



СИЛА ДУХУ

№ 13 (960)

Видається з вересня 2003 року

26 березня 2024 року

Як висловити свою подяку ветерану чи ветеранці

Кожен із нас плекає повагу і подяку до воїнів, які захищають нас і нашу землю. Але, коли зустрічаємо рідних або знайомих, які приходять з війни, а тим паче незнайомих ветеранів чи ветеранок, - нам часом бракує досвіду і знань, як проявити свої почуття.



Кожна людина і кожна ситуація - унікальні, проте фахівці зібрали кілька універсальних порад щодо культури взаємодії. Вони увійшли в посібник «Люди з досвідом війни. Взаємодія» - гід з толерантної взаємодії.

Як поводитися під час зустрічі?

Що робити під час зустрічі з ветераном/ветеранкою? Обіймати та емоційно дякувати чи «ховати очі», щоб уникнути незручних моментів?

Проект «Як ти, брате» радить у спілкуванні з ветераном/ветеранкою:

- не питати про надзвичайно стресові події, втрати та складний досвід;

- не пропонувати допомогу, а просити її;

- гарантувати безпеку: бути передбачуваним, розповідати про оточуючі речі та події, що відбуваються і мають відбутися;

- не давати своїх оцінок, краще відповідати: «складно сказати, я там не був/не була» або «навіть не знаю, що й думати»;

- намагатися бути поруч і робити щось, що не заважає спостерігати за людиною, навіть якщо вона задумалася і мовчить, тощо.

«Ми нормальні люди, просто бачили трохи друге. Різні світи просто, - ділиться ветеран, старший солдат Сергій Коц. - Там чорне і біле, там ворог і друг. І все, там більше немає нічого. А тут не знаєш, з якої сторони тобі каменюкою по голові дадуть. Багато чого не розуміють цивільні про війну. Війна - це дуже погано. Не нада їм розуміти цього. Але військових розуміти - це було б класно».

Тож, хай що ви робитимете, робіть

це, підтримуючи гідність. Деколи ми хочемо проявити співчуття, а показуємо жалість. Але ветеран/ветеранка - не жертва. Для людини, яка пройшла через війну, жалість може бути неприємною. Це доволі знецінювальне почуття. Воно не дозволяє людині пройти ті випробування, які зараз перед нею стоять. Шкодуючи та жаліючи, ми фокусуємо людину на негативності пережитого досвіду.

Як подякувати людині за службу так, щоб не бути нав'язливим чи не образити?

Дякувати можна й треба. Та насамперед важливо пам'ятати про особисті кордони людини, особливості її характеру та проявляти повагу.

Якщо ви хочете подякувати незнайомій людині (ветерану чи ветеранці) - зробіть це поглядом, посмішкою, прикладанням руки до серця. Не уникайте зорового контакту, не відвертайтеся. При цьому не варто робити вимушені «кіношні» жести, бо так заведено.

Про подяку голос зовсім незнайомій людині є різні думки. Однак, враховуючи те, що ми не знаємо, який у людини досвід, до цього варто ставитися з обережністю. Наприклад, перед вами може бути штабний працівник, який не воював. Його робота безперечно важлива, та якщо подякувати йому за участь у бойових діях, людині може стати ніяково.

Важливо, аби подяка не стала тригером. Але тригери в усіх різні. Тож якщо

**Продовження
на наступній сторінці**

Анонс

2 стор.

Запроваджено допомогу на дітей, які залишились без батьківського піклування – “Дитина не одна”

3 стор.

Послуга денного догляду для дітей з інвалідністю: успішний досвід Пирятинська громада”

4 стор.

Е-направлення без сімейного лікаря

5-6 стор.

Центри підтримки студентів

7 стор.

Енергетичний проєкт вітрової генерації на Полтавщині

**КОЖЕН ПЕРЕДПЛАТНИК
Є АКТИВНИМ УЧАСНИКОМ
РУХУ ЗА ПРАВА ЛЮДЕЙ
З ІНВАЛІДНІСТЮ**

Передплата на незалежну українську газету «Сила духу» триває протягом всього року!

Всеукраїнська газета «Сила духу» - друг, порадник та консультант людей з інвалідністю та усіх небайдужих.

На сторінках видання розглядаються питання соціального та юридичного захисту, працевлаштування та освіти, реабілітації та дозвілля людей з інвалідністю. А ще - поради психологів, кухарів, та астрологів.

Будьте з «Силою духу»!

**Читайте нас!
Передплачуйте нас!**

РАЗОМ МИ СИЛА!



Початок на попередній сторінці

перед вами незнайома людина, краще використати невербальні сигнали - посмішку або вітальний кивок. Якщо ви впевнені, що перед вами учасник бойових дій, можна сказати: «Дякую за службу».

Проявляйте повагу, а не жалість.

Не жалійте ветеранів, у жодному разі не пропонуйте гроші. Це ображає.

Ніхто не застрахований від помилок у спілкуванні. І це цілком нормально: помилятися і просити пробачення, відчути сором і сказати про це.

Ти визнаєш свою помилку - і це також зменшує напругу у спілкуванні. Тоді у людини не виникне відчуття, що з нею говорять як із дитиною, від якої очікують неадекватних реакцій.

Пам'ятайте: найкращий спосіб подякувати - проявити повагу і розуміння.

Запроваджено допомогу на дітей, які залишились без батьківського піклування – «Дитина не одна»

Повномасштабна війна, яка триває в Україні, – крім руйнувань й окупації територій, – на жаль, несе смерті українців, потрапляння людей в полон, випадки зникнення на непідконтрольних територіях. Через ці та інші причини від дня повномасштабного вторгнення щороку близько 4 тис. дітей залишаються без батьківського піклування.



Таким дітям потрібні піклування та турбота. Щоб вони не опинилися в дитбудинку чи інтернаті, чинне законодавство передбачає можливість влаштування цих дітей у сім'ї родичів чи знайомих, а також прийомні сім'ї і дитячі будинки сімейного типу.

Після набуття дитиною статусу сироти або дитини, позбавленої батьківського піклування, на неї нараховуються виплати. Але досі законодавство не враховувало потреби у фінансовій підтримці сім'ї, яка приймає дитину на тимчасове влаштування ДО набуття такого статусу.

Через це виростав ризик, що дитина все одно опиниться у закладі, адже іноді для самотньої бабусі утримання дитини на пенсію ставало непідйомним фінансовим тягарем. Як наслідок, дитина ризикувала отримати повторну травматизацію, залишившись спочатку без батьків, а потім без рідних, потрапивши до інституційного закладу.

Сьогодні Уряд змінив цю ситуацію. Відповідно до розробленої Мінсоцполітики постанови, запроваджується нова допомога «Дитина не одна».

Допомога «Дитина не одна» – це допомога на дітей, які залишились без батьківського піклування, але не набули статусу дитини-сироти або дитини, позбавленої батьківського

піклування, та влаштовані в сім'ю родичів, знайомих, прийомну сім'ю, дитячий будинок сімейного типу. Допомогу запроваджено, щоб родини, у яких тимчасово перебувають такі діти, могли забезпечити їм необхідні умови і догляд.

За розрахунками Мінсоцу, на цю допомогу державі необхідно буде виділити близько 0,5 млрд грн на рік.

Розмір виплати:

- 2,5 прожиткового мінімуму для дітей відповідного віку на кожну дитину*,

- 3,5 прожиткового мінімуму для дітей відповідного віку, на кожну дитину з інвалідністю.

Обсяг виплат дорівнює тому, який держава виплачує на підтримку дітей, які вже мають статус дитини-сироти чи дитини, позбавленої батьківського піклування.

Звернутися до із заявою про призначення такої допомоги на 6 місяців може людина, до якої тимчасово влаштовано дитину, якщо ця родина постійно проживає в Україні. Тимчасове влаштування оформлюється наказом Служби у справах дітей.

Звертатися за допомогою можна буде з моменту набрання чинності постановою.

Надання допомоги може бути продовжено, якщо період тимчасового влаштування дитини в сім'ї рідних чи близьких теж продовжено наказом Служби у справах дітей.

Заяву можна подати до органів соціального захисту населення, ЦНАП або виконавчих органів територіальних громад.

Підставами можуть бути випадки, коли батьки або один з батьків:

- помер або загинув (а інший з батьків не виконує своїх обов'язків);

- перебуває в тимчасовій окупації, оточенні;

- перебуває у розшуку як зниклий безвісти за особливих обставин або визнаний таким;

- перебуває у полоні держави-агресора;

- позбавлений свободи (затримання, взяття у заручники) державою-агресором;

Також виплату може оформити представник прийомної сім'ї або дитячого будинку сімейного типу, в якому тимчасово перебуває дитина.

Тимчасова допомога виплачуватиметься органом соціального захисту населення на особовий рахунок отримувача в уповноваженому банку, який він вказав при заповненні заяви. Також вона може виплачуватися у відділенні пошти за місцем проживання.

*прожитковий мінімум

- для дітей до 6 років – 2563 грн, відповідно 2,5 прожиткових мінімуми – 6 407,5 грн

- 3,5 прожиткових мінімуми – 8 970,5 грн

- для дітей від 6 до 18 років – 3196 грн, відповідно 2,5 прожиткових мінімуми – 7 990 грн

- 3,5 прожиткових мінімуми – 11 186 грн

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Послуга денного догляду для дітей з інвалідністю: успішний досвід Пирятинська громада

Денний догляд – це соціальна послуга, в якій є потреба сімей дітей з інвалідністю, але водночас потребує і значних зусиль та уваги від самої громади. Відтак за підтримки Дитячого Фонду ООН (UNICEF) у відділенні денного перебування Пирятинського центру надання соціальних послуг з травня минулого запрацювала послуга денного догляду для дітей з інвалідністю.



Соціальна послуга денного догляду дітей з інвалідністю передбачає комплекс заходів, спрямованих на створення умов для забезпечення життєдіяльності отримувача соціальної послуги, що передбачають:

- соціальну реабілітацію;
- соціально-трудова адаптацію та організацію дозвілля;
- участь отримувачів соціальної послуги та членів їхніх сімей, їхніх родичів у вирішенні конкретних соціальних проблем;
- догляд;
- навчання батьків отримувача соціальної послуги або осіб, що їх замінюють, які проводяться протягом робочого дня надавача соціальної послуги, але не менше ніж протягом 4 годин на день, без надання місця проживання.

Для цього, за експертної підтримки проєкту UNICEF СПІЛЬНО були підготовлені зміни в Положення про центр, штатний розпис, а також проведені навчальні заходи для надавачів послуги або тих, хто працює з дітьми і в подальшому зможе перенаправляти їх для отримання послуги.

Ремонт приміщення здійснено за підтримки проєкту Асоціації міст України.

Послугу можуть отримати діти з інвалідністю від 3 до 18 років у будні дні від 1 до 4 годин. Для сімей, що виховують дитину з інвалідністю, ця послуга є дуже помічною, адже вони можуть залишити дитину під наглядом спеціаліста і кілька годин зайнятися важливими справами або ж просто відпочити.

Наразі йде облаштування приміщення та пошук персоналу, тому поки що надання послуги денного догляду має певні обмеження.

“Цю послугу ми надаємо на базі колишнього дитячого садка. Це приміщення нам виділили нещодавно. У нашому розпорядженні 3 великі кімнати. Одна ігрова, інша буде підлаштована під їдальню. Після отримання обладнання в рамках проєкту, ми зможемо тут працювати з дітьми з інвалідністю та вчити їх готувати їжу. Наразі у нас залучений один працівник. Ми маємо 20 особових справ на дітей, що охоплені цією послугою, але вдень можемо поки що прийняти максимум 4 дитини. Бо для одного спеціаліста це велике навантаження. У планах розширити цю послугу, залучити фахівця з соціальної роботи та інших спеціалістів. У майбутньому, діти будуть тут залишатися і на більше ніж 4 години. Працюємо над розбудовою цієї послуги відповідно до державного стандарту,” - розповідає Тамара Захарченко, директорка ЦНСП.

Щоп'ятниці на базі приміщення, де надається послуга денного догляду, фахівці працюють з батьками дітей з інвалідністю. Проводять майстер-класи, тренінги для батьків. Зокрема туди доєднується спільнота батьків дітей з інвалідністю “Велика родина”, яка була сформована на Дитячій точці СПІЛЬНО.



Також Пирятинський ЦНСП надає наступні соціальні послуги: догляд вдома; догляд стаціонарний; соціальна адаптація; натуральна допомога; транспортні послуги; соціальна реабілітація; соціальний супровід; паліативний догляд; консультування; представництво інтересів; екстрене (кризове) втручання; соціальна профілактика; посередництво; денний догляд.

Центр розташований за адресою: м. Пирятин вул. Соборна, 19. Контактний телефон: (05358) 3-26-54

E-mail: ter_cenpiryatin@ukr.net

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Як отримувати знеболювальні для паліативних пацієнтів?

Паліативні пацієнти можуть отримувати знеболювальні лікарські засоби безоплатно або з невеликою доплатою. До програми реімбурсації “Доступні ліки” включено шість препаратів Морфіну в таблетках - чотири безоплатні та два з доплатою.

Отримати знеболювальні за програмою реімбурсації зможуть пацієнти, у яких встановлені основний діагноз, паліативний статус та діагноз хронічний біль.

Щоб почати отримувати знеболювальні для паліативних хворих, потрібно:

1. Звернутися до сімейного або лікуючого лікаря для встановлення діагнозу:

- Пацієнтам із онкологією: звернутися до лікаря первинної медичної допомоги. Лікар при наявності паліативного статусу встановить діагноз “хронічний біль” і створить електронний рецепт.

- Пацієнтам із розладами психіки та поведінки: звернутися до лікаря-психіатра. Лікар при наявності паліативного статусу встановить діагноз “хронічний біль” і створить електронний рецепт.

- Іншим паліативним пацієнтам: звернутися за направленням сімейного лікаря до лікаря-спеціаліста. Лікар при наявності паліативного статусу встановить діагноз “хронічний біль” і призначить знеболювальні засоби. Далі - звернутися до сімейного лікаря, який створить електронний рецепт.

На окупованих територіях та в зоні бойових дій лікар може виписати як електронний так і паперовий рецепт - він так само дійсний в аптеці.

2. З рецептом можна звернутися в будь-яку аптеку, не-



залежно від місця реєстрації. Головна умова - наявність договору з НСЗУ. Впізнати таку аптеку можна за наліпкою “Доступні ліки”.

Пам'ятайте: термін дії рецепту становить 30 днів з дати виписування.

3. Покажіть рецепт працівнику аптеки. Аптека запропонує наявні препарати, які містять потрібну діючу речовину. А також повідомить, які анальгетики повністю безоплатні, а за які потрібно доплатити. Вартість ліків аптеці відшкодує НСЗУ.

Знайти найближчу аптеку з договором із НСЗУ можна:

- через дашборд на сайті НСЗУ: <https://edata.e-health.gov.ua/e-data/dashboard/pharmacy-map>. На 2-й сторінці в меню зліва оберіть область або ваш населений пункт та потрібний напрям програми реімбурсації.

- зателефонуйте до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77.

- через чат-бот “Спитай Гриця” https://t.me/SpytaiGrytsia_bot.

Е-направлення без сімейного лікаря

Е-направлення є умовою для отримання пацієнтом безоплатних планових консультацій у вузьких спеціалістів або інструментальних обстежень та аналізів, або послуг із реабілітації тощо.

Електронні направлення можуть виписувати як лікарі первинної допомоги, так і лікарі-спеціалісти. Така технічна можливість доступна для всіх без винятку лікарів, які працюють в електронній системі охорони здоров'я.

Нагадуємо, що е-направлення виписує той лікар, який приймає рішення щодо необхідності проведення додаткових обстежень – консультацій, лабораторних досліджень тощо.

Наприклад, якщо лікар вузької спеціалізації (онколог, хірург, кардіолог або ін) визначає, що для оцінки стану здоров'я, підтвердження або спростування діагнозу пацієнта необхідні певні обстеження, він повинен сам сформувати електронне направлення в ЕСОЗ. Також і лікуючий лікар не повинен відправляти пацієнта за направленням до сімейного лікаря. Такий підхід є орієнтованим на потреби пацієнтів та пришвидшує отримання ними потрібних медичних послуг.

ВАЖЛИВО. Сімейний лікар (терапевт, педіатр) не може видавати е-направлення на обстеження, які призначив інший лікар. Тому, скеровувати пацієнта в зазначеному випадку на рівень первинної ланки, щоб сімейний лікар виписав е-направлення чи, до прикладу, е-рецепт, є недоцільним.

- Якщо лікар-спеціаліст відмовляється виписувати електронні направлення на ті обстеження, які сам призначив та відправляє пацієнта чи його рідних за е-направленнями на призначені обстеження до сімейного лікаря, необхідно звернутися до керівника медичного закладу.

- У разі неможливості розв'язати питання безпосередньо в лікарні, проконсультуйтеся з оператором контакт-центру НСЗУ за номером 16-77 щодо оформлення відповідної скарги.

Пам'ятайте, до деяких лікарів-спеціалістів можна звернутися без направлення. Це, зокрема: акушер-гінеколог, психіатр, психолог, нарколог, фтизіатр, педіатр, лікар, у якого пацієнт перебуває під медичним наглядом для лікування від хронічних захворювань. Окрім того, для отримання екстреної медичної допомоги пацієнту не потрібні ні направлення, ні декларація з лікарем.

ТОЧКА ЗОРУ

Формування доступності культурних послуг

Днями відбулася стратегічна сесія з формування доступності культурних послуг, зокрема, музеїв. Розмірковуючи над цим питанням, ми маємо виділити два ключових аспекти.

Музеї сьогодні не можуть бути просто місцем для зберігання старих речей. Навіть, якщо це дуже цікаві та унікальні речі. Адже їхня цінність розкривається лише у взаємодії з різними людьми. Поки вони просто лежать у залах та сховищах, а люди походять повз музею по буденних справах, користь залишається мінімальною.

В сучасному світі музеї перетворюються на суспільні простори, де вирує життя: проходять зустрічі, майстер-класи, лекції, дискусії, квести, покази, пов'язані з тематикою музею та його експонатами або цінностями, які пропагує культурний простір.

В сучасних музеях має бути цікаво та наповнено подіями, і важливо, щоб до всього мали доступ люди різного віку, статі та стану здоров'я.

Саме через це ми розуміємо, чому в музеях, бібліотеках, палацах культури настільки важлива доступність. І актуальним питанням є, як адаптувати їхню роботу згідно з принципами безбар'єрності. Мова не лише про фізичну доступність будівель, в цьому напрямку вже сказано все, що потрібно, є достатньо посібників та методичних рекомендацій з фізичної доступності. Питання скоріше в тому, як адаптувати послуги. Наприклад, що потрібно, зробити, щоб в заходах могли брати участь люди з порушенням зору, як адаптувати експозицію для маломобільних суспільних груп, як зробити екскурсію цікавою та комфортною для людей з порушенням слуху.



Всі ці задачі мають конкретні методики вирішення, і ми вже бачимо успішні приклади. Та важливо, щоб вони стали не поодинокими приємними новинами, а розповсюдженою практикою.

Досягти цього можна лише через навчання. Так у вишах, які готують працівників закладів культури, мають з'явитися фахові викладачі, відповідні дисципліни та курси. А щоб допомогти співробітникам, які вже активно працюють, корисними можуть бути навчальні курси та тренінги.

Тож під час цієї стратегічної сесії запропонувала її учасникам та учасницям подумати, як саме може виглядати таке навчання, та що потрібно зробити вже сьогодні, щоб завтра музейні та інші культурні простори були відкритими, цікавими та доступними для всіх.

Тетяна ЛОМАКІНА, радниця - уповноважена Президента України з безбар'єрності

СЬОГОДЕННЯ

Центри підтримки студентів

Будь-який бар'єр працює в обидва боки, і закриває не лише певні можливості для певної людини. Вони ще й збіднюють суспільство, адже ця людина не зробила свій внесок. Яким був би наш світ без Стівена Хокінга чи Франкліна Рузвельта? Скільки яскравих ролей не було б зіграно без Пітера Дінклейджа? Великі картини Фріди Кало, проникливі пісні Стіві Вандера, карколомні теорії Джона Неша - їх всіх не було б, якби для людини з інвалідністю зачинялися всі двері. І скільки б ще було таких пісень, книжок, ролей, теорій, якби люди замість бар'єрів отримували всебічну підтримку?

Зачинаючись від певних суспільних груп, суспільство не дає їм можливості розвиватися, та тим саме обкрадає себе.

Тому сьогодні в багатьох світових вищах працюють Центри підтримки студентів мета яких - допомогти студентам подолати бар'єри, що не дають їм отримувати освіту на рівні з іншими студентами. І мова йде не лише про інвалідність, а й, наприклад, про мовні бар'єри для іноземців.

І я дуже тішусь, що зараз за підтримки Міністерства освіти та науки України почався пілотний проект зі створення Центрів підтримки студентів у дев'яти закладах освіти.

В днями ми провели зум-зустріч представниками цих вишів, щоб обговорити, як можуть виглядати Центри, які функції вони на себе візьмуть, яку саме підтримку зможуть надати студентам.



Ми обговорили етапи розвитку цього напрямку:

1. Формування цілісної програми супроводу студентів з особливими освітніми потребами (соціалізація, навички тайм-менеджменту, постановка цілей).
2. Розробка системи покращеного доступу для студентів з інвалідністю (збір даних через портал - опрацювання запитів - результат).
3. Академічний та психологічний супровід студентів.

Продовження на наступній сторінці



СЬОГОДЕННЯ

Початок на попередній сторінці

4. Розробка і втілення системної співпраці з працівниками та викладачами для виявлення та реагування на потреби студентів.

5. Наявність програмного забезпечення для студентів з порушеннями зору, слуху (наприклад переведення текстів у аудіоформат).

Зараз розпочинається робота над конкретними пунктами цього плану у вищах, які беруть участь в цьому проєкті. До їх переліку увійшли:

- Криворізький державний педагогічний університет;
- Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»;
- Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка;
- Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;
- Західноукраїнський національний університет;
- Київський столичний університет імені Бориса Грінченка;



- Український католицький університет;
 - Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини;
 - Маріупольський державний університет;
- Проте перші кроки вже зроблені. А головне, є чітке бачення, що така система підтримки дуже потрібна нашій державі та нашим людям.

Тетяна ЛОМАКІНА, радниця - уповноважена Президента України з безбар'єрності.



Підлітки і їхнє відчуття власного тіла: як запобігти невдоволенню

Коли підлітки ростуть, а їхні тіла змінюються, вони можуть відчувати сором'язливість і занадто гостро сприймати кожну, на їхню думку, ваду зовнішності чи засуджувати себе за уявний зайвий кілограм. Як розпізнати загрозові ознаки у стані вже не дитини, але ще не дорослого – читайте в матеріалі Олега Швеця, президента Асоціації дієтологів України, консультанта з громадського здоров'я МОЗ України.

Через телешоу, фільми та зображення у соціальних мереж у дівчат-підлітків може скластися враження, що моделі та знаменитості мають ідеальне тіло та бездоганну шкіру. Чимало хлопців-підлітків порівнюють себе зі спортсменами та кінозірками. Вони відчують незадоволеність, якщо їхні власні тіла не відповідають штучним стандартам.

Намагаючись досягти того, що вони вважають ідеальним тілом, підлітки можуть «заробити» депресію, розлади харчової поведінки та інші небезпечні наслідки для свого здоров'я. Хлопці зазвичай не так багато говорять про проблеми зі зовнішністю, як дівчата, але це не означає, що їх у них немає. Вони також можуть страждати від розладів харчової поведінки, проте батькам та лікарям важче їх розпізнати.

Як розпізнати у дитини негативне відчуття власного тіла?

Щоби своєчасно помітити проблему, батькам слід розуміти, що сигналізує про ознаки нездорового образу тіла

у дітей. Зверніть увагу на таке:

- чи дитина розглядає та оцінює себе лише з огляду на зовнішність;
- як дитина описує себе, свій фізичний розвиток і привабливість;
- чи дотримується рестриктивних дієт, пов'язаних з обмеженнями у харчуванні;
- чи часто коментує вагу та зовнішній вигляд інших підлітків;
- чи має низьку самооцінку.

Батьки можуть мати більший вплив, ніж вважають. Тож, варто допомогти дитині пережити цей важкий період та створити позитивне сприйняття власної зовнішності, незалежно від розміру чи форми тіла.

Як батькам допомогти дитині сприймати власне тіло?

1. Будьте зразком для наслідування

Дитина уважно стежить за способом життя, харчовими звичками та поглядами батьків. Зверніть увагу на те, що ви транслюєте та починайте зміни з себе. Наприклад, більше рухайтесь, займайтесь спортом та харчуйтеся здоровіше.

Пам'ятайте, дитина переймає й ваше ставлення до вашого власного тіла. Якщо ви постійно критикуєте свою вагу, шкіру чи волосся, дитина навчиться зосереджуватися на своїх недоліках, а не на позитивних якостях. Стежте за коментарями, які ви робите про зовнішність інших людей. Уникайте стереотипів, упереджень і таких слів, як «потворний», «огрядний» тощо.

2. Будьте позитивними

Ніколи не робіть критичних зауважень щодо зовнішності вашої дитини. Навіть жартома. Якщо дитина має проблеми із зайвою вагою, вона і так про це знає. Ваші коментарі можуть лише погіршити проблему. Замість цього робіть підлітку компліменти: про гарну усмішку чи сорочку, яка пасує до очей.



Коли ви даєте позитивний відгук, ви створюєте здоровий образ тіла. Заохочуйте інші здорові звички, як-от особиста гігієна та постава, здоровий сон та регуляція стресу, прогулянки та відвідування спортзалу. Можливо, варто звернутися до спеціалістів, щоб розробити для дитини план харчування та фізичної активності.

3. Навчіть підлітка критично ставитися до популярних образів

На екранах та соціальних мережах нас оточують «ідеальні», часто покращені зображення тіла. Такі зображення можуть переконати будь-кого, що вони занадто товсті чи худі, занадто низькі або високі. Поясніть дитині, як працює індустрія зірок та краси: що часто зображення є відредагованими, а над образами працюють стилісти, візажисти та навіть хірурги.

4. Надавайте пріоритет іншим якостям над зовнішністю

Підтримуйте таланти та навички дитини, які не базують-

ся лише на зовнішньому вигляді, такі як музика, спорт, мистецтво та волонтерська діяльність. Виявляйте інтерес до занять дитини. Хваліть все, що вам подобається: почуття гумору, увагу до навчання, піклування про молодших братів та сестер.

5. Зробіть здоров'я сімейною справою

Уся родина буде здоровішою, якщо ви відмовитеся від шкідливої їжі, готуватиме здорові корисні страви та вести-мете активний спосіб життя. Почніть з невеликих поступо-вих змін. Зробіть здорові звички сімейними ритуалами: разом готуйте їжу, ходіть на прогулянки, відвідайте спорт-зал. Якщо ви зробите все це частиною сімейної культури, дитина матиме хороші звички на все життя.

Коли запідозрити розлади харчової поведінки?

Зверніть увагу на зміни ваги чи харчових звичок дити-ни. Дівчата частіше страждають від негативних наслідків для здоров'я, пов'язаних із незадоволенням своїм тілом, у тому числі розладів харчової поведінки, таких як нервова анорексія чи булімія.

До симптомів анорексії належать: велика втрата ваги, за-перечення голоду, суворі обмеження у харчуванні, забагато тренувань, слова, що дитина почувається товстою, небажан-ня бути в соціумі.

Серед симптомів булімії: відвідування вбиральні відразу після їди, споживання великих порцій без збільшення ваги, застосування проносних або сечогінних засобів, ізоляція.

Якщо ви помітили будь-які з цих ознак у дітей, зверніться до лікаря. Пам'ятайте, головне - це профілактика. Якщо вжити заходи на ранній стадії формування образу тіла у дітей, це допоможе запобігти проблемам із самооцінкою, які можуть призвести до розладу харчової поведінки

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Енергетичний проєкт вітрової генерації на Полтавщині

Днями у Полтаві відбулося засідання архітектурно-містобудівної ради, присвячене особливій події - вперше на території Полтавської області буде втілюватися великий енергетичний проєкт вітрової генерації потужністю 650 МВт.

Представляв проєкт Паценко Євген із компанії ДТЕК. Він розповів про піонерські досягнення компанії та відмітив, що, окрім всього іншого, у них є досвід створення вітрових генераторів і під час дії воєнного стану в Україні. Ні для кого не секрет, що в Україні є напруга із забезпеченням електроенергією населення та промисловості. І тому документація проєкту почала розроблятися в 2022-2023 роках, а зараз вийшла вже до фінальної стадії.

Було оглянуто 47 тисяч гектарів території та зробле-но містобудівний аналіз і заплановано установку башт вітрогенераторів. Всі питання по відносинах із власника-ми земельних ділянок передбачають гнучку систему узгод-жень та взаємовигідних рішень. Навколишнє середовище і здоров'я людей не постраждає, а від побудови нових доріг і пішохідних шляхів виграють всі. Родючий шар ґрунту перед будівництвом буде перенесено. Планується встановити від 100 башт. Вітроенергетичні установки будуть висотою від 200 до 240 метрів. Радіус руху крил 160-175 метрів. Високий рівень благоустрою та впорядкованість дадуть змогу розгля-дати цей проєкт ще й як туристичний об'єкт.

Також потрібно сказати, що цей проєкт дозволяє створи-



ти 100 нових високо платних гарантованих робочих місць. Цікаво, що при плануванні враховувалися навіть такі фак-тори як міграції птахів над даною територією, археологічні об'єкти, об'єкти культурної спадщини, можливість паралельної діяльності сільськогосподарських підприємств та даного проєкту, штормові вітри і інші погодні аномалії. І відносини із власниками земельних ділянок теж мають не-абияке значення, бо є багато різних питань по кадастру та власниках, дорогах і їх використанню. Тому є впевненість у тому, що перший крок до амбітної цілі вже упевнено зро-блений.

Прес-служба інформаційного хабу «Сила духу»



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Складний тиждень. Можете відчути розчарування та неприємні емоції через великі очікування. Відкладіть амбітні плани як мінімум на два тижні. Утримуйте увагу на головних речах і не розпорошуйтеся на безліч марних справ. Звабливим пропозиціям та обіцянкам не вірте. Тиждень не підходить для закупів – ризик переплатити.



ЛЕВ. Тиждень підходить для творчої та креативної діяльності, написання текстів, створення фотосесій. Зараз можна помріяти про майбутнє, трохи розслабитись, взяти відпустку на роботі. Після завершення весняного сезону затемнень у вас ще буде час, тому створюйте для себе базу майбутніх успіхів, але поки що про це нікому не розповідайте.



СТРИЛЕЦЬ. Ви будете схильні драматизувати події – почуття збуджені, а емоції розжарені. Свої таємниці зберігайте у собі, не треба базікати зайвого. Несприятливий час для виступів, розмов із начальством, ближніх та далеких поїздки. Але можна вирішити старі проблеми та виправити помилки. Не сподівайтесь на інших, беріть ініціативу до рук!



ТЕЛЕЦЬ. Добре сконцентруватися на завершенні проекту, здаванні звітності, закінченні якогось етапу. Протягом тижня можете зіткнутися із перешкодами з боку колег та ділових партнерів. Можливо, ви когось дуже дратуєте своїми успіхами та самоодостатністю. Психологічне тло на роботі досить напружене, зате в особистому житті, загалом, все гаразд.



ДИВА. Не вірте обіцянкам, даним протягом тижня і самі утримайтеся від таких! Намагайтеся закінчити важливі справи, навіть якщо вони здаються нудними. Можна запланувати розмову, де не потрібні зайві емоції. З мінусів тижня – обставини створюють тривожну атмосферу, у вас відсутня гнучкість, але є бажання домогтися свого за будь-яку ціну.



КОЗЕРІГ. Можуть загостритись хронічні захворювання, накрити тривожність. Стережіться агресивних людей і самі не будьте категоричними, оскільки велика ймовірність грандіозних скандалів! Намагайтеся приділити увагу батькам, дітям, шлюбному чи романтичному партнеру. Не чіпляйтеся до оточення та не починайте важливих розмов.



БЛИЗНЮКИ. Тиждень підходить для пошуку необхідної інформації, занурення у важливі питання. Ідеальний час для саморозвитку, отримання консультацій астролога чи психолога. Нездоровий оптимізм та бажання ризикнути можуть призвести до великих проблем. Обов'язково слухайте внутрішній голос і не робіть чогось проти волі!



ТЕРЕЗИ. Не переборщайте із задоволеннями, щоб уникнути неприємних наслідків. Навколо вас може виявитися багато «слизьких» людей. Хитрість кружляє у повітрі. Легко можна припуститися помилок або потрапити на вулку шахраїв. Протягом тижня ви схильні захопитися смачненьким та солодким, перебрати з алкоголем. Остерігайтеся самообманів.



ВОДОЛІЙ. Тиждень підготував форс-мажори, повітря наелектризоване. Тривожність і занепокоєння буде підвищено. Остерігайтеся витрат і обіцянок на імпульсі. Перш, ніж взяти в борг, пам'ятайте – витрачаємо чужі, а віддаємо свої. Стежте за збереженням своїх даних і нікому не розповідайте про своє особисте життя.



РАК. Травмонебезпечність підвищена, проте не забувайте про свої обов'язки – жаліти вас ніхто не буде і спитають сповна. Велика ймовірність неприємних сюрпризів у любовних та фінансових питаннях. Велика кількість стресових ситуацій заважає точним розрахункам і справам, де потрібна уважність, тому важливо не поспішати.



СКОРПІОН. Цей тиждень навряд чи можна назвати продуктивним – можливі помилки, часто через підвищену суєту. Якщо хочете чогось досягти, дійте не натиском, а м'якістю та хитрістю. Час спостерігати чи навчитися це робити. Намагайтеся не поспішати і будьте вкрай обережними за кермом та у висловлюваннях. Відкладіть важливі рішення.



РИБИ. Інтуїція і проникливість, так само, як і пристрасті, підвищені. Починається цікавий романтичний час, коли можна влаштувати свято. У професійній сфері не виключені гальмування та несподівані повороти справ. Натомість це гарний час для креативних людей, які схильні діяти раптово, ловлять творчі ідеї у повсякденному житті.



**ПРЯМУЄМО
РАЗОМ**

Випуск створено за фінансової підтримки
Європейського Союзу та Німецького фонду
Маршалла Сполучених Штатів Америки.
Його зміст є виключною відповідальністю
Полтавського регіонального осередку
Громадська організація «Всеукраїнська
організація Союз осіб з інвалідністю України»
і не обов'язково відображає позицію
Німецького фонду Маршалла.

**[ПРОГРАМА]
[СТІЙКІСТЬ]**

G | M | F
IDEAS LEADERSHIP HOPE



**Газета
«Сила духу»**

Реєстраційний № KB 13063-1947 PR
Засновники: ПОО ВО СОІУ, ВО СОІУ
Видається за підтримки ВО СОІУ

Адреса редакції: 36000,
м. Полтава, вул. Соборності,
45, кімната 105.
тел/факс (0532)56-95-60.

Головний редактор:
Сергій Чумак.

E-mail: sergiy229@ukr.net
gazeta-sd@ukr.net

Редакція не завжди
поділяє точку зору авторів
публікації. Автор несе
повну відповідальність
за достовірність інформації.
Редакція залишає за собою
право скорочувати
і редагувати матеріали.

Підписний індекс: 91664

Віддруковано:

ТОВ «Прес Корпорейшн Лімітед»,
21034, м. Вінниця, вул. Чехова, 12а,
Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98

Підписано до друку: 25.03.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412513