживайте применение – ежедневно (базовый уход) или несколько раз в месяц (особый уход)

	ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Очищение	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Тонизация	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Сыворотка/эссенция	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Увлажнение	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SPF	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ковалевич А.Ю., лечебный факультет, 4 курс, 3 группа, 2022 год.

ВЕЧЕР

Чек-лист для ухода за кожей лица

Чек-лист на 4 недели

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

	ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Демакияж-очищение	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Пилинг/энзимная пудра	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Тонизация	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Сыворотка/эссенция	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Питание	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

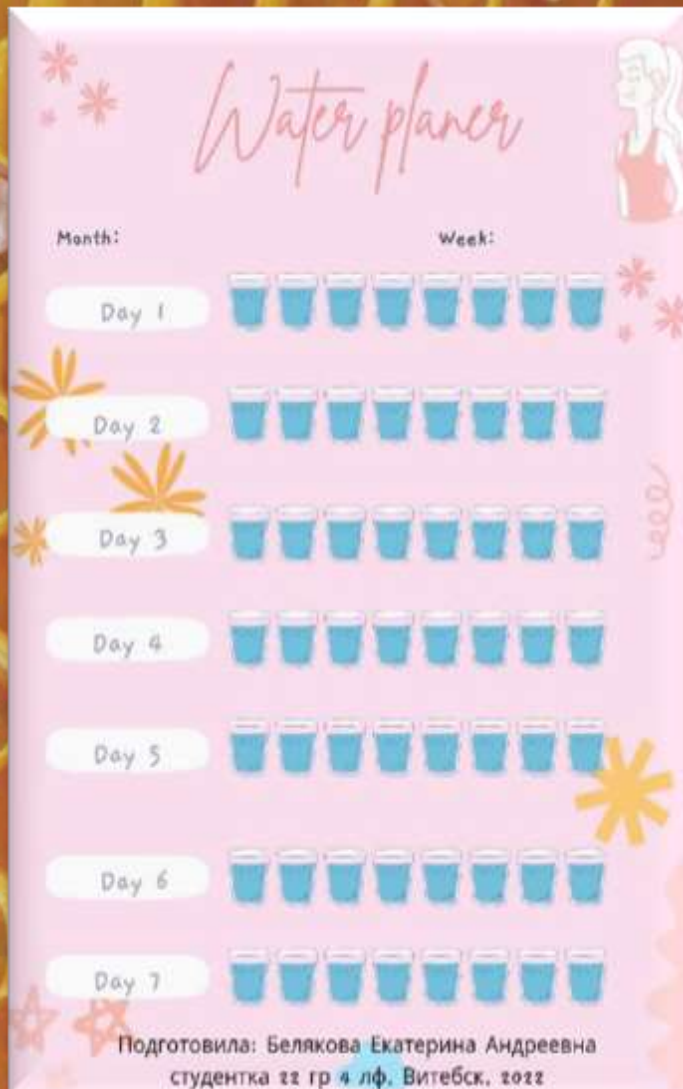
«ЧЕК-ЛИСТ
ПО УХОДУ
ЗА КОЖЕЙ»

3 гр.

Ковалевич А.Ю.

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

3
МЕСТО



**«WATER
PLANER»
22 гр.
Белякова Е.А.**

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ



«STUDY PLANER»
45 гр.
Шавыев
Аннамаммет

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

1
МЕСТО

Depression: LET IT GO.
Better days are on their way



Al-Hassan Hanin
4 course 38 group
medical faculty
2022

«ДЕПРЕССИЯ»
38 гр.
Аль-Хассан
Ханин

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

2
МЕСТО



«НЕ МУСОРИ!»
17 гр.
Сивенок Д.Д.

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 ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ
НАШИМ ЛЕКАРСТВОМ, А НАШЕ
ЛЕКАРСТВО ДОЛЖНО БЫТЬ



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



ЗДОРОВОЕ И РАЗНООБРАЗНОЕ
ПИТАНИЕ – ЭТО КЛЮЧ К
ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ,
ЭНЕРГИИ ДЛЯ РАДОСТИ ЖИЗНИ И
СИЛЕ ПРЕОДОЛОВАТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ



ПИТАТЬСЯ – ЭТО
НЕОБХОДИМОСТЬ, НО
РАЗУМНО ПИТАТЬСЯ –
ЭТО ИСКУССТВО



Мы едим 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

Если Вы не бегаете пока
здоровы, придется побегать,
когда заболеете



Пазл
«ЗА ЗОЖ»
30 гр.
Лазутченко М.А.

ЛУЧШИЕ НОВИНКИ

ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ



Картина
«СИЛА
ВНУТРИ НАС»
19 гр.
Оленская М.В.

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

№	Группа	Факультет	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 оставишь 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.	Музыкотерапия
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	Шкребова 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	Прибыщук 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!
42	33	ЛФ	Кравченко Д.Д.	Половое воспитание детей
43	34	ЛФ	Малашкова В.А.	Вич/СПИД
44	34	ЛФ	Суцевич 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 паталогической 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 риска 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	Алексееenko 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.	Дельфино-терапия 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	Защити 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, Монаием Абдул	Эмоциональное выгорание
97	47	ФПИГ	Рахман Махфузур, Сумайя	Зубы
98	51	ФПИГ	Хазим Хайсам, Такьи 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
смотрa-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 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»;

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
здоровья 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.









