



## Здоровье семьи – главная забота

Текст: ЕЛЕНА ХАКИМОВА, ЮЛИЯ КОСТИНА, фото ИЗ АРХИВА КРОО «АССОЦИАЦИЯ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ»



**О проекте «Красота и здоровье – семье в подспорье», который реализуется в течение 9 месяцев – начиная с ноября 2022 года, поговорили с руководителем КРОО «Ассоциация многодетных семей» Татьяной Павлюткиной.**

– Татьяна Владимировна, расскажите, на решение каких проблем направлен ваш проект?

– В последнее время отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья людей. Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия...». В этой ситуации важно обратить внимание на состояние здоровья детей, подростков и молодежи, которое напрямую зависит от образа жизни семьи, ответственности родителей. Вовлечение детей и подростков в реализацию проекта поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и способствовать здоровому психологическому климату в семье. Социальный проект «Красота и здоровье – семье в подспорье» направлен на популяризацию и пропаганду здорового образа жизни в семье, молодежной среде, обществе в целом.

– Почему так важно привлечь в первую очередь родителей к поднятой теме?

– От того, насколько родители информированы в сфере ЗОЖ, зависит здоровье каждого члена семьи. Здоровье человека складывается из нескольких составляющих: уход за собой, питание, физическая активность, отдых. А навыки ЗОЖ формируются в семье. И на примерах комплексного подхода к решению задачи мы покажем разные

возможности поддерживать физическое здоровье всех членов семьи, поддерживать благоприятный психологический климат в семье, активно отдыхать вместе, при этом экономить бюджет, что имеет значение для многодетных семей.

– Есть ли какая-то особая категория семей, к которым надо отнестись с повышенным вниманием?

– Важной составляющей проекта является привлечение к участию в мероприятиях людей из незащищенных слоев общества: многодетных семей, находящихся в ТЖС, семей, в которых воспитываются дети с особенностями развития, что способствует их реабилитации, социализации, поможет восстановиться, почувствовать поддержку, научит сохранять свое здоровье и своей семьи, при этом не затрачивая больших средств.

– В большинстве семей главный человек, от кого зависит «погода в доме», – мама...

– Да, именно так. Поэтому в проекте предусмотрен комплекс мероприятий, направленный на сохранение женского здоровья и красоты, который поможет мамам оставаться молодыми и красивыми как можно дольше.

– Известно, что совместные мероприятия способствуют укреплению семейных отношений, сплочают родителей и детей.

– Считаю важным показать на примерах мероприятий и практических занятий проекта, что совместная занятость может быть интересна. Для семьи главное – быть вместе. Социальную значимость проблемы «от здоровья каждого к здоровью нации» трудно переоценить. И важно помнить, что воспитание, в том числе и привычки ЗОЖ, формируется в семье. Существует правило: если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его куда будет вести.

– Сколько этапов предусмотрено в проекте?

– Проект включает в себя три блока мероприятий. Первый комплекс направлен на сохранение женского здоровья и красоты. Также в программу проекта включены лекции и мастер-классы по здоровому питанию и поддержке психологического климата в семье. Еще в первый блок включены три лекции с мастер-классами – по массажу спины и лица. Их проведет сертифицированный специалист по массажу. Также предусмотрены лекции и практические занятия, посвященные правильному питанию, пользе трав и травяных сборов, красоте и здоровью не только женщины, но и всех членов семьи, включая психологический климат.

Важная роль в проекте отводится физическому здоровью человека. Трехмесячные курсы «Здоровая спина» помогут обрести навыки, приемы и методы по сохранению и укреплению здоровья, а также вырабатывать полезные привычки.

– Какими силами реализуется проект?

– Для реализации проекта привлечены специалисты по разным направлениям, а также 12 волонтеров.

– Где географически будут проходить занятия?

– Первый блок будет проходить в библиотеке им. Чехова. Предусмотрено личное присутствие приглашенных, возможен онлайн-формат. Вся информация по проекту также размещена в интернете – в соцсетях и на сайте КРОО «АМС», что позволит значительно расширить аудиторию целевых групп (1 500 человек и более).

Второй блок занятий – «ЛФК для всей семьи» в семейном клубе «Гармония» по адресу ул. Тихая, 1. Там состоится информационная встреча и презентация курса лечебной физкультуры «Здоровая спина», проведет ее тренер ЛФК. На мероприятии планируется присутствие 30 человек целевой группы, 30 человек и более будут иметь возможность присоединиться онлайн. Целью данной лекции станет формирование мотиваций к здоровому образу жизни у всех членов семьи, обозначить пути решения проблем через занятия ЛФК.

Далее – курс ЛФК продолжительностью 3 месяца: работа с тренером по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки и выработка полезных привычек движения, упражнения для мышц спины. Возрастная категория: дети от 3 лет, подростки, взрослые. Противопоказаний для занятий нет. Курс включает в себя 12 практических занятий. Всего по проекту запланировано 24 занятия в вечернее время или выходные дни.

– Какие активности ожидают участников проекта?

– Это наш третий блок мероприятий – «Активный образ жизни», в который будут входить как теоретические, так и практические занятия по спортивному ориентированию на Нижнем озере. Соревнования с элементами игры «Поиски сокровищ» будут проходить между семейными командами в мае 2023 года.

В июне у нас запланированы два интересных мероприятия. Это экологический рейд с элементами соревнования между семейными командами на реке Преголе по очистке акватории от мусора.

И заключительное выездное однодневное мероприятие – «Мама, папа, я – активная семья»: сплав на байдарках в Знаменске. Планируем участие порядка 50 человек (дети от 5 лет, молодежь, взрослые) из целевой группы: многодетные семьи, семьи в ТЖС и дети с особенностями развития. Семьи познакомятся с новым видом спорта, заложат новые привычки и интересы. Дети отвлекутся от гаджетов, увидят другой формат отдыха всей семьей с пользой для здоровья.

– Как в дальнейшем вы видите развитие проекта «Красота и здоровье – семье в подспорье»?

– После завершения проекта планируется дальнейшая работа по популяризации здорового образа жизни, так как «Здоровье семьи» – приоритетное направление в работе Ассоциации многодетных семей уже давно. Темы красоты и здоровья были, есть и будут интересны нашим мамам, так как женщины всегда хотят оставаться привлекательными и обаятельными, хотя забота о здоровье и благополучии детей остается первостепенной. Так что нам есть куда расти, развиваться и совершенствоваться, принося пользу людям.

Проект реализуется с использованием гранта Министерства по муниципальному развитию и внутренней политике Калининградской области.

Особая благодарность сотрудникам Ресурсного центра (nko39.ru) за оказание консультационной, организационной помощи.