



# Семейная галотерапия

В период пандемии и пика ОРВИ-заболеваний медицинские работники Дома детства создают безопасные, доступные и комфортные условия для получателей социальных услуг. Особое место среди них занимает «Семейная галотерапия».

Идея возникла во время периода самоизоляции. Галокамера учреждения рассчитана на 8 человек. Активность вируса COVID-19 привела к ограничению количества посетителей, изменению условий предоставления и кратности процедур. Чтобы поддержать и укрепить здоровье населения, было принято решение об организации «Семейной галотерапии». На сеансы стали приглашать членов одной семьи. Стало очевидным, что такой подход к деятельности, кроме оздоровления, несёт в себе много положительных ресурсов:

- сводится к абсолютному минимуму риск заражения вирусными заболеваниями ввиду присутствия на процедурах только близких людей;

- создаётся альтернатива совмещения оздоровления с иной полезной деятельностью (например, в условиях галокамеры можно организовать развивающие игры для детей или дыхательную гимнастику для взрослых);

- восстанавливается эмоциональный фон посетителей галокамеры, поскольку в ней созданы комфортные условия (приглушённый свет «солевых ламп», релаксационный музыкальный фон и удобное положение в креслах);

- появляется прекрасная возможность сохранения и передачи семейных ценностей (представители старшего поколения могут рассказать об истории рода или поделиться опытом);

- сохраняется привычная для окружающих атмосфера общения, в которой есть возможность открытого диалога на различные темы (часто в обычной жизни именно на это нам «не хватает времени»).

Всем известно, что болезнь

## СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Восстановление и укрепление иммунитета
- Профилактика ОРВИ, гриппа, аллергических реакций, пульмонологических и дерматологических заболеваний

### ДЛЯ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

- Нормализация обменных процессов
- Очищение легких от продуктов курения и загрязнений окружающей среды
- Омолаживающее воздействие на кожу, профилактика целлюлита
- Положительное психоэмоциональное и антидепрессивное воздействие.

### ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

- Нормализация артериального давления,
- Положительное воздействие на сердечно-сосудистую, эндокринную системы, желудочно-кишечный тракт
- Стабилизация вегетативной нервной системы
- Повышение функции самоочищения легких

легче предупредить, чем лечить! К тому же, если заниматься профилактикой всей семьёй, то у заболеваний не останется «шансов на выживание».

Приглашаем вас на сеансы галотерапии, в результате которых: улучшается вентиляция лёгких и носовое дыхание; органы дыхания очищаются от пыли и микроорганизмов; снижается активность инфекционных и воспалительных процессов; укрепляется кровеносная и нервная системы; снижается риск хронических заболеваний; повышается иммунитет.

Следует отметить, что это далеко не весь спектр действия «соляной шахты».

Специалисты Дома детства уверены, что одним из самых значимых средств профилактики является становление здоровой семьи! В ней взрослые обязаны позаботиться и о молодом, и о старшем поколении. Родители несут полную ответственность за приобретение ребёнком навыков грамотного отношения к собственному здоровью, а это является залогом формирования здорового общества!

Ждем вас по адресу: п.г.т. Безенчук, ул. Нефтяников, 45-а. Телефон для справок **8 (846 76) 2-49-05**.

**С. Елсукова,**  
медицинская сестра по физиотерапии.

## Вести из библиотек

# Летят над миром журавли

Детская районная библиотека продолжает работу по реализации проекта – победителя конкурса социальных и культурных проектов ПАО «Лукойл» «Песочные фантазии» в номинации «Духовность и культура».

22 октября в ДРБ провели день памяти под названием «...А превратились в белых журавлей».

Библиотекарь Е.В. Андреева познакомила ребят с историей праздника, рассказала о народном поэте Дагестана Расуле Гамзатове. Собранные также узнали о японской легенде, которая вдохновила их на создание песочного рисунка – журавлик в чистом небе.

Особая атмосфера в читальном зале библиотеки создавалась благодаря песне и стихам Р. Гамзатова. Дети посмотрели презентацию «Праздник белых журавлей» и послушали замечательную песню «Журавли».

В этот же день для гостей библиотеки прошла патриотическая акция «Летят над миром журавли».

Ребята вспоминали тех, кто отдал свои жизни на полях сраже-



ний, безвинно погибших детей, женщин, стариков. Ребята услышали легенду о белом журавлике, рассказ о японской девочке Садако, посмотрели презентацию «Зов белых журавлей».

Дети с большим старанием де-

лали фигурки белых журавликов с пожеланиями мира, любви и счастья на земле. В завершение мероприятия выпустили воздушные шары с журавликами в небо – как символ мира.

Соб. инф.

## Советы психолога

# Как помочь часто болеющему ребёнку?

Каждому родителю известен термин «часто болеющий ребёнок». Это тот малыш, который подвержен различным заболеваниям более 6 раз в год, или период его выздоровления составляет дольше 10-12 дней.

Многие уверены, что психологическое состояние ребёнка никак не влияет на его самочувствие, а любой насморк или кашель списывается на слабый иммунитет или болезненное окружение в детском саду или школе. А, может быть, дело не в самом ребёнке, а в родителях?

При первых симптомах заболевания мамы начинают лечить своих детей таблетками, каплями и микстурами, не учитывая, что иммунная система в состоянии сама бороться с вирусами. Лечение медикаментами не всегда даёт желаемый результат, ведь причина не обязательно кроется в физическом недомогании. Есть в психологии такое понятие, как «вторичная выгода». Это некая польза для маленьких манипуляторов. Как только ребёнок заболевает, внимание взрослых к нему усиливается многократно и проявляется в следующем:

- «качественное время» – один из родителей весь день находится рядом с сыном или дочкой;
- ласка – мама или папа часто обнимают и гладят больного ребёнка при измерении температуры и других процедурах;
- забота – проявление внимания, приготовление любимой еды, чтение интересных для малыша книг;
- нежность – все разговоры с заболевшим ребёнком проходят в атмосфере добра;
- подарки – все окружающие стараются купить то,

что обрадует заболевшего.

Для родителей назревает главный вопрос: как в это время не допустить манипуляций со стороны ребёнка? Если вы замечаете, что болезнь становится «привлекательной» для сына или дочки, то необходимо подчёркивать недостатки такого состояния, чтобы ребёнок хотел выздороветь. Следует принять во внимание и использовать ряд простых правил:

- при первых признаках недомогания ребёнка сохраняйте спокойствие, не паникуйте и не упрекайте фразами «Опять кашель, когда же он закончится?» или «Как мы устали от твоих болячек!»;
- научите сына или дочь напрямую просить то, в чём он нуждается: «Посиди со мной!» или «Погладь спинку»;
- во время болезни ребёнка не должно быть позволено то, что запрещено, когда он здоров: использование гаджетов неограниченный промежуток времени или применение в играх предметов, представляющих опасность;
- создавайте хорошее настроение болеющим детям совместными играми, увлечениями и беседами.

Главное – наполняйте детско-родительские отношения любовью, доверием и заботой независимо от того, здоров или болен ваш ребёнок. Он нуждается в этом всегда!

Уважаемые родители, консультативную помощь по вопросам развития и воспитания детей вы можете получить у педагогов-психологов Дома детства. Ждем вас по адресу: п. Безенчук, ул. Нефтяников, 45-а. Телефон для справок: **8 (846 76) 2-42-91**.

**Н. Афанасьева,**  
педагог-психолог.

## ВНИМАНИЕ! РЕМОНТ И РЕСТАВРАЦИЯ ОБУВИ

от Кировской обувной фабрики в п. Безенчук

→ ЗАМЕНА ПОДОШВЫ С ПЕРЕТЯЖКОЙ (смена изношенного меха, подносков, заплатников)

→ ПОДГОНЯЕМ ПО ПОЛНОТЕ И РАЗМЕРУ НОГИ (±3 размера)

→ ПОЛНАЯ ЗАМЕНА НИЖНЕЙ ЧАСТИ САПОГ на натуральную кожу, замшу, лак, велюр

→ ИЗМЕНЕНИЕ ФАСО-НА, ВЫСОТЫ КАБЛУКА, ТОЛЩИНЫ ПОДОШВЫ

4 ноября (среда) с 15.00–19.00

КДЦ "Радуга" ул. Кольцова, 6а

Телефон для консультации **8 909 717 73 77**

До После До После

Даем гарантию на свой ремонт 1 год, потому что отвечаем за КАЧЕСТВО!

## Неблагоприятные дни и часы

31 октября, суббота (пик с 18 до 20 часов).

Вероятны болезни органов дыхания. Не напрягайте голосовые связки, опасайтесь простуды и недоброкачественных продуктов питания.

«АиФ».