

7 апреля - Всемирный день здоровья

Откройте для себя новые возможности

Здоровье - это та ценность, которой человека наделила природа. Именно от хорошего самочувствия зависят физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни.

Но в условиях вечной нехватки времени, стрессов, отсутствия движения, небрежного отношения к своему питанию человек бездумно растрчивает свой потенциал. Добавляют негативные нотки в

ки, разгадывать кроссворды, числять в уме;

- для замедления процесса возрастных изменений в мозгу, активизации системы кровообращения заниматься деятельностью, приносящей радость, то есть иметь работу по душе - это помогает выглядеть моложе и долгие годы поддерживать активность и хорошее настроение;

- не переедать, дневной рацион должен содержать примерно

ценимой. Для укрепления опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем полезны подвижные игры, гимнастика, легкая атлетика.

От лишнего веса помогает избавиться быстрая ходьба или легкий бег. Соразмерные физические нагрузки необходимы и для пожилых людей, у которых при недостаточной активности возникает ожирение и возрастает риск сахарного диабета.

В современном обществе наметились тревожные тенденции. Дети стали малоподвижными, урок физкультуры перестал быть любимым, с приходом в нашу жизнь Интернета активные игры практически исчезли из досуга. День здоровья призван вернуть интерес молодежи и подростков к физкультуре и активному образу жизни. Такой праздник может стать хорошей школьной традицией.

День здоровья - не просто развлечение. Этот праздник призван подтолкнуть детей к активным занятиям спортом или физкультурой. Если после завершения мероприятия у школьников возникает такое желание - цель можно считать достигнутой.

А что у малышей? Чаще всего день здоровья для детей в саду представляет собой целый комплекс мероприятий. Цель праздника - сформировать у малышей привычку к здоровому образу жизни, обеспечить меры по повышению защитных сил организма, а также привить почтительное и дружелюбное отношение к врачам. Главное - система! Все согласится, что нам нужно заниматься каждый день, а не только по праздникам. Поэтому так важен системный подход.

Ежедневная работа с детьми включает профилактическую гимнастику, в том числе дыхательную и на улучшение осанки, закаливание, воздушные ванны, хождение босиком, самомассаж лица, пальцев рук и ушных раковин - в форме игры, пешие прогулки, музыкальную терапию. Воспитатель и методист проводят беседы о пользе витаминов, безопасных спортивных занятий, разучивают стишки и разговорки о здоровье и чистоте. В обязательном порядке проводятся физкультурные занятия на воздухе, особенно для старших дошкольников. С малышами занятия могут проводиться в форме сказки с участием любимых персонажей. Дети могут играть в сюжетно-ролевые игры, например, в аптеку или поликлинику.

Огромное значение имеют подвижные игры на воздухе - с мячом, скакалкой и так далее.

Наше здоровье бесценно. Его не купишь ни за какие деньги. В этот праздничный день стоит вспомнить, что здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние нашей души. Поэтому желаю всем обрести единение между телом и духом, найти взаимопонимание с самим собой и другими людьми. Будьте здоровы!

В День здоровья пожелаю быть всегда в форме, питаться вкусными и полезными продуктами, не забывать о движении. Верьте в себя, любите спорт и приложите все силы для работы над собой. Ежедневно закаляйте характер и открывайте интересные возможности здоровой жизни.

Т.А. РАСТАТУРОВА,
медсестра
кабинета профилактики

Официально



"Я рисую перепись": поздравляем победителей детского конкурса!

Почти 5 тысяч работ, более 26 тыс. участников голосования и четыре победителя. Подведены итоги конкурса детского рисунка, посвященного Всероссийской переписи населения.



Лучшими признаны работы из Ивановской, Омской, Белгородской областей и Республики Хакасия, сообщает сайт ВПН.

Участникам предлагалось нарисовать сюжет на тему Всероссийской переписи населения, которая пройдет осенью 2021 года.

Вознаграждение в 25 тыс. рублей получают авторы четырех лучших работ: по два победителя в каждой возрастной категории - 7-9 и 10-12 лет.

Категория 7-9 лет:

Александр Большаков, 9 лет, Ивановская область, г. Гаврилов Посад - "Как Випин в Гаврилов Посад на перепись приехал"

<https://www.strana2020.ru/contest/drawing/works/CL3q3AOFDQk/>;

Арсений Павлюк, 8 лет, Омская область, п. Павлоградка

https://www.strana2020.ru/contest/drawing/works/CLg_QTKjIXP/.

Категория 10-12 лет:

Маша Зубкова, 10 лет, Белгородская область, с. Шелаево

<https://www.strana2020.ru/contest/drawing/works/CLzwfNmlAFk/>;

Оля Ершенико, 12 лет, Республика Хакасия, г. Черногорск

<https://www.strana2020.ru/contest/drawing/works/CLEkvi9Almv/>.

Конкурс проводился с 16 ноября 2020 года. Всего поступило 4980 работ из 81 региона страны. Модерацию прошла 4031 работа: 1878 - в возрастной категории участников 7-9 лет и 2153 - в категории 10-12 лет.

Самыми активными оказались юные участники из Белгородской области, они прислали 664 рисунка. В топ-10 регионов по количеству конкурсных работ вошли также Республика Татарстан - 254 рисунка, Республика Алтай - 186, Санкт-Петербург и Ленинградская область - 176, Республика Башкортостан - 151, Москва и Московская область - 120, Омская область - 119, Республика Бурятия - 99, Свердловская область - 97, Краснодарский край - 84.

Шорт-лист из 187 работ выбрали голосованием пользователей на сайте. В нем приняло участие 26,8 тыс. человек. Победителей выбирало жюри из представителей Росстата, оргкомитета конкурса и ИД "Комсомольская правда".

Павел Смельов, заместитель главы Росстата: "Все участники - молодцы. Удивило большое разнообразие техник исполнения, неожиданные и интересные подходы к раскрытию темы переписи. Жюри было нелегко выбрать лучших. Но победителями можно назвать всех, кто постарался изобразить предстоящее событие, потому что перепись - наше общее дело. И будущее страны, в которой жить сегодняшним детям".

Сергей Черных, редактор департамента специальных проектов ИД "Комсомольская правда": "Впечатления от рисунков радостные, а тут и тема познавательная и необычная. Дети рисовали то, что сами никогда не видели. Молодцы родители и преподаватели - сумели объяснить смысл переписи, заинтересовать. Отсюда сюжетная точность рисунков, и перепись в них - не только статистика, но и в некотором смысле праздник. Что же до новизны, так она всегда полезна: все мы в определенном возрасте впервые участвуем в переписи. И каждая затем оставляет след в памяти. Хотелось бы, чтобы воспоминания были яркими".

Медиаофис Всероссийской переписи населения

media@strana2020.ru

www.strana2020.ru

+7 (495) 933-31-94

<https://www.facebook.com/strana2020>

<https://vk.com/strana2020>

<https://ok.ru/strana2020>

<https://www.instagram.com/strana2020>

[youtube.com](https://www.youtube.com)

Национальный проект "Демография": в 2021 году 14,5 тысячи семей Калужской области уже получили финансовую поддержку

В рамках регионального проекта "Финансовая поддержка семей при рождении детей" на 1 марта 2021 года получили:

- выплату в связи с рождением (усыновлением) первого ребенка (при назначении с 1 января 2021 года размер выплаты составляет 11 333 рубля) - 5 405 семей;

- ежемесячную денежную выплату, назначаемую в случае рождения третьего ребенка или последующих детей до достижения ребенком возраста трех лет (с 1 января 2021 года размер выплаты составляет 11 550 рублей) - 6 261 семья на 6 630 детей;

- региональный материнский (семейный) капитал при рождении второго ребенка (с 1 января 2020 года размер выплаты составляет 50 тысяч рублей) - 450 семей; при рождении третьего ребенка (со 2 марта 2019 года размер выплаты составляет 100 тысяч рублей) - 370 семей;

- ежемесячное пособие на второго ребенка в возрасте от полутора до трех лет в размере 4 тысяч рублей - 2 013 семей.

"Основной задачей проекта является обеспечение финансовой поддержки семей при рождении детей, - отметила заместитель министра труда и социальной защиты Калужской области Елена Алексеева. - Различные меры социальной поддержки получают как семьи, в которых родился первый ребенок, так и те, в которых родился второй и последующие дети. Всего в рамках нацпроекта "Демография" в настоящий момент выплаты получили четырнадцать с половиной тысяч семей".

**Министерство внутренней политики
и массовых коммуникаций Калужской области**
Официальная информация доступна на сайте
областной администрации: www.admoblkaluga.ru



этот список экологическая обстановка, экономическая нестабильность и проблемы здравоохранения. Для заострения внимания на проблемах здоровья человечества и был создан праздник День здоровья.

Апрель не зря выбран для проведения праздника. Этот радостный весенний месяц символизирует пробуждение весны, надежду на лучшее, несет светлое и жизнеутверждающее начало.

Праздник направлен на решение основных проблем мирового здравоохранения. Это повод для сплочения всех стран и народов с целью правильного воспитания и пропаганды активного образа жизни. Все проводимые мероприятия посвящаются именно этой проблеме. В эти дни повышенным вниманием пользуются люди, имеющие тяжелые и неизлечимые заболевания. Им стараются помочь, приободрить их, вселить надежду на лучшее. Здоровье невозможно переоценить. Это достояние общества, основа полноценной счастливой жизни каждого человека, возможность жить и работать, строить планы и добиваться результатов. Практика свидетельствует, что люди часто вспоминают о своем здоровье только тогда, когда оно утрачено, поэтому чрезвычайно важно вести правильный образ жизни для предотвращения всевозможных заболеваний.

В наши дни ситуация начинает меняться. Все больше людей занимаются спортом и туризмом, активны, пристально следят за собственным здоровьем. В то же время существует и другая крайность - многие увлекаются самолечением, ведут малоподвижную жизнь. Улучшение материальных условий ведет к перееданию, развитию транспорта, автоматизация производства - к малоподвижности, ослабление физической активности вызывает нарушения жизненно важных функций. Поэтому современному человеку так важно соблюдать хотя бы элементарные навыки - делать утреннюю зарядку, по возможности ходить пешком.

Список рекомендаций для поддержания здоровья и продления жизни включает в себя такие советы:

- для тренировки головного мозга изучать иностранные язы-

1200 килокалорий, употреблять полезные продукты, содержащие витамины и микроэлементы согласно возрастным потребностям;

- вести активную осознанную жизнь, иметь собственный взгляд на все во избежание депрессии и уныния;

- постараться найти себе любимого человека и создать пару - гормоны счастья эндорфины укрепляют иммунитет;

- регулировать обмен веществ сном в прохладном помещении с температурой не выше 17-18 градусов;

- как можно чаще двигаться, чтобы продлить жизнь;

- не пытаться постоянно сдерживаться и подавлять негативные чувства - люди, которые сохраняют все проблемы внутри себя, больше подвержены различным заболеваниям, включая онкологические.

На наше здоровье влияет оптимальное соотношение труда и отдыха, включающее двигательную активность и интеллектуальную нагрузку.

Люди, занятые умственным трудом, во время отдыха нуждаются в физической встряске, тем же, у кого тяжелая физическая работа, показаны интеллектуальные разминки.

Распорядок дня, который так трудно соблюдать современному человеку, очень важен. Даже самый бешеный ритм жизни непременно обязан включать периоды труда и отдыха, полноценного сна. Очень многие в наши дни пренебрегают этим правилом, что ведет к переутомлению, стрессам, раздражительности, падению иммунитета. Особенно важен нормальный сон. У всех людей разная потребность в его количестве, но обычно рекомендуется посвящать ночному отдыху не менее восьми часов. Регулярное недосыпание - прямая путь к болезням. За час до "отбоя" требуется прекратить любую работу - как физическую, так и умственную - во избежание бессонницы. Укладываться спать следует в одни и те же часы в хорошо проветренной комнате не раньше, чем через 2 часа после ужина.

Одно из самых главных средств укрепления здоровья - усиленная физическая нагрузка. Даже если заниматься гимнастикой всего 20 минут в день, польза будет нео-