

Слушай своё сердце

АЛЕКСЕЙ ФЕДОСЕЕВ

■ В Королёве прошла масштабная социальная акция, посвящённая Всемирному дню сердца (в 2018 году он проводился под девизом «Моё сердце, твоё сердце»). Акция охватила все медицинские, спортивные, культурные и образовательные учреждения нашего наукограда.

О том, как проходило это мероприятие, о его значении, целях и задачах, журналисту «КП» рассказала заместитель руководителя городской администрации по вопросам социальной политики **Виктория Королева**.

— **Виктория Викторовна, почему подготовке мероприятий, проведённых в этот день, уделялось такое большое внимание?**

— 29 сентября отмечался Всемирный день сердца. К организации каждого такого праздника мы подходим неформально и стремимся провести его как можно интереснее. Старались сделать так, чтобы все жители города, от мала до велика, обратили внимание на состояние своего здоровья.

Сердце — один из самых главных органов, «мотор» нашего организма. О нём надо заботиться с самого юного возраста, даже тогда, когда чувствуешь себя совершенно здоровым. Нельзя дожидаться, пока случится приступ с последующей госпитализацией в кардиологическое отделение больницы. Необходимо «с младых ногтей» заниматься профилактикой, что, собственно, и делается в наших школах и детских садах.

— **Расскажите об этом подробнее.**

— В городской системе образования с этой целью регулярно проводятся мероприятия самых разных форматов. На протяжении нескольких последних лет в дошкольных учреждениях Королёва подобные акции организуются практически ежемесячно. Они, как правило, проходят в одно и то же время во всех детских садах.

Несмотря на то что их объединяет общая тема, они существенно отличаются по содержанию. Сотрудники детских садов подходят к организации всех мероприятий с душой, делают их креативно, с выдумкой и фантазией. В результате получается яркое, красочное действо, которое надолго запоминается воспитанниками, даёт им нужные знания и формирует правильные представления.

Мы приветствуем и поощряем обмен опытом между учреждениями социальной сферы. Например, информация о том, как в том или ином детском саду прошёл какой-либо праздник, выкладывается в социальных сетях. У заведующих есть общий чат, где они постоянно делятся своими идеями. Так достигается ещё одна цель — идёт взаимное обучение и повышение квалификации без отрыва от работы.

— **А какие темы у этих акций?**

— Самые разные. Они могут быть приурочены и проходить, к примеру, в День земли, День воды, День солнца или, как в этот раз, в День сердца. В любом случае человек — это часть природы, и его здоровье напрямую зависит от того, как он взаимодействует с окружающей средой.

Так, в День воды дети играли в «ручечек», а это игра быстрая, динамичная, сопровождается весёлой музыкой. Конечно, с её помощью дети лучше усвоят и запомнят объяснения воспитателей о том, насколько качество воды важно для нашего здоровья, чем из обычного, скучного для малышей рассказа. Затем ребята пили чистую воду, причём не из пластиковых, а из бумажных стаканчиков. Заодно дети получили представление о важности экологии, а также о необходимости правильной утилизации и раздельного сбора мусора.

И так каждый раз: стараемся находить такие формы и методы передачи информации детям, чтобы они были интересными, наглядными и запоминающимися. Это могут быть настольные игры, подвижные игры в помещении или на свежем воздухе, квесты и многое другое. Многие мероприятия проводятся совместно с родителями, для того чтобы сделать процессы образования и воспитания непрерывными, чтобы они шли и в детском саду, и в семье.

— **Что ещё в День сердца вы хотели донести до наших детей?**

— Дело в том, что у понятия «здоровье» много аспектов. Человек должен быть здо-

ров не только физически, но и психологически, и нравственно. Очень важно находиться в ладу с самим собой и окружающим миром, иметь позитивный настрой, любить жизнь, любить людей. Всё это тоже наше здоровье, своего рода страховка от неврозов и психозов. Говорят: «В здоровом теле — здоровый дух», однако и обратное утверждение не менее справедливо.

Мы стараемся прививать воспитанникам дошкольных учреждений правильные ценности, воспитывать их в духе любви к своей Родине, к своему городу, к его замечательному прошлому и славным традициям. Ко Дню города каждый детский сад создал рукописную книгу о выдающихся людях Королёва, а также мастерили макеты домов, хранящих историческую память об этих людях или важных событиях. Это, например, дома, где жили С.П. Королёв, А.М. Исаев, Марина Цветаева, или домик, где останавливался В.И. Ленин.

Этот проект мы назвали «Королёв в миниатюре» и представили его 1 сентября в обновлённом Центральном городском парке. Он вызвал такой интерес у жителей, что

Воспитанницы Школы синхронного плавания под руководством пятикратной чемпионки мира Анны Насекиной показали сердце на воде, в плавательном бассейне. Тем самым они очень наглядно пропагандировали здоровое сердце и здоровый образ жизни через свой вид спорта. «Приходите к нам, занимайтесь плаванием, и вы будете здоровы!» — такой послыл неслы образованная юными спортсменками фигура. Ребята-хоккеисты выстроились в виде сердца на льду, в спортивной форме, в коньках и с клюшками.

Помимо установки на то, что очень важно быть активным, двигаться, заниматься спортом и поддерживать хорошую физическую форму, здесь есть и ещё один месседж — это дружба и коллективизм. Конечно, с помощью своих друзей и товарищей, будучи в команде, проще решать проблемы, легче сохранять душевное равновесие, бодрость духа и оптимизм; следовательно, и здоровье.

— **Проводились мероприятия, ориентированные на более взрослую аудиторию?**

— В рамках Дня сердца мы старались подойти к нужной и полезной информации для людей всех возрастов. Маленьким детям она преподносилась в игровой форме, а, например, старшеклассникам — более серьёзно. Они уже должны иметь представление о том, что инсульты и инфаркты в наше время значительно «помолодели», должны знать симптомы этих болезней и уметь при необходи-



решили продлить ему жизнь. Сейчас макеты «выдающихся» домов (а они представлены не только в окружении соответствующей инфраструктуры, но и со всей необходимой справочной информацией) находятся на выставке, на втором этаже ЦДК им. М.И. Калинина. Выставка пользуется большой популярностью. Посмотреть на неё приходят не только воспитанники детских садов, но и ученики младших классов средних школ.

Вот так, постепенно, шаг за шагом, дети учатся любить свой город, свою страну, с уважением относиться к другим странам и народам, начинают понимать, что все мы живём в едином мире, что у нас общая природа, общая экология и одна Земля на всех. Если человек по-настоящему любит и уважает себя, он непременно будет также относиться и к другим.

— **Что происходило в Королёве в День сердца?**

— Имея богатый опыт в проведении подобных мероприятий, мы ко Дню сердца подошли с большим количеством разных креативных идей. Более того, в каждом детском саду, в каждой школе, спортивной секции, в каждом медицинском учреждении и учреждении культуры эти идеи находили своё, нешаблонное воплощение.

Все: и школьники, и дошколята, и спортсмены — выстраивали живые фигуры в виде сердец совершенно по-разному. Кто-то — в школьном классе или в актовом зале, кто-то — в спортзале, кто-то — на свежем воздухе. У одних в руках были красные воздушные шары в форме сердец, другие дети сделали и раскрасили «сердца» самостоятельно.

мости оказать первую помощь. Очень рассчитываем на то, что ребята донесут эту информацию и до своих родителей.

— **Профилактика — это замечательно, но что делать тем, кто уже попал в кардиологическое отделение?**

— Известно, что болезни сердца в значительной степени зависят от мыслей и настроения человека, состояния его нервной системы. Врачи лечат такие недуги не только медикаментами и процедурами, но и своим хорошим отношением, участием, добрыми словами.

Дети пошли по такому пути: в День сердца пожелали скорейшего выздоровления каждому больному кардиологического отделения городской больницы. Воспитанники детского сада №37 сделали из бумаги дерево, которое назвали «Дерево сердец», и повесили на него красные сердечки с пожеланиями здоровья. В этом им помогли родители. Другие ребята нарисовали большую красочную стенгазету о здоровом образе жизни.

Мероприятие, посвящённое Дню сердца, прошло и в Доме ветеранов. Помимо этого, Комитет по культуре организовал танцы для пожилых людей, во время которых им сообщили много полезной информации: как лучше двигаться, чем питаться и т. д. А музыканты нашего оркестра выложили сердце из своих инструментов.

Я хочу сказать слова благодарности всем сотрудникам наших социальных учреждений — образования, культуры, спорта, медицины и соцзащиты за то, что все они приняли самое активное участие в подготовке и проведении Всемирного дня сердца, отнеслись к этому с душой и пониманием.