

# Що робити, якщо ви захворіли на ГРИП??

- Не затягуйте з лікуванням, розраховуючи, що хвороба відступить сама собою.
  - Не переносьте грип на ногах.
  - Обов'язково проконсультуйтеся з лікарем. Виконуйте всі необхідні процедури та вживайте прописані ним ліки згідно інструкції.
  - Не “хапайтесь” одразу за антибіотики. Вони не діють на віруси і знижують імунітет.
  - Обов'язково вживайте противірусні препарати.
  - У перші два дні краще поголодувати і вживати якнайбільше напоїв (чай з малиною, калиною, плодами шипшини, лимоном, медом тощо).
  - Вживайте аскорбінову кислоту – вона відіграє важливу роль для поліпшення самопочуття хворого.
  - Стежте за температурою тіла, вимірюйте її двічі на день, записуйте результати, щоб потім повідомити їх лікарю.
  - Харчування має бути молочно-рослинним. Обмежте вживання м'яса.
  - Будьте у доброму гуморі. Читайте цікаві книжки та дивіться позитивні фільми!
-

# ВІТАЄМО ІЗ ДНЕМ ЗАХИСТУ ДІТЕЙ !!!



28 травня 2014 року у Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення відбулося веселе мажорне дитяче свято, до Міжнародного дня захисту дітей. Це було справжнє свято радості та надії! Адже саме в наших дітях ми хочемо бачити здійснення своїх найзаповітніших мрій і найсміливіших сподівань. Ми прагнемо, щоб вони росли здоровими та щасливими, прославляли свої родини і рідний край.

До Центру завітали малюки – школярі молодших класів Боярської загальноосвітньої школи №2 . На діток чекали розповідь про одне з найстаріших міжнародних свят (тільки уявіть – його святкують з 1949 року), рухливі цікаві ігри, малювання та звісно ...сюрприз! Гралися у прохолодному затінку на території ЦСПР напередодні свята теплого, майже літнього дня. Спеціалісти Центру Вероніка Шевель, Юлія Толочко та Вікторія Мойсеєнко весело заохочували діток до участі. Спочатку школярі

дізналися про історію цієї знаменної дати, а потім отримали змогу погратися із спеціальним «парашутом» та попідкидати на ньому м'ячики. Усім учасникам дуже сподобалася така неймовірна та яскрава гра, яка ще й на додачу дала змогу визначити хто з діток любить морозиво, а хто – торти. А ще гра продемонструвала, що абсолютно усі діти люблять саме піцу, а не солодощі. Потім Вероніка запросила малюків присісти у кружечок і розпочала динамічну гру «Квочка-Гусь».



Наступна гра теж стосувалася «пташиної тематики» і називалась «Ворона». Тепер діти були випробувані у вмінні, як жваво бігати, так і швидко завмирати. Опісля таких рухливих ігор школярі попрямували до затишного приміщення Центру, для того, щоб трошки помалювати. Після ретельно вимитих ручок дітки обрали свій улюблений колір і залишили на пам'ять акуратно обведені різнобарвні долоньки зі своїми іменами. До свята долучилися і зовсім маленькі діти з групи психолога Наталії Жанталай. Вони малювали разом із мамами. А потім на малюків чекав сюрприз – до світлої зали Центру працівники внесли різнобарвні кульки, і кожна дитина отримала маленький





---

## **Ви – Жінка, яка готується стати Мамою?**

**Ви прагнете більше дізнатися про свою вагітність, позбутись невпевненості та страхів?**

**Соціально-психологічний центр запрошує Вас кожної середи о 10.30!!!**

Кожної середи о 10.30 в Киїєво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення (м.Боярка) проходять безкоштовні заняття для вагітних за програмою «Стати мамою».



Сучасний інформаційний простір цілком може задовольнити потребу жінки та членів її родини в знаннях щодо особливостей протікання вагітності, процесу пологів та догляду за дитиною. Проте у величезному об'ємі інформації не завжди просто зорієнтуватися, більше того – загальне психологічне налаштування при цьому може навіть погіршитися. Програма «Стати мамою» допомагає визначити найголовніше, що необхідно знати всім членам сім'ї у цей непростий життєвий період, побороти можливі тривоги та страхи, набути душевного спокою. Метою програми є формування позитивного психологічного налаштування на пологи, ставлення до них як до фізіологічного процесу, готовності свідомо брати активну участь у процесі народження дитини.

Заняття з вагітними психологи Центру проводять за двома напрямками. Тетяна Бондаренко в більшій мірі акцентується на психологічній компоненті: підвищення особистісної зрілості, зняття психологічної напруги перед пологами, оптимізація мотивації до народження дитини, корекція батьківських моделей та установок тощо. А Вікторія Мойсеєнко, котра має багатий досвід у сфері охорони здоров'я, додає до занять медичний аспект: харчування вагітних жінок та мам, що годують новонароджених; опанування навичок із догляду за дитиною

після народження; правильне дихання вагітних під час пологів, лактація, епідуральна аналгезія як допомога при пологах тощо.



### **I декілька відгуків:**

Надежда: «Для меня очень важны встречи в кругу людей, которые тебя понимают. Эти занятия раскрывают новые качества, на них приобретаешь навыки, которые полезны в жизни. Внимательные, заботливые, профессиональные преподаватели Татьяна Николаевна и Виктория Николаевна своими знаниями улучшают качество жизни беременной женщины, поддерживают психологически. Я считаю, что такие занятия необходимы, после них всегда улучшается настроение.

Спасибо огромное сотрудникам Центра, что они делают такую полезную работу!!!

С радостью ждем новеньких в нашу группу!!!»

Оксана: «Каждое занятие я получаю все больше и больше самой разной и полезной информации. После занятий у меня всегда хорошее настроение. В группе всегда спокойная, приятная

обстановка. Психологи грамотно и доступно подают важную для нас информацию. Каждая тема занятия пригодится в будущем. Мы можем любую тему обсудить, это очень удобно. Мне нравятся наши специалисты, и я с радостью иду на каждую встречу».

Лариса: «Я очень рада, что хожу на эти занятия для беременных, где очень нравятся специалисты, их подход, квалификация. Хорошая группа, общение очень приятное, вызывает только положительные эмоции, улучшает настроение, хочется ходить сюда каждый день.

Темы всегда разные, очень интересные, которые обязательно применю в своей жизни. Хотелось бы чаще проводить занятие по дыханию.

Очень благодарна Татьяне Николаевне и Виктории Николаевне за их квалификационный подход, общительность».

Наташа: «Хочу выразить благодарность за то, что существует вообще такая группа-курсы для беременных (немаловажно, что бесплатно), где можно обсудить интересующие темы вживую, поделиться личным опытом, познакомиться с новыми людьми. Приятная атмосфера, удобное месторасположение. Спасибо Татьяне Николаевне».

Вікторія МОЙЄСЄНКО, психолог

---

**Про культурний розвиток  
Боярки**



**За ініціативи творчої громадськості міста 21 травня 2014 року відбувся круглий стіл «Стратегія розвитку культури м. Боярка» – спільний захід Народної Ради Боярки, Центру соціально-психологічної реабілітації населення та ГО «Центр розвитку громад» (керівник – Ангеліна Лахтадир). Були запрошені митці, представники культурно-освітніх закладів, громадських організацій та творчих об'єднань, боярські активісти. Захід відбувся у формі широкого обговорення за участю представників місцевої влади. На численні питання відповіли міський голова Т.Г.Добрівський, його заступник В.М. Дубовецький, член профільної депутатської комісії Л.Д.Гурнак.**





Круглий стіл вела Марія Кириленко, керівник інформаційно-аналітичної служби ЦСПР, заступник голови правління ГО «Центр розвитку громад». Було розглянуто низку проблем культурної сфери міста, прийнято перші рішення.

Всі присутні дійшли згоди про те, що особливу увагу варто приділяти культурним заходам, котрі виходять за межі міста, формують імідж Боярки в масштабах країни. Це, зокрема, Молодіжний мистецький фестиваль ім.Івана Коваленка, етнофестиваль «Республіка Мамайщина».

Згадувалась необхідність виділення приміщень для музичної школи, концертної та виставкової зали, художнього салону. Обговорюючи питання цільового призначення кінотеатру «Островський», творча громадськість та місцеві активісти дійшли спільної думки, що на базі колишнього кінотеатру варто створити багатофункціональний культурний центр, котрий вирішить вищеназвані проблеми. Так само було розглянуто доцільність передачі у власність міста кінотеатру «Космос», створення відкритої концертної площадки у парку Перемоги.

Гарячий відгук у всіх присутніх знайшла ідея створення у Боярці міського театру. Готові працювати в цьому напрямку та шукають однодумців режисер та майстер курсу КНУТКіТ ім.Карпенка-Карого Аркадій Непиталюк та його дружинина Євгенія – актриса та старший викладач цього ж інституту. Під час обговорення з'ясувалося, що муніципальний театр – це давня мрія міського голови. Тарас Григорович розповів також про проблеми у формуванні міського бюджету в сучасній соціально-політичній ситуації, перспективи збільшення фінансування культурних потреб Боярки у найближчій та віддаленій перспективі. Було прийнято рішення про розширене – із залученням творчої інтелігенції та боярських активістів – засідання депутатської комісії з питань духовності, освіти, культури, молоді та спорту, охорони здоров'я, материнства і дитинства восени 2014 року для спільного планування бюджету за програмою «Культура». Також було розглянуто можливість створення у Боярці спеціального культурного фонду, адже без допомоги місцевих підприємців та широких верств боярчан, без залучення коштів інвесторів прорив у культурному розвитку міста неможливий.

Було висловлено побажання щодо активізації діяльності Боярського будинку культури, розширення його діяльності не лише на історичну частину міста, але й на терени «Нової Боярки», залучення до культурних заходів широких верств населення, вивчення досвіду діяльності закладів культури в інших малих містах (Ірпінь, Буча тощо).

Різні думки були висловлені щодо стріт-арту (графіті) в Боярці. Цей напрямок прикрашання міста стрімко набуває популярності в Україні. Місцевий художник Олексій Приймак готовий до творчих звершень на теренах рідного міста, у тому числі і для того, щоб привабливішими стали довжелезні бетонні огорожі, під'їзди багатоповерхівок, паркани приватного сектору. Думки розійшлися щодо стратегії залучення до цієї діяльності молоді.

Представникам місцевої влади була цікава думка громадськості і

щодо перейменування площі Леніна (зокрема, є ідея назвати площу Михайлівською). Присутні дійшли згоди, що долю колишнього центру міста варто вирішувати комплексно, розробивши план реконструкції площі та опитавши людей. А ось що можна зробити вже зараз – це прибрати залишки пам'ятника та розбити на його місці клумбу.

Варто відмітити позитивне конструктивне налаштування учасників круглого столу, творчий підхід до вирішення проблем, готовність до конкретних дій.

За результатами обговорення, були створені перші робочі групи культурного спрямування: 1) Молодіжний мистецький фестиваль ім.Івана Коваленка 2) Організація в Боярці муніципального театру 3) Етнофестиваль «Республіка Мамайщина»; 4) Створення культурного фонду; 5) Стріт-арт (графіті) 6) Визначення цільового призначення приміщення кінотеатру «Островський».

Бажаючі можуть долучитися до роботи цих груп та запропонувати свої. З пропозиціями звертайтеся до координатора з культурних питань НРБ Світлани Камінської (096-185-32-17). Долучайтесь також до обговорення питань культури у групі «Боярське земляцтво» у соціальній мережі Фейсбук та на форумі Народної ради Боярки <http://nrb.org.ua/>

---

## **Цікавий тренінг для школярів**



**15 травня 2014 року у Києво-Святошинському ЦСПР відбулося тренінгове заняття на командну взаємодію класного колективу за програмою «Граємось і розвиваємось», який провели психологи Центру Тетяна Бондаренко та Юлія Толочко. Учасниками заняття були учні 2-го класу Боярської ЗОШ №3.**





Мета тренінгу – розвиток комунікативних навичок, відпрацювання вміння усвідомлювати і називати свої особливості, співпрацювати при виконанні завдань.



Другокласники відверто спілкувалися з тренерами, адекватно реагували на завдання, були активні й зацікавлені, застосовували творчий підхід під час виконання різноманітних вправ. Заняття розпочалося із знайомства, де кожен учасник називав своє ім'я та улюблену гру, в яку грає зі своїми друзями. Діти залюбки брали участь у всіх вправах та завданнях. Особливе піднесення настрою та активності спостерігалось наприкінці заняття під час гри «Струмочок», до якої долучилася їх класний керівник. Ця гра, за відгуками маленьких учасників, сподобалася діткам найбільш. І це не дивно, адже саме в спільній діяльності (у тому числі ігровій) формується командний дух, відпрацьовуються навички конструктивної взаємодії.



Незважаючи на деяку втому, всі дітки пішли в гарному настрої і з бажанням ще не раз повернутися до Центру, де так швидко і корисно минає час.