



НАВИГАТОР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Успешные практики некоммерческих организаций по мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек

Москва, 2020

НАВИГАТОР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Успешные практики некоммерческих организаций
по мотивации граждан к здоровому образу жизни,
включая здоровое питание и отказ от вредных привычек

Москва Череповец
ИД «Череповецъ»
2020

УДК 613
ББК 501.204.0
Н15

Сборник создан АНО «Институт научно-общественной экспертизы» с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

В сборнике использованы фотографии, представленные к проектам/программам участниками конкурса на предоставление грантов Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества «Навигатор общественного здоровья» 2020 года.

В подготовке сборника приняли участие: И. Дудникова, Ф. Дусмухаметов, Р. Касимов, В. Караулова, А. Кондратович, Р. Хасанов.

Составитель: Т. Е. Шестакова.
Редактор: С.И. Рыбальченко.

Н15 Навигатор общественного здоровья : Успешные практики некоммерческих организаций по мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек / [АНО «Институт научно-общественной экспертизы»]; составитель Т. Е. Шестакова; редактор С. И. Рыбальченко]. – Москва; Череповец: Череповец, 2021 – 81 с.: ил.
ISBN 978-5-94022-105-0

Проект «Навигатор общественного здоровья» направлен на вовлечение гражданских активистов и некоммерческих организаций к участию в реализации муниципальных программ укрепления общественного здоровья. Проект реализуется с 2020 года АНО «Институт научно-общественной экспертизы» совместно с Ассоциацией «Здоровые города, районы и посёлки» при поддержке Фонда президентских грантов, Комиссии Общественной палаты России по демографии, защите семьи, детей и традиционных семейных ценностей, органов исполнительной власти и местного самоуправления, региональных центров общественного здоровья и медицинской профилактики. В этом сборнике представлены успешные проекты некоммерческих организаций по продвижению здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек из Вологодской, Ульяновской областей, республики Башкортостан.

Издание адресовано представителям некоммерческих организаций и представителям органов местного самоуправления в Российской Федерации.

УДК 613
ББК 501.204.0

ISBN 978-5-94022-105-0

- © АНО «Институт научно-общественной экспертизы», 2020
- © Шестакова Т. Е., составление, 2020
- © Оформление. ООО «Издательский дом «Череповец», 2020



Уважаемые коллеги!

Сборник успешных практик предназначен для тех, кто собирается жить активно, долго и счастливо и желает того же окружающим. Свою приверженность здоровому образу жизни, свой потенциал общественники, как правило, реализуют через социальные проекты. В сборнике представлены успешные проекты некоммерческих организаций по популяризации здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, из Вологодской, Ульяновской областей, Республики Башкортостан. Практически все проекты – победители конкурсов Фонда президентских грантов в различные годы.

Сборник подготовлен АНО «Институт научно-общественной экспертизы» совместно с Ассоциацией «Здоровые города, районы и посёлки» в рамках проекта «Навигатор общественного здоровья», который также реализуется при поддержке Фонда президентских грантов. Цель проекта – вовлечь гражданских активистов и некоммерческие организации к участию в реализации муниципальных и региональных программ укрепления общественного здоровья. Партнеры проекта: Общественная палата Российской Федерации, органы исполнительной власти и местного самоуправления, региональные общественные палаты, центры общественного здоровья и медицинской профилактики.

Выражаю признательность руководителям некоммерческих организаций за взаимодействие при подготовке издания. Сборник – наш совместный вклад в навигацию маршрутов к здоровому обществу и активному долголетию, в реализацию мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография».

«Навигатор общественного здоровья» продолжится в 2021 году в городах-участниках Ассоциации «Здоровые города, районы и поселки», регионах и муниципальных образованиях. Пусть на этом пути нам сопутствуют удача и успех, а новые инициативы получают общественную поддержку и достойную оценку наших сограждан.

Суважением,

Сергей Рыбальченко – генеральный директор АНО «Институт научно-общественной экспертизы», председатель Комиссии Общественной палаты России по демографии, защите семьи, детей и традиционных семейных ценностей

ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛАСТЬ





БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ

Автономная некоммерческая организация
«Центр информационной безопасности в сети интернет «Защита»
Вологодская область, город Череповец

Проблема обеспечения информационной безопасности детей в сети интернет становится все более актуальной в связи с существенным возрастанием численности несовершеннолетних пользователей. Психологи отмечают, что существует ряд аспектов при работе с сетью интернет, негативно влияющих на физическое, моральное и духовное здоровье подрастающего поколения, порождающих проблемы в поведении у школьников, совершении ими противоправных действий.

На высоком уровне остается проблема распространения через интернет-ресурсы материалов экстремистской и террористической направленности. 90% распространения и сбыта наркотических и психоактивных веществ происходит бесконтактным путем.

Актуальность проблемы можно продемонстрировать следующими фактами:

- Число зависимых от интернета составляет от 2 до 10% пользователей (350 миллионов) по всему миру.
- В 11 версии Международной классификации болезней (МКБ 11) рассматривается вопрос о включении НХЗ как самостоятельной нозологической единицы.
- В обиход входят такие понятия, как Facebook-депрессия (В России она могла бы называться «Депрессия от «ВКонтакте»), смс-лунатизм, фантомный звонок, веб-серфинг.

**социальные сети становятся реальным политическим инструментом при организации масштабных акций и флэшмобов.*

Проблема привлекла внимание не только на самом высоком уровне, но и на уровне муниципалитетов. По данным обращений к детскому психиатру г. Череповца в период 2014–2017 гг., большинство подростков сталкиваются со следующими угрозами в сети интернет и социальных сетях: самоубийство, анорексия, педофилия, виртуальное насилие (троллинг), виртуальное мошенничество и преступность, распространение спайсов и энергетиков, пропаганда и вербовка в радикальные и экстремистские организации, завлечение в различные религиозные и сектантские организации. В связи с этим необходимо направить все усилия на защиту детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию. Самым эффективным способом борьбы является первичная профилактика. Она работает по известному принципу: болезнь дешевле предотвратить, чем потом лечить. Именно этот принцип и заложен в работу специалистов проекта «Безопасный интернет». Деятельность проекта осуществлялась в 8 городах РФ, выбранных исходя из запросов родительской общественности, специалистов социальной сферы, а также Уполномоченных по правам ребенка: г. Волгоград (Волгоградская область), г. Ярославль (Ярославская область), г. Балаково (Саратовская область), г. Воркута (Республика Коми), г. Кострома (Костромская область), г. Иваново (Ивановская область), г. Череповец (Вологодская область), г. Владимир (Владимирская область).

Проект «Безопасный интернет» направлен на профилактику нехимических

зависимостей у детей и подростков, формирование потребности к здоровому образу жизни и культуры общения с техническими средствами.

Целью проекта является сохранение психического здоровья детей и подростков, а среди его главных задач можно выделить:

1. Информирование специалистов, родителей, детей об опасностях при чрезмерном увлечении интернетом, социальными сетями.
2. Обучение подростков безопасному пользованию интернетом и информирование о гражданской ответственности в этом направлении.



3. Содействие развитию профессионального сообщества в сфере профилактики нехимических зависимостей у детей и подростков.

Для школьников, профессиональных сообществ педагогов, врачей, социальных работников, представителей силовых ведомств, родительской ответственности и СМИ в 8 городах РФ был организован комплекс мероприятий, который включал обучающие семинары, вебинары, тренинги, информационные встречи, консультации. Данные мероприятия провели: член общественного совета при Уполномоченном по правам ребенка при Президенте РФ, врач-психиатр высшей категории, заведующий

детским психиатрическим отделением с 18-летним стажем, аккредитованный эксперт Роскомнадзора, специалист по нехимическим видам зависимости, имеющий большой опыт организации информационных семинаров.

В г. Череповце (Вологодская область) в проекте приняли участие добровольцы из числа учащихся 10-х классов 4 учебных заведений; в течение всего периода реализации проекта прошли интерактивные занятия по темам информационной безопасности, гигиены пользования информацией в сети интернет с отработкой навыков культуры пользования для подростков.

Не менее 1300 человек приняли участие в информационно-просветительских мероприятиях проекта. Специалисты, работающие с детьми, смогли применить полученные знания в образовательном процессе, при организации внеурочной деятельности школьников, родители – в процессе воспитания детей (организация свободного времени ребенка, применение ненасильственных эффективных методов контроля и др.). Знания, полученные подростками в ходе реализации проекта, помогли им осознать ответственность перед законом за свои действия в сети интернет, безопасно пользоваться ресурсами глобальной сети.

ГТО БЕЗ ГРАНИЦ

Автономная некоммерческая организация содействия развитию и популяризации физической культуры и спорта «ДРОЗД-Череповец»
Вологодская область, город Череповец

По итогам 2019 года Вологодская область занимает 44 место среди всех регионов Российской Федерации по вовлеченности населения в программу ВФСК «Готов к труду и обороне». Но с момента утверждения нормативов комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ОВЗ (Приказ Минспорта РФ № 90 от 12.02.2019 г.) на территории области не зафиксирован ни один случай участия лиц с ОВЗ и инвалидностью в программе ГТО, при этом такой статус имеют более 98,4 тысячи человек.

Остается низким и общий уровень вовлеченности инвалидов и лиц с ОВЗ в систематические занятия физической культурой, так по г. Череповцу он составляет 9,7% от общей численности населения данной категории.

В Вологодской области г. Череповец занимает лидирующие позиции по вовлеченности населения в программу ГТО (1 место в 2017-2019 гг.), а в 2019 году впервые в Череповце при поддержке правительства области был создан центр подготовки к ГТО, где была открыта первая секция ГТО для детей-инвалидов.

Очевидно, что в городе сложились благоприятные условия для организации работы по подготовке детей с ОВЗ и инвалидностью к ГТО в части кадрового обеспечения и наличия физкультурно-спортивных площадок. При этом опрос родителей дошкольников и школьников с ОВЗ и инвалидностью (всего 145 чел.), проведенный АНО «ДРОЗД-Череповец» в специальных

образовательных учреждениях, показал, что:

- Более 92% детей и родителей не владеют информацией о возможности участия детей в программе ГТО.
- 64% родителей хотели бы, чтобы дети участвовали в программе ГТО.
- 82% детей хотели бы получить знак отличия ГТО.

Такой возможности у данной категории граждан не было до 2019 года.

И это обозначило ряд социальных проблем, которые могли бы успешно решаться в пространстве движения ВФСК ГТО:

1. *Недостаточно использованы ресурсы движения ГТО* для повышения уровня здоровья и физической подготовки детей с ОВЗ и инвалидностью, расширения двигательного опыта, для формирования уверенности в своих силах и удовлетворения потребности в общении со сверстниками, в приобретении друзей, получения положительных эмоций от личных спортивных достижений и потребности в новых целях личностного развития, снятия внутренних комплексов и «закрытости».

2. *Недостаточно использованы возможности проекта ГТО* для объединения усилий родителей и специалистов с целью расширения социального пространства детей-инвалидов через участие в масштабном всероссийском физкультурном движении.

3. *Отсутствует практика подготовки детей с ОВЗ и инвалидностью*

для участия в программе ВФСК ГТО на территории Вологодской области при наличии нормативно-правовой базы федерального уровня, квалифицированных кадров и объектов спортивной инфраструктуры города.

Открытие секций ГТО на базе образовательных учреждений и специализированных центров позволит:

- Более эффективно использовать ресурсы движения комплекса ГТО для успешной социализации и положительных внутриличностных изменений у детей с ОВЗ и инвалидностью через совместную деятельность, общение и участие в спортивных испытаниях.
- Создать дополнительные условия для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности детей с ОВЗ и инвалидностью, обеспечения оптимального объема их двигательной активности, приобретения нового двигательного опыта.
- Обеспечить территориальную и финансовую доступность физкультурных занятий для детей с ОВЗ и инвалидностью под руководством квалифицированных специалистов.
- Повысить уровень мотивации детей с ОВЗ и инвалидностью к участию в программе ГТО и регулярным занятиям физической культурой.
- Включиться в решение задач государственной программы РФ «Развитие ФКиС» (Постановление Правительства РФ от 29.03.2019 г. № 372) по созданию условий для лиц с ОВЗ и инвалидностью систематически заниматься физической культурой, в т.ч. участвовать в программе ГТО.
- Повысить уровень информированности жителей Вологодской области



ГТО без ГРАНИЦ

о возможности участия инвалидов и лиц с ОВЗ в программе ГТО.

- Приобрести опыт подготовки к ГТО и сопровождения лиц с ОВЗ и инвалидностью от допуска к занятиям до регистрации и участия в официальном тестировании (получение знака отличия ГТО) с дальнейшей трансляцией на территории области, страны.
- Определить и систематизировать программные и методические основы подготовки детей с ОВЗ и инвалидностью к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Цель проекта – создать условия для подготовки и участия детей с ОВЗ и инвалидностью в программе ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Для этого необходимо реализовать задачи проекта:

1. Разработать программы занятий секций по подготовке детей с ОВЗ и инвалидностью к участию в программе ВФСК ГТО с учетом возраста и нозологических особенностей.

2. Организовать секционные занятия по подготовке детей с ОВЗ и инвалидно-



стью к выполнению испытаний комплекса ГТО.

3. Обеспечить сопровождение и участие детей с ОВЗ и инвалидностью в официальном тестировании по программе комплекса ГТО.

В рамках проекта планируется открыть 9 секций ГТО по месту обучения детей (в образовательных учреждениях) и в специализированных физкультурных центрах (центр ГТО АНО «ДРОЗД-Череповец», открытый при поддержке правительства Вологодской области, и МУ «Реабилитационный центр для детей и подростков с ОВЗ «Преодоление»): 6 секций для дошкольников и 3 секции для школьников с ОВЗ и инвалидностью. В секциях будут заниматься 110 детей с общими заболеваниями, интеллектуальными нарушениями, тяжелыми нарушениями слуха и речи.

Период реализации проекта составляет 16 месяцев. Он обусловлен правилами приема нормативов ГТО одним лицом строго в течение одного календарного года (Приказ Минспорта № 699 от 28.08.2019 г., п. 25).

Реализация проекта позволит:

- Более эффективно использовать ресурсы комплекса ГТО для повышения уровня здоровья и физической подготовки детей с ОВЗ и инвалидностью, расширения их двигательного опыта, для формирования у них уверенности в своих силах, удовлетворения потребности в общении со сверстниками, в приобретении друзей, получения положительных эмоций от личных спортивных достижений и потребности в новых целях личностного развития, снятия внутренних комплексов и «закрытости».
- Обеспечить финансовую и территориальную доступность занятий по подготовке к ГТО для детей с ОВЗ и инвалидностью и, как следствие, повысить их мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями.
- Приобрести опыт подготовки к ГТО и сопровождения детей с ОВЗ и инвалидностью от допуска к занятиям до регистрации и участия в официальном тестировании (получение знака отличия ГТО), транслировать его на территории области и страны.
- Разработать программы подготовки детей с ОВЗ и инвалидностью к выполнению нормативных требований комплекса ГТО для двух возрастных групп (дошкольники и школьники) с учетом особенностей нозологии, которые могут быть использованы для работы с детьми в рамках учебной и внеучебной деятельности по физической культуре, для организации секций ГТО для взрослых с ОВЗ и инвалидностью.

ЖИТЬ ЗДОРОВО!

Вологодская региональная общественная организация социальной поддержки граждан «Активное поколение»
Вологодская область, город Вологда

Классическая модель здравоохранения, основанная на пассивной роли пациента, постепенно теряет свои позиции и уступает место новой, при которой сотрудничество врача и пациента является необходимым условием предупреждения заболеваний и эффективного лечения. Но подобное взаимодействие может быть успешным только при условии надлежащего уровня медицинской грамотности населения и наличия мотивации в части сохранения здоровья и приверженности правильному лечению. Принцип активной вовлеченности пациента в процесс лечения подразумевает, что человек должен иметь доступ к всесторонней информации о своем заболевании. Это значит, что даже люди, далекие от медицины, должны обладать хотя бы базовыми знаниями в области правильного приема лекарственных средств.

Основа модели ответственного самолечения — это информированное применение безрецептурных лекарственных средств. Сегодня никто не ставит под сомнение необходимость ком-

пьютерной, финансовой или правовой грамотности, потому что без базовых знаний в этих областях сложно выжить в современном обществе. При этом мало кто знает даже основные правила применения лекарственных средств, хотя на протяжении жизни каждый из нас сталкивается с необходимостью приема множества разных препаратов для себя и своих близких.

Повышение медицинской грамотности населения важно для популяризации здорового образа жизни и демонстрации возможностей влияния ответственного самолечения на систему здравоохранения. Анализ международного опыта демонстрирует, что внедрение данной системы позволяет экономить до 5% государственного бюджета на здравоохранение. В частности, исследования показали, что внедрение отдельных элементов концепции ответственного самолечения способствует высвобождению до 7% врачей общей практики с полной занятостью, что позволяет ежегодно экономить до 260 млн долл.



Таким образом, преимущества ответственного самолечения заключаются в облегчении финансовых затрат государства на здравоохранение, а также в снижении нагрузки на специалистов, способных решать более сложные медицинские задачи.

Наряду с экономическим эффектом не менее значимым является и общее положительное воздействие ответственного самолечения на предупреждение заболеваний и эффективную борьбу с ними. Во многом такой результат достигается за счет того, что население более ответственно относится к своему здоровью, уделяет внимание профилактике и оздоровительным занятиям.

Как помочь человеку сохранить здоровье и продлить активную жизнь? Ответ на этот вопрос дала Вологодская региональная общественная организация социальной поддержки граждан «Активное поколение» в результате реализации проекта «Жить здорово!».

Проект нацелен на популяризацию здорового образа жизни, демонстрацию значения и возможностей ответственного отношения к своему здоровью через профилактику заболеваний.

Задачи, реализуемые в рамках проекта для достижения цели:

1. Информационно-просветительская работа среди пенсионеров, где в доступной форме разъясняют вопросы по самостоятельному применению безрецептурных лекарств в случае легких недомоганий, рост медицинской грамотности для улучшения качества жизни населения и повышения эффективности лечения.

2. Организация бесплатного обучения пенсионеров компьютерной грамотности.

3. Организация работы оздоровительных секций, групп здоровья, проведение физкультурных соревнований для профилактики заболеваний, а также с целью пропаганды здорового образа

жизни как альтернативы медикаментозному лечению заболеваний.

4. Организация участия наиболее инициативных пенсионеров в экскурсионно-туристической поездке в качестве поощрения за проявленную активность в ходе реализации проекта с целью популяризации здорового образа жизни.

Аудитория проекта – люди пенсионного возраста, ветераны, проживающие в 5 муниципальных образованиях Вологодской области.

Комплекс мероприятий, проводимых в рамках реализации проекта, проходил под девизом «Помоги себе сам!».

Как помочь? Что для этого нужно?

1. *Владеть информацией.* Для этого важно постигать медицинскую грамотность, посещать занятия Университета третьего возраста по циклу «Профилактика заболеваний». Также важно овладеть компьютерной грамотностью, получать объективную информацию в сети интернет о заболеваниях, профилактических мероприятиях, мировом опыте и др.

2. *Заниматься профилактикой заболеваний:* исполнять советы профессионалов, осознанно относиться к медицинской профилактике, посещать оздоровительные секции (скандинавская ходьба, дыхательная и суставная гимнастика, занятия плаванием и т.п.), вести активный образ жизни, тренировать умственные способности.

В реализации проекта благополучателями стали 455 человек, в том числе 140 человек посещали Университет третьего возраста, 140 человек обучились работе на компьютере, 120 человек посетили группы здоровья, занимались в спортзалах, бассейнах, обучались основам скандинавской ходьбы, 35 человек приняли участие в экскурсионной поездке, 20 человек прошли диспансеризацию в центре активного долголетия «Уют» в г. Соколе.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Вологодское региональное отделение
общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России»
Вологодская область, город Вологда

В условиях происходящих в России демографических процессов, характеризующихся увеличением численности пожилых людей, высоким уровнем смертности и невысоким уровнем продолжительности жизни, приоритетом социальной и демографической политики является повышение качества жизни и увеличение ожидаемой продолжительности жизни к 2025 году – до 75 лет.

Учитывая, что пожилой возраст – это особенная и важная пора в жизни человека, одной из важнейших задач становится сохранение и укрепление здоровья граждан старшего возраста, увеличение продолжительности их активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни, повышения качества жизни. Удовлетворительное здоровье в пожилом возрасте – это не только самочувствие и позитивный настрой, это и условия, и предпосылки активной старости. Активное старение определяется Всемирной организацией здравоохранения как процесс оптимизации возможностей для физического, социального и умственного благополучия на протяжении всей жизни с целью распространения продолжительности здоровой жизни, производительности и высокого жизненного уровня на период пожилого возраста.

«Здоровый образ жизни» – проект, целью которого является содействие сохранению и укреплению здоровья пожилых людей, развитию «культы» здорового тела, здорового духа, здоровой жизни среди граждан старшего поколе-



ния, созданию условий для их активного, творческого и профессионального долголетия. Реализация цели проекта происходит посредством просветительских программ, направленных на профилактику заболеваний, формирование здорового образа жизни, привлечения к постоянным физкультурно-оздоровительным занятиям и занятиям спортом с учетом физических возможностей и состояния здоровья пожилых граждан.

Задачи проекта:

1. *Проведение комплекса просветительских и физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физическо-*

го и психологического здоровья пожилых людей, поддержание их активной долголетней жизни.

2. *Создание условий для пенсионеров для ведения здорового образа жизни и положительного воздействия профилактических мероприятий через организацию секций оздоровительной и спортивной направленности.*

3. *Привлечение граждан пожилого возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к участию в спортивных соревнованиях.*

Социальная значимость проекта заключается в пропаганде мероприятий по укреплению здоровья через средства массовой информации, социальные сети.

Проект направлен на укрепление здоровья людей старшего возраста, пенсионеров, инвалидов, на приобщение их к активным занятиям физической культурой и спортом, повышение качества жизни пожилых людей. Для этого были запланированы профилактические мероприятия по созданию условий для их активного, творческого и профессионального долголетия, по привлечению к постоянным физкультурно-оздорови-

тельным занятиям и занятиям спортом с учетом физических возможностей и состояния здоровья пожилых граждан: цикл встреч с врачами, лекции представителей сферы здравоохранения, физической культуры и спорта по освещению вопросов о правильном питании, гимнастических упражнениях и других интересных для пожилых людей тем. Подобраны инструкторы по физической культуре и волонтеры для проведения оздоровительных секций для пенсионеров. Проект также предусматривает приобретение спортивного инвентаря для 50 секций оздоровительной и спортивной направленности в 13 муниципальных районах, проведение спортивных соревнований среди пенсионеров как на муниципальном, межмуниципальном, так и региональном уровне (летняя спартакиада, туристический слет пенсионеров, турниры по шахматам и шашкам, турниры по дартсу, настольному теннису, плаванию, скандинавской ходьбе и другие спортивные игры).

Практика проведения подобных мероприятий показывает их востребованность, возрастающую популярность среди пенсионеров и инвалидов.



Вологодская региональная общественная организация инвалидов стомированных больных «АССТОМ-Вологда»
Вологодская область, город Вологда

Онкология – актуальная проблема человечества. Ежегодно число случаев заболевания раком возрастает в геометрической прогрессии. Гарантированные способы избежать онкологии медицине неизвестны. Однако профилактика онкозаболеваний – необходимая мера, которая под силу человеку. Благодаря несложным правилам возрастает шанс если не предупредить болезнь, то хотя бы своевременно начать лечение без больших потерь, не доводить ситуацию до крайности.

Профилактика представляет собой раннее выявление онкологических заболеваний и болезней, которые могут им предшествовать. Благодаря профилактическим мерам возможно определить группу риска среди населения и сформировать у него необходимые знания о болезни и способах её предупреждения. Успех профилактических мер возможен в том случае, когда государство и население работают сообща. Самостоятельно население может предупредить болезнь благодаря следующим действиям: владеть информацией об онкологических заболеваниях, систематически проводить самодиагностику, вовремя проходить осмотры у врача и следовать его рекомендациям, а в случае возникновения подозрительных симптомов немедленно обращаться за консультацией.

Диагноз «рак» это практически всегда психологическая травма: диагноз, ожидание последующего длительного

лечения, угроза инвалидизации, отсутствие развитой системы социальной адаптации, страх смерти. Проблема современного общества состоит в том, что население недостаточно информировано о важности профилактики и прохождения диспансеризации для раннего выявления и дальнейшей полноценной реабилитации онкологических заболеваний, а поздняя диагностика всегда представляет трудности в плане лечения. Эта проблема очень актуальна для Вологодской области, поэтому распространение информации о просветительских и профилактических мероприятиях, направленных на популяризацию регулярных диспансеризаций и интегрирование мер по профилактике онкологических заболеваний, крайне необходимо. Именно информационная поддержка граждан о профилактике онкологических заболеваний и необходимости прохождения диспансеризации является целью проекта «Популяризация сведений об онкологических заболеваниях» Вологодской региональной общественной организации инвалидов стомированных больных «АССТОМ-Вологда».

Задачи, направленные на достижение цели проекта, обозначены следующим образом:

1. Оказание информационно-справочной поддержки населения о необходимости прохождения диспансеризации.

2. Информирование о видах и способах получения различной помощи в государственных и муниципальных учреждениях, в том числе общественных, оказывающих квалифицированную помощь онкологическим пациентам и их родственникам.

3. Содействие в организации консультаций у профильных специалистов (онколог, психолог, юрисконсульт, специалист по социальной работе и др.).

4. Оказание помощи по реализации индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида.

Информирование населения о данной проблеме на сайтах организации, публикации в СМИ, размещение стендов в лечебных учреждениях и распространение информационных буклетов, способствуют снижению заболеваемо-

сти и смертности. Не менее важными мероприятиями являются организация пациентских встреч для консультаций у специалистов в спокойной обстановке, получения ответов на интересующие вопросы и моральной поддержки, а также получения помощи во взаимодействии с органами власти и просто общения друг с другом; получение индивидуальных консультаций, а использование манекена для пациентов с раком кишечника позволит им грамотно подобрать технические средства реабилитации.

В ходе реализации проекта привлекаются люди, так или иначе столкнувшиеся с онкологическими заболеваниями: пациенты с раком, их родственники, специалисты по данному профилю, органы государственной власти и всевозможные некоммерческие организации, работающие в этом направлении.

Реабилитация (третичная профилактика) наркозависимых, находящихся в местах лишения свободы, «ДОРОГА В НОВУЮ ЖИЗНЬ»

Автономная некоммерческая организация «Центр по реабилитации лиц, злоупотребляющих спиртными напитками или наркотическими средствами «Палинар» Вологодская область, город Вологда

Криминогенная обстановка на территории Вологодской области, связанная с незаконным оборотом наркотиков, в 2018 году оценивается как стабильная и контролируемая. По данным мониторинга состояния наркоситуации, в 2018 году в области снизилась численность наркопотребителей (2018 год – 2328 чел.; 2017 год – 2514 чел). Общее количество преступлений в этой сфере в 2018 году сократилось на 33,6%. По тяжким и особо тяжким составам преступлений по линии незаконного оборота наркотиков за 2018 год количество уголовных дел снизилось на 45%. В то же время наркоситуация в области официально оценивается как напряженная. Каждый четвертый отбывает наказание за преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков (в 2019 г. всего 5946 чел., из них 25,9% за преступления в сфере незаконного оборота наркотиков; в 2018 году 6029 из них 25%). В сфере незаконного оборота наркотиков 90% преступлений совершено повторно.

Разработка и реализация программы по реабилитации (третичной профилактике) наркозависимых, находящихся в местах лишения свободы, приобретает особую значимость не только в связи с внесением изменений в ст. 72-1 УК РФ об определении порядка осуществления контроля за исполнением осужденными обязанности пройти лечение от наркомании

и медицинскую и (или) социальную реабилитацию (Федеральный закон от 06.06.2019 № 132-ФЗ), реализацией Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года (Указ Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 г. № 690.), но и Государственной программы «Обеспечение профилактики правонарушений, безопасности населения и территории Вологодской области в 2013-2020 годах» (Постановление Правительства Вологодской области от 22.10.2012 № 1220 (ред. от 12.03.2018)).

С 2009 года АНО «Палинар» в рамках региональных субсидий проводит реабилитацию наркозависимых лиц, находящихся в местах лишения свободы, по которой ежегодно около 100 осужденных получают помощь, из них 30 проходят полный курс реабилитации. Более 60% из них демонстрирует повышение мотивации на исправление, отказ от дальнейшего употребления наркотических средств и продолжение выздоровления. Реабилитация (третичная профилактика) наркозависимых, находящихся в местах лишения свободы, реализуется в рамках комплексной программы «Дорога в новую жизнь». Программа направлена на коррекцию личности, восстановление психологического, духовно-нравственного здоровья, отработку моделей законопослушного поведения, предупреждение вовлечения

в наркозависимость. Реабилитация осужденных, из числа наркозависимых, находящихся в местах лишения свободы – цель данной программы.

В ходе реализации программы «Дорога в новую жизнь» решаются следующие задачи:

1. Разработка комплексной программы реабилитации наркозависимых, находящихся в местах лишения свободы.

2. Реализация комплексной программы реабилитации наркозависимых, находящихся в 4 исправительных колониях.

3. Формирование у родственников осужденных устойчивых установок на поддержку у осужденных исправления, законопослушного поведения, здорового образа жизни.

4. Обобщение практики в ходе реализации проекта. Информирование общественности о результатах проекта.

Программа рассчитана на проведение еженедельных занятий в течение 10 месяцев в 4 исправительных колониях: ФКУ Исправительная колония-1 (г. Вологда), ФКУ Исправительная колония-2 (пос. Паприха), ФКУ Исправительная колония-12 (пос. Шексна), ФКУ Исправительная колония-17 (пос. Шексна) Вологодской области. В Программу вовлечены осужденные с установленным диагнозом наркомания/алкоголизм, осужденные без диагноза, но признающие наличие у себя зависимости от ПАВ, родственники осужденных. Реабилитацию осужденных проводят специалисты АНО «Палинар» в сотрудничестве с консультантами, обладающими опытом работы в режиме реабилитации, и волонтерами (зависимые и созависимые), прошедшими реабилитационные программы на базе АНО «Палинар» с целью передачи ими положительного опыта.



Программа для осужденных из числа наркозависимых состоит из 2 этапов. Первый этап – мотивационный, направлен на восстановление физического, психического, нравственного здоровья, выявления положительных и опасных тенденций в формате лекций, бесед, обсуждений. Второй этап – интенсив, направлен на обеспечение устойчивости установок, их закрепление у осужденных в формате тренингов, практикумов. Осужденные, успешно прошедшие курс реабилитации, получают сертификат об окончании, прилагающийся к личному делу, и характеристику результативности мероприятий для представления в БУЗ Вологодской области «Вологодский областной наркологический диспансер № 1» с последующей возможностью снятия их с наркологического учета. Комплексный курс реабилитации в каждой ИК составляет 500 час (180 час. работа со специалистом/320 час самостоя-

тельная работа). В рамках Программы предусмотрена работа с родственниками осужденных, в групповом формате, направленная на формирование установок по поддержке осужденного в отказе от наркотиков/ПАВ.

Особенностями программы «Дорога в новую жизнь» являются: разработка механизма текущего и итогового контроля, позволяющих проводить анализ сформированности компетенций; разработка методического обеспечения, включающая пошаговые инструкции для участников, и пособие для специалистов «Третичная профилактика (реабилитация) и подготовка к социализации наркозависимых, находящихся в местах лишения свободы».

К контролю промежуточных и итоговых результатов программы привлечены УФСИН России по Вологодской области, УМВД по Вологодской области, Комитет гражданской защиты и социальной безопасности Вологодской области.

СПОРТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Вологодское региональное отделение общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России»
Вологодская область, город Череповец

Одним из важнейших щитов здоровья в пожилом возрасте являются занятия физической культурой и спортом. Физкультура и спорт не только положительно влияют на общее состояние организма, но и способствуют повышению интеллектуальной активности, улучшают выносливость, дарят хорошее настроение и заряд бодрости на весь день.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как неременное условие и предпосылка осуществления и развития других сторон общественной жизни и обеспечивающий сохранение плодотворной творческой и физической активности и высокой продолжительности жизни.

В Вологодском региональном отделении общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» есть активные пенсионеры, которые и в семьдесят лет выходят на лыжную или на беговую дорожку. С каждым годом растет их число, и все благодаря реализации социально-значимого проекта, направленного на оздоровление людей пожилого возраста.

Социально-значимый проект «Спортивное долголетие» направлен на укрепление здоровья людей старшего поколения. От образа жизни, эмоционального состояния, активности во многом зависит здоровье пенсионеров.

Целью данного проекта является формирование здорового образа жизни пенсионеров.

Проект позволяет решить ряд важных задач:

1. Привлечь пенсионеров к активным занятиям физкультурой и спортом.

2. Организовать работу кружков и секций оздоровительной и спортивной направленности.

3. Организовать проведение соревнований на муниципальном, региональном уровнях и участие в соревнованиях всероссийского уровня.

4. Организовать проведение туристического слета ветеранов.

5. Изготовить полиграфическую продукцию, в т.ч календари, буклеты, дипломы спортивной направленности.

6. Организовать освещение проведения мероприятий в районных и областных СМИ, на сайте организации и в социальных сетях.

7. Приобрести спортивный инвентарь для проведения мероприятий и привлечения пенсионеров к занятиям физической культурой и спортом.





Реализация проекта направлена на то, чтобы проводимые мероприятия повысили качество жизни пенсионеров, изменили отношение людей старшего поколения к жизни: с одной стороны, для укрепления здоровья, с другой – для преодоления психологического барьера, чтобы, несмотря на возраст, активно участвовать в спортивной жизни села, города, района, области.

В течение всего периода реализации проекта были организованы секции физкультурно-оздоровительной направленности, такие как секции скандинавской ходьбы, секции дыхательной и суставной гимнастики, секции по дартсу, шашкам, шахматам, настольному теннису, плаванию, спортивным танцам, по пулевой стрельбе, по легкой атлетике, зимним видам спорта для пенсионеров и лиц с ограниченными возможностями здоровья. На муниципальном уровне было предусмотрено проведение спортивных соревнований – по зимним видам спорта, турниров по шашкам, турниров по дартсу, шахматных турниров, турниров по скандинавской ходьбе, турниров по настольному теннису. А также было оказано содействие в участии пенсионеров во всероссийском Дне бега на муниципальном уровне.

Проектом предусматривалась организация и проведение спортивных соревнований на региональном уровне: областная Спартакиада пенсионеров, областной шахматный турнир, областной туристический слет ветеранов.

Итогом проводимой спортивной работы стало участие пенсионеров-победителей областных соревнований во Всероссийском шахматном турнире и в Спартакиаде пенсионеров России.

ТОТЬМА СПОРТИВНАЯ

Тотемское районное отделение Всероссийской общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов
Вологодская область, город Тотьма



Социальная значимость проекта «Тотьма спортивная» обусловлена несколькими подходами. С одной стороны, сущность проекта состоит в развитии потенциала жителей г. Тотьма старшего возраста. Выход на пенсию – это следующий (неизбежный) этап социализации личности, в котором нужно искать возможности, а не заикливаться на ограничениях, связанных с социальным положением и возрастом. Появление большого количества свободного времени – один из самых больших положительных моментов. И главное для пенсионера состоит в том, чтобы максимально заполнить это свободное время полезными и положительными эмоциями. Одним из факторов развития духовного и физического потенциала

является участие в спортивной жизни, систематическое занятие физической культурой и массовыми видами спорта.

С другой стороны, особенность проекта заключается в массовом вовлечении жителей Тотьмы разных возрастов в спортивные практики. Массовый спорт рассматривается в проекте не только как средство профилактики заболеваний, поддержания здорового образа жизни, но и как ресурс конструирования городских активностей, средство взаимодействия разных поколений и сообществ.

Подобные выводы сделал Тотемский районный совет ветеранов совместно с партнерами в ходе проведения социологического опроса жителей Тотьмы в ноябре 2018 г. по изучению проблематики досуга (инициативное исследова-



ние, квотная половозрастная выборка, N=200, погрешность +/- 5%). Более 70% тотмичей разных возрастов отметили, что в свободное время хотели бы принимать систематическое участие в мероприятиях по направлению массового спорта (тренировки и спортивные события с массовым охватом жителей). При этом респонденты указали и направления занятий – большее «признание» получили бег и скандинавская ходьба, велосипедный спорт, лыжный спорт и шахматы, стрельба.

Учитывая потребности и ресурсы пожилых людей и других возрастных групп из числа жителей Тотьмы, опыт организации общегородских и районных спортивно-массовых мероприятий в 2017-2018 гг. («Тотемская верста», «Лыжня России», «Шахматный турнир»), данный проект позволил апробировать единую систему работы по популяризации ценностей здорового образа жизни, организации единого календаря спортивно-массовых мероприятий и развитию здоровьесберегающих технологий в социальной среде города. Социально значимый потенциал проекта заключается в обеспечении трансформации различных спортивных практик в систему единого спортивного движения и инициирования в его русле новых проектов в дальнейшем в Тотемском районе.

Целью проекта «Тотьма спортивная» являются стимулирование активного долголетия среди жителей г. Тотьма Вологодской области посредством популяризации ценностей здорового образа жизни и вовлечения разновозрастных групп населения в занятия массовыми видами спорта, а также формирование потенциала жителей старшего возраста как активной социальной группы, способствующей привитию практик здоровьесбережения среди населения г. Тотьма Вологодской области.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

1. Разработка и апробация модели просветительской и профилактической работы в области здоровьесбережения разных возрастных групп, направленной на стимулирование тотмичей к систематическим занятиям физической культурой и массовыми видами спорта.

2. Формирование условий для вовлечения жителей Тотьмы в комплексную систему занятий массовыми видами спорта при мотивирующей и направляющей роли лиц старшего возраста.

3. Формирование устойчивых ценностей здорового образа жизни, самостоятельных инициатив и долгосрочных практик вовлечения жителей Тотьмы в занятия массовыми видами спорта.

Своей сущностной направленностью концепция проекта исходит из ключевых ценностей ветеранского движения Тотьмы, сформировавшихся из идей здоровьесбережения и активного долголетия. При этом контекстуальные рамки данного проекта затрагивают не только лиц старшего возраста, но и тотмичей самых разных возрастов.

Структурно проект предполагает:

- Разработку и апробацию модели просветительской и профилактической работы в области здоровьесбережения разных возрастных групп (в т.ч. проведение информационных акций, обучающих занятий по направлениям ЗОЖ).
- Вовлечение жителей в участие в массовых видах физкультуры и спорта в условиях малого города (основные: беговой спорт, лыжный спорт, шахматы, скандинавская ходьба, велосипедный спорт; дополнительный: стрельба из пневматической



винтовки), по каждому направлению пройдут отдельные текущие мероприятия и ключевые – с массовым участием жителей и насыщенной информационной составляющей.

- Формирование устойчивых сообществ в г. Тотьма вокруг выделенных в рамках проекта направлений массовых видов спорта с целью того, чтобы жители после завершения цикла основных мероприятий проекта самостоятельно инициировали новые локальные проекты и спортивно-оздоровительные практики (мотивационная и информационная работа, проведение обучающих семинаров, формирование инициативных спортклубов и др).

Целевая аудитория проекта включает две внутренние группы: жители старшей возрастной группы как идеологи, организаторы и благополучатели; жители Тотьмы других возрастов, в т.ч. дети и подростки как организаторы и благополучатели.

Непосредственно участниками проекта стали 750 жителей Тотьмы, боль-

шинство из которых старше 55 лет. В рамках проекта проведены массовые ключевые, обучающие и текущие мероприятия по направлениям ЗОЖ и спортивной подготовки. Участники получили «Книжку участника проекта», заполнение которой показывает активность жителя.

К числу основных качественных результатов проекта относится:

- Усиление роли лиц старшего возраста Тотьмы как активной части населения, как инициаторов общегородских практик популяризации ЗОЖ.
- Популяризация новых направлений физической культуры и массового спорта в Тотьме, формирование на этой основе новых инициативных групп.
- Развитие интереса жителей Тотьмы к технологиям активизации ЗОЖ, просвещение тотмичей в данной области социальной практики.
- Создание личностных мотивационных условий для занятия физической культурой и массовыми видами спорта.

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ И ПОМОЩИ ЛЮДЯМ, ОСТРО ПЕРЕЖИВАЮЩИМ СИТУАЦИЮ С ПАНДЕМИЕЙ КОРОНАВИРУСА

Благотворительный фонд «Содействие»
Вологодская область, город Череповец



С июля по ноябрь 2020 года Благотворительным фондом «Содействие» при поддержке и на средства Фонда президентских грантов в Череповце был реализован социальнозначимый проект «Центр психологической поддержки и помощи людям, остро переживающим ситуацию с пандемией коронавируса».

Проект направлен на оказание помощи череповчанам, остро нуждающимся в психологической поддержке специалистов из-за переживаемого сильного стресса вследствие пандемии коронавируса, а также постстрессового эмоционального и личностного неблагополучия.

Специалисты отмечают, что большинство людей, находившихся на карантине, испытывали как краткосрочные, так и долгосрочные проблемы с психическим здоровьем, включая стресс, бессонницу, эмоциональное истощение и злоупотребление психоактивными веществами.

Все это впоследствии может обусловить появление серьезных психологических, а в случае отсутствия психологической помощи и поддержки – и психических проблем у значительной части населения. Именно для предотвращения такого развития ситуации был разработан проект, объединивший ведущих психологов города.

Результаты проекта впечатляющие: более 550 человек получили бесплатную квалифицированную помощь профессиональных психологов.

Наиболее частыми были обращения по поводу домашней тираннии, причем как со стороны мужа, так и со стороны жены, запросы на помощь в ситуации развода, измены одного из супругов, решения вопроса как «поделить» детей без ущерба для детской психики.

Нередки были и просьбы помочь справиться с тяжелым чувством вины перед детьми, родителями, супругом, коллегами и друзьями, оказать поддержку в ситуации необходимости преодоления психологических барьеров перед устройством на новую работу. Были и другие жизненные ситуации, которые люди не в состоянии были пережить без помощи и поддержки специалиста.

Елизавета Глибина, ведущий психолог проекта: «За пять месяцев работы проекта было проведено более 300 групповых и индивидуальных консультаций, 12 тематических встреч и 20 групп взаимопомощи. Комплексная работа опытных специалистов способствовала значительному улучшению психологического самочувствия наших благополучателей».

Ольга Леханова, к.п.н., доцент, заместитель директора РУМЦ СЗФО ЧГУ, психолог проекта: «Благодаря проекту в наше непростое время мы смогли помочь особо уязвимой категории населения – обучающимся с ОВЗ и инвалид-



ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ И
ПОМОЩИ ЛЮДЯМ, ОСТРО ПЕРЕЖИВАЮЩИМ
СИТУАЦИЮ С ПАНДЕМИЕЙ КОРОНАВИРУСА

ПРОЕКТ РЕАЛИЗУЕТСЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМ ФОНДОМ "СОДЕЙСТВИЕ"



ностью, их родителям, а также многим людям, тяжело переживающим реалии жизни в пандемический период».

Среди других мероприятий проекта можно выделить конкурс «Моя мечта: счастье глазами детей», в котором приняли участие более 40 семей; Марафон для родителей, проведенный в рамках Форума педагогических работников и родительской общественности <https://youtube.com/watch?v=gpdPupalg9s>.

«Проект успешно завершен, но из-за нового витка пандемии людей, которым жизненно необходима профессиональная помощь и поддержка становится все больше. Поэтому, мы – инициаторы и реализаторы проекта – планируем не просто продолжить его реализацию в будущем, но и расширить наш проект как содержательно, так и территориально, помогая и жителям города, и людям, проживающим в близлежащих районах Вологодской области, где по результатам проведенного мониторинга выявлена огромная потребность в такой работе», – поделилась результатами работы и планами на будущее Людмила Миронова, исполнительный директор БФ «Содействие», член Общественной палаты Вологодской области, руководитель проекта «Центр психологической поддержки и помощи людям, остро переживающим ситуацию с пандемией коронавируса».

К специалистам фонда череповчане обращаются за различными видами поддержки, которая осуществляется как в онлайн-формате, так и через проведение индивидуальных, групповых консультаций, тренингов, групп поддержки и др. Деятельность благотворительного фонда «Содействие» по оказанию различных видов помощи населению неоднократно была отмечена на городском и региональном уровнях.

ШКОЛА ДОЛГОЛЕТИЯ

Вологодская региональная общественная организация
«Вологодское общество профилактики неинфекционных заболеваний»
Вологодская область, город Вологда

Разработку и реализацию общественно полезного проекта «Школа долголетия» осуществляла Вологодская региональная общественная организация «Вологодское общество профилактики неинфекционных заболеваний» во взаимодействии с БУЗ ВО «Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» при поддержке правительства Вологодской области.

Идея данного проекта – подготовка инструкторов-волонтеров общественно – полезного из опытных специалистов – получателей услуг центров активного долголетия «Забота» при комплексных центрах социального обслуживания населения муниципальных образований области – для организации просветительской работы с лицами старше трудоспособного возраста в «Школе долголетия» на основе разработанного образовательного модуля: врач, педагог физкультуры, специалист по питанию и психолог.

Основная цель проекта – улучшить качество жизни лиц старше трудоспособного возраста путём повышения уровня их информированности о поведенческих и биологических факторах риска развития неинфекционных заболеваний и их коррекции, а также ориентации пожилых граждан на активное долголетие; научить умениям определять персонифицировано каждому пожилому человеку отсроченного мотива (личной отсроченной жизненно важной цели) и помочь найти каждому из них пути и средства ее достижения, сохраняя качество жизни и активное долголетие.



Для достижения поставленных целей предполагалось решить следующие задачи:

1. Разработать обучающий модуль «Школа долголетия».

2. Разработать «Дневники здоровья» для контроля динамики овладения знаниями и навыками оптимизированных физических нагрузок, здорового питания, медицинской активности и управления негативными эмоциональными состояниями.

3. Провести обучающий семинар по работе с образовательным модулем инструкторов-волонтеров: медиков, физкультурников, технологов по питанию и психологов.

4. Приобрести необходимое оборудование (скандинавские палки, весы, определяющие биоимпедансометрию (1 шт.), ростомер (1 шт.), сантиметровая лента (2 шт.), тонометр (1 шт.), анализатор крови (1 шт.), тест-полоски (100 шт.), ланцеты (50 шт.), разработка дизайна и изготовление дневников самоконтроля (А-5, 18 стр., 30 шт.).

5. Сформировать группу обучающихся в Школе из 25 человек из числа пенсионеров Областного дома ветеранов и провести обучение подготовленными инструкторами волонтерами.

6. Оценить динамику изменений биологических и поведенческих факторов риска неинфекционных заболеваний у группы лиц обучающихся.

7. Провести обучающий семинар по результатам пилотного проекта с руководителями и специалистами комплексных центров социального обслуживания населения (центров активного долголетия «Забота») муниципаль-

ных – тренеры общественного здоровья (врач, физкультурный работник и психолог). Данные тренеры провели двухнедельные курсы обучения по разработанному обучающему модулю «Школа долголетия» в группах по 20-25 пенсионеров.

Обучение в рамках проекта состояло из нескольких этапов. Первый начался 14 сентября 2020 г. Он проходил на базе Вологодского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики. Для инструкторов-волонтеров был проведен вводный семинар по теме «Профилактика неинфекционных



ципальных образований Вологодской области.

8. Обеспечить дальнейшее тиражирование опыта Школы во все муниципальные образования Вологодской области во взаимодействии с руководителями комплексных центров социального обслуживания населения в 2021 году.

Из числа получателей услуг центра активного долголетия «Забота» были подготовлены «серебряные» волонте-

ра», на котором они получили общие знания о научно-обоснованных подходах к формированию здорового образа жизни и профилактике заболеваний, о выявлении и коррекции факторов риска. Затем специалисты-эксперты провели семинар для инструкторов-волонтеров по работе с модулем «Школа долголетия» по разделам: медицинская активность, физическая активность, здоровое питание и профилактика стрессов.



Второй этап проекта стартовал 2 октября 2020 г. в Областном доме ветеранов, где начались занятия для 25 слушателей. Обучение продолжалось две недели: инструкторы-волонтеры делились полученными знаниями о принципах здорового образа жизни с пенсионерами. В начале и в конце занятий проводилось исследование поведенческих и биологических факторов риска неинфекционных заболеваний у обучающихся: проводилось анкетирование; измерялось артериальное давление, экспресс-методом определялся уровень общего холестерина и глюкозы в крови, высчитывался индекс массы тела.

По результатам анкетирования и обследования, проведенным в рамках реализации проекта «Школа долголетия» среди участников проекта, произошли положительные изменения: сократилась распространенность низкой физической активности (с 47,8% до 40%), повышен-

ного артериального давления (с 45,5% до 36,4%), стрессов (с 69,6% до 65%), избыточного потребления соли (34,8% до 30%), избыточной массы тела и ожирения (с 85,7% до 82,4%), повышенного уровня холестерина в крови (с 47,6% до 31,6%), повышенного уровня глюкозы в крови (с 40% до 36,8%). Распространённость недостаточного потребления овощей и фруктов осталась на прежнем уровне и составила 56,5%. Распространённость курения и избыточного потребления алкоголя среди участников проекта не выявлена.

Дальнейшая реализация проекта «Школа долголетия» в Вологодской области позволит создать систему волонтерского движения среди пенсионеров по обучению лиц старше трудоспособного возраста технологиям оптимизированной физической активности, правилам здорового и рационального питания на территории всей области.



ШКОЛА КАПИТАНА ВРУНГЕЛЯ (развитие активного образа жизни пожилых людей через добровольчество по пропаганде безопасного поведения на воде)

Вологодская областная Общероссийская Общественная организация
«Всероссийское общество спасания на водах»
Вологодская область, город Череповец

В современной России проблема занятости граждан, вышедших на пенсию, является одной из наиболее острых социальных проблем. Люди, выйдя на заслуженных отдых, зачастую чувствуют себя «отработанным ресурсом», хотя большинство из них чувствуют себя способными на многое. Поскольку проблема занятости трудоспособного населения в стране также является достаточно распространенной, то пенсионерам приходится освобождать рабочие места в пользу молодых кадров. Таким образом, активным пенсионерам требуется общественная деятельность, в которой они смогут себя реализовать как высококвалифицированные специалисты. Из 340 000 пенсионеров Вологодской области примерно 74 000 активных пенсионеров не могут себя реализовать. Проект «Школа капитана Врунгеля» является возможностью для пенсионеров включиться в общественную деятельность в Вологодской области. Проект реализует одно из направлений политики государства, сформулированное Президентом РФ В.В. Путиным как «...неразрывная связь и преемственность поколений».

В период с 2015 года по 2018 гг. количество утонувших вологжан составило 249 человек, в том числе 14 детей. Кроме того, по информации ГУ МЧС по Вологодской области, за период январских каникул 2018 года были жертвы среди несовершеннолетних, в том чис-

ле – один человек на водных объектах. Чаще всего дети погибают на водоемах в каникулярное время, когда они предоставлены сами себе и не знают правил безопасности.

По результатам опроса, проведенного ВОО «ВОСВОД» в декабре 2017 года, среди 12 000 родителей и учащихся, 95% опрошенных считают необходимым изучать углубленно правила безопасного поведения на воде, как теоретически, так и практически. Значимость проблемы подтверждает Поручение Президента РФ от 22.02.2012 г. № Пр-447 «О ... обучению населения, прежде всего детей, плаванию и приемам спасания на воде».

Одного урока по ОБЖ в год недостаточно. Поэтому существует необходимость дополнительного индивидуального внеурочного образования детей по вопросам безопасности на воде. Просветительской деятельностью ВОО «ВОСВОД» было охвачено 21 483 учащихся, однако этого недостаточно. В результате проекта в 100 школах Вологодской области было дополнительно охвачено 80 000 учащихся индивидуальными занятиями по обучению правилам безопасного поведения на воде. Данный проект направлен на востребованность людей пожилого возраста обществом, понимания ими своей необходимости для подрастающего поколения, живого общения и укрепления этих связей, воспитание здорового поколения, умеюще-

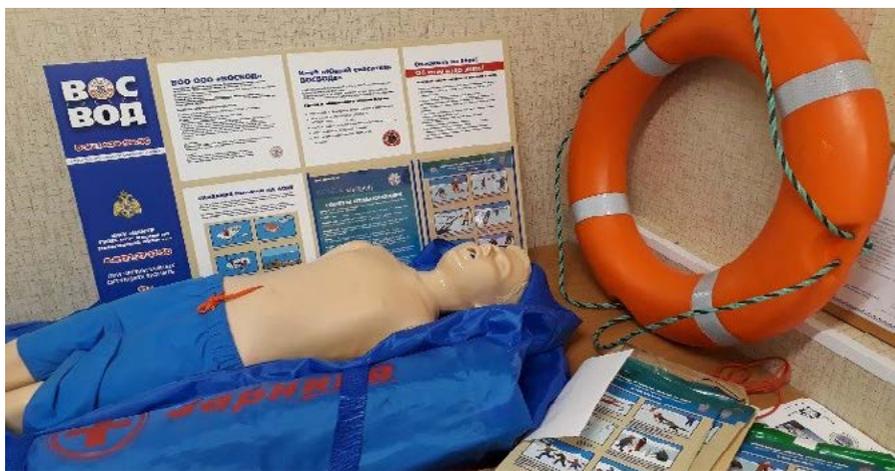
го защитить себя и ближнего в чрезвычайных ситуациях на воде.

Проект «Школа капитана Врунгеля» представляет собой Программу подготовки добровольцев-инструкторов из числа пожилых людей. В результате они овладеют знаниями в сфере добровольчества и основ безопасного поведения на воде. В дальнейшем подготовленные добровольцы-инструкторы, будут обучать правилам безопасного поведения на воде учащихся общеобразовательных учреждений Вологодской области по программе ВОСВОД «Формирование навыков безопасного и экологичного поведения на воде». Программа предусматривает получение учащимися теоретических знаний в школах и закрепление знаний на практических занятиях, с оборудованием, у воды. Реализуется силами добровольцев-членов ВОО «ВОСВОД», партнерами проекта, профессиональными спасателями, которые проводят теоретико-практические занятия с пожилыми гражданами. В число участников организации (добровольцев) входят студенты ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет», БПОУ ВО «Воло-

годский колледж технологии и дизайна» и сотрудники МАУ «ДОЛ» Школа путешественников Федора Конюхова».

Проект предусматривал также проведение добровольцами-инструкторами массовых мероприятий у воды с участием учащихся, их родителей и иных граждан, целью которых является информирование участников мероприятия о правилах поведения на воде, бережному обращению с природой и практическими показательными выступлениями совместно с учащимися и партнерами проекта спасателями.

В рамках проекта создано 3 учебно-методических центра ВОСВОД в городах Вологда, Череповец и Тотьма для обучения добровольцев пожилого возраста, а также ведения профилактической работы в виде экскурсий и бесед с детьми и подростками. Географическое расположение городов позволяет максимально охватывать профилактическими мероприятиями все субъекты Вологодской области. Оборудование этих центров также используется для выездных учебных мероприятий, а также на массовых мероприятиях у воды.



Программой охвачены около 100 человек пожилого возраста, 80 000 школьников из 100 школ Вологодской области в возрасте от 7 до 16 лет включая детей с ограниченными возможностями здоровья, а также их родителей, близких и участников массовых мероприятий. Общее число участников проекта 100 000 человек.

Цель проекта «Школа капитана Врунгеля» – приобщение пожилых вологжан к активной общественной и просветительской деятельности среди подрастающего поколения, направленной на формирование навыков безопасного и экологичного поведения на воде в образовательных учреждениях и оздоровительных лагерях, а также создание 3 учебно-методических центров, для обучения добровольцев и учащихся образовательных учреждений навыкам безопасного поведения на водных объектах.

Главными задачами проекта являются:

1. Сформировать списки пожилых людей, пожелавших обучиться основам добровольчества и навыкам безопасного поведения на воде.

2. Обучить добровольцев основам безопасного поведения на воде и правилам работы с детьми в образовательных учреждениях.

3. Создать три учебно-методических центра для обучения добровольцев и школьников.

4. Проводить внеурочные занятия в общеобразовательных учреждениях, оздоровительных лагерях и практические занятия для детей и подростков у водоемов.

5. Организовать проведение круглого стола по вопросам безопасности на водных объектах и привлечению добровольцев для решения проблемы, как эффективного метода профилактики несчастных случаев на воде.

6. Обобщить опыт и подготовить к изданию брошюру по результатам проекта для распространения опыта работы по формированию и обучению добровольческих отрядов, в том числе и из граждан пожилого возраста.

7. Провести массовые мероприятия по очистке берегов и водоемов, пропаганде безопасного и экологичного поведения на воде.



ХОККЕЙ С МЯЧОМ НА СНЕГУ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Автономная некоммерческая организация содействия развитию и популяризации физической культуры и спорта «ДРОЗД-Череповец»
Вологодская область, город Череповец

Хоккей – один из самых популярных видов спорта в нашей стране. Тысячи детей и подростков занимаются в хоккейных спортивных школах, гоняют шайбу во дворе. Не является исключением и город Череповец (Северо-Запад России), где почти полгода лежит снег. Но для детей дошкольного возраста этот вид спорта остается практически недоступным, т.к. сложными для обучения являются движения на коньках и правила игры; этот вид движений не включен в программы физического воспитания дошкольников, поэтому специалисты не владеют методикой обучения хоккею; очень дорогостоящей является экипировка для занятий хоккеем в спортивных школах (до 150 тыс. рублей).

В 2018-19 гг. специалистами АНО «ДРОЗД-Череповец» были проведены:

- Опрос 150 родителей дошкольников, показавший, что более 75% из них поддерживают идею организации секций и проведение соревнований по командным зимним видам спорта, но для дошкольников такие секции не организованы и соревнования не проводятся.
- Анализ работы детских секций по хоккею, выявивший их территориальную недоступность для многих семей, так как они проводятся только в одном районе города, в одной хоккейной спортивной школе, куда набор существенно ограничен.
- Донозологический контроль физического здоровья дошкольников,



который выявил низкие показатели функционального состояния кардиореспираторной системы у 68 % детей (n=164 чел.), что обуславливает необходимость регулярной тренировки функциональных возможностей организма.

Решение данных проблем возможно через открытие секций по хоккею с



мячом на снегу на площадках детских садов или во дворе, где дети могут заниматься в своей привычной зимней спортивной одежде и обуви, с родителями или под руководством специалиста. Это позволит включиться в решение следующих социальных проблем:

- Будут созданы дополнительные условия для укрепления здоровья, закаливания, физической подготовки и обеспечения оптимального объема двигательной активности детей в рамках организованных занятий на свежем воздухе.
- Использование в системе физического воспитания традиционно русского зимнего вида спорта и знакомство с достижениями российского хоккея позволит формировать чувство национальной гордости и интерес к увлекательному миру спорта у детей и родителей.
- Для большего числа семей дошкольников будет обеспечена

финансовая и территориальная доступность занятий детей в спортивных секциях.

- Повысится уровень методической готовности специалистов к обучению детей технике хоккея с мячом на снегу.

Цель проекта «Хоккей с мячом на снегу для дошкольников» – создание условий для вовлечения детей дошкольного возраста в регулярные занятия и соревновательную деятельность по хоккею с мячом на снегу.

Данный проект позволяет решить следующие задачи:

1. Разработать программно-методический комплекс по организации занятий секции по хоккею с мячом на снегу с дошкольниками для родителей и специалистов, работающих с детьми.
2. Провести обучающие семинары для специалистов, работающих с дошкольниками, волонтеров и родителей.

3. Организовать проведение секционных занятий по хоккею с мячом на снегу для дошкольников.

4. Провести городские соревнования по хоккею с мячом на снегу среди команд дошкольников.

Реализовать идею проекта возможно через организацию секций на спортивных площадках в детских садах и во дворе, через проведение спортивных турниров и соревнований городского уровня.

Для этого запланированы следующие мероприятия:

- Разработан программно-методический комплекс по обучению дошкольников технике игры в хоккей с мячом на снегу.
- Проведены обучающие семинары для родителей, волонтеров и специалистов, работающих с детьми.
- Открыты секции по хоккею с мячом на снегу для дошкольников.
- Проведены городские соревнования по хоккею с мячом на снегу для дошкольников.

Общее число участников проекта – не менее 455 человек.

Реализация проекта «Хоккей с мячом на снегу для дошкольников» по зволит:

1. Создать для детей дополнительные условия для укрепления здоровья, закаливания, повышения уровня физической подготовленности и формирования личностных качеств в командной деятельности, для обеспечения оптимального объема их двигательной активности, для воспитания соревновательной культуры, культуры спортивного болельщика и стойкого интереса к занятиям спортом.

2. В процессе физического воспитания дошкольников более активно



использовать традиционно русский зимний вид спорта, знакомить детей и родителей с достижениями российского хоккея, обеспечивая формирование чувства национальной гордости и интереса к занятиям спортом.

3. Для большого числа семей обеспечить финансовую и территориальную доступность занятий детей в спортивных секциях.

4. Повысить методический уровень специалистов, работающих с детьми, в части обучения детей основам техники хоккея с мячом на снегу.

5. Включиться в решение задачи федерального проекта «Спорт – норма жизни» (разд. 2, п.1) по вовлечению детей в регулярные занятия физическими упражнениями спортивно-оздоровительной направленности.

6. Сделать игру хоккей с мячом на снегу («русский хоккей») более доступной и привлекательной для мальчиков и девочек дошкольного возраста.

ФЕСТИВАЛЬ УЛИЧНОЙ КУЛЬТУРЫ «ЭНЕРГИЯ УЛИЦ»

Городская общественная организация
«ЛИГА МОЛОДЕЖИ»
Вологодская область, город Вологда



На сегодняшний день в городе Вологде существует очень много молодежных движений и направлений, но зачастую, молодые люди плохо проинформированы о деятельности тех или иных организаций.

ты, которые помогут им познакомиться с иными способами проведения досуга. Одним из таких проектов стал фестиваль уличной культуры «Энергия улиц».

Фестиваль уличной культуры «Энергия улиц» – это молодежные



Из-за отсутствия дополнительной занятости (в том числе хобби) молодые люди часто подвергаются воздействию различных негативных явлений. Особенно остро стоит проблема зависимости от социальных сетей (появление «групп смерти», длительное времяпрепровождение за компьютером, использование различных гаджетов дольше допустимого времени). Необходимо показывать и предоставлять молодым людям альтернативу – интересные проек-

соревнования по экстремальным и уличным видам спорта, таким как Streetball, StreetWorkout, пляжный волейбол, Алтимат, Кроссфит, Паркур и Киберспорт. Цель проекта состоит в организации фестиваля уличной культуры «Энергия улиц» в летний период 2018 года на территории города Вологды с проведением предшествующих отборочных соревнований по дисциплинам, представленным в проекте.



Для достижения поставленной цели организатор проекта – городская общественная организация «ЛИГА МОЛОДЕЖИ» предлагает решить следующие задачи:

1. Формирование команды проекта, в которую войдут кураторы всех спортивных направлений.
2. Организация заявочного этапа для участников по представленным в проекте дисциплинам.
3. Организация финального мероприятия – фестиваля уличной культуры «Энергия улиц».

Проект включает в себя проведение серии отборочных соревнований по дисциплинам, представленным в проекте, и финальное мероприятие, на котором представлены все направления, а также организована работа интерактивных площадок, презентующих различные уличные движения города. Благодаря данному проекту молодые люди могут выбрать интересующее направление в спорте, творчестве, и других видах деятельности и найти для себя альтернативные формы проведения досуга.



УЛЬЯНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ





ВОЗРАСТ СПОРТУ НЕ ПОМЕХА!

Региональное Отделение Общероссийской общественной организации
«Союз пенсионеров России»
Ульяновская область, город Ульяновск



В Ульяновской области проживает более 420 тысяч пенсионеров. С возрастом для них особое значение приобретает состояние здоровья. Региональное отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» не оказывает медицинские услуги, но влияет на членов своей Организации в части формирования здорового образа жизни, приобщения к регулярным занятиям физической культурой и доступными видами спорта.

В своей деятельности региональное отделение СПР в течение последних 8 лет уделяет большое внимание пропаганде здорового образа жизни среди людей пожилого возраста. Совместно с Ульяновским областным клиническим

госпиталем ветеранов войн проводятся областные Ярмарки здоровья, организуются лекции, мастер-классы, встречи с интересными людьми по вопросам охраны здоровья и секретам долголетия. В течение ряда лет совместно с Министерством физической культуры и спорта Ульяновской области проводятся зимние и летние Спартакиады пенсионеров, соревнования по шахматам, плаванию и волейболу. Соревнования пользуются большой популярностью среди пенсионеров. В течение пяти лет в ходе реализации проектов на средства президентских грантов укрепляется материальная база клубов пенсионеров 26 местных отделений СПР. Спортивное оборудование используется пенсионерами бесплатно.



Проект «Возраст спорту не помеха!» предполагает продолжение системной работы регионального отделения СПР по созданию условий для дальнейшего укрепления спортивной базы клубов пенсионеров, пропаганде здорового и активного образа жизни, популяризации занятий физической культурой и доступными видами спорта людьми старшего возраста. Однако

Реализация поставленной цели предполагает решение ряда задач:

1. Информирование людей старшего возраста о необходимости сохранения здоровья и возможности занятий физической культурой и доступными видами спорта.

2. Организация и проведение областных спортивно-массовых мероприятий для пенсионеров.



охват пенсионеров клубной деятельностью сдерживается недостаточным информированием пенсионеров об имеющихся возможностях для занятий физической культурой и спортом, недостаточным количеством спортивного оборудования и инвентаря в клубах пенсионеров. Настоящий проект направлен на продолжение решения этих проблем.

Создание условий для дальнейшего развития физической культуры и спорта среди людей старшего возраста и пропаганды здорового образа жизни – основная цель проекта.

3. Укрепление спортивной материальной базы клубов пенсионеров.

Участники проекта – пенсионеры, члены 26 местных отделений Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» по Ульяновской области (СПР), волонтеры в количестве 35 человек, 26 клубов пенсионеров.

В ходе реализации проекта «Возраст спорту не помеха!» для пенсионеров Ульяновской области были проведены областные VII зимняя и IX летняя Спартакиады, VII областные

соревнования по быстрым шахматам, V областные соревнования по плаванию, III областные соревнования по волейболу, I областные соревнования по бадминтону, III областная Ярмарка здоровья. Впервые был проведен бал ветеранов спортсменов-членов СПР. В рамках проекта было приобретено спортивное оборудование и инвентарь для 26 клубов пенсионеров и местных отделений Союза пенсионеров России. Кроме того, проведена информационно-разъяснительная работа среди людей старшего возраста о необходимости заботы о здоровье. Был обобщен и систематизирован опыт работы местных отделений СПР по пропаганде здорового образа жизни, собран материал о ветеранах спорта-членах СПР.



Освещение хода реализации проекта в СМИ позволило изменить в позитивную сторону общественное мнение о необходимости и возможности занятий физической культурой и доступными видами спорта людьми старшего возраста.



ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

ПРИВЕТСТВУЕМ УЧАСТНИКОВ СПАРТАКИАДЫ



СОЮЗ ПЕНСИОНЕРОВ
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ





















ГОЛОВА СЕДАЯ, ДА ДУША МОЛОДАЯ!

Региональное Отделение Общероссийской общественной организации
«Союз пенсионеров России»
Ульяновская область, город Ульяновск



С принятием законопроекта пенсионной реформы у людей старшего возраста еще более актуальными становятся вопросы сохранения здоровья и активного долголетия. Эта важная задача стоит не только перед государством и человеком, но и общественными организациями.

Качество жизни, активное долголетие не ограничиваются только занятиями физической культурой и спортом. Зрелый возраст – это когда человек начинает реализовывать отложенные планы и увлечения, начинают заниматься художественным и прикладным творчеством. Люди старшего возраста не желают отставать от своих детей и внуков в обществе современных информационных технологий. Для пенсионеров организуются курсы по обучению основам компьютерной грамотности, проводятся областной Чемпионат по компьютерному многоборью, областной фестиваль художественного и прикладного творчества «Золотая осень» и «Золотые

руки». Это делается с целью общения в социальных сетях, возможности получения государственных услуг, а также развития интеллекта и сохранения памяти.

Проект «Голова седая, да душа молодая!» нацелен на создание условий для сохранения и развития интеллектуальных способностей, художественного и прикладного творчества, физической культуры и пропаганды активного образа жизни среди людей старшего возраста.

В ходе реализации проекта решались следующие задачи:

1. Информирование людей старшего возраста о необходимости сохранения и развития интеллектуальных способностей, художественного и прикладного творчества, физической культуры и активного образа жизни.

2. Организация и проведение областных спортивных, интеллектуальных и культурно-массовых мероприятий.

3. Укрепление материальной базы клубов пенсионеров.

В ходе реализации проекта, решая задачу сохранения здоровья, пропаганды здорового образа жизни и сохранения спортивного долголетия, для пенсионеров Ульяновской области были проведены X юбилейная летняя Спартакиада «За активное долголетие!», зимняя Спартакиада «Чтобы тело и душа были молоды», соревнования по плаванию, бадминтону и волейболу. В рамках Спартакиад были проведены соревнования по лыжным гонкам, хоккею на валенках (деревенский хоккей), по настольному теннису, бегу, пулевой стрельбе и дартсу. Впервые был проведен мастер-класс и массовый старт по скандинавской ходьбе.

В рамках проекта продолжилась работа по укреплению материально-технической базы 26 клубов пенсионеров: приобретено спортивное оборудование и инвентарь для занятий людьми старшего возраста физической культурой и доступными видами спорта на общую сумму 492195 рублей.

Проведенные первенство области по быстрым шахматам «Белая ладья», областной Чемпионат по компьютерному многоборью были направлены на решение задачи развития интеллекта и

сохранения памяти у людей старшего возраста. Задача поддержки и пропаганды художественного и прикладного творчества людей старшего возраста, сохранение и развитие национальных культурных традиций региона решил планируемый X юбилейный областной фестиваль художественного творчества пенсионеров «Золотая осень-2019» и X областной фестиваль прикладного творчества «Золотые руки». Был изготовлен баннер о ходе реализации проекта и издан поэтический альманах «Золотая осень».

По итогам проведенных областных мероприятий и соревнований были присуждены звания «Пенсионер года» с вручением главного символа праздника – статуэтки по 20 номинациям. Активное участие в планируемых мероприятиях приняли все 26 местных отделений ООО «Союз пенсионеров России». В рамках реализации проекта была проведена информационно-разъяснительная работа среди членов Организации, пенсионеров о необходимости заботиться о своём здоровье, заниматься физической культурой и доступными видами спорта, художественным и прикладным творчеством.



ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ

Общественная организация территориальное общественное самоуправление «Единство» села Каргино муниципального образования «Каргинское сельское поселение» Ульяновская область, Вешкаймский район

Что главное для человека, вышедшего на заслуженный отдых? Не чувствовать себя одиноким и оторванным от общества. С этой целью 23 октября 2018 года на базе Каргинского Центрального сельского Дома культуры был открыт Центр активного долголетия (ЦАД) «Дыхание жизни», в котором собираются люди с разными интересами. В ЦАДе функционирует шесть секций по разным направлениям, объединяющих 56 граждан «серебряного возраста». Одним из самых востребованных направлений развития для граждан старшего поколения является оздоровление путём проведения занятий по физической культуре в группах здоровья, которые направлены на его укрепление и сохранение, активизацию утраченных функций двигательной активности, профилактику и лечение различных заболеваний, формирование здорового образа жизни.

Центр активного долголетия помогает людям старшего поколения найти в процессе общения единомышленников, проявить себя, возможно, в новом качестве. Его открытие — очень важное событие для всех, кто сохраняет бодрость и оптимизм, создающее условия для самореализации и участия в общественно-полезной деятельности, сохранения здоровья людям старшего возраста.

Основная цель проекта «Дыхание жизни» – укрепление здоровья представителей старшего поколения, уве-



личение продолжительности жизни и сокращение смертности и оттока населения села.

Реализация цели проекта была выполнена решением следующих задач:

1. Создание условий для организации досуга и отдыха, активное вовлечение граждан старшего поколения и граждан с ограниченными возможностями здоровья в общественную жизнь села путем расширения материальной базы ЦАД «Дыхание жизни».

2. Увеличение количества членов Центра активного долголетия (с 56 чел. до 65 чел. – в 2020 году, до 75 чел. – в 2021 году, до 90 чел. – к 2022 году).

3. Увеличение количества секций ЦАД «Дыхание жизни» с шести до восьми путем дальнейшего исследования интересов жителей села и поиска руководителей секций.

4. Создание положительного примера образа жизни для молодежи,

укрепление связи между различными поколениями жителей села путем организации и проведения массовых спортивных и художественных мероприятий.

Проект предусматривает расширение материальной базы ЦАД «Дыхание жизни» с целью повышения уровня интереса его членов к занятиям физкультуры и спортом, а также художественной самодеятельностью.



В рамках реализации проекта была подготовлена для занятий групп здоровья прилегающая к зданию территория (очищена от мусора и сорной растительности), произведен ремонт помещения (побелен потолок и покрашены стены), приобретены комнатные спортивные тренажеры, теннисный стол и спортивный инвентарь. Для занятий хоровым и вокальным пением для творческой секции приобретен баян.

В 70-90 годы прошлого века в здании Каргинского ЦСДК имелся в наличии бильярдный стол со всеми необходимыми комплектующими.

Жители села с удовольствием играли в бильярд в своё свободное время. В настоящее время люди старшего поколения с ностальгией вспоминают о захватывающих бильярдных баталиях своей молодости. В рамках проекта приобретен бильярдный стол со всеми принадлежностями.

В результате деятельности ЦАД «Дыхание жизни» сокращено количество людей, имеющих вредные привычки и ведущих асоциальный образ жизни. Также были проведены мероприятия: «Как молоды мы были» – театрализованное представление; «Турнир по настольному теннису памяти участника боевых действий Ерофеева А.В.»; «Выставка прикладного творчества» – плетение из лозы, вышивание; «Турнир по бильярду», Слет в с. Зимненки – «Связь поколений»; Еженедельные акции – «Быть здоровым – это здорово!», «День здоровья». «День снега» – соревнования по зимним видам спорта; прогулки на лыжах в лес, катание на коньках.

Все это позволило уже в 2020 году увеличить количество действующих секций ЦАД и количество членов центра активного долголетия; создать положительный пример образа жизни для молодежи; укрепить связь между различными поколениями жителей села.

НАМ ГОДА НЕ БЕДА! МЫ АКТИВНЫ ВСЕГДА!

Общественная Организация Территориальное Общественное Самоуправление города Димитровграда «Черемшан»
Ульяновская область, город Димитровград

Перед началом реализации проекта на территории ТОС «Черемшан» уже были установлены: спортивная футбольная площадка с ограждением, освещением и травмобезопасным покрытием (искусственной травой), волейбольная площадка, спортивные тренажеры для детей, турники, детский игровой комплекс, теннисный стол, асфальтированная дорожка для скандинавской ходьбы. Возможность для занятий двигательной активностью была создана, но возникла необходимость обеспечения круглогодичной полной безопасности для детей, подростков и людей «серебряного возраста» на дворовой территории.

Проект «Нам года не беда! Мы активны всегда!» нацелен на создание

возможности проведения безопасного комплекса тренировочных и культурно-массовых спортивных мероприятий на территории Территориального Общественного Самоуправления «Черемшан» города Димитровграда Ульяновской области. В рамках проекта проведены мероприятия, направленные на создание условий для систематических спортивно-тренировочных процессов (зарядки с музыкальным сопровождением во дворе, скандинавской ходьбы, занятий с тренером по кружкам: волейбол, футбол, баскетбол, теннис с последующим проведением соревнований), и на популяризацию здорового образа жизни для людей «серебряного возраста», детей и подростков.



Задачами проекта являлись:

1. Создание безопасных условий проведения тренировочных и культурно-массовых спортивных мероприятий на площадке, обустроенной сразу для детей, подростков и людей «серебряного возраста».

2. Обучение спортивным навыкам и создание условий для детей, подростков и людей «серебряного возраста» доступности современного тренировочного процесса как основы здорового образа жизни.

3. Информационное освещение.

Основная идея проекта – оздоровить подрастающее поколение, дать развитие дворовому спорту и вовлечь поколение «серебряного возраста» проводить свободное время с пользой для здоровья в шаговой доступности. На территории ТОС «Черемшан» проживает около 350 детей, желающих участвовать в спортивных играх, и 450 людей «серебряного возраста», желающих заниматься зарядкой и скандинавской ходьбой.



ПРОЕКТ ПО АКТУАЛИЗАЦИИ ПАРКОВ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА КАК ЗОН ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОТДЫХА МЕТОДАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Региональная Общественная Организация Федерация Спортивного Ориентирования
Ульяновской области
Ульяновская область, город Ульяновск

На территории города Ульяновска расположено 4 крупных парковых (лесопарковых) массива, которые минимально интегрированы в досуговую жизнь горожан:

1. Парк «Винновская роща» расположен в южной части города Ульяновска на террасированном и изрезанном глубокими оврагами волжском склоне. Из 122 га территории, отведенной под лесопарк, лесом занято 85 га.

2. Парк Дружбы народов расположен в центральной части города, на склоне к Волге. Общая площадь парка – 36 га.

3. Парк 40 лет ВЛКСМ расположен в Заволжском районе (Верхняя Терраса), под парк отведено 85 гектаров сосново-широколиственного леса и старых сосновых посадок, располагающихся полосой, примерно 0,5 км.

4. Лесопарковый массив «Майская гора» расположен в Заволжском районе (Нижняя Терраса) – природный массив, разделяющий два городских микрорайона. Общая площадь участка между микрорайонами – около 150 га.

В массовом сознании по привычке парк – это небольшая аллея, заставленная громкими и шумными аттракционами и кафе. Из-за низкого уровня внимания горожан 4 крупных парка, имеющих огромную природную и экологическую важность для города, постепенно превращаются в заброшен-





ные полулесные массивы, в которых почти нет жизни и много мусора. Для того чтобы мотивировать горожан ответственно относиться к парку и показать потенциал парка, возможности для необычного и не вредящего природе отдыха. В качестве инструмента для решения этих задач Региональная Общественная Организация Федерация Спортивного Ориентирования Ульяновской области предложила провести серию мероприятий по спортивному ориентированию.

Проект по актуализации парков города Ульяновска как зон экологического отдыха методами спортивного ориентирования нацелен на организацию и проведение комплекса из 8 тематических экологических игр по спортивному ориентированию на территории крупных городских парков г. Ульяновска с участием не менее 2000 горожан.

Организация серии из 8 игр экологической тематики по спортивному ориентированию и проведение серии из 8 субботников в парках города Ульяновска – главные задачи данного проекта.

Работы по реализации проекта были поделены на два основных этапа:

- 1 этап – подготовка парковых зон к ревитализации путем разработки туристических маршрутов и отрисовки карт спортивного ориентирования.

Данный этап был поделен на два временных отрезка: разработка зимних и летних маршрутов экологического отдыха. К построению маршрутов туристических троп и карт спортивного ориентирования были привлечены специалисты высокого класса, имеющие опыт работы с лесными и парковыми массивами различной тематики. Маршруты для отдыха и игр по спортивному ориентированию были разработаны в нескольких вариантах: для семейного отдыха, для начинающих и возрастных игроков, маршруты для опытных туристов и маршруты повышенной сложности.

- 2 этап – проведение серии из 8 мероприятий – городских игр по спортивному ориентированию (4 зимних и 4 летних).

Сценарии и игровые маршруты разрабатывались максимально подробно для обеспечения безопасности участни-



ков в зависимости от их возраста и физической подготовки (подразумевалось 10 возрастных категорий в мужском и 10 в женском зачете). Также был организован отдельный маршрут для прохождения семьями с детьми от 7 до 12 лет.

В рамках мероприятий прошли не только игры по спортивному ориентированию, но и викторины по экологическому воспитанию, ответственному отношению к природе и к паркам. После каждого мероприятия было организовано проведение субботника на территории парка, принимающего игру.



ПОМОГАЕМ ДЕЛОМ! – программа поддержки семей Ульяновской области, оказавшихся в трудной жизненной ситуации в результате пандемии

Ульяновская региональная общественная организация помощи родителям и детям «Совет родителей»

Ульяновская область, город Ульяновск

Ульяновская область – регион многодетных семей – здесь их насчитывается более 12000. Эти семьи оказались в сложной жизненной ситуации в результате пандемии. В регионе оказывается помощь нуждающимся семьям, реализуются государственные программы поддержки семей, но не вся целевая аудитория может ими в полной мере воспользоваться из-за незнания и неумения составить бизнес-план, заключить контракт и качественно реализовать бизнес-проект.

Цель проекта «Помогаем делом!» – повысить информированность малоимущих и малообеспеченных семей с детьми в Ульяновской области, оказавшихся в сложной жизненной ситуации в результате пандемии, об условиях, требованиях, возможностях заключения, получения и использования социального контракта и условиях регистрации в качестве самозанятых; снять социаль-

ную напряженность при оформлении и подаче документов для заключения социального контракта и регистрации самозанятых с помощью создания контакт-центра, бесплатной телефонной линии и массивной информационной кампании в социальных сетях и СМИ

Проект «Помогаем делом!» – комплексная программа поддержки малоимущих семей Ульяновской области при выходе из кризисной ситуации при пандемии.

В рамках проекта предусмотрено две проектные линии:

ПЕРВАЯ: социально-образовательный интенсив – консультации для малообеспеченных, многодетных семей для заключения социального контракта и получение реальной помощи семье. Обучение составлению бизнес-плана, подготовки проекта и реализации контракта. Программа обучения, консультирования и заключения социального контракта поможет семье выйти из статуса малоимущей и малообеспеченной, поможет малоимущим гражданам решить сложную жизненную ситуацию и повысить их доходы.

ВТОРАЯ: консультирование семей, молодых женщин, осуществляющих предпринимательскую деятельность без регистрации ИП о том, как законно осуществлять деятельность, о постановке на учет в качестве самозанятых граждан. Информирование и консультации многодетных родителей, молодых мам



в декретном отпуске, родителей детей с ОВЗ, семей в сложной жизненной ситуации в результате пандемии, о возможностях ведения семейного бизнеса и социального предпринимательства.

Организация контакт-центра для личных приемов и бесплатной телефонной линии для консультаций.

В рамках проекта запланированы две межведомственные дискуссионные площадки в Общественной палате Ульяновской области на тему: «О возможностях и мерах поддержки семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации в результате пандемии» с участием членов комиссии по поддержке семьи, материнства и детства, представителей Министерства социального благополучия Ульяновской области, Уполномоченного по правам ребенка Ульяновской области.

Задачи проекта:

1. Оказать квалифицированную и оперативную помощь и консультации по оформлению пакета документов для заключения, о возможностях использования и реализации социального контракта и регистрации самозанятых – через создание контакт-центра, бесплатной телефонной линии и групп в социальных сетях, на сайтах и родительских чатах.

2. Повысить доступность к информации по заключению социальных контрактов и организовать регистрацию самозанятых не менее 5 выездных мероприятий в муниципалитеты 5 муниципальных образований – по графику участники – не менее 300 чел. целевой аудитории.

3. Снизить негативизм семей, которые не смогли воспользоваться по тем или иным причинам услугой социального контракта (они смогут в свободном доступе общаться в группах ВКонтакте,



вайбер или телеграмм, высказывать свое недовольство, получая компетентные ответы обученных консультантов).

4. Создать материально-техническую базу для контакт-центра «Помогаем делом!» Предоставить не менее 1600 правовых консультаций в течение срока реализации проекта семьям, попавшим в сложную жизненную ситуацию в результате пандемии, посредством онлайн-консультаций, личных приемов и телефонной линии.

5. Провести не менее 2 дискуссионных межведомственных площадок, на базе Общественной палаты Ульяновской области с целью обсуждения и расширения возможностей поддержки семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации в результате пандемии, через заключение социального контракта и регистрации самозанятых.

В результате реализации проекта повысится информированность малоимущих и малообеспеченных семей с детьми о возможностях заключения, использования и реализации эффективной поддержки семьи – социального контракта.

Организация проводит большую информационную и консультационную компанию по возможностям регистрации САМОЗАНЯТЫХ для семей региона, ведущих семейный бизнес или социальное предпринимательство.

СОЗДАНИЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА «БОДРЯЧОК»

Общественная организация территориальное общественное самоуправление «Черемшан» села Старая Бесовка муниципального образования «Среднесантимирское сельское поселение»
Ульяновская область, Новомалыклинский район

ТОС «Черемшан» находится в границах с. Старая Бесовка Новомалыклинского района Ульяновской области. В селе проживает 440 человек, из них 190 – жители пенсионного и предпенсионного возраста. Чтобы выявить потребности пенсионеров, общественная организация территориальное общественное самоуправление «Черемшан» провела анкетирование среди граждан, в ходе которого выяснилось, чем бы хотели заниматься граждане в свободное от основных дел время. Результаты исследования показали, что большинство (75% опрошенных) респондентов высказались за создание спортивного клуба, где были бы созданы группы скандинавской ходьбы; группы оздоровительной гимнастики для граждан пожилого возраста. Лишь небольшая часть опрошенных может позволить посещать районный физкультурно-оздоровительный комплекс, который находится в 30 км от села Старая Бесовка в районном центре.

Создание условий для проведения спортивно-оздоровительных мероприятий с гражданами пожилого возраста поможет решить проблему поддержания физической активности пенсионеров села.

Уникальность проекта «Создание спортивного клуба «Бодрячок» заключается в том, что большинство граждан впервые пробуют на себе эффект от занятий лечебной физкультурой и занятий скандинавской ходьбой, что положительно скажется на их самочувствии.

Цель проекта – укрепление физического здоровья, развитие личности граждан



дан пожилого возраста с помощью создания спортивно-оздоровительной среды.

Данный проект позволяет решить задачи:

1. Создание условий для организации спортивных занятий для граждан старшего поколения.
2. Организация и проведение спортивных мероприятий.

В рамках проекта было запланировано создание спортивного клуба «Бодрячок» для граждан пенсионного и предпенсионного возраста на базе Центра активного долголетия «Встреча», расположенного на территории ТОС «Черемшан» с. Старая Бесовка. Работа спортивного клуба предусматривает: создание группы скандинавской ходьбы; создание группы оздоровительной гимнастики для граждан пожилого возраста; проведение лекций и бесед о здоровом образе жизни; проведение спортивных мероприятий. Проводят занятия квалифицированные специалисты, входящие в состав команды проекта. Пожилые люди бесплатно посещают спортивный клуб в свободное от основных дел время, сохраняют социальную и двигательную активность, укрепляют своё здоровье.

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО!

Автономная некоммерческая организация
Центр физической культуры и спорта «Форвард»

Ульяновская область, Чердаклинский район

Проект «Спортивные единоборства для всех и каждого!» призван пробудить интерес у детей Чердаклинского района Ульяновской области и их родителей к спортивным единоборствам, следствием чего станет увеличение числа детей, занимающихся на регулярной основе в спортивных секциях района. Пример сверстников и более старших спортсменов, участвующих в соревнованиях, будет способствовать повышению лояльности детей к здоровому спортивному образу жизни, как альтернативе вредным привычкам и зависимости от гаджетов и интернета.

Проект представляет собой трехдневный детско-юношеский спортивный фестиваль, целями которого являются популяризация здорового и активного образа жизни среди юных жителей Чердаклинского района в противовес вредным привычкам и зависи-

мости от гаджетов и интернета, развитие массового спорта и повышение у детей и подростков интереса к занятиям единоборствами – Косики каратэ и кудо. Всего в Фестивале запланировано участие 200 жителей Чердаклинского района.

Задачи, направленные на достижение цели проекта:

1. Информационное и организационное сопровождение проекта.
2. Приобщение детей и подростков Чердаклинского района к здоровому образу жизни и спорту посредством проведения показательных спортивных мероприятий.
3. Развитие спортивной жизни района и популяризация среди жителей Чердаклинского района восточных единоборств: Косики каратэ и кудо.
4. Подведение итогов реализации проекта.



Программа Фестиваля включает:

- Торжественное открытие с участием почетных гостей – чемпионов мира и чемпионов России, тренеров по каратэ и кудо.
- Проведение познавательных семинаров об истории зарождения и развития боевых искусств (каратэ, кудо), теории основ здорового образа жизни и пользе регулярных занятий восточными единоборствами для детей.
- Мастер-классы от профессиональных спортсменов по Косики каратэ и кудо.



уровня подготовки. Для них данное мероприятие будет крайне важным событием, потому что, во-первых, позволит продемонстрировать свои качества и умения, показать то лучшее, чего успел достигнуть на текущем этапе своей жизни, во-вторых, обменяться опытом со спортсменами секций каратэ и кудо из соседних районов и, в-третьих, ребята смогут получить ценный опыт обучения у тренеров – чемпионов мира и России по каратэ и кудо.

Зрители Фестиваля – дети дошкольного возраста – воспитанники детских садов р.п. Чердаклы, школьни-



- Тренировки, подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям.
- Показательные выступления, индивидуальные и командные соревнования в различных возрастных категориях.

Непосредственными участниками Фестиваля станут более 100 ребят в возрасте от 10 до 17 лет, занимающиеся единоборствами в спортивных секциях Ульяновской области, различного

ки младших классов и их родители. К участию в проекте будут привлечены дошкольные и общеобразовательные учреждения р.п. Чердаклы. Показательные выступления и соревнования, проводимые в рамках Фестиваля, призваны зародить в малышах желание стать такими же сильными и ловкими, как выступающие спортсмены – ребята постарше. В дни мероприятия и после их завершения будет проводиться работа по набору в детские группы единоборств.

СТАРТОВАЯ ПЛОЩАДКА: ПРОЕКТ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО БАДМИНТОНА

Ульяновская областная спортивная общественная организация «Федерация Бадминтона»
Ульяновская область, город Ульяновск

В вузах Ульяновской области, по данным за 2019 год, учится более 36400 студентов. Среди учащихся вузов в последние десятилетия растет количество людей с заболеванием глаз. Патология зрения находится на втором месте после заболеваний опорно-двигательного аппарата. По систематическим результатам медицинских осмотров в студенческой поликлинике 25% студентов имеют достаточно серьезные проблемы со зрением. Особенно острой проблема оздоровления молодого поколения становится в связи с большой нагрузкой на орган зрения во время учебы и подготовки домашних заданий, с большим количеством времени, проведенным студентами за электронно-вычислительным оборудованием (ПК, ноутбук, смартфон, планшет).

Бадминтон – один из немногих видов спорта, который реально помогает при решении задачи борьбы с близорукостью. Согласно исследованиям Московского НИИ глазных болезней им. Гельмгольца, занятие бадминтоном повышает показатели улучшения зрения на 21% в сравнении с применением исключительно медицинских методик. Также одним из немаловажных преимуществ бадминтона перед многими другими видами спорта является его доступность: как для повседневного, так и для профессионального занятия данным видом спорта не требуется дополнительного дорогостоящего инвентаря, что зачастую является глав-

ной причиной отказа от занятия тем или иным видом спорта молодых людей-студентов, не имеющих стабильного дохода и большого количества свободного времени в связи с учебной нагрузкой в ВУЗе.

Проект «Стартовая площадка: проект развития студенческого бадминтона» направлен на создание необходимых условий как для физического развития, так и для раскрытия внутреннего потенциала студентов вузов посредством ин-



тенсификации тренировочного процесса и организации участия спортсменов во внутренних и Всероссийских соревнованиях по бадминтону. Уникальность проекта состоит в его системности, а также массовости и максимальной доступности базового вида спорта, лежащем в основе проекта.

Ульяновская область – студенческий регион, в связи с этим проект, в первую очередь, нацелен на повышение уровня привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом, улуч-



шение показателей здоровья студентов. Также целью проекта является предоставление возможности реализации спортивного потенциала студентов вузов Ульяновской области посредством организации подготовки и участия в выездных соревнованиях российского уровня. Обеспечение массовости и максимальной доступности занятий бадминтоном – базовые принципы, на которых основан данный проект.

Проект «Стартовая площадка: проект развития студенческого бадминтона» предполагает комплексный подход к достижению поставленной цели и включает в себя решение следующих актуальных задач:

1. Пропаганда занятия спортом и здорового образа жизни среди учащихся высших учебных заведений Ульяновской области.

2. Обеспечение возможности систематических тренировочных занятий студентов по бадминтону на базе вузов Ульяновской области.

3. Организация соревнований по бадминтону среди студентов вузов по-

средством создания Студенческой лиги по бадминтону Ульяновской области.

4. Формирование команды высококвалифицированных тренеров и судей по бадминтону посредством организации их участия в обучающих семинарах с приглашением специалистов уровня сборной России по бадминтону.

5. Предоставление возможности реализации спортивного потенциала студентов вузов Ульяновской области посредством организации подготовки и участия представителей Студенческой лиги по бадминтону в выездных соревнованиях российского уровня.

6. Обмен опытом и укрепление связей между учебными заведениями Ульяновской области в сфере пропаганды здорового образа жизни в студенческой среде.

Проект включает в себя комплекс спортивных мероприятий и соревнований, направленных на системное развитие бадминтона в Ульяновской области.

ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ! ФУТБОЛ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Ульяновская городская общественная организация «Федерация футбола»
Ульяновская область, город Ульяновск

По информации Министерства спорта РФ, футбол является самым популярным видом спорта в России с численностью занимающихся около 3 млн человек, но далеко не все имеют возможность заниматься им вне собственного двора или площадки, соревнуясь между собой в хороших условиях, совершенствуя своё мастерство на современных площадках и специально для этого построенных новых спортивных комплексах и искусственных полях. Поэтому в настоящее время велика потребность проведения спортивно-массовых мероприятий среди всех слоёв населения.

Развитие массовых видов спорта неразрывно связано с социально-экономическим развитием страны. Согласно результатам социологических исследований, которые проводились АНО «Центр стратегических исследований Ульяновской области» на территории региона, лидирующие позиции в предпочтениях населения занимает футбол.

Проект «Футбол для всех! Футбол для здоровья!» позволит привлечь к регулярным занятиям футболом и здоровому образу жизни самые «забытые» категории населения: дворцовые команды, детей с ограниченными возможностями здоровья, студентов. На территории Ульяновска находится 31 территориально-общественное самоуправление, в которых есть тренеры по многим видам спорта, в том числе по футболу, в них нерегулярно занимаются мальчики и девочки. Планируется в сотрудничестве

с ТОСами привлечь жителей соседних домов для формирования «сборных» команд дворов и участия в соревнованиях. Дополнительным стимулом служит тот факт, что участники разбиты по возрастам, что позволит сохранить спортивный принцип участия, а главный приз в виде заветной поездки в Казань или Самару на матч Чемпионата России по футболу станет дополнительным стимулом к участию.

Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в фестиваль с атмосферой праздника, присутствием почетных гостей даст ребятам надежду на то, что о них помнят, что они тоже являются частью общества, что обязательно поспособствует их внутреннему росту и социализации. Дополнительным бонусом будет бесплатное посещение матча Чемпионата России в Казани без трат на транспорт.

Студенческие чемпионаты между вузами проходят регулярно, но есть проблема, что в них участвуют одни и те же ребята. Решить эту проблему предлагается сегментацией групп участников, что позволит привлечь дополнительно ребят, которые не попадают в «основной состав» из-за наличия «профессионалов», но тем не менее играют очень хорошо и могут прогрессировать и создавать здоровую конкуренцию своим собратьям.

Фестиваль футбольного мастерства позволит решить проблему обмена опытом у способных футболистов, а болельщикам показать все свои умения и навыки для привлечения к занятиям спортом.

К участию в соревнованиях проекта приглашаются все желающие на безвозмездной основе. По итогам соревнований у каждой команды останется помимо приятных воспоминаний о турнире ещё и памятный календарь на 2021 год с участниками турнира, который займет достойное место на стене юного футболиста и, вероятно, пробудет на ней не один год.

В целом, реализация данного проекта позволит приблизиться к выполнению Указа Президента РФ о привлечении к занятиям спортом 55% населения.

Целью проекта «Футбол для всех! Футбол для здоровья!» является привлечение максимального количества детских, юношеских и студенческих команд по футболу и мини-футболу к регулярному занятию физической культурой и ведению активного здорового образа жизни, а также популяризация футбола как массового и доступного вида спорта для всех, в том числе детей с ОВЗ.

К задачам, стоящим перед реализацией данного проекта, относятся:

1. Подготовка, организация и проведение турнира по футболу формата бхб среди детских дворовых команд мальчиков и девочек 10-18 лет.

2. Подготовка, организация и проведение турнира по мини-футболу среди детских дворовых команд 10-18 лет с ОВЗ.

3. Подготовка, организация и проведение фестиваля студенческого мини-футбола.

4. Подготовка, организация и проведение фестиваля футбольного мастерства.

5. Подготовка, организация и проведение зимнего кубка по мини-футболу среди юношеских команд в возрасте 8-16 лет.

Организация проекта подразумевает проведение следующих мероприятий:

- Турнир по футболу формата бхб среди детских дворовых команд 10-18 лет, отдельно юношей и девушек, в 4 возрастных группах. Планируется задействовать 3 стадиона с искусственным покрытием и провести турнир в 2 этапа: 1) районный, среди дворовых команд каждого из 4 районов Ульяновска; 2) финальные соревнования на стадионе «Старт». В финале будут участвовать 2 лучшие команды в своём возрасте из каждого района. Финал будет организован в формате фестиваля с проведением мастер-классов от ведущих футболистов региона, конкурсов по технике футбола. Лучшим в конкурсах будут вручены памятные призы или абонементы на матч ФК «Волга», победителям турнира – билеты на матч Чемпионата или Кубка России, проходящего в Казани или Самаре. Планируемое число участников – 300 чел.
- Турнир по мини-футболу среди детских дворовых команд 10-18 лет с ОВЗ планируется провести на стадионе «Старт» с искусственным покрытием совместно с финалом турнира по дворовому футболу формата бхб. Победителям турнира будут вручены билеты на матч Чемпионата или Кубка России, проходящего в Казани, с оплатой проезда из Ульяновска и обратно. Планируемое число участников – 30 чел.
- Фестиваль студенческого футбола – это турнир среди 4 возрастных групп студентов: а) старшеклассники и первокурсники б) 2 курс в) 3 курс г) 4 курс. Недостающее звено для определения лучших студенческих команд (число участников – 160 чел.).

- Фестиваль футбольного мастерства – это серия матчей по мини-футболу среди победителей Летнего Чемпионата и Кубка Ульяновска среди юношеских команд в каждом возрасте 8-16 лет, посвященных Всемирному дню футбола. Командам победителям в каждом возрасте будут вручены наборы мячей. Почётными гостями будут приглашены легендарные футболисты нашего региона. Планируемое число участников – 160 чел.
- Зимний кубок по мини-футболу среди юношеских команд в возрасте 8-16 лет: планируемое число команд в группах: 2004-2005 – 8 команд, 2006 – 8, 2007 – 8, 2008 – 8, 2009 – 8, 2010 – 8, 2011 – 8, 2012 – 8. Всего: 64 команды. Будет проводиться с середины декабря 2020 года по март 2021 года. Планируется задействовать 2 зала. Финал в торжественной обстановке с привлечением веду-

щих футбольных функционеров региона и поощрением победителя и финалиста. Всем участникам финала в каждом возрасте вручаются билеты на закрытый показ спектакля о ВОВ. На все турниры привлекаются лучшие арбитры, аттестованные судейской коллегией региональной Федерации футбола. Закупается инвентарь для матчей, медикаменты для оказания первой медпомощи. Планируемое число участников – 600 чел.



ФУТБОЛ, ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ

Ульяновская местная общественная организация
«Попечительский совет Муниципального учреждения
по работе с подростково-молодежными клубами «Симбирцит»
Ульяновская область, город Ульяновск



В современных условиях количества ДЮСШ по футболу явно недостаточно, внебюджетная форма спортивных школ, территориальная отдаленность от микрорайонов приводят к потере желающих играть в футбол. И причина не только в ограниченном количестве футбольных спортивных школ и клубов (их в городе Ульяновске 4), но и в содержании их работы. Работа спортивных школ фактически имеет одну цель – успешное выступление в соревнованиях различного ранга, что ведет к стремлению максимально быстро отбора наиболее физически одаренных детей и созданию из них футбольных команд для участия в соревнованиях, начиная с 4-летнего возраста.

Решение данной проблемы внесено в основную задачу государства и выступает во всесторонней заботе о сохранности жизни и здоровья, физического развития, воспитания и приобщения к здоровому образу жизни детей, подростков, молодежи, в том числе с ОВЗ.

В настоящее время в городе Ульяновске уже реализуется комплекс мер по поддержке молодых людей с ОВЗ. Направления работы охватывают в первую очередь медицинские и образовательные услуги. Тогда как вопросы организации спортивного досуга во дворах зачастую не входят в число приоритетных задач, и их реализация сталкивается с проблемами территориальной, физической доступности мест проведения досуга. Именно городской двор может

стать местом организации полноценного активного досуга и социализации молодого поколения, в том числе с ОВЗ.

Проект «Футбол, доступный каждому» является логическим продолжением проекта УМОО «Попечительский Совет клуба Симбирцит» – «Жители Олимпийского города» – «ЖОГ», деятельность которого реализуется совместно с Муниципальным бюджетным учреждением «СИМБИРЦИТ» по работе спортивно-досуговых клубов по месту жительства с 2010 года.

Уникальность и инновационность проекта «ЖОГ» заключается в том, что он стал первой попыткой в регионе по созданию комплексной программы внутривортовой работы социальной реабилитации и развития социальной активности среди детей, подростков, молодёжи, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации. Дальнейшая реализация проекта «ЖОГ» в новом формате была акцентирована на дворовый футбол в проекте «Футбол, доступный каждому».

Проект «Футбол, доступный каждому» ориентирован на формирование навыков здорового образа жизни, воспитание социально активной молодежи, в том числе молодежи с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), на совершенствование работы по месту жительства, способствующей гармоничному развитию молодого поколения города Ульяновска.

Цель проекта состоит в вовлечении детей, подростков и молодежи, в том числе с ограниченными возможностями здоровья в досуговую деятельность, а также оздоровление дворовой среды в городе Ульяновске посредством поддержки и развития дворового футбола.

Для достижения поставленной цели в ходе осуществления проекта решены следующие задачи:

1. Возродить дворовый футбол как массовое спортивное движение по месту жительства, способное составить конкуренцию деструктивному поведению подрастающего поколения.

2. Привлечь внимание молодых людей с ограниченными возможностями здоровья к возможности самореабилитации при помощи спортивной деятельности, дворового футбола.

3. Популяризация организации спортивного досуга на дворовых площадках города на примере реализации проекта.

4. Профессиональная ориентация детей, подростков и молодежи.

Продвижение идей создания активного общества, заботящегося о сохранении физического и нравственного здоровья будущего поколения, возможно не только с помощью популяризации дворового футбола среди детей, подростков и молодежи, в том числе с ОВЗ,

но и популяризации результатов деятельности по проекту, расширяя географию его участников.

В ходе реализации мероприятий проекта в феврале 2018 года на форуме «Россия — спортивная держава» добровольцами УМО «Попечительский Совет клуба Симбирцит» были представлены варианты мер улучшения качества системной оздоровительной и воспитательной работы по месту жительства, увеличения двигательной активности и приобщения детей, подростков, молодежи, в том числе с ОВЗ, к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни через:

- Презентацию апробированных технологий досуговой, культурно-массовой, физкультурно-оздоровительной, спортивной работы по месту жительства.
- Предложение систем мер по формированию спортивно-оздоровительной среды, по месту жительства путём тесного взаимодействия направлений спорта, культуры, педагогики и воспитания.

«Футбол, доступный каждому» дал возможность всем любителям футбола ощутить чувство единства и сопричастности к главному событию в России в 2018 году – Чемпионату мира по футболу – с помощью турниров во дворах и на стадионах города.



ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ МИКРОРАЙОНА «МОСТОВАЯ»

Общественная организация Территориальное общественное самоуправление города Ульяновска «Мостовая Слобода»
Ульяновская область, город Ульяновск

Общественной организацией Территориальное общественное самоуправление города Ульяновска «Мостовая Слобода» реализован проект «Центр здоровья микрорайона «Мостовая», нацеленный на создание условий для регулярных занятий физической культурой, оздоровлением и спортом для людей пожилого возраста и людей с ОВЗ микрорайона «Мостовая» г. Ульяновска, пропаганду спорта и здорового образа жизни.

Главными задачами проекта являются:

1. Организация условий для проведения занятий.
2. Проведение занятий для сохранения и поддержания здоровья людей пожилого возраста и людей с ОВЗ адаптивной физической культуре (АФК).
3. Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни.



В распоряжении ТОС находится здание старого клуба, где регулярно проводятся различные мероприятия. Также в рамках проекта в 2019 г. на базе клуба в сотрудничестве с «Красным Крестом» был открыт Пункт здоровья, где на постоянной основе





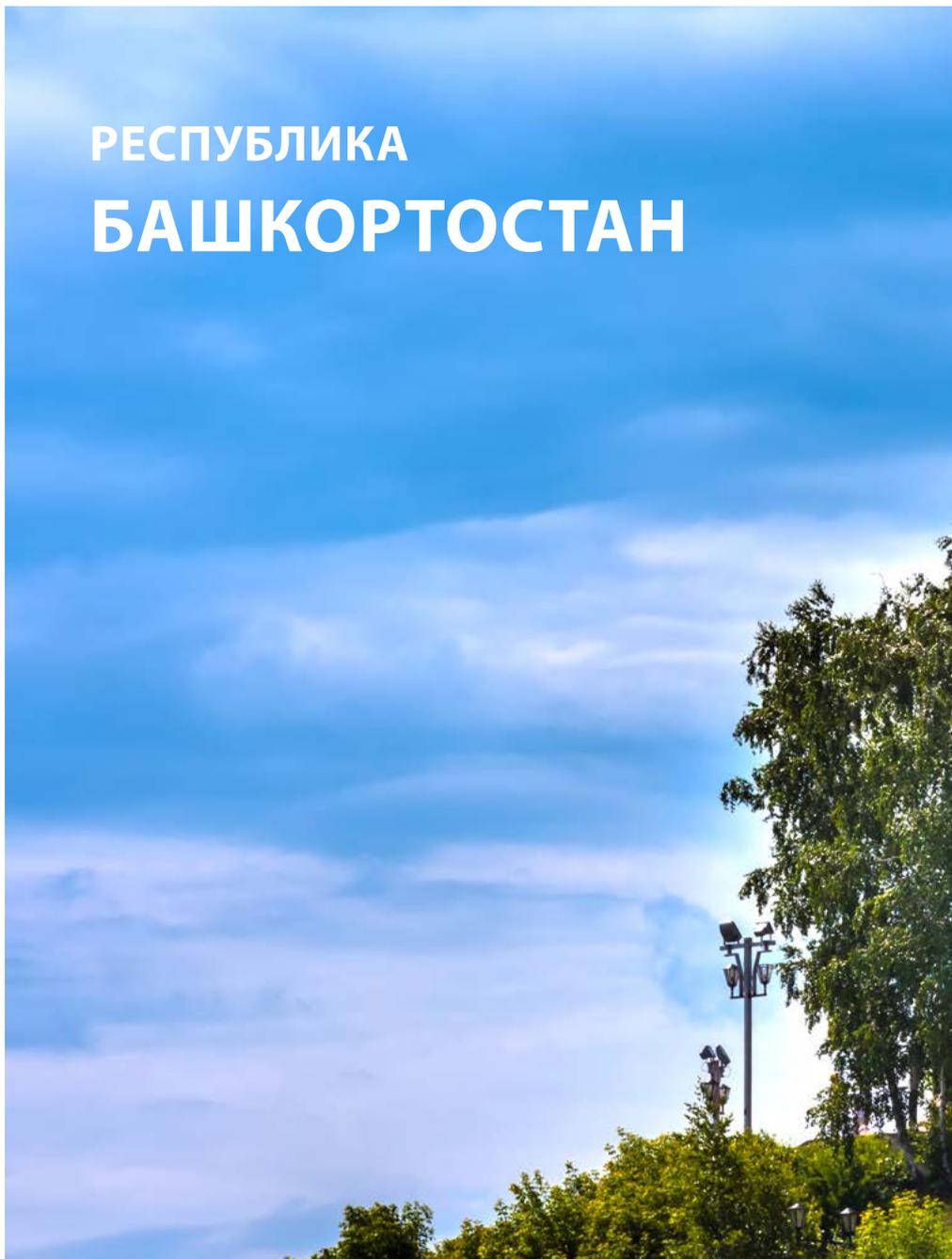
работает медицинский работник, по расписанию принимает терапевт. Медицинский работник проводит осмотр и назначает соответствующие процедуры, в случае необходимости сможет провести простейшие диагностические процедуры или оказать первую помощь при травмах.

В рамках проекта для сохранения и поддержания здоровья людей пожилого возраста и людей с ОВЗ были организованы занятия по адаптивной физической культуре (АФК). Тренер по АФК с медицинским образованием, кандидат медицинских наук Владимир Фёдорович Малинин разработал программы для занятий с разными категориями граждан, презентации и видеоролики. Он же проводил с ними занятия.

Также Центр здоровья включает в себя группы по общему оздоровлению,

занятию йогой. Все занятия бесплатные. Для обеспечения возможности заниматься в клубе организован тренажерный зал: беговые дорожки, велотренажер, орбитрек, степпер, гребной тренажер. Для обеспечения комфортности занятий и обеспечения тепла поверхность деревянного пола было уложено мягкое покрытие. Занятия в группах проводились 5 дней. Было сформировано 4 группы (2 для людей с ОВЗ и 2 для людей пожилого возраста), примерная длительность занятий 1,5-2 часа по 2 раза в неделю. Помимо активных занятий был проведен ряд мероприятий по пропаганде ЗОЖ: групповые лекции (в клубе есть проектор с экраном), задача печатных материалов.

РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН





БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ СМОЛОДУ

Региональная общественная организация
«Общество врачей-офтальмологов Республики Башкортостан»
Республика Башкортостан, город Уфа

Миопия или близорукость продолжает оставаться одной из социально значимых проблем в офтальмологии ввиду высокой частоты прогрессирования с развитием осложнений. При миопии происходит нарушение зрения вдаль. Поэтому вместо приближающегося объекта человек видит размытое пятно: изображение формируется не на сетчатке глаза, а перед ней. Прогрессирование миопии до высоких степеней приводит к значительному снижению зрения вдаль и может стать причиной инвалидизации, в этом случае затрагивая не только зрение, но и социальная жизнь человека.



Формирование миопии, в основном, происходит в школьном возрасте, а ее частота возрастает у подростков. По данным отчета за 2018 год, представленным главным внештатным детским офтальмологом России Катаргиной Л.А., в РФ частота миопии среди учащихся младших классов составляет 6-8%, возрастая до 25-30% – у выпускников. Показатели миопии в Респу-

блике Башкортостан, по данным Медицинского информационно-аналитического центра за 2018 год, превышают данные по РФ на 15-20%. Доля ее в структуре заболеваемости детей по обращаемости с патологией глаз в лечебные учреждения республики составляет 45,6% случаев (59445 детей). Ежегодно нарушения рефракции занимают первое ранговое место среди всех заболеваний глаз у детей, из них 87,3% приходится на миопию.

Одним из самых важных факторов в развитии миопии является высокая зрительная нагрузка на орган зрения, что приводит к напряжению и спазму глазных мышц или развитию, так называемой, псевдомиопии, а затем уже к формированию стойкой миопической рефракции. В последние годы как негативный фактор следует отметить катастрофический рост активных пользователей гаджетов, особенно среди детей среднего и старшего школьного возраста. Ежедневное ненормированное использование компьютера, планшета и смартфона ведет к перенапряжению органа зрения, и при отсутствии профилактических мер, развитию миопии, когда уже наблюдается увеличение длины глазного яблока.

Реализация проекта «Береги зрение смолоду» в одной из школ Республики Башкортостан с внедрением разработанного комплекса профилактических мероприятий для детей позволила сохранить им зрение и снизить риск развития миопии.

Проект направлен на профилактику развития школьной близорукости или миопии, которая занимает одно из

первых мест среди других «школьных болезней». Цель проекта заключается в профилактике снижения зрения вследствие развития школьной близорукости у детей и подростков 11-17 лет.

Проект «Береги зрение смолоду» позволил решить ряд важнейших задач:

1. Ознакомление учащихся МБОУ «Башкирская гимназия № 158 имени Мустая Карима» городского округа город Уфа Республики Башкортостан с факторами риска развития школьной близорукости и мерами ее профилактики.

2. Выявление детей, имеющих риск развития миопии, путем обследования врачами-офтальмологами.

3. Проведение профилактики развития миопии в группе риска – у детей с псевдомиопией.

В рамках проекта были проведены образовательные мероприятия – семинары на тему: «Профилактика школьной

было отражено в памятках «Сохрани зрение с детства».

На этапе выполнения проекта были привлечены врачи-офтальмологи для обследования 500 учащихся гимназии с целью выявления среди детей и подростков псевдомиопии, возникающей вследствие спазма глазных мышц при напряженной и длительной зрительной работе вблизи. Это позволило сформировать группы детей и подростков с риском развития школьной близорукости. Для данной группы проводились мероприятия: «Комплекс профилактических мероприятий при псевдомиопии», «Гаджеты и зрение». Детям были продемонстрированы современные методы и упражнения, их применение способствовало расслаблению глазных мышц, что в комплексе с другими мерами профилактики, например, ежедневными двухчасовыми прогулками на свежем воздухе и др., снизит риск развития миопии.



близорукости», где учащиеся гимназии – дети и подростки 11-17 летнего возраста, ознакомились с факторами риска снижения зрения и развития миопии. На семинарах они смогли получить конкретные рекомендации по профилактике снижения зрения, а также позволяющие снять напряжение органа зрения методики упражнений, их содержание

Для закрепления полученных знаний, навыков и умений было организовано тиражирование прослушанной информации в виде памяток «Не проморгай миопию!», разработанных врачами-офтальмологами. Повышение знаний и информированность детей о наличии комплекса различных мероприятий по профилактике школьной миопии позволит сохранить им зрение.

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Благотворительный фонд помощи тяжелобольным детям «Потерь нет»
Республика Башкортостан, город Уфа

Многие дети, особенно из отдаленных районов Республики Башкортостан, поступают в отделение онкогематологии Республиканской детской клинической больницы г. Уфы в тяжелом состоянии с запущенными формами онкогематологических заболеваний, поскольку рак не был вовремя диагностирован. По данным специалистов РДКБ г. Уфы, за 2015 год наблюдается следующая статистика: для 64% онкологических заболеваний стадии не устанавливаются (опухоль головного мозга, лейкозы) около 17% онкологических заболеваний было выявлено на 1-2 стадиях, 11% – на третьей и 9% – на четвертой. Таким образом, более половины онкологических заболеваний, для которых устанавливается стадия, выявляют на поздних (третьей и четвертой) стадиях.

Истории болезней пациентов из отделения гематологии Республиканской

детской клинической больницы г. Уфы наглядно демонстрируют, что многие родители и педиатры на местах не знают о симптомах онкологических заболеваний. Детям ставят неверные диагнозы – при опухолях мозга подозревают инфекционные заболевания и кладут на лечение в инфекционные больницы, при лейкозах часто первоначально ставят диагноз ОРВИ, ангина, пневмония, при остеосаркомах – растяжение и т.д. Детям назначается неверное лечение, драгоценное время уходит, самочувствие ребенка ухудшается, что может привести к трагическим последствиям.

Проект «Ранняя диагностика онкологических заболеваний у детей и подростков» призван ознакомить родителей и педиатров с опасными симптомами детского рака, повысить онкологическую настороженность, ознакомить с необходимыми анализами и процедурами в случае обнаружения одного или нескольких симптомов.

Цель проекта – снижение смертности и тяжелых последствий от онкологических заболеваний при помощи повышения онкологической настороженности родителей и педиатров через информирование о симптомах детского рака.

Главными задачами данного проекта являются:

1. Распечатка и распространение информационных буклетов и плакатов по детским больницам и поликлиникам Республики Башкортостан.



2. Привлечение внимания к необходимости профилактики и ранней диагностики детского рака — размещение видеоролика о проекте и опасных симптомах детского рака на телевидении, в интернете, в социальных сетях, на видеостойках и видеозэкранах.

3. Публикация материалов проекта в открытом доступе на сайте фонда и в социальных сетях; регулярное обновление информации по профилактическим мерам, факторам риска и современным методам диагностики онкологических заболеваний.

4. Проведение мероприятия, приуроченного ко Дню онкобольного ребенка – раздача буклетов с симптомами детского рака в местах скопления людей (торговые центры), проведение обучающих мероприятий в медицинском университете и колледже.

5. Сбор статистических данных по выявленным онкологическим заболеваниям.

Фондом помощи тяжелобольным детям «Потерь нет» совместно со специалистами Республиканской детской клинической больницы были разработаны буклеты и плакаты, в которых есть необходимая информация, а также снят видеоролик, рассказывающий об опасных симптомах детского рака. Видеоролик на YouTube посмотрели более 3500 тысяч человек.

Сотрудники фонда проводили презентации по опасным симптомам рака в Башкирском государственном педагогическом и Башкирском государственном медицинском университетах. Также организовывалось размещение печатной продукции в лечебных учреждениях в отдаленных районах республики – это один из наиболее эффективных способов донести информацию до целевой аудитории, поскольку не все имеют доступ в интернет.



СПАСЕНИЕ СЕМЬИ – СПАСЕНИЕ СОЗАВИСИМЫХ

Региональное общественное движение «Союз женщин Республики Башкортостан»
Республика Башкортостан, город Уфа

По данным Федерального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского за 2017 год, в лидерах пьющих регионов страны четвертое место занимает Республика Башкортостан. Роспотребнадзор сообщал, что за первые шесть месяцев 2017 года от отравления алкоголем в Башкирии пострадало 652 человека, в том числе 11 детей до 15 лет и пять подростков. 94 человека скончались. Больше всего в Республике Башкортостан злоупотребляют алкоголем в Благовещенском, Караидельском, Янаульском, Дюртюлинском районах, а также г. Стерлитамак и г. Уфа. Высокие показатели и в городах Кумертау, Туймазы, а также в Куюргазинском районе.

Наличие пьющего человека в семье приводит к созависимости остальных членов семьи (это могут быть мужья,

жены, дети, братья, сестры или родители). Лечить алкогольную зависимость нужно, начиная с избавления от созависимости близкого человека. Созависимость является еще худшим заболеванием, чем сам алкоголизм, многие таким образом становятся так называемыми эмоциональными инвалидами, и разрушению подвергается вся семья.

Необходима работа с семьей, при работе с семьей учитываются все особенности созависимости и разрабатываются индивидуальные программы реабилитации.

Для этого Региональное общественное движение «Совет женщин Республики Башкортостан» уже начало проводить данную работу помощи людям и семьям, имеющим проблемы алкогольной зависимости и созависимости. Снижение количества семей с алкогольной зависи-





мостью одного или нескольких членов через помощь созависимым членам и выведение их из социально опасного положения – цель проекта «Спасение семьи – спасение созависимых».

Основными задачами проекта является:

1. Проведение семинаров и вебинаров (онлайн-семинаров) по изучению и преодолению проблемы созависимости с участием психологов, наркологов и юристов.

2. Создание групп самопомощи членам семей, где есть проблемы зависимости от алкоголя.

3. Подготовку представителей советов женщин к работе с созависимыми членами семей.

4. Привлечение внимания общественности к проблемам семей с алкогольной зависимостью. Проведение информационно-образовательной кампании.

5. Оказание юридической помощи семьям с алкогольной зависимостью.

Проект «Спасение семьи – спасение созависимых» является составной частью программы Союза женщин Башкортостана «Женсоветы за семью без алкоголя», по которой организация работает с 2014 года. Особенность этого

проекта заключается в том, что основной упор делается на так называемых созависимых – членов семей (чаще всего женщин), которые, живя рядом с алкоголиками, страдают, меняются, становятся неспособными удержать семью от окончательного падения.

Совет женщин проводит семинары, где рассказывается о природе заболевания и всей ее тяжести, предрасположенности и наследственности, проверке на наличие заболевания, люди приводятся к пониманию понятия созависимости и всей ее тяжести как заболевания.

Совет женщин не просто говорит о проблеме, но и показывает, как устранить эти проблемные зоны, организовывая группы самопомощи семьям на постоянной основе, которые существуют и после завершения проекта. Организация также осуществляет постоянный контакт с органами власти, полицией, специалистами-наркологами, психологами и социальными службами районов Башкортостана, фондами помощи родственникам семей алкоголиков или с организациями, которые занимаются такой проблемой давно и готовы сотрудничать с Советом женщин (они предоставляют специалистов на первом этапе создания групп самопомощи).

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТКЛУБ «BAZA»

Автономная некоммерческая физкультурно-оздоровительная спортивная организация «Воркаут Башкортостан»
Республика Башкортостан, город Уфа



Физкультурно-спортивной организацией «Воркаут Башкортостан» более трёх лет ведётся деятельность по созданию постоянно действующей тренировочной базы. Были пройдены этапы, когда арендовались помещения, проводились тренировки в фитнес-клубах, но не всегда желающим удавалось посещать занятия из-за финансовых затруднений. В силу того, что организация ставит приоритетом создание условий для доступных тренировок для молодёжи, необходимо было помещение, где с малыми затратами или вообще бесплатно могли заниматься дети, подростки и студенты.

В начале 2018 года «Воркаут Башкортостан» был заключен договор о взаимовыгодном сотрудничестве с одним из учебных заведений г. Уфа. Организация на безвозмездной основе получила помещение 405,5 кв. м. К концу марта – началу апреля было завершено оборудование душевых комнат, санузлов и раздевалки. С активными

молодыми представителями из других спортивных направлений города были созданы несколько тренировочных зон: функциональные тренировки, фитнес, единоборства.

Цель проекта «Студенческий спортклуб «BAZA» состоит в вовлечении большего числа подростков и молодёжи в регулярные занятия спортом.

Для достижения поставленной цели в ходе осуществления проекта были поставлены следующие задачи:

1. Создание условий для массового занятия спортом, организация и проведение бесплатных тренировочных процессов, соревнований, фестивалей, акций для молодёжи.
2. Укрепление материальной базы спортивного клуба.
3. Организация оздоровительных групп для лиц с ОВЗ.

Общая численность детей и молодёжи в районе расположения спортивного клуба составляет более 6500 человек. 70% обучающихся средних специальных учебных заведений – подростки из сельских поселений, требующих условий для адаптации и социализации в городской среде. Вовлечение их в здоровое и спортивное сообщество является одним из решений для профилактики девиантного поведения среди молодёжи. Проект привлек около 400 молодых людей, которые получили возможность бесплатно заниматься разными видами спорта.

Реализация проекта также позволила решить вопрос нехватки средств в бюджете учебного заведения, которое не позволяет полноценно обновлять материально-техническую базу спортивного зала и предоставлять возможности полноценных тренировок.

По данным Министерства семьи, труда и социальной защиты населения Республики Башкортостан при количестве инвалидов на территории региона, составляющим более 7% (почти 300 тысяч человек) от общего населения, среди которых около двух процентов – колясочники, 2,2 процента – инвалиды по слуху, 4,5 – по зрению, отсутствуют специализированные спортивные залы. В связи с этим на базе клуба, кроме спортивных направлений, были созданы группы оздоровления для людей с ограниченными возможностями, в которых благодаря проведению реабилитационных и лечебных упражнений граждане смогли поддерживать свое здоровье.

В дальнейшем планируется дополнительное оснащение спортивным инвентарём и проведение спортивных соревнований городского, республиканского масштабов и масштабов Приволжского Федерального округа. Всего за период реализации проекта было организовано 10 соревнований, 1 межрегиональный чемпионат, а также летние спортивные сборы. Было проведено 2 крупных турнира памяти дважды Героя Советского Союза Мусы Гарееву и 112-й Башкирской кавалерийской ордена Ленина, Краснознамённой, орденов Суворова и Кутузова дивизии.

Уникальностью проекта для Уфы стала коллаборация нескольких спортивных направлений в одном клубе и организация доступных, комплексных тренировочных процессов.





По данным Республиканского наркологического диспансера №2 города Стерлитамак за 2019 год на учет стоят 8485 человек, из них с диагнозом хронический алкоголизм – 6328 человек, также в группе риска находятся 1455 человек, из них 1343 – женщины. Население города Стерлитамак 278000 человек. Страдающие алкоголизмом составляют 3,04%, что не отражает полной картины проблемы алкоголизации населения.

По неофициальным данным количество людей, страдающих алкоголизмом выше в два раза официальной статистики. В 2019 году на учет было взято 466 человек, из них хронических алкоголиков – 326.

После курса лечения в стационаре, преимущественно направленного на детоксикацию организма, многие пациенты снова возвращаются к употреблению алкоголя, т.к. попадают обратно в ту же среду и считают, что они могут вновь употреблять алкоголь без каких-либо последствий для себя. Конечно, это ошибочно, потому что хронические алкоголики никогда и ни в какой форме не могут вернуться к употреблению алкоголя без последствий (по данным всемирной ассоциации здравоохранения). Мировой опыт более чем 150 стран показывает, что постоянную поддержку таким людям могут оказывать группы самопомощи, которые вернулись к полноценной трезвой жизни. Такими группами являются группы анонимных алкоголиков, анонимных наркоманов, родственников алкоголиков и семейные клубы трезвости.

Автономная некоммерческая организация по пропаганде трезвости и борьбе с алкоголизмом «Трезвая жизнь» провела исследование, опросив около 300 человек (людей, страдающих от алкоголизма), и выявила следующие проблемы:

1. Работа по профилактике алкоголизма ведется недостаточно эффективно.
2. Хронические алкоголики не имеют достаточных знаний по профилактике алкогольного срыва (рецидива болезни).
3. Люди, страдающие хроническим алкоголизмом, испытывают психологические проблемы и одиночество.

Социальная адаптация после реабилитации от алкоголизма является очень важным этапом становления человека нового-трезвого. Ведь важно не просто отказаться от привычной дозы алкоголя, важно научиться мыслить по-новому. Решение проблемы видится в расширении деятельности клубов самопомощи, в индивидуальной работе с людьми, страдающими от зависимости, и членами их семей, проведение семинаров для лиц, страдающих от алкоголизма, информировании населения.

Проект «Трезвый Стерлитамак» – это комплекс мероприятий, направленных на помощь людям, страдающим от алкогольной зависимости, и их родственникам (созависимым), проживающим в г. Стерлитамак.

Цель проекта – создание условий для пропаганды в г. Стерлитамак здорового образа жизни путем организации и расширения деятельности работы групп самопомощи, состоящих из представи-

телей целевой группы – людей, страдающих от алкогольной зависимости и их родственников.

Среди приоритетных задач данного проекта можно выделить следующие:

1. Обеспечить информационную поддержку деятельности групп самопомощи.
2. Подготовить помещение для работы групп самопомощи.
3. Информирование алкозависимых людей о заболевании и способах избавления от него.
4. Наладить и расширить работу групп самопомощи для людей, страдающих от алкогольной зависимости, и их родственников.

Группы самопомощи, которые в обиходе называются «Анонимные алкоголики» – это содружества, объединяющие людей, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами, чтобы решить свою общую проблему и помочь другим избавиться от алкоголизма. Единственное условие для членства в таких группах – желание бросить пить.

У организации «Трезвая жизнь» есть более чем 10-летний опыт эффективной работы (без образования юридического лица) в группах самопомощи («Анонимные алкоголики») и около 200 человек, избавившихся от алкогольной зависимости.

В рамках проекта были организованы и проведены:

1. Цикл лекций в наркологических отделениях медицинских учреждений г. Sterlitaмак с целью информирования зависимых людей о заболевании и способах избавления от него для 240 человек. Участвовали волонтеры из числа тех, кто посещает группы самопомощи (анонимные алкоголики).

2. Информационная поддержка работы групп самопомощи. Один из способов донести до людей о существовании таких групп – это публикации в средствах массовой информации. Партнерами проекта выступили несколько местных газет, которые освещали мероприятия данного проекта, и с их помощью о существовании и работе групп самопомощи узнали люди, которым нужна помощь в борьбе с зависимостью.

3. Создание минимальных материально-технических условий для эффективной работы групп самопомощи.

4. Непосредственно работа с людьми, страдающими от алкогольной зависимости, и их родственниками в группах самопомощи (проведение семинаров, тренингов, лекций, просмотры и обсуждение фильмов об алкоголизме, психологические консультации). Группы действовали ежедневно с 19.00 до 20.30.

В результате реализации проекта «Трезвый Sterlitaмак» были достигнуты следующие результаты:

- Возрос уровень информированности населения г. Sterlitaмак в целом и целевой аудитории в частности о тяжести такого заболевания как алкоголизм, его последствиях и способах избавления от него.
- Нуждающиеся в помощи люди узнали о существовании и эффективной работе групп самопомощи и начали обращаться за поддержкой с целью избавления от своей пагубной привычки и возвращения к здоровому, трезвому образу жизни.
- Возвращение в социум стало следующим этапом в процессе выхода из зависимости, при условии его правильной организации процесс излечения продолжился уже вне стационара.

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ДИАБЕТОМ I ТИПА

Региональная общественная организация пропаганды здоровья населению «Искусство здоровья»
Республика Башкортостан, город Уфа

Одной из целей деятельности РОО пропаганды здоровья населению «Искусство здоровья» Республики Башкортостан является содействие широкому распространению знаний о здоровом образе жизни, а также средствах и способах укрепления здоровья. Уставом организации предусмотрено в том числе проведение информационных мероприятий в области здорового питания.

Результаты реализации последнего проекта «Школа здорового питания» в г. Уфе (2019 г.) свидетельствуют о низком уровне грамотности в области здорового питания не только населения города, но и врачей. В этом направлении отсутствует системная информационно-просветительская работа, практически не построено межсекторное взаимодействие. В настоящее время в связи с повышенной заболеваемостью в период пандемии вопросы правильной организации питания еще более важны, особенно для тех групп населения, в первую очередь детей, которые страдают хроническими заболеваниями.

Данный проект направлен на то, чтобы не менее 50% родителей детей, больных сахарным диабетом I типа, обучающихся в образовательных организациях г. Уфа, Стерлитамак, Салават, Октябрьский, Ишимбайского и Туймазинского районов РБ, получили квалифицированные знания по основам здорового питания, в том числе с особенностями питания больных сахарным диабетом и в период пандемии.

Хотя целевая аудитория проекта – родители, в целом он направлен на сохранение здоровья детей, входящих в группу риска. География проекта выбрана с учетом количества детей, больных СД I типа, именно в этих населенных пунктах республики их больше.

Проект рассчитан на 8 месяцев, в течение которых для родителей указанных детей будут проведены 12 интерактивных 4-часовых семинаров «Умное питание – залог здоровья», включающие разделы «Государственная политика в области питания. Основы здорового питания», «Качество и безопасность пищи», «Особенности питания больных сахарным диабетом», «Актуальные вопросы питания в период пандемии». Общее количество участников – не менее 210 человек. Для масштабирования информационно-просветительской работы по пропаганде здорового питания и продолжения проекта предусмотрено обучение волонтеров-инструкторов по здоровому питанию в количестве 20 человек из числа активистов родителей детей, больных СД I типа, по программе «Основы здорового питания. Качество и безопасность пищи» (36 час.). Курс разработан АНО ДПО «Институт профессионального образования РФ». В ходе реализации проекта будут подготовлены и изготовлены раздаточные материалы по теме здорового питания (не менее 500 экземпляров). Результаты реализации

проекта будут подведены на Республиканской конференции «Умное питание и ваши возможности», участниками которой станут родители детей, страдающих СД I типа, представители государственных органов, деятельность которых связана с вопросами питания, представители общественных организаций и другие заинтересованные лица. Общее количество участников не менее 100 человек. В перспективе проект будет продолжен и реализован на территории других городов и районов РБ.

Одной из целей, обозначенных в Указе Президента РФ от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.», является улучшение здоровья и качества жизни населения, увеличение продолжительности жизни. Для достижения этой цели необходимо в том числе сформировать систему мотивации граждан к ЗОЖ, включая здоровое питание. При этом здоровое питание имеет свои особенности для разных целевых групп, в том числе для детей, больных сахарным диабетом, что нужно учитывать при организации питания. Так, в прошлом году появились Методические рекомендации МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)», утвержденные Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека А.Ю. Поповой 30.12.2019 г. Как следует из п.2.2.1. этого документа, по данным Государственного регистра больных сахарным диабетом и Росстата РФ на окончание



2018 года общая численность больных сахарным диабетом по Российской Федерации составляла 9 млн 364 тыс. человек (6,4% от всего населения). Статистика заболеваемости детей и подростков сахарным диабетом в целом по России свидетельствует о стабильном росте распространенности данной патологии; уровень заболеваемости сахарным диабетом у подростков стабильно более чем в 2 раза превышает таковой у детей. В нашем регионе с каждым годом неуклонно растет процент детей, больных сахарным диабетом. Эта проблема еще несколько лет назад описана в статье «Диабетическое воспитание. Почему в Башкирии с каждым годом увеличивается процент инсулинозависимых, и как помочь заболевшим людям адаптироваться к новой жизни» (<https://dislife.ru/articles/view/38018>). Согласно данным, представленным нашей организацией ГКУ РБ «Управление социального питания», на 2020 год в образовательных орга-



низациях Республики Башкортостан в общей сложности обучаются 736 детей, страдающих сахарным диабетом I типа. При этом больше всего таких детей в городах: Уфе (259), Стерлитамаке (63), Салавате (27), в Туймазинском районе (29), в Ишимбайском районе и г. Октябрьский по 20.

25 июня 2020 года под председательством председателя Государственного комитета РБ А.Н. Гусева прошел круглый стол «Организация питания обучающихся в образовательных организациях Республики Башкортостан, нуждающихся в диетическом питании», куда была приглашена и руководитель РОО ПЗН «Искусство здоровья» РБ Шайдуллина Р.Р. Решение части вопросов по итогам круглого стола поручено Министерству образования и науки РБ, ГКУ РБ «Управление социального питания», Министерству здравоохранения РБ. При этом возникли нерешенные вопросы по п. 4 повестки мероприятия

«Контроль за организацией питания в детских организованных коллективах родительских комитетов, органов общественного контроля».

Проблема в том, что родители должны совместно с руководителями образовательных организаций прорабатывать вопросы меню и режима питания, но у них нет достаточных знаний по основам здорового питания, в том числе с особенностями для больных сахарным диабетом. Такие знания нужны и для организации сбалансированного питания в домашних условиях. С учетом современных вызовов важно также знать о коррекции питания в период пандемии, так как дети, страдающие сахарным диабетом, находятся в группах риска.

Необходимость повышения грамотности родителей в вопросах питания следует из ч. 3 ст. 25.2 ФЗ № 29 от 02.01.2000 «О качестве и безопасности пищевых продуктов», которая предусматривает, что в целях организации питания детей федеральными органами исполнительной власти, органами государственной власти субъектов РФ и органами местного самоуправления в пределах своих полномочий осуществляются в том числе и организация информационно-просветительской работы по формированию культуры здорового питания детей.

Один из видов деятельности ГКУ РБ «Управление социального питания» - пропаганда принципов здорового и полноценного питания в социальных учреждениях. Между этим Управлением и «Искусством здоровья» РБ достигнуто соглашение о совместной деятельности в сфере повышения грамотности населения в вопросах здорового питания, в связи с тем, что такая проблема существует. На круглом столе 25.06.2020 г. об этом говорила руководитель Пациентского сообщества

родителей детей с сахарным диабетом I типа в РБ «Диамалы Башкирии». Она обратилась в нашу организацию с просьбой обучить родителей детей с СД I типа основам здорового питания. В результате реализации проекта не менее 50% родителей таких детей получают квалифицированные знания по основам здорового питания и смогут активно участвовать в разработке и проверке меню в образовательных учреждениях. Корректировать рацион питания своих детей с учетом заболевания и пандемии.

Особенностью данного проекта является то, что он реализуется в тесном взаимодействии с новой госструктурой – ГКУ РБ «УСП».

Цель проекта – получение родителями не менее 50% детей, страдающих сахарным диабетом I типа, обучающихся в образовательных организациях городов Уфа, Стерлитамак, Салават, Октябрьский, Ишимбайского и Туймазинского районов Республики Башкортостан, квалифицированных знаний по основам здорового питания, в том числе с особенностями для больных сахарным диабетом и в период пандемии.

Задачи проекта:

1. Организация информационной кампании по проекту.

2. Организация массовой просветительской деятельности по здоровому питанию, через проведение интерактивных семинаров для родителей детей, страдающих СД I типа, обучающихся в образовательных организациях городов Уфа, Стерлитамак, Салават, Октябрьский, Ишимбайского и Туймазинского районов РБ.

3. Создание основы волонтерского движения по формированию культуры здорового питания в результате обучения активистов среди родителей детей, страдающих сахарным диабетом I типа.

4. Консолидации организаций, заинтересованных в продвижении квалифицированных знаний о здоровом питании, в том числе для родителей детей, страдающих сахарным диабетом I типа.

Информационное издание

НАВИГАТОР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Успешные практики некоммерческих организаций
по мотивации граждан к здоровому образу жизни,
включая здоровое питание и отказ от вредных привычек

Составитель: Шестакова Татьяна Евгеньевна
Редактор: Рыбальченко Сергей Игоревич



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

ISBN 978-5-94022-105-0



9 785940 122105 0

Компьютерная верстка: А.А. Фокина.
Корректоры: Е.А. Кузнецова, Е.А. Сандальнева, Е.Н. Чепорнюк.

Сдано в набор 16.12.2020. Подписано в печать 05.04.2021.
Формат 60x84/16. Гарнитура Mugiad Pro. Бумага мелованная 115 гр/м².
Усл. печ. л. 13,25. Тираж 200 экз. Заказ ИДЧП0007354.

ООО «Издательский дом «Череповецъ»,
г. Череповец, ул. Металлургов, 14а.

