

## ■ Фізікульт-ура!



**Галоўнае ў фізічнай падрыхтоўцы дзіцяці 3—6 гадоў — асваенне самых розных рухаў, падрыхтоўка да больш складаных практыкаванняў.**

На пятым годзе жыцця істотна развіваюцца рухальныя навыкі. Дзеці становяцца больш рухавыя, пачынаюць добра і хутка бегаць, скакаць, поўзаць, захоўваць раўнавагу. Важна, каб да 6 гадоў дзеці навучыліся плаваць, катацца на двухколым веласіпедзе, лыжах, выконваць комплекс практыкаванняў ранішняй гімнастыкі.

У гэты час хутка расце шкілет, пазваночнік гібкі і няўстойлівы, мышцы слабаразвітыя, эластычныя звязкі не ў стане доўга падтрымліваць правільнае становішча цела. У выніку

могуць быць дэфармацыі шкілета, парушэнне паставы, скрыўленні ў грудным адзеле. Толькі да 6—7 гадовага ўзросту сценкі касцей дасягаюць таўшчыні, якая забяспечвае досыць высокае супраціўленне механічнаму ўздзеянню. Развіццю мышачна-касцявой сістэмы будучы спрыяць рэгулярныя і правільна пабудаваныя заняткі — фізічныя практыкаванні, гульні, прагулкі, танцы і г. д. — да 35 хвілін па 2—3 разы ў дзень.

**Фізічныя практыкаванні.** Неабходна навучыць дзіця элементарным рухам, падрыхтаваць да асваення новых, даць той аб'ём ведаў, які дапаможа і ў рухавых гульнях.

**Рухавыя гульні.** Для дашкольніка гэта — добры настрой, спрыяльнае ўздзеянне на псіхіку і паводзіны, сродак псіхічнага і фізічнага развіцця. Эфектыўнай формай з'яўляюцца гульні-заданні: дабегчы першаму да ўмоўнай рысы, не раняючы дакаціць абруч, скакаць праз скакалку, адштурхоўваючыся дзвюма нагамі, хадзіць па пакоі, трымаючы які-небудзь прадмет на галаве, кідаць мяч. Больш складанай формай рухавых гульняў з'яўляюцца сюжэтныя гульні з правіламі.

**Ранішня гімнастыка.** Прадугледжана ў дзіцячым садку з 3 гадоў. Акрамя практыкаванняў на розныя групы мышцаў прымяняюцца хада і лёгкі бег на пачатку заняткаў, падскокі ў канцы.

**Спартыўныя забавы.** Плаванне, веласіпед і г. д. Тут няма ўстаноўкі на вынік, галоўнае — задавальненне і уражанне.

**Прагулкі.** Ім адводзіцца 1,5—2 гадзіны ў дзень. І на ўвазе маюцца рухавыя гульні на свежым паветры, любая фізічная актыўнасць.

Малодшы школьны ўзрост — спрыяльны час для развіцця ўсіх фізічных якасцяў. Асабліваю ўвагу неабходна ўдзяліць каардынацыі, дакладнасці ўсіх рухаў, раўнавазе, рытму, хуткай і надзейнай арыентацыі ў прастору, хуткасці, трываласці.

З 6—10 гадоў адбываецца набор дзяцей практычна ва ўсе спартыўныя секцыі (лёгка атлетыка, гімнастыка, плаванне, спартыўныя гульні, настольны тэніс і г. д.), аднак у такія віды спорту, як грэбля, розныя адзінаборствы (каратэ, дзюдо, самба), набор адбываецца з 11 гадоў, а ў цяжкую атлетыку — з 16.

## ■ Трэба абараняцца

# ПРЫШЧЭПКА АД ЗЛЫХ ТЫПАЎ

Імавернасць заражэння вірусам папіломы чалавека пры палавым кантакце складае да 70 працэнтаў

**Вірус папіломы чалавека перадаецца ў асноўным палавым шляхам і, як правіла, не праяўляецца ніякімі сімптомамі, часта спалучаецца з іншымі захворваннямі, што перадаюцца падчас сексуальных кантактаў. Масавыя скрынінгавыя даследаванні паказваюць, што гэты вірус ёсць як мінімум у паловы сексуальна актыўных мужчын і жанчын. Вельмі рэдка гаворка ідзе пра бытавы шлях перадачы інфекцыі. Магчыма інфіцыраванне ад маці дзіцяці падчас родаў. Вірус можа жыць у арганізме з моманту нараджэння, а правяіцца толькі пры пэўных умовах.**



— Вядома звыш 150 розных тыпаў віруса папіломы чалавека, з іх больш за 40 могуць выклікаць розныя пашкоджанні палавых органаў, а каля 15 з іх прыводзяць да развіцця пухлін — з'яўляюцца высокаанкагеннымі, — расказвае ўрач акушэр-гінеколаг 24-й гарадской паліклінікі спецмедаглядаў Ірына ГАРОШКА. — Паколькі тыпаў так шмат, пажадана абследавацца метадам полімеразна-ланцуговай рэакцыі на ВПЧ высокага анкагеннага тыпу.

**У развітых краінах прышчэпкі ад віруса папіломы знайшлі ўжо шырокае прымяненне. У асобных дзяржавах пытанне аб абавязковай вакцынацыі адлюстравана ў заканадаўчай базе.**

Пераважна нізкаанкагенныя тыпы віруса папіломы абумоўліваюць з'яўленне востраканечных кандылом, якія могуць знікнуць нават без лячэння, а могуць заставацца без змяненняў або прагрэсіраваць. Пры выўленні кандылом неабходна правесці кольпаскапію — агляд шыйкі маткі пад мікраскопам з правядзеннем спецыяльных тэстаў, цыталагічнае даследаванне, пры неабходнасці і біяпсію.

Лячэнне можа быць мясцовым і з ужываннем супрацьвірусных прэпаратаў. Выдаленне папілом не з'яўляецца выздараўленнем. Наогул, ніводзін з сучасных метадаў лячэння не пазбаўляе ВПЧ і не можа гарантаваць адсутнасці рэцыдыву.

Вельмі важна пазбягаць таго, што зніжае імунітэт — пераахладжвання, курэння, моцных эмацыянальных стрэсаў, злоўжывання алкаголем, хранічнай стомленасці, авітамінозу. Акрамя таго, трэба пазбягаць і аб няўнасці пастаяннага палавога партнёра, выкарыстанні сродкаў засцярогі, інтымнай гігіены.

Для прафілактыкі ўзнікнення віруса папіломы распрацоўваюцца вакцыны. У Беларусі зарэгістраваны дзве такія вакцыны. Прышчэпку можна атрымаць як у дзяржаўных установах аховы здароўя, так і ў прыватных цэнтрах. У любым выпадку пазбягаць гэта платная. Вакцыны распрацаваны для прафілактыкі, а таму найбольшы эффект будучы мець, калі іх прымяняць да пачатку палавога жыцця. Аднак нават калі ўжо і ёсць палавы партнёр, таксама рэкамендуецца не грэбаваць падобнай засцярогай. Будучы інфіцыраваным адным тыпам інфекцыі, можна абараніць сябе ад іншага

Матэрыялы падрыхтавала  
Святлана БАРЫСЕНКА. protas@vziasda.by

# На першым месцы — настрой

## Ці не малавата руху?

У першую чаргу трэба разумець, што знаходжанне за камп'ютарам неабходна дазіраваць. Чым менш гадоў дзіцяці, тым больш павінна быць абмежаваная статыкі на карысць руху.

— Рабіце акцэнт не на фізічных практыкаваннях, а на рухавасці ў цэлым — неабавязкова заахвочваць дзіця на выкананне нейкага комплексу фізічных практыкаванняў, — адзначае ўчастковы ўрач-педыятр 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі г. Мінска Святлана ДЗЯРЮГА. — Можна гуляць у хованкі, скакаць на месцы і г. д. Дзіця ніколі не будзе актыўным, калі яго бацькі ўсе вечары і выхадныя ляжаць на канапе — так што толькі асабісты прыклад!

## Павышаем фізічную актыўнасць дзіцяці. А заадно і сваю

На плаванне — разам, на веласіпедах — усёй сям'ёй. Ніколі не карайце дзіця пазбаўленнем прагулак на свежым паветры або гульні ў футбол. У розныя дні тыдня нагрузка павінна быць рознай. Сёння футбол, заўтра боўлінг, паслязаўтра ролкі.

Такім чынам вы забяспечыце добры старт здароўя, бо людзі, якія з дзяцінства маюць лішнюю вагу і атлусценне, ужо з самага ранняга ўзросту пакутуюць ад такіх захворванняў, як цукровы дыябет, атэрасклероз, ішэмічная хвароба сэрца, інфаркт міякарда, парушэнне сну, дэпрэсія...

## ■ Псіхалогія для ўсіх

# ПАЦЯГНУЛА НА ПРЫГОДЫ...

Пазашлюбныя кантакты і сувязі — найбольш частая прычына звароту да сямейных псіхатэрапеўтаў

**Розныя апытанні і даследаванні паказваюць, што ў мужчын і жанчын зусім не аднолькавыя погляды на тое, што ў народзе называецца здрадай. Мужчыны выступаюць за дзвюх стандарты — сябе дазваляюць куды больш, чым жанчынам. Жанчыны схіляюцца да раўнапраўнай маралі — амаль**

**аднолькавыя патрабаванні прад'яўляюць як да сябе, так і да партнёра, наогул з'яўляюцца кансерватарамі ў большай ступені, супраць здрады для абодвух полаў. У большасці выпадкаў людзі, якія выказваюцца за дапушчальнасць пазашлюбных сувязяў, трымаюцца гэтай пазіцыі і ў паводзінах.**

і мець паклонікаў, для чаго выкарыстоўваюць і секс, хоць сапраўднае імкненне да палавых сувязяў, як правіла, невялікае.

...схільныя да прыгод. Шукаюць сексуальных прыгод з мінімальным уцягваннем у пачуцці. Дома яны добрыя жонкі і маці, любяць мужа. Партнёра для прыгод выбіраюць самі.

...безабаронныя. Не здольныя да адмовы — палавая страсць мужчыны выклікае ў іх пачуцці ў адказ. Самі ініцыятывы не праяўляюць, задавальненне атрымліваюць, калі пакорна аддаюцца партнёру, не могуць аказаць супраціўлення, бо ён «мацнейшы».

...незадаволеныя. Не могуць знайсці задавальнення ні ў чым — ні ў мужы, ні ў рабоце, ні ў сябрах. Сумняваюцца ў правільнасці выбару партнёра, нават калі жывуць з ім працягла час. Лёгка ўлюбляюцца ў новага, якога звычайна перацэньваюць.

бываюць і выпадковыя сувязі без рэгулярнасці і глыбінных перажыванняў — у выніку ап'янення, настойлівасці партнёра, што называецца, «зручны выпадак»...

Мужчыны часцей кажуць пра свае пазашлюбныя сувязі як пра сексуальныя ці эротыка-сексуальныя прыгоды, тлумачаць іх палавой патрэбай, часовай адсутнасцю жонкі і значна радзей — каханнем. Спрыяе здрадзе і звычайнае ап'яненне. А вось жанчыны характарызуюць свае раманы пераважна ў эмацыянальным свеце. На пошук героя свайго рамана яны часцей за ўсё рашаюцца з-за незадаволенасці шлюбам.

**Хто схільны да пошуку шчасця на баку? Сярод мужчын гэта...**

...донжуаны. Нарцысы, няспелыя асобы, якім падабаецца... падабацца.

...лаўцы жанчын. Іх палавая актыўнасць тлумачыцца патрэбай у пераменах, разнастайнасці, або яны проста перакананыя, што мужнасць даказваецца вялікай колькасцю сексуальных перамог.

...вечна незадаволеныя. Каханьня шукаюць, але ні з адной жанчынай не маюць пастаянных

эмацыянальных сувязяў.

**Сярод жанчын гэта...**

...спакусніцы.

Хочуць кахаць



## ВЯРНІСЯ, Я ЎСЁ ДАРУЮ

Жанчыны, якія здрадзілі, пасля псіхатэрапеўтычнай работы вяртаюцца ў сям'ю, і палюбоўнік страчвае для іх прывабнасць. У мужчын захоўваецца небяспека вяртання да палюбоўніцы нават праз 5—6 гадоў пасля разрыву сувязі.

Любая здрада небяспечная для сям'і. Той, каго падманулі, дзейнічае або агрэсіўна (у дачыненні да любога з бакоў), або абараняецца. Абарончая рэакцыя — гэта ўмоўны развод з частковым захаваннем стасункаў і ўстанаўленнем нявернаму пэўнага тэрміну для спынення сувязі.

У здрадзе ніколі не бывае вінаваты нехта адзін. Як бы цяжка ні было, вельмі важна зразумець, які ўклад унеслі менавіта вы.

Для таго каб наладзіць стасункі з тым, хто правініўся, неабходна спыніць дэманстрацыю свайго негатыўнага стаўлення да партнёра, паказаць гатоўнасць да прымірэння, цярдліва дачакацца рашэння вінаватага боку. Дараванне, якое мы дорым партнёру, — не прыніжэнне, а наша велікадушнасць. Калі мы здолеем дараваць, то не захочам помсціць, а значыць, вернем і павагу, і блізкасць.