

ПЕРИОД ЗДОРОВЬЯ

№4 (36)
2020



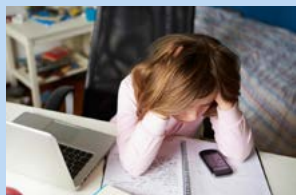
12+



ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ

В Сургуте Центр медицинской профилактики запустил онлайн-консультации психолога в «ВКонтакте»

4



5 веществ, недостаток которых ослабляет иммунитет

5



Естественные и свободные сахара. Какой лучше?

7

Нарушение сна у несовершеннолетних и его последствия

8



АКТУАЛЬНО

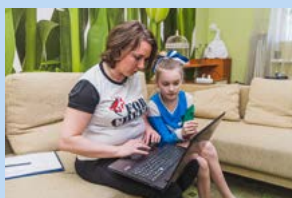
«Ёк-макарёк головного мозга» – как олды испытывают криндж за E-girls and E-boys

10

ТЕХНОЛОГИИ ЗОЖ

«Корона ЧИР» объединил мир

13



О ВАЖНОМ

Виктория Корепанова: лечить, тренировать и делать мир добрее

18



АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Иван Дзюбинский: Дзюдо – мой вид спорта!

24



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Время варить глинтвейн

28



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Не ходите, дети, в интернет гулять?

33



ГОРЯЧАЯ ТЕМА

Буллинг: почему дети травят друг друга

40



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Covid-19: как себя защитить школьникам

43





В СУРГУТЕ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАПУСТИЛ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГА В «ВКОНТАКТЕ»

Что делать, если обижают в школе? Как победить осеннюю хандру и настроиться на работу? Почему жизнь не радует, даже если все хорошо? Ответы на эти и другие вопросы, предложенные подписчиками, теперь можно найти в сообществе «Центр медицинской профилактики» в социальной сети «ВКонтакте» – сообщество [spsurgut](#).

Рассказать о своей проблеме можно анонимно и абсолютно бесплатно. Для этого необходимо подписаться на сообщество Центра медпрофилактики и воспользоваться кнопкой «Задать вопрос». Ответы на поступившие вопросы будут публиковаться раз в две недели. При этом сохранение анонимности автора вопроса гарантировано.

Это не первый онлайн-проект, реализуемый Сургутским филиалом Центра медпрофилактики в 2020 году. По словам руководителя Владимира Пидзамкив, пандемия

коронавируса скорректировала жизнь людей и работу организаций, и Центр подстраивается под новые реалии.

В связи с распространением COVID-19 массовые мероприятия – тренинги, семинары, беседы – в образовательных организациях ограничили, а потребность в получении ответов на вопросы у людей осталась. Педагоги, студенты, родители и дети стали обращаться к специалистам сургутского филиала за помощью и советом. Вопросы, которые они озвучивали, касались физического и психиче-

ского здоровья, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний.

«Первое, что мы сделали, это запустили тематические онлайн-лекции со специалистами. Наши ролики стали копировать к себе другие сообщества, люди высылали друг другу ссылки на видео, благодарили нас и врачей за проведенную работу, предлагали темы для следующих лекций, – рассказал Владимир Пидзамкив. – И мы поняли, что онлайн-обучение востребовано. Сейчас мы запускаем анонимные консультации с психологом, которые помогут подписчикам сохранить и укрепить психическое здоровье, показать пути решения имеющихся проблем».

**Филиал БУ «Центр
медицинской
профилактики»
в г. Сургуте**



5 ВЕЩЕСТВ, НЕДОСТАТОК КОТОРЫХ ОСЛАБЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

Иммунитет – это природный механизм защиты нашего организма от болезней и микробов. Обычно он успешно справляется с различными инфекциями, однако, если иммунная система ослаблена, организм становится более уязвим к различным заболеваниям.

Организму требуется большое количество витаминов, чтобы поддерживать иммунитет, что возможно лишь при регулярном сбалансированном питании. Однако, в профилактике дефицита витаминов и минералов роль играет не только рацион.

Во время сезонных и не сезонных эпидемий, стрессов растет нагрузка на иммунную систему. Чаще всего мы болеем

именно зимой. Мы начинаем меньше гулять, чаще оставаться в отапливаемых, закрытых помещениях с низкой влажностью. И это время, чтобы уделить особое внимание приему витаминов.

ВИТАМИН D

Этот жирорастворимый витамин принимает участие в регуляции врожденного и приобретенного иммунитета. Ко-

нечно, он может самостоятельно синтезироваться человеческим организмом, но для этого нужно длительное время находиться под солнцем. В осенне-зимний период это почти невозможно, поэтому регулярно употребляйте в пищу морскую рыбу.

ВИТАМИН B₁₂

Дефицит этого витамина чаще всего наблюдается у вегетарианцев и пожилых людей. При этом наблюдаются нарушения процесса кроветворения, функций нервной системы и иммунодефицит. Расход витаминов группы B увеличивается в стрес-



совых ситуациях, работе в ночное время и при нарушении сна. Восполнить запасы этого витамина помогут мясные и молочные продукты, бобовые и крупы.

МАГНИЙ

Это вещество помогает снизить чувствительность организма к различным внешним воздействиям. Повышенная потребность в магнии возникает во время беременности, кормлении грудью, гипертонии, различных физических и эмоциональных нагрузках, а также при сахарном диабете. Дефицит магния есть практически у 30% людей и затрагивает все органы и системы. Недостаток магния приводит к снижению иммунитета, нарушениям сердечно-сосудистой

системы, головным болям и даже депрессиям. В больших количествах магний содержится в листовой зелени и зеленых овощах, а еще им богаты орехи, крупы и бананы.

ЖЕЛЕЗО

Дефицит железа не дает организму сформировать полноценный иммунный ответ на различные патогенные воздействия. Оптимальными источниками железа являются: красное мясо,

печень, птица, яйца, бобовые.

Йод

Он активно используется клетками иммунной системы, а его дефицит способствует частым респираторным заболеваниям с осложнениями. Восполнить его недостаток поможет морская капуста, морепродукты, морская и океаническая рыба, йодированная соль при регулярном использовании.

Помните, что вопрос поднятия иммунитета лучше всего обсудить с врачом. Специалист сможет направить вас на дополнительные обследования, ведь иногда передозировка витаминов гораздо хуже недостатка.

www.takzdorovo.ru





ЕСТЕСТВЕННЫЕ И СВОБОДНЫЕ САХАРА. КАКОЙ ЛУЧШЕ?

Термин «свободные сахара» объединяет все моно- и дисахариды (глюкоза, фруктоза, сахароза или пищевой сахар), которые добавляются в пищу изготовителем, поваром или потребителем (в кондитерские изделия, напитки, молочные продукты, мороженое и т.д.), а также содержаться в меде, сиропе и фруктовых соках.

Свободные сахара – это калории, которые не несут в себе никакой пользы организму! Избыточное потребление свободных сахаров (более 10% от всех потребляемых продуктов) приводит к ожирению, нарушению обмена веществ, сахарному диабету и кариесу.

Существует еще термин «естественные сахара». Они содержатся в стенках клеток овощей, фруктов и молочных про-

дуктов. Они медленнее перевариваются, к тому же поступают в организм вместе с другими питательными веществами, витаминами и минералами, клетчаткой.

А теперь парочка популярных мифов на тему:

Шоколад на меду/сиропе не содержит сахара.

Мед и сиропы относятся к свободным сахарам, а значит такой шоколад будет ненамного полезнее обычного.

В соки не добавляют сахар.

В процессе изготовления сока разрушается клетка фрукта, и выделенный из нее сахар становится свободным. А значит, сок неправильно считать альтернативой фруктам, поэтому его потребление надо ограничивать. Любителям соков рекомендуют фреши и лучше их пить в конце приема пищи, чтобы снизить их гликемическую нагрузку.

ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины»



НАРУШЕНИЕ СНА У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ



Для здоровья организма полноценный сон является обязательным условием. Сон помогает организму избавиться от токсинов, а также перерабатывать воспоминания и восстанавливать клетки. Во время сна активизируется гормон роста, снижается уровень гормонов стресса. Поэтому для правильной работы организма ребенку нужно хорошо выспаться.

К сожалению, многие дети сталкиваются с нарушением сна, причины для этого могут быть различные. Во многих случаях причиной бессонницы может быть стресс. Такое состояние может сопровождаться боязнью темноты или

учащением страшных, пугающих сновидений.

Также есть и другие причины нарушения режима сна.

К ним относится раннее и дошкольное детство. В этот период у ребенка происходят интенсивные перемены во

всех областях развития. Из-за этого они часто испытывают беспокойство. Нежелание спать отдельно от родителей, частые пробуждения после засыпания. Все это неотъемлемая часть развития и чаще всего это продолжается до 5 лет.

На нарушение сна влияют различные заболевания. Например, астма или расстройство аутистического спектра имеют сильное влияние на сон и его продуктивность. В таких случаях характерен ранний подъем. Синдром

дефицита внимания с гиперактивностью также связан с недолгим сном и более фрагментированным сном, это, в свою очередь, еще больше усугубляет его симптомы.

Использование телефонов, компьютеров и просмотр ТВ перед сном также вредит здоровому сну. Яркий свет экранов возбуждает наш мозг, заставляет его снова напрягаться. Следует отказаться от использования гаджетов за два часа до сна.

Гормональные изменения в подростковом возрасте со стремитель-

ными метаморфозами тоже могут привести к нарушениям сна.

Последствия плохого сна могут быть причиной прибавления в весе, диабета, проблем с иммунитетом. Могут появиться и нарушения психологического аспекта. Нарушения памяти, мышления, внимания, возникают затруднения с учебой и поведением. У детей, испытывающих нарушение сна, можно наблюдать раздражительность, капризы, суетливость, подавленность. Нередко, если маленький ребенок переутомился, то начинает

быть импульсивным, гиперактивным, склонным к истерикам.

Если вы обнаружили, что у вашего ребенка возникли проблемы со сном, лучше всего сразу обратиться к специалисту за рекомендациями.

Качественный сон в достаточных количествах – это основа здорового физического, умственного, эмоционального и речевого развития. Будьте здоровы!

**БУ «Ханты-Мансийская
клиническая
психоневрологическая
больница»**





«ЁК-МАКАРЁК ГОЛОВНОГО МОЗГА» – КАК ОЛДЫ ИСПЫТЫВАЮТ КРИНДЖ ЗА E-GIRLS AND E-BOYS

Какое странное название статьи, не правда ли? Вы сейчас можете абсолютно ничего не понимать. И даже испытывать чувство тревоги за будущее наших детей. И это вполне нормально. Каждый день, когда я встречаю современных подростков на улице, мне становится страшно за своих детей. Ведь мир уже не будет таким как прежде. Вряд ли моя дочь будет слушать сказки на виниловых пластинках, и в 13 лет играть в классики, тамагочи во дворе с подругами и просить на праздник купить ей пейджер, как это делала я в свое время. Сейчас дети уже в возрасте 7 лет прекрасно владеют современными смартфонами и гаджетами. И на вопрос, что ты хочешь на день рождения, они недолго думая ответят: «Айфон».

Почему так происходит – вопрос, на который можно бесконечно рассуждать. Растет поколение, которое полностью зависимо от смартфонов и проводит в них большую часть времени. Есть

много причин, почему ребенку нужна последняя модель телефона, но самая распространенная из них – «это быть в социальной сети». В социальных сетях таких как: «ВКонтакте» и «Од-

ноклассники», вряд ли найдешь своего ребенка, а вот в «Тик Ток» успех его найти гарантирован. В последнее время социальная сеть Тик Ток стремительно набирает популярность среди детей и подростков.

Для меня слово «тик» – означает непроизвольное нервное подергивание мышц лица, головы, или плеч, а для подростка «ТикТок» – это сервис для создания и просмотра коротких видео. Видео для подростков является самым привычным и востребованным контентом в социальных сетях.

Безусловно, как родитель я найду минусов для психического здоро-

вья больше, нежели чем плюсов. Но как быть родителям и на что стоит обратить внимание предлагая разобраться, чтобы быть психологически подготовленным родителем.

Современным детям свойственно «клиповое мышление» – это особенность человека воспринимать происходящее в мире через короткий, яркий посыл, воплощенный в форме небольшого видеоклипа. Все вокруг воспринимается не целостно, а фрагментарно, как череда не связанных между собой частей и идей. Бесконечный «рек» коротких, ярких музыкальных роликов, которые моментально захватывают внимание. 15 секунд и свайп вверх, еще 15 секунд и свайп вверх – по сути, информация поступает человеку без каких-либо его усилий.

Подросток готов целый день бесцельно листать социальную сеть, в поисках видео, которое его «зацепит» и вызовет реакцию, причем неважно положительную или отрицательную. «Эмоциональное восприятие подростка затормаживается, мозг перестает ге-

нерировать собственные идеи и начинает работать только на потребление. Запускается процесс обратный развитию – регресс. Увлеченность социальными сетями, как известно, приводит к потере навыков живого общения» – комментируют специалисты психоневрологической больницы.

Предлагаем провести экспресс-тест. Для этого достаточно ответить на такие вопросы как: пользуетесь ли ваш ребенок приложением «Тик-Ток», каким пользователем он является: «зритель» или «автор». И последний вопрос: какой контент, интересует ребенка? Ответив на вопросы, определитесь, с тактикой вашего отношения к новой социальной сети. Возможно, вы узнаете много нового о вашем ребенке, например новые интересы и виды досуга.

При написании статьи мы анализировали сегменты аудиторий и смогли найти в интернете основные портреты типичных пользователей подростков исходя из их потребностей:

1. **«Тренд-зависимый»** – человек, который записывает все тренды

ТикТока без разбора. Ему не важен общий концепт профиля, его главная цель – попасть в рекомендации и набрать максимальное количество лайков или подписчиков.

2. **«Мега-дансер»** – вечно танцующий человек, движения которого заставляют пересматривать видео по несколько раз. Мега-дансеры делятся на юмористов и профессионалов. Юмористы покоряют аудиторию своей обаятельной нелепостью и харизмой, профессионалы – сложными связками и движениями.

3. **«Красотища»** – пухлые губы, красивый пресс – их боевой набор. Красивые девушки и парни, которые практически ничего не делают на камеру. Девушки красуются под разные треки.

В большинстве подростков-авторов своих блогов объединяет то, что есть желание быть популярными, имеется потребность во внимании и признании со стороны значимых лиц. Ведь у каждого на ТикТоке есть возможность стать популярным – даже если ты живешь в маленьком городе, имеешь какие-либо

особенности во внешности или находишься в тяжелой жизненной ситуации. Многим данное занятие помогает раскрепоститься, или даже раскрыть свои скрытые способности и талант. Появилась возможность рассказать и показать свои знания и умения всему миру.

У каждого пользователя свой контент, своя аудитория. Темы видео совершенно разные. Конечно, есть видео, которые не содержат никакого рекомендательного характера или посылы. Не стоит забывать, что, в основном блоги ведут совершенно незнакомые нам люди, и верить всему, о чем вещают с экрана телефона не всегда нужно.

В Тик Токе есть еще одна опасность: блогеры, которые хотят привлечь к себе как можно больше подписчиков, начинают запускать безумные, а иногда и опасные «челленджи», и для большего ажиотажа снимают пугающие видео, которые надо повторить. Родителям важно чаще беседовать со своим ребенком, научить фильтровать материал исходя из мораль-

ных, нравственных норм общества. Представления о том, что такое хорошо, а что такое плохо, человек получает из семьи, и социальные сети на это повлиять не смогут.

Чтобы не допустить развитие «клипового мышления» у детей и подростков, родителям следует развивать в них исследовательские навыки, тренировать память, концентрацию внимания, логическое мышление.

Дети не подозревают обо всех опасностях, которые скрывает сеть. Но они должны знать о том, что всегда могут рассчитывать на поддержку со стороны взрослых. Тогда потенциальный вред от Тик Тока и других социальных сетей будет сведен к минимуму.

Нужно всегда соблюдать баланс между онлайн- и офлайн-общением, чтобы не потерять навыки живого общения, так как они отрабатываются в реальной жизни. Чтобы в будущем не возникли проблемы с социализацией: неумение общаться, отсутствие реальных друзей.

Тик ток – очередная норма жизни. Главное – быть осведомленным

родителем, и в сложных случаях вовремя обращаться к специалистам за помощью. Обратиться можно например к психологам в учреждение или позвонить на телефон единой службы экстренной-психологической помощи «Телефон доверия» (88001011212, 88001011200).

Психоневрологическая больница Ханты-Мансийска желает родителям терпения, а детям собственных креативных идей и доброжелательного живого общения со сверстниками.

Используемый терминологический словарь:

Рек – рекомендации, топ; лента рекомендуемых видеороликов.

Олды – люди старшего поколения.

E-girl – дерзкая девушка из ТикТока с ярким макияжем, цветными волосами и готичными аксессуарами.

Криндж – чувство стыда.

**БУ ХМАО-Югры
«Ханты-Мансийская
клиническая
психоневрологическая
больница»**



«КОРОНА ЧИР» ОБЪЕДИНИЛ МИР

Весной 2020 года от набирающей обороты пандемии коронавируса пострадали многие. Нелегко пришлось и спортсменам. Все спортивные сооружения были закрыты, тренировочный процесс приостановлен, спортивно-массовые мероприятия отменены. Любителям спорта пришлось искать выход. И они его нашли. Пришли на помощь современные гаджеты, которые позволили проводить тренировки в непривычном и новом формате. Тренировки в домашних условиях стали новым вызовом для спортсменов.

Вызов приняли и юные спортсмены Федерации чир спорта Югры под руководством Юлии Волощук. Для них в условиях пандемии COVID-19 проведение онлайн-тренировок стало единственно возможным. Так

появился проект «#КоронаCHEER – здорововирусная лаборатория».

– Проект возник исходя из реалий той ситуации, которая сложилась в марте. Новость об обязательной самоизоляции я узнала поздно вечером

по возвращении с тренировок. Расставшись с воспитанниками в зале, мы встретились по разные стороны мониторов. В этот же вечер я сделала перестановку дома и организовала небольшую студию для съемок тренировок. Поскольку занятия в школе вышли на первый план, дети учились кто как, мы стали записывать обучающее видео с танцевальными связками, растяжками и силовыми комплексами и выкладывать их на YouTube-канал. Дети тренировались в удобное для них время. Мы пере-



крытие смены. По окончании пилотного проекта мы решили, что этот опыт заслуживает преобразования в социальный проект, – говорит тренер.

Проект «#КоронаCHEER – здорововирусная лаборатория» уже реализуется в Югре. Команда проекта проводит онлайн-тренировки, на-

писывались, предавали эстафеты, снимали смешное видео, – рассказала президент Федерации чир спорта Югры, тренер Юлия Волощук.

Сезон закончился в положенные сроки. Встал вопрос о летней занятости детей.

–К тому времени я успела побывать на нескольких форумах, прямых эфирах, где педагоги, тренеры обсуждали сложившуюся проблему. Было понятно, что из дома мы выйдем не скоро. Если до пандемии коронавируса считалось, что гаджеты – зло и нужно максимально ограждать детей от частого пользования ими, то в условиях пандемии компьютер и различные гаджеты стали, чуть ли не единственным способом сохранить возможность

Проект «#КоронаCHEER – здорововирусная лаборатория» поддержан Фондом президентских грантов. Представители Федерации чир спорта Югры вместе со специалистами из Омска, Халкида (Греция) разработали занятия, которые помогают заниматься детям дома. Онлайн-тренировки идут три раза в неделю по 2 часа и включают современный танец, актерское мастерство и силовой стретчинг.

общения и продолжить тренировки. Врага мы обратили в союзника! Обообщив опыт коллег, мы пришли к идее создать онлайн-лагерь, где живое общение хоть и через монитор, но живое! Мы тренировались, занимались проектной деятельностью и провели пробную смену. Было даже торжественное за-





правленные на развитие физических данных спортсменов, мастер-классы по искусству актерской и сценической речи, организуем встречи с интересными людьми из разных стран и городов, девочкам дают задания по проектной деятельности. Кроме того, предполагается ведение «Дневника успеха», где для спортсменов собраны творческие задания, задания на развитие логики и мышления. В настоящее время в проекте участвуют 23 ребенка от 7 до 13 лет.

– Детям и подросткам интересен такой «не рутинный» формат тре-

нировок и вовлечение в проектную деятельность. Поскольку начались занятия в школах, то мы проводим тренировки онлайн, и выкладываем запись на наш YouTube-канал для тех, кто в обозначенное время не попадает на тренировки. В освоении материала по современной хореографии, силовому стретчингу – это то, что юным чирлидерам полезно по определению мы сейчас наблюдаем положительную тенденцию. А вот занятия по актерскому мастерству сначала вызвали недоверие, но теперь эти занятия

тоже нашли положительный отклик, – рассказывает Юлия Волощук.

По словам президента федерации, ребенку важно осознать результаты своего труда и усилий, должна быть возможность их потрогать.

– Для этого мы придумали дневник, куда девочки записывают задания на дом, рекомендации тренера, работают над проектом. Постепенно дневник заполняется, становится тем самым осязаемым результатом труда. На каждой тренировке детям сообщается один слог, слоги фиксируются, и в конце месяца

собирается мотивационная фраза. В проекте их получится как минимум четыре. За прилежание участники проекта будут получать значки с составленными фразами, которые можно разместить на рюкзаках или одежде. По окончании тренировок мы планируем провести онлайн-фестиваль по артистическим (хореографическим) дисциплинам чир спорта, – прокомментировала Юлия Волощук.

Отметим, что тренеры проекта – дипломированные специалисты в области хореографического искусства, с большим опытом преподавания как офлайн так и онлайн. Команда проекта взаимозаменяема, в случае невозможности выйти тренеру в онлайн, его может заменить другой тренер.

– Реализуя данный проект, мы пришли к выводу, что нужно снимать обучающее видео по базовым элементам чир спорта, чтобы не тратить время на тренировках. Идеальных условий нет и не будет. Иногда в команды приходят новички и им нужно «догонять» тех, кто уже тренируется. Дети сами подходят и

Анна Ильина



спрашивают про видео, чтобы дома проработать материал. А это уже методическая помощь и тренерскому составу тоже. Но это тема следующего проекта, – резюмировала Юлия Волощук.

КОММЕНТАРИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Анна Ильина, руководитель танцевальной школы «CentralBallet» (Греция):

– Это очень актуальный проект! Моя задача в проекте это силовая растяжка спортсменов и наработка у них навыков баланса. Две сложные области, и, казалось бы, вот так дистанционно, не выполнимые, но

занимаемся мы всего пару месяцев, а результаты уже есть! Дети не пропускают тренировки и стараются быть предельно внимательными. Уже сейчас становятся заметными их успехи. Не менее важный фактор это психоэмоциональный настрой детей. Дети, посещающие онлайн-тренировки, проявляют положительный психологический настрой, и в работе, и в общении с тренером.

Оксана Богданова, актриса Омского драматического театра «Галерка»:

– С удовольствием согласилась участвовать в реализации проекта. Интересная идея, отлич-

ная альтернатива очным занятиям в современных реалиях на новой платформе. В работу вовлечены как педагоги, так и учащиеся. Занятия проходят интересно, современно, имеют положительные отзывы. Желаю проекту хорошей реализации, популяризации и долгих лет существования.

Евгения Тимошенко, главный балетмейстер Омского драматического театра «Галерка»:

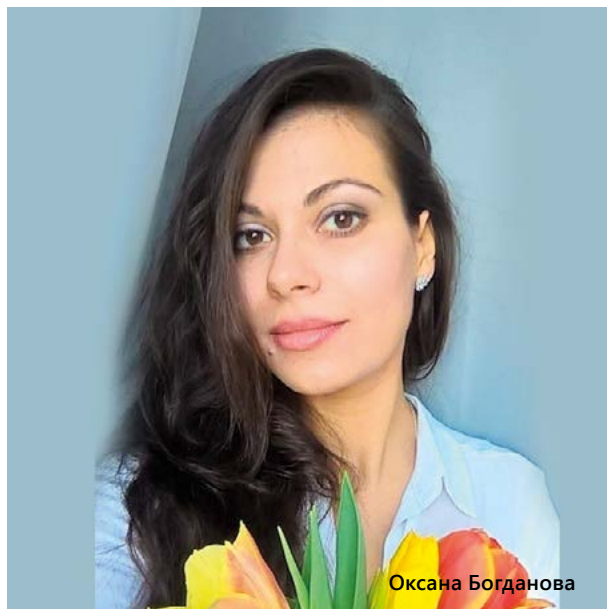
– Актуальность данного проекта заключается не только в том, что он, отвечая современным реалиям, позволяет



Евгения Тимошенко

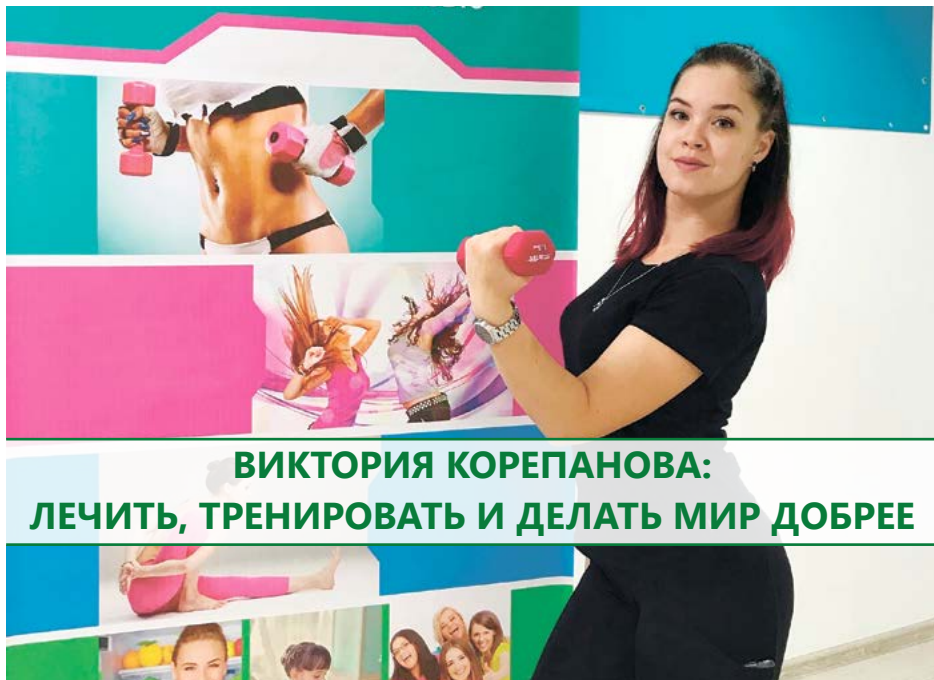
детям в период самоизоляции продолжать тренировочный процесс, но еще и позволяет совмещать тренировки в он-

лайн и офлайн режиме. Результативность такого подхода на лицо. Уже за прошедший период можно увидеть, как улучшились показатели тренировочного процесса. Существенный положительный эффект оказывает и тот фактор, что дети занимаются с тренерами не только разных направлений, но и находящихся в разных концах нашей страны и за рубежом, что создает эффект международного присутствия и дружбы между странами и регионами.



Оксана Богданова

Ирина Ердякова, фото Булата Сабитова и преподавателей проекта «#КоронаCHEER»



ВИКТОРИЯ КОРЕПАНОВА: ЛЕЧИТЬ, ТРЕНИРОВАТЬ И ДЕЛАТЬ МИР ДОБРЕЕ

Будущий врач, фитнес-тренер и волонтер – и все это один человек. Студентка Ханты-Мансийской государственной медицинской академии Виктория Корепанова рассказала нашему журналу, как все успеть.

Виктория родилась в большой дружной семье. С родителями и тремя младшими сестрами она жила в поселке Урман-ный Ханты-Мансийского района. Поступив в школу №3 в Ханты-Мансийске и окончив ее с золотой медалью, девушка решила продолжить учебу, остановив свой выбор на лечебном факультете

медицинской академии в окружной столице.

Почему именно медицина? «Чтобы по-настоящему помогать людям, – говорит Вика. – Сначала хотелось спасать жизни. Я думала тогда, что это возможно только в хирургии. Со временем пришло понимание – помогать людям можно, даже не будучи врачом. Медицина

сама по себе интересная отрасль науки. Особенно, когда понимаешь, что и как работает в организме человека, а самое главное – понимаешь, почему что-то стало работать не так. А зная причину, можно подобрать лечение и помочь пациенту, улучшив его качество жизни».

ФИТНЕС НЕ МОЖЕТ НЕ ПРИВЛЕКАТЬ!

«Как по мне, здоровый образ жизни – это не только отсутствие вредных привычек, но и наличие полезных, – говорит собеседница. – Это

поддержание правильного питания, занятия спортом, активное времяпрепровождение. Фитнес – моя маленькая любовь, – рассказывает Виктория. – Начиналось с того, что я работала администратором в спортивной студии. Моя начальница, она фельдшер, кстати, что еще раз доказывает – медики самые спортивные люди, зная, что я учусь на медицинском, предложила пройти курсы на фитнес-тренера групповых занятий. Я согласилась и это было одно из лучших моих решений!

Вначале я долгое время вела оздоровитель-

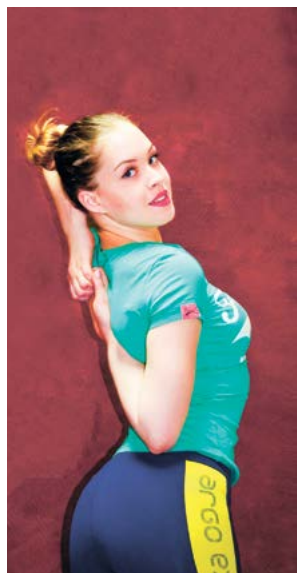
ную программу «Healthy Back» или «Здоровая спина». Это усовершенствованная тренировка, в которой правильно подобраны упражнения на улучшение мобильности каждого отдела позвоночника, растягивание и коррекцию позвоночного столба, увеличение расстояния между позвонками, снятие компрессионных нагрузок и расслабление спазмированных мышц спины. При этом сочетаются упражнения оздоровительной гимнастики, элементы Pilates, дыхательные упражнения, релаксация. Тренировка предназначена для профилактики и коррекции болей в спине, связанных с нарушениями осанки».

Сегодня Виктория ведет более интенсивные тренировки, круговой тренинг, например. Он представляет собой интенсивный вид фитнес-практики, призванный бороться с лишними килограммами, повышать общую выносливость организма, улучшать работу сердечно-сосудистой системы.

Все круговые тренировки построены по

единому принципу: выбранные упражнения выполняют поочередно друг за другом и непрерывно по кругу. Как правило, в каждом круге должно быть порядка 5-10 упражнений, а самих кругов – 2-3. Главная цель подобной тренировки – проработка основных групп мышц за один тренировочный круг.

«Легко ли быть тренером? И да, и нет. В роли тренера ты несешь ответственность не только за себя, но и за клиентов, ведь любое неправильно сделанное упражнение может привести к травме. А значит, во время работы приходится не только показывать как выполнять то или иное упражнение, но и отслеживать технику выполнения. С другой стороны, контактировать с людьми лично мне очень легко, приятно заводить новые знакомства, следить за прогрессом клиентов. Особенно горжусь своими клиентами, которые достигают каких-либо личных результатов. Это может быть сброс веса до желаемых цифр или увеличение выносливости, исправление каких-либо дефектов, а иногда и просто чувство комфорта. Фитнес не мо-





жет не привлекать – это заряд энергии, бодрости и положительных эмоций, прекрасный способ поддерживать фигуру и здоровье в порядке, – говорит собеседница. – Тем, кто сомневается или боится начать, даю совет: на пути к своей цели нужно преодолевать все препятствия – стеснение, страх, слабость. На тренировки приходят новички, а не профессионалы, каждый тренер готов к этому и старается индивидуально подходить к каждому клиенту. Он обязательно подскажет и поможет. Просто нужно решиться, встать с дивана и начать заниматься.»

Помимо фитнеса Вика любит танцевать. В данное время занимается

направлением «Трайбл», параллельно тренирует девушек в направлении «Бачата. Соло». Танцы – это один из способов выплеснуть эмоции и хорошо провести досуг, – говорит она.

ДЕЛАЯ МИР ЛУЧШЕ

Добровольцем Виктория стала в академии. «За что благодарна своему руководителю Наталье Любякиной, – рассказывает волонтер. – В волонтерском общественном движении «РостОК» сначала мы занимались всем подряд. Помогали в организации конференций, городских мероприятий, проводили различные городские, окружные и все-российские акции. В то же время я была «Волонте-

ром победы» – участвовала в организации Парада Победы, помогала ветеранам и ухаживала за могилами участников Великой Отечественной войны, стремилась сохранить память о героях». В 2018 году, представляя Югру, девушка победила в конкурсе «Послы Победы», финалисты которого принимали участие в организации ключевых событий празднования 9 мая. Войдя в число 100 победителей со всей России, Виктория принимала участие в организации Парада Победы в Санкт-Петербурге.

ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ К ДОНОРСТВУ

Сегодня Виктория Корепанова – региональный координатор Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» в направлении «Популяризация кадрового донорства». Задача добровольцев – развитие и информирование населения о важности кадрового донорства крови, костного мозга и гемопоэтических стволовых клеток. Создание сообщества активных волон-

теров-доноров, формирование у них здоровых привычек и привлечение внимания общественности к проблеме малого распространения безвозмездности и регулярности донаций. Усилия Виктории и ее товарищей приносят реальную пользу Службе крови, помогают спасти здоровье и жизни.

«Для меня пять качеств настоящего волонтера – активность, доброжелательность, открытость, эмпатия и толерантность. Волонтерство – это состояние души, девиз твоей жизни.



Возможность реализовать себя и помочь другим. Если бы все люди на планете были волонтерами, мир стал бы добрее», – считает Вика.

Тренировки, учеба и добровольческая деятельность – казалось бы, как все это успеть, не забывая при этом просто радоваться жизни? «У меня все дела расписаны на неделю вперед, говорит Виктория. – Пусть на что-то уйдет больше вре-

мени, на что-то меньше, но в целом меня устраивает такой ритм жизни. Если говорить о какой-то главной цели на будущее, то для меня важно найти себя и любимое дело, которое будет приносить не только удовольствие, но и доход. Не останавливаться на достигнутом и развиваться».

Илья Юрукин,
фото из архива
Виктории Корепановой

COVID-19

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены

COVID-19

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КОМУ НУЖНО ПРОЙТИ ТЕСТ НА КОРОНАВИРУС ?



1. ВСЕМ, кто вернулся из стран, где идёт вспышка COVID19, и имеет симптомы болезни. Врач возьмёт анализ на дому.



2. ВСЕМ, кто контактировал с заразившимися COVID19, и находится под наблюдением. Врач возьмёт анализ на дому или в стационаре.



3. ВСЕМ, кому поставили диагноз «пневмония». Врач возьмёт анализ в стационаре.

СИМПТОМЫ

- слабость
- затрудненное дыхание
- головная боль
- повышение температуры
- сухой кашель

ВАЖНО:

Решение о необходимости анализа принимает только врач.

Анализ на коронавирус проводят методом ПЦР (полимеразная цепная реакция).

Анализ выявит вирусные частички.

Для исследования берут носоглоточную слизь или другие биологические жидкости.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЬ!!



ИВАН ДЗЮБинский: ДЗЮДО – МОЙ ВИД СПОРТА!

«Не важно, будешь ли ты лучше кого-то. Важно, будешь ли ты лучше, чем вчера». Это высказывание Дзигоро Кано – мастера боевых искусств, создателя дзюдо. Сегодня об этом виде спорта знают многие, только в нашей стране тысячи спортсменов остаются преданы ему годами. Есть они и в Югре. О том, с чего начинается дзюдо, нашему журналу рассказал руководитель клуба «Panda» Иван Дзюбинский.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Дзюдо, что в переводе с японского дословно означает «мягкий путь», – олимпийский вид спорта, который относится к современным боевым искусствам. Борьба дзюдо

была создана профессором Дзигоро Кано. В 1882 году он открыл в Токио первую школу дзюдо «Кодокан». В 1887 году была окончательно сформирована техника дзюдо. Первый чемпионат ми-

рового уровня прошел в Токио в 1956 году. А начиная с 1964 года дзюдо было внесено в программу Олимпийских игр.

На сегодняшний день членами Международной федерации дзюдо являются 178 стран. В Японии дзюдо регулярно занимается около 8 миллионов человек, в остальном мире – более 20 миллионов.

В России до 1914 года дзюдо было практически неизвестно. Своему развитию в нашей стране оно обязано в первую

очередь Василию Сергеевичу Ощепкову, который провел детство и юность в Японии. После возвращения в Россию Василий Сергеевич активно развивал дзюдо, сначала на Дальнем Востоке, а затем в Новосибирске и в Москве.

Однако с конца 1930-х в СССР дзюдо оказалось под запретом. И только в 1960-х годах советские спортсмены вновь стали принимать участие в соревнованиях.

ИДТИ К ЦЕЛИ ВМЕСТЕ

Иван Дзюбинский начал заниматься дзюдо в 6 лет, живя в Нягани. «Как это часто бывает, на дзюдо меня привели родители в раннем детстве, – рассказывает спортсмен. – Тогда этот вид единоборств еще только развивался в нашем округе. А ведь каждому ребенку интересно заниматься чем-то особенным, и я не был исключением.

Главное воспоминание того времени – это тренер и наши с ним отношения. Мы все его уважали! Всегда прислушивались к нему. В любой ситуации он мог

найти для каждого из нас нужные слова. Было не важно – какой у нас зал, какого цвета татами, какой фирмы твоё кимоно. Главное, что мы вместе с тренером шли к общей цели. По прошествии многих лет, я могу с уверенностью сказать, что дзюдо – это мой вид спорта! Занимаясь им, человек развивается не только физически, но и закаляет свой характер. Здесь важна не столько

сила, сколько крепость духа».

В 2009 году, после неоднократных успешных выступлений в соревнованиях, Иван был приглашен в Югорский колледж-интернат олимпийского резерва. Получив среднее профессиональное образование, он отправился служить в армию, в воздушно-десантные войска. А после службы, получив высшее образование по физи-





ческой культуре, спортсмен прошел курсы повышения квалификации по дополнительной профессиональной программе «Научно методические основы воспитания дошкольников средствами Дзюдо» в Сочи. Затем продолжил обучение в магистратуре по направлению «спорт» в Ханты-Мансийске. В это время Иван побеждал и был призером в соревнованиях на уровне Югры и Уральского федерального округа, всероссийских и региональных соревнованиях по дзюдо.

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ТРЕНЕР?

Сегодня наш собеседник занимается тренерской деятельностью в клубе «Panda», конечной целью которой видит создание сборной команды по дзюдо, которая будет представлять Ханты-Мансийск и родной клуб на соревнованиях высокого уровня.

По его словам, личностные качества, которые требуются от тренера: уравновешенность, эмоциональная устойчивость, четкое осознание смысла и целей трениро-

вок. И, конечно, правильное отношение к труду и интерес к профессии.

«Я работаю с разными возрастными категориями: от 4 до 12 лет. Среди моих воспитанников есть и девочки, которые, кстати, часто быстрее усваивают новый материал и внимательнее слушают все, что говорит тренер, – рассказал руководитель клуба. – А это важно – все время поддерживать интерес к занятиям, увлечь, объяснить. Кроме того, большое значение имеет контакт с родителями, что тоже не всегда дается легко.

Кстати, мнение некоторых родителей о том, что подобные виды спорта опасны – скорее миф. Желающих отдать своего ребенка целенаправленно на дзюдо достаточно много, то есть – нам доверяют. Конечно, занятия любым видом спорта – это всегда опасность и риск. Тем более, если неправильно поставлена техника, неверно подобраны методы... Поэтому важно точно знать – куда и к кому отдать юного спортсмена. И все будет в порядке.

На первой тренировке я обращаю внимание на поведение ребенка: как он себя ведет, слушает ли то, что говорит тренер, способен ли концентрировать свое внимание на выполнении заданий. Оцениваю желание заниматься и его трудолюбие. Конечно, работа с детьми имеет свои особенности. Хотя

обычно им проще привыкнуть к новой обстановке, чем взрослым. Но все же индивидуальный подход необходим. Каждого нужно понять, выслушать и услышать. А потом подобрать правильные слова. И если тренер сумел этого до-



биться с каждым из своих воспитанников, все точно получится.

Помимо увлечения дзюдо, Иван на любительском уровне увлекается другими видами спорта. В детстве занимался плаванием, да и сейчас по возможности посещает бассейн, считая это хорошим способом дать телу отдохнуть. А зимой катается на сноуборде – адреналин и несколько часов на свежем воздухе всегда полезны для организма!

«Много лет отдав профессиональному спорту, я привык к определенному режиму. Здоровый и активный образ жизни, постоянные тренировки и работа над собой – это норма, доведенная до автоматизма», – резюмировал Иван.

Илья Юрукин,
фото из архива
Ивана Дзюбинского

Уважаемые читатели!

Если вы или ваши друзья ведете активный здоровый образ жизни или путешествуете по миру, пишите нам на электронную почту oso@cmphmao.ru и о вас узнает весь регион!



ВРЕМЯ ВАРИТЬ ГЛИНТВЕЙН



Глинтвейн – любимый напиток многих. В Европе он считается самым традиционным новогодним напитком и символом рождественских праздников. Без этого согревающего напитка с пряностями не будет особенной праздничной атмосферы на Новый год. Горячий сок, натуральные специи, фрукты, мед... Да, глинтвейн бывает безалкогольным, несмотря на то, что в основу традиционного напитка входит вино. Он не менее вкусный и его употребление не скажется на вашем здоровье.

Глинтвейн придумали в древние времена. Он пришел к нам из долин Центральной Европы, богатых виноградниками. В основе глинтвейна было горячее вино, от которого и

пошло название (немецкое «glühender Wein» переводится дословно как «пылающее вино»). Особый вкус и аромат глинтвейну придавали различные натуральные добавки.

Позже глинтвейн стали готовить без алкоголя, используя различные соки: виноградный, яблочный (часто в смеси со смородиновым), гранатовый, вишневый и клюквенный. Иногда в качестве основы для глинтвейна используют каркаде – настой цветков суданской розы (гибискуса).

В напиток добавляют кусочки различных фруктов, пряные специи: гвоздику, ваниль, анис, корицу, кардамон, бадьян, мускатный орех и другие, а также мед, сухофрукты, орехи.



В Древнеримской Империи приправы и специи были редкостью и стоили очень дорого, поэтому позволить себе глнтвейн могли только состоятельные люди!

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

Чтобы приготовить напиток правильно и не растерять его полезных и вкусовых качеств, нужно придерживаться некоторых правил.

Не используйте для приготовления глнтвейна алюминиевую посуду. Напиток потеряет от этого и во вкусе, и в качестве.

Ингредиенты подогревайте на очень медленном огне. Температура должна быть равномерной. Напиток можно считать испорченным, если он начал закипать и играть пузырьками.

Температура при готовке глнтвейна не должна превышать 70 градусов, то есть доводить

напиток до кипения нельзя! Внимательно следите за поверхностью жидкости: сначала на ней от нагрева появится пенка, и как только она начнет исчезать – снимайте посуду с глнтвейном с огня.

Используйте только свежие фрукты для добавления в глнтвейн.

Нежелательно класть в глнтвейн мелко перемолотые специи. Они хорошо растворятся, что вызовет трудности при фильтровании напитка. Кроме того, вкус может

стать перенасыщенным. Лучше добавьте целую палочку корицы, бутон гвоздики, семечку бадьяна и другие.

Глнтвейн в домашних условиях рекомендуют готовить в два этапа. Сперва в посуду наливают воду, $\frac{1}{4}$ от всего количества используемого сока. Потом в воду кладут все специи и добавки, доводят до кипения, варят пару минут и снимают с огня. Следующий этап – добавление меда или сахара до полного растворения и вливание сока. Такой способ полностью раскрывает аромат специй и фруктов, позволяет полностью растворить сахар и не допустить перегрева напитка. Упрощенный метод займет меньше времени, зато потребует от вас особого внимания.

Марина Зож



Глинтвейн «Витаминка»

Ингредиенты:

Смородина – 250 г

Мед – несколько столовых ложек

Воду – 750 мл

Яблоко – 1 шт

Апельсин – 1 шт

Лимон – 1/2 шт

Специи – кардамон, корица, гвоздика, имбирь по вкусу



С помощью сита выдавить из ягод сок и убрать на время в холодильник. Все, что осталось после выдавливания заливается горячей водой и варится. Много времени это не займет – около 5 минут. Затем отвар нужно процедить и снова поставить его на плиту, но на этот раз добавить специи, мед и сок. Порезать фрукты и добавить их к смеси. Процедить глинтвейн, но уже после того, как он нагреется до 70 градусов.

Вишневый глинтвейн



Ингредиенты:

Вишневый сок – 1 литр

Вода – стакан

Яблоко – 1/2 шт

Апельсин – 1/2 шт

Лимон – 1 шт

Гвоздика – 3 цветочка

Имбирь – щепотка

Корица – 2 палочки

Кардамон молотый – щепотка

Подготовить все пряности и чайную ложку цедры лимона. Яблоко и апельсин разрезать на крупные дольки. Смешать воду и специи и немного их проварить, после появления пряного аромата, добавить сок и фрукты. Довести смесь примерно до 70 градусов, после чего снять с плиты. Дать настояться 15-20 минут, и готово.

Глинтвейн на виноградном соке с апельсином, лимоном и клюквой



Ингредиенты:

Виноградный сок – 1 литр

Апельсин – 1 шт

Небольшой кусочек имбиря

Корица – 1 палочка

Бадьян – 1 звездочка

Гвоздика – 6 бутончиков

Лимон – 2 кружочка

Клюква свежая или замороженная – горсть

Мед – 1 столовая ложка

Сахар – $\frac{3}{4}$ столовой ложки

Влить в небольшую кастрюлю виноградный сок. Апельсин и очищенный имбирь нарезать кружочками и выложить туда же. Добавить корицу, бадьян, гвоздику, лимон, клюкву и сахар. Если используете мед, кладите его в готовый глинтвейн или в бокалы с уже разлитым напитком.

Поставить на медленный огонь и почти довести до кипения. Снять с плиты и настоять под крышкой 30 минут. Готовый глинтвейн процедить через сито и подавать горячим.



Корейный глицтвейн

Ингредиенты:

Натуральный кофе – около 750 мл (Добавлять в глицтвейн следует уже сваренный напиток. Он должен быть непременно крепким, изготовленным в кофеварке или в турке.)

Апельсины – 2 шт

Корица – 2 палочки

Сливки высокой жирности – приблизительно 125 мл

Шоколад – либо молочный, либо темный

Сахар – вообще необходимо 2 ст. л., но все будет зависеть от того, каким сливкам вы отдадите предпочтение. Если обычным, то вторая ложка сахара нужна. Ну а если взбитым, то обойдемся 1 ст. л. сахара – она добавится в сам напиток.

Апельсины следует вымыть, аккуратно тонко нарезать, положить в емкость и залить кофейным напитком. После добавления корицы медленно варить будущий глицтвейн. Перед тем, как он начнет закипать, бросить сахар. Процедить, разлить по бокалам. Украсить напиток взбитыми сливками и растертым шоколадом.





НЕ ХОДИТЕ, ДЕТИ, В ИНТЕРНЕТ ГУЛЯТЬ!

В современном мире человек получает доступ в интернет почти с пеленок. Еще до первой в жизни школьной линейки подавляющее большинство детей уверенно путешествуют по бескрайней вселенной глобальной сети, имеет аккаунты в социальных сетях и массу друзей онлайн.

Что они могут найти в интернете и кого встретить? Водятся ли там чудовища и грабители? Как избежать опасностей, получая от глобальной сети только положительные эмоции и пользу? Обо всем этом читайте в нашем материале.

ЕСТЬ ЧТО СКРЫВАТЬ

Именно так зачатую можно охарактеризо-

вать ситуацию в треугольнике, сторонами которого являются дети, родители и интернет. По данным исследований, на вопрос «волнуются ли родители, что интернет окажет негативное влияние на детей», большая часть отвечает утвердительно. Вместе с тем, также большая часть взрослых признает, что помимо волне-

ния никаких действий не предпринимает.

А большинство несовершеннолетних, в свою очередь, ожидаемо подтверждает, что не о всех своих действиях в глобальной сети они готовы рассказать родителям.

ПОРА ВВОДИТЬ КУРС ОБЖ ДЛЯ ИНТЕРНЕТА?

Во дворе, на площадке, вдали от родительского ока каждый подросток знает, что за гаражами можно встретить хулиганов и туда лучше не ходить. Плохих слов за сверстниками повторять не надо, а перед машиной

на дорожку высказывать не следует – это опасно для жизни. Эти правила безопасности прививаются нам с самого детства. А вот выйдя в интернет, ни о чем таком не думают даже взрослые – ведь здесь все не по-настоящему! Так ли это? Не пора ли создавать новые курсы для детей по основам безопасности жизнедеятельности в сети?

ИНТЕРНЕТ НЕ ХОРОШИЙ И НЕ ПЛОХОЙ

Сеть сегодня – большая часть повседневной жизни. И всем нам просто необходимо уметь себя там вести. Если выразиться еще конкретнее – виртуальность уже давно перестала быть игровой площадкой, выдуманной реальностью. Тем, чего на самом деле как бы и не существует. Это реальная часть нашего мира, где заключаются сделки и протекают финансовые операции, кипит творческая мысль и учебный процесс, складываются и рушатся реальные отношения. Современные дети и подростки в значительной мере познают мир реальный через призму интернета, там же

проходит процесс взросления, познания и воспитания...

ЦИФРОВЫЕ ОПАСНОСТИ

Родители опасаются, что сидение в интернете угрожает ребенку следующими факторами:

- Негативно влияет на здоровье, зрение и осанку.
- Интернет-зависимость, как следствие – негативная реакция на запрет доступа в глобальную сеть.
- Показывает нежелательный контент: порнография, сцены насилия, секты или группы смерти.
- Общение с незнакомыми людьми, а так же переход этого общения в реальную жизнь.

Попробуем подробнее разобрать, что может повлиять на здоровье, психику детей и финансы родителей.

ГДЕ ТЫ НАХВАТАЛСЯ!? ГРУБОСТЬ И ХАМСТВО

Десять лет назад мальчик в интернете еще обращал на себя внимание и «резал глаза». Сегодня он стал почти что нормой. Дети, подростки и взрослые, блогеры и журналисты ничуть не стесняются перед миллионной аудиторией. Стоит ли удивляться, что несовершеннолетние переносят этот стиль общения на все стороны своей жизни? Да только ли они?



Что делать? Контролируйте открыто, не шпионьте за ребенком – уважайте его личное пространство. Заходите на страницу своего ребенка и его друзей. Наблюдайте, что он пишет о себе, как комментирует высказывания других, какие картинки ставит. Внимательный родитель может почерпнуть немало информации даже из таких мелочей. Не осуждайте, но лучше научите ребенка осмысленно пользоваться интернетом и соцсетями, использовать их для учебы и самореализации. Покажите примеры популярных страниц, посвященных увлечениям, творчеству, изучению отдельных дисциплин. Будьте примером – следите за языком!

МАМ, ОНИ КУСАЮТСЯ!

Сообщения с угрозами, оскорбления, сплетни, призыв бойкотировать конкретного человека, распространение его личной информации... С последствиями интернет-буллинга детям приходится справляться в реальном мире – одного без другого не бывает. По данным «Лаборатории



Касперского», 33% детей слышали или сталкивались с онлайн-травлей. При этом только каждый десятый родитель знает об этой проблеме. А между тем кибербуллинг приводит к снижению самооценки и успеваемости в школе, замкнутости, бессоннице и даже депрессии.

Жертвы кибербуллинга обычно более уязвимы, чем те, кто подвергается непосредственным нападениям. В интернет-пространстве травля происходит нон-стоп: нет передышки в виде прекращения учебного дня, в личную жизнь могут вмешиваться постоянно, в любое время

суток и по всевозможным источникам. Чего греха таить, родители и педагоги и реальной-то травли, в стенах учебного заведения, зачастую не замечают или не придают значения. А какая информация выливается с дисплея на несовершеннолетнего узнать намного сложнее.

Еще одна особенность, делающая кибербуллинг более мощным оружием, чем нападки в реальной жизни – это скорость распространения информации и охват. Информация распространяется в секунды. Угрозы, оскорбления, компрометирующее видео может быть просмотрено всеми

общими знакомыми и сотней посторонних людей в течение получаса. Ширина задействованной аудитории при использовании не личных сообщений достигает колоссальных размеров.

Что делать? Важно принять тот факт, что происходящее серьезно и реально. Еще важно, понять, что травля, байкот и оскорбления происходят в реальном мире, а сеть – лишь способ оперативной их передачи. Источник информации тоже абсолютно реален. И бороться с ним нужно в реальности, не опускаясь до уровня комментариев и гневных переписок.

Родители должны знать, с кем несовершеннолетний дружит, переписывается в соцсетях. Тогда он с большей вероятностью и готовностью раскроется и поделится неприятностями.

Научите ребенка спокойно реагировать на агрессивное поведение других людей.

Никогда не отвечайте на травлю в интернете. Это правило касается всей семьи. Обидчики только этого и добиваются. Можно добавить их в блэклист, игнорировать.



Расскажите о травле родителям одноклассников, преподавателям, если дело касается общих знакомых.

Кибербуллинг может быть частью более глубокой проблемы. Поговорите с родителями «плохишей» или обратитесь в школу, если дети учатся вместе.

Не пускайте дело на самотек! Ребенок никогда не справится с травлей сам, необходимо подключение взрослых!

Если дело зашло слишком далеко, чтобы доказать факт угрозы и насилия над вашим ребенком, сделайте скриншоты переписок, оскорблений, взломанных аккаунтов, угроз. При переходе угроз в реальную жизнь – записывайте на диктофон

и видео противоправные действия. Если обидчики распространяют клевету или создают «фейки», нужно подать жалобу в администрацию социальных сетей.

При отсутствии результатов, обратитесь с заявлением в полицию.

ГРАБЕЖ!

Мошенничество, необоснованные траты денег и даже вымогательство – это реальная опасность, которая может ударить, как по кошельку родителей, так и по психике подростка. Разновидностей много:

«Фишинг» – выманивание паролей от различных сервисов, в том числе личных страниц и аккаунтов. В последствии мошенник получит до-

ступ к персональной информации, может делать спам-рассылки, выманивать деньги у друзей потерпевшего... Возможна дальнейшая перепродажа игрового аккаунта, например.

Воздействие вредоносного кода, который, к примеру, может заблокировать компьютер. За разблокировку, разумеется, нужно заплатить. Либо вредоносное ПО может никак не проявлять себя, отправляя злоумышленникам логины, пароли, данные платежных карт и другую важную информацию.

Мошенничество с то-варами, аккаунтами, «пира-миды» разного рода

и масштаба из разряда – «вложи копейки, а завтра получишь большой куш».

Что делать? Специалисты советуют всей семье научиться внимательно относиться к письмам, сообщениям и предложениям. Практически все подлинные сообщения сервисов содержат в себе упоминание некой информации, недоступной для фишеров, например, упоминание имени или последние цифры номера счета. При этом подозрения должны вызвать любые письма, не содержащие какой-либо конкретной личной информации. Необходимо очень осторожно и бдительно относиться

ко всем предложениям. Помнить о том, что бесплатный сыр только в мышеловке, и никто не раздает денежные выигрыши просто так. Определенную опасность для бюджета представляют и онлайн-игры. Человек сам тратит свои деньги, самоутверждаясь в виртуальной реальности. Порой переходя границы разумного.

Онлайн-игры обладают своеобразными якорями – это социальные связи с другими игроками, которыми человек обрастает за время игры, финансовые и временные вложения.

МНЕ НЕ ХВАТАЛО 60 РУБЛЕЙ

Гарантий, что ребенок избежит игровой зависимости, нет. Все дети находятся в зоне риска. Иногда подросток увлекается настолько, что готов тратить все доступные ему средства на виртуальные товары.

Можно встретить немало историй о том, как юный интернет-пользователь месяцами крал деньги с карт родителей, покупая игры, игровые артефакты, щедро жертвуя блоггерам на раскру-





ку их каналов. Начавшись с пары сотен, счет доходил до десятков тысяч. Достаток семьи, профессии родителей, воспитание могут быть самыми разными, но итог схож. Рано или поздно родители понимают, что уже давно у них под носом ребенок не просто тратит необдуманно деньги, а загоняет себя в тупик: чем больше средств украдено, тем страшнее признаваться.

Вообще, интернет-зависимость это глобальная проблема. В 2019 году она была включена в международный каталог заболеваний МКБ-11. В Китае, к примеру, где проблема стоит очень

остро, родители слишком глубоко погрузившихся в виртуальный мир подростков готовы на все – от принудительного лечения, до привлечения наемных хаккеров, которые взломают аккаунт ребенка и уничтожат все его достижения.

Что делать? Интересуйтесь тем, что делает подросток в интернете, корректируйте его увлечения в самом начале, контролируйте время такого досуга. Можно составить четкий график, повесить его над компьютерным столом, чтобы ребенок знал, когда можно, а когда нельзя. График предварительно согласуйте с ним. Пред-

лагайте и совместно придумывайте варианты оффлайн досуга, интересного для всей семьи.

ТЫ ЭТО ВИДЕЛ?! НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ КОНТЕНТ

Это не только порнография, хотя именно о ней в первую очередь думают родители. На новостных сайтах и в социальных сетях достаточно часто появляются фотографии и видеозаписи с мест катастроф, сцены убийства, насилия, терактов и их последствия.

Зачатую шокирующий контент можно найти на юмористических сайтах. По мнению психологов, дело в том, что смех снимает внутреннюю защиту: вы смеетесь над видео, картинкой, шуткой и уже не воспринимаете ситуацию как угрозу. Так же снимается защита с табуированных тем. Это делается постепенно – даже взрослый человек не осознает «всей черноты черного юмора», что уж говорить о ребенке.

Кроме того, нежелательным контентом является все, что относится к самоубийствам и способам их осуществления. Ро-

дителям девочек следует обратить особое внимание на интерес дочерей к теме диет и анорексии.

Что делать? Контролировать, ограничивать и направлять. Используйте программные средства – таких способов и услуг много. Но помните – виртуальной крепостной стены без единой лазейки вокруг своего чада вам не выстроить, да и не нужно. Говорите с ним, обсуждайте все, что он видит в сети, объясняйте, почему это нежелательно для него, находите «здоровые» альтернативы и интересы.

КАК ЗОВУТ, ГДЕ ЖИВЕШЬ? НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ЗНАКОМСТВА

У взрослых, как правило, нет первоочередной цели пообщаться, в отличие от подростков, которые идут в интернет в основном за этим.

Если взрослый человек приходит к незнакомому подростку, значит, ему наверняка что-то от него нужно. Специалисты приводят пример: к тебе на улице подходит молодой человек лет тридцати пяти, называет тебя по имени и говорит: «Давай

дружить!». Большинство отвечают, что откажутся, отойдут, убегут наконец. Однако когда то же самое происходит в сети, они совершенно спокойно начинают с этим человеком общаться.

Многие подростки чрезвычайно доверчивы, и незнакомец, который хочет «подружиться», может за считанные недели стать самым близким его человеком, единственным, кто его понимает и так далее. Подобная попытка втереться в доверие ребенка с тем, чтобы в дальнейшем его как-то использовать, называется онлайн-груминг.

Что делать? Если ребенок вышел в сеть – дружите с ним! Атмосфе-

ра доверия поможет вам вовремя узнать о новых друзьях из интернета. Расскажите ему о ряде обязательных правил поведения в сети. Не сообщать незнакомцу свое настоящее имя, адрес, школу, класс, телефон. Не соглашаться встретиться с незнакомым собеседником из сети. Прежде чем включать собеседника в число своих контактов – посмотреть его профиль, попытаться понять – что это за человек. Никогда и никому не пересылать фотографии себя, своих родителей и близких. Внимательно относиться к тому, что выкладываешь в интернет.

Андрей Шадрин





БУЛЛИНГ: ПОЧЕМУ ДЕТИ ТРАВЯТ ДРУГ ДРУГА?



Помните сюжет знаменитого советского фильма «Чучело», в котором главная героиня подверглась агрессии и психологическому давлению со стороны одноклассников. А девушку Кэрри из романа Стивена Кинга, которая стала объектом изощренных издевательств и злых шуток учащихся той же школы. Так вот – все это буллинг.

Буллинг – это школьное насилие, издевательства и унижения в отношении ученика со стороны других учащихся или учителей. Это систематическое проявление агрессии и причинение вреда.

Само слово происходит от английского слова «bullying», в переводе «травля». Травлю органи-

зует один из участников – лидер, который чаще всего имеет сообщников. Все остальные члены коллектива, не считая жертвы, становятся простыми наблюдателями. Преследование заключается в оскорблениях, насмешках, угрозах, физическом насилии.

В последнее время популярность при-

обрел так называемый кибербуллинг – травля с использованием компьютерных технологий: это может быть как вербальный буллинг через интернет, так и, к примеру, порочащие честь и достоинство фотографии, видеоролики (запечатлевшие избиение жертвы), размещенные в сети «для всеобщего обозрения».

Помимо этого существуют следующие виды буллинга.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Агрессор воздействует на жертву физически –

толкает, пинает, дергает за волосы. Физическое насилие может быть, как слабо выраженным, так и сильным, вплоть до нанесения побоев. Соответствующие действия такого вида буллинга наказуемы по закону.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ

Наиболее распространенная форма травли, которая выражается в постоянном унижении насмешках и оскорблениях. Одноклассник или одноклассники могут быть дискриминированы по национальным или социальным характеристикам, физическим недостаткам. «Жирный», «каланча», «сын/дочь алкашей» – это примеры эмоциональной травли.

Жертва подвергается издевательствам, зача-

стую находится в социальной изоляции, что может послужить причиной нервного срыва.

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ

Экономический буллинг выражается в том, что у жертвы вымогаются или прямо отбираются деньги или другие ценности, вещи. Может подвергаться порче одежда или иные личные предметы.

Такой вид агрессии опасен тем, что сведения о преследуемом человеке распространяются очень быстро и становятся доступными одновременно большому количеству людей.

Буллерами (агрессорами) часто становятся дети из социально-неблагополучных семей, имеющие вредные привычки. С другой стороны,

в качестве агрессоров могут выступать и дети из абсолютно обеспеченных семей. По словам специалистов, объединяет агрессоров отсутствие любви и внимания со стороны взрослых, в том числе, и по причине постоянного зарабатывания денег. Ребенок, оставаясь без понимания со стороны самых близких людей (мамы и папы) становится озлобленным и пытается добиться признания путем эмоциональной и физической травли других ребят.

НО! Любое явление лучше предотвратить, чем ликвидировать его последствия, и буллинг – не исключение.

СОВЕТ ПСИХОЛОГА

Если случилось, так что ребенок стал жертвой травли со стороны одноклассников, психологи советуют следующие шаги.

ДЕТЯМ

Постарайтесь понять, что вы не виноваты в таком отношении со стороны другого ребенка. Помните, что пристают чаще всего к необычным, интересным людям, ко-



**ПРОСИТЬ ПОМОЩИ – ЭТО НЕ СЛАБОСТЬ,
А РЕШЕНИЕ ЗРЕЛОГО ЧЕЛОВЕКА,
ПОПАВШЕГО В БЕДУ!**



торые чем-то отличаются от других. Если вас задирают, значит, вы интересная личность, лучше, а не хуже других.

Воспитывайте в себе характер. Не реагируйте на обиду слишком эмоционально. Агрессор не дождавшись ваших слез или криков и просто отстанет, ему будет не интересно вас преследовать.

Никогда нельзя замыкаться в себе и из чувства ложной солидарности покрывать обидчика. Обязательно поделитесь с другими вашими проблемами. Это важно! Лучше всего, если это будут родители. Если по каким-то причинам с родителями вы говорить на

эту тему не хотите, найдите человека, которому доверяете (старшие брат или сестра, бабушка, родители друзей).

РОДИТЕЛЯМ

Дети редко признаются открыто в том, что на них нападают в школе. Поэтому родителям необходимо самим обращать внимание на все изменения в поведении ребенка.

О том, что ваш ребенок стал жертвой травли, могут говорить следующие признаки:

- Повышенная тревожность.
- Плохой сон.
- Нежелание идти в школу.
- Явные признаки – синяки и ссадины на теле и

лице.

- Слезливость, или не свойственная резкость, грубость.
- Подавленное состояние.

В случае, когда факты буллинга стали известны, необходимо поддержать ребенка. Самая большая ошибка сказать: «Доигрался» или «Сам виноват». Больше ребенок доверять вам не станет. Оставайтесь внешне спокойными, похвалите, что он честно с вами поделился проблемой.

Дайте понять, что вы всегда на его стороне, чтобы ни случилось сейчас или в будущем. Покажите готовность помочь и решить вопрос, ребенок сразу успокоится и станет увереннее. Далее следует начать действия по выяснению ситуации с педагогами, классным руководителем, родителями обидчика вашего ребенка. Уточнив причины, ставшие основанием для травли необходимо поговорить с ребенком, разъяснив ему дальнейшие действия и линию поведения.

**Ирина Ердякова,
по материалам
открытых источников**



COVID-19: КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ ШКОЛЬНИКАМ

2020 «подбросил» немало хлопот, связанных с пандемией новой коронавирусной инфекции – Covid-19. Уже более полугода мы живем в новых жизненных условиях, нам приходится соблюдать определенные меры профилактики.

По данным Всемирной организации здравоохранения, новый вирус поражает все возрастные категории населения, в том числе и самую юную. К сожалению, вопрос «болеют ли дети коронавирусом?» больше не стоит, потому как ответ на него давно положительный.

Симптомы заболевания проявляются так же, как и у взрослых, а течение болезни характеризуется как легкое или средней тяжести.

Основными признаками коронавируса у детей являются насморк, першение в горле и сухой кашель, а также повышенная температура. Реже могут возникнуть расстройство желудочно-кишечного тракта (диарея и/или рвота) и конъюнктивит.

По статистике, в 96% случаев заболевание проходит в легкой форме и ничем не отличается от обычной простуды или ОРВИ, однако самочув-

ствием ребенка необходимо внимательно наблюдать.

Основные отличия коронавируса от обычной простуды в том, что Covid-19 никогда не дает влажный, мокрый кашель с «булькающей» мокротой и отхаркиванием после очередного приступа, а при простуде буквально с первого дня есть насморк и заложенность носа.

Но без специальных лабораторных исследований самостоятельно поставить диагноз не удастся. При первых признаках недомогания нужно обратиться за квалифицированной медицинской

помощью к врачу. Учítывая, что коронавирус активно мутирует, он может «маскироваться» под другие заболевания, а отсутствие лечения может спровоцировать поражение дыхательной системы,

развитие дыхательной недостаточности и другие, более плачевные, последствия.

Помните, что дети, заболевшие коронавирусом, являются таким же источником инфекции, как и

любой зараженный взрослый, даже если болезнь протекает в легкой форме. Поэтому соблюдение правил личной гигиены и мер профилактики рекомендовано всем школьникам и подросткам.

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ (РЕКОМЕНДАЦИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА РФ):

• **Перед выходом в школу проверь в портфеле наличие антисептических салфеток.**

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул).

Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.

• **Обрати особое внимание на подбор одежды.**

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надевай сменную обувь.

• **Ежедневно измеряй температуру тела.**

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела.

Не волнуйся при измерении температуры.

Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если температура будет выше 37,0 °С – тебе окажут медицинскую помощь.

• **Занимайся в одном кабинете, закрепленном за классом.**

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.

• Что делать на переменах?

На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастку для глаз.

Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.

• Учись правильно прикрывать нос при чихании.

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.

Береги здоровье окружающих людей.

• Регулярно проветривай помещения.

Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык).

Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

• Не забывай делать физкультминутки во время урока.

Делай физкультминутки – на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, улыбайся друзьям.

Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

• Питайся правильно.

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.

Перед едой не забывай мыть руки.

Съедай все, не оставляя в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

- **Правильно и регулярно мой руки.**

Руки намыливай и мой под теплой проточной водой – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей.

Ополаскивай руки.

Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.

Руки мой после каждого посещения туалета, до и после еды, после занятий физкультурой.

При первых признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу! Не занимайся самолечением!

По материалам официального
сайта Роспотребнадзора РФ



**Горячая линия Управления Роспотребнадзора
по Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре:**

8-800-350-41-86

(время работы с 09:00 до 20:00)

**Единая горячая линия по вопросам предупреждения завоза
и распространения коронавирусной инфекции на территории
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры:**

8-800-301-68-88

**Горячая линия Департамента здравоохранения
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры:**

8-800-100-86-03

Главный редактор: А.А. Молостов.
Ответственный за выпуск: И.Н. Ердякова.

Над номером работали: Илья Юрукин,
Ирина Ердякова, Андрей Шадрин, Марина Зож.

Фото на обложке: Иван Дзюбинский.

Адрес редакции, телефон: 628011, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, д. 34,
тел. +7 (3467) 31-84-66.
БУ «Центр общественного здоровья и медицинской
профилактики»,
г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, д. 34.

Учредитель и издатель: БУ «Центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»,
г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, д. 34.

Адрес типографии: ИП Коновалов И.С. 108809, г.
Москва, п. Толстопальцево,
ул. Пионерская, дом 13.

Дата выхода в свет: 16.12.2020 г.
Тираж: 1200 экземпляров
Цена: издание
распространяется
бесплатно

Познавательно-просветительский журнал
«Регион здоровья».

СМИ зарегистрировано в Управлении Федеральной
службы по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций по Тюменской
области, Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре
и Ямало-Ненецкому автономному округу.

(Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72–00864
от 23.04.2013 г.)

