

КОМИТЕТ ПО КУЛЬТУРЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОМОСКОВСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ  
«НОВОМОСКОВСКАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ  
СИСТЕМА»  
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ БИБЛИОТЕКА

# **ОСНОВА ПРОЦВЕТАНИЯ ГОРОДА – ЗДОРОВЬЕ ЕГО ЖИТЕЛЕЙ**

**Материалы Фестиваля проектов,  
популяризирующих здоровый образ жизни**

*6 октября 2011 г.*

Тула  
2011

5 (2Р-4Тул)  
Э-40

*Редакционная коллегия:*  
Змеева С. Г., Пасько С. В.  
Польшина А. В. (отв. секретарь), Павлова Н. В.

Основа процветания города – здоровье его жителей : материалы Фестиваля проектов, популяризирующих здоровый образ жизни : Новомосковск, 6 окт. 2011 г. / ком. по культуре администрации муницип. образования г. Новомосковск ; муницип. учреждение культуры «Новомоск. библиотечная система», центр. гор. б-ка ; редкол. : Змеева С. Г., Пасько С. В., Польшина А. В. (отв. секретарь), Павлова Н. В. – Тула : Гриф и К, 2011. – 56 с. : 1 CD-диск.

В сборнике представлены материалы Фестиваля, которые охватывают вопросы межведомственной координации по профилактике здорового образа жизни, состояния здоровья населения города, деятельности по профилактике вредных привычек у молодёжи. Тексты даны в авторской редакции.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Козина Е. А.</b> Приветственное слово к участникам Фестиваля....4	
<b>Змеева С. Г.</b> Популяризация здорового образа жизни в библиотеках МУК «НБС».....5	
<b>Дьконова О. М.</b> Актуальные вопросы развития и нравственного становления личности молодых людей, выбора собственного образа социального поведения.....6	
<b>Ивашков Н. Н., Кочетов А. В.</b> Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа различных учреждений с населением города Новомосковска.....10	
<b>Ключкина И. Я.</b> Система оздоровления детей в муниципальном образовании город Новомосковск.....15	
<b>Тимошина Е. Г.</b> Актуальные вопросы состояния психического здоровья жителей города Новомосковска.....19	
<b>Николаев А. Н.</b> О мерах по профилактике наркомании среди молодёжи в муниципальном образовании г. Новомосковск.....23	
<b>Маргушина М. П.</b> Мотивация здорового образа жизни и ответственности за своё здоровье.....28	
<b>Бокова Г. Н.</b> Презентация социального театра «Вдохновение»33	
<b>Дорохина Т. С.</b> Экология человека.....40	
<b>Воробьёва Г. Н.</b> Привитие основ здорового образа жизни молодёжи.....45	
<b>Мальченкова Г. А.</b> Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа Новомосковского колледжа физической культуры и спорта с населением города Новомосковска.....49	
<b>Кулиева Э., Антонова Н. А.</b> Отношение школьников Новомосковска к занятиям физическими упражнениями как средству формирования здоровья.....53	

## Приветственное слово к участникам Фестиваля

*Е. А. Козина, глава муниципального образования город Новомосковск*

Уважаемые участники Фестиваля!

Сегодня перед всем человечеством стоит вопрос: как организовать свою жизнь, чтобы она была полноценной, творческой, без болезней на долгие годы. Ответ на этот вопрос достаточно прост - надо вести здоровый образ жизни!

Для этого недостаточно преодолевать факторы риска возникновения заболеваний, таких как алкоголизм, наркомания, гиподинамия, стрессы, нерациональное питание и другие. Надо развивать все многообразные тенденции, которые работают на формирование здорового образа жизни.

Здоровье и хорошее психофизическое состояние как стиль жизни - это философия людей, которые не хотят быть пассивными и воспринимать как неизбежное болезни.

Древние врачи говорили, что человек есть «храм здоровья и красоты». И чтобы этот храм был чистым, красивым и здоровым должен заботиться и сам человек и общество в целом.

Роль воспитания здесь заключается в том, чтобы выработать у каждого человека отношение к здоровью как главной человеческой ценности.

Здоровье - это проблема не только медицинских работников, но и других специалистов. Работниками наших медицинских, образовательных, культурно-досуговых учреждений накоплен богатый опыт по привитию населению города здорового образа жизни, но в одиночку вряд ли можно достичь положительного результата.

Сегодня нам предстоит объединить усилия и совместно найти пути реализации главной задачи - сохранение здоровья как условия раскрытия творческих способностей и самореализации человека.

Желаю фестивалю успешной работы, уверена, что она будет интересной и полезной.

## **Популяризация здорового образа жизни в библиотеках МУК «НБС»**

*С. Г. Змеева, директор муниципального учреждения культуры «Новомосковская библиотечная система»*

Забота о здоровье людей всех поколений всегда стояла на первом плане у жителей нашего города. На охране здоровья города и его окрестностей стоят высококвалифицированные специалисты. При всех успехах новомосковского здравоохранения каждому понятно, что лучше самому позаботиться о своём здоровье. Немалую роль в этом играют спорт, физкультура и активный отдых на природе, на базах отдыха и в детских лагерях, просто на спортивных и детских площадках в жилых микрорайонах. Одним из главных средств отвлечения молодежи от употребления наркотиков и алкоголя является вовлечение её в сферу досуговой деятельности.

Учреждения культуры нашего города вносят значимый вклад в профилактику вредных привычек и пропаганду здорового образа жизни. Библиотеки строят свою просветительскую работу со всеми группами населения и делают акцент на формирование правовой культуры, создание в массовом сознании жителей города, особенно молодого поколения, приоритетов здорового образа жизни, содержательного досуга, выбор социально-значимого жизненного пути.

Библиотеки располагают достаточными и разнообразными информационными ресурсами: от традиционных печатных современных электронных источников информации.

В библиотеках города регулярно проводятся часы откровенного разговора, дни информации, выставки, игры и конкурсы, анкетирования, уроки здоровья, направленные на формирование у читателей моделей здорового образа жизни.

Противодействие распространению наркомании, употреблению алкоголя, курению уже давно вышло за рамки

отдельных министерств и ведомств. Это наши общие проблемы. Лишь общими усилиями мы сможем преодолеть их и выиграть битву за будущее наших детей.

В целях активизации и совершенствования работы с молодёжью, центральная городская библиотека обратилась с призывом к руководителям подразделений администрации муниципального образования город Новомосковск, правоохранительным органам, медицинским и учебным учреждениям - поделиться накопленным опытом работы, разработанными проектами по пропаганде здорового образа жизни.

Цель нашего мероприятия «Основа процветания города - здоровье его жителей» - освещение вопросов межведомственной координации по профилактике здорового образа жизни, состояния здоровья населения города, работы с родителями по проблемам привития культуры здоровой жизни и деятельности по профилактике вредных привычек у молодёжи.

Желаю успехов в работе!

### **Актуальные вопросы развития и нравственного становления личности молодых людей, выбора собственного образа социального поведения**

*О. М. Дьяконова, заведующая отделением социально-гигиенического мониторинга филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области в г. Новомосковске»*

Современные тенденции разрешения данной сформулированной проблемы нам необходимо рассматривать как объективную закономерность, сложившуюся именно за период новейшей истории нашего Российского государства, а именно чуть более 20-лет.

Этот период с точки зрения новейшей истории нового государства крайне мал, но с точки зрения развития и нравственного становления личности молодых людей,

выбора ими собственного образа социального поведения, представляющих уже не одно новое поколение, родившееся в новой стране, крайне велик. Потому, что решение означенной проблемы не зависит от сроков существования тех или иных государственных политических систем, а уходит корнями в сотни миллионов лет, когда зародилась на земном шаре высшая форма существования жизни на земле – НОМО, - которая и до наших с вами дней может существовать только при наличии безопасной внешней среды обитания, без факторов которой жизнь на земле вообще невозможна, а именно: воздушного, водного, пищевого факторов и как инструментов для достижения этой цели созданных человечеством социальных факторов: системы образования и системы здравоохранения в частности.

И для того, чтобы оценить правильность выбора каждым собственным образом социального поведения, который должен быть сделан не позднее вступления каждого нового молодого поколения после обязательного базового среднего по Конституции РФ образования в трудоспособный возраст, как и в любой цивилизованной стране в мире, человечество уже ближайшие несколько сот лет назад определило необходимость развития и нравственного становления личности молодых людей, выбора собственного образа социального поведения, прежде всего - как НОМО SAPIENS, человека разумного.

И для этого определило необходимость создания в любом типе государства как общности населения, объединенного, прежде всего, территориальными границами, социальных факторов внешней среды обитания в виде обязательных, навсегда взаимосвязанных государственных систем образования и здравоохранения населения.

И именно этим системам в совокупности, в ответственности со всем государством ставится задача, чтобы в любой стране, не исключение наше государство в новейшей истории, каждое новое поколение граждан, вступая, с одной стороны, после обязательного базового среднего образования в трудоспособный возраст, с другой стороны, одновременно только с этого физиологического

возраста становясь потенциально будущими родителями, без чего продолжение жизни на земле невозможно, получило бы такое образование и воспитание, которое, независимо от политического устройства в любой стране, позволило ему в обязательном порядке стать именно HOMO SAPIENS.

А это значит, что только такой уровень образования и воспитания каждого нового поколения, который в любой цивилизованной стране является обязанностью всего государства, имеющего для этого такие инструменты достижения цели в виде систем образования и здравоохранения независимо от вида, организационно-правовых форм и форм собственности учреждений в них входящих, должен продолжать иметь место и в нашей стране.

И только HOMO SAPIENS понимает, что имея возможность делать каждому собственный выбор социального поведения, в основе, базисе выбора должна лежать, прежде всего, гражданская ответственность за личное здоровье, без которой никогда нельзя выстроить ответственность за здоровье своих собственных детей, потому, что только у здоровых родителей могут родиться здоровые дети.

И нам совершенно не обязательно всем иметь медицинское образование, для этого нам в помощь специалисты системы здравоохранения, а иметь надо обязательные знания, прежде всего, об устройстве внешней среды обитания, без которой жизнь на земле невозможна, и что ничего, что нас окружает во внешней среде, нет абсолютно безопасного для здоровья.

И что каждый, выбирая собственный образ социального поведения, должен знать, что только опора на вечные ценности, а именно здоровье и жизнь для себя, для своих собственных детей, без которых ни у кого, ни в каком государстве нет будущего, сделает его подлинно счастливым, способным выполнить предназначение, данное нам миллионы лет назад, быть высшей формой существования жизни на земле, которая только тогда будет иметь продолжение, если мы будем воспроизводить здоровое потомство.



А для этого, как бы банально, может быть, это ни звучало, необходимо во все времена помнить, что наносить себе и своим детям собственными руками смертельный вред, употребляя во внутрь химические токсические вещества (алкоголь, наркотики, радионуклиды, химические токсические вещества с дымом табака), это никак не характеризует нас как HOMO SAPIENS!

И та тревожная ситуация, складывающаяся в нашей прекрасной стране, в которой нет ни одной объективной причины для того, чтобы почти 50% детского населения вдруг оказались в «трудной жизненной ситуации», а это именно в семье, где должны быть только любимые мамы и папы, которые бы с полной ответственностью отвечали за здоровье детей, и которые вдруг за них перестали отвечать.

И если 20 лет назад это было около 10 % населения и в основном потенциальные «папы», то в настоящее время это около 50% молодого поколения, где печальную пальму первенства уже делят на равных с будущими папами и будущие мамы.

И тонкий женский организм под воздействием такой мощнейшей стрессовой ситуации погибает сам, успев передать через плаценту будущему потомству врожденный алкоголизм, наркотическую зависимость, смертельные инфекции, против которых еще во всем мире нет практически лечения и профилактики, а именно ВИЧ, СПИД; сифилис и другие.

А заражение ВИЧ, СПИД будущих родителей, начиная с подросткового возраста, только в нашей стране происходит самым опасным способом - через кровь при внутривенном введении наркотиков.

И в связи с этим несовершенный детский организм оказывается под двойным смертельным ударом: непосредственно сверхтоксического наркотического вещества, уничтожающего полностью центры образования и центры здоровья в коре головного мозга, и вируса ВИЧ, СПИД, уничтожающих иммунитет, бороться с которым не под силу и взрослому организму.

И, в конце концов, те, и другие погибают, не доживая десятки лет до обязательного среднего возраста 75 лет.

Потому, что ни в какие времена без нашего с вами ответственного личного участия, никакая, какая бы совершенная ни была система здравоохранения, не сможет обеспечить нам полностью здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезни или анатомических дефектов.

А без образования и воспитания мы никогда не сможем ответственно относиться к своему здоровью и здоровью своих детей.

Недаром выдвинутый девиз Всемирной организацией здравоохранения во всем мире: «Ваше здоровье в ваших руках!» и его выбрать всегда придется лично каждому.

### **Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа различных учреждений с населением города Новомосковска**

*Н. Н. Ивашков, председатель комитета по физической культуре и спорту администрации муниципального образования город Новомосковск, А.В. Кочетов, инструктор комитета по физической культуре и спорту*

Создание условий для развития физической культуры и массового спорта среди населения города, особенно среди детей, подростков и учащейся молодежи, организация проведения городских официальных спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий и обеспечение участия сборных команд города в соревнованиях областного ранга являются основными направлениями в работе комитета по физической культуре и спорту.

В муниципальном образовании на сегодняшний день работают около 200 секций по 22 видам спорта, 5 учреждений дополнительного образования детей спортивной

и оздоровительной направленности («ДЮСШ № 1», «ДЮСШ № 2», «ДЮСШ № 3», «ДООЦ», ДДЮТ»), МУС «Ледовый дворец», НМУП «Физкультурно-оздоровительный центр «Олимп», МУС «Химик», МУС «Спорткомплекс «Сокольники», НМУП «Центр оздоровления детей «Здоровое поколение», которые предоставляют свои услуги детям и молодежи до 18 лет на бесплатной основе.

Всего в 2010 году физической культурой и спортом в Новомосковске занималось более 14 тыс. человек.

Большое количество соревнований проведено комитетом по физической культуре и спорту для детей, подростков и учащейся молодежи: «Олимпийские каникулы в Новомосковске», турниры по хоккею с шайбой, посвященные «Дню физкультурника» и «Дню города», семейные соревнования «Веселые старты», массовая лыжная гонка «Лыжня России - 2011», первенство города по мини-футболу среди школьных команд, открытое первенство города по дзюдо, легкоатлетическая эстафета по улицам города, первенство города среди дворовых команд по мини-футболу по двум возрастным группам и уличному баскетболу, Всероссийский день бега «Кросс наций - 2011», «Фестиваль спортивных единоборств», фестиваль спорта и искусства «Русская зима», первенства города по футболу, волейболу, баскетболу, шахматам, лыжным гонкам, полиатлону, пулевой стрельбе, плаванию, летнему биатлону среди команд муниципальных общеобразовательных учреждений, первенства города среди юношей и девушек по настольному теннису, греко-римской борьбе, спортивной гимнастике, рукопашному бою и футболу.

Одним из направлений по развитию физической культуры и спорта, является «*Массовый спорт*». Это, прежде всего, мероприятия в образовательных учреждениях, по месту жительства, а также работа по пропаганде физической культуры и спорта. Главная задача, которую необходимо решить – повысить интерес различных категорий граждан к занятиям физической культурой и спортом.

В муниципальном образовании город Новомосковск реализуются программы дополнительного образования детей

физкультурно-спортивной направленности в трех детско-юношеских спортивных школах и МУС «Ледовый дворец», в которых открыты 9 отделений по 10 видам спорта: волейболу, баскетболу, футболу, лыжным гонкам, легкой атлетике, спортивной гимнастике, греко-римской борьбе и плаванию, фигурному катанию и хоккею с шайбой.

Начиная с 5-летнего возраста, детей в спортивной школе приучают к здоровому образу жизни, закладывают фундамент здоровья и физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной деятельности в течение всей жизни.

В детско-юношеских спортивных школах работают высоко-квалифицированные кадры, 75% преподавателей ДЮСШ имеют высшее профессиональное образование.

Ежегодно педагогами спортивных школ проводятся мастер-классы для учителей физкультуры, судейские семинары, открытые уроки «урок-тренировка».

Спортивные школы города Новомосковска являются центрами детского спорта в муниципальном образовании. На их базах проводится Спартакиада среди муниципальных общеобразовательных учреждений, традиционные турниры и первенства городского и регионального уровня по культивируемым видам спорта. В целях увеличения двигательной активности школьников и развития мотивации о собственном здоровье, комитетом по физической культуре и спорту совместно с комитетом по образованию и науке, центром оздоровления детей «Здоровое поколение» и Новомосковским колледжем физической культуры и спорта (НКФКиС), ведется работа по развитию «Школьной спортивной лиги».

Профессионализм педагогических работников детско-юношеских спортивных школ способствует подготовке спортсменов, способных конкурировать на турнирах областного и регионального значения, занимать призовые места на российских соревнованиях.

Ежегодно более 1000 юных спортсменов выполняют нормативы массовых спортивных разрядов, нормативы

разряда «Кандидат в мастера спорта», звания «Мастер спорта России».

В 2010 года в Новомосковске были образованы спортивный клуб «Химик» и баскетбольная команда «Новомосковск». В городе возродилась футбольная и баскетбольная команда, которые готовы решать поставленные задачи, показывать красивую и результативную игру, радуя жителей муниципального образования город Новомосковск.

Задачами СК «Химик» являются популяризация футбола, привлечение горожан к спорту и здоровому образу жизни. Детско-юношеская спортивная школа спортивного клуба «Химик» является одним из ведущих центров по воспитанию юных футболистов в Тульской области. В ДЮСШ «Химик» работают 8 высокопрофессиональных тренеров, обучаются 215 ребят. Воспитанники новомосковского футбола играют во многих профессиональных клубах, а юниорские команды на всех соревнованиях входят в число фаворитов.

В муниципальном образовании город Новомосковск физкультурно-спортивная работа по месту жительства проводится муниципальными учреждениями и предприятиями.

НМУП «Физкультурно-оздоровительный центр «Олимп» был открыт в 2004 году в рамках реализации благотворительной программы «Procter & Gamble - за здоровый образ жизни!», с 2005 года создан НМУП «Центр оздоровления детей «Здоровое поколение».

На трех многофункциональных открытых спортивных площадках с эластомерным покрытием с весны до осени проводятся занятия по баскетболу, волейболу, футболу и теннису. Зимой заливаются катки, где кроме массового катания на коньках можно заниматься в секциях хоккея с шайбой. Занятия на предприятиях проводят тренеры, имеющие высшее образование и сертификаты Федерации фитнес-аэробики России. Для детей и подростков в возрасте до 17 лет занятия проводятся бесплатно по детским

абонементам, стоимость которых компенсирует компания «Проктер энд Гэмбл».

В зданиях ФОЦ «Олимп» оборудованы четыре фитнес-зала и два тренажерных зала оснащенных современным спортивным инвентарем и оборудованием. В сентябре 2010 года на базе спортивного комплекса «Олимп-2» открыта «Школа кикбоксинга Шамрая». С сентября 2009 года ФОЦ «Олимп» используется в качестве межшкольного центра предоставления физкультурно-спортивных и оздоровительных услуг обучающимся общеобразовательных учреждений на безвозмездной основе.

В мае месяце торжественно был открыт МУС «Ледовый дворец». На базе «Ледового дворца» работают секции по фигурному катанию, где на сегодняшний день занимаются дети, начиная с 4-го возраста, секция хоккея с шайбой для детей от 6 лет. Открыта секция по фитнес-аэробике. Так же для всех жителей и гостей города открыт «Ледовый дворец» для массового катания.

В «Центре оздоровления детей «Здоровое поколение» создана секция плавания, воспитанники которой показывают высокие результаты на соревнованиях областного и российского ранга.

Муниципальное учреждение спорта «Спортивный комплекс «Сокольники» проводит большую работу по популяризации спорта на микрорайоне Сокольники, предоставляет возможность жителям микрорайона заниматься настольным теннисом, атлетической гимнастикой, футболом.

В зимний период времени работает лыжная база, предоставляющая в прокат лыжный инвентарь и коньки, заливается каток для бесплатного массового катания.

Муниципальными учреждениями и предприятиями проводятся не только спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия для населения муниципального образования, но и соревнования регионального и российского ранга.

## **Система оздоровления детей в муниципальном образовании город Новомосковск**

*И. Я. Ключкина, председатель комитета по делам  
молодёжи администрации муниципального  
образования город Новомосковск*

Эффективная организация полноценного и качественного отдыха и оздоровления детей является важнейшей составляющей популяризации здорового образа жизни среди населения муниципального образования.

В Новомосковске сложилась целостная система организации отдыха и оздоровления детей, и что особенно важно не только летнего, но и круглогодичного. Данный вопрос находится под постоянным контролем у Главы администрации, о его значимости говорит и тот факт, что в 2009 году впервые в муниципальном образовании была принята муниципальная долгосрочная целевая программа «Организация отдыха и оздоровления детей в муниципальном образовании город Новомосковск на 2010-2012 годы». Общий объем финансирования муниципальной долгосрочной целевой программы «Организация отдыха и оздоровления детей в муниципальном образовании город Новомосковск на 2010-2012 годы» в текущем году составил 16 774 700 рублей, в том числе: 13 419 700 рублей – средства субсидии из бюджета Тульской области, 3 355 000 рублей – средства бюджета муниципального образования город Новомосковск.

Постоянно действующим координационным органом, обеспечивающим целенаправленную совместную деятельность органов местного самоуправления муниципального образования город Новомосковск, территориальных представительств федеральных органов исполнительной власти и организаций в сфере отдыха и оздоровления детей является муниципальная межведомственная комиссия по организации отдыха, оздоровления и занятости детей на территории муниципального образования город Новомосковск, непосредственное руководство которой осуществляется

заместителем главы администрации муниципального образования.

Ответственным органом за проведение оздоровительной кампании на территории муниципального образования является комитет по молодежной политике.

Основными формами организации отдыха и оздоровления детей являются:

- организация отдыха и оздоровления детей в санаторных учреждениях;
- организация отдыха и оздоровления детей в загородных оздоровительных лагерях;
- организация отдыха и оздоровления детей в лагерях с дневным пребыванием, в том числе в муниципальных профильных лагерях с дневным пребыванием детей;
- проведение многодневных оздоровительных и тематических походов.
- обеспечение выплаты единовременной денежной компенсации для оплаты частичной стоимости путевки в загородный оздоровительный лагерь, самостоятельно приобретенной родителями.

Ввиду расположения территории нашего муниципального образования в зоне со льготным социально-экономическим статусом вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС, самой востребованной формой отдыха и оздоровления детей является выезд в загородные оздоровительные лагеря, расположенные исключительно в экологически чистых районах Тульской области, имеющие прибрежные рекреационные зоны и отвечающие всем требованиям действующего законодательства.

Приобретение путевок в загородные оздоровительные лагеря осуществляется за счет средств местного и областного бюджетов. Частичная оплата родителями услуг по оздоровлению детей на базе ЗОЛ оставляет от 5 до 20% стоимости путевки. В исключительных случаях, по решению ММВК, путевки выделяются на бесплатной основе.

Приобретение санаторных путевок - полномочие субъектов Российской Федерации, на территории Тульской



области таким уполномоченным органом является департамент социального развития Тульской области. Именно они проводят конкурсные процедуры по закупке путевок, а затем передают их в муниципалитеты. Санаторные путевки по медицинским показаниям предоставляются на бесплатной основе.

В целях оптимизации системы выделения путевок с 2010 года осуществляется ведение реестров заявлений родителей на предоставление путевок в санатории и ЗОЛ.

Путевки в загородные оздоровительные лагеря предоставляются комитетом по молодежной политике на основании заявлений родителей (законных представителей) в порядке строгой очередности, в зависимости от даты подачи. Предоставление путевок в санаторно-оздоровительные учреждения производится в строгом соответствии с нозологией лечения, указанной в медицинских документах.

Всего в период летней оздоровительной кампании 2011 года в загородных оздоровительных и санаторных оздоровительных лагерях отдохнули и поправили здоровье 2 131 человек (37,13% от общего количества оздоровленных детей). Данный показатель является одним из лучших в Тульской области.

Большое значение при планировании и организации оздоровительного процесса уделяется ММВК содержательному аспекту кампании, ориентированному на формирование у подростков мотивации к здоровому образу жизни. В каждом лагере систематически проводились лектории на антинаркотическую и антиалкогольную тематику с приглашением специалистов соответствующих ведомств. Прошли конкурсы агитационного рисунка «Осторожно, наркотик!», акция «Не отнимай у себя завтра!», посвященные Международному Дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков.

Большой вклад в данную работу внес социальный театр «Вдохновение» подросткового клуба «Огонек». Ими было подготовлено выступление агитбригады «Я выбираю жизнь!». Данная программа была представлена в 8 лагерях

дневного пребывания. Ее зрителями стали более 300 школьников.

Все культурно-массовые мероприятия, проводимые в рамках оздоровительной кампании носили ярко выраженный профилактический характер, способствовали выработке у детей и подростков стойкого неприятия асоциального поведения, формированию навыков здорового образа жизни.

Наше муниципальное образование на протяжении ряда лет лидирует по количеству проводимых выездных муниципальных профильных программ. В работе данных программ этим летом приняли участие 354 человека, в том числе в работе муниципального выездного профильного лагеря «Спортивный Новомосковск» - 301 человек, «Творческий Новомосковск» - 53 человека. В период зимних каникул 80 воспитанников секций стали участниками профильного лагеря «Спортивный Новомосковск». Еще 350 примут участие в работе профильного лагеря актива «Содружество-2011» в период осенних школьных каникул.

На базе лагерей с дневным пребыванием действовал 21 тематический лагерь для 990 школьников. Были организованы 14 тематических походов для 335 школьников.

Большое внимание уделяется процессу оздоровления школьников при проведении малозатратных форм отдыха – лагерей с дневным пребыванием детей.

Летом 2011 года на базе муниципальных общеобразовательных учреждений, учреждений социальной защиты населения и филиалов МУ «Центр досуга детей и подростков» функционировали 38 лагерей с дневным пребыванием детей, которые посетили 1791 человек, которые не только отдыхали и развлекались, но и получали оздоровительные процедуры, навыки ведения здорового образа жизни. Для оздоровления детей использовались такие методы как воздушные ванны, закаливание, посещение бассейна, массаж, вибромассаж, витаминотерапия, ЛФК, физиопроцедуры, витаминные аэрозоли. В начале и конце каждой оздоровительной смены проводилась оценка эффективности по следующим критериям: масса тела, рост, показатель мышечной силы, жизненная емкость легких.

Выраженный эффект оздоровления признан у 91,9% (2010 г. - 78,2%), слабый у 6,9% (2010 г. – 18,8%), отсутствие эффекта у 1,2% (2010 г. – 2,3%).

Всего за период летней оздоровительной кампании 2011 года всеми видами организованного отдыха и оздоровления было охвачено 5 739 человек, что составляет 46,5% от общего количества школьников в возрасте от 7 до 17 лет, проживающих на территории муниципалитета.

По итогам года всеми видами организованного отдыха и оздоровления будет охвачено свыше 70% школьников в возрасте 7–14 лет, проживающих на территории муниципального образования.

### **Актуальные вопросы состояния психического здоровья жителей города Новомосковска**

*Е. Г. Тимошина, главный врач ГУЗ  
«Тульский областной психоневрологический  
диспансер № 2»*

Психическое здоровье – неотъемлемая часть благополучия человека. В 21 веке психиатры констатируют увеличение численности неврозов, депрессий, зависимостей, при сохраняющемся на протяжении многих десятилетий уровне «настоящих» психических болезней: шизофрении, эпилепсии и других душевных недугов. Визитной карточкой «психического неблагополучия» нашего времени стали навязчивые страхи, неврозы сердца, тревожные расстройства, депрессии, нарушения сна, психосоматические заболевания, избыточный вес, игромания, наркомания и прочие «мании» и, как апогей душевного кризиса - желание уйти из жизни. Так, в г. Новомосковске в последние 5 лет ежегодно пытаются покончить с собой от 50 до 90 человек (за 9 месяцев 2011 года покушение на самоубийство предприняли 46 жителей нашего города), уровень самоубийств за последний год составил 16,8 случаев на 100 000 населения, что хотя и ниже среднероссийских показателей (23,5) оптимизма данный факт не внушает. Подавляющее

большинство из самоубийц к психиатру не обращались и на диспансерном наблюдении не состояли. Считается, что реальная статистика суицидальной активности в 4 раза больше официальной, т.к. многие суициды выглядят как несчастные случаи, а при незавершенных попытках самоубийства многие обходятся «домашними средствами» возвращения в столь тягостную жизнь.

Нельзя объяснить рост психических расстройств, вызванных стрессом, только социально-экономическими трудностями. Начавшийся осенью 2008 г. кризис стал скорее катализатором, но не причиной душевного неблагополучия. Так, на благополучном, процветающем Западе еще в докризисные годы смертность от самоубийств по частоте занимала третье - четвертое место в списке среди прочих причин, а по прогнозам специалистов к 2020 году она и вовсе выйдет в этом рейтинге на второе место. Данный факт значит буквально следующее: через каких-то 15-20 лет представители «золотого миллиарда» будут умирать от самоубийств чаще, чем от рака, и с небольшим отрывом впереди будет смерть от инфарктов и инсультов. Второй факт не менее примечателен: за последние полвека, по данным статистики, количество неврозов на том же «благополучном» Западе увеличилось в 25 раз.

Среди пациентов, получающих лечение в дневном стационаре психоневрологического диспансера, 72,0% страдает непсихотическими (пограничными) психическими расстройствами, невротические и соматоформные состояния, связанные со стрессом составляют 39,2%. Имеется тенденция к увеличению органической непсихотической патологии, что вызвано значительной долей cerebrovasкулярных заболеваний и «постарением» населения.

К наиболее важным мерам профилактики невротических и психосоматических расстройств следует отнести:

- 1) формирование у каждого человека, начиная со школьного возраста, системы психологической самопомощи,

2) повышение просвещенности в вопросах практической психологии у населения,

3) преодоление до сих пор существующих предрассудков в отношении опасности обращения за консультативно-лечебной помощью к психиатру из-за «постановки на учет».

В соответствии с ст. 27 действующего с 1992 г. Закона РФ «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании» установлению диспансерного наблюдения у психиатра подлежат граждане с тяжелыми стойкими или часто обостряющимися психическими расстройствами. Неврозы, как болезненные состояния, вызванные стрессом и имеющие обратимый характер, не подлежат диспансерному наблюдению. Однако опасения «постановки на учет» до сих пор остаются весьма распространенными.

Организована совместная работа со следственным отделом при прокуратуре г. Новомосковска по профилактике повторных суицидальных попыток у совершивших покушение на самоубийство.

Всемирная организация здравоохранения по результатам проведенных исследований выделила следующие факторы риска и факторы защиты психического здоровья населения.

<b>Факторы риска</b>	<b>Защитные факторы</b>
<u>Биологические:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• хроническая бессонница</li><li>• хроническая боль</li><li>• беременность в раннем возрасте</li><li>• генетические факторы риска</li><li>• малая масса тела при рождении</li><li>• соматическое заболевание</li><li>• нейрохимический дисбаланс</li></ul>	<u>Психологические:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• способность справляться со стрессом</li><li>• умение смело смотреть в лицо неприятностям</li><li>• способность адаптироваться</li><li>• автономия</li><li>• раннее стимулирование когнитивного</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• осложнения</li> </ul> <p>перинатальный период</p> <p><u>Психологические:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• академическая неуспеваемость</li> <li>• деморализация в учебе</li> <li>• дефицит внимания</li> <li>• отклоняющаяся от нормы коммуникация</li> <li>• эмоциональная незрелость и нарушенный самоконтроль</li> <li>• злоупотребление психоактивных веществ</li> <li>• одиночество</li> <li>• плохие навыки работы и вредные привычки</li> <li>• нарушения чтения</li> <li>• нарушения функционирования органов чувств и физические недостатки</li> <li>• социальная некомпетентность</li> </ul> <p><u>Социальные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уход за больными хроническими заболеваниями или деменцией</li> <li>• жестокое обращение с ребенком и заброшенность ребенка</li> <li>• жестокое обращение с человеком пожилого возраста</li> <li>• подвергание агрессии, насилию или психологической травме</li> <li>• семейный конфликт или дезорганизация семьи</li> </ul>	<p>в</p> <p>и</p>	<p>функционирования</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физические упражнения</li> <li>• чувство безопасности</li> <li>• чувство хозяина и контроля</li> <li>• грамотность</li> <li>• положительные отношения привязанности и раннее формирование связей</li> <li>• навыки решения проблем</li> <li>• просоциальное поведение</li> <li>• самоуважение</li> <li>• навыки, необходимые для жизни</li> <li>• социально-эмоциональное развитие</li> <li>• умение справляться со стрессом</li> </ul> <p><u>Социальные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• безопасное поведение матери во время беременности</li> <li>• правильное воспитание</li> <li>• хорошее взаимодействие между родителем и ребенком</li> <li>• социальная поддержка со стороны семьи и друзей</li> <li>• школа и места работы, способствующие поддержанию</li> </ul>
--	-------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• низший социальный класс</li> <li>• психическое заболевание у родителя</li> <li>• злоупотребление психоактивными веществами родителя</li> <li>• личная тяжелая утрата</li> <li>• психотравмирующие события</li> <li>• употребление психоактивных веществ во время беременности</li> </ul>	<p>психического здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• безопасное и поддерживающее сообщество</li> </ul>
---	---

Исходя из выше изложенного, можно сделать вывод, что первичная психопрофилактика включает в себя мероприятия, в которых задействованы практически все социальные службы, медики и педагоги. Важным моментом в деле укрепления психического здоровья жителей города является развитие доступной и квалифицированной психологической помощи населению.

Для вторичной психопрофилактики преодоление стигматизации в отношении к психиатрической помощи, укрепление ее материально-технической и кадровой базы, более тесное взаимодействие со следственными органами, в зону компетенции которых попадают суициденты.

### **О мерах по профилактике наркомании среди молодёжи в муниципальном образовании г. Новомосковск**

*А. Н. Николаев, подростковый врач, ГУЗ  
«Тульский областной наркологический диспансер  
№ 2»*

Одним из важных аспектов в работе по профилактике и лечении хронического алкоголизма, наркоманий и токсикоманий является пропаганда здорового образа жизни

среди населения и использование разнообразных форм и методов пропаганды, профилактики этих заболеваний.

Антиалкогольная оздоровительная работа с лицами, страдающими пьянством и алкоголизмом, требует постоянного, повседневного, индивидуального воздействия.

Первичную профилактику наркогенных заболеваний обеспечивает бригада из врача нарколога и 2 фельдшеров-наркологов диспансерного отделения, их работа охватывает все подростковое население города и района и все заинтересованные организации.

В результате интенсивного увеличения объемов профилактической работы (количества лекций, слушателей, врачебных осмотров и т.д.) намечается тенденция по стабилизации и некоторому снижению возникновения новых случаев наркогенных заболеваний (по обращаемости в ГУЗ «ТОНД № 2» г. Новомосковск). Сформированная в результате лекционной работы настороженность родителей и взрослых, заинтересованных в данной проблеме, обеспечивает раннюю обращаемость на стадии предболезни, активнее выявляются несовершеннолетние с аддиктивным поведением.

Вторичный и третичные этапы профилактики включают в себя лечебно-реабилитационную работу врачей-наркологов и психологов на базе диспансерного и стационарного отделений. В основе лежит формирование у пациентов критического отношения к заболеванию, осознание жизненной позиции, потребности в социальной и трудовой реализации, что влечет за собой улучшение криминогенной обстановки среди данных людей.

Без тесного взаимодействия ПДН и подростковой наркологической службы профилактика наркогенных заболеваний среди несовершеннолетних немислима. В первую очередь это взаимодействие регламентировано законами РФ, ведомственными инструкциями (УК, УПК, административными кодексами).

Границы взаимодействия определяются также плановыми мероприятиями, разрабатываемыми муниципальными органами, в частности комиссией по делам



несовершеннолетних при администрации г. Новомосковска и района. В совместной работе мы опираемся на Федеральный закон от 21.05.1999 года об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

Количественные ориентиры взаимодействия:

- каждый фельдшер-нарколог один раз в неделю посещает ПДН;
- сверка сведений о несовершеннолетних ПДН ОМВД и наркологического диспансера один раз в месяц;
- совместные рейды по торговым точкам (по плану ПНД);
- совместное посещение дискотек (по плану ПНД);
- совместные рейды в неблагополучные семьи (по плану ПНД);
- совместные рейды по местам скопления аддиктивных подростков (по плану ПДН);
- совместное посещение мест летнего отдыха.

Первичная профилактика: санитарно-просветительная работа среди несовершеннолетних. В школах, профучилищах, лицеях, колледжах на опорных пунктах, в местах отдыха (дискотеки, городской подростковый клуб, лагеря отдыха), на родительских собраниях.

Мы стремимся вести санитарно-просветительскую работу комплексно: выступления нарколога и инспектора ПДН с обязательной конкретизацией ситуации по городу, школе, месту проживания, местам проведения досуга. Это способствует выявлению негативных тенденций в школах, районах города, местах отдыха.

Профилактика наркомании бывает трех видов: первичная, вторичная и третичная.

В новомосковском районе на 142,5 тыс. жителей приходится 20-22 тыс. несовершеннолетних от 0 до 18 лет, из них в возрасте от 14 до 18 лет 5000-5500 человек. Эти несовершеннолетние в 90% случаев могут быть охвачены первичной профилактикой (т.е. до их первой встречи с наркотическими веществами) по месту учебы, отдыха и вне учебного времяпрепровождения. Для этого между 2 фельдшерами-наркологами поделены все учебные заведения

города, в которых по ежегодному плану, начиная с 5 класса, проводятся лекции. Таких лекций за год 600-700. Кроме этого проводятся тематические вечера, интеллектуальные игры, диспуты, круглые столы, конкурсы плакатов антинаркотического содержания.

Задача первичной профилактики повлиять на любопытство и склонность к подражанию у несовершеннолетних, научить их аргументированному и категоричному отказу от предложенной дозы наркотика. По нашему опыту более эффективны игровые, моделирующие жизненные ситуации формы научения (типа «Навыки жизни») и здесь наша работа перекликается с работой психологов учебных заведений.

Вторичная профилактика наркомании направлена на тех несовершеннолетних, которые эпизодически или систематически употребляли наркотики или другие психоактивные вещества.

Из 399 несовершеннолетних таковых сейчас 1 (токсикомания), а было 14-16 человек. С ними не только ежемесячно встречаемся по месту учебы и жительства но и проводим психотерапию (врач-нарколог, психолог), а иногда и амбулаторную и стационарную медицинскую лечебную коррекцию.

О правильности многолетней профилактической работы говорят цифры статистики: уменьшается количество подростков, привлекаемых к уголовной и административной ответственности за наркотики (с 12-14 до 1-2 за год).

Положительна динамика анонимных опросов среди учащихся. Растет процент подростков, не имеющих контакта с наркотиком и (что немаловажно) количество друзей, одноклассников, которые употребляют наркотики, тоже снижается.

Выявить больных нам помогают ГИБДД, Военный комиссариат, УФСНК тем более, что акты освидетельствования на алкогольное и наркотическое опьянение являются официальными документами и служат основанием для анализа, постановки диагноза и профилактики дорожнотранспортных происшествий, нарушением законодательства в части ст. 228 и очищает

ряды военнослужащих от наркоманов и алкоголиков. Кстати, случаев возврата из Армии по ст. 19 «Наркомания, алкоголизм» за последние 3 года не установлено.

Наркомания представлена опиоидами и каннабисом на протяжении последних 5-7 лет, другие виды наркоманий не регистрируются, хотя попытки распространения психостимуляторов на дискотеках имели место. 15-16 летние начинают с употребления каннабис, внутривенного введения наркотикосодержащих таблеток (седал, седалгин), и к 17-20 годам переходят на героин, химэкстракт опия. 70-85% наркоманов нашего города - это молодежь (16-21 года). Последние 3 года лицам до 18 лет диагноз наркомания не устанавливался, это **положительный** момент.

За последние 2,5 года наркотизация на уровне пагубного употребления и наркомании не зарегистрирована в Государственном учреждении здравоохранения «Тульский областной наркологический диспансер № 2» г. Новомосковска.

На 01.09.2011 года имеется один несовершеннолетний с эпизодом употребления каннабиоидов, а эпизодическое употребление опиоидов не регистрируется более 1,5 лет.

Вторичная профилактика наркогенных заболеваний строится из конкретной статистики. Всего несовершеннолетних на профнаблюдении 399. В городе постоянно снижается количество детей и несовершеннолетних при снижении рождаемости и росте смертности во всех возрастных группах, поэтому интенсивный показатель алкоголизации несовершеннолетних растет из года в год. На 01.09.2011 года хронических алкоголиков среди несовершеннолетних нет.

Встает вопрос об эффективности совместных профилактических мероприятий.

Первичная профилактика: по результатам анонимного анкетирования растет устойчивое, правильное с 14-16 летнего возраста критическое отношение к наркотенам, наркологическая служба воспринимается как реальный помощник в решении личностных и социальных проблем несовершеннолетних.

Вторичная профилактика: двойной прессконтроль со стороны ПДН ОМВД и наркологической службы снижает риск употребления наркогенов как минимум в 2 раза, поэтому при эпизодическом, пагубном употреблении наркогенов несовершеннолетние в целях реабилитации могут быть сняты с учета в ПДН ОМВД и наркологическом диспансере до достижения совершеннолетия, что является основным и самым показательным критерием взаимодействия ПДН ОМВД и наркологического диспансера.

### **Мотивация здорового образа жизни и ответственности за своё здоровье**

*М. П. Маргушина, врач-невролог, заместитель главного врача по медицинской части МУЗ «Новомосковская центральная районная поликлиника»*

По определению Всемирной Организации Здравоохранения «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений» и рассматривается как одно из основных прав человека. Здоровье общества следует рассматривать как ресурс национальной безопасности в масштабах государства, а здоровье каждого человека, как средство, позволяющее жить благополучной, продуктивной и качественной жизнью. Следуя определению – здоровье прерогатива не только медицины, а в значительной мере зависит от адекватной государственной политики по обеспечению условий достойной жизни.

На сегодняшний день демографическая ситуация в Российской Федерации выглядит не очень радужно. Ежегодное уменьшение общей численности населения, снижение рождаемости, рост смертности, уменьшение численности лиц трудоспособного возраста на фоне роста людей старше 60 лет, низкие по сравнению с развитыми странами показатели средне-ожидаемой продолжительности

жизни. Наши граждане живут в среднем на 14 лет меньше, чем жители Западной Европы. Кроме того, в нашей стране самый высокий разрыв между ожидаемой продолжительностью жизни мужчин и женщин.

По данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека и его продолжительность жизни определяют:

- образ жизни – на 50%;
- наследственность – на 20%;
- среда обитания – на 20%;
- услуги здравоохранения – на 10%.

Таким образом, наше здоровье в гораздо большей степени зависит от нас самих, чем от медицины, на долю которой приходится всего 10% из определяющих факторов. В тоже время нельзя преуменьшать значение медицины, призванной находить эффективные способы контроля над индивидуальными факторами риска здоровью людей.

Именно из-за этих горьких фактов по инициативе В. В. Путина в 2005 году стартовал один из национальных приоритетных проектов «Здоровье». В рамках реализации, которого можно выделить три основных направления:

- повышение приоритетности первичной медико-санитарной помощи;
- усиление профилактической направленности здравоохранения;
- расширение доступности высокотехнологичной медицинской помощи.

Профилактическое направление здравоохранения завоевывает все большую популярность, благодаря чему во многих экономически развитых странах с помощью именно профилактических мероприятий удалось заметно снизить заболеваемость и смертность населения.

Профилактика заболеваний – это система мер медицинского и немедицинского характера, направленная на предупреждение, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшения неблагоприятных последствий.

Известно, что болезнь легче предотвратить, чем лечить. Так же известно, что чем раньше выявишь опасное заболевание, тем больше шанс его вылечить или остановить прогрессирование. Но, не смотря на давным-давно известные истины, большинство населения пренебрегают ими и обращаются к медицине только тогда, когда болезнь уже развилась.

Исходя из того, что здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни, задачей номер один в настоящее время является пропаганда здорового образа жизни и активное неприятие таких факторов риска, как курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков.

В настоящее время по статистическим данным более 20% населения злоупотребляет спиртными напитками (около 30 млн. человек), регулярно принимают наркотики 2 млн. человек, курят около 50% населения и только 12% регулярно занимаются физической культурой.

В 2005 году ВОЗ выделила главные факторы риска, которые приводят к развитию тяжелых заболеваний. Факторы риска – потенциально опасные для здоровья факторы поведенческого, биологического, генетического, экологического, социального характера, окружающей среды, повышающие вероятность развития заболеваний, их прогрессирования и неблагоприятного исхода. К ним относятся:

1. Повышенное артериальное давление.
2. Ожирение и неправильное питание.
3. Повышенное содержание холестерина и других жиров в крови (гиперлипидемия).
4. Низкая физическая активность.
5. Курение.
6. Избыточное употребление алкоголя.
7. Использование наркотиков.
8. «Незащищенный» секс.
9. Плохое качество питьевой воды.
10. Загрязнение воздуха.

Наибольшее неблагоприятное воздействие оказывают такие поведенческие факторы риска, как курение и

злоупотребление алкоголем, из факторов окружения – высокий уровень психологического стресса, из биологических – артериальная гипертония и гиперхолестеринемия. Устранив хотя бы некоторые указанные факторы полностью или частично, можно не только улучшить самочувствие, но прожить дольше в среднем на 15 лет.

В настоящее время в России структура заболеваемости, смертности и первичного выхода на инвалидность такова, что на первом месте стоят болезни системы кровообращения, затем идут онкологические заболевания, травмы, отравления и т.д. Все эти причины являются управляемыми, то есть при соблюдении определенных условий на них можно повлиять в сторону их снижения.

Мы привыкли к тому, что к медицине обращаемся только «когда грянул гром». И не задумываемся над тем, что если бы мы хотя бы несколько раз в год обращали внимание на свое здоровье, а это плановое, регулярное флюорографическое обследование, периодическое измерение артериального давления, посещение гинеколога и уролога 2 раза в год, то многих необратимых последствий могли бы избежать. И заметьте, перечислены обследования, которые не требуют ни достаточного времени, ни финансовых вложений.

В настоящее время здравоохранение носит у нас в основном практический характер, то есть, лечим болезнь. Но осознание того, что профилактическая направленность должна стать приоритетом для медицины не исчезла. С этой целью по инициативе Министерства здравоохранения и социального развития России на базе региональных и муниципальных учреждений здравоохранения создана новая инфраструктура – Центры здоровья, с 2006 года проводится дополнительная диспансеризация среди работающих граждан. Основной целью в работе Центров здоровья и дополнительной диспансеризации является не констатация уже имеющейся болезни, а выявление факторов риска, и предупреждение пациента о возможном развитии заболевания.

Поэтому задачей для медицинских работников является найти мотивацию к изменению поведения, образа жизни. Врач должен помочь в формировании отношения пациента к своему здоровью не как к абстрактной ценности, а как к категории, управляемой при помощи своего собственного поведения и отношения к здоровью.

Здоровый образ жизни (ВОЗ) – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды. В мотивации к здоровому образу жизни нельзя выделить какую-то одну структуру, которая бы отвечала за этот процесс. В формировании здорового образа жизни должны быть заинтересованы все: здравоохранение, культура, образование, спорт, правоохранительные органы, работодатели и в первую очередь государство.

Здоровье нации – это вопрос государственной безопасности, процесс, требующий комплексного, многоуровневого и межотраслевого подхода, эффективность которого зависит от скоординированных действий федеральных органов исполнительной власти, ведомственных служб государственной системы здравоохранения, органов исполнительной власти субъектов РФ, органов местного самоуправления, научных и общественных организаций, средств массовой информации.

И в заключении хочу привести фразу Джорджа Сантаяна: «Нет никаких средств от рождения и от смерти, а есть средства только для того, чтобы с удовольствием провести время между ними».



## Презентация социального театра «Вдохновение»

*Г. Н. Бокова, руководитель «Социального театра: спектакль + психологический тренинг» муниципального учреждения «Центр досуга детей и подростков»*

Проект «Социальный театр: спектакль + психологический тренинг» заключается в подготовке молодыми людьми из добровольческих организаций спектаклей по социальной проблематике, разыгрывание сложных ситуаций их показе на различных площадках с последующей интерактивной образовательной и/или профилактической работой с аудиторией, для выработки стратегии решения на личностном уровне. Уникальность проекта в мобильности, гибкости, вовлечении различных целевых и социальных групп и охвате широкой аудитории.

### **Обоснование**

**Основная идея** – показать подросткам, молодежи, необходимость участия каждого человека, в построении лучшего будущего, объяснить, что в большинстве случаев улучшение их жизни и изменение социальной ситуации в обществе зависит и от них самих.

Внедрить в молодежную среду средство стимулирования их к активной деятельности по защите своих прав, улучшению отношения к себе через изменение своего поведения. Задача представления – стимулировать зрителей к активному решению своих проблем, поднять дискуссию в среде себе равных...

Технология «Социальный театр: спектакль + психологический тренинг» позволяет эффективно менять ситуацию в локальных подростковых и молодежных группах, при этом их спектр может быть очень широк: в настоящее время данный метод успешно применяется в работе с детьми и молодежью, как в России, так и во многих странах, представителями самых разных социальных слоев и профессиональных сообществ. Суть представления

заключается в совместном со зрителями поиске решения проблемы или выхода из сложной жизненной ситуации.

Что такое «Социальный театр + психологический тренинг» и чего можно достигнуть с его помощью???

**Во-первых**, он – самодеятельный, в нем могут играть дети, подростки, молодежь, которым не надо устраивать кастинг, просмотры, прослушивание, сдавать экзамен и, соответственно, не получать отказа. Главное – их желание что-то изменить в себе, помочь друзьям, научиться использовать разные практические инструменты для возможности решить проблему свою или... «чужую». В тех же спектаклях могут быть задействованы и их родители (тоже непрофессиональные актеры), учителя, близкие. Как правило, просто отбирается «целевая группа». Театр их расковывает, учит свободнее дышать, понимать себя и окружающих, уважать других (на самом деле), познавать жизнь, человеческую натуру и помыслы. А еще – менять собственное отношение и направлять его в позитивное, конструктивное, смыслообразующее русло. Главное – чтобы все получилось!

**Во-вторых**, в постановках всегда идет обращение к крайне злободневной теме, замешанной на барьерах в людских взаимоотношениях. Сюжет – актуальные ситуации, проблемы. На сцену выносятся вопросы, отражающую реальный раскол между двумя группами или отсутствие понимания, уважения, узнавания, т. д. в общественном сознании, затрагиваются действительно острые вопросы. Иногда ненависть, страх, боль, горе детей – реальнее не бывает. Кто-то потерял родных, кто-то одинок и нет взаимопонимания со сверстниками, кто-то испытал насилие в семье, и вот они готовы мстить и ненавидеть, перестают верить в будущее, уходят на улицу. Или же – отношения детей и детей-сирот из интернатов, которые друг для друга существуют как непонятные или враждебные группы, либо не существуют и вовсе. Или еще: отношения «здоровых» детей и детей-инвалидов (правильно говорить – детей с ограниченными возможностями) – до недавнего времени очень неудобная для общества тема, практически

табуированная. Еще одна из тем - ВИЧ-инфицированные, СПИД, наркоманы, нуждающиеся в понимании, а зачастую и в поддержке и, по другую сторону враждебное и равнодушное общество.

Но, пока подросток и молодой человек формируется, растет, ему еще можно помочь измениться, проникнуть в него на уровне чувств («С взрослыми-то сложнее. У них вокруг сердца такая защита выстроена!»). При этом надо понимать, что у любого подростка в программе театра есть выбор: он может сам принимать решение. Важно понимать, что ими не манипулируют, а оставляют свободный выбор.

**В-третьих**, возможно, самое важное, наиглавнейшее в социальном театре это то, чем он отличается от профессионального. Главное в его рецепте – возможность пережить состояние, чувство, мысль, что должно изменить человека, разрешить его внутренний конфликт. В «Социальном театре +психологический тренинг» подготовка к спектаклю осуществляется в процессе участия в психологическом тренинге, целью которого является определение молодежной группой актуальной проблемы, а затем проживание спектакля его участниками, совместного поиска решения проблемы и выхода из ситуации - есть самоцель постановки. В этом случае это не просто игра, а если хотите – терапия, арт-терапия, или драма-терапия, педагогика в жизни-действии. Разучивая текст и входя в роль, репетируя, играя сам спектакль и проживая с другими актуальное время, все участники оказываются на выходе реально измененными. Успех и результат достигается с помощью различных методов – дискуссий, переговоров, ролевого моделирования, разыгрывания, проживания и изменения реальных ситуаций. Подростки и молодежь перестают считать других врагами, учатся прощать, договариваться, чувствовать чужую боль. Мир, вдруг, оказывается, другим. А еще возникает осознание того, что гражданское общество начинается с тебя.

**В результате** – подростки и молодежь учатся узнавать друг друга и узнавать в другом, в первую очередь, человека, который достоин уважения и поддержки. Мировоззрение

этих групп становится иным – более толерантным, границы его шире. Они неумолимо становятся взрослыми, но взрослыми свободнее, справедливее, демократичнее тех, которые не проходили через специфический опыт социального театра.

### **Цель программы:**

Использование интерактивных форм вовлечения подростков, молодежи в активный диалог друг с другом, стимулирование поиска практических методов решения проблем, существующих в подростковой и молодежной среде. Посредством «Спектакль + психологический тренинг» активизировать подростков и молодежь к участию в деятельности проекта, объединять их в творческой и социальной активности.

### **Задачи программы:**

- выявление социально значимых тем, поиск созвучного им драматургического материала для спектаклей, разработка на данной основе театральных проектов с предполагаемым участием в них подростков и молодежи, их реализация на художественном уровне;

- пробуждение социальной гражданской активности подростков и молодежи путем предоставления им возможности проявить себя в творческом диалоге с театром до, во время и после спектаклей, являющихся основой проектов;

- объединение интересов и возможностей различных творческих коллективов для совместного участия в реализации проектов программы и ее развитии;

- формирование традиции поиска и распространения новых форм творческого диалога театра и молодежи;

- разработка и реализация интерактивных методов и форм театральной социальной работы с молодежью, включая необходимую для этого подготовку мультипликаторов;

- создание и поддержание безопасного места для подростков и молодежи;

•предоставление возможности организациям, учреждениям, физическим лицам, - всем заинтересованным, участвовать в реализации и развитии комплексной социальной программы «Социальный Театр = спектакль + психологический тренинг».

### **I. «Социальный Театр = спектакль + психологический тренинг»**

Представляет собой обновляемый сюжет самостоятельных театральных постановок, на основе существующей проблемы, выявленной в процессе проведения психологического тренинга, отвечающих цели и задачам программы.

Театральные постановки – объединяют вокруг проекта профилактические мероприятия, взаимосвязанные социально значимой темой, информационно-воспитательной направленностью и практическим планом реализации.

Спектакль проекта – основное мероприятие театрального социального проекта, определяющее его тему, художественный уровень, социальную значимость и включающее в себя сопутствующие ему действия на различных социально-творческих площадках.

Социально - творческие площадки проекта – сопутствующие драматическому спектаклю организованные тренинги с участием молодежи, вовлекающие их в активный творческий диалог с другом, определяющие правила этого диалога с применением метода «Равный Равному с целью выявления актуальных проблем.

Объединенный театральный социальный проект – несколько спектаклей, созвучных по теме, воспитательной направленности, объединяемых единым планом реализации «Здесь и сейчас».

Учебно-методические проекты программы – направлены на организацию подготовки мультипликаторов и теоретического материала для социальной работы с молодежью.

## **II. Шесть ступеней проекта**

- Создание инициативной группы при подростковых клубах (актеры, сценарист, режиссер, модератор) и подготовка ее участников проводиться на базе организаторов или партнеров. Сроки подготовки от одного до несколько месяцев.

- Разработка семинара - тренинга, сопровождающего спектакль проводиться на базе организации руководителей проекта (МУ «Центр досуга детей и подростков»).

- Постановка. Промежуток времени между подготовкой сценария и премьерой зависит от количества репетиций, лидерства и режиссерских навыков руководителей. Рекомендуется продолжительность подготовки - не более двух-трех месяцев.

- Пробы, отработка сценария, корректирование при необходимости, согласованность с программой семинара-тренинга.

- Определение целевой группы и подготовка мест, где будет проводиться тренинг и спектакль (школы, колледжи, ВУЗы, молодежные, подростковые клубы, интернаты, детские дома).

- Проведение проекта на местах (выезд и приезд на места проведения).

- Рефлексия, анализ, обобщение результатов (анкетирование, интервью, сопровождение целевой группы в установленном промежутке времени).

## **III. Объем и источники финансирования**

Программа проекта может реализоваться по мере финансирования ее этапов, согласно смете, из бюджетных источников, за счет добровольных пожертвований и целевых взносов юридических и физических лиц, в том числе иностранных и зарубежных, и прочих поступлений.

#### **IV. Форма контроля за ходом реализации программы**

В части выполнения задач программы контроль осуществляется ее авторами; в части расходования финансовых средств на реализацию проектов программы контроль осуществляется согласно заключенным договорам.

Программа проекта составлена таким образом, чтобы в максимальной степени облегчить понимание сути проекта и механизмов его реализации и двух важных компонентов: *первый* – организация и проведение психологического тренинга «Откровенный разговор», в процессе которого выявляются социальные проблемы внутри молодежной и подростковой группы; *второй* – подготовка и показ спектакля на конкретную социальную тему, пробуждающего интерес и эмоции у подростков и молодежи, в процессе которого аудитория размышляет на заданную тему, получая полную информацию по вопросу, и принимает участие в решении проблемы методами «Равный – равному» и «Здесь и сейчас».

Данный проект также может быть полезен тренерам, педагогам-организаторам, учителям, воспитателям, социальным работникам, организаторам детского и юношеского досуга, лидерам молодежных организаций. Включены практические основы работы с подростками и молодежью по профилактике негативных социальных явлений с помощью средств театральной самодеятельности.

В программе проекта показаны механизмы постановки социального спектакля и реализации театральной части проекта.

## Экология человека

*Т. С. Дорохина, заслуженный учитель РФ,  
преподаватель биологии высшей категории  
МОУ «СОШ № 15»*

«Перед человечеством открывается огромное будущее, если он поймет это, и не будет употреблять свой труд и свой разум на самоистребление»

В. И. Вернадский

Человеческое здоровье – вот что можно было бы поставить во главе всех глобальных экологических проблем, стоящих перед человечеством. В настоящее время человечество живет в сложной экологической обстановке. Среда, в которой изначально жил человек, кардинально изменилось по составу, характеру, свойствам. Этот факт не может не отразиться на жизни человека. И эти проблемы человеческой жизни и здоровья продиктовали необходимость в возникновении новой, доселе неизвестной, науки «Экология». Основной задачей этой науки явилось изучение гармонических взаимоотношений человека и природы. В общем, экология – это наука о структуре и функциях биосферы.

В действительности живые организмы Земли – неразрывные звенья одной цепи, которую образно подразумевают под биосферой. Неизменным в существовании и поддержания системы являются так называемые экологические факторы: абиогенные (абиотические), биогенные (биотические), антропогенные. Все три группы факторов имеют для человека жизненно важные значения. Мы не можем исключить из жизни человека ни одну из них. Этот факт подтверждает «Законы» Б. Каммонера, в которых обосновываются пищевые связи и взаимоотношения внутри экологических систем.

Немалое влияние на жизнь человека оказывает климат и его колебания по всей Земле. Есть так называемый



холодный пояс климата, умеренный пояс, а также тропический и субтропический пояс вечного лета.

Важную роль в нормальной жизни человека играют животные и микрофлора, окружающие его в природе.

### **Вредители человека:**

- микроорганизмы, черви, насекомые, грызуны;
- плохое санитарно-гигиеническое воспитание населения;
- падение нравственных устоев в обществе;
- отсутствие очистительных сооружений промышленных предприятий;
- отсутствие правильных систем очистки воды для питья;
- отсутствие или не правильная утилизация мусора.

Не менее важное влияние на здоровье человека оказывает и химическое загрязнение окружающей среды. Химическое загрязнение, к сожалению, уже встречается и в составе пищи. Сельскохозяйственные продукты чуть ли не полностью получают при помощи химических удобрений. В растениях накапливаются не только злополучные нитраты, но и все возможные ядохимикаты. Растения способны накапливать в себе практически все.

Поэтому, особенно опасны с/х продукты, выращиваемые вблизи больших промышленных районов или вблизи дорог.

И еще один вредный сектор города – шумовое загрязнение, которое держит в напряжении человека в течение суток.

Все эти отрицательные факторы города приводят в целом к уменьшению продолжительности жизни городского жителя по сравнению с сельским. К сожалению, в наше время организовать полноценное рациональное питание каждого члена общества практически оказалось невозможно. Дело даже не в бешеном темпе жизни, а в химическом факторе. Так много химии в нашей жизни, как сейчас – еще не было никогда. Крупные, красивые плоды – обычная картина прилавков любого рынка. Но плоды эти безвкусны и даже представляют опасность для здоровья человека, потому

что выращены они с применением огромного количества удобрений...

Кроме этого характер питания зависит напрямую от уровня жизни людей. Чем ниже уровень, тем неорганизованнее питание в нем.

**Предупредить заболевания людей**, связанные с питанием можно и нужно. Для этого **необходимо**:

- поднять уровень жизни людей;
- усилить контроль за химическим загрязнением продуктов на рынке;
- усилить и сделать более эффективной санитарно-гигиеническое воспитание подрастающего поколения;
- усилить научно-популярное разъяснение последствий химического загрязнения продуктов пищи.

Все перечисленное выше, конечно, не в пользу здоровья человека. Я еще ничего не сказала о повышении среднего радиационного уровня Земли в результате человеческого фактора, что повело за собой следующие последствия:

- повышение заболеваемости лейкемией;
- омоложение раковых больных;
- расширение числа органов, поражаемых раковой опухолью;
- учащение случаев естественного прерывания беременности – недонашивание плода;
- рождение детей с патологией;
- бездетность.

Есть еще один термин, который в нашей жизни занимает довольно весомое место «Экология быта». Сюда можно включить все, что касается жизни человека.

Бытовые загрязнения: химические, биологические, шумовые, природные, радиация.

Химические: мусор и неправильная утилизация; топливно-энергетические; упаковочные материалы; химические добавки к пище; стройматериалы – шифер, асбест и т.д.; лекарственные вещества; удобрения; ядохимикаты.

Химические загрязнения часто приводят к тяжелым, часто со смертельным исходом, заболеваниям, как химические ожоги, отравления и «бич» XXI века – аллергии. Единственный выход из данной ситуации – это химическое просвещение населения всеми возможными способами.

Биологические: столбняк, грибки, холера, брюшной тиф, дизентерия, коклюши, грипп, свинка, дифтерия, корь, СПИД, гонорея, трахома, чума, сыпной тиф, туляремия, малярия.

Биологические загрязнения ведут к инфекционным заболеваниям.

Шумовые загрязнения – громкие звуки, слившиеся в нестройное звучание.

Долгое время влияние шума на организм человека специально не изучалось, хотя уже в древности знали о его вреде. Шум наносит ощутимый вред здоровью, если он превышает допустимые 80 децибелов. Но и абсолютная тишина угнетает и пугает его. Раздражения, связанные с шумом, накапливаются в организме и угнетают его. Ученые установили также, что звуки определенной силы стимулируют процесс мышления, особенно счет. Любые громкие звуки, в частности, и музыка из плеера, наносит повреждения так называемых волосовидных клеток, расположенных во внутренней части уха, которые переносят звуковую информацию в мозг.

Главная опасность плееров в том, что ухудшение от прослушивания музыки становится заметно не сразу. Такое повреждение будет заметно через несколько лет, когда лечение, увы, не сможет вам помочь.

Влияние мобильного телефона на организм человека. За последние 20 лет мобильные телефоны плотно вошли в нашу жизнь. Где бы ни был человек, он просто обязан оставаться на связи 24 часа в сутки, если не хочет пропустить важные события в своей жизни. Вот только о влиянии телефона на здоровье человека мало кто задумывается. А ведь согласно статистике операторов сотовой связи:

- около 70% пользователей разговаривают по телефону более 30 минут в день;

•30% людей имеют по 2 сотовых и регулярно их используют;

•40% наших сограждан на ночь кладет телефон на расстояние менее 0,7 метра от головы, а ведь даже не звонящий аппарат постоянно связывается с базовой станцией;

•только 20% пользователей знают, что влияние мобильного телефона на человека может быть чрезвычайно вредным.

На рубеже тысячелетий в России практически не останется здоровых людей – такой неутешительный прогноз дают нам исследования последних лет. Реалии неблагоприятной катастрофической экологической обстановки, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, удорожание жизни и лекарств, требуют расширения и углубления знаний гигиены.

Оптимальные условия жизни человека.

Для нормальной жизни человека обязательны следующие условия:

- чистый воздух без содержания побочных веществ;
- достаточное количество чистой питьевой воды;
- экологически чистые продукты питания;
- чтобы рождаемость в обществе превосходила смертность;
- высокое благосостояние народа;
- жилье, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям;
- правильный режим труда и отдыха;
- защищенность человека в природе и обществе.

#### Литература

1. Болдырев, В. И. Экология Новомосковского района / В. И. Болдырев. - Новомосковск, 2000. – 152 с. : ил., фото.
2. Перегудов, В. А. Основы экологических знаний : в 2 ч. / В. А. Перегудов, В. И. Болдырев. – Тула : Приок. кн. изд-во. – 1995-1996.  
Ч. 1 : Как устроен окружающий нас мир. – 1995. – 93 с.  
Ч. 2 : Жизнь в окружающей среде. – 1996. – 153 с. : ил.

## Привитие основ здорового образа жизни молодёжи

*Г. В. Воробьёва, социальный педагог,  
учитель физической культуры МОУ  
«СОШ № 9»*

Наша школа расположена на окраине города в бывшем заводском районе, здесь свой специфический контингент родителей и детей. Еще несколько лет назад поблизости не было никаких культурных и спортивных учреждений, неблагоустроенная и непривлекательная для проживания территория.

В школе в 2002 году обучалось около 250 человек, многие дети (60% от проживающих на микрорайоне) уходили в более престижные школы и гимназии.

Нужно было изменить ситуацию, создать собственный привлекательный образ школы, найти свой путь, который бы, в прямом смысле, спас школу.

В первую очередь нами был проведен анализ стартовых возможностей школы.

1. Анализ кадровой составляющей (изучение педагогического коллектива, его настроения и потенциала).

Достаточно продуктивным было решение ввести в штат должность заместителя директора по НМР и создать социально-психологическую службу школы.

2. Социальный маркетинг (знакомство с историей школы, ее традициями и достижениями, изучение социального заказа жителей микрорайона и родителей обучающихся).

3. Разработка нормативно-правовой базы ОУ, перспективного плана работы школы, программы развития.

4. Диалог с муниципальной властью.

5. Поиск дополнительных источников финансирования.

В целях создания современной материально-технической базы был создан Попечительский совет, один из первых в городе, в который вошли не только родители-предприниматели, но и депутаты, представители предприятия-спонсора; ПДОУ.

б. Поиск партнеров (надо было открыть школу для всех желающих сотрудничать с нами).

Необходимо было менять стратегию, работать над престижем школы, завоевывать авторитет, общественную поддержку образовательных идей и проектов, выбранных ОУ.

В прошлом в школе приоритетными были трудовое и спортивное направления; социологический опрос родителей школы и близлежащих детских садов, жителей микрорайона показал нам актуальность спортивно-оздоровительного направления работы, тем более в условиях Чернобыльской зоны. Надо было изменить ситуацию с занятостью детей в свободное время, с состоянием физического и нравственного здоровья наших воспитанников, развивать массовый спорт, рационализировать досуговую деятельность, что является профилактикой асоциального поведения подростков.

Поиски решения проблемы вели вместе с педагогами (через мобильные творческие группы), ученическим коллективом и родителями-активистами. Инициатива поступала по многим вопросам от коллектива.

В течение первых 4-х лет активной работы удалось создать хорошую материально-техническую базу:

- открыли современный компьютерный кабинет (у нас их два),

- кабинет «БОС- Здоровье»,

- сделали ремонт здания школы,

- благоустроили территорию,

- построили один из лучших в области спортивный комплекс.

Была разработана комплексно-целевая программа «Здоровье», включающая 3 блока.

Так же функционирует спортивно-оздоровительная работа, направленная на повышение уровня физической активности и физическое совершенствование:

- работа клуба «Витязь» и классов со спортивным уклоном (футбол, волейбол);

- кружковая работа в рамках дополнительного образования:

- секция футбол (с 1 класса),
- секция лыжи (с 3-го класса совместно с ДЮСШ № 1),
- секция волейбол (со 2-го класса совместно с ДЮСШ № 2),
- плавание для учащихся 2-4 классов (по договорам с Новомосковским колледжем физической культуры и спорта и НМУП «Центр оздоровления детей «Здоровое поколение»),
- рукопашный бой (со 2-го класса),
- хореография для учащихся начальной школы, начиная с 1-го класса;
- Дни здоровья и спорта (при обязательном участии родителей и педагогов) и спортивные праздники:
  - военно-патриотическая игра «Зарница» совместно с ДОСААФ, воинской частью и клубом «Снайпер»,
  - «Масленица»;
  - футбольные турниры, от школьного до международного уровней (на территории школы), совместно с Комитетом по физической культуре и спорту, Детской футбольной лигой России (ДФЛ РФ), Ассоциацией МОА «Черноземье» (г. Воронеж), а также на территории стадиона «Химик» по договору с МУП «Химик»;
  - занятия по увеличению двигательной активности в период работы лагерей с дневным пребыванием (на территории спортивного комплекса «Олимп I»).

Развитие спортивно-оздоровительного направления способствовало повышению авторитета школы, ее имиджа. Впервые в 2004 г. были открыты городские спортивные классы, а к 2006 г. контингент школы вырос почти вдвое. С 2006 г. реализуется программа развития школы «Здоровое детство», ориентированная на здоровьесбережение. Работа по формированию здорового образа жизни ведется ОУ совместно с социальными партнерами в нескольких направлениях:

Работа, направленная на предупреждение возникновения и развития соматических заболеваний:

- диспансеризация, совместно с детской поликлиникой № 1 (все учащиеся), Детским образовательно-оздоровительным центром (учащиеся спортивных классов);

- витаминизация;
- вакцинация совместно с детской поликлиникой №1 (все учащиеся);
- санация полости рта;
- здоровьесберегающие педагогические технологии;

Ведётся санитарно-просветительская работа, направленная на формирование у обучающихся основ здорового образа жизни:

- занятия школы «Уроки здоровья» для учащихся I ступени, проводимых педагогами ОУ;

- занятия с обучающимися среднего и старшего звена совместно с ГУЗ «Тульский областной кожно-венерологический диспансер» Новомосковский филиал, Центром планирования семьи и репродукции (при МУЗ Новомосковский родильный дом), ГУЗ «Тульский областной наркологический диспансер» (классные часы, лекции, фильмы, беседы, анкетирование);

- тематические классные часы;

- участие в заочных олимпиадах валеологической направленности;

- работа, направленная на повышение уровня социально-психологического здоровья:

- безотметочное обучение на I ступени;

- развивающие и коррекционные занятия с педагогом-психологом;

- коррекционные занятия с логопедом;

- беседы с социальным педагогом.

Так же в школе работает стоматологический кабинет, где все обучающиеся могут получить бесплатную квалифицированную помощь.

### **Результативность работы**

За 9 лет работы школа стала социально-культурным и спортивно-оздоровительным центром микрорайона и города. На спорткомплексе школы проводятся спортивные соревнования и турниры всех уровней, в секциях школы занимаются дети всего города и близлежащих населенных пунктов.

Рост контингента обучающихся увеличился в 2 раза.



Рост удовлетворенности родителей образовательно-воспитательной политикой школы (результаты мониторинга - до 86%).

Охват обучающихся внеурочной деятельностью составляет 87%.

Изменились ценностные ориентации детей (как один из показателей - сокращение числа правонарушений за последние годы).

Снизилась детская и педагогическая заболеваемость на 20%.

На протяжении последних лет школа выпускает медалистов.

С 2005 по 2011 гг. уровень школьной тревожности понизился на 24 %.

За тот же период сократилось число курящих обучающихся на 26%.

«Здоровый школьник-это возможно!». Нужна системность и комплексность в действиях.

### **Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа Новомосковского колледжа физической культуры и спорта с населением города Новомосковска**

*Г. А. Мальченкова, преподаватель ФГОУ СПО  
«Новомосковский колледж физической культуры и спорта»*

Оздоровлению населения города Новомосковска, средствами спорта и физической культуры уделяется самое серьезное внимание. Вносит свой заметный вклад в популяризацию здорового образа жизни и колледж физической культуры и спорта.

На базе колледжа ежегодно проводится целый ряд физкультурно-спортивных мероприятий среди населения города. Спортклуб «Новомосковец» организует и проводит с компанией ОАО «ЕвроХим» международный турнир по волейболу среди мужских и женских команд, а с ОАО «Гипс-

Кнауф-Новомосковск» и ОАО «Проктэр&Гэмбл-Новомосковск» спартакиады среди трудящихся по волейболу, мини-футболу, баскетболу. Спортклуб помогает профкому горбольницы проводить свои летние и зимние спартакиады «Здоровье», обеспечивая судейство. Профсоюзный комитет НАК «Азот» совместно со спортивным клубом колледжа ежегодно проводит соревнования по плаванию, лыжным гонкам, легкой атлетике, шахматам, мини-футболу, волейболу. Для организации ООО «Балтика филиал Новомосковский» также проведён физкультурно-оздоровительный праздник.

Для учащихся ДЮСШ № 1 и № 2 колледж предоставляет спортивные сооружения для проведения соревнований по плаванию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Для взрослого населения города и района, во второй половине дня работают группы для занятий оздоровительным плаванием, ОФП, оздоровительным фитнесом, волейболом, атлетической гимнастикой. С вводом в эксплуатацию собственной газовой котельной, занятия в бассейне проводятся круглогодично.

На спортивных сооружениях колледжа активно проводится оздоровительная работа с различными коллективами. НАК «Азот» - оздоровительное плавание, мини-футбол, волейбол, восстановительный центр. «Проктэр&Гэмбл» - оздоровительное плавание, мини-футбол, восстановительный центр. «Гипс-Кнауф» - оздоровительное плавание, мини-футбол. ГРЭС - оздоровительное плавание, фитнес-аэробика. «Оргсинтез» - оздоровительное плавание. ГОТЭК-ЦЕНТР - Новомосковск - оздоровительное плавание, мини-футбол. «Новомосковскмежрегионгаз» - оздоровительное плавание, волейбол, восстановительный центр. ООО «ХимЭкс» - оздоровительное плавание. «Полипласт» - оздоровительное плавание, мини-футбол. Сбербанк - оздоровительное плавание, мини-футбол. МУЗ «Городская клиническая больница», Роддом - оздоровительное плавание. «НЭС» - оздоровительное плавание. Воинская часть -

оздоровительное плавание, мини-футбол. Профессиональное училище № 13 - мини-футбол. 12 участок инкассации - оздоровительное плавание, мини-футбол. «НФРАУ» - ОФП, оздоровительное плавание. Политехнический колледж - оздоровительное плавание. Комитет по здравоохранению - оздоровительное плавание. Команда «Урваноград» (жители Урвановского м-на) - мини-футбол.

Кроме того, на спортивных сооружениях колледжа в группах оздоровительного плавания занимаются учащиеся школ города №№ 17, 23, 25, 4, 9, 2, школы менеджеров и Ширинской школы. В бассейне НКФКиС тренеры спортивного клуба «Исток Дона» обучают плаванию учащихся общеобразовательных школ. Учащимся ДЮСШ футбольного клуба «Химик» предоставляются спортивные сооружения колледжа для учебно-тренировочных занятий в период межсезонья.

Всего на спортивных сооружениях колледжа занимаются 32 группы оздоровительной направленности с возрастным диапазоном от 6 до 70 лет. Всего в течение года на спортивных сооружениях колледжа укрепляют здоровье и занимаются физическим развитием около 1,5 тысяч жителей Новомосковска.

За последние десять лет спортивные базы колледжа стали местом проведения соревнований не только городского и областного масштаба, но и первенств ЦФО и России по летнему и зимнему полиатлону, волейболу, баскетболу, рукопашному бою, мини-футболу.

Во время практики студентами 3 курса и методистами НКФКиС проводится работа в общеобразовательных школах, ДЮСШ и клубах по месту жительства. Это различные беседы, о пользе физической культуры, здоровом образе жизни, о вреде вредных привычек. Спортивные соревнования и физкультурно-массовые мероприятия «Папа, мама, я», зимний, летний физкультурно-спортивный праздник, Дни здоровья.

Особо надо отметить оздоровительную направленность работы студентов 4 курса и методистов колледжа, в период прохождения преддипломной практики в различных лечебно-

профилактических и дошкольных учреждениях коррекционного типа. Например: ООО «Тонус-плюс», МУЗ Донской детский санаторий для детей с заболеваниями органов дыхания, МДОУ № 52, № 30, № 8 для детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, № 2 для детей с заболеваниями органов зрения. Студенты и методисты работают в режиме дня этих учреждений, где проводят занятия лечебной гимнастикой, утренней гигиенической гимнастикой, процедуры массажа, занятия в бассейне, и на свежем воздухе. Во время прохождения практики разрабатываются и апробируются различные оздоровительные и развивающие комплексы экспериментальной части выпускной квалификационной работы студентов. Например: «Использование пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики у дошкольников», «Влияние точечного массажа на профилактику простудных заболеваний у дошкольников», «Коррекция осанки у детей дошкольного возраста упражнениями – Цигун, Тай-цзи, Кунг-фу». За эту оздоровительную работу администрацией ЛПУ и МДОУ многократно выносилась благодарность студентам и преподавателям колледжа.

Отличной формой досуга горожан и привития им здорового образа жизни стало ежегодное проведение физкультурно-спортивных праздников на спортивных сооружениях колледжа, силами преподавателей и студентов, для предприятий и компаний: ОАО «Гипс-Кнауф», ОАО «ЕвроХим», ООО «Балтика Новомосковский филиал», автоколонны. С каждым годом всё больше желающих, поучаствовать в этих мероприятиях. А это значит, что всё больше новомосковцев предпочитают наркотикам, алкоголю и табакокурению – двигательную активность и здоровый образ жизни.

## **Отношение школьников Новомосковска к занятиям физическими упражнениями как средству формирования здоровья**

*Э. Кулиева, студентка ФГОУ СПО  
«Новомосковский колледж физической культуры и спорта»*

*Науч. рук. Н. А. Антонова*

Здоровье – самая большая ценность для любого человека во все времена. Благосостояние любого государства напрямую зависит от физического и нравственного здоровья его граждан. Демографические показатели являются наиболее важными для характеристики населения страны в аспекте устойчивого развития. Как свидетельствуют результаты специальных исследований, одним из самых чувствительных индикаторов качества жизни служит коэффициент младенческой смертности, кривая которого демонстрирует устойчивый спад, начиная с 1992 года. Этот показатель обнаруживает тесную связь со всеми важными факторами развития общества и равняется в среднем по России 13-14 (число умерших младенцев до 1 года на 1000 родившихся). Численность населения РФ в последние 2-3 года уменьшается в среднем на 700 тыс. человек в год. По данным международных организаций, Российская Федерация находится на 143-м месте в мире (наравне с беднейшими государствами Африки и Азии) по показателю ожидаемой продолжительности жизни (67 лет).

На формирование здоровья оказывают влияние многие факторы, немаловажное место среди которых занимают двигательная активность и здоровый образ жизни. Показатели здоровья и физической подготовки детей, молодежи, призывников, количество курильщиков в Российской Федерации, рост алкоголизма и наркомании говорят об остроте проблемы.

Нестабильная экономическая обстановка, ослабление инфраструктуры здравоохранения, образования и культуры заметно ухудшили положение детей, рост стоимости жизни

привел к резкому снижению культуры людей в отношении здоровья. В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и неадекватной физической активности, здоровье детей и молодежи ухудшилось. Есть основания полагать, что успех формирования у школьников положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом во многом зависит от правильного взаимодействия организованного воспитания и влияния социальной среды.

Научные исследования показали, что регулярные занятия физическими упражнениями стимулируют процессы роста и развития детей, а также коррекцию врождённых или приобретённых дефектов физического развития, повышение умственной и физической работоспособности.

Одним из ведущих факторов формирования здоровья человека является привычная для него суточная двигательная активность, под которой понимается сумма движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности. Гиподинамия снижает иммунитет, рост и развитие, способствует возникновению простудных заболеваний, нарушениям обмена веществ, кардио-респираторной системы, возникновению расстройств ЦНС. Для большего эффекта от физических упражнений следует сочетать их с оздоровительными природными факторами, использовать элементы закаливания и, по возможности, занятия на улице.

Нами было проведено исследование отношения школьников разных возрастных групп к занятиям физическими упражнениями как средству формирования здоровья. Для этого было проведено анкетирование учащихся 4-х, 7-х и 11-х классов школ №№ 17, 12, 13, 8, находящихся в разных районах города Новомосковска и имеющих разный статус: гимназия, МОУСОШ, центр образования (всего 320 учащихся).

### **Результаты исследования:**

1. Большинство учащихся с удовольствием посещают школьные уроки физической культуры (60%), только 9

человек стараются избегать посещения, из них 7 – старшекласники.

2. Большой части опрошенных (170 чел.) нравятся уроки физкультуры, однако, 49 человек (примерно поровну в каждой возрастной группе) считают это скучным занятием, а 21 – пустой тратой времени.

3. Почти половина респондентов (168) постоянно занимаются физической культурой и спортом, 31 человек не занимается, а 18 занимаются самостоятельно, эпизодически.

4. Чуть больше половины респондентов (182 чел.) считают, что занятия физическими упражнениями улучшают здоровье, 10 человек считают, что они вредят здоровью.

5. Примерно поровну выбрали ответы на вопрос о сроках начала занятий физическими упражнениями учащиеся всех возрастных групп. Но 34 старшекласника предпочитают начинать занятия по мере возникновения в них потребности, а 31 учащийся 4 класса – с момента начала болезней.

6. Почти половина респондентов (158 чел.) считают, что в Новомосковске мало спортивных сооружений, количество таких ответов уменьшается с возрастом. Для большинства респондентов нет проблем с оплатой занятий в спортивных секциях, клубах, ДЮСШ, т.к. многие из них - бесплатные; шесть человек считают, что занятия стоят дорого.

7. Большинство учащихся всех возрастных групп (108 чел.) предпочитают проводить свободное время, занимаясь музыкой, книгами, живописью, 67 – перед компьютером или телевизором, причём таких больше в средних и старших классах (49), и только 23 респондента посвящают свободное время двигательной активности.

8. Уверенно ответили на вопрос о наличии вредных привычек 29 человек, 62 - ответили отрицательно (из них 28 - 4 класс), 149 учащихся (46,6%) иногда курят и употребляют алкоголь и наркотики, из них 45 – учащиеся 4 класса (55%).

### **Выводы:**

У большинства учащихся сформировано правильное представление о влиянии занятий физическими упражнениями на формирование здоровья человека. Многие с удовольствием посещают уроки физической культуры и занимаются в спортивных секциях, занятия в которых бесплатные или вполне доступны почти для всех. Желание половины опрошенных – увеличить в городе количество спортивных сооружений и спортивных секций, групп.

Вместе с тем, выявлено удручающее положение с наличием вредных привычек даже у учащихся младшего школьного возраста и практически с отсутствием необходимого двигательного режима в свободное от уроков время, что, возможно связано с неверным представлением о здоровом образе жизни, дефицитом времени, отсутствием привычки правильного времяпровождения.