

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

**50-ЫЙ (L)
СМОТР-КОНКУРС
«ОБРАЗ ЖИЗНИ,
ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ»**

ГОРОД ВИТЕБСК, 2024 ГОД

ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

**50-ый (L) смотр-конкурс
«Образ жизни, здоровье и успех»
на лучший видеоматериал, ролик,
мультимедийную презентацию,
санбюллетень, плакат, постер, брошюру
(книгу), буклет, памятку, листовку, флаер,
фотофокус, макет (вещи, посуда и т.п.),
игру, календарь, трекер, новинки
(интерактивная игра, сайт, комикс,
закладки) по актуальным вопросам
формирования здорового образа жизни
(ЗОЖ) населения,
профилактики заболеваний
и предупреждения негативных явлений.**

**Смотр-конкурс проводился на основании
приказа Ректора № 9-уч от 31.01.2024 г.
с 12 февраля по 06 июня 2024 г.**

ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

В 50-ом смотре-конкурсе всего участвовало 570 студентов и сотрудников Университета, которые изготовили 507 средств формирования ЗОЖ разной тематики и направленности.

Из них:

- 416 студентов ЛФ – сдали 398 средств;**
- 135 студентов ФПИГ – изготовили 91 средство;**
- 16 студентов ФФ – представили 16 работ;**
- 3 сотрудника Университета – 2 работы.**

ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

Средства ЗОЖ всех факультетов, участвовавших в конкурсе:

Формы средств ФЗОЖ	ЛФ (4 курс)	ФПИГ (4 курс)	ФФ	Сотрудники	ВСЕГО
видео	12	2	-	2	16
презентация	41	44	-	-	85
интерактив	2	-	-	-	2
плакат	134	17	10	-	161
санбюллетень	4	-	-	-	4
буклет	99	8	6	-	113
памятка	26	4	-	-	30
брошюра (книга)	8	5	-	-	13
макет (вещи, посуда и др.)	8	3	-	-	11
игра	5	-	-	-	5
другое (календарь, листовка, флайер и др.)	59	4	-	-	63
лекция	-	4	-	-	4
ВСЕГО	398	91	16	2	507

20 июня 2024 г. (четверг) в 11.00
состоялся заключительный этап смотра-конкурса «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
Кужель Д.К. (зам. председателя)	проректор по воспитательной работе, к.б.н., доцент
Глушанко В.С. (зам. председателя)	зав. кафедрой общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК, д.м.н., профессор
Кудлюк А.Б. (зам. председателя)	зав. отделом общественного здоровья в ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
Члены конкурсной комиссии:	
Сметанина Н.Я.	зав. «Кабинет здоровья и ЗОЖ» при кафедре общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК, магистр образования
Горбачева А.В.	методист «Кабинет здоровья и ЗОЖ» при кафедре общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК
Дмитраченко Т.И.	декан факультета повышения квалификации и переподготовки кадров, д.м.н., профессор
Кабанова А.А.	зав. кафедрой челюстно-лицевой хирургии и хирургической стоматологии с курсом ФПК и ПК, д.м.н., доцент
Киселева Н.И.	зав кафедрой акушерства и гинекологии, д.м.н., профессор
Клименкова А.М.	начальник отдела по воспитательной работе с молодежью
Козловская С.П.	зам. декана лечебного факультета, к.м.н., доцент
Козловский В.И.	зав. кафедрой факультетской терапии и кардиологии с курсом ФПК и ПК, д.м.н., профессор
Мамась А.Н.	доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК
Мацкевич О.Ю.	заведующий пресс-центром
Мясоедов А.М.	председатель ППО сотрудников ВГМУ БПРЗ
Оленская Т.Л.	зав. кафедрой медицинской реабилитации с курсом ФПК и ПК, д.м.н., доцент
Парамонов Н.С.	председатель ППО студентов ВГМУ БПРЗ
Перевалов Я.О.	зам. декана лечебного факультета
Севостополева В.С.	специалист по связям с общественностью
Солкин А.А.	зам. декана лечебного факультета, к.м.н., доцент
Хуткина Г.А.	зав. кафедрой организации и экономики фармации с курсом ФПК и ПК, к.ф.н., доцент
Церковский А.Л.	зав. кафедрой психологии и педагогики с курсом ФПК и ПК, к.м.н., доцент
Шабунин Е.С.	заместитель председателя ППО сотрудников ВГМУ БПРЗ

ИНФОРМАЦИЯ О КОНКУРСЕ

**Экспертной комиссией было отобрано
81 лучшее средство ЗОЖ
(76 работ ЛФ, 3 работы ФПИГ,
2 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
18 номинациям: видео, ролик,
мультимедийная презентация,
санбюллетень, плакат, постер, брошюра,
буклет, памятка, листовка, флаер,
фотофокус, макет, игра, календарь,
наклейка, трекер и новинки (два сайта,
интерактивная игра, комикс и закладки).**

Творческие проекты победителей

№ п/п	Формы средств ФЗОЖ ФПИГ	ИТОГО проектов (шт.)	ИТОГО студентов (чел.)
1.	Макет	2	2
2.	Брошюра	1	1
	Всего	3	3
№ п/п	Формы средств ФЗОЖ ЛФ	ИТОГО проектов (шт.)	ИТОГО студентов (чел.)
1.	Видео	4	5
2.	Ролик	3	3
3.	Мультимедийная презентация	5	5
4.	Санбюллетень	5	5
5.	Плакат	4	4
6.	Постер	4	4
7.	Брошюра	4	4
8.	Буклет	5	5
9.	Памятка	4	4
10.	Листовка	5	5
11.	Флаер	4	4
12.	Фотофокус	4	4
13.	Макет	3	3
14.	Игра	5	5
15.	Календарь	3	3
16.	Наклейка	3	3
17.	Трекер	5	5
18.	Новинка	6	6
	Всего	76	77
№ п/п	Формы средств ФЗОЖ Сотрудники	ИТОГО проектов (шт.)	ИТОГО сотрудников (чел.)
1.	Видео	2	3
	Всего	2	3

Тематика призовых творческих проектов

№	Темы работ	ФПИГ	ЛФ	Сотрудники
1.	Активное долголетие	-	1	-
2.	Алкоголь – враг здоровья, труда и быта	-	3	-
3.	Беременные и кормящие	-	3	-
4.	Берегите зубы	-	4	-
5.	Вакцинация	-	1	-
6.	Возрождение семейных ценностей	-	1	-
7.	Воспитание здорового ребенка	-	2	-
8.	Гендерное неравенство	1	-	-
9.	Донорство – гуманный долг каждого	-	1	-
10.	Питьевая вода и здоровье людей	-	1	-
11.	Забота о зрении	-	1	-
12.	Здоровый позвоночник	-	3	-
13.	ЗОЖ, его основные компоненты и пути формирования	-	6	2
14.	Домашняя аптечка	-	1	-
15.	Йога и ее положительная энергия для тела человека	-	1	-
16.	Донорство	-	2	-
17.	ВИЧ/СПИД	-	1	-

Тематика призовых творческих проектов

18.	Кожа как защитный барьер и уход за ней	-	2	-
19.	Профилактика курения \ вейпинга	-	2	-
20.	Первая помощь при острых ССЗ, артериальное давление	-	2	-
21.	Питьевая вода и здоровье	-	1	-
22.	Профилактика онкологических заболеваний	-	1	-
23.	Профилактика интернет-зависимости	1	2	-
24.	Профилактика ИППП	-	1	-
25.	Профилактика детского травматизма	-	1	-
26.	Профилактика сахарного диабета	-	1	-
27.	Профилактика суицидальных наклонностей	1	1	-
28.	Профилактика стресса	-	3	-
29.	Рациональное питание как фактор предупреждения заболеваний ЖКТ	-	4	-
30.	Физкультура, спорт, активный отдых и здоровье	-	3	-
31.	Тайм-менеджмент	-	1	-
32.	Терапии и их воздействие на человека	-	13	-
33.	Экология – содержи свой мир в чистоте	-	5	-
34.	Эмоциональное выгорание	-	1	-
	ВСЕГО	3	76	2

The background of the image is a close-up of a red rose, with its petals and leaves visible. The rose is in the center, and its vibrant red color fills the frame. The lighting is soft, highlighting the texture of the petals.

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

ЛУЧШИЕ ВИДЕО

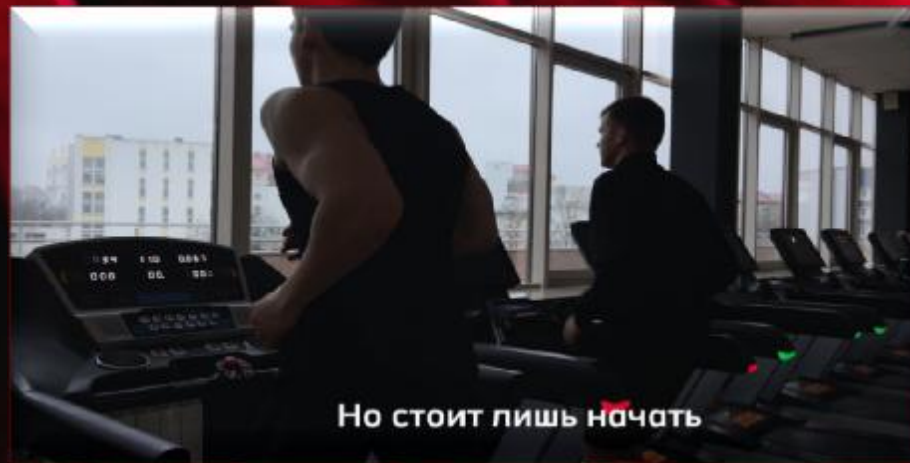
ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ЙОГА И ЕЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА»
Береснева Екатерина Андреевна
36 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ВИДЕО

1 МЕСТО



«ВАЖНОСТЬ СПОРТА»
Балейко Федор Викторович
Каспирович Владислав Николаевич
23 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ВИДЕО

2 МЕСТО



«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Кафедра физической культуры

Старший преподаватель – Константинова Алеся Витальевна

Старший преподаватель – Тур Александр Владимирович

ЛУЧШИЕ ВИДЕО

3 МЕСТО



ДОНОРОМ КРОВИ МОЖЕТ СТАТЬ ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК

- без медицинских противопоказаний
- вес больше 50кг
- возраст больше 18 лет
- граждане РБ, иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие в Республике Беларусь, в возрасте от 18 до 60 лет.



ПЛАЗМА

ЛЕЙКОЦИТЫ

ЭРИТРОЦИТЫ



КЛЕТКИ КРОВИ

Кровь из вены донора поступает в специальный аппарат, после чего тромбоциты и лейкоциты отделяются, а остальные элементы возвращаются донору.

ЛЕЙКОЦИТЫ	ТРОМБОЦИТЫ
1,5 - 2 часа	40 - 90 мин.
Срок хранения: до 1 суток	Срок хранения: до 5 суток

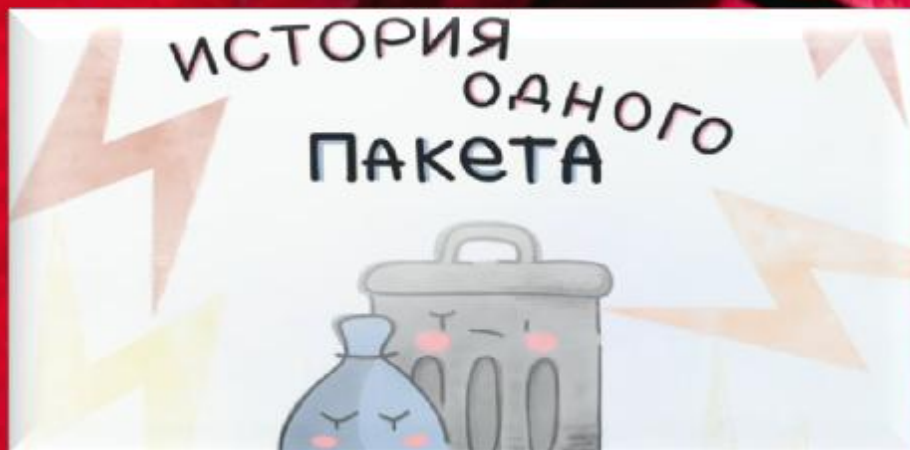
ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ДОНАЦИЯМИ

	цельная кровь	плазма	тромбоциты	лейкоциты (гранулоциты)
цельная кровь	60 дней	30 дней	30 дней	30 дней
плазма	14 дней	14 дней	14 дней	14 дней
тромбоциты	14 дней	14 дней	14 дней	14 дней
лейкоциты (гранулоциты)	30 дней	14 дней	14 дней	30 дней

«ДОНОРСТВО»
Бауэр Наина Ивановна
34 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ВИДЕО

3 МЕСТО



«СОДЕРЖИ СВОЙ МИР В ЧИСТОТЕ»
Пугина Дарья Валерьевна
1 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ РОЛИКИ

1 МЕСТО



«ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА»
Радовская Мария Михайловна
30 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ РОЛИКИ

2 МЕСТО

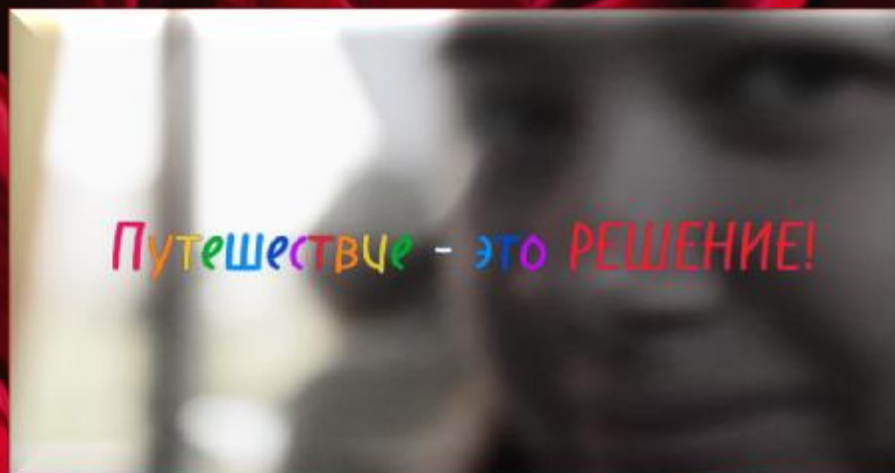
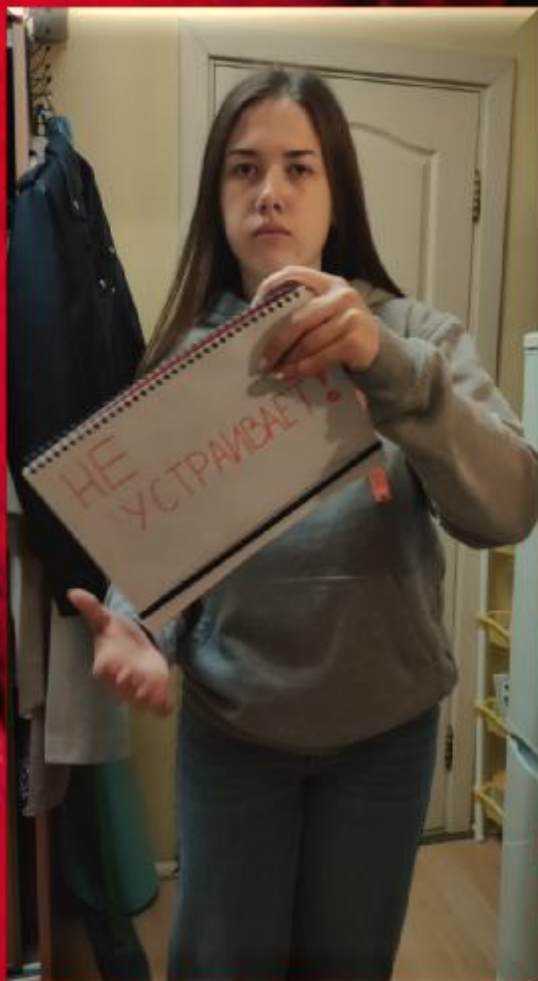


«ПОЛЬЗА МАССАЖА»

Зав. кабинетом здоровья и здорового образа жизни, м.о.
Сметанина Наталья Яковлевна

ЛУЧШИЕ РОЛИКИ

3 МЕСТО



«ТРЭВЕЛ»
Соловей Юлия Александровна
30 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ РОЛИКИ

3 МЕСТО

СОБИРАЕМ
МЕДИКА

НА УЧЁБУ



2. белый халат, который не долго
будет белым



3. кроксы типа ✨ american doctor ✨



5. шоппер, который вмещает
ВСЕ конспекты и учебники



«ШОПИНГ»

Гур Анастасия Дмитриевна

1 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

ГРАН-ПРИ МЕСТО

Что такое синдром эмоционального выгорания?

Под эмоциональным выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся у людей, с полной самоотдачей работающих в социальной сфере.

Сегодня этот синдром исходит исключительно из связи с работой, хотя некоторые исследователи не принимают такой подход.



Пример дневника эмоций

Ситуация

Друг не сделал свою часть, а от неё зависит наш проект. Мне придётся взять её на себя и работать допоздна, чтобы успеть закончить.

Раздражение, обида, паника. Боязнь не успеть закончить.

Чувства

Мысли

Почему он поступает так со мной? Если не сдам вовремя, мне не понравится. Никто не будет разбираться в причинах задержки.

Я сильно раздражаюсь и ругаюсь на друга вместо того, чтобы начать работу. А он ведь даже не догадывается, что мне неприятно.

Выводы

Источники эмоционального выгорания: взаимодействие с людьми, повышенная нагрузка на работе, постоянный стресс.



Основные причины:

- 01 Однообразная работа, повторяющаяся изо дня в день.
- 02 Недостаточное поощрение за труд.
- 03 Постоянная критика и неодобрение со стороны.
- 04 Невозможность видеть результаты своего труда.
- 05 Отсутствие ясности выполняемой работы, постоянно меняющиеся требования и условия.

Еженедельные выходные – спортзал, прогулки, кино, театр, встречи с друзьями.



4. Спланировать и организовать отдых



Длительный отдых – отпуск.



Краткосрочный отдых – короткие перерывы нужны, чтобы не загнаться, работая в повышенном темпе.

«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ»
Деминская Александра Валерьевна
21 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

1 МЕСТО

Принципы тайм-менеджмента



Практически все существующие методы управления временем состоят из трех компонентов: **приоритизации, планирования и структурирования.**

- **Приоритизация.** Чтобы выполнить задачу, нужно определить, насколько она срочная, сложная и важная, и только потом приступить к ее выполнению.
- **Планирование.** Чтобы выполнить задачу, нужно разобраться, когда ее следует сделать и сколько времени на это уйдет.
- **Структурирование.** Чтобы выполнить задачу, нужно понять, как отслеживать ее выполнение и результаты.

Большая часть техник тайм-менеджмента опирается на структурирование и приоритизацию, и только малая часть — сложная комбинация всех трех принципов. Рассмотрим некоторые из них.

3. Дедлайны

Ставьте четкие сроки сдачи работы — дедлайны. Понятные сроки стимулируют работать быстрее и помогают справиться с прокрастинацией. Исследователи Массачусетского технологического института выяснили, что даже самостоятельно установленные дедлайны помогают сдвинуть дела с мертвой точки. При этом такие сроки работают хуже внешних дедлайнов, которые ставит руководитель или конкурсная комиссия. В личных делах внешним куратором может быть друг, коллега или родственник.



6. Автофокус



Метод «автофокуса» подойдет людям, которые часто работают с задачами без дедлайна. Два предыдущих принципа обязывают выбирать дело, и это чувство обязанности вызывает отторжение. Автор метода Марк Форстер считает, что сначала следует выписать все дела в единый список, а потом медленно его прочитывать, пока не захочется остановиться на одной задаче. Объем задачи не имеет значения, важнее желание сделать ее прямо сейчас. Если получилось завершить дело сегодня — вычеркните его. Не получилось — перенесите в конец списка, и прочитайте его заново.

10. Матрица Эйзенхауэра

Система ведения дел и приоритизации, которую придумал 34-й президент США Дуайт Эйзенхауэр в середине XX века. Все текущие и будущие дела распределяют по четырем категориям матрицы в зависимости от их срочности и важности. Матрицей сложно пользоваться постоянно, но можно периодически к ней возвращаться, если завалило работой и домашними делами. Вот как ей пользоваться.

Матрица Эйзенхауэра

Важное
срочное

Важное
несрочное

Срочное
неважное

Несрочное
неважное

«ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»
Журавлев Иван Павлович
7 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

2 МЕСТО

Как изменится жизнь, если начать вести здоровый образ жизни уже сегодня?

- ✓ Снизится риск заболеваний внутренних органов
- ✓ Увеличится продолжительность жизни
- ✓ Ваша красота и молодость сохранится надолго
- ✓ Вы будете более стрессоустойчивы
- ✓ У Вас будет хорошее настроение, достаточно сил и энергии
- ✓ Ваша студенческая жизнь будет более яркой и увлекательной



Баланс труда и отдыха

Сон не менее 8 часов в сутки, желательно ночной сон в одно и то же время.

Учебные занятия, а также различные виды умственного труда лучше планировать в первой половине дня.



Совет:
употребляйте не более 3-х чашек кофе в день

На каждую чашку кофе выпивайте дополнительный стакан воды



Режим питания:
не делайте перерывы между приемами пищи более 4 часов

Закаливание

Закаливание - один из вариантов повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Преимущества закаливания:

1. Укрепление иммунной системы.
2. Повышение сопротивляемости к стрессу.
3. Улучшение физической выносливости.
4. Улучшение кровообращения.
5. Повышение уровня энергии.
6. Укрепление душевного здоровья.



«ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ У СТУДЕНТОВ»
Симанович Александра Александровна
33 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

3 МЕСТО

Введение

- **Фитотерапия** - метод лечения заболеваний с помощью лекарственных средств растительного происхождения, содержащих комплексы биологически активных веществ, максимально полно извлеченных из целого растения или отдельных его частей.
- **Ароматерапия** — использование летучих компонентов эфирных масел и фитонцидов растений для физического и психологического оздоровления. Наиболее эффективный на сегодня способ борьбы со стрессом и связанных с ним заболеваний, а также заболеваний хронического характера.
- **Гомеопатия** - система лечения, основанная на применении малых доз приготовленных особым образом лекарственных средств, в больших дозах вызывающих у здорового человека симптомы, сходные с признаками заболевания.



Гомеопатия

Гомеопатия — система лечения, основанная на применении малых доз приготовленных особым образом лекарственных средств, в больших дозах вызывающих у здорового человека симптомы, сходные с признаками заболевания.

Основоположителем гомеопатической системы лечения считается немецкий врач Самуил Ганеман (1755–1843).

Принципы гомеопатии:

- «Подобное исцеляет подобное же».
- Использование единственного лекарства.
- Применение минимальной дозы.
- Потенцирование лекарства — последовательное многократное разведение вещества.

Гомеопатические лекарства готовятся из натуральных веществ: растительных, минеральных, животного происхождения, они лучше переносятся организмом, имеют меньше побочных действий и аллергических реакций, потому их можно применять длительно.



Ароматерапия

Механизм действия ароматерапии прост: мозг человека воспринимает запахи сознательно и бессознательно. То есть обонятельные ощущения воздействует на нервные рецепторы, вызывают реакцию мозга, то есть при дыхании воздействие происходит на нервную систему.

Ароматерапия вызывает следующие эффекты в организме человека:

- лечение синдрома хронической усталости; снятие стресса;
- укрепление иммунитета;
- противовоспалительный эффект;
- антисептический эффект; антибактериальный эффект;
- жаропонижающий эффект;
- спазмолитический эффект;
- седативный или тонизирующий (в зависимости от вида масла) эффект;
- замедление процессов старения.



Заключение

Таким образом, **фитотерапия**, имея свою специфику, является эффективным средством при лечении в первую очередь хронических заболеваний и нарушений обмена веществ. Ее можно рассматривать как разновидность аддитивной (метаболической) терапии, способствующей исправлению и восстановлению нарушенного тканевого обмена, обеспечивающей противорецидивное лечение.

Анализ литературы свидетельствует о возможности изменения различных характеристик организма человека под влиянием **ароматерапии**. Использование ароматических веществ в качестве немедикаментозного средства коррекции нарушенных физиологических функций организма человека и повышения его функциональных возможностей получает все более широкое распространение.

Гомеопатия выделяется из всех известных лечебных систем своим особым пониманием болезни и способов ее лечения. Она отличается и своим особым отношением к пациенту, лекарству и способу его выбора.



«АРОМАТЕРАПИЯ»
Гайдаш Валерия Ивановна
29 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

3 МЕСТО

Самые популярные виды спорта для молодёжи:

- Футбол. Им можно заниматься везде: на стадионе и во дворе, в парке и на площадке, на пляже и в лесу, на асфальтированной или травяной поверхности. Футбол – это хорошая физическая форма и прекрасное настроение.



- Плавание. Также сезонный вид спорта, хотя, конечно, наличие в области досягаемости бассейна решает эту проблему. Во время плавания работают все мышцы и отсутствует сильная нагрузка на суставы.



Коньки: можно просто кататься на коньках, а можно освоить элементы фигурного катания, но здесь надо подходить с осторожностью. Укрепляются мышцы ног, улучшается форма ягодичи, улучшает равновесие. За один час занятий сжигается до 500 ккал.



И помните, что возраст занятиям не помеха – для каждого возраста можно найти подходящие физические упражнения, которые помогут сохранить бодрость и активность на долгие годы.



«СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ»
Букач Никита Андреевич
33 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТЕНИ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»
Коваленко Анна Александровна
20 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТЕНИ

1 МЕСТО

10 причин вести активный образ жизни



Регулярная физическая нагрузка позволяет развить силу и выносливость



Разумный подход к спорту позволяет сформировать красивое тело и повышает самооценку



Физические упражнения снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний



Регулярные умеренные физические нагрузки уменьшают риск развития остеопороза



Спорт оказывает положительное воздействие на память и творческие способности



Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и сбросить напряжение



Сильная мускулатура помогает сохранить хорошую осанку



Регулярные вечерние прогулки на свежем воздухе помогают укрепить иммунитет



Регулярная физическая активность облегчает засыпание и улучшает качество сна



Занятия спортом помогают находить новых друзей

Цымбаревич Марина Дмитриевна, 4ЛФ, 5гр., 2024

«10 ПРИЧИН ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Цымбаревич Марина Дмитриевна
5 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТЕНИ

2 МЕСТО



«ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА»
Меркушева Аделя Олеговна
29 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТЕНИ

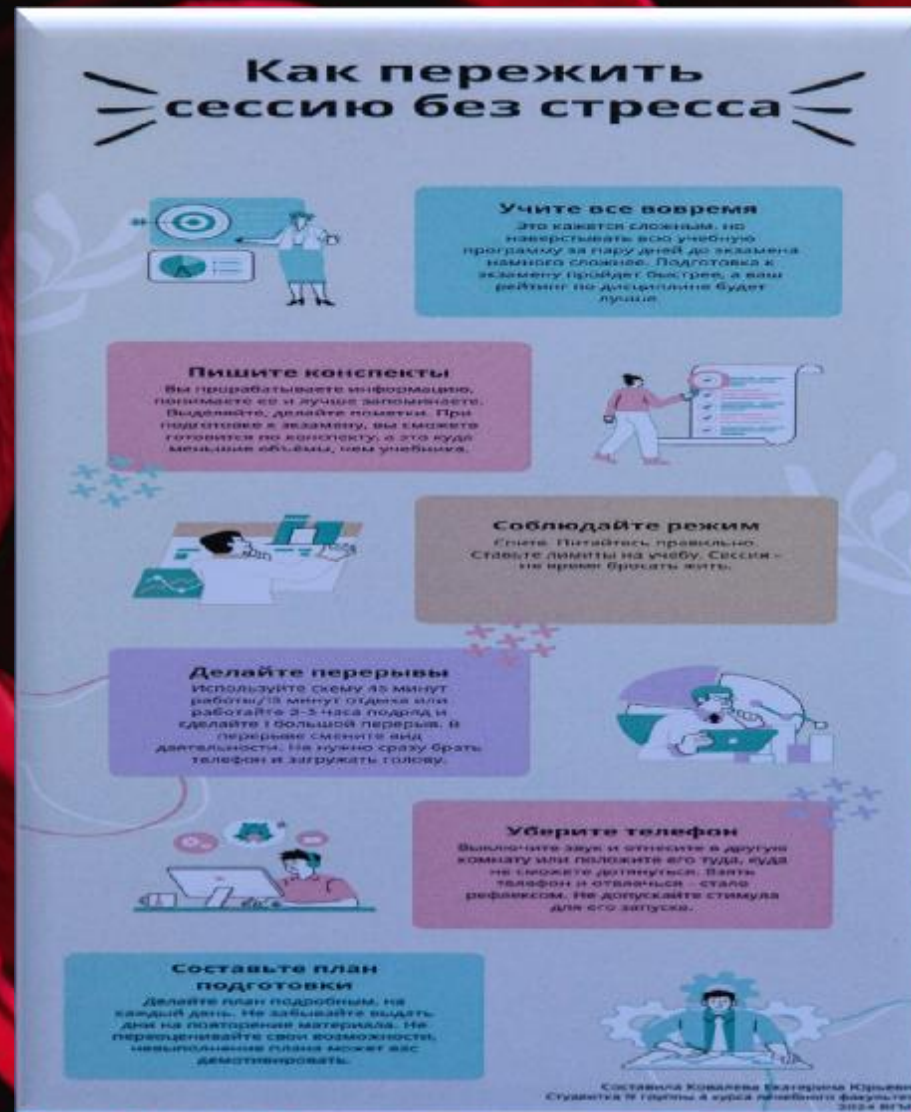
3 МЕСТО



«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Кремская Екатерина Анатольевна
29 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ САНБЮЛЛЕТЕНИ

3 МЕСТО



«КАК ПЕРЕЖИТЬ СЕССИЮ БЕЗ СТРЕССА?»
Ковалева Екатерина Юрьевна
19 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ГДЕ ТВОИ МЫСЛИ — ТАМ ТВОЯ ЭНЕРГИЯ»

Марецкая Дарья Валерьевна

7 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

1 МЕСТО



«БЕРЕГИ ЗУБЫ СМОЛОДУ»
Жилинская Ольга Денисовна
5 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

2 МЕСТО



«ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА»
Трафимова Валерия Александровна
21 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПЛАКАТЫ

3 МЕСТО



«ВИЧ ОПАСЕН!»

Хващевская Марина Александровна
23 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ

1 МЕСТО



«НУЖЕН ЛИ ТЕБЕ АЛКОГОЛЬ?»
Чепернатая Дарья Александровна
5 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ

2 МЕСТО



«НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ МЫТЬ РУКИ!»
Родь Евгений Юрьевич
5 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ

3 МЕСТО



«МЕДИТАЦИЯ И ЕЕ ЛЕЧЕБНАЯ СИЛА»
Чичикайло Екатерина Александровна
26 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПОСТЕРЫ

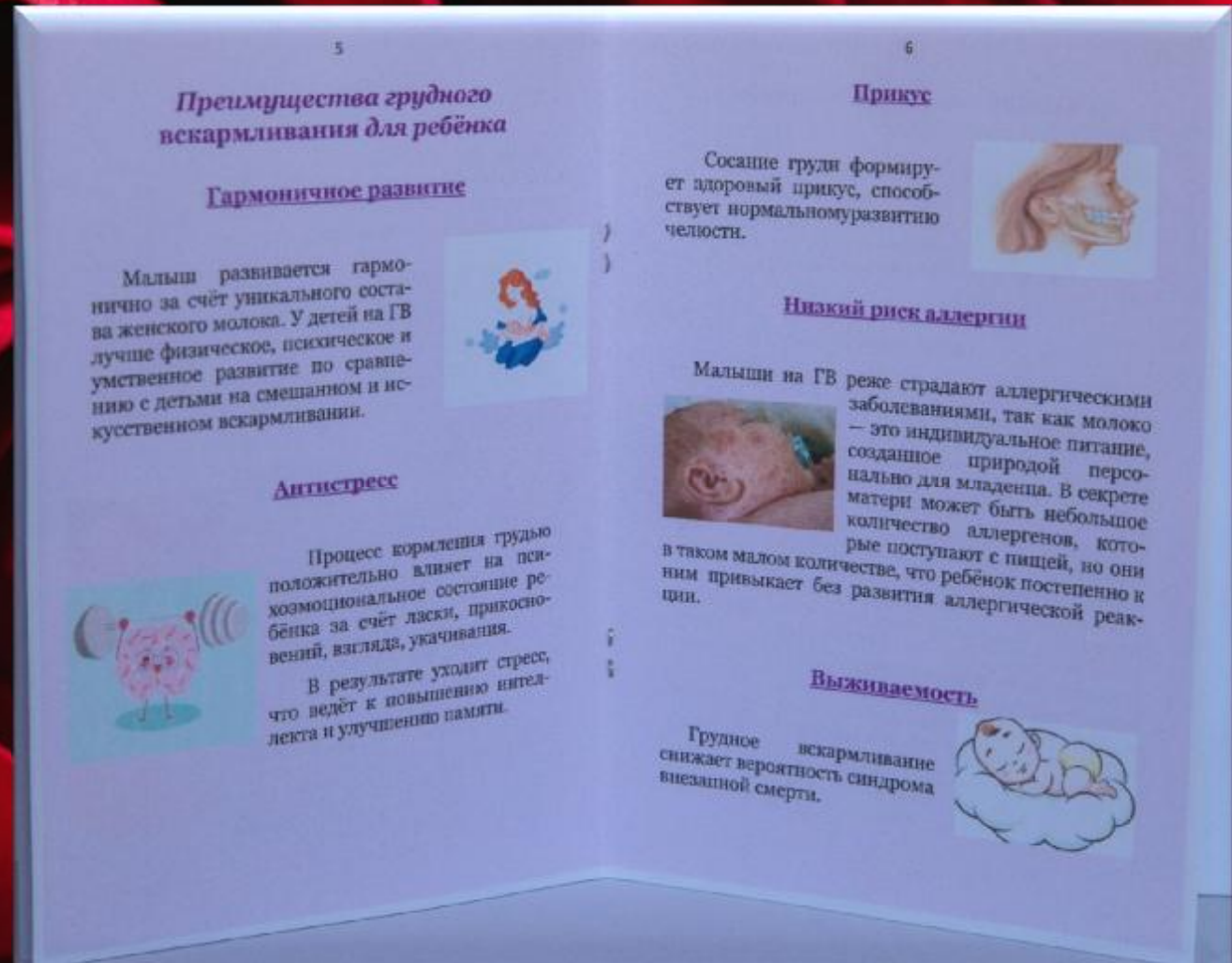
3 МЕСТО



«ЙОГА»
Самуйлова Карина Дмитриевна
27 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

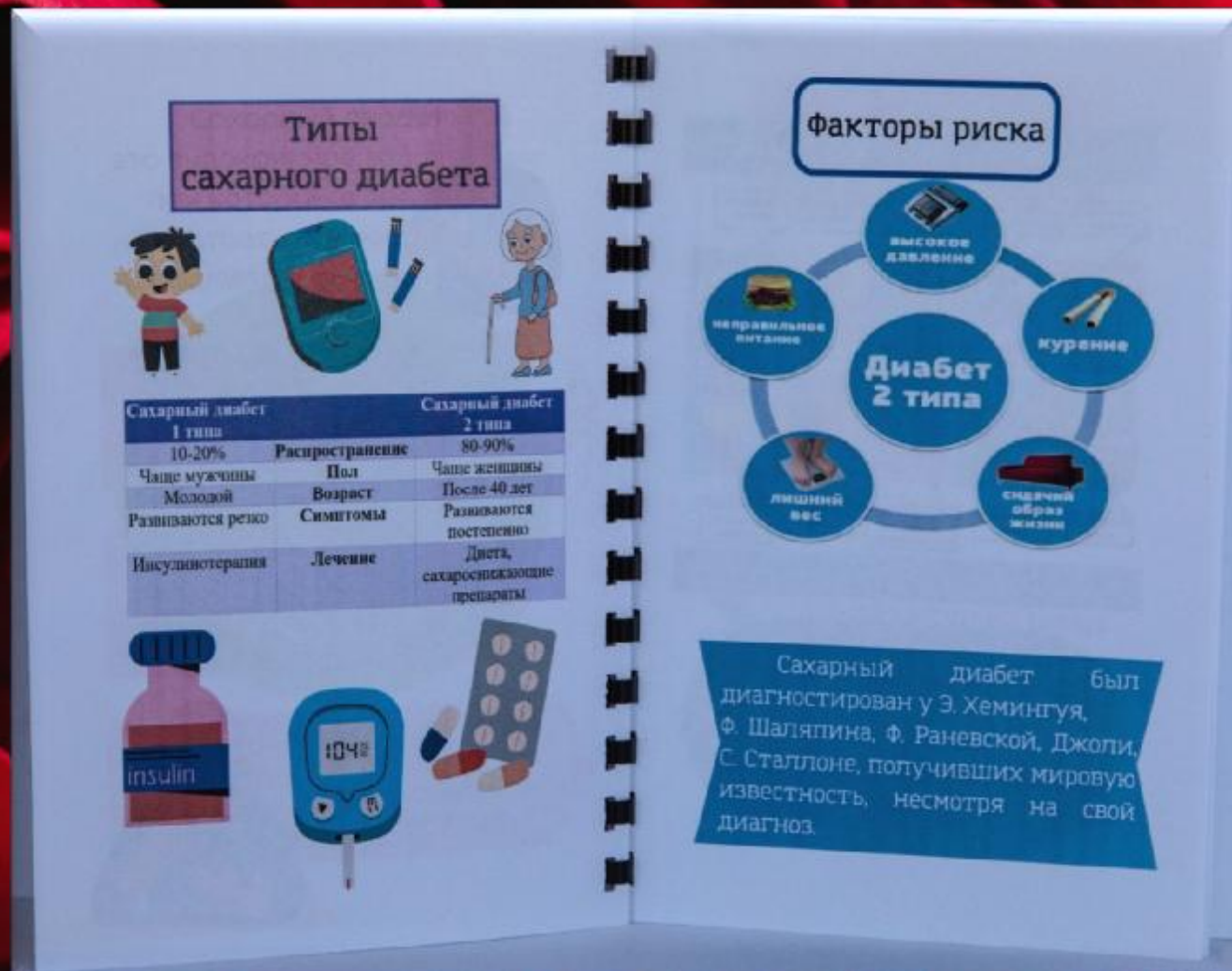
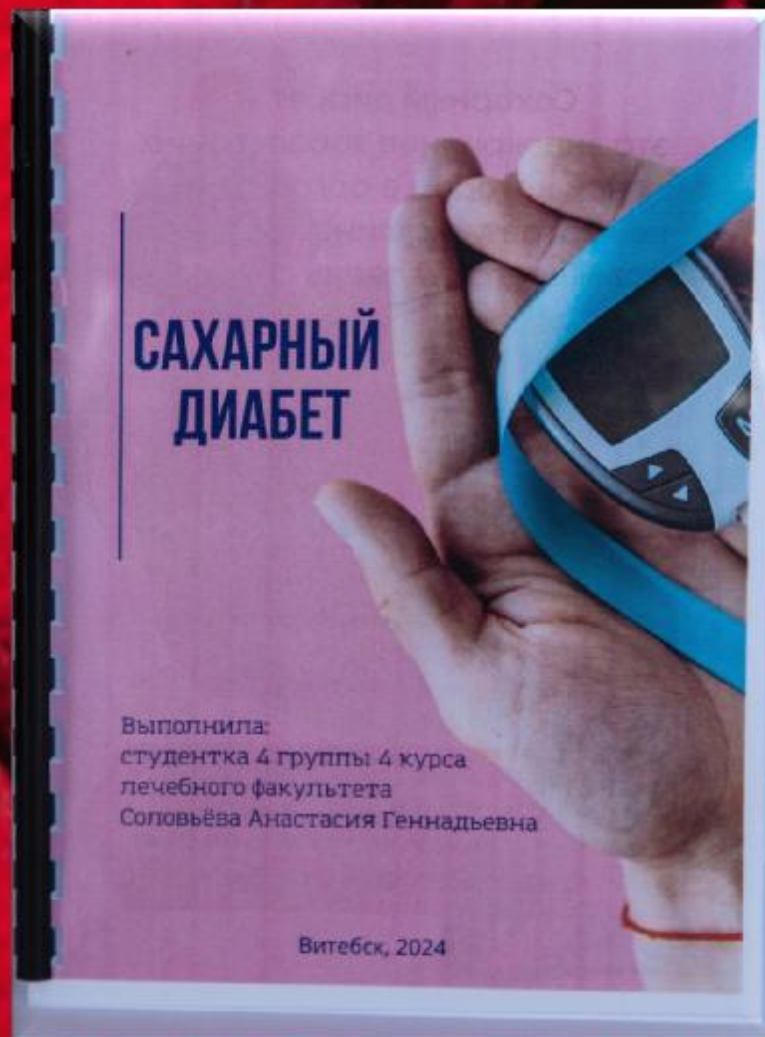
ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ПОЛЬЗА ГРУДНОГО МОЛОКА»
Ленец Ангелина Владимировна
26 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

1 МЕСТО



«ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА»
Соловьева Анастасия Геннадьевна
4 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

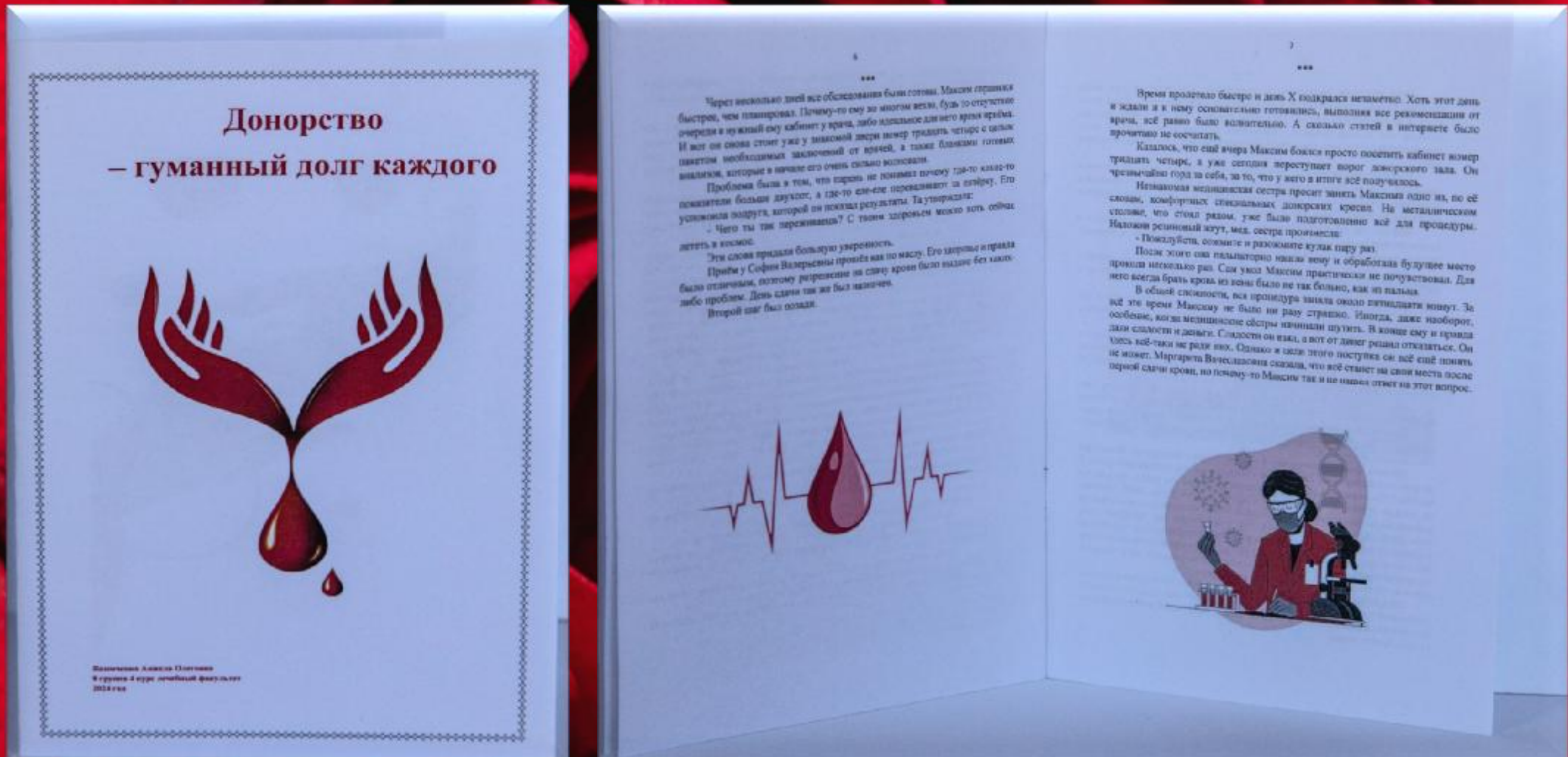
2 МЕСТО



«КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ГРУДИ?»
Куликова Дарья Сергеевна
22 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

3 МЕСТО



«ДОНОРСТВО – ГУМАННЫЙ ДОЛГ КАЖДОГО»
Якимченко Анжела Олеговна
8 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БРОШЮРЫ

3 МЕСТО



Причины появления суицидальных наклонностей и их профилактика



Кадзиков Александр Юрьевич
студент 4 курса 7 группы лечебного факультета
Витебск 2024



Особенности подросткового суицида



Переходный возраст – сложный этап формирования личности, который мало у кого проходит гладко. Часто непростая жизненная ситуация толкает подростков на отчаянный шаг. Суицид среди детей является особой областью изучения психологов и педагогов. Большая же часть родителей замалчивает разговор на эту тему, наивно полагая, что беда не коснется их детей.

Необходимо как можно раньше объяснить подросткам, что такое суицид и как избежать проблемы

Суицидальное поведение обычно вызвано непониманием со стороны родителей, сложными жизненными ситуациями, конфликтами с друзьями. Особенно остро проблемы с детьми возникают в неполных и неблагополучных семьях. Не последнюю роль играют пропаганда самоубийств посредством кинофильмов, анимаций, интернета. Другие причины – это депрессия, токсикомания, наркомания, алкоголизм.

Катализатором самоубийства может послужить гибель родного человека или друга. Для девочек это может быть изнасилование или ранняя нежелательная беременность. Как ни странно, но и психич. расстройства могут быть следствием несправедливости. Среди подростков и студентов встречаются талантливые люди, которых не воспринимает социум.

Признаки подросткового суицидального поведения

С целью предупреждения попыток самоубийства важно выявить и снизить уровень перформального поведения у подростков по следующим пунктам:

- ✓ интровертность, желание остаться в одиночестве, игнорирование друзей и товарищей;
- ✓ ярко выраженный гнев, постоянные капризы, повышенная требовательность к близким людям;
- ✓ депрессивное состояние, характеризующееся изменением поведения, эмоциональным упадком;
- ✓ негативные истинные размышления, жестости, поведение, граничащее с жестокостью, казавшее бы, на пустом месте;
- ✓ запущенная самоочистка, мысли о своей ненужности, невосприимчивости, синдром апатии;
- ✓ присвоенная ребенку нарушения аппетита;
- ✓ нарушения сна;
- ✓ снижение успеваемости детей;
- ✓ безразличие к внешнему виду (неопрятная одежда, нарушение личной гигиены).



Родителям следует насторожиться такие особенности поведения, как изменение аппетита и нарушения сна. Дети с плохим аппетитом вдруг начинают много есть, подростки, которые ели хорошо становятся привередливыми. Часто дети, решившиеся на суицид, могут спать весь день. Иногда присутствует бессонница, ребенок ложится спать только под утро. Школьники прогуливают уроки, нередко случается исключение из школы, что еще больше усугубляет ситуацию.



«ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАКЛОННОСТЕЙ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА»
Кадзиков Александр Юрьевич
7 гр., ФПИГ

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«МИКРОЭЛЕМЕНТЫ – ТВОИ МАЛЕНЬКИЕ СПАСИТЕЛИ»

Гавриленко Виктория Игоревна
20 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

1 МЕСТО

Основные причины боли в спине:

- малоподвижный образ жизни,
- нарушение обмена веществ,
- нехватка витаминов и микроэлементов,
- избыточный вес,
- травмы позвоночника,
- неправильная осанка,
- неправильно подобранная обувь,
- чрезмерные нагрузки.

Соблюдайте следующие правила:

- Придерживайтесь ежедневного графика занятий, но прислушивайтесь к своему самочувствию.
- Выполняйте упражнения минимум через два часа после приема пищи.
- Предварительно разминайте мышцы и суставы круговыми движениями или растиранием.
- Примите душ после тренировки и дайте телу отдохнуть хотя бы полчаса.
- В ходе выполнения упражнений дышите глубоко и спокойно, не задерживайте дыхание.
- Выполняйте упражнения плавно, избегайте резких рывков и скручиваний.
- Занимайтесь в хорошо проветриваемом помещении и в удобной одежде.
- Придерживайтесь сбалансированной диеты, которая обеспечит энергией, необходимой для тренировок.

В здоровом позвоночнике - здоровье всего организма!



Гудь Мария Витальевна
14 группа 4 курс
лечебного факультета
2024 год

Позвоночник развивается высокими нагрузками. И хотя в жизни многих людей физическая нагрузка, зачастую связанная с работой, не ведет к развитию заболеваний позвоночника. Так что важно, чтобы позвоночник был здоровым?

Комплекс упражнений
Задача комплекса — задействовать все группы мышц. Упражнения укрепляют верхнюю часть спины, позвоночник, и поясничный отдел, а для их выполнения достаточно всего 10 минут в день.

1. Упражнение "Живот"

Встаньте на четвереньки. Руки равны под плечами, пальцы вытянуты вперед, ноги согните под углом 90°, колени должны быть четко под тазом. Живот держите подтянутым на протяжении всего упражнения. Глубоко выдохните и выгните спину вверх (забороздок в это время должен как бы прижиматься к груди). На вдохе спину прогните вниз, опустите голову и глаза на пол. Повторяйте эти движения в медленном темпе и без резких рывков 10 раз.

2. Упражнение "Хвост"

Исходное положение — лежа на животе. Руки вытяните вперед, разведя их чуть шире плеч, ноги — чуть шире таза. На вдохе одновременно поднимите вверх правую руку и левую ногу, потом противоположные руку и ногу. В верхней точке задержитесь на 1 секунду. При выполнении упражнения тело должно образовывать форму "Х". На выдохе ноги, туловище и руки ложатся опять на пол. Повторите 10 раз на каждую сторону.

3. Наклоны сидя и вперед

Сядьте на пол и вытяните ноги вперед. Расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и поднимите руки вверх. Затем с выдохом начинайте наклонять туловище вперед, стараясь животом коснуться бедер. Согнутые ноги поднимите над собой. При этом локти должны быть согнуты под прямым углом. В таком положении посчитайте до 15 и вернитесь в исходное положение. Повторите 5 раз.

Дальше вам поможет следующее упражнение: лягте на спину и поднимите таз на 10 см. При этом локти должны быть согнуты под прямым углом. В таком положении посчитайте до 15 и вернитесь в исходное положение. Повторите 5 раз.

4. Диагонали

Встаньте на четвереньки, не округляйте спину. Подведите левую руку и правую ногу до уровня тазобедренных суставов, задержитесь на пару секунд и поменяйте на другую ногу и руку. Выдох должен происходить в арку, глотая коленостой. На протяжении всего упражнения живот и спина должны быть напряжены, не расслабляйте мышцы. Сделайте по 10 раз на каждую сторону.

5. Собака мордой вниз

Встаньте на четвереньки и расположите ноги на ширине плеч, руки по швам. Разместите руки строго под плечами и поднимите таз вверх, выпрямив колени и локти до конца. Тело должно образовывать треугольник. Оставаясь в таком положении сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Держите корпус ровно, в спине сохраняйте равновесие, без чрезмерного прогиба в пояснице. Повторите 5 раз.

6. Наклоны из положения стоя

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки по швам. Руки, голову и туловище медленно опускайте вниз. Тело держите ровным. Напрягите коленные мышцы, задержитесь в этом положении на 5 секунд. Медленно поднимитесь, вдохните полной грудью и проделайте те же самые действия 5 раз.

7. Вращательный массаж

Лягте на спину и согните ноги в коленях. Хорошо прижмите поясницу к полу и напрягите мышцы живота. Теперь без резких движений вдохните и задержите таз так, чтобы поясница и бедра были на одном уровне. С выдохом опустите таз на пол. Повторите это упражнение медленно 15 раз.

«В ЗДОРОВОМ ПОЗВОНОЧНИКЕ – ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА»
Гудь Мария Витальевна
14 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

2 МЕСТО



«ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА У БЕРЕМЕННЫХ»
Морозова Ольга Витальевна
20 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

3 МЕСТО

Какие существуют типы кожи?

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

- Поры не выражены.
- Гладкая текстура кожи.
- Высыпания и воспаления или отсутствуют, или появляются точечно и быстро исчезают.
- Не склонна к обезвоживанию, раздражению и стянутости.

СУХАЯ КОЖА

- Поры не выражены.
- Есть ощущение стянутости.
- Возможны шелушения, появление микротрещин.
- При недостаточном увлажнении на коже могут появиться покраснения.

ЖИРНАЯ КОЖА

- Заметные расширенные поры.
- Присутствует жирный блеск на всех участках лица, особенно в области носа, на лбу и подбородке.
- Склонна к черным точкам, высыпаниям и покраснениям.
- После умывания может оставаться ощущение жирной пленки.

КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА

- Широко закупоренные поры в зонах повышенной выработки секрета сальных желез.
- Возможны высыпания.
- Присутствует жирный блеск в Т-зоне (на лбу, носу и подбородке).

Трекер ухода за кожей

Уход за кожей лица

Чем раньше Вы начнете ухаживать за кожей лица, тем меньше она будет выигрывать, особенно на возраст и негативное влияние внешней среды.

Утренние процедуры для лица

- ПЕРМАТЕНД**
Для снятия загрязнений с поверхности кожи
- ТОНИК**
Для увлажнения, устранения сухости, активизирует процесс очищения
- СЕРУМ/ЭССЕНЦИЯ**
Для нанесения важнейших ингредиентов прямо на кожу
- КРЕМ/Дневной**
Для увлажнения, придание упругости, питания, защиты
- ЭНДОРТИН/СЕРУМ**
Для блокирования УФ-излучения

Минимум, что жирная кожа не может страдать от обезвоживания – из-за.

Увлажнение (использование крема) необходимо всем вне зависимости от типа кожи.

Вечерние процедуры для лица

- ПЕРМАТЕНД**
Для снятия макияжа, дополнительное можно применять гидрофильное масло
- ТОНИК**
Для активации обменных процессов (1 раз в неделю)
- ТОНИК**
Для увлажнения, устранения сухости, активизирует процесс очищения
- СЕРУМ/ЭССЕНЦИЯ**
Для нанесения важнейших ингредиентов прямо на кожу
- КРЕМ/ночной**
Для восстановления липидного слоя (Плотнее дневного)

Несколько раз в неделю возможно использовать маску для лица (она снижает отечность, уменьшит выделение сала, насытит кожу полезными микроэлементами).

5. Выделительная функция:

- Выделяет из организма избыток воды, солей и молочную кислоту.

6. Дыхательная функция:

- Осуществляет газообмен.
- Около 2% кислорода поступают в организм через кожу.

7. Является депо крови.

«УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА»
Струнович Арина Дмитриевна
19 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ БУКЛЕТЫ

3 МЕСТО

Рациональное питание –

это сбалансированный рацион, составленный с учетом индивидуальных особенностей человека.



Основные принципы рационального питания

- Соблюдение комфортного режима питания.
- Разнообразие питания.
- Умеренность в употреблении пищи.

Рекомендации по составлению плана рационального питания

- Ежедневный рацион должен включать злаки. Они содержат полезную клетчатку, витамины.
- За день нужно есть не меньше 450 грамм свежих фруктов, овощей, зелени, бобовых.
- Кальций можно получить из молока.
- Полезно будет включить в меню рыбу, нежирное мясо, яйца.
- Из масел лучше выбирать оливковое.
- Как можно меньше употреблять быстрых углеводов, сахаров. Они могут вызывать негативные изменения организма.
- Суточная норма соли – максимум 6 грамм.
- Важно, чтобы еда была натуральной.



Принципы рационального питания



Выполнила: студентка 12 группы,
1 курса, лечебного факультета
Каширская А. Е.
г. Витебск, 2021 г.

Сбалансированность питания



Важно соблюдать баланс в питании, чтобы организм получал все необходимые вещества. Это достигается за счет разнообразия продуктов и умеренности в их употреблении.

Соблюдение баланса в питании помогает поддерживать нормальный вес и хорошее самочувствие.



Разнообразие питания

Чем богаче набор продуктов, тем легче получить от питания все те необходимые вещества, в которых нуждается организм человека ежедневно.

Ежедневный рацион должен содержать жиры, углеводы (в том числе клетчатку), белки, витамины, минералы. Но соотношение этих компонентов должно значительно различаться. Рацион взрослых людей со средней физической активностью должен включать в себя:

- 90 грамм белков;
- 100 грамм жиров;
- 400 грамм углеводов.

Соблюдение комфортного режима питания

Режим питания должен соответствовать образу жизни и труда человека, в зависимости от его возраста и ежедневной активности.

- Включать 3-5 регулярных приема пищи небольшими порциями;
- Между приемами пищи нужно соблюдать временной интервал, равный примерно трем-четырем часам;
- Важно избегать неконтролируемых перекусов.



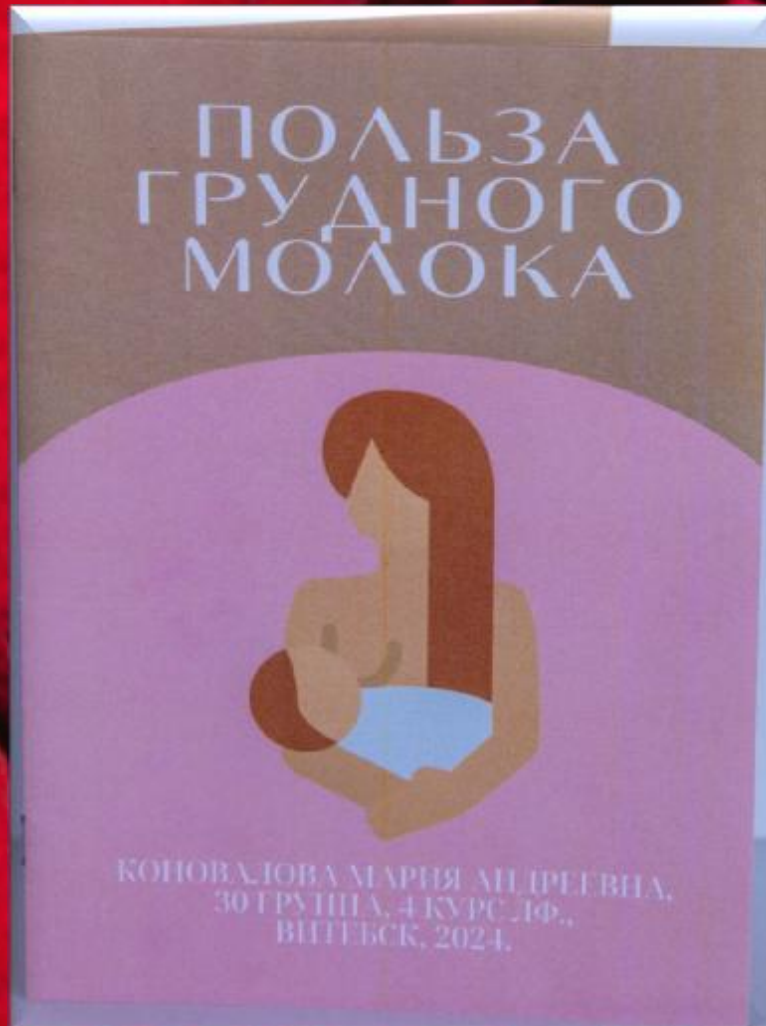
«ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Каширская Александра Евгеньевна

12 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ПОЛЬЗА ГРУДНОГО МОЛОКА»
Коновалова Мария Андреевна
30 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

1 МЕСТО

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Интернет-зависимость — это психическое расстройство, при котором человек не способен контролировать время, проведённое в интернете, и испытывает сильную потребность в онлайн-соединении. Интернет-зависимость может привести к депрессии, социальной изоляции и проблемам со здоровьем.



ПРИЗНАКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ



1. Бесконтрольное проведение большого количества времени в интернете.



2. Отказ от реального общения с друзьями и близкими ради виртуального общения.



3. Чувство тревоги и беспокойства при отсутствии доступа к интернету.



4. Раздражительность и агрессия при попытке ограничить время, проведённое в интернете.

5. Ухудшение физического здоровья (головная боль, сухость глаз) из-за длительного пребывания перед экраном компьютера или смартфона.

6. Потеря интереса к другим видам деятельности, таким как спорт или чтение книг.

Если Вы обнаружили у себя признаки интернет-зависимости, то лучше всего обратиться за помощью к специалисту!

Аль-Анси Римма Абдулхалековна
13 группа, 4 курс, лечебный факультет, 2024

«ПРИЗНАКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ»
Аль-Анси Римма Абдулхалековна
13 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

2 МЕСТО



«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»
Загорельская Дарья Сергеевна
5 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ПАМЯТКИ

3 МЕСТО



«ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ»

Клещева Мария Вячеславовна

31 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ПИТАНИЕ – ХОЛСТ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ»
Мельник Валерия Александровна
6 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

1 МЕСТО



«ДЕПРЕССИЯ?»
Стельмаченок Наталья Олеговна
22 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

2 МЕСТО



«ТВОЙ СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ»
Токмаков Максим Андреевич
22 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

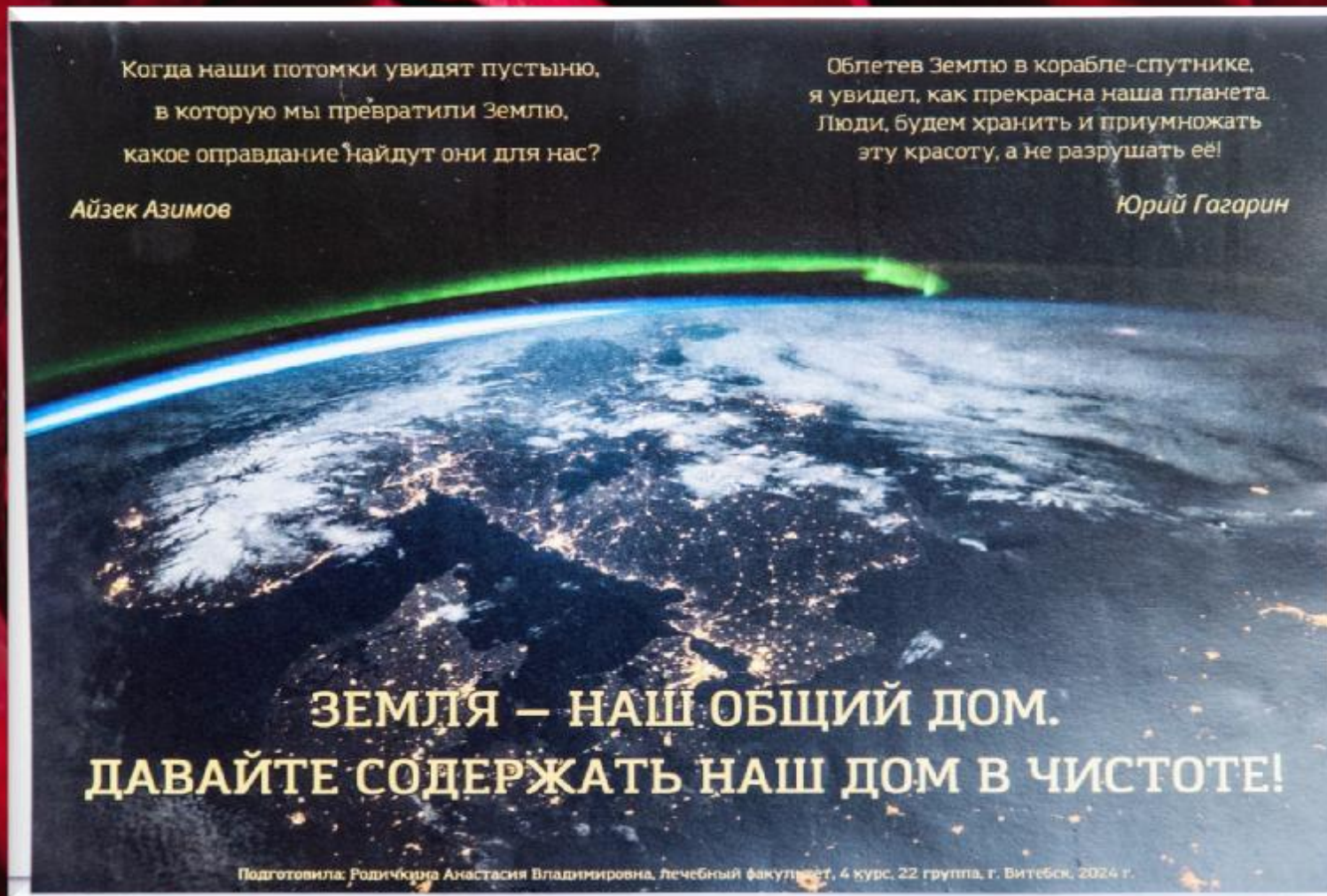
2 МЕСТО



«ВЫХОДА МОЖЕТ НЕ БЫТЬ»
Хотетовская Екатерина Романовна
21 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ЛИСТОВКИ

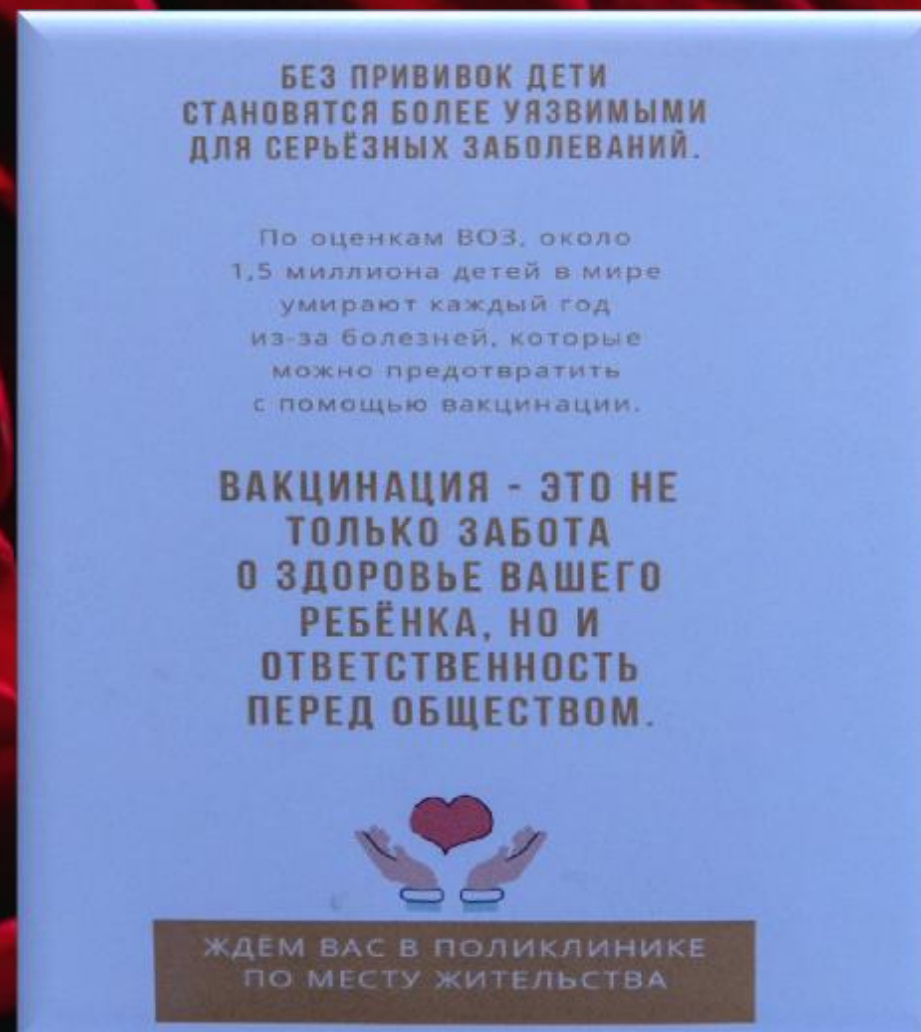
3 МЕСТО



«ЗЕМЛЯ – НАШ ОБЩИЙ ДОМ»
Родичкина Анастасия Владимировна
22 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ВЫБЕРИ ВАКЦИНАЦИЮ!»
Рыженкова Валерия Геннадьевна
1 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ

1 МЕСТО



«ОТДЫХ БЕЗ ВРЕДА ПРИРОДЕ»
Сорокина Дарья Николаевна
6 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ

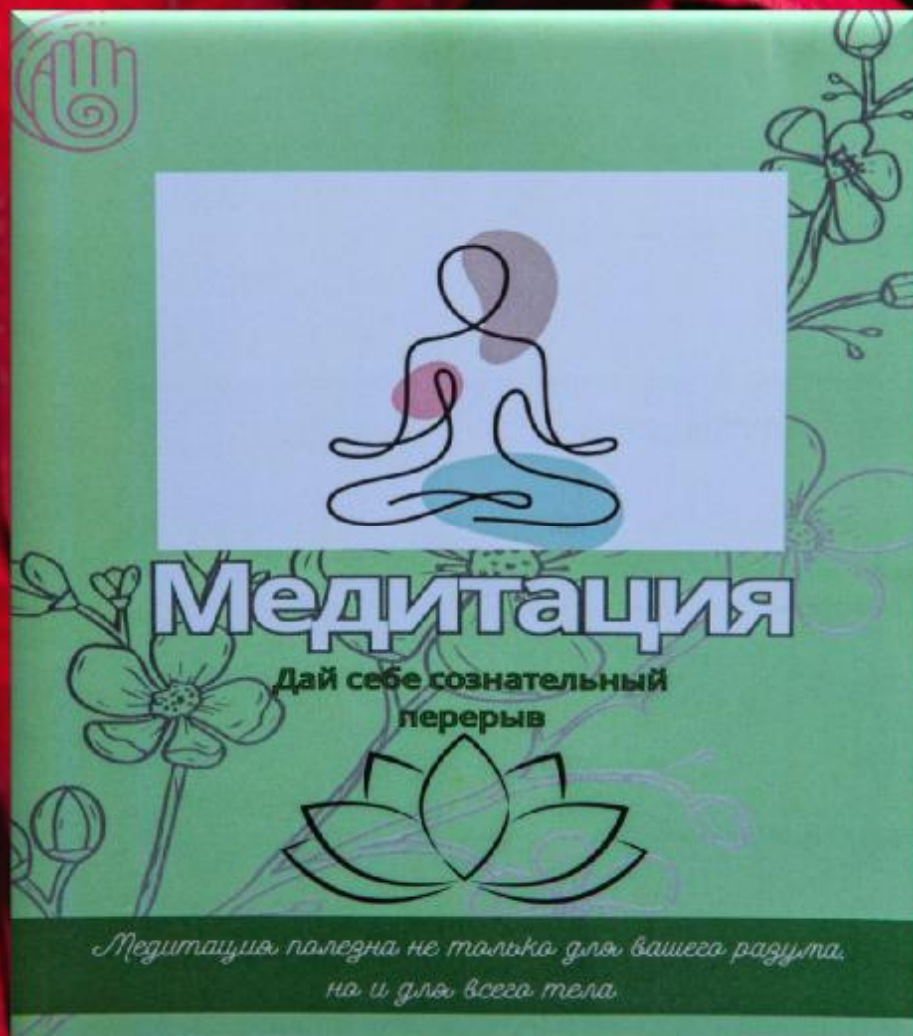
2 МЕСТО



«ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА»
Казнадий Ольга Юрьевна
34 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ФЛАЕРЫ

3 МЕСТО



«МЕДИТАЦИЯ»
Разумникова Александра Валерьевна
15 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«НЕ ВДЫХАЙТЕ ВЕЙП!»
Михальчук Анастасия Викторовна
25 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

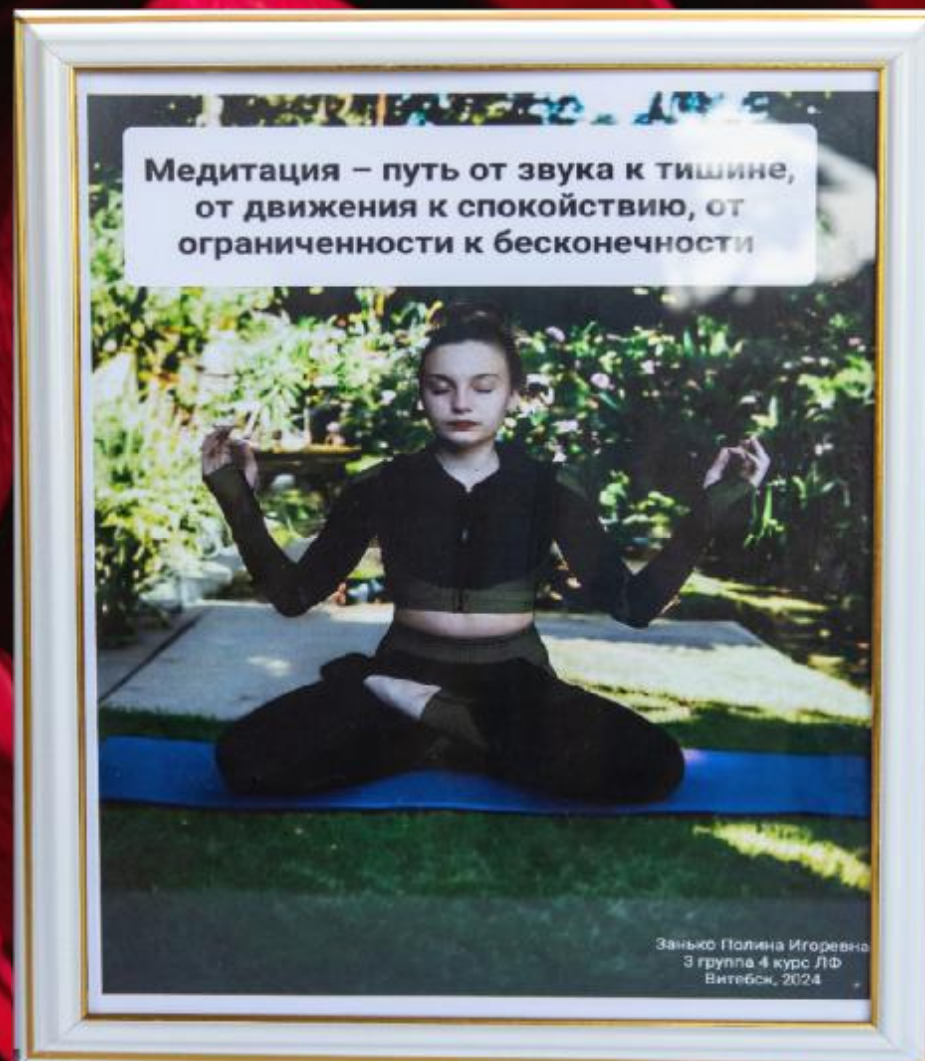
1 МЕСТО



«ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ – ЖИВИ ДОЛЬШЕ»
Судиловская Полина Александровна
14 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

2 МЕСТО



«МЕДИТАЦИЯ»
Занько Полина Игоревна
3 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ФОТОФОКУСЫ

3 МЕСТО



«ПУТЕШЕСТВИЕ – МОЩНЫЙ СПОСОБ РЕЛАКСАЦИИ»
Клячек Злата Алексеевна
33 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ВОЗРОЖДЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ»
Сличенок Полина Сергеевна
28 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

1 МЕСТО



«ГЕНДЕРНОЕ НЕРАВЕНСТВО»

Сарут Хая
43 гр., ФПИГ

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

1 МЕСТО



«ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ»

Сарут Рушди
43 гр., ФПИГ

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

2 МЕСТО



«АРОМАТЕРАПИЯ»
Тиханская Татьяна Александровна
35 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ МАКЕТЫ

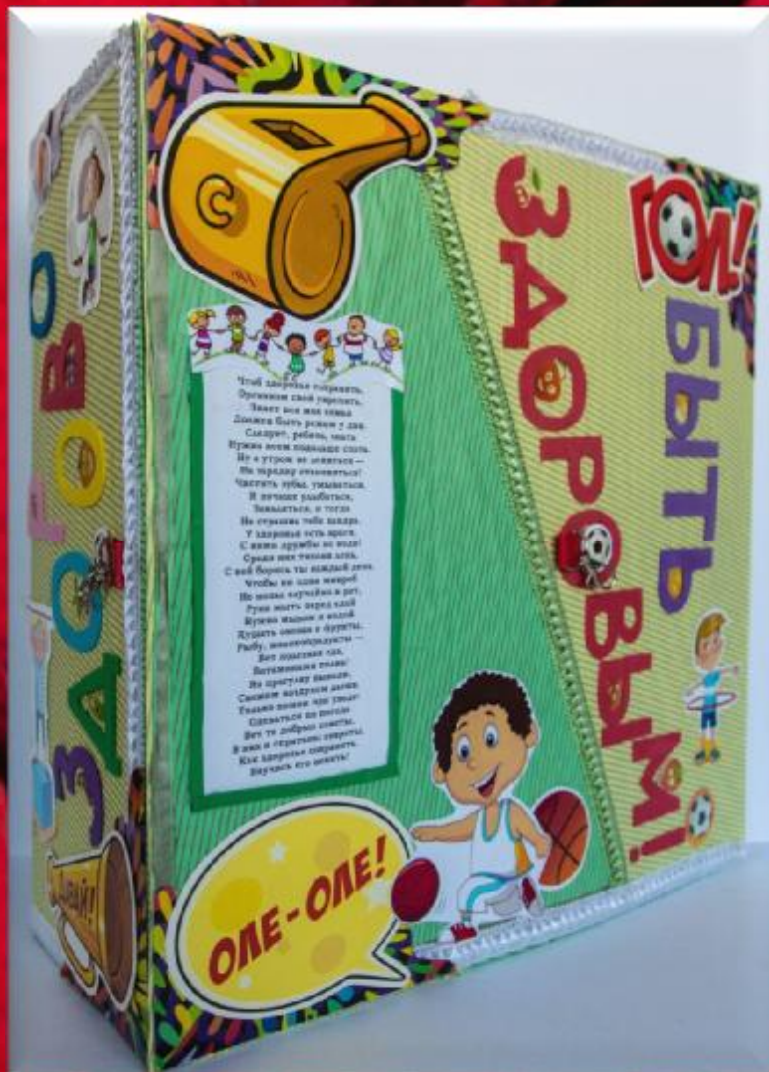
3 МЕСТО



«СОДЕРЖИ СВОЙ МИР В ЧИСТОТЕ»
Марченко Дарья Александровна
5 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ИГРЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!»
Волес Полина Юрьевна
1 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ИГРЫ

1 МЕСТО



«НА ПУТИ К НОРМАЛЬНОМУ ДАВЛЕНИЮ»
Васедкова Екатерина Владимировна
14 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ИГРЫ

2 МЕСТО



«ТРУД, БЫТ, ОТДЫХ, ЗДОРОВЬЕ»
Беляева Анастасия Валерьевна
34 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ИГРЫ

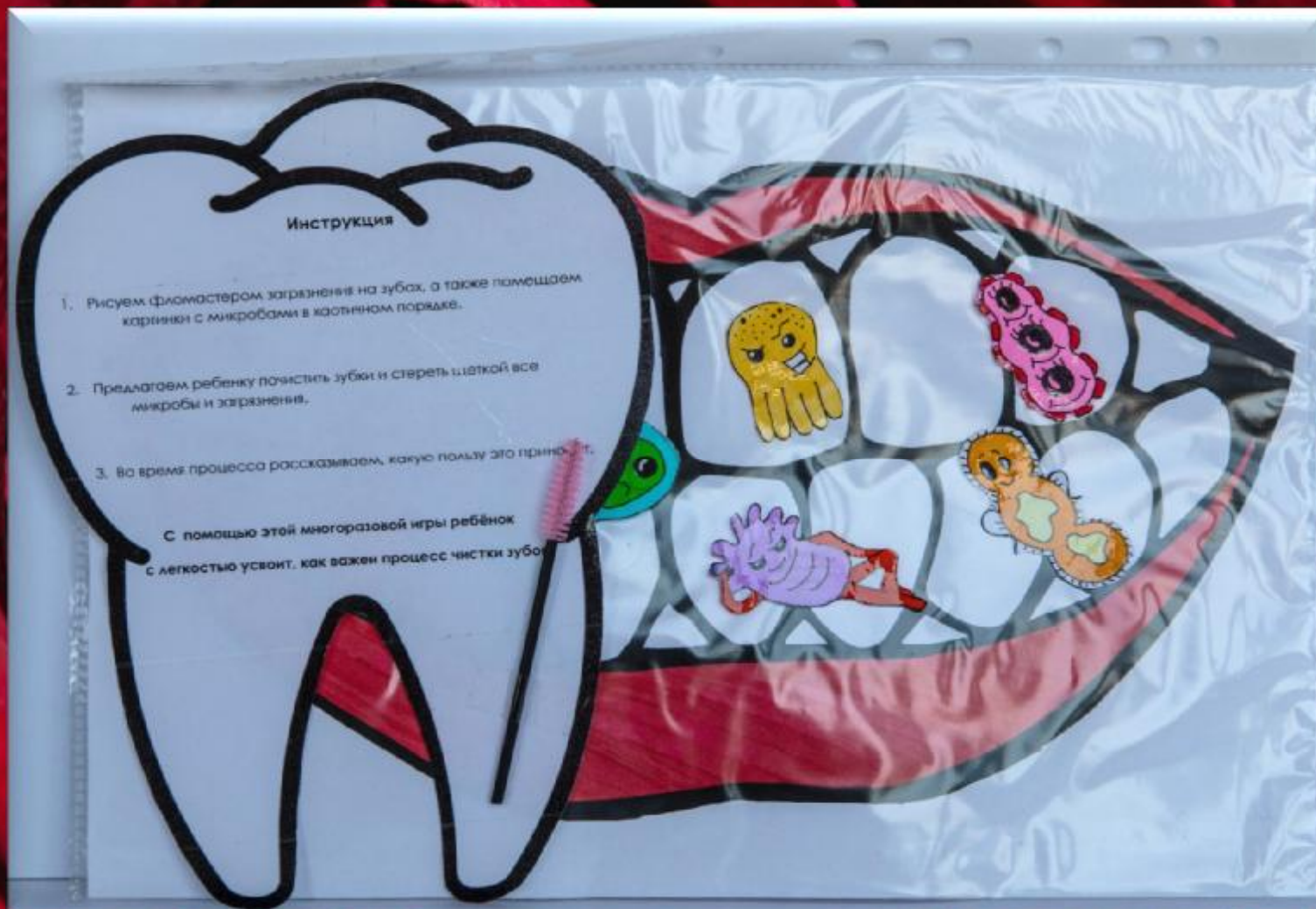
3 МЕСТО



«БЕРЕГИТЕ ЗУБЫ»
Таранова Мария Викторовна
22 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ИГРЫ

3 МЕСТО



«ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА»
Шавалда Лиана Николаевна
16 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ КАЛЕНДАРИ

1 МЕСТО

ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

КАЛЕНДАРЬ
2025 ГОДА

ИЮЛЬ 2025 г.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Шаг 2 возможно странноватый способ

Бросьте полную пластиковую бутылку с водой в бачок унитаза, позволит уменьшить количество воды, необходимое для заполнения бака после каждого смывания



АВГУСТ 2025 г.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Шаг 3
Используйте
водосберегающие (рычажные)
краны. По сравнению с
обычными поворотными
кранами рычажные могут
экономить до 60% воды



«ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ»
Евдокимова Анна Дмитриевна
3 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ КАЛЕНДАРИ

2 МЕСТО



«АНИМАЛОТЕРАПИЯ»
Бродникова Ольга Петровна
15 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ КАЛЕНДАРИ

3 МЕСТО



2025

Январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Март

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Май

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Июнь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Июль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Август

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Сентябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Яковлева Кристина Дмитриевна
33 группа, 4 лечебный факультет
2024

Яковлева Кристина Дмитриевна
33 группа, 4 лечебный факультет
2024

«ПИТЬ НЕЛЬЗЯ, БРОСИТЬ!»
Яковлева Кристина Дмитриевна
33 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ НАКЛЕЙКИ

1 МЕСТО



«ДОНОРСТВО – ГУМАННЫЙ ДОЛГ КАЖДОГО»
Постарнакова Дарья Сергеевна
11 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ НАКЛЕЙКИ

2 МЕСТО



«БЕЗ КОТА И ЖИЗНЬ НЕ ТА»
Сивицкая Анна Павловна
4 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ НАКЛЕЙКИ

3 МЕСТО

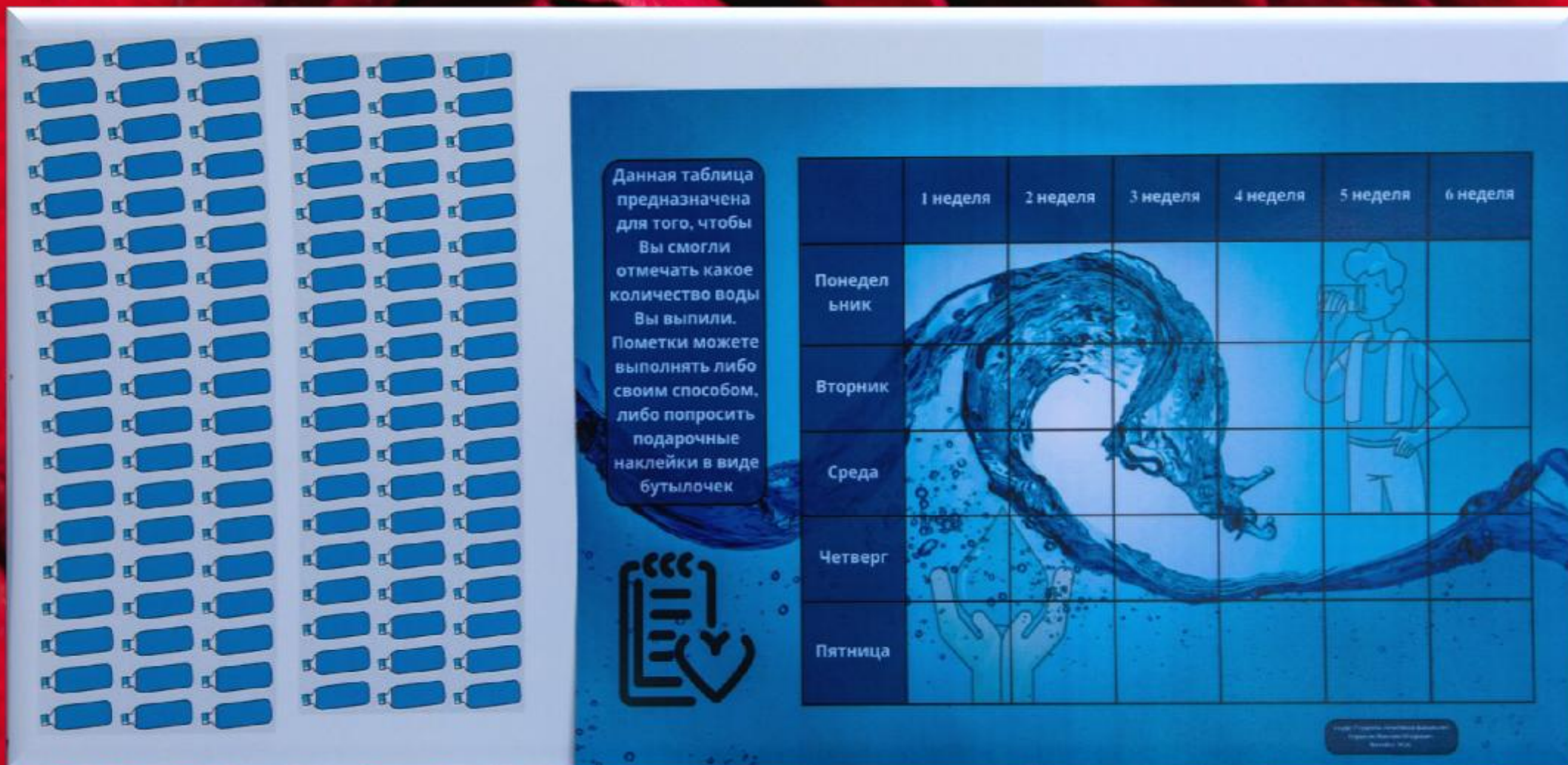


Киркиж Елизавета Юрьевна, 26 группа, 4 курс, лечебный факультет, 2024

«ЙОГА»
Киркиж Елизавета Юрьевна
26 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



«ПИТЬЕВАЯ ВОДА И ЗДОРОВЬЕ»
Глушков Максим Игоревич
23 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

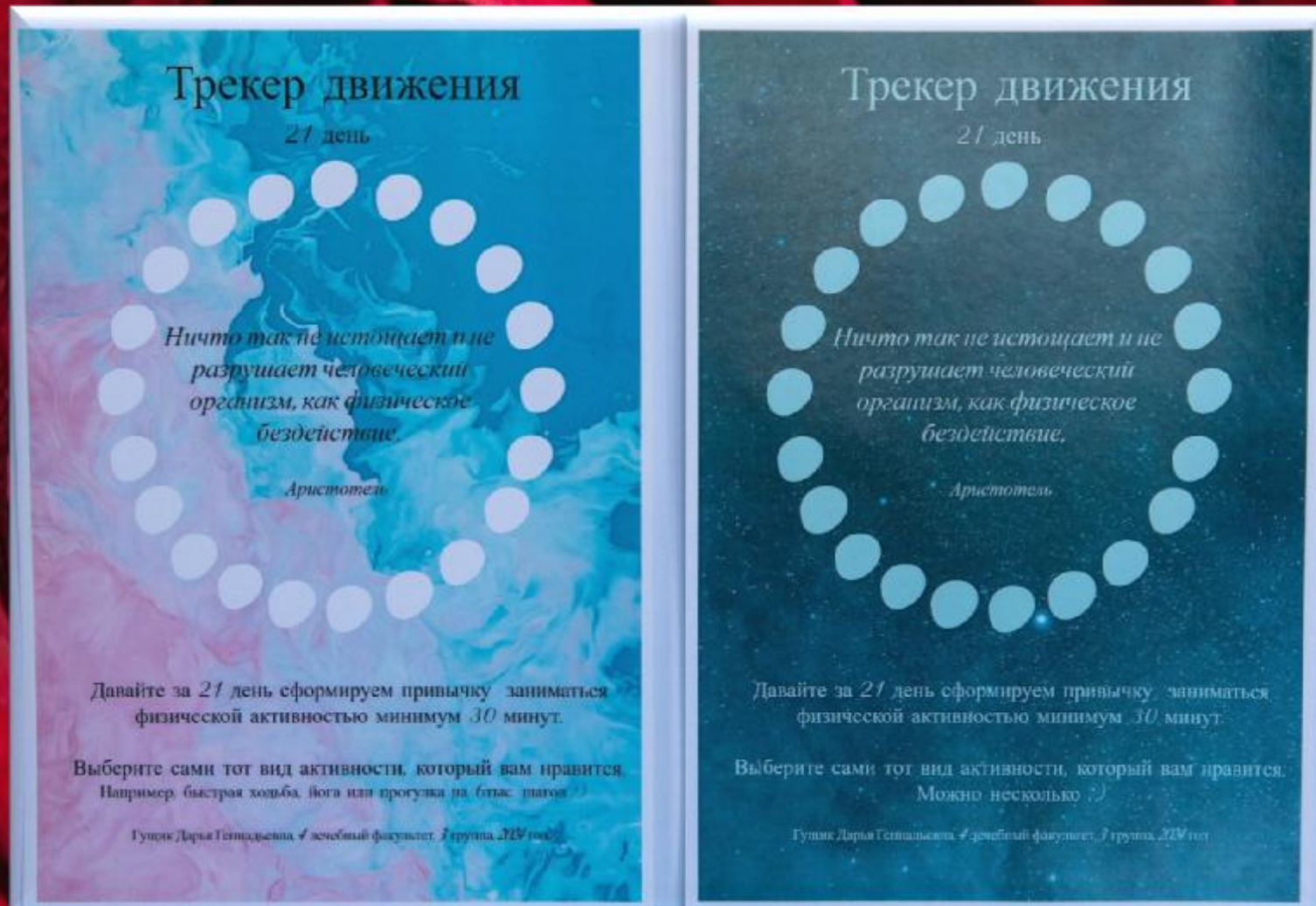
1 МЕСТО



«ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК»
Стреленко Александра Сергеевна
26 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

2 МЕСТО



«ТРЕКЕР ДВИЖЕНИЯ»
Гущик Дарья Геннадьевна
3 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

3 МЕСТО



ТРЕКЕР

“Пользование зубной нитью”
(30 дней)

МЕСЯЦ: Апрель

ЦЕЛЬ: Поддержание гигиены полости рта.
Формирование полезной привычки

К сожалению, при чистке зубной щеткой без внимания остаются межзубные промежутки и десневые карманы, где часто застревает пища и накапливаются бактерии.

Предлагаем Вам сформировать полезную привычку для поддержания гигиены полости рта. Отмечайте каждый кружок после вечерней чистки зубов при помощи нити.

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

Кривощёков Артур Евгеньевич, 4 лечебный факультет, 3 группа, 2024 год

«ПОЛЬЗОВАНИЕ ЗУБНОЙ НИТЬЮ»
Кривощёков Артур Евгеньевич
3 гр., ЛФ

ЛУЧШИЕ ТРЕКЕРЫ

3 МЕСТО

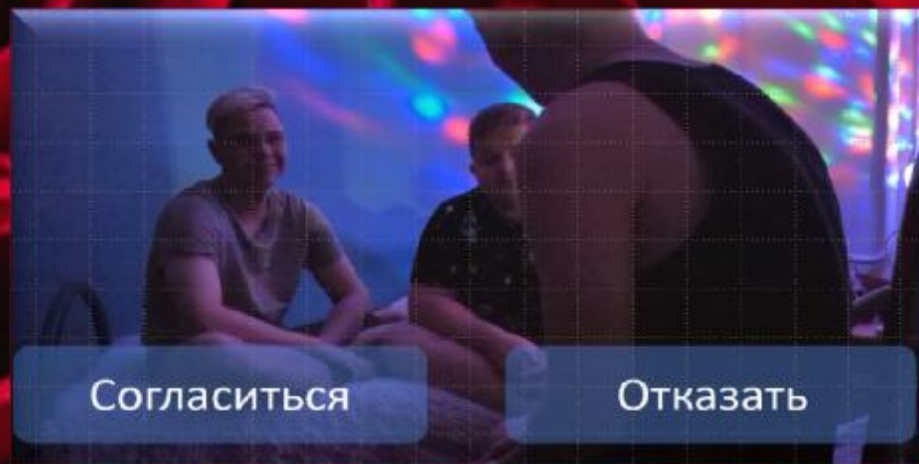
календарь по уходу за кожей

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
УТРО																															
ОЧИЩЕНИЕ																															
ТОНИЗИРОВАНИЕ																															
УВЛАЖНЕНИЕ																															
ВЕЧЕР																															
ДЕМАКИАЖ																															
ОЧИЩЕНИЕ																															
ТОНИЗИРОВАНИЕ																															
УВЛАЖНЕНИЕ																															
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УХОД																															
СКРАБ/ПИЛИНГ																															
МАСКА ДЛЯ ЛИЦА																															

«КАЛЕНДАРЬ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ»
Жовкля Татьяна Васильевна
26 гр., ЛФ

НОВИНКИ

ГРАН-ПРИ МЕСТО



Интерактивная игра
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Филиппов Кирилл Сергеевич
25 гр., ЛФ

НОВИНКИ

1 МЕСТО

Первая помощь



Стенокардия

- Срочно принять (разжевать и проглотить) одну таблетку аспирина (ацетилсалициловой кислоты) в дозе 0,5г и одну таблетку (капсулу, жевательную) нитроглицерина под язык.
- Противопоказанием для приема аспирина является только его непереносимость; аллергические реакции, «аспириновая» астма или явное обострение язвенной болезни желудка.
- Обеспечить покой и доступ свежего воздуха.
- Повторить приём нитроглицерина, если через 3-5 минут боль сохраняется.
- Вызвать бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103 и принять ещё одну таблетку нитроглицерина, если через 3-5 минут боль сохраняется.
- Если боль прошла после приёма 1-2 таблеток нитроглицерина, необходимо обратиться к врачу.

Следует знать, что в открытом виде нитроглицерин может терять свою эффективность, поэтому надо всегда иметь новый нераспечатанный тюбик (уже ингаляционный нитроглицерин – «нитроминт», «нитокет», «эросонит» и др.).

Инфаркт миокарда

- Уложить больного на спину или положить его удобно (позволяем полусидя). Подложить под шюю валик.
 - Успокоить больного, устроить двигательную активность и обеспечить максимально комфортный температурный режим и приток свежего воздуха. Говорить с человеком следует спокойным и ровным тоном, не проявлять признаков паники и не совершать резких движений.
 - Измерить артериальное давление, если его показатели менее 130 мм рт. ст., то от приема нитроглицерина лучше отказаться. Считать пульс за 1 минуту.
 - Вызвать бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103.
 - Дать больному принять успокоительное средство: корвалол, валокардин, настойку пустырника и пр.
 - Дать больному под язык таблетку Нитроглицерина или другого нитратсодержащего препарата, через пять минут повторить прием этого препарата, если показатели артериального давления не менее 130 мм рт. ст. до приезда скорой можно дать 2 – 3 таблетки. Если после дозы у больного возникает сильная пульсирующая боль в голове, то дозу следует сократить до 1/2 таблетки.
 - При отсутствии противопоказаний измельчить 150-300 мг ацетилсалициловой кислоты и дать принять с небольшим количеством воды.
 - Если показатели пульса не превышают 70 ударов в минуту, то дать принять разовую дозу одного из аденоблокаторов (например, 50 мг атенолола, метопролола).
- После прибытия медиков следует сообщить им показатели АД и пульса, перечислить наблюдавшиеся у больного симптомы и принятые ими препараты.



Острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК)

- Желательно, чтобы человек с инсультом был доставлен в больницу как можно скорее – в течение трех часов от начала первых симптомов. Поэтому важно правильно организовать помощь человеку с подозрением на инсульт.
- Вызвать бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103.
 - Помогите пациенту занять безопасное положение: лучше всего лежать на боку, слегка приподняв голову.
 - Пока вы ожидаете скорую помощь постарайтесь выяснить у пациента, когда появились симптомы, какими хроническими заболеваниями он болеет и какие препараты принимает? Эта информация сэкономит время врачей и позволит быстро принять решение.
 - Если пациенту тяжело дышать, то снимите тесную одежду (тугой воротник, галстук или шарф), откройте окно.
 - Пока едет скорая, ни в коем случае не пытайтесь напоить, накормить больного или заставить его встать. У человека может быть нарушение функции глотания, и он может подавиться. А при попытке встать из-за высокого давления или нарушения координации есть высокий риск падения и получения дополнительных травм.
 - Внимательно наблюдайте за человеком на предмет любых изменений в его состоянии. Будьте готовы рассказать оператору службы экстренной помощи или врачу об их симптомах и о том, когда они начались. Обязательно укажите, упал ли человек или ударился головой.



Гипертонический криз

- Успокоить больного. Эмоциональное напряжение усугубляет ситуацию, способствуя росту давления.
- Расстегнуть воротник.
- Предложить пациенту занять полусидячее положение.
- Вызвать бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103.
- Раскрыть окно и обеспечить приток свежего воздуха.
- Попросить его дышать глубоко и ровно.
- Под язык поместить лекарство, снижающее АД – каптоприл, нифедипин, кордафлекс.
- Повторить прием медикамента, если бригада экстренной медицинской службы не приехала на протяжении 30 мин, а пациенту так же плохо.
- Если человека знобит, необходимо положить теплые грелки на икры и накрыть одеялом.

Сайт
«ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРЫХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ»
Шигалева Анна Александровна
34 гр., ЛФ

НОВИНКИ

1 МЕСТО



Музыка

Музыка считается универсальным языком, который способен пробудить разные эмоции и ощущения. Разные музыкальные жанры влияют по-разному: Сдвиг заряжают энергией, а другие успокаивают. Если копнуть глубже, можно увидеть и другие последствия музыки на организм.



«Музыка даёт власть над людьми».



Почему некоторые цвета считаются стимулирующими, а другие расслабляющими?

Оказывается, такое действие цвета связано с функционированием гипоталамуса и симпатической и парасимпатической нервной системы. Это подтверждает многочисленные эксперименты с цветом. Красно-жёлтая часть спектра активизирует симпатическую нервную систему, отвечающую за реакцию борьбы или бегства: учащается пульс, растёт уровень сахара в крови, усиливается кровообращение, мышцы все чувства обостряются. Синий и зелёный цвета, напротив, подавляют активность симпатической нервной системы, но при этом активируется парасимпатическая. Организм получает сигнал к отдыху и расслаблению: пульс и дыхание замедляются, кровь приливает к органам пищеварения.

Цвет в доме, офисе и в жизни

Цвет в доме, офисе и в жизни

«Азбука цвета»
Красный
Оранжевый
Жёлтый
Зелёный
Синий, голубой
Фиолетовый
Белый, серый, чёрный



Неудивительно, что цвет имеет колоссальное значение в дизайне помещений. Но важна здесь не только эстетическая составляющая, но и медицинская: различные цвета по-разному влияют на физические и психические самочувствие человека, поэтому при отделке дома или офиса необходимо учитывать «азбуку цвета». К примеру, если помещение выполнено в черных и серых тонах без ярких акцентов, у обитателей комнат через некоторое время развивается депрессивное состояние. И чем чаще и дольше люди пребывают в окружении такой цветовой гаммы, тем тяжелее будет последствие.

Доказано, что, в зависимости от частоты моргания и цветовой гаммы, световая стимуляция, как бы «навязывая» новые ритмы определенным отделам мозга, может улучшить приток крови и производство в этих отделах мозга нейротрансмиттеров, в частности серотонина, известного как гормон счастья. А под действием фотостимуляции зеленым цветом, например, на индивидуальной альфа-частоте, происходит нормализация общего сердечного ритма и регуляторных процессов вегетативной нервной системы, что способствует о состоянии релаксации.

Сочетание спящих цветов обеспечит равновесие и сделает рабочее место комфортным и стимулирующим работу продуктивнее.

Зеленый
Для создания расслабляющей и спокойной атмосферы добавьте зеленый цвет в рабочую зону. Можно просто поставить рядом с рабочим местом растение.

Синий
Синий цвет имеет интеллигентный характер. Он способствует развитию глубокого мышления и приносит вдохновение. Поэтому важно использовать разные оттенки синего. Можно использовать синие лампы или сделать одну часть стены в комнате синего цвета.

Красный
Так как красный цвет увеличивает энергию и акцентирует внимание на что-то конкретное, используйте его для концентрации на важном деле.

Влияние оттенков на самочувствие человека — не миф, а истина, подтвержденная множеством клинических исследований. Сложно переоценить психологическое воздействие цветов на человеческое сознание. Каждая палитра по-разному воздействует и на поведение, и на спектр эмоций, и на общее моральное состояние. Поэтому так важно уделять внимание той цветовой гамме, что нас окружает. С ее помощью можно сделать жизнь ярче, позитивнее и продуктивнее.

Сайт
«ВОЗДЕЙСТВИЕ МУЗЫКО- И ЦВЕТОТЕРАПИИ НА ЧЕЛОВЕКА»
Вересов Владислав Витальевич
13 гр., ЛФ

НОВИНКИ

2 МЕСТО

Вред пассивного курения



Стешенок Вероника Игоревна, 17 группа, 4 лф., 2024 г.

Что такое пассивное курение



Пассивное курение — это состояние, когда некурящий человек вынужден вдыхать воздух с продуктами горения табака от сигарет курильщика. Пассивное курение опасно в любом случае. Не бывает табака, который был бы опасен для самого курящего, но безопасен для окружающих.

Вред пассивного курения

1. Раздражение слизистых: першение в горле, кашель, слезотечение.
2. Сухость во рту. Воздействие на центральную нервную систему: головная боль, головокружение, тошнота.
3. Расстройство работы сердечно-сосудистой системы: тахикардия, одышка, гипертензия.
4. Аллергические реакции.



Отсроченный вред

1. Патологии бронхолегочной системы: астма, бронхиты, эмфизема легких.
2. Хронические болезни уха, горла, носа.
3. Заболевания сердца и сосудов: ранний атеросклероз, ишемические расстройства, нарушения сердечного ритма, гипертония.
4. Аллергические болезни.
5. У детей — задержка психомоторного развития.
6. Риск возникновения злокачественных новообразований.
7. Высокий процент инвалидности и смерти.



Профилактика пассивного курения

1. Избегайте зоны для курения, места скопления большого числа курильщиков.
2. В кафе, ресторанах выбирайте залы для некурящих.
3. При сожительстве с курильщиком — просите не курить в вашем присутствии. Можно установить устройства дополнительной вентиляции.
4. Использование медицинских масок при необходимости.



Комикс
«ВРЕД ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ»
Стешенок Вероника Игоревна
17 гр., ЛФ

НОВИНКИ

3 МЕСТО



Закладки
«ЗАБОТА О ВАШЕМ ЗРЕНИИ»
Халимова Милана Рахматовна
15 гр., ЛФ

НОВИНКИ

3 МЕСТО



Закладка
«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ»
Азаренко Ольга Михайловна
30 гр., ЛФ



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

ОРГАНИЗАТОРЫ

Коневалова Н.Ю. (председатель)	проректор по учебной работе, д.б.н., профессор
Кужель Д.К. (зам. председателя)	проректор по воспитательной работе, к.б.н., доцент
Глушанко В.С. (зам. председателя)	зав. кафедрой общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК, д.м.н., профессор
Кудлюк А.Б. (зам. председателя)	зав. отделом общественного здоровья в ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
Сметанина Н.Я.	зав. «Кабинет здоровья и ЗОЖ» при кафедре общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК, магистр образования
Горбачева А.В.	методист «Кабинет здоровья и ЗОЖ» при кафедре общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК
Дмитраченко Т.И.	декан факультета повышения квалификации и переподготовки кадров, д.м.н., профессор
Кабанова А.А.	зав. кафедрой челюстно-лицевой хирургии и хирургической стоматологии с курсом ФПК и ПК, д.м.н., доцент
Киселева Н.И.	зав кафедрой акушерства и гинекологии, д.м.н., профессор
Клименкова А.М.	начальник отдела по воспитательной работе с молодежью
Козловская С.П.	зам. декана лечебного факультета, к.м.н., доцент
Козловский В.И.	зав. кафедрой факультетской терапии и кардиологии с курсом ФПК и ПК, д.м.н., профессор
Мамась А.Н.	доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПК и ПК
Мацкевич О.Ю.	заведующий пресс-центром
Мясоедов А.М.	председатель ППО сотрудников ВГМУ БПРЗ
Оленская Т.Л.	зав. кафедрой медицинской реабилитации с курсом ФПК и ПК, д.м.н., доцент
Парамонов Н.С.	председатель ППО студентов ВГМУ БПРЗ
Перевалов Я.О.	зам. декана лечебного факультета
Севостополева В.С.	специалист по связям с общественностью
Солкин А.А.	зам. декана лечебного факультета, к.м.н., доцент
Хуткина Г.А.	зав. кафедрой организации и экономики фармации с курсом ФПК и ПК, к.ф.н., доцент
Церковский А.Л.	зав. кафедрой психологии и педагогики с курсом ФПК и ПК, к.м.н., доцент
Шабунин Е.С.	заместитель председателя ППО сотрудников ВГМУ БПРЗ

ИСПОЛНИТЕЛИ

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

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

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

К.м.н., доцент – Мамась Александр Николаевич

К.м.н., доцент – Шевцова Валентина Владимировна

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

Старший преподаватель – Алферова Марина Владимировна

Старший преподаватель, м.м.н. – Гайфулина Регина Игоревна

Старший преподаватель – Ковалевская Татьяна Николаевна

Старший преподаватель, м.м.н. – Рубанова Оксана Святославовна

Старший преподаватель – Тимофеева Алиса Петровна

Ассистент – Швайко Алексей Владимирович

ОТВЕТСТВЕННЫЕ ИСПОЛНИТЕЛИ

**ЗАВЕДУЮЩИЙ КАБИНЕТОМ ЗДОРОВЬЯ
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, М.О. –**

СМЕТАНИНА НАТАЛЬЯ ЯКОВЛЕВНА

**МЕТОДИСТ КАБИНЕТА ЗДОРОВЬЯ
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ –**

ГОРБАЧЕВА АНАСТАСИЯ ВАЛЕРЬЕВНА

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

**50-ЫЙ (L)
СМОТР-КОНКУРС
«ОБРАЗ ЖИЗНИ,
ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ»**

ГОРОД ВИТЕБСК, 2024 ГОД