



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ!

В селе Сладковское состоялся спортивный праздник "День здоровья" в рамках месячника, посвящённого Дню пенсионера в Свердловской области.

Посвящен он людям с нестареющей душой, любящим спорт, движение, жизнь. Ведь спорт укрепляет здоровье и продлевает жизнь. К тому же продлевает нашу жизнь и омолаживает кожу лица смех, поэтому чаще смейтесь!

Нашим командам предстояло пройти этапы состязания - прыжки на скакалке, дартс, кольцоброс, городки и полосу препятствий.

Все участники команд очень хорошо потрудились, проявили ловкость, сноровку и были дружными до конца.



Справляемся со стрессом

Маленькие радости снижают уровень стресса

Для того чтобы минимизировать негативное влияние стресса, существует множество способов, и у каждого человека есть свои проверенные методики, которые он готов в случае надобности порекомендовать другим. Самые распространенные способы мы приводим ниже.

«Маленькие радости». Если вы ежедневно делаете что-нибудь приятное лично для себя, уровень тревожности несколько снижается, а значит, и вред для организма становится меньше. Радовать себя — средство от стресса с научно доказанной эффективностью.

Разобраться с причиной. Если причина стресса неочевидна — попробуйте отследить, когда вы испытываете особенно сильное беспокойство, можно даже начать фиксировать это на бумаге. Выявленные закономерности помогут понять, в чем дело, и выработать план по исправлению ситуации в вашу пользу.

Социальная поддержка. Все мы — социальные существа, и отношения с близкими влияют на наше состояние. Обратитесь к друзьям и родным, дайте им понять, что у вас настали сложные времена, — наверняка они подбодрят вас или дадут пару полезных советов.

Прогулки. Проветрить голову всегда пригодится, кроме того, ходьба или другая физическая активность поможет «сбросить пар», а еще стимулирует выделение эндорфинов. Эндорфины же для того и приспособлены, чтобы повышать настроение.

Отдохнуть душой. Одна из проблем при стрессе — бессонница, когда люди часами лежат в темноте без сна, частенько еще и накручивая себя. Уберите перед сном все гаджеты, отправляйтесь спать в одно и то же время, снизьте потребление кофеина. Йога и медитативные практики также очень помогут.

Обратиться за помощью. Если вы чувствуете, что не справляетесь, или не чувствуете, но собственное здоровье вызывает у вас опасения, — обратитесь к психотерапевту. В здоровом теле — здоровый дух, и в обратную сторону это утверждение тоже работает.

"ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ"

Сладковский Дом культуры приглашает детей и взрослых принять участие в конкурсе "ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ".

Конкурс посвящен счастливой жизни, которую заслуживает каждый человек. Согласитесь, вредные привычки изрядно портят нам жизнь...

Давайте создадим мотивационные плакаты против алкоголя и за здоровый образ жизни!

На конкурс принимаются рисунки-плакаты (фото рисунка-плаката на листе А4).

Работы принимаются до 15 ноября в Сладковском ДК или по электронной почте: slad_kdc@mail.ru.

В правом нижнем углу рисунка указывается фамилия и имя участника, возраст.

Ждем ваши работы!

КАК УЗНАТЬ ПЕРЕПИСЧИКА
Сроки работы переписчиков с 15 октября по 14 ноября 2021 года

- СИНИЙ ШАРФ** с символикой переписи
- ФОНАРИК** для работы в темное время суток
- ГОЛУБОЙ ЖИЛЕТ** с символикой переписи и со светоотражающими элементами
- ПЛАНШЕТ** для сбора данных в электронном виде
- УДОСТОВЕРЕНИЕ** действительно при предъявлении паспорта
- ПОРТФЕЛЬ** синего цвета с надписью «Росстат»

Можно не ждать переписчика, а **переписаться самостоятельно** на портале Госуслуг с 15 октября по 8 ноября 2021 года или ближайшем переписном участке*

Для опроса населения используются **планшетные компьютеры** российского производства

Бумажные переписные листы переписчик использует **по желанию респондента**

Сбор сведений осуществляется **без предъявления респондентами документов**, подтверждающих правильность их ответов

Получить подтверждение личности переписчика всегда можно по телефонам **ближайшего переписного участка**

* Адрес участка с картой опубликован на сайте strana2020.ru. Если вы не можете найти адрес своего участка, обратитесь к соседям.

ПОДРОБНЕЕ НА САЙТЕ STRANA2020.RU