

АКТУАЛЬНО

В круговороте школьной жизни



В понедельник, 15 ноября, после осенних каникул и дистанционного обучения учащиеся 5–8 и 10-х классов Челно-Вершинского района пошли в школу

Решение о начале очного обучения было принято оперативным штабом по борьбе с новой коронавирусной инфекцией муниципального района Челно-Вершинский. Удалённое обучение штабом рекомендовано для организаций дополнительного образования.

Ребята не скрывают радости от встречи с одноклассниками, учителями и возможностью учиться в классе! Смех и радость, разговоры с друзьями... и первая любовь. Что может быть важнее? Ну разве что заученные на всю жизнь формулы и правила?

Работа школы организована и ведётся с соблюдением санитарно-эпидемиологических норм. Как будут развиваться события в плане обучения (в непростых эпидемиологических условиях), покажет время.

Ученикам и учителям, а также их родителям желаем здоровья и незабываемых школьных дней. Школа – это навсегда!

Яна ВОЛГА

НА ФОТО: учащиеся 5 «В» класса Челно-Вершинской школы

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Активное долголетие предполагает реализацию потенциала человека в старшем возрасте, а это ведёт к увеличению продолжительности его жизни. В России реализация принципов активного долголетия проводится в рамках федерального проекта «Старшее поколение» нацпроекта «Демография». О том, почему так важно включать в проект самих людей пожилого возраста, читайте в сегодняшней публикации

НОВАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПРАКТИКА НА СЕЛЕ

С возрастом у пожилых людей снижается уровень познавательной деятельности, памяти, концентрации внимания. Поддержать в домашних условиях умственную активность предлагают своим подопечным социальные работники отдела социального обслуживания населения в муниципальном районе Челно-Вершинский – участники социального проекта «Здоровое долголетие»

Проект АНО «ЦСОН Северного округа», направленный на профилактику деменции, реализуется в Челно-Вершинском районе при поддержке фонда президентских грантов с марта 2021 года. Ежедневно обученные социальные работники проводят на дому с пожилыми людьми когнитивные развивающие мыслительные упражнения, вместе выполняют уникальный комплекс гимнастики мозга для развития межполушарного взаимодействия, укрепления физического здоровья и улучшения настроения, а также проводят дыхательную гимнастику.

Программа комплексных занятий по профилактике деменции, разработанная командой проекта, помогает пожилым людям улучшить эмоциональный фон, стимулирует познавательную и двигательную активность, которая является залогом здоровья и долголетия. А чем выше активность человека, то есть чем больше он двигается, учится новому, читает, решает интеллектуальные задачи, тем выше вероятность того, что в преклонном возрасте ему удастся сохранить

ясность ума, а значит, и самостоятельность.

Все это находит подтверждение в отзывах наших благополучателей.

«Судовольствием принимаю участие во втором проекте Центра социального обслуживания населения. Мне нравится выполнять упражнения по гимнастике мозга, дыхательную гимнастику, письменные задания. Они активизируют память. Занятия дарят хорошее настроение, восприятие жизни», – делится мнением Ираида Авакумовна Т., 79 лет.

Для многих благополучателей проекта занятия по профилактике деменции стали ежедневными. Людмила Анатольевна М. (70 лет) рассказывает, что социальный работник О.А. Короткина, подопечной которой она является, постоянно интересуется тем, как я самостоятельно выполняю задания. Да я и сама понимаю, что мой мозг нуждается в тренировке. Если я буду заниматься каждый день, мои проблемы с памятью будут постепенно исчезать из моей жизни.

В рамках проекта операторы по телефонной связи проводят регулярный уст-



ный опрос наших благополучателей о качестве проведённых занятий. Опрошенные благополучатели показывают сформированную мотивацию на выполнение упражнений по профилактике деменции, положительно отзываются об участии в проекте. В первую очередь, подопечные благодарят своих социальных работников, которые являются помощниками не только в ведении хозяйства, приносят товары первой необходимости, оказывают психологическую поддержку, но и проявляют заботу в сохранении здоровья.

Социальные работники, участвующие в проекте, также отмечают эффективность совместных с пожилыми людьми занятий по профилактике деменции. Полученные знания позволяют им укреплять своё собственное здоровье, а практические навыки проведения когнитивных упражнений снижают риск развития умственных нарушений в будущем. Социальный работник Л.А. Гондунова пишет в своём отзыве об участии в проекте: «Показывая своим подопечным упражнения, я и сама дома начала трени-

роваться. Мне нравятся упражнения по дыхательной гимнастике и тренировке памяти». Социальный работник Л.А. Князькина пишет в своём отзыве об участии в проекте: «Совместные занятия с подопечными проходят весело и непринуждённо, поднимается настроение на весь день».

Средний возраст социальных работников нашей организации составляет около 50 лет. Несмотря на то, что понятие деменции ассоциируется с людьми преклонного возраста, снижение когнитивных функций (по данным медицинских порталов) может коснуться и более молодых лиц – до 65, а иногда и до 40 лет. Команда проекта «Здоровое долголетие» напоминает, что риск развития деменции можно снизить, если регулярно придерживаться здорового образа жизни, употреблять в пищу больше овощей и фруктов, уделять внимание познавательным занятиям, тренировать память и внимание, поддерживать физическую активность.

Елена КОЛЕСНИКОВА, начальник организационно-методического отдела, координатор проекта