

## БЕЗОПАСНОСТЬ

## Дошколятам нужно знать...

В рамках проведения профилактического мероприятия «Внимание - дети!» с 17 апреля по 17 мая в детском саду была организована акция «Безопасная дорога в школу».

В занятия приняли участие более 60 воспитанников подготовительных к школе групп. Вместе с родителями будущие первоклассники изучили маршрут движения от дома до школы, в которую они пойдут 1 сентября, а затем составили схему «Безопасная дорога в школу».

Несмотря на то что творческие работы были выполнены в разных техниках - рисунки, фотоколлажи, графические схемы - все они получились очень интересными, и что самое важное, полезными как для детей, так и для родителей. Участники акции очень серьезно подошли к выполнению задания - на многих схемах были отмечены пешеходные переходы, расположение светофоров и остановок общественного транспорта, а также зоны, которые являются потенциально опасными для маленьких пешеходов.

В заключение акции была проведена интересная встреча с родителями воспитанников, в которой принял участие и. о. заместителя начальника ОГИБДД МУ МВД России «Оренбургское» капитан полиции А. Н. Величко.

Встреча сотрудника полиции с мамами и папами дошколят проходила в форме устного журнала «Ребенок+Дорога=Безопасность». «Листая» страницы, родители девочек и мальчишек узнали, почему дети дошкольного возраста относятся к особой категории участников дорожного движения, на что стоит обратить внимание на дороге, как научить маленьких пешеходов избегать опасных ситуаций.

Итогом встречи стало награждение. Под громкие аплодисменты родителей и педагогов ребята получили дипломы и полезные подарки: закладки «Советы Светофора» и световозвращающие элементы, предназначенные для использования на верхней одежде или на портфеле.

МДОБУ «Детский сад №20» г. Оренбурга.

## ПРОФИЛАКТИКА

## Май - месяц здорового сердца!

17 мая 2017 года по инициативе Всемирной антигипертензивной Лиги и Международного общества гипертонии официально отмечается Всемирный день борьбы с артериальной гипертензией.

Как и в прошлом году, Всемирный день борьбы с артериальной гипертензией прошел под девизом «Знай цифры своего артериального давления». Главная идея мероприятия - пропаганда заботы о собственном здоровье. Каждый человек должен регулярно измерять артериальное давление.

Для того чтобы показатели были в норме, необходимо соблюдать несколько простых правил.

1. Сохраняйте нормальный вес и увеличивайте физическую активность примерно до 150 минут в неделю, причем разбейте это время на несколько дней. Чтобы нагрузка приносила пользу, она должна быть настолько интенсивной, чтобы стало жарко, а дыхание и сердцебиение участились по сравнению с обычным состоянием.

2. Ежедневно употребляйте овощи и фрукты. Чтобы сохранить максимум питательных веществ в них, нужно есть в сыром или слегка тушеном виде - долго варить или жарить не следует. Соотношение овощей к фруктам должно быть 5:1.

3. Сократите потребление соли. Помните, что много соли в скрытом виде содержится в полуфабрикатах, в хлебе и в большинстве злаковых продуктов, поэтому всегда читайте, что написано на этикетке. Желательно потреблять менее 3 г соли в сутки.

4. Контролируйте потребление жира и сахара. Обращайте внимание на их количество в составе продуктов. Старайтесь избегать гидрогенизированных жиров (трансжиров) и скрытых сахаров (сахароза, глюкоза, фруктоза).

5. Меньше ешьте консервов и полуфабрикатов. Отдайте предпочтение рыбе и морепродуктам.

6. Бросьте курить! У курильщиков артерии закупориваются намного быстрее, возникают и другие проблемы со здоровьем. Давление и пульс повышаются после выкуривания каждой сигареты.

7. Сократите потребление кофеина. Помните, что он содержится не только в кофе и в чае, но и в энергетических напитках. Не пейте слишком много спиртного.

8. Научитесь расслабляться - стресс способствует повышению давления. По возможности избегайте стрессов. Не думайте о работе дома. И помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить!

Отделение профилактики ГБУЗ «ГКБ №5» г. Оренбурга.

# Козье молоко - для малышей

**Оренбург запускает новую линию питания для малышей. Детская молочная кухня начинает готовить продукцию на основе козьего молока.**

Пробная партия успешно прошла все этапы сертификации и получила подтверждение безопасности и полезности для вскармливания малышей от рождения.

Козье молоко продегустировано посетителями детских поликлиник. Отклики только положительные! Как только будут готовы этикетки, козье молоко появится во всех раздаточных пунктах города Оренбурга.

Цена незаменимого для детского питания продукта установлена ниже рыночной - 114,2 рубля за литр.

- Потребность в козьем молоке в нашем городе велика. В Оренбурге много детей с аллергической реакцией на белок коровьего молока, их родители испытывают множество трудностей с подбором питания. Если подойти к этой проблеме грамотно, аллергия со временем уйдет. Одним из вариантов правильного решения вопроса детского питания и является использование козьего молока. В нем присутствует лактоферрин, который помогает расщеплять в организме молочный белок, - рассказывает Лидия Курынина, директор МБУ «Центр здорового питания».

Опыт работы с козьим молоком и подготовки его для детского пи-



**В ассортименте «молочки» девять наименований. Все лечебно-профилактические и кисломолочные продукты изготовлены из натурального коровьего молока высшего качества.**

тания в Центре здорового питания имеется. Несколько лет назад козье молоко и продукты на его основе присутствовали в меню детской молочной кухни. Технология производства была позаимствована в Швейцарии и Новой Зеландии. На продукцию из козьего молока всегда был спрос.

Остановить производство пришлось из-за отсутствия поставщиков натурального козьего молока. Фермерское хозяйство в Янгиз-Марьевке Сакмарского района, ежедневно привозившее на детскую молочную кухню около 300 литров ценного продукта, разорилось. Найти ему замену тогда оказалось невозможно.

В этом году поставщик нашелся. Правда, объемы у него небольшие - всего 30 литров в день. Но в Центре здорового питания и этому рады.



**Сейчас МБУ «Центр здорового питания» г. Оренбурга ежедневно готовят 2300 порций продукции.**

Жирность козьего молока составит 3,2% - именно такой показатель нужен для полноценного питания и здоровья малышей.

Людмила ЯКОВЛЕВА.



**Почетное звание присвоено Габилу Мамедову приказом Министерства спорта России несколько дней назад.**

## УСПЕХ

## Спортсмен международного класса

**После 20-летнего перерыва в мужском боксе Оренбургской области появился мастер спорта России международного класса.**

Воспитанник областной школы бокса олимпийского резерва №3 имени Г. И. Васильева выполнил все требования в соответствии с Положением о Единой всероссийской спортивной классификации. Норматив мастера спорта международного класса боксер преодолел на престижном соревновании по боксу класса «А» «Кубок Странджа - 2017» в Болгарии в феврале этого года. В состязаниях принимали участие основные составы сборных команд из 34 стран мира.

Лидер сборной России в весовой категории до 60 килограммов Габил Мамедов по жребию провел четыре поединка с представителями Польши, острова Маврикия, Турции и Англии. Оренбуржец одержал три победы в четырех боях и занял второе место.

Габил Мамедов тренируется под руководством Отличника физической культуры и спорта РФ, тренера высшей категории Дмитрия Скопинцева.

Последним обладателем звания Мастер спорта международного класса по боксу в Оренбургской области был Юлиан Андакулов. Он получил высокий титул в 1997 году.

Инга ПРОХОРОВА.