Краіна здароўя

Выпуск № 5 (316)

■ Доктар адкажа

ЦІ МОЖНА ПРЫНЯЦЬ АНАЛЬГІН?

«Раскажыце, калі ласка, пра эфектыўныя спосабы пазбаўлення ад галаўнога болю.

Марына Канстанцінаўна, г. Барысаў».

Тлумачыць урач-неўролаг 11-й гарадской паліклінікі г. Мінска Юлія ВАРАНЬКО:

— Адным з самых папулярных абязбольвальных сродкаў з'яўляецца анальгін. Ён даўно зарэкамендаваў сябе як даволі моцны прэпарат у гэтым сэнсе. Аднак мала хто ведае, што ён аказвае таксама гарачкапаніжальны і супрацьзапаленчы эфект. Гэтым прэпаратам здымаюць і боль мышачны, і зубны, і боль у жываце, і боль у суставах. Пры гэтым людзі не задумваюцца аб паходжанні гэтых боляў, а проста пазбаўляюць сябе пакут. Між тым анальгін, як любы лекавы сродак, мае шэраг супрацьпаказанняў.

Прэпарат нельга прымаць не толькі пры алергіі на гэтую групу прэпаратаў, але і пры бронхаспазмах, нырачнай і пячоначнай недастатковасці, крывацёках, хваробах крыві. Анальгін катэгарычна забараняецца прымаць падчас цяжарнасці і грудного кармлення. Не рэкамендуецца дзецям да 3 гадоў.

Пры працяглым лячэнні анальгінам могуць узнікнуць сур'ёзныя змены ў крыві, амаль да развіцця агранулацытозу і трамбацытапеніі (змяншэнне колькасці лейкацытаў і трамбацытаў). З гэтай прычыны ў еўрапейскіх краінах анальгін практычна немагчыма сустрэць у аптэках.

У Беларусі прэпарат не забаронены да прымянення і свабодна, без рэцэпту, адпускаецца ў аптэчнай сетцы. Тым не менш кожны, хто набывае анальгін, павінен ведаць, што **бескантрольнае ўжыванне, асабліва працяглае, недапушчальна.** Толькі ваш урач павінен вырашаць, будзеце вы ўжываць гэты прэпарат ці неабходна падабраць іншы.

Вядома, перш чым выпіць тую ці іншую таблетку, неабходна высветліць прычыну болю. Калі вы пакутуеце ад **мігрэні,** то вам неабходна прыняць прэпарат, у састаў якога ўваходзіць эргатамін або адзін з антаганістаў сератанінавых рэцэптараў (суматрыптан, золмітрыптан і інш.). Дапамогуць таксама прэпараты, у састаў якіх уваходзіць дыклафенак калію. Калі ж гэта галаўны боль **напружання,** то дапамогуць заспакаяльныя сродкі на аснове валяр'яны, глогу, мелісы і сродкі, якія дапамагаюць зняць спазм мышцаў (мідакалм, катадалон і інш.). У такой сітуацыі можна прыняць і гарачы душ (гарачая вада расслабіць мышцы задняй паверхні шыі і патыліцы). Калі галаўны боль звязаны з **астэахандрозам шыйнага аддзела пазваночніка** (боль у вобласці патыліцы, які суправаджаецца хістаннем падчас хады, млосцю, правакуецца рэзкім паваротам галавы, вымушаным становішчам), то можна выпіць любы нестэроідны супрацьзапаленчы прэпарат (ібупрафен, мелаксікам, дыклафенак і інш.).

Калі ў вас рэдкія галаўныя болі, якія не выклікаюць вялікага дыскамфорту, вы можаце справіцца з імі самастойна. **Калі галаўны боль паўтараецца, цягнецца звыш трох дзён, суправаджаецца млосцю, ванітамі, павышэннем тэмпературы, слабасцю ў канечнасцях, парушэннем зроку, неабходна тэрмінова звярнуцца да ўрача.**

Калі вы ўжо абследаваліся і ведаеце прычыну такога вашага стану, то ў барацьбе з галаўным болем вам дапамогуць іголкарэфлексатэрапія, масаж, лячэбная гімнастыка, мануальная тэрапія, розныя метады фізіятэрапіі.

І ніяк нельга спісваць з рахунку нармалізацыю рэжыму працы і адпачынку, паўнацэннае рэгулярнае харчаванне, адмову ад курэння, алкаголю і вялікай колькасці кафеіну. Забяспечце сабе рэгулярныя фізічныя нагрузкі, прагулкі на свежым паветры

■

■ Актуальна на планеце

КУСЛІВЫЯ НАСЯКОМЫЯ

Тэма сёлетняга Сусветнага дня здароўя (адзначаўся 7 красавіка) — трансмісіўныя хваробы. Гэта заразныя інфекцыі, якія перадаюць крывасмокі — насякомыя і кляшчы.

Вядома больш як 200 трансмісіўных хвароб, самымі вядомымі з якіх з'яўляюцца жоўтая ліхаманка, ліхаманка Заходняга Ніла, Дэнге, клешчавы энцэфаліт, тыф, хвароба Лайма, малярыя і інш. Іх пераносяць камары, мошкі, мухі, сляпні, вошы, кляшчы. Шырокае распаўсюджванне такіх захворванняў на Беларусі стрымліваюць кліматычныя ўмовы, адсутнасць пастаянных крыніц заражэння (хворых людзей або жывёл) і, вядома, прафілактычныя захады, якія павінен рабіць кожны. Цікава, што выпадкі клешчавага энцэфаліту ў нашай краіне рэгіструюцца якраз у той часткі людзей, якія нічога не чыталі і не чулі па гэтай тэме.

У Беларусі рэгіструюцца наступныя трансмісіўныя захворванні: клешчавы энцэфаліт, хвароба Лайма, завезеная малярыя і дырафілярыёз. Да 1990-х у нашай краіне не рэгістраваліся выпадкі таго ж энцэфаліту ці лаймбарэліёзу, аднак цяпер год ад году захваральнасць расце.

Клешчавы энцэфаліт перадаецца кляшчамі і праяўляецца гарачкай, моцным галаўным болем, млосцю, ванітамі, болем у канечнасцях. Такі стан трымаецца 4–5 дзён, а праз 1–2 тыдні вяртаецца. Цяпер хворы адчувае яшчэ больш моцны галаўны боль, напружанасць патылічных мышцаў, боязь святла, магчымыя парэзы шыі, пляча.

Хвароба Лайма (лаймбарэліёз) перадаецца кляшчамі. У месцы ўкусу ў большасці выпадкаў праз 1–2 тыдні (да 2 месяцаў) з'яўляецца чырвоная пляма са светлай сярэдзінай. Падобныя плямы з'яўляюцца і на іншых участках цела. З'яўляюцца галаўны боль, агульная слабасць, тэмпература павышаецца да 38 градусаў. Калі не пачаць своечасова лячэнне, хвароба атакуе сардэчна-сасудзістую, нервовую сістэмы, печань, апорна-рухальны апарат.

Малярыя перадаецца праз укусы камароў. Найбольш характэрныя праявы — трасца, высокая тэмпература, галаўны і мышачны боль, галавакружэнне, ваніты, млосць, пачашчанае сэрцабіццё, затрымка мочавыдзялення. Стан трымаецца 6–8 гадзін, пасля чаго тэмпература падае. Пры адсутнасці своечасовага лячэння пакутуе печань і селязёнка.

Дырафілярыёз перадаецца камарамі. З іх укусам перадаюцца гельмінты катоў і сабак. Хвароба можа праявіцца праз год і болей пасля ўкусу. Гельмінт у гэты час расце, і яго перасоўванне пад скурай можна назіраць візуальна.

У апошняе дзесяцігоддзе ў Беларусі штогод выяўляюцца: ад 40 да 120 выпадкаў клешчавага энцэфаліту (найбольшая колькасць пацярпелых у Гродзенскай і Брэсцкай абласцях), ад 500 да 1100 выпадкаў хваробы Лайма (Мінск і Гродзенская вобласць), ад 5 да 10 выпадкаў завезенай малярыі (Мінск і Магілёўская вобласць), ад 3 да 20 выпадкаў дырафілярыёзу (Мінск і Магілёўская вобласць).

Як абараніцца ў адкрытай прыродзе, лясной зоне?

✓ апранацца так, каб амаль не пакідаць адкрытых участкаў цела;

✓ адкрытыя ўчасткі цела змазваць рэпелентамі (сродкамі, якія адпужваюць насякомых);

✓ у жылых дамах закрываць вокны ахоўнай сеткай, прымяняць інсектыцыдныя прэпараты (аэразолі, свечкі і інш.);

✓ кожныя 2–3 гадзіны аглядаць адзенне і цела;

✓ трымацца падалей ад сухастою, стагоў сена;

✓ аглядаць жывёл пасля выпасу, не ўжываць казінае малако без тэрмічнай апрацоўкі;

✓ рэгулярна касіць траву, ачышчаць падворак ад смецця;

✓ абараняць падсобныя памяшканні ад грызуноў.

Як выдаліць кляшча?

Абвязаць нітку вакол цельца кляшча, выкруціць яго супраць гадзіннікавай стрэлкі. Месца ўкусу апрацаваць спіртам ці ёдам. Са скуры жывёлы кляшча можна выдаліць пінцэтам або пальцамі праз марлю ці хустку.

— Нават пры адсутнасці нейкіх сімптомаў неабходна абавязкова звярнуцца ў амбулаторна-паліклінічную ўстанову і прайсці курс прафілактычнага лячэння, — кажа **ўрач-паразітолаг супрацьэпідэмічнага аддзялення Рэспубліканскага цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Андрэй ВЕДЗЯНЬКОЎ.** — Даследаванне ў тэрытарыяльных цэнтрах гігіены і эпідэміялогіі знятага пераносчыка на заражанасць узбуджальнікамі клешчавых інфекцый не з'яўляецца дыягнастычным ці абавязковым даследаваннем. Галоўным у прафілактыцы ўсіх інфекцыйных захворванняў, якія перадаюцца кляшчамі, з'яўляецца максімальна ранні — у першыя тры дні пасля ўкусу — пачатак і правядзенне курсу прафілактычнага лячэння

■

Інфармацыю аб патрабаваннях санітарна-эпідэміялагічнага заканадаўства да прафілактыкі трансмісіўных інфекцый у Беларусі можна атрымаць на сайтах www.minzdrav.by і www.rcheph.by.

Дарэчы, сёння распрацоўваюцца нарматыўныя дакументы па прафілактыцы завозу і распаўсюджвання самых розных інфекцый. Такія дакументы друкуюцца на сайце Міністэрства аховы здароўя.

Зменшыць сверб пасля укусу насякомых-крывасмокаў (камароў, мошак, макрацоў, сляпнёў) можна з дапамогай соку трыпутніка, альвасу, ваўчкоў, а таксама в'етнамскага бальзаму («Залаты слон», «Зорачка»), растворам пітной соды.

Фота Марыны БЕГУНКОВАЙ.

■ Супраць залежнасці

ЗАКАДЗІРАВАЦЦА АБО ПАДШЫЦЦА...

18 красавіка па вул. Някрасава, д. 22, к. 1 пройдзе акцыя па льготным лячэнні (з 50-працэнтнай зніжкай) мінчан, якія пакутуюць ад алкагольнай залежнасці. Запісацца гэтымі днямі можна па нумары 292 31 03 (з 9.00 да 16.00). Неабходная ўмова — устрыманне ад алкаголю цягам 10 і больш дзён.

Паводле слоў **загадчыка арганізацыйна-метадычнага аддзела Мінскага гарадскога наркалагічнага дыспансера Валянціна КЛЯМЕНЦЬЕВА,** пад лячэннем варта разумець тое, што ў народзе называюць «кадзіраваннем» і «падшыўкай».

Кадзіраванне (стрэсапсіхатэрапія). Метадыка кадзіравання паводле А. Даўжэнкі вядома з 1980-х і ў розных спецыялістаў мае свае адрозненні. Метад даволі распаўсюджаны на тэрыторыі СНД. Заключаецца ва ўздзеянні на свядомасць і падсвядомасць. Такое ўздзеянне фарміруе пачуццё агіды да спіртнога і чаканне вельмі негатыўных наступстваў у выпадку ўжывання нават самых малых доз. Метад больш падыходзіць тым, хто паддаецца гіпнатычнаму ўнушэнню. Для менш успрымальных у гэтым сэнсе прымяняюцца нават меры фізічнага ўздзеяння (ужыванне непрыемных на смак і пах рэчываў, націсканне на вочы, удары электратокам і інш.).

Стрэсапсіхатэрапія паказана ўсім хранічна хворым на алкагалізм, якія маюць жаданне лячыцца і з'явіліся да ўрача пасля пэўнага ўстрымання ад алкаголю (звычайна 10 дзён) і, вядома ж, у цвярозым стане.

Тэрмін кадзіроўкі вызначаецца ўрачом па ўзгадненні з пацыентам (ад некалькіх месяцаў да 5 і нават больш гадоў).

Супрацьпаказанні: алкагольны абстынентны сіндром, некаторыя віды чэрапна-мазгавых траўмаў, сардэчна-сасудзістая недастатковасць, некаторыя псіхічныя расстройствы, узрост пасля 60 гадоў.

Кадзіраванне ад алкагалізму пачынаецца з размовы з пацыентам, высвятлення асаблівасцяў захворвання, часам патрабуецца апытанне сваякоў.

Урач знаёміць пацыента з магчымымі наступствамі.

Не заўсёды ўздзеянне адным метадам дае пажаданы вынік. Рэкамендуецца спалучаць некалькі метадаў лячэння. Падключаюцца і медыкаментозныя сродкі, і псіхатэрапія, іголкарэфлексатэрапія, унутрывенная азонатэрапія, плазмафарэз і інш.

Падшыўка. Важным крокам для стварэння медыкаментозных спосабаў лячэння стала адкрыццё ў 1940-я гады сенсібілізуючага дзеяння дысульфіраму, на аснове якога сучасная фармакалогія стварыла нямала прэпаратаў. Яны ўводзяцца ўнутрывенна або ўнутрымышачна. Ужыванне алкаголю на фоне паступовага вызвалення дысульфіраму прыводзіць да рэзкага развіцця рэакцыі, якая патрабуе ўрачэбнага ўмяшання.

Працягласць эфекту — па выбары пацыента (ад 3 месяцаў да 5 і болей гадоў).

Супрацьпаказана падшыўка пры каранарнай хваробе, псіхічных расстройствах, цукровым дыябеце, цяжарнасці, міякардыце, вострым гламеруліце.

Кадзіраванне і падшыўка на фізіялагічным і псіхалагічным узроўнях «вучаць» арганізм успрымаць алкаголь як страшны яд. Пасля сеанса самая нязначная доза алкаголю выклікае ваніты, галаўны боль, патлівасць, парушэнне дыхання і сардэчнай дзейнасці. Нервовая сістэма такім чынам выпрацоўвае адмоўны рэфлекс на спіртное.

Абодва метады выклікаюць спрэчныя водгукі. Многія пацыенты лічаць працэдуру на 100% эфектыўнай і пасля аднаго сеанса кідаюць піць на некалькі гадоў, а тое і назаўсёды. Іншыя сцвярджаюць, што адразу пасля працэдуры могуць ужываць спіртное і гэта толькі выклікае лёгкі непрыемны стан. Такое здараецца звычайна з тымі, хто прыйшоў да ўрача пад моцным ціскам сваякоў, а сам лічыць, што з ім усё ў парадку.

Зразумела, кадзіраванне і падшыўка — не панацэя. Самае важнае, гэтыя методыкі дазваляюць пацыенту асэнсаваць цвярозы лад жыцця і прыняць свядомае рашэнне адмовіцца ад алкаголю. А таму імі карыстаюцца ўсе наркалагічныя клінікі. Разам з тым рэкамендуецца паралельна спрабаваць, напрыклад, сустрэчы з псіхатэрапеўтам, у таварыстве цвярозасці «Ананімных алкаголікаў».

■

НЕ НАЛІВАЦЬ!

Алкаголь аказвае шкоднае ўздзеянне на ўсе органы і сістэмы чалавека. Перш за ўсё церпяць нервовая сістэма і псіхіка, сэрца, печань, страўніка-кішачны тракт, нагадвае ***інструктар-валеолаг 11-й гарадской паліклінікі г. Мінска Уладзіслава МІРГАРОДСКАЯ.***

Вядома шмат прычын, якія спрыяюць распаўсюджванню п'янства і алкагалізму. Сярод іх — адсутнасць цікавых заняткаў, няправільнае выхаванне ў сям'і, няўменне рэагаваць на складаныя сітуацыі. Той, хто мае тытунёвую, алкагольную або наркатычную залежнасць, ніколі не павінен кідаць спробы «завязаць», кардынальна змяніць уласнае жыццё. Важна не толькі змяніць рэжым дня, рытм жыцця і дзейнасці, але і імкнуцца да эмацыйнай устойлівасці. Наогул з мэтай прафілактыкі залежнасцяў сказанае ніжэй таксама будзе эфектыўным:

1. Не грэбуйце кантактамі з навакольнымі.

2. Вучыцеся слухаць.

3. Калі ў вашым жыцці з'явілася «крыніца напружання», выдаліце яе.

4. Дзяліцеся з блізкімі сваімі праблемамі.

5. Рабіце паўзы для расслаблення, не знясільвайце сябе працай.

6. Адпачывайце з дарагімі вам людзьмі.

7. Усміхайцеся. Праяўляйце добразычлівасць.

■ Здаровае харчаванне

ШТО З'ЕСЦІ, КАБ МОЗГ «ЗАВЕСЦІ»?

Наш мозг мае вельмі вялікую патрэбу ў **вітамінах групы В.** Яны забяспечваюць работу нервовай сістэмы, паляпшаюць увагу, здольнасць канцэнтравацца, памяць і агульны псіхічны стан. Дыетолагі лічаць гэтыя вітаміны незаменнымі для творчых людзей. Вітаміны групы В можна атрымаць, калі ўжываць *гарох, аўсянку, грэцкія арэхі, неачышчаны рыс, зялёную гародніну, мяса, малочныя прадукты.*

Недахоп **вады** ў арганізме дрэнна ўплывае на работу мозга. Выправіць сітуацыю павінны 8 шклянак вады на дзень. Піце яе маленькімі глыткамі, канцэнтруйцеся пры гэтым на прыемных адчуваннях, імкніцеся адчуць, што вада ажыўляе ваша цела.

Гінкга білоба — папулярны сродак для лячэння праблем з памяццю на Усходзе. Гэтая расліна паляпшае цыркуляцыю крыві, дзякуючы чаму мозг атрымлівае больш кісларода і спажыўных рэчываў.

Размарын паляпшае здольнасць да запамінання. Нават пах размарыну можа павысіць працаздольнасць.

Старэнне мозга — гэта працэс паступовага пашкоджання клетак свабоднымі радыкаламі. Ад іх дзейнасці парушаецца праводнасць паміж нейронамі, клеткі акісляюцца і гінуць, істотна зніжаючы нашы разумовыя здольнасці. Вялікую ролю ў запавольванні гэтага працэсу адыгрываюць антыаксіданты, напрыклад, **вітаміны С і Е.** Будзем шукаць іх у садавіне і агародніне. На вітамін Е багатае *авакада, крыху менш яго ў міндалі, насенні льну і гарбуза, зялёным лісці салата.* Дыетолагі раяць як мага часцей уключаць у рацыён салат з авакада, лісця любога салату, міндалю і насення льну, лыжкі кунжутнага алею. Рэкардсмены па вітаміне С — *клубніцы, парэчкі, маліны, брокалі, цытрусавыя.*

Важныя памочнікі ў рабоце мозга — **магній, жалеза і цынк.** Магній паляпшае кровазварот (а значыць — разумовую дзейнасць) і дапамагае змагацца са стрэсамі. Цынк уплывае на канцэнтрацыю ўвагі, жалеза дапамагае развіваць матэматычныя здольнасці. Магній ёсць у *авакада, арэхах, цэльных злаках, артышоках, фасолі, сушаных абрыкосах, разынках, яблыках, часнаку, грэйпфрутах, сачавіцы.* Жалеза — гэта *мяса птушкі, печань, злакі.* Цынк — *насенне гарбуза, морапрадукты.*

Наш мозг любіць тлушчы. Яны дапамагаюць падтрымаць разумовую дзейнасць, паляпшаюць памяць і інтэлект. Толькі патрэбны тлушчы не жывёльныя, а **незаменныя поліненасычаныя тлустыя кіслоты амега-3.** Узроставае зніжэнне інтэлекту, рассеяны склероз, хвароба Альцгеймера развіваюцца на фоне дэфіцыту гэтага рэчыва. Карысныя тлушчы змяшчае *рыба (селядзец, ласось, сардзіны, тунец, сёмга), рыбін тлушч, льняны, кунжутны, арахісавы алей.* У дзень дастаткова 100 г рыбы і 1 ст. л. алею.

Узор здаровага меню:

Сняданак. Каша, звараная на малацэ з нізкім працэнтам тлушчу.

Абед. Рыба ці мяса, на гарнір — цёмны рыс або хлеб грубага памолу.

Вячэра. Ёгурт, тварог або кефір.

Для аптымізму

Патрэбен **марганец.** Дзякуючы яму, мы адчуваем сябе больш спакойнымі і ўпэўненымі. Ешце *капусту, нячышчаныя бабы, садавіну і агародніну, буракі, цэльнае зерне, крупы, зяленіва.*

Супраць стрэсу

Ужывайце *горкі шакалад, міндаль, ягады або мяса.* Усё гэта павышае трываласць, знімае напружанне і дадае «гармону шчасця».

■ Псіхалогія для ўсіх

КАБ МАЛЫЯ РАСЛІ РАЗУМНЫМІ

Што робіць дзяцей больш разумнымі ва ўзросце да 10 гадоў? Каб высветліць гэта, адзін амерыканскі журналіст азнаёміўся з шэрагам навуковых даследаванняў і вось да якіх высноў прыйшоў.

1. Урокі музыкі

У параўнанні з дзецьмі з кантрольных груп дзеці, так бы мовіць, з музычных груп дэманструюць большы каэфіцыент інтэлектуальнага развіцця. Аказваецца, музычная адукацыя здольная даць вучням на ўроках шэраг пераваг. Паводле некаторых даследаванняў, музычныя ўрокі дапамагаюць і дарослым таксама. Сцвярджаецца нават, што яны запавольваюць некаторыя наступствы працэсаў старэння, найперш інтэлектуальнага.

2. Тупыя «качкі» — міф

Тупы «качок» тупіць толькі таму, што праводзіць больш часу ў спартзале, а не ў бібліятэцы. Аднак што перашкаджае бацькам зрабіць так, каб дзеці бывалі і там, і там? Калі вы ў добрай фізічнай форме, пазнавальныя здольнасці павышаюцца. Нямецкія вучоныя высветлілі, што пасля фізічных практыкаванняў людзі запамінаюць новыя словы са слоўніка на 20% хутчэй, чым да заняткаў. Жыццё з рэгулярнымі фізічнымі нагрузкамі на працягу трох месяцаў на 30% павялічвае прыток крыві да той часткі галаўнога мозга, што адказвае за памяць і пазнанне.

Фота Марыны БЕГУНКОВАЙ.

3. Не чытайце дзецям. Чытайце разам з дзецьмі

Прыцягвайце ўвагу дзіцяці не проста да карцінак, а да слоў у кнізе. Менавіта чытанне разам ператвараецца ў эфектыўны інструмент ранняй адукаванасці.

4. Дэфіцыт сну спрыяе неразумнасці

Мозг шасцікласніка, які недаспаў адну гадзіну, ператвараецца ў мозг чацвертакласніка. Заўважана: падлеткі-выдатнікі спяць у сярэднім на 15 хвілін даўжэй за «харашыстаў», а тыя на 15 хвілін даўжэй за «троечнікаў». Значэнне мае кожная чвэрць гадзіны!

5. Каэфіцыент разумовага развіцця — нішто, самадысцыпліна — усё

Дзясяткі даследаванняў паказваюць, што сіла волі — самая важная звычка, якая забяспечвае асабісты поспех. Вучні з большай сілай волі атрымліваюць больш высокія адзнакі, паступаюць у ВНУ з больш строгім адборам, радзей прапускаюць заняткі, менш часу праводзяць перад тэлевізарам і больш за хатнімі заданнямі. Самадысцыпліна, а не каэфіцыент разумовага развіцця дазваляе палепшыць паспяховасць на працягу вучэбнага года. Адзнакі — у большай ступені вынік добрасумленнасці, а не інтэлекту. Настойлівасць і ўпартасць гарантуюць і поспех на працы. Такія людзі наогул даўжэй захоўваюць шлюб, добрае здароўе, даўжэй жывуць. Настойлівасць не звязана з дапытлівасцю, гэта проста мэтанакіраванасць у дасягненні доўгатэрміновых мэт.

6. Пазнанне — працэс актыўны

Цацкі і гульні, якія трэніруюць мозг, амаль нічога не даюць. Ёсць нават падставы меркаваць аб адваротным эфекце! Сапраўднае пазнанне — гэта не пасіўны працэс. Наш мозг развіваецца тады, калі мы робім нейкія рэчы, а не тады, калі чуем пра іх. Таму лепш дзве траціны часу праводзіць за самаправеркай, а не за простым паглынаннем тэкстаў. Калі вам неабходна запомніць нейкі ўрывак, лепш патраціць 30% часу на яго чытанне, а 70% — на праверку атрыманых ведаў.

7. Ежа ў патрэбны час

Вядома, што ў дзень важнага экзамену трэба з'есці добры сняданак. Даследаванні паказваюць, што лепшай з'яўляецца ежа з вялікай колькасцю вугляводаў і клятчаткі, якая павольна засвойваецца. Ніводнае дзіця не ўжывае пастаянна толькі здаровую ежу. Але бяда ў тым, што дзеці часта харчуюцца «дрэннай» ежай у неналежны час. Даследаванні паказваюць, што кафеін і цукар могуць узмацняць дзейнасць галаўнога мозга. Кафеін і глюкоза спрыяльна адбіваюцца на разумовых здольнасцях, узмацняюць увагу. Калі вы хочаце даць дзіцяці цукерку або шклянку лімонаду, зрабіце гэта, калі яно вучыцца, а не адпачывае.

8. Шчаслівае — паспяховае

Шчаслівыя, задаволеныя дзеці часцей становяцца паспяховымі, выхаванымі і адукаванымі дарослымі. Шчаслівыя людзі больш паспяховыя ў рабоце, каханні, у іх большыя шанцы ўзяць шлюб і быць у ім задаволенымі. Першы крок да таго, каб зрабіць дзіця шчаслівым, — быць шчаслівымі бацькамі.

9. Равеснікі — гэта важна

Генетыка бацькоў аказвае велізарнае ўздзеянне на ўласных дзяцей. У такіх рэчах, як інтэлектуальныя здольнасці і некаторыя рысы характару біялагічныя дзеці падобныя да сваіх бацькоў. Метады выхавання маюць меншае значэнне. Самае ж вялікае ўздзеянне на паводзіны і ўчынкі дзяцей аказваюць равеснікі. Важна жыць у добрым раёне, вучыць дзяцей у добрай школе, рабіць так, каб дзіця мела стасункі з добрымі дзецьмі. Як студэнту «падцягнуць» паспяховасць? Падабраць разумнага суседа па пакоі — ад яго можна заразіцца добрымі звычкамі.

10. Верце ў яго

Устаноўлена, што калі настаўнікам кажуць, што некаторыя дзеці разумнейшыя за іншых, гэтыя дзеці пачынаюць лепш вучыцца — няхай нават гэта было сказана наўгад. Настаўнікі пачынаюць паводзіць сябе так, што вучням хочацца «адпавядаць».

P.S. *І яшчэ. Інтэлект баз маралі і ўмення спачуваць — гэта страшна. Як сказаў нехта з вялікіх: «Разумныя людзі рэдка пачынаюць бойкі ў барах, але неразумныя рэдка ствараюць вадародныя бомбы»*

■

Матэрыялы выпуску падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА.