

## Если хочешь быть здоров.

Мы – девятиклассники школы № 466. В нашей жизни настал тот момент, когда мы всерьез стали задумываться о своем будущем. Нам предстоит впервые сделать серьезный ответственный выбор – выбор будущей профессии. Но о чем бы мы сейчас не мечтали, мы все хотим быть счастливыми и успешными. Мы понимаем, что для этого надо много учиться, много трудиться, ставить цели и преодолевать препятствия. И для того, чтобы это все осуществить, потребуется много сил.

К сожалению, люди задумываются о своем здоровье, когда на их начинают беспокоить болезни. Нам уже сейчас стало понятно, что здоровье одно из главных условий для осуществления наших планов. Мы решили поговорить о сохранении здоровья, о том, что сейчас принято называть «Здоровый образ жизни» с людьми, имеющими богатый жизненный опыт, достигших каких-то успехов, обладающих определенными знаниями и готовыми поделиться этим с окружающими. Нам удалось пообщаться с разными людьми. Среди них депутат Муниципального Совета поселка Песочный, инвалид-колясочник, 95-летняя пенсионерка и врач – нарколог. Вот что мы узнали.



Первой нашей собеседницей стала жительница нашего поселка **Левицкая Нина Алексеевна**.

Нина Алексеевна прожила долгую нелегкую жизнь. Вместе со страной перенесла все невзгоды 20-ого века. Более 30 лет проработала врачом в НИИ онкологии им. Н.Н. Петрова, участвовала в Международных симпозиумах, является «Ветераном труда». Мы попросили ее поделиться секретами плодотворной трудовой деятельности и своего долголетия. Вот ее рассказ.

«Я родилась в Петрограде в Институте Отто в 1922 году. Но всё свое детство провела в Детском Селе (г. Пушкин с 1937г.). Дом, в котором мы жили, находился напротив Екатерининского дворца, через канал. Воспитывались мы вместе с моим двоюродным братом и целый день проводили на свежем воздухе, либо в Екатерининском, либо в Александровском парке.

Кроме того всегда было движение. Зимой - лыжи, коньки, санки; летом - велосипед, купание. Так как в семье были случаи туберкулёза, то нас с братом заставляли усиленно питаться: утром обязательно каша, чаще всего геркулесовая и молоко с ложкой свиного жира и какао (очень неприятный напиток). И

обязательно ложку жидкого кальция. Несмотря на всё это в 15 лет у меня начался фурункулез и в рацион добавились дрожжи и рыбий жир, но это мало помогало. В 17 лет я поступила в Медицинский институт (1940г.). Один из врачей увидел мое состояние и провел курс аутогемотерапии (сейчас забытой), и о болезни больше не вспоминали. Началась война, блокада. У всех была только одна цель - выжить и победить. Потом была оккупация, но так как я была сильной молодой девушкой, то работала на лесопилке.

Вернувшись и закончив учебу в институте, по направлению отправилась на Сахалин работать врачом. Там я ходила на каток, но и, конечно, в рационе стало много морепродуктов.

Когда я вернулась в родной город, родственники в 1953г. приобрели садовый участок в г. Пушкин (т.к. свой дом они потеряли после войны). Я работала в саду каждые выходные, а зимой опять же лыжи и каток. В начале 60-х годов я переехала в п. Песочный. Каждое утро перед работой летом доезжала на велосипеде и купалась в озере в Осиновой Роще, зимой же перед работой ходила на лыжах. Бодростью заряжалась на весь день, а после работы всё повторялось. Ежедневно на велосипеде я проезжала 30-40 км. Кроме того был приобретен участок в Псковской области. С работы она ушла в 1994г., не потому что не могла работать, а потому что хотела отдыхать и работать на земле на своей любимой даче. В эти годы я полюбила ходить за грибами. Так продолжалось до 78 лет. Произошла травма позвоночника из-за падения. Я начала хромать, но работу с землей и походы в лес не бросила. В 2002г. после смерти брата у меня случился гипертонический криз. После этого я больше не могу ездить в транспорте. Поэтому на дачу с тех пор я больше не езжу. В этом году мне исполняется 95 лет. Я очень благодарна своим тётушкам за то, что они кормили меня нелюбимой кашей и заставляли выпивать питательные и витаминные напитки. Полноценное питание, движение и свежий воздух - основа здоровья».



Следующим нашим собеседником стал **Максим Лапшин**. Вот что мы узнали о нем из заметки в интернете: «Максим Лапшин, человек, который у всех, кто с ним знаком, ассоциируется с мужественностью и успехом. Попав в тяжелое ДТП на дороге через Новоселки и повредив позвоночник, он не опустил руки. Пересев на коляску, Максим не изменил своим жизненным принципам. Такое ощущение, что этот вызов судьбы он воспринял как возможность расширить представления о человеческих возможностях. Он постоянно работает над собой и уверен, что ему удастся встать на ноги. А пока он живет полной

жизнью: трудится в строительной организации, занимается спортом, водит машину. Полгода назад он стал жить гражданским браком. Максим не просто сильный человек, он хороший и добрый парень, к которому тянутся люди. Именно эти личностные качества позволили Максиму стать одним из лидеров Санкт-Петербургской общественной организации «На коляске без барьеров», призванной стирать барьеры в умах людей в отношении членов общества, для которых инвалидная коляска лишь способ передвижения».

Конечно же, нам захотелось задать Максиму несколько вопросов.

***- Является ли здоровый образ жизни важнейшим фактором для успешной и счастливой жизни?***

-Безусловно, да.

***- Что лично для Вас здоровый образ жизни? Внесла ли травма какие-то коррективы? Произошла ли после этого переоценка ценностей?***

- Для меня здоровый образ жизни – это полный отказ от алкоголя, курения, и активное занятие спортом, а также правильное питание. Травма, конечно, внесла коррективы, причем немалые. Жизнь перевернулась «с ног на голову». Полностью изменились цели и задачи тренировок, ведь я и до аварии занимался фитнесом. И если раньше хотелось похвастаться красивым рельефным телом, то после травмы главной задачей стала максимальная тренировка тех мышц, которые теперь парализованы. Полностью изменились и взгляды на жизнь. Появилось желание принести пользу обществу, в частности другим инвалидам, участвуя в создании «Доступной среды». Сейчас я понимаю, насколько важно, чтобы город был доступен не только для здоровых людей, но и для инвалидов-колясочников. Ведь когда город приспособлен для колясочников, то он также удобен для всех маломобильных категорий населения, к которым относятся пожилые люди и родители с детскими колясками.

***- Мы знаем, что в Курортном районе действует программы “Доступная среда”. Насколько эта программа распространена на поселок Песочный, как живет людям с ограниченными возможностями? Есть ли возможность для участия в общественной, культурной, спортивной жизни поселка? Какие условия созданы для этого?***

- С доступностью в поселке неоднозначно. Передвижение по улицам для инвалидов с проблемами опорно-двигательного аппарата (опорники, колясочники) на 90% комфортно, так как в поселке практически нет тротуаров, бордюрных камней, соответственно и не нужны занижения. Для инвалидов по зрению передвигаться будет затруднительно, а скорее невозможно без посторонней помощи. К сожалению, один из важнейших объектов для инвалидов

недоступен - это поликлиника № 70. Администрация района обещала сделать доступ хотя бы на первый этаж поликлиник до капитального ремонта, надеюсь, сделают в ближайшее время. С большинством объектов поселка, конечно, проблемы доступности, так как есть ступени и другие преграды, а пандусы отсутствуют. Возможность участия в жизни поселка есть. Только в некоторых случаях требуется помощь сторонних лиц. Например, попасть в ДК можно, но нужна помощь чтобы добраться до пандуса. В нашем поселке много старых зданий, где создание доступности иногда невозможно, либо требует серьезной реконструкции.

**- Как Вы считаете, достаточно ли в посёлке спортивных и игровых площадок? Есть ли те, которые требуют ремонта?**

- Думаю, спортивные и игровые площадки никогда лишними не будут. Не помешала бы крытая площадка с тренажерами в поселке. Ремонта периодически требуют все, это следствие эксплуатации. Без этого никак.

**- Что бы вы посоветовали современным подросткам, чтобы они стали успешными и счастливыми?**

- Больше уделять внимания своему здоровью и своим близким. Так получается в жизни, что для достижения своей цели необходимо много работать. На это уходит много сил и здоровья, будь то физический или умственный труд. А главная наша опора в жизни и помощь – это наши близкие. Поэтому стоит ценить всё, что они для нас делают.

Мы пожелали Максиму дальнейших успехов. И отправились к следующему собеседнику. Нельзя говорить о здоровье, не упомянув об одной из главных проблем нашего общества – это алкоголизм и наркомания.



Теперь наш собеседник **Бояренко Ольга Анатольевна**, заместитель главного врача по лечебной работе Медицинского центра «Бехтерев».

---

**- Ольга Анатольевна, как вы считаете, что является основной причиной молодежи, да и не только употребления алкоголя?**

- Причин много, невозможно выделить какую-то одну, но радует то, что увеличивается количество пациентов, которые обращаются за помощью сами, реально оценивая свои алкогольные проблемы. Чаще всего взрослые люди обращаются за помощью из-за потери контроля над количеством выпитого и над

своим поведением в состоянии опьянения. Что же касается молодого поколения... Молодежь, как правило становится на этот путь достаточно в раннем возрасте. Все начинается с дискотек, праздников (дней рождений, например), и дальше все идет по наклонной. Чувство некой взрослости овладевает ими, и подростки считают это вполне нормальным. Пить из-за проблем в школе, неразделенной любви, проблем с родителями... В этом, несомненно, присутствует и вина родителей.

***- В чем же заключается та самая вина родителей?***

- На мой взгляд, все начинается с детства. Выпитая бутылка пива на глазах у детей или тот же бокал вина в праздник. Все это может повлиять на дальнейшие взгляды ребенка. Стоит пренебрегать такими «удовольствиями» в присутствии детей. Еще проблема заключается в неправильном воспитании. Баловать ребенка не стоит. К сожалению, моими пациентами являются также совсем молодые девушки и парни. В большинстве случаев проблема заключается в чрезмерном баловании. Исполнение всех желаний и капризов по первому щелчку, закрывание глаз на ненормальное поведение собственных детей. Чаще всего, такие родители постоянно заняты работой, и времени на разговоры с подростками у них нет.

***- Когда следует идти, а когда – бежать за помощью?***

- Чем раньше, тем лучше. Более того, и здоровому человеку время от времени полезно встретится с наркологом. К сожалению, часто к алкогольным проблемам относятся как к чему-то постыдному, что надо всячески скрывать и прятать от окружающих. Вот почему многие пациенты приходят к нам, имея клиническую развернутую картину алкоголизма. Нередко подростки длительное время предпочитают заниматься самообманом, оценивать свое состояние, как нормальное и употреблять под девизом: «Не поживешь, пока все не попробуешь!». В такой ситуации и важно дать себе отчет о том, что что-то срочно нужно предпринять, обратиться за помощью.

***-Чтобы вы посоветовали молодежи, для счастливого и светлого будущего?***

- Молодежи стоит заняться спортом, найти себя, свое любимое занятие. Не идти за модой на употребление наркотиков, алкоголя и т.п. Живите так, как хотели бы, чтобы жили ваши дети в будущем.

***- Существует ли какая-нибудь служба или телефон доверия для подростков, которые боятся рассказать взрослым о своей проблеме с алкоголем, наркотиками и т.п.?***

- Таких телефонов доверия большое множество. Можно обратиться в любой. Люди, работающие в таких службах, проведут с ребенком беседу и подскажут куда обратиться. Могу порекомендовать Общероссийский номер детского телефона доверия – **8-800-2000-122**.



Нелогично было бы на этом закончить наши беседы, не узнав, как относятся в Муниципальном Совете п. Песочный к здоровому образу жизни, какие они видят проблемы и пути их решения. Нам удалось встретиться с депутатом Муниципального Совета Савкиным Сергеем Михайловичем.

*- Что для Вас означает понятие “ЗОЖ”?*

- Я думаю, что мне повезло. Я стал заниматься спортом достаточно рано, где-то во 2-3 классе. К нам пришли тренеры из спортивных секций и осуществили набор. Пришло много ребят, и было очень интересно, мы стали заниматься велоспортом, и позже, естественно нагрузки стали возрастать. Через некоторое время, из двух классов, которые начали заниматься велоспортом, осталось человек 10. Потом начали заниматься более серьезно, ездили в спортивные лагеря, тренировались порядка 3-4 раз в неделю, участвовали в соревнованиях. То есть, был огонь в глазах: заниматься спортом, тренироваться, участвовать в соревнованиях, побеждать. Шел год за годом, наши результаты улучшались. Через какое-то время нас пригласили заниматься в спортивный интернат Олимпийского резерва в Сестрорецк. Занимались спортом мы практически каждый день, с 1 выходным. Участвовали в международных соревнованиях, ездили по стране, выезжали на сборы в Германию, Болгарию, Англию. Было достаточно интересно. В первую очередь, спорт дисциплинирует, приучает человека к работе. Чтобы достичь каких-то результатов, надо каждый день заниматься, тренироваться, именно после этого появляется успех. Помимо этого спорт полезен для здоровья.

*- Есть ли у Вас какие-нибудь личные достижения?*

- Да, я являюсь кандидатом в мастера спорта по велоспорту. Неоднократный победитель, призер Всероссийских, международных соревнований. Помимо велоспорта, уже в институте, я увлекся тайским боксом, карате. И по сей день занимаюсь, у меня 3-ий дан по карате, черный пояс и кандидат в мастера спорта



по тайскому боксу. Спорт как наркотик, один раз заразился и потом без него уже невозможно.

**- Как часто Вы обращаетесь к врачу? Носят эти визиты профилактический характер? Достаточно ли специалистов в нашей поликлинике? Чтобы Вам хотелось изменить в работе поликлиники?**

- Стараюсь обращаться к врачу нечасто, стараюсь всё же дать возможность иммунитету справиться с болезнью. Если требуются какие-то вмешательства, то да, иду в нашу поликлинику. В целом отношение к поликлинике, врачам, и тому курсу лечения, который мне назначают хорошее. Естественно, есть вопросы, связанные с модернизацией, реконструкцией поликлиники. Мы, депутаты, повлиять можем, только обращаясь в больницу № 40, всё же хочется, чтобы она выглядела понаряднее. Для профилактики стараюсь вести здоровый образ жизни, укреплять иммунитет.

**- У Вас есть вредные привычки? Что Вы к таковым относите?**

-Я не курю, что касается алкоголя, тоже не сторонник этих вещей, по праздникам бокал шампанского или вина. Естественно, против легализации наркотиков, и легких, и тяжелых.

**- Как Вы относитесь к активному отдыху?**

- Положительно, каждый день, когда ходишь на работу, особенно если она сидячая, усталость накапливается, то хочется на выходных выбраться и покататься на лыжах, ватрушках. Нашему поколению было легче заниматься спортом, потому что у нас не было гаджетов, компьютерных игр, и даже когда они появлялись, то всё же старались выходить на улицу и общаться со сверстниками.

**- Вы рассказали про велоспорт , а вот сейчас интересуетесь спортом каким-нибудь?**

- Да, я сейчас продолжаю заниматься спортом, тайским боксом на любительском уровне. Так же периодически посещаю спортзал, мне нравится, в основном, Crossfit, то есть не с тяжестями работать, а подтягивание, выпрыгивания, работа с гирей.

**- Где Вы посещаете эти занятия?**

-Занятия по тайскому боксу посещаю рядом с метро Технологический институт. В ДК поселка Песочного у нас был тренер, у него 10 дан по карате, позже он переехал в город и открыл там секцию.

***- Планируется ли в нашем поселке строительство спортивных объектов?***

- Благодаря инициативе учеников 466 школы, в прошлом году открыли скейтплощадку в танковом городке. В этом году мы планируем открыть площадку для воркаута, на перекрестке Краснофлотской и Школьной. Так же у нас есть в поселке подразделение спортивной школы Сестрорецка. Там есть секции футбола, велоспорта, лыж. Они находятся на Школьной, 16, там есть стадион, спортивный и теннисный зал. Рядом с этой школой находится садовый участок, мы, благодаря поддержке администрации Курортного района, направили обращение в Комитет Санкт-Петербурга по имущественным отношениям, чтобы присоединить этот участок к спортивной школе. Чтобы в дальнейшем там построить 2-4 этажный спортивный комплекс. Чтобы там на первом этаже был бассейн, на втором этаже спортивный зал, плюс еще помещение для спортивных тренажеров.

Мы планируем строительство хоккейной коробки, пока думаем на счет места, было хорошее место рядом с Торфяным полем, но там всё было передано «Реновации». Было у нас поле, но размеры слишком малы. Так же у нас стоит вопрос о восстановлении волейбольной площадки на озере. И восстановление Дибунского футбольного поля, оно уже не очень хорошего качества, травмоопасно. Вся загвоздка состоит в том, что это поле не числится ни у кого на балансе.

***- Сейчас в различных районах города идет строительство велосипедных дорожек и велопарковок, что в этом направлении делается у нас в поселке?***

- У нас есть спортивная школа, куда можно прийти и бесплатно заниматься, вы получите форму, велосипед. У нас можно кататься по обычным дорогам. Но машины гоняют по Советской, там мы планируем поставить шумовые полосы, у Дикси светофор и написать обращение о постановке камер видеофиксации. У нас была проложена Ленинская тропа. Сейчас она активно готовится для лыж. Мы хотим там сделать 8-ми километровый круг. Но там возникает вопрос с двумя мостами.

***-Как Вы считаете, для ЗОЖ правильное питание нужно? Является ли это неотъемлемой частью в жизни человека?***

- Конечно, питание это очень важный элемент здоровья, поддержания физической формы, энергии, которая требуется для занятий спортом. Обязательно завтрак, на обед первое, второе и обязательно ужин. Лично я на завтрак стараюсь есть кашу, на обед суп. И конечно, побольше витаминов и аминокислот.

***- Как Вы относитесь к различного рода диетам?***



- Диеты бывают разные. Они бывают направлены как на похудение, так и на набор массы, тут стоит проконсультироваться со специалистом. Когда люди сами увлекаются диетами, главное не переборщить.

***- Почему подростки предпочитают вредные привычки здоровому образу жизни?***

- Я думаю, что подростки должны находить применение своей энергии, когда они не находят нужного русла, куда ее направить, тогда в их жизни и находят место пагубные привычки. Для решения этих проблем стоит вовлекать молодежь в спорт. Это задача и педагогов, и родителей приобщать детей к здоровому образу жизни, спорту, занятиях в кружках, где они бы могли себя проявить. Для современной молодежи это сложно, но не невозможно. Сейчас даже нормы ГТО возрождаются, и это вызывает большой интерес у молодежи.

***- В последние годы в нашей стране делается много для поддержки материнства, семьи и детства, в нашем классе тоже есть ребята из многодетных семей. Есть ли в нашей поселке места для активного (или просто отдыха) многодетных семей, учитывая, что возраст детей в этих семьях от 2 до 16 лет. Что делается в этом направлении?***

- На счет поддержки материнства, я считаю, что государство должно внимательно относиться к этому вопросу, поддерживать материнский капитал. Я считаю, что материнский капитал должен быть оставлен навсегда, потому что только сейчас появился положительный уровень рождаемости. Что касается зон отдыха, то мы в прошлом году открыли сквер, куда мамы могут прийти с маленькими детьми, почитать, пофотографироваться. В разном возрасте у ребенка разные интересы. На счет общих мест у нас есть прекрасный парк, в котором можно прогуляться, за железной дорогой. Та же Ленинская тропа, куда приезжают люди из города. Будем стараться построить новый спортивный комплекс. Мы надеемся, что в сентябре приступим к строительству домов, 75 тыс. кв. метров. И благодаря увеличению населения, в поселке можно будет рассматривать строительство торгово-развлекательного комплекса, чтоб это было рентабельно.

***- К сожалению, у нас в поселке есть дети-инвалиды, люди с ограниченными возможностями. Что делается, чтобы эти люди могли вести активный образ жизни, участвовать в мероприятиях?***

- Существует программа “Доступная среда”, создается определенная инфраструктура. Я знаю, что в Курортном районе проводится и различные мероприятия с привлечением людей с ограниченными возможностями, и

соревнования для этой категории граждан. К сожалению, подробностей и графика этих мероприятий у меня нет.

Мы попрощались с Сергеем Михайловичем, поблагодарив его за интересную беседу. Проанализировав все услышанное, мы пришли к выводу, что стать счастливым и успешным не так уж и сложно. Надо только соблюдать режим дня и питания, быть внимательными к окружающим, не проходить мимо чужой беды, стараться быть полезным, приносить пользу людям, чередовать умственные нагрузки с физическими, научиться управлять своими эмоциями. И тогда все у вас получится. Будьте счастливы и здоровы!

Учащиеся 9 класса:

Разуваева Ксения,

Мазепова Алина,

Иевлев Илья,

Лехнович Мария,

Семенова Анастасия,

Губанова Валерия,

Андреев Иван