

■ ВЕСТИ ИЗ «ПЛАНЕТЫ ЛЮБВИ»

«В плену иллюзий»



С целью профилактики вредных привычек и пропаганды здорового образа жизни специалисты центра «Планета любви» посетили военно-пат-

риотический лагерь «Патриот» на базе филиала с. 1 Иноковка МБОУ «Уваровщинская сош» и провели информационный час «В плену иллюзий». Социальный педагог С. Дарчик совместно с педагогом-психологом С. Ермошиной показали ребятам тематическую компьютерную презентацию и провели несколько упражнений. В завершение мероприятия специалисты подвели итоги.

Тюльпан — своими руками



Процесс изготовления тюльпанов из гофрированной бумаги своими руками не только увлекательный, но ещё и полезный. Педагогам давно известно, что выполнение поделок своими руками развивает у детей мелкую моторику, внимательность, фантазию.

К тому же, такой букет тюльпанов из бумаги можно подарить маме, бабушке или сестрёнке. Ведь подарки, сделанные своими руками, всегда ценятся особо и отношение к ним всегда искреннее и трогательное.

В мае педагогом дополнительного образования Н. Даньковой в СП № 1 МБОУ СОШ № 1 (мкр. СОМ) был организован мастер-класс по изготовлению цветка тюльпана с ребятами к празднику последнего звонка в школе.

“Осторожно, СПИД!”

В рамках Всероссийской акции по борьбе с ВИЧ-инфекцией специалистами службы сопровождения подростков, склонных к правонарушениям, совершивших правонарушения и преступления, а также детей с алкогольной и наркотической зависимостями был проведён

тренинг «Осторожно, СПИД!» и анкетирование «Что ты заешь о СПИДе». В данных мероприятиях, которые прошли на базе центра «Планета любви», приняли участие учащиеся 8 классов из структурных подразделений МБОУ ООШ и МБОУ СОШ № 1.

Наши в Саратове

В конце мая в Саратове состоялась Всероссийская научно-практическая конференция «Реабилитация, абилитация и социализация: междисциплинарный подход». Организаторами этого мероприятия выступили факультет психолого-педагогического и специального образования Саратовского государственного университета имени Н. Г. Чернышевского и государственное автономное образовательное учреждение Саратовской области «Центр по обучению и реабилитации инвалидов».

Целью конференции являлось обобщение научной информации и опыта в области комплексной реабилитации, абилитации и социализации, а также консолидация усилий профессиональных и общественных организаций для теоретического анализа и развития научного

знания в области реабилитологии.

География российских участников была довольно обширной: Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Казань, Калуга, Киров, Кирсанов, Мурманск, Новосибирск, Саранск, Томск, Уфа, Чебоксары, Шуя, Энгельс, Балаково, Балашов, Вольск, Красноармейск.

От Кирсанова в работе конференции приняла участие учитель-дефектолог центра «Планета любви» И. С. Семкина. Она выступила по теме: «Комплексная психолого-педагогическая и социальная поддержка семьи с детьми-инвалидами, детьми с ОВЗ для последующей интеграции в общество».

В. ШАТАЛИНА,
специалист по связям с общественностью центра "Планета любви".

■ СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Здоровое сердце — это здоровый образ жизни

Чтобы ваше сердце было в порядке, надо соблюдать несколько несложных правил.

Правило № 1 — рациональное питание.

Ешьте зелень, фрукты, зерновые и овощи, рыбу, мясо нежирных сортов и продукты с минимальной термической обработкой.

Овощи, фрукты, зерновые — это витамины, антиоксиданты и клетчатка, которые улучшают работу организма в целом и замедляют развитие атеро-

склероза и отложение холестерина в стенках сосудов. Рыба, особенно жирная морская (макрель, форель, скумбрия, сельдь), чрезвычайно богата полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, мясо — это белок, строительный материал, минимальная тепловая обработка помогает сохранить большую часть всех полезных элементов в продуктах.

Правило № 2 — физическая активность.

Ежедневно занимайтесь спортом, ходите пешком, бегайте, катайтесь на велосипеде.

Тренировки помогают держать в тонусе все мышцы, включая сердечную. Во время физической нагрузки быстрее перерабатывается глюкоза, расходуются вещества, которые откладываются в самых проблемных местах. Есть и специальные аэробные упражнения для сердца и сосудов. Это бег, ходьба, плавание. Главное

условие — заниматься не менее 30 минут за раз.

Правило № 3 — нормальный длительный сон.

Нормальный сон восстанавливает жизненные силы улучшает работу всех органов, в том числе сердца.

Правило № 4 — стройная талия.

Чтобы иметь здоровое сердце, важно иметь "здоровую" талию. Во всяком случае, объём талии не должен превышать объём бёдер — ширину среднес-

татистического офисного кресла.

Кроме шуток, "правильный" вес позволяет избежать многочисленных проблем со здоровьем, которые в итоге отражаются на работе сердца. Талия больше 88 см у женщин и более 94 см у мужчин — реальная угроза для сердца.

Правило № 5 — исключить вредные факторы (курение, употребление наркотиков, алкоголя).

Не употребляйте нар-

котики, бросьте курить. Обычно в антирекламе табака показывают пропитанные сажей лёгкие. На самом деле курение вредит и другим органам, прежде всего сердцу.

По данным Всемирной организации здравоохранения, курение — второй после атеросклероза фактор, приводящий к развитию ишемической болезни сердца.

Н. ТРИФОНОВА,
участковый терапевт.