

## «Забота о своем здоровье во время беременности – забота о здоровье детей»

Человеческое дитя – здоровое... развитое...  
Это не только идеал и абстрактная ценность,  
но и практическая достижимая норма жизни.

### Общие сведения о проекте:

- Проект о здоровье будущих мам.
- Как себя вести в период беременности и как важно в это время наблюдать у специалистов.
- На какую помощь в период беременности могут рассчитывать.
- Оказание медико-социальной помощи.
- Правовая, психологическая и медико-социальная помощь женщинам в период беременности.
- Забота о здоровье ребенка.



**Беременность человека** (лат. *graviditas*) — особое состояние женщины, при котором в её репродуктивных органах находится развивающийся эмбрион или плод. Беременность возникает в результате слияния женской и мужской половых клеток в маточной трубе, после чего происходит образование зиготы, содержащей 46 хромосом. Пол будущего ребёнка зависит от набора половых хромосом (XX или XY), при этом яйцеклетки всегда являются носителями X-хромосомы,

а сперматозоиды — X- или Y-хромосомы (в соотношении 1:1). Таким образом, пол будущего ребёнка определяется именно половой хромосомой, носителем которой является сперматозоид (в случае X-хромосомы — рождается ребёнок женского пола, а в случае Y-хромосомы — мужского). В результате деления клеток образуется бластоциста, которая на седьмые сутки прикрепляется к стенке матки. В первые три месяца беременности (первый триместр) закладываются органы плода, к концу 12-й недели полностью оформляется плацента. Через неё плод получает питательные вещества и происходит удаление конечных продуктов обмена.

В акушерстве различают беременность физиологическую и патологическую. В норме любая беременность завершается родовым актом — на свет рождается ребёнок, а в случае многоплодной беременности — близнецы (гомозиготные — идентичные или гетерозиготные — разные). Длительность непатологической не многоплодной беременности человека составляет в среднем 38 недель, что соответствует 40 так называемым акушерским неделям (которые отсчитываются не от даты зачатия, а от даты последней менструации), однако даже в пределах нормального течения сроки могут заметно различаться от случая к случаю.

### **Как себя вести во время беременности.**

Большинство женщин обращаются к врачу только во время болезни, когда главное заключается в том, чтобы вылечить их, а вопросы личной гигиены остаются на втором плане. Поэтому попробую дать несколько разумных советов относительно деталей личной гигиены.

Во время беременности женщина, выполняя свою работу, должна чередовать ее с достаточным отдыхом. Нельзя поднимать тяжести, делать резкие движения. Согласно трудовому законодательству женщина с момента установления у нее беременности освобождается от тяжелой работы и от работы в ночное время, а с 4 месяца — и от сверхурочной.

Многие врачи считают, что на сегодня нет веских доказательств необходимости отказа от энергичных упражнений, что так часто советуют беременным женщинам. Поэтому женщина может позволить себе те физические упражнения, к которым она привыкла до беременности. Однако лучше отказаться от занятий спортом на ранних сроках беременности. Так как нет никаких противопоказаний к купанию в соленой или пресной воде на каком-либо сроке беременности, женщине допустимо, например, плавание в бассейне. Но, не стоит нырять под воду

из-за происходящего в этот момент физического сдавления живота, что особенно опасно на поздних сроках беременности.

Хотя физическая активность необходима, но еще более важен достаточный отдых. По мере развития беременности степень двигательной активности снижается и, учитывая склонность к отекам на поздних сроках беременности, было бы полезно для женщины периодически полежать минут 30-40 2-3 раза в день, если позволяют обстоятельства. Необходимо также стремиться к тому, чтобы ночной сон длился не меньше 8 часов, особенно на последних месяцах беременности. В кровати более удобно лежать на боку, так как при этом ослабляется давление увеличенной матки на магистральные сосуды (аорту, нижнюю полую вену).

Беременной женщине рекомендуется ежедневный прием душа, если нет условий, можно ограничиться обтиранием мокрой губкой. Горячие ванны принимать нежелательно, а вот париться в бане не следует, это может повлечь за собой преждевременные роды, а на ранних сроках самопроизвольный выкидыш.

С первых дней беременности женщине нужно как можно больше времени находиться на свежем воздухе, отдыхать в хорошо проветренном помещении. Свежий воздух благоприятно действует на физическое и психическое состояние женщины, развитие плода, который чувствителен к недостатку кислорода. Однако беременной разумно избегать прогулок на такие расстояния, которые могут ее утомить. Это особенно справедливо в том случае, когда в прошлом отмечалось не вынашивание беременности или преждевременные роды. Не рекомендуется выезжать на курорт, особенно в другую климатическую зону, после 32 недель беременности.

Поездки на машине стали такой неотъемлемой частью современной жизни, что нет оснований ограничивать их для беременной, хотя во второй половине беременности женщине-автомобилистке лучше перебраться на сиденье для пассажира. При этом несмотря на неудобства на всех сроках обязательно следует пристегиваться ремнем безопасности, так как это в значительной степени снижает вероятность удара о приборный щиток автомобиля при резком торможении, а в более опасных ситуациях спасет от тяжелых повреждений.

Для беременных женщин воздушные путешествия не противопоказаны, однако они могут осложниться двумя обстоятельствами. Во-первых, это укачивание, которое увеличивает позывы к тошноте, характерной для ранних сроков беременности. Во-вторых, если имеется недостаточность плаценты, то воздушный перелет может усугубить имеющую место гипоксию плода. Из чисто практических соображений не стоит

предпринимать воздушные путешествия на поздних сроках беременности, так как роды на борту самолета совсем нежелательны.

Если беременная собирается посетить страны, где существует высокая опасность заражения особо опасными инфекциями, в частности, оспой, желтой лихорадкой или полиомиелитом, от такого путешествия разумнее отказаться. Ведь прививки против этих заболеваний во время беременности противопоказаны.

Имеются неоспоримые данные о вреде курения в период беременности. Многочисленные исследования, проводившиеся в различных медицинских центрах, показывают, что у курящих женщин повышается вероятность преждевременных родов, а если роды происходят в срок, часто рождаются дети с недостаточной массой тела. Курение матери является фактором риска для развития астматического симптома «хрип» в первые 5 лет жизни ребенка. При этом риск увеличивается в зависимости от количества выкуриваемых сигарет. (К счастью у 85% детей к 16 годам этот симптом пропадает). По-видимому, курение представляет собой такое осложнение беременности, которого можно легко избежать.

Вид одежды беременной настолько зависит от климата и сезона, что кроме самых общих советов, невозможно что-нибудь сказать. Предпочтительнее свободная, легко стирающаяся одежда. Тугие пояса и круглые резинки, сдавливая поверхностные вены, затрудняют кровообращение, что может привести к варикозному расширению вен на ногах. Начиная с 20 недель беременности, женщине рекомендуется носить бандаж (который следует одевать обязательно лежа на спине!). Обувь должна быть удобной, на широком невысоком каблуке (надо помнить, что центр тяжести тела при беременности из-за увеличения живота смещается вперед, и на высоких каблуках труднее удерживать равновесие), а туфли на высоком каблуке приводят к напряжению туловища и могут вызвать боль в спине. Во время беременности ослабление связок ноги и увеличение массы тела вызывают удлинение и уплощение стопы, поэтому в соответствии с постепенно изменяющейся ее формой следует подбирать и нужный размер обуви.

Каждой женщине в течение беременности рекомендуется показаться стоматологу по меньшей мере дважды – в самом начале, когда в случае необходимости надо запломбировать или удалить больные зубы, и на последних месяцах. Если удалили зуб или произвели какое-либо иное оперативное вмешательство в полости рта, то пить можно принимать только через 2 часа, а пить не раньше чем через 40 минут. От полосканий (если не было каких-либо рекомендаций хирурга) следует воздержаться, чтобы не нарушить целостность кровяного сгустка, который образуется на

месте ранки. Если вдруг через некоторое время она начала кровоточить, не пугайтесь, тую сверните кусочек стерильного бинта, обмокните его в насыщенный розовый раствор марганцовки, приложите к ранке и накусите. В случае, если кровотечение не прекращается более 2 часов, то поспешите в поликлинику. Несильная боль и небольшой отек около ранки после хирургического вмешательства не должны пугать: на 2-3-й день боль утихнет, а отек спадет. Чтобы поскорее снять эти неприятные ощущения, снаружи к щеке периодически в течение часа прикладывайте пакетик со льдом на 10-15 минут. Зубы нужно чистить не спеша и осторожно, пользуясь лишь щеткой с мягкой щетиной, чтобы не травмировать ранку. Если самочувствие в течение суток после удаления зуба ухудшается (повышается температура выше 37,5 градусов, появится пульсирующая боль и усилится отек), необходимо незамедлительно обратиться за помощью к лечащему врачу.

Уход за молочными железами в период беременности поможет не только предотвратить деформацию сосков, затрудняющую кормление, но и избежать образования трещин и мастита (грудницы). Молочные железы и соски необходимо ежедневно обмывать кипяченой водой комнатной температуры с детским мылом, вытирая чистым жестким полотенцем. В чашечки бюстгалтера хорошо положить по кусочку грубого холста – от возникающего при этом трения кожа сосков становится грубее. Для «закаливания» сосков мази, спирт, одеколон и другие средства применять не следует. Плоские и втянутые соски массируют в последние 2 месяца беременности 2-3 раза в день по 3-4 минуты. Для этого указательным и большим пальцами захватывают сосок, предварительно смазанный кремом, и стараются его оттянуть.

Половую жизнь во время беременности следует ограничить, особенно в первые 2-3 месяца, когда чаще всего возникает самопроизвольный аборт. Если в прошлом отмечались повторные выкидыши, то лучше избегать половых контактов в те периоды, когда они происходили. В последние 8-10 недель беременности половая жизнь не желательна в связи с опасностью инфицирования родовых путей и полости матки.

## Медицинское наблюдение во время беременности: общая схема и рекомендации



Плановое посещение  
доктора - залог  
благополучной  
беременности

Контроль состояния здоровья будущей мамы и вынашиваемого ею ребенка – залог их благополучного самочувствия. Поэтому нежелательно пренебрегать диагностикой, проводимой в течение всей беременности.

### Первый прием у врача

Перед началом консультации и осмотра медсестра выясняет рост беременной, определяет массу ее тела, пульс и артериальное давление, измеряет размеры таза.

Затем врач записывает в медицинскую карту возраст беременной, дату и особенности последней менструации, устанавливает предполагаемую дату родов. Он задает вопросы о привычках беременной, ее профессии, возможной наследственной патологии, текущих и перенесенных заболеваниях, травмах и оперативных вмешательствах, применяемых ранее методах контрацепции, предыдущих беременностях, возможных abortах, выкидышиах и наличии детей.

### Осмотр и исследования в начале беременности

#### *Врачебный осмотр*

Гинекологический осмотр во время первого посещения врача призван дать общую картину о состоянии беременной. Он включает в себя:

- оценку состояния влагалища и тонуса мышц промежности;
- исследование состояния слизистой оболочки шейки матки и влагалища;

- выявление возможной инфекции при наличии белых или кровянистых выделений либо видимых повреждений шейки матки и влагалища;
- пальцевое влагалищное исследование для определения состояния яичников и матки;
- оценку изменения матки для предположения возраста зародыша или плода.

### *Исследования*

При наступлении беременности обязательны такие исследования, как определение группы крови, резус-фактора, иммунитета к краснухе и токсоплазмозу. УЗИ при первом посещении проводится в тех случаях, когда женщина неточно помнит дату последней менструации, когда менструальный цикл нерегулярный или беременность наступила менее чем через 3 месяца после отмены гормональной контрацепции.

### **Плановые обследования беременной**

Последующие посещения врача необходимы для контроля самочувствия будущей мамы и ребенка. Во время каждого приема беременной предстоит:

- взвешивание (масса тела может увеличиваться примерно на 1 кг в месяц первые полгода и на 1,5–2 кг в месяц в третий триместр);
- измерение артериального давления;
- осмотр голеней и ступней (для выявления возможных отеков).

С 10-й по 14-ю неделю беременности проводится двойной тест, а с 16-й по 20-ю неделю – тройной тест на выявление риска хромосомных заболеваний плода и пороков развития нервной системы. Их частота составляет от 0,2% до 5% и увеличивается у родителей старше 35 лет. При выявлении повышенного риска необходима консультация генетика.

### **Акушерский осмотр беременной и плода**

Акушерский осмотр включает в себя такие исследования, как:

- прощупывание живота беременной для установления положения плода;

- измерение высоты дна матки и окружности живота при помощи сантиметровой ленты для определения предполагаемого веса будущего ребенка;
- прослушивание ритма сердца плода с помощью стетоскопа (в норме 120–160 ударов в минуту);
- установление длины шейки матки на фактор ее закрытия;
- контроль окончательного положения плода и уточнение размера таза матери (во время последней консультации перед родами).

### **Традиция на 9 месяцев**

Посещение врача во время беременности должно стать неукоснительным правилом. Ведь залог ее благополучного течения, а затем и родов, зависит от тщательного мониторинга состояния здоровья будущей мамы.

### **Необходимые исследования и сроки их сдачи по неделям беременности**

#### *Консультации специалистов:*

1. Акушер-гинеколог: до 20 недель 1 раз в месяц, с 20 до 30 недель 2 раза в месяц, после 30 недель 1 раз в 10 дней
2. Терапевт: первая консультация при первом посещении (желательно до 12 недель), вторая в 30 недель
3. Окулист: одна консультация в первом триместре беременности
4. Стоматолог: одна консультация в первом триместре
5. Отоларинголог: одна консультация в первом триместре

#### *Обследования и анализы:*

1. Анализ крови на группу и резус-фактор: однократно в первом триместре беременности
2. Общий анализ крови: при первом посещении, в 18 недель, в 30 недель и в 37–38 недель
3. Анализ крови на сахар: при первом посещении

4. Анализ крови на ВИЧ, сифилис: при первом посещении, в 30 недель и в 37–38 недель
5. Анализ крови на гепатиты В и С: при первом посещении и в третьем триместре
6. Анализ крови на биохимические маркеры врожденной патологии плода: двойной тест в 10–14 недель, тройной тест в 16–20 недель
7. Общий анализ мочи: перед каждым посещением врача акушера-гинеколога
8. Мазок на флору: при первом посещении, в 30 недель и в 37–38 недель
9. Коагулограмма: при первом посещении
- 10.Биохимический анализ крови: при первом посещении и в 30 недель
- 11.Анализ крови на TORCH: при первом посещении
- 12.УЗИ: на сроке 10–14 недель, 20–24 недели, 32–34 недели
- 13.Кардиотокограмма (КТГ): в 32 недели беременности, при необходимости повторно.

**На какую помощь в период беременности могут рассчитывать, беременные.**

Данные услуги оказываются медицинскими организациями, предоставляющими медицинскую помощь по полису обязательного медицинского страхования оказывающими женщинам в период беременности медицинскую помощь в амбулаторных условиях.

Для этого в медицинских организациях должны быть кабинеты медико-социальной и правовой помощи.

Аналогичные услуги оказываются и в Центрах медико-социальной поддержки беременных женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Несмотря на то что государство постоянно расширяет меры поддержки семей с детьми, велико количество случаев, когда женщины прерывают беременность или отказываются от новорожденного. Причины тому могут быть разные — от безответственности до невозможности взять на себя ответственность за будущего или родившегося ребенка из-за жизненных трудностей.

В рамках осуществления программы государственных гарантий на бесплатную медпомощь медицинские учреждения, участвующие в этой программе, получают от государства компенсацию расходов по услугам, оказанным женщинам в период беременности, родов, в послеродовой период и первый год жизни ребенка. Правила обеспечения расходов медорганизаций в этих целях утверждены постановлением правительства от 31.12.2010 № 1233.

Изменения направлены, прежде всего, на профилактику абортов и отказов от новорожденных. Перечисленные виды помощи в период беременности призваны сформировать в женщине уверенность в социально-правовой защищенности как ее самой, так и будущего ребенка и не дать совершить непоправимую ошибку.

### **Оказание медико- социальной помощи.**

Медико-социальная поддержка беременных, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, направлена на обеспечение социального благополучия женщины и новорожденного. Для достижения этой цели проводится комплекс мероприятий социального характера, призванных восстановить, сохранить и укрепить здоровье будущей мамы.

Специалисты (соцработники или медики, образование которых соответствует профстандарту «Специалист по социальной работе») содействуют в оказании беременной женщине социально-бытовых и иных социальных услуг либо оказывают их сами.

Также задачей специалиста является консультирование по вопросам получения соцподдержки от государства, решения социально-бытовых и жилищных проблем. Если жизненная ситуация беременной женщины требует срочной помощи, соцработник дает ей направление в органы соцзащиты для последующего оказания социальной поддержки.

### **Правовая, психологическая и медико-социальная помощь женщинам в период беременности.**

Услуги по оказанию правовой, психологической и медико-социальной помощи предоставляют медучреждения — участники реализации государственных и территориальных программ гарантий бесплатного оказания медицинской помощи, оказывающие женщинам в период беременности медицинскую помощь в амбулаторных условиях.

## **Правовая поддержка будущих мам**

Правовая помощь беременным в трудной ситуации заключается в письменных и устных консультациях юриста. Его задача — сориентировать женщину в гражданских и трудовых правах, рассказать о соответствующих ее жизненной ситуации и социальному статусу правовых нормах и порядке их применения.

## **Психологическая помощь беременным женщинам**

В рамках психологической помощи с женщинами работают специалисты с высшим образованием по специальности «медицинская психология», «клиническая психология» или «психолог».

Формы работы с беременной пациенткой — психологическое консультирование, диагностика, коррекция и профилактика.

В ходе психологической поддержки специалист:

- оценивает психоэмоциональное состояние пациентки;
- формирует атмосферу доверия и взаимодействия;
- проводит профилактику отказа от новорожденного ребенка;
- выявляет послеродовую депрессию.

В случае необходимости психолог направляет беременную женщину к психиатру или психотерапевту.

## **Забота о здоровье ребенка.**

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к её знаниям и способностям

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка,

происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Длительное пребывание в неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).

К сожалению, в силу развитого культурного уровня нашего общества, здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, закаливанию, занятиям физкультурой, прогулки на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Переbrанки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом

— вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

**Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.**  
Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь — работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом — неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время. Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Полноценное питание — включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсянную каши. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насилию принуждают заниматься

физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пичкать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе.

Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, на которых у детей формируется необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, тонкая моторика рук, координации движений; а также и игровой деятельности детей. Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хорошо готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность. Недаром сейчас по телевидению передают много игровых программ для взрослых, которые не наигрались в детстве.

Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

