

1 ноября 2023 года в библиотеке им. Д.И. Лихачева состоялась встреча специалистов Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики с представителями общественных организаций Калининского района города Новосибирска с целью обучения навыкам сохранения физического и психологического здоровья.



В первой части мероприятия вниманию слушателей была представлена лекция по профилактике заболеваний суставов. Особое внимание было уделено вопросу физической активности, проведено обучение простым физическим упражнениям для поддержания здоровья суставов, выбору оптимальной физической нагрузки.

Во второй части встречи специалисты рассматривали вопросы психологии обмана. В современном мире у каждого человека очень высок риск стать жертвой мошенников, особенно уязвимы люди старшего возраста. Психолог Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики рассказала об основных видах манипулирования людьми с целью получения незаконной материальной выгоды. Мошенники чрезвычайно изобретательны, хорошо знают человеческую психологию и неистощимы на создание новых ловушек, в которые попадают и люди, и сообщества. Только знание общей схемы, по которой совершаются обманы, может стать надежной защитой от любых способов мошенников. Подробно были рассмотрены технологии мошенничества и способы противостояния.

Представленные темы вызвали неподдельный интерес и активное участие всех слушателей в обсуждении актуальных проблем.