Реферат

Курсова робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг курсової становить 45 сторінок. Список використаних джерел включає 7 найменувань. Курсова містить 16 таблиць.

Об’єктом дослідження виступає специфіка способу життя вагітних жінок.

Мета курсової роботи полягає у виявленні рекреаційних потреб вагітних жінок та виявленні циклів рекреаційних занять щодо їх задоволення.

Були використані наступні методи:

· Інформаційні

· Аналізу

· Порівняння

· Емпіричні

· Рекреаційного моделювання

Зараз на 1 жінку репродуктивного віку приходиться 1,6 дитини, а для того, щоб вирівняти демографічну ситуацію в країні, кожна жінка повинна народити щонайменше 4 дитини. Зараз спостерігається незначний сплеск народжуваності - в репродуктивний вік входять діти, народжені у 90-х, яке мало чисельне. Тривогу викликає те, що ці діти були народжені в період перших років після Чорнобильської трагедії.

Причинами демографічної проблеми є:

· обвальне зниження народжуваності

· висока смертність, що перевищує народжуваність

· скорочення життя населення

· інше

ВАГІТНІ ЖІНКИ, РЕКРЕАЦІЙНЕ МОДЕЛЮВАННЯ, РЕКРЕАЦІЙНІ ПОСЛУГИ, РЕКРЕАЦІЙНЕ КОНСТРУЮВАННЯ, ВІЛЬНИЙ ЧАС

Зміст

Вступ

Розділ 1. Рекреаційні потреби вагітних жінок

.1 Спосіб життя вагітних жінок

.2 Стан здоров’я вагітних жінок

.3 Об’єми вільного часу вагітних жінок

Розділ 2. Моделі рекреаційних програм для вагітних жінок

.1 Основний перелік груп ЕРЗ, що складатимуть комбінації моделювання рекреаційних програм для вагітних жінок

.2 Цикли рекреаційної діяльності, що складатимуть рекреаційні програми для вагітних жінок

.3 Рекомендації щодо розробки моделей рекреаційної діяльності вагітних жінок

Розділ 3. Суб’єкти організації рекреаційних програм для вагітних жінок

.1 Суб’єкти курортної та лікувально - оздоровчої діяльності

.2 Суб’єкти культурно - дозвіллєвої діяльності

Висновки

Списки використаних джерел

Додатки

Вступ

*Актуальність теми:* сучасний соціально-економічний стан нашої країни досить погано впливає на всі сфери життя суспільства, особливо це стосується демографічної ситуації, яка на сучасному етапі дуже страждає. Зараз дітей помирає більше, ніж народжується, майбутні матері у більшості своїй ведуть не правильний спосіб життя, тому вирішення цієї проблеми є важливим питанням для нашої держави, яка повинна забезпечити всі умови для життя майбутніх породілль та правильну організацію використання їх вільного часу.

*Мета дослідження:* виявити рекреаційні потреби вагітних жінок і розробити рекреаційну програму, яка зможе задовольнити ці потреби.

*Об’єкт дослідження:* спосіб життя вагітних жінок.

*Предмет дослідження:* рекреаційна діяльність, як спосіб задоволення рекреаційних потреб жінок.

*Гіпотеза дослідження:* потрібно підтвердити чи заперечити той факт, що розробка рекреаційних програм для вагітних жінок зможе зміцнити їх здоров’я та покращити загальну демографічну ситуацію в країні.

*Методи дослідження:* метод статистики, для визначення народжуваності та смертності в країні, емпіричний метод опитування для визначення обсягу вільного часу та занятості вагітних жінок, науковий метод для визначення фізіологічних особливостей жінки в період вагітності.

Розділ 1. Рекреаційні потреби вагітних жінок

.1 Спосіб життя вагітних жінок

Спосіб життя - це види занять та будь-яка діяльність, яка складає основу частину часу людини.

Вагітні жінки мають велике значення для держави. Діти, які народжуються, складають генофонд держави та створюють її майбутнє. Діти - це трудовий та діяльнісний резерв країни. Без жінок, які прагнутимуть народити дитину, не буде самої держави. Нажаль, саме зараз ситуація вийшла з-під контролю - проблема народжуваності стоїть дуже гостро, і потрібно прикладати зусилля насамперед на рівні держави для покращення умов для цієї категорії населення. На фоні процесів депопуляції, коли смертність перевищує народжуваність, в Україні сьогодні кожна шоста пара безплідна, кожна п’ята вагітна жінка має проблеми зі здоров’ям , 60% вагітностей закінчуються абортами. При великих досягненнях медицини, ці проблеми дуже важко вирішувати.

Виходячи з того, що кожна людина , в тому числі вагітна жінка, повинна відтворювати своє фізичне та психологічне здоров’я, потрібно познайомитись зі способом життя цієї категорії населення та виявити основні рекреаційні потреби.

Вагітність - це фізіологічний процес в житті жінки, в процесі якого в жіночій яйцеклітині розвивається плід, який зростає впродовж 9 місяців, після закінчення котрих жінка народжує немовля. Вагітність ділять на 3 триместри, кожен з яких складає 3 місяці та має свої особливості.

Перший триместр вагітності починається з першого дня останньої менструації і закінчується в кінці 12 тижня вагітності. Цей триместр є найбільш трудомістким для багатьох жінок, тому що все так ново, так цікаво і так дивно. Проблемами в цьому періоду є підвищена емоційна напруга, неправильне харчування та нудота. Останнє дуже заваже майбутній матері, так як через неї у жінки розвивається відраза до їжі[4].

У другому триместрі вагітності жінка все більше звикає до думки про материнство і стає більш впевненою у своїй здатності впоратися з доглядом за дитиною. Оскільки момент пологів ще досить далеко вона не відчуває особливого занепокоєння з цього приводу. До кінця 14-го тижня більшість скарг, що виникають на початку вагітності, зникають. Ранкова нудота більше не турбує жінку, і найчастіше вона відчуває приплив енергії. Мати зазвичай виглядає здоровою, стан її шкіри і волосся значно покращується. Рівень гормонів стабілізується, і вагітна відчуває себе набагато більш емоційно врівноваженою і менш вразливою. Це не означає, що час від часу не виникає відчуття неспокою. Тривога іноді дає про себе знати, особливо під час регулярних оглядів у лікаря.

У другому триместрі вагітної зазвичай пропонується пройти два ультразвукових дослідження. Перше проводиться між 11-й і 13-м тижнями з метою уточнення терміну вагітності і виключення ризику синдрому Дауна у плода. Друге призначається в період з 18-ї по 20-й тиждень для оцінки розмірів і розвитку плоду. Під час першого УЗД батьки можуть дізнатися, що вагітність багатоплідна. Така інформація іноді буває шокуючою і часто викликає занепокоєння у батьків з приводу фінансового становища, догляду за дітьми та перебігу пологів. Їм також можуть повідомити, що плід має вади розвитку або генетичну патологію - в цьому випадку доведеться вирішувати питання про збереження або переривання вагітності. Патологічні результати досліджень важко переживаються кожною парою. Можливо, у них вже виник емоційний контакт з плодом і, переживши найважчий період - перший триместр, вони чекають на народження життєздатного дитини[2].

Приблизно на 16-му тижні вагітності деякі жінки відзначають появу гіперпігментації шкіри. Соски і область навколо них можуть потемніти, а на животі з'являється темна лінія, що проходить через пупок. На терміну близько 18 тижнів починає округлятися живіт, а лінія талії згладжується. Ступінь повноти жінки під час вагітності залежить від безлічі чинників, включаючи зростання і статуру. Крім того, на зміни фігури впливає і те, яка це вагітність за рахунком, так як м'язи матки зазвичай розтягуються після народження першої дитини. Жінку можуть турбувати відбуваються зміни, і в цей період вона як ніколи потребує підтримки партнера.

На початку сьомого місяця вагітності майбутню матусю можна привітати - вона вийшла на фінішну пряму. До довгоочікуваної зустрічі з малюком залишилося зовсім небагато часу. До того ж з тридцятого тижня ви маєте повне право відволіктися від справ насущних і почати займатися тільки собою і своїм малюком. Іншими словами - піти у декретну відпустку. На момент третього триместву дитина вже повністю сформована, набирає розмір та вагу, у жінки збільшується почуття втоми. Тому останні місяці вагітності потрібно присвятити лише собі та майбутній дитині, відвідувати спеціальні курси для вагітних, де будуть багато та детально розповідати про те, як протікає процес пологів та як потрібно вести себе під час пологів[3].

.2 Стан здоров’я вагітних жінок

В першу чергу, щоб народити здорову дитину, жінка-мати сама повинна бути здоровою. Звідси витікає необхідність дотримання цілої низки гігієнічних правил не тільки самою жінкою - майбутньою матір'ю, але і людьми, що її оточують (членами сім'ї), їхнє уважне ставлення, дбайливість мають велике значення для зміцнення здоров'я вагітної(додаток Б).

Вагітна жінка не повинна перевтомлюватися, сильно хвилюватися, інтенсивно займатися спортом, носити взуття на високих підборах, вживати в їжу гострі приправи й копченості. У неї повинне бути повноцінне, але не надмірне харчування. В перебігу другої половини вагітності їй слід дотримуватися безсольової дієти. Не можна приймати ніяких ліків без призначення лікаря; необхідно вести досить активний спосіб життя - рухатися, гуляти на свіжому повітрі, займатися легкою фізичною працею.

Дуже важливим є емоційний стан вагітної жінки. Насамперед, вона повинна бути спокійною і впевненою в завтрашньому дні та у майбутньому своєї дитини. Увага, турбота і розуміння з боку батька дитини та близького оточення впливають на психічний розвиток дитини.

Ні за яких обставин вагітна жінка не повинна вживати тютюн і алкоголь. Вагітні жінки, які палять, частіше народжують недоношених дітей. Вживання вагітною жінкою алкоголю в багато разів збільшує ймовірність народження дитини з різними каліцтвами. Трапляється, що навіть в непитущих батьків народжуються діти з різними вадами. Під час з'ясування причин виявляється, що в момент зачаття вони знаходилися в стані леткого сп'яніння, тому що було свято, весілля, день народження тощо. Кожний повинен знати, що алкоголь дуже швидко проникає в кров, без яких - небудь труднощів поширюється по всьому організму, губно впливає на яйцеклітину чи сперматозоїди.

Вагітна жінка повинна знати, що формування різних органів, мозку і кістяка майбутнього організму протікає протягом усього терміну вагітності. Наприклад, серце, мозок і кістяк починають формуватися з третього тижня вагітності, а репродуктивні органи - з восьмого. Різні вірусні захворювання протягом першого триместру вагітності, особливо краснуха, призводять до народження глухих дітей, дітей із уродженими хворобами серця.

Вагітна має уникати контакту з хворими на гострі інфекційні захворювання, бо це може спричинити внутрішньоутробне інфікування плода, а іноді і його загибель. Жінки, вагітність яких припала на зимовий період, повинні остерігатися людних місць, де легко заразитися грипом або іншими респіраторними інфекціями, тому що прийом антивірусних препаратів та антибіотиків, з метою лікування хвороби, може негативно вплинути на формування організму дитини.

У період вагітності відбуваються фізіологічні зміни в усіх органах і системах, спрямовані на створення сприятливих умов для розвитку внутрішньоутробного плода. Проте порушення правил гігієни і харчування, надмірне фізичне і психоемоційне напруження можуть зумовити розлад фізіологічних процесів і призвести до виникнення ускладнень вагітності. Тому вже з перших днів режим вагітної має деякі особливості.

Загальний режим життя у разі сприятливого перебігу вагітності в ранні терміни не потребує особливих змін. Здорові вагітні виконують свою звичну роботу. Проте їх повинні звільнити від нічних змін, важкої фізичної роботи, а також від роботи, пов'язаної зі шкідливими умовами виробництва (вібрація, перебування на висоті, високі температури тощо). Усім вагітним, залежно від терміну вагітності, рекомендують виконувати комплекс фізичних вправ, що впливають на судинний і м'язовий тонус, сприяючи нормальному перебігу вагітності і пологів. Для вагітних дуже важливим є спокійний сон, тривалість якого має складати не менше як 8 год на добу.

Слід пам'ятати, що статеві зносини не рекомендуються у разі загрози переривання вагітності. Особливу увагу слід звертати на догляд за шкірою, яка виконує захисну роль, дихальну і видільну функції. Крім того, шкіра бере участь у терморегуляції. Тому вагітна повинна щодня митися теплою водою з милом, краще під душем. Необхідно тримати в чистоті зовнішні статеві органи. З перших днів відвідування консультації лікар визначає стан молочних залоз. Важливе значення має профілактика тріщин сосків та маститу. Рекомендується приймати перед сном повітряні ванни протягом 10-15 хв. У разі плоских або втягнутих сосках необхідно проводити масаж навколо соска, легенько відтягуючи його.

Одяг вагітної має бути зручним, не повинен стискувати грудну клітку і живіт. Найкращими є вироби із бавовняних тканин, які треба часто міняти. Бюстгальтери (краще бавовняні) не повинні здавлювати грудну клітку. Щоб запобігти застійним явищам, молочні залози мають перебувати в піднятому положенні. Не можна носити одяг з тугими резинками на поясі. У другій половині вагітності рекомендується носити спеціальний бандаж, особливо тим, хто багато разів народжував, а також у разі розходження прямих м'язів живота, відвислому животі. Взуття має бути зручним, на низькому або невисокому підборі.

Усі жінки в період вагітності повинні займатися гігієнічною гімнастикою. Комплекс фізичних вправ передбачає зміцнення м'язів усього тулуба, особливо передньої черевної стінки і тазового дна, збільшення рухливості суглобів тазу і хребта, поліпшення зовнішнього дихання. Під впливом фізичних вправ поліпшуються гуморальні і рефлекторні зв'язки між матір'ю і плодом, поліпшуються всі фізіологічні процеси в організмі вагітної, створюються більш сприятливі умови для життєдіяльності плоду.

Фізичні вправи позитивно позначаються також на психоемоційній сфері і входять до системи комплексної підготовки вагітних до пологів. Така система сприяє підвищенню порогу больової чутливості в корі головного мозку і, внаслідок цього, зменшенню больових відчуттів під час пологів. Фізичні вправи рекомендує лікар жіночої консультації після ретельного обстеження вагітної. Заняття проводять методист з лікувальної фізкультури або медична сестра, яка має спеціальну підготовку. Вагітна спочатку відвідує групові заняття в жіночій консультації, а згодом вона може виконувати вправи вдома самостійно. Загальна тривалість занять не повинна перевищувати 15-20 хв. Під час проведення гімнастики треба контролювати частоту пульсу, дихання, величину АТ. Частоту пульсу і дихання можуть контролювати самі жінки. Перед гімнастикою і після неї необхідно відпочивати сидячи. Заняття гімнастикою не повинні зумовлювати втому, прискорення серцебиття чи дихання.

Отже, вагітна жінка має наступні рекреаційні потреби:

відновлення фізичних та духовних сил в період вагітності

правильна підготовка до пологів

зменшення психоемоційної напруги в період вагітності

правильна організація свого вільного часу для подальшого використання його на користь собі та майбутній дитині.

1.3 Об’єми вільного часу вагітних жінок

Вільний час- це час, який припадає кожній людині залежно від видів її діяльності, який вона використовую на свій розсуд, звільнюючись від роботи та інших занять, які потребують фізичних та психічних сил(додаток В).

При проведенні опитування 10 жінок, віком від 16 до 25 років(додаток А), які на даний момент вагітні чи вже народили, вдалось виявити ряд рекреаційних потреб для них та виявити їх рід занять для того, щоб провести аналіз та виявити, чим займаються вагітні і як можна використати їх вільний час, який вони використовують не продуктивно. Вільний час вагітних має певну специфіку, яка буде розглянута у поданих нижче таблицях.

Таблиця 1 Режим дня у першому триместрі



Таблиця 2 Режим дня у другому триместрі



Так як перші два триместри можна виділити від третього через те, що третій триместр є найважливішим в житті породіллі, робиться висновок з наведених вище таблиць - обсяги вільного часу вагітних у перших двох триместрах складають від 1 до 3 годин в день. Тижневий цикл рекреації також можна виділити окремо, так як в цей період жінки ще працюють та більше часу приділяють домашнім та іншим справам.

Таблиця 2.1 Тижневий цикл рекреації



Білі клітинки-робочі дні, темні клітинки-вихідні дні.

Таблиця 3 Режим дня у третьому триместрі



Таким чином, обсяг вільного часу вагітної жінки у період третього триместру складає 4-5 годин.

Таблиця 3.1 Тижневий цикл рекреації



Тижневий цикл рекреації у третьому триместрі складає 7 днів.

Таблиця 4 Режим дня після пологів



Висновок: виходячи з проаналізованих обсягів вільного часу, можна зробити висновок, що рекреація вагітних під час вагітності повинна мати природний характер, так як вони проводять мало часу на повітрі та мало займаються фізичною культурою, кожна жінка повинна переглянути свій вільний час та звички, та створити для себе та своєї дитини найкращі умови. Обсяг вільного часу достатній для того, щоб займатись елементарними рекреаційними заняттями та бути об’єктами здійснення рекреаційних програм.

Розділ 2. Моделі рекреаційних програм для вагітних жінок

.1 Основний перелік груп ЕРЗ, що складатимуть комбінації моделювання рекреаційних програм для вагітних жінок

Основними елементами, які використовуються для моделювання рекреаційних програм є елементарні рекреаційні заняття (ЕРЗ). Вони представляють собою внутрішньо цілісні, неподільні та однорідні компоненти рекреаційної діяльності.

Раніше нами були визначені основні рекреаційні потреби вагітних жінок:

· відновлення фізичних та духовних сил вагітної жінки, які послаблюються під час вагітності

· підготовка організму до пологів та годівлі дитини

· зменшення психоемоційної напруги в період вагітності

· правильна організація свого вільного часу для подальшого використання його на користь собі та майбутній дитині[8].

Для задоволення цих рекреаційних потреб пропонуємо наступні ЕРЗ: (таблиця 5)

Таблиця 5 Елементарні рекреаційні заняття

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Індекс ТРД | Назва ТРД | Приклади ЕРЗ |
| β3 | Водні процедури | Баня, душ, ванни, водний масаж тощо. |
| β12 | Прогулянка | Ходьба в режимі, що щадить |
| β14 | Спілкування | Бесіда, розмови, обмін думками тощо. |
| β15 | Участь у виставках | Експонування, презентація тощо. |
| β17 | Шоппінг | Покупки рознічні, покупки оптові, придбання сувенірів тощо. |
| β18 | Кліматолікування | Використання кліматичних факторів: цілющого повітря, ультрафіолетової радіації, комфортної погоди тощо. |
| β19 | Бальнеолікування | Використання мінеральної води, джерельної води, кумису, кефіру тощо. |
| β21 | Теренкур | Дозована ходьба |
| β24 | Відвідування музеїв | Пізнавальне відвідування музеїв, будинків-музеїв, виставок тощо. |
| β30 | Відвідування святих місць | Відвідування монастирів, святих місць тощо. |
| β31 | Релігійні таїнства | Хрещення, причастя, сповідь тощо. |
| β32 | Участь у релігійних святах | Літургія, основні, приходові свята тощо. |
| β42 | Театр | Відвідування вистав, концертів тощо. |
| β44 | Розважальне харчування | Відвідування відомих ресторанів, кафе, барів, національна кухня тощо. |
| β45 | Малорухливі ігри, казино | Казино, більярд тощо. |
| β46 | Танці | Танці, бал тощо. |
| β54 | Участь у фестивалях мистецтв | Виступи, експозиції, презентації тощо. |
| β60 | Ландшафтні спостереження | Огляд унікальних, типових, атрактивних ландшафтів |
| β62 | Участь у місцевих святах | Участь у побутових святах: весілля, день народження тощо. |
| β64 | Любительський труд | Садівництво, городництво, тваринництво, квітництво тощо. |
| β65 | Навчання ремеслам | Гончарна справа, вишивання, в’язання, різьба тощо. |
| β66 | Участь у народних святах | Фольклорні, етнічні свята, концерти тощо. |
| β67 | Творчі заняття | Літературні заняття, живопис тощо. |

Саме ці ЕРЗ у найбільшій мірі зможуть задовольнити зазначені вище рекреаційні потреби вагітних жінок.

Також треба зробити аналіз ЕРЗ, які для вагітних жінок:

· Показано

· Обмежено

· Заборонено

Таблиця 6 Типи ЕРЗ, які показані до використання для вагітних жінок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Індекс ТРД | Назва ТРД | Приклади ЕРЗ |
| β7 | Лижний інструктаж | Інструктаж, тренінг, навчання тощо. |
| β11 | Туристський поход | Походи некатегорійні: піші, гірські, лижні, водні, авто-, вело-, мото-, кінні тощо. |
| β13 | Рухливі ігри | Загальна фізична підготовка, боулінг, боді-білдінг тощо. |
| β23 | Екскурсії піші | Місцеві пізнавальні прогулянки з екскурсоводом |
| β25 | Інформаційно-пізнавальна діяльність | Індивідуальна розробка маршруту, використання карт, буклетів, путівників тощо. |
| β43 | Видовища | Відвідування нічних клубів, шоу, фестивалів тощо. |
| β48 | Спортивні ігри | Футбол, волейбол, городки, лапта тощо. |
| β49 | Туристська, спортивна підготовка | Навчання, тренувальні походи, тренування тощо. |
| β51 | Підвищення кваліфікації | Набуття нових професійних знань, навичок, вмінь тощо. |
| β52 | Інсентив-туризм | Сполучення задач навчання, підвищення кваліфікації і відпочинок |
| β56 | Наукові дискусії | Обговорення наукових проблем, симпозіум тощо. |
| β57 | Участь у меморіалах | Відвідування пам’ятних місць і подій |
| β58 | Треккінг | Піший похід без багажу |

На нашу думку, вище перелічені типи ЕРЗ показані до використання вагітним жінкам.

Таблиця 7 Типи ЕРЗ, які обмежені до використання вагітним жінкам

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Індекс ТРД | Назва ТРД | Приклади ЕРЗ |
| β1 | Купання | Плавання у відкритому водоймі, плавання у відкритому басейні, зимові купання, купання в джерелах, тощо. |
| β2 | Водні атракціони | Водні гірки, водоспади, джакузі, ігри на воді тощо. |
| β6 | Катання зимові | Катання на лижах, ковзанах, санях, снігокатах тощо. |
| β8 | Альпінізм | Сходження, рух по траверсу, спуск тощо. |
| β10 | Спелеотуризм | Спелеотуризм |
| β20 | Грязелікування | Використання рапи, ілу, мінеральної гразі тощо. |
| β22 | Екскурсії автобусні | Місцеві пізнавальні поїздки у супроводі екскурсовода з використанням автобусу |
| β26 | Сбір ягід, грибів | Сбір ягід, грибів, горіхів, трав тощо. |
| β27 | Рибна ловля | Зимова ловля, спінінг, проводка тощо. |
| β29 | Заготовки | Заготовки ягід, грибів, овочів, фруктів, трав тощо. |
| β35 | Дайвінг | Підводне плавання, підводне полювання, підводні зйомки |
| β36 | Яхтінг | Управління яхтою, катером тощо. |
| β37 | Експедиція | Спеціально організована мандрівка, маршрут с науково-дослідницькими та пошуковими цілями |
| β41 | Автомобільна поїздка | Поїздки на власному авто, ріллі тощо. |
| β47 | Категорійний туристський похід | Походи категорійні: піші, гірські, водні, лижні, кінні тощо. |
| β50 | Інструкторська підготовка | Середня и вища інструкторська підготовка тощо. |
| β53 | Участь в наукових конгресах | Семінари, секції, з’їзди, конгреси тощо. |
| β55 | Відвідування спортивних змагань | Відвідування олімпіад, чемпіонатів, змагань, матчів тощо. |
| β59 | Природоохоронна діяльність | Відновлення порушень ландшафту, природного комплексу, біоценозу тощо. |
| β61 | Наукова екологічна діяльність | Охорона природи з науковими цілями |

Таблиця 8 Типи ЕРЗ, які заборонені до використання для вагітних жінок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Індекс ТРД | Назва ТРД | Приклади ЕРЗ |
| β4 | Сонячні ванни | Засмагання, інсоляції тощо. |
| β5 | Гірськолижний спуск | Слалом, швидкісний спуск, сноуборд тощо. |
| β8 | Альпінізм | Сходження, рух по траверсу, спуск тощо. |
| β16 | Ділові зустрічі | Переговори, підписання угод, обговорення програм тощо. |
| β28 | Полювання | Полювання зимове, літнє, із собакою, натаска тощо. |
| β33 | Круїз | Річний, морський, озерний круїзний |
| β38 | Повітряний політ | Польоти на повітряній кулі, дельтаплані, моноплані, парашуті, вертольоті, літаку тощо. |
| β39 | Робінзонада | Пригоди, що переживають в одиночку |
| β40 | Кінна прогулянка | Поїздка на конях, верблюдах, оленях тощо. |
| β63 | Спостереження за незвичайними явищами | Спостереження за незвичайною поведінкою тварин, рослин, дій тощо. |

Перелічені вище ЕРЗ, на нашу думку, заборонені для вагітних жінок.

.2 Цикли рекреаційної діяльності, що складатимуть рекреаційні програми для вагітних жінок

Склавши перелік ЕРЗ, які задовольнять рекреаційні потреби вагітних жінок, перейдемо до складання циклів рекреаційної діяльності. ЦРД- це стійка комбінація повторюваних рекреаційних занять за визначений відрізок часу.

Таблиця 9 Щоденний цикл занять в першому і другому триместрах вагітності



Для задоволення фізичних, емоційних, психологічних рекреаційних потреб вагітної жінки розробляємо програми РД:

χ12 - розважальний вид РД. Для нього обираємо наступні ЕРЗ на кожен день:

7.30-8.00, 17.30-18.00 (β12 прогулянка:ходьба в режимі, що щадить)

17.30-18.30 (β14 спілкування: курси для вагітних)

19.00-20.00 (β67 творчі заняття: вишивання, в’язання, бісероплетіння, тощо)

Щоденний цикл складає структуру щотижневого: (табл.9.2)

Таблиця 9.2 Тижневий цикл у першому та другому триместрі вагітності



Для щотижневого циклу виду χ12 елементарні рекреаційні заняття будуть такими: β12 прогулянка, β14 спілкування, β 21 теренкур (дозована ходьба), β60 ландшафтні спостереження, β67 творчі заняття (література, живопис, тощо), β54 участь у фестивалях мистецтв (виступи, експозиції, презентації), β62 участь у місцевих святах (весілля, день народження).

Таблиця 10 Щоденний цикл занять у третьому триместрі вагітності

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Заняття Час | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Сон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прийом їжі |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Домашні справи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Походи у магазин, інші справи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вільний час |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Для задоволення фізичних, емоційних, психологічних потреб вагітної жінки у третьому триместрі вагітності розробляємо наступні програми РД:

χ12 - розважальний вид РД. Для нього обираємо наступні ЕРЗ на кожен день:

7.30-8.00, 17.30-18.00 (β12 прогулянка:ходьба в режимі, що щадить)

17.30-18.30 (β14 спілкування: курси для вагітних)

19.00-20.00 (β67 творчі заняття: вишивання, в’язання, бісероплетіння, тощо)

Таблиця 10.2 Тижневий цикл у третьому триместрі вагітності

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

Неробочий час

Для щотижневого циклу виду χ4- χ12(оздоровчо-розважальний) елементарні рекреаційні заняття будуть такими: β12 прогулянка, β18 кліматолікування, β14 спілкування, β21 теренкур, β67 творчі заняття, β62 участь у місцевих святах, β60 ландшафтні спостереження, β30 відвідування святих місць.

У третьому триместрі вагітності рекомендуємо жінці пройти курс санаторно-курортного лікування: (табл.11)

Таблиця 11 Добовий цикл санаторно-курортній рекреаційної діяльності



Таблиця 11.2 Структура лікувального циклу



-3 день - адаптаційний період

-6 день - лікувальні процедури

день - розваги

-16 день-лікувальні процедури

день - розваги

- 24 день - лікувальні процедури

Для щорічного рекреаційного циклу в умовах санаторно - оздоровчого установи пропонуємо види ЦРД: χ6 курортний та χ12 розважальний.

Для задоволення РП курортного циклу пропонуємо наступні елементарні рекреаційні заняття для вагітних жінок: β18 кліматолікування, β3 водні процедури, β19 бальнеолікування, β12 прогулянка, β60 ландшафтні спостереження, β54 участь у фестивалях мистецтв, β 45 малорухливі ігри, β46 танці, β67 творчі заняття [7].

2.3 Рекомендації щодо розробки моделей рекреаційної діяльності вагітних жінок

Складаючи цикли рекреаційної діяльності вагітних жінок слід врахувати те, що існує ряд обмежень у виборі ЕРЗ, у зв’язку з тим, що період вагітності у житті жінки створює ряд суттєвих відмінностей від життя звичайної жінки:

· Вагітним жінкам протипоказане фізичне навантаження, тому не можна використовувати ЕРЗ з важкими фізичними навантаженнями, окрім нескладних фізичних вправ;

· Потреба в кисні під час вагітності потреба в кисні підвищується на 30%, і так як дихання є дуже важливим у житті плоду, що розвивається, потрібно передбачити прогулянки на свіжому повітрі. Проте і тут треба бути уважним, тому що дуже багато повітря і прогулянок не підуть на користь. Майбутній матері потрібно перебувати на свіжому повітрі не менше 3 годин, при цьому можна виходити на вулицю кілька разів. У ранкову погоду краще прогулюватись з 10 до 11 ранку,в вечірню з 18 до 19 годин, перед сном з 20 до 21 години.

· Купання у водоймах не протипоказані, проте водоймище повинно бути екологічно чистим. Або краще приймати водні процедури у закритому басейні.

· При вагітності втомлюваність жінки збільшується, тому треба витримувати нормальний режим сну. Він повинен становити не менше 8 годин на день. Найкращий час для сну в період вагітності - з 22 годин вечора до 7 годин ранку. Окрім цього не буде зайвим 2 годинний сон після обіду.

· Режим харчування повинен виконуватись з розрахунку на майбутню матір та немовля, так як під вагітності потреба в їжі збільшується та якість її повинна бути вищою[6].

· Психологічна допомога майбутній матері повинна надаватись постійно, так як материнство є дуже складним та відповідальним моментом у житті не тільки жінки, але й майбутнього батька. Процес вагітності та пологів - це великий стрес для організму, тому не зайвою буде підтримка не лише близьких, але й таких же майбутніх мам, спілкування за інтересами та інше(додаток Г).

Висновок:сьогодні оптимізація збереження репродуктивного здоров’я нашої країни зводиться до різнобічної підтримки вагітної жінки. Створення сприятливих умов вагітності та пологів збільшить народжуваність та скріпить здоров’я новонароджених. При збільшенні кількості здорових дітей зросте шанс на відродження нашої нації.

Розділ 3. Суб’єкти організації рекреаційних програм для вагітних жінок

.1 Суб’єкти курортної та лікувально - оздоровчої діяльності

Курортна та лікувально - рекреаційна діяльність - це діяльність, спрямована на задоволення потреб населення в оздоровленні, лікуванні та відпочинку поза постійним місцем проживання з використанням природних лікувальних рекреаційних ресурсів.

Курортні та лікувально - оздоровчі установи можна класифікувати за видами обсягів послуг, що надаються:

· Установи з повним курортним обслуговуванням(санаторії та профілакторії);

· Установи, що надають окремі курортні послуги(готелі, кемпінги та бази відпочинку);

· Установи, що надають послуги лікувально - оздоровчого характеру(пансіонати);

· Установи, що надають послуги по курортному медичному обслуговуванню(курортні центри та поліклініки);

Рекреаційна діяльність - це один із комплексних видів життєдіяльності людини, спрямований на оздоровлення і задоволення духовних потреб у вільний від роботи час.

Рекреаційна діяльність визначається трьома чинниками: рекреаційними потребами, рекреаційними ресурсами і наявними грошовими ресурсами.

Рекреаційна діяльність є все більш диверсифікованим видом господарської діяльності. Нині фактично всі галузі господарства так чи інакше втягнуті у надання послуг із відпочинку і лікування. Окремі з них, наприклад транспорт, агропромисловий комплекс, будівництво і ремонт, комунальне господарство, охорона здоров'я, соціальна допомога тощо, з кожним роком розширюють власну діяльність у сфері рекреації і туризму.

Види рекреаційної діяльності надзвичайно диверсифіковані. Це пов'язано з її багатоманітністю, складністю і комплексністю. Багато видів рекреаційних знань все більше комбінуються на певній території у просторових і часових межах відпочинку однієї людини. Для них характерна певна добова, тижнева і сезонна ритмічність. Окремі види рекреаційної діяльності доволі чітко диференціюються на певні рекреаційні заняття, до яких належить виділена в просторі і часі рекреаційна діяльність у межах однієї доби (купання, сонячні ванни, катання на яхті, катері, віндсерфінг, польоти на парапланах, відвідання музею, екскурсія по місту тощо).

У цілому можна виокремити такі види рекреаційної діяльності: лікувально-курортна, оздоровчо-спортивна, пізнавальна, розважальна. У наш час абсолютно чітко їх диференціювати не можливо. Це пов'язано з тим, що взаємопроникнення різних видів рекреаційної діяльності нині є велінням часу. Орієнтуючись із тих чи інших причин на якийсь один основний вид рекреаційної діяльності, відпочиваючі хотіли б максимально наповнити свій вільний час всіма доступними їм іншими її видами[1].

3.2 Суб’єкти культурно - дозвіллєвої діяльності

Культурно - дозвіллєві послуги - це діяльність суб’єктів господарювання, спрямована на задоволення суспільних потреб у розвагах, відпочинку, вихованні, освіті та інше.

Види культурно дозвіллєвої діяльності:

. Діяльність у сфері кінематографу та відеопродукції;

. Діяльність у сфері радіомовлення та телебачення;

. Інше;

ь Діяльність у сфері мистецтва та музики

ь Діяльність задів для глядачів

ь Діяльність театрів

ь Інше

. Діяльність у сфері культури;

. Діяльність у сфері відпочинку та розваг;

Органи керування - Міністерство культури та мистецтв України, відповідні місцеві відділи та органи місцевого самоврядування [5].

Суб’єкти, які здійснюють культурно - дозвіллєву діяльність(додаток Г):

· Театри

· Виставкові зали

· Галереї

· Кінотеатри

· Спеціалізовані центри

· Інше

Висновки

Дослідження підтвердило покладену в основу гіпотезу, а реалізація завдання дозволяє зробити наступні висновки.

. Розглянуто образ життя вагітних жінок, виявлені недоліки в ньому, обумовлені причини недоліків, виділені об’єми вільного часу та рекреаційні потреби.

Отже, кожна вагітна жінка має наступні рекреаційні потреби:

 відновлення фізичних та духовних сил в період вагітності

 правильна підготовка до пологів

 зменшення психоемоційної напруги в період вагітності

 правильна організація свого вільного часу для подальшого використання його на користь собі та майбутній дитині

. Визначено основний перелік груп ЕРЗ, що складатимуть комбінації моделювання, визначено, які ЕРЗ рекомендовані даній категорії, які показані та заборонені, дані рекомендації щодо організації вільного часу вагітних жінок.

. Розглянута рекреаційна діяльність та спосіб життя вагітних жінок в залежності від різних життєвих факторів та визначено розмежування у формулі здоров’я Ф=П=І=Д.

На нашу думку розглянута проблема опрацьована достатньо для того, щоб у подальшому було можливим виправити проблему не вірно використання вагітними жінками свого вільного часу, створення правильних форм рекреаційної діяльності для них, що, як наслідок, підвищить демографічну ситуацію нашої країни.

Список використаних джерел

демографічний вагітний рекреаційний оздоровчий

1. Все о туризме. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://tourlib.net/books\_ukr/maslyak-rekr7-2.htm

. Вагітність, як основна складова життя жінки. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://lifetrees.ru/page/drugij-trimestr-vagitnosti-pljusi-i-minusi

. Вагітність, як основна складова життя жінки. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://lifetrees.ru/page/ tretiy-trimestr-vagitnosti-pljusi-i-minusi

. Здорова людина. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://kayiles.ru/page/pershij-trimestr-vagitnost

. Міністерство культури України. Офіційний сайт. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://mincult.kmu.gov.ua/mincult/uk/index

. Навчальні програми КПУ. Сайт підтримки навчальних програм Класичного приватного університету. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://virtuni.education.zp.ua/

. Режим дня та правила поведінки вагітної жінки. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://maxihealth.ru/pregn17.htm

Додаток А

Вікова характеристика жінок, які приймали участь у опитуванні для дослідження об’ємів вільного часу та дослідження процесів життєдіяльності у період вагітності

|  |  |
| --- | --- |
| ПІБ жінки | Вік |
| Завгородня Олена | 16 |
| Федоріна Наталія | 17 |
| Желновач Вікторія | 19 |
| Стрижак Ганна | 20 |
| Соколюк Ганна | 21 |
| Костянчук Анастасія | 21 |
| Федько Світлана | 22 |
| Волошко Анастасія | 23 |
| Гришко Інна | 24 |
| Сумко Алла | 26 |

Додаток Б

Аналіз опитування жінок, які приймали участь у анкетування для визначення об’ємів вільного часу на основі щоденних занять



Додаток В

Анкетування жінок для визначення об’ємів вільного часу за допомогою аналізу певних ЕРЗ

Заняття у І триместрі

|  |  |
| --- | --- |
| Перебування вдома | 6 |
| Прогулянки | 2 |
| Прогулянки впродовж певного часу | 0 |
| Спорт та оздоровчі мироприємства | 1 |
| Поїздки більше ніж на 1 день | 1 |
| Інше | 0 |

Заняття у ІІ триместрі

|  |  |
| --- | --- |
| Перебування вдома5 |  |
| Прогулянки | 3 |
| Прогулянки впродовж певного часу | 0 |
| Спорт та оздоровчі мироприємства | 2 |
| Поїздки більше ніж на 1 день | 0 |
| Інше | 0 |

Заняття у ІІІ триместрі

|  |  |
| --- | --- |
| Перебування вдома4 |  |
| Прогулянки | 4 |
| Прогулянки впродовж певного часу | 1 |
| Спорт та оздоровчі мироприємства | 0 |
| Поїздки більше ніж на 1 день | 1 |
| Інше | 0 |

Заняття після пологів

|  |  |
| --- | --- |
| Дитина | 90% |
| Домашні справи | 8% |
| Відпочинок | 2% |

Додаток Г

Що пропонується для вагітних жінок у місті Запоріжжя

|  |
| --- |
| Йога для беременных. Гимнастика для беременных (г. Запорожье) |
| "Лаванья" (центр развития и обучения) Адрес: г. Запорожье, ул. Гудыменко, 42 Тел.: (061) 270-47-27 Моб.тел.: (097) 5-333-717 Моб.тел.: (050) 015-80-91 Уникальность центра развития и обучения "Лаванья" в том, что здесь предоставляют развивающие услуги для взрослых и детей! В Центре Вы можете не только осваивать иностранные языки, посещать занятия по йоге, танцам и другим мероприятиям, но и получить знания от квалифицированных специалистов!  |
| Йога с Алиной Охотниковой Адрес: г. Запорожье, ул. Рекордная, 29 Адрес: г. Запорожье, ул. Лермонтова, 24 Моб.тел.: (066) 36-44-772 Моб.тел.: (066) 577-68-31, (050) 555-05-82 - администратор зала на Лермонтова Йога для беременных, женская практика (любой возраст), детская йога. Занятия проводит инструктор Охотникова Алина. Залы оборудованы раздевалками, душем, ковриками, питьевой водой  |
| "Orange Fitness" - "Оранж Фитнес" (фитнес клуб) Адрес: г. Запорожье, ул. Новгородская, 4-а Моб.тел.: (096) 0000-523, (066) 0000-523 Фитнес клуб и детская студия "Orange Fitness" располагается в самом центре Бабурки (Хортицкий район) напротив магазина "Эконом +". Предлагает программы похудения и оздоровления  |
| "Мишкина школа" (центр развития ребенка) Адрес: г. Запорожье, пр.Юбилейный 18/1 Моб.тел.: (097) 740-29-85, (050) 451-19-13 "Мишкина школа" - единственный лицензированный Министерством Образования Украины в Хортицком районе, центр развития ребёнка  |
| "Фитнес-Драйв" (семейный центр красоты и здоровья) Адрес: г. Запорожье, ул. Малая, 3 (р-н стадиона "Арена-Славутич") Тел.: (061) 212-51-36 Моб.тел.: (095) 77-46-158 Моб.тел.: (067) 617-01-05 Семейный центр красоты и здоровья "Фитнес Драйв" приглашает в любое удобное время мужчин и женщин любого возраста на интервальную тренировку (тренажерный зал)  |
| "Ладушки" (семейный клуб) Адрес: г. Запорожье, ул. Патриотическая, 60 Моб.тел: (068) 452-55-95, (067) 367-27-99 |
| "Обыкновенное чудо" (курсы подготовки к родам и родительству) Адрес: г. Запорожье Тел.: (061) 220-39-51 Моб.тел.: 8 (097) 257-99-85 Курсы для будущих родителей, гимнастика для беременных, индивидуальные консультации. |
| "Одиссея" (студия йоги и танца) Адрес: г. Запорожье, ул. Победы, 69-а Моб.тел.: (050) 577-48-41 - Анна (йога, йога для беременных) Моб.тел.: (066) 211-46-08 - Юлия (восточный танец) |
| "Цветок жизни" (центр осознанного родительства) Адрес: г. Запорожья, ул. 12 Апреля, 3-а (бывший детский сад) Тел.: (061) 220-82-97 Моб.тел.: (067) 631-11-53 Центр осознанного родительства предлагает полный перечень услуг от подготовки партнеров к родам до самих родов и послеродового восстановления. Кроме того, в центре проводятся развивающие занятия для малышей от 0 до 4 лет  |
| "Шанти", Фитнес SPA центр Адрес: г.Запорожье ул. Артема, 71 Тел.: (061) 289-80-89 Фитнес SPA центр: йога, бодифлекс, ЛФК для детей школьного возраста и пенсионеров, пилатес, группа для беременных, восточные танцы, фитнес - зал, тренажерный зал, массаж, талассотерапия, хаммам - турецкая баня |
| Полезные адреса и телефоны для беременных (г. Запорожье) |
| "9 Сказочных месяцев" (клуб для беременных) Адрес: г.Запорожье, ул. Патриотическая, 49, к. 2 (пл.Фестивальная) Моб.тел.: (096) 285-38-45 Группа Вконтакте: vk.com/club44340053 Преподаватель психолог - Стрельченко Юлия Васильевна "9 Сказочных месяцев" - Клуб для беременных. Психологическая поддержка, помощь, консультации во время беременности, родов и послеродовом периоде. Подготовка к естественным, безболезненным родам. Подготовка к партнерским родам. Гимнастика. |
| "Респект" (центр здоровья), ЧП Шевченко Адрес: г. Запорожье, ул. Дзержинского, 91 Тел.: (061) 270- 51-20 Шевченко Алла Владимировна (врач акушер-гинеколог). Диагностика и лечение: воспалительных заболеваний женской половой сферы; патологии шейки матки; бесплодия; нарушений менструального цикла; - инфекций, передающихся половым путем. Индивидуальный подбор контрацепции  |
| "Лаванья" (центр развития и обучения) Адрес: г. Запорожье, ул. Гудыменко, 42 Тел.: (061) 270-47-27 Моб.тел.: (097) 5-333-717 Моб.тел.: (050) 015-80-91 Уникальность центра развития и обучения "Лаванья" в том, что здесь предоставляют развивающие услуги для взрослых и детей! В Центре Вы можете не только осваивать иностранные языки, посещать занятия по йоге, танцам и другим мероприятиям, но и получить знания от квалифицированных специалистов!  |
| "Кукуся" (магазин товаров для детей) Адрес: г. Запорожье Моб.тел.: (067) 613-01-17 - Карина Герцик Моб.тел.: (099) 359-14-52 Продажа товаров для будущим мам и для детей от рождения и старше: круги для обучения плаванию Swimtrainer, Babypol развивающие коврики, аспиратор, хипсит, круги для купания BabySwimmer, автокресла, вожжи-поводок, коляски, подушки для беременных, подушки для кормления, слинги, слингобахилы, эргономичные рюкзаки, конверты и одеяла, велосипеды, электромобили и др  |
| "Фитнес-Драйв" (семейный центр красоты и здоровья) Адрес: г. Запорожье, ул. Малая, 3 (р-н стадиона "Арена-Славутич") Тел.: (061) 212-51-36 Моб.тел.: (095) 77-46-158 Моб.тел.: (067) 617-01-05 Семейный центр красоты и здоровья "Фитнес Драйв" приглашает в любое удобное время мужчин и женщин любого возраста на интервальную тренировку (тренажерный зал)  |
| "4baby" - "4беби" (интернет-магазин товаров для детей) Адрес: г. Запорожье, ул. Чумаченко, 34 (вход со двора). Тел.: (061) 236-69-27 Моб. тел.: (067) 613-76-36, (099) 265-03-54 Интернет-магазин товаров для детей "4baby" представляет в Запорожском регионе детские товары торговой марки "BERTONI" и многие другие товары для новорожденных, беременных |
| 39,5 недель, магазин (одежда, нижнее белье для беременных) Адрес: г. Запорожье, ул. Сталеваров, 24 Тел.: (061) 224-70-65 |
| "Аллергоцентр" (медицинский центр) Адрес: г. Запорожье, ул. Победы, 65 Тел.: (061) 218-47-65, 228-19-20 Аллерголог, иммунолог, кардиолог, психотерапевт, гастроэнтеролог, дерматолог, терапевт, педиатр, магнитотерапия, лазеротерапия, иглоукалывание, массаж, соляная шахта, УЗИ, сауна с гидролазерным душем. |
| Анализы на кетостероиды (17-КС и ДГЭА) (лаборатории) Институт усовершенствования врачей Адрес: г. Запорожье, бул. Винтера, 20 Тел.: (061) 279-05-33 Областная больница, Аудиторный корпус, Кафедра клинической лабораторной диагностики, каб.№3 Адрес: г. Запорожье, Ореховское шоссе, 10 Тел.: (061) 270-84-37, (0612) 99-53-60 |
| "Berlin", магазин (одежда для беременных) Адрес: г. Запорожье, пр. Ленина, 99 (ост. "Лахти", пересечение с ул.Украинской) Тел.: (061) 212-69-00 |
| "БРайт-Био" (медицинская лаборатория) Адрес: г. Запорожье, ул. Седова, 3 Тел.: (0612) 34-51-80, 34-52-10 Тел.: (061) 214-98-58, 214-98-68 |
| "Великий Луг" (клинический санаторий) Адрес: г. Запорожье, ул. Ленская, 45 Тел.: (061) 286-96-83 - приемная главврача Тел.: (061) 286-96-48 - менеджер по реализации путевок |
| "Дамское счастье" (магазин) Адрес: г.Запорожье, ул. Победы, 33 - ул.Дивногорская,15. Тел.: (0612) 32-29-25, (061) 220-93-77, 220-55-82 Моб.тел.: (050) 454-39-15, (050) 456-20-77, (067) 750-62-89 |
| Детский оздоровительный комплекс ОАО "Мотор Сич" Адрес: г. Запорожье, ул. 8 Марта, 32-а Тел.: (061) 720-43-16, 720-50-58 Массаж (дети, взрослые), лечебная физкультура, лечебные ванны, плавание для детей в бассейне, обучение плаванию грудничков, пилатес, аэробика, соляная шахта, озокеритолечение. |
| "ДИА-Сервис" (медицинская диагностическая компания) Адрес: г. Запорожье, ул. Панфиловцев, 15 Тел.: (061) 224-03-03, 213-26-90 УЗИ беременных, лабораторная диагностика |
| "Ecolife" - "Эколайф"(интернет-магазин) Адрес: г. Запорожье, ул. 40 лет Советской Украины 84-Б, оф. 32 Тел. (061) 270-09-90, (0612) 52-25-79 Моб.тел.: (067) 958-78-11 Моб.тел.: (095) 234-10-52 Стиральные порошки для беременных, мам и детей. Не вызывают аллергии! Интернет-магазин "Ecolife" предлагает только экологически чистую продукцию от украинских производителей, изготовленную из натуральных компонентов высокого качества, по доступным ценам... |
| Женская консультация больницы №4 Адрес: г. Запорожье, ул. Вроцлавская, 11-а Тел.: (061) 222-46-54 |
| Женская консультация городской больницы №7 (бывшая МСЧ "Радиоприбор") Адрес: г. Запорожье, ул. Луначарского, 9 Тел.: (061) 213-49-82 - регистратура Тел.: (061) 222-26-65 - гинекология |
| Женская консультация городской больницы №8 Адрес: г. Запорожье, ул. Пищевая, 2 Тел.: (0612) 61-62-43 |
| Женская консультация поликлиники им. 8 Марта Адрес: г. Запорожье, ул. Олимпийская, 26-б Тел.: (0612) 93-40-01 |
| Женская консультация роддома № 1 Адрес: г. Запорожье, ул. Артема, 27 Тел.: (061) 764-28-18 Тел.: (061) 764-38-04 - приемная Тел.: (061) 764-47-79 - регистратура УЗИ |
| Женская консультация роддома №3 Адрес: г. Запорожье, ул. Бочарова, 11 Тел.: (0612) 67-70-60 |
| Женская консультация роддома №4 Адрес: г. Запорожье, ул. Академика Александрова, 11 Тел.: (061) 223-67-25 |
| Женская консультация роддома №4 Адрес: г. Запорожье, ул. Маршала Чуйкова, 32 Тел.: (0612) 52-80-93 |
| Женская консультация роддома №5 Адрес: г. Запорожье, бул. Шевченко, 27 Тел.: (061) 224-09-57 |
| Женская консультация роддома №9 Адрес: г. Запорожье, ул. Рубана, 25 Тел.: (061) 278-86-23 |
| Запорожский областной центр реабилитации репродуктивной функции человека Адрес: г. Запорожье, ул. Дивногорская, 5 Тел.: (061) 224-05-85 |
| "Здравица", аптека (нижнее белье для беременных) Адрес: г. Запорожье, пр. Ленина, 133 Тел.: (061) 222-10-73 |
| 2-я Инфекционная больница (анализы на гепатиты В и С) Адрес: г. Запорожье, ул. Нижнеднепровская, 8 Тел.: (061) 224-07-84 - гепатоцентр |
| Клуб семейной культуры Адрес: г. Запорожье, ул. 40 лет Советской Украины 66, оф. 145- детские программы Адрес: г. Запорожье, пр. Ленина, 158, каб. 512 - фитнес Тел.: (061) 701-31-97. Клуб Семейной Культуры был создан для детей и родителей, для больших и маленьких. Подготовка к родам, фитнес, стрип-пластика, консультация психолога, развивающие занятия и игры для детей от рождения и до 6 лет  |
| Консультант по грудному вскармливанию Адрес: г. Запорожье Моб.тел.: (066) 720-33-19 - Галина Нестеренко |
| Лаборатория ПЦР Адрес: г. Запорожье, бул. Гвардейский, 142/10 (Областная клиническая инфекционная больница) Тел.: (061) 212-06-32 Анализы на ТОРЧ-инфекции. |
| "Ладушки" (семейный клуб) Адрес: г. Запорожье, ул. Патриотическая, 60 Моб.тел: (068) 452-55-95, (067) 367-27-99 Дородовая подготовка, йога для беременных. |
| "Матуся", магазин (одежда, нижнее белье для беременных) Адрес: г. Запорожье, ул. Победы, 49 Тел.: (061) 701-08-87 |
| Областной медико-генетический центр Адрес: г. Запорожье, пр. Ленина, 72 Тел.: (061) 222-21-35 - запись на консультацию к генетику |
| "Обыкновенное чудо", семейный центр (курсы подготовки к родам и родительству) Адрес: г. Запорожье, ул. 40 лет Сов. Украины, 57-б Моб.тел.: (097) 530-55-93 Курсы для будущих родителей, гимнастика для беременных, индивидуальные консультации. |
| Родильный дом №3 Адрес: г. Запорожье, ул. Бочарова, 1 Тел.: (0612) 67-71-90, 67-72-24 |
| Родильный дом №4 Адрес: г. Запорожье, ул. Дудыкина, 9 Тел.: (061) 224-36-31, 224-36-36 |
| Родильный дом №9 Адрес: г. Запорожье, ул. Новгородская, 28 Тел.: (061) 277-40-61, (0612) 41-53-31 |
| "Сауна", ЗАО (бассейн, аквааэробика) Адрес: г. Запорожье, ул. Рекордная, 29 (р-н Крытого рынка) Тел.: (0612) 34-14-79, 34-57-59 |
| "Цветок жизни" (центр семейной культуры) Адрес: г. Запорожья, ул. 12 Апреля, 3-а Тел.: (061) 220-82-97 Моб.тел.: (067) 618-25-81 Центр осознанного родительства предлагает полный перечень услуг от подготовки партнеров к родам до самих родов и послеродового восстановления. Кроме того, в центре проводятся развивающие занятия для малышей от 0 до 4 лет... Дальше |
| "Чикко" - "CHICCO", фирменный магазин (нижнее белье для беременных) Адрес: г. Запорожье, пр. Ленина, 192 Тел.: (061) 236-35-63 |

Санаторий "Великий Луг"

Адрес: ул. Ленская, 37, Запорожье, Запорожская область, Украина, 69096.

Телефон: +38 (0612) 86-96-83

Клинический санаторий "Великий Луг" расположен в экологически чистой зоне на берегу реки Днепр в г. Запорожье и обладает уникальными природными факторами, которые в сочетании с хвойно-лиственным лесом, степью и стыком различных воздушных фронтов образуют целебный озоновый колодец.

Многолетний опыт работы санатория позволяет оздоравливать ежегодно более 3-х тысяч больных в реабилитационных отделениях: отделение реабилитации больных, перенесших острый инфаркт миокарда, операции на сердце, состояние после нестабильной стенокардии на 30 коек; отделение оздоровления беременных на 62 койки; отделение восстановительной терапии для лиц, принимавших участие в ликвидации последствий аварии на ЧАЭС на 30 коек, отделение цереброваскулярной патологии на 40 коек, отделение для больных с заболеваниями печени и желчевыводящих путей на 30 коек, отделение реабилитации с заболеваниями органов зрения на 30 коек, а также терапевтическое отделение для больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, заболеваниями центральной и периферической нервной системы на 189 коек.

*Лечение*

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Заболевания нервной системы

Беременные с акушерской и экстрагенитальной патологией

Заболевания опорно-двигательного аппарата.

Заболевания органов пищеварения (печени и желчевыводящих путей)

Заболевания органов зрения

Лечебное 3-х разовое питание осуществляется по заказной системе по всем диетам.

Больные размещаются в 5-ти этажном отдельно стоящем корпусе, оснащенном лифтом, телефонной связью (городской и междугородной), с центральным отоплением и круглосуточным снабжением горячей и холодной водой. В корпусе имеются 2-х местные палаты со всеми удобствами (в каждой палате имеется туалет и душ), а также одно-двух местные палаты повышенной комфортности.

На каждом этаже в корпусе оборудованы уютные холлы с цветным телевизором и мягкой мебелью.

Возле корпуса имеется площадка для отдыха.

Лечебно-диагностическая база, столовая, дом культуры - расположены на расстоянии не более 200-600 м. Сосновый бор, пляж на берегу Днепра служат зоной отдыха. Прием больных врачами ведется в кабинетах, расположенных в корпусе, во всех отделениях имеется круглосуточный пост медсестры, дежурный врач и палата для оказания неотложной помощи.

К услугам оздоравливающихся библиотека, читальный зал, кинозал, бильярд, видеосалон, концерты и танцевальные вечера в Доме культуры санатория.