

С Днем учителя и воспитателя!



Уважаемые учителя, воспитатели и ветераны педагогического труда!

Примите искренние поздравления с вашим профессиональным праздником – Международным днем учителя!

Учитель – уникальная профессия, немыслимая без творческого поиска, добрых эмоций, такта, и чаще всего в нее приходят на всю жизнь. Именно учителя выполняют нелегкую, но крайне почетную и благодарную миссию – воспитание и обучение молодого поколения России.

Искреннее восхищение вызывает работа воспитателей. Раскрывать таланты, пробуждать в своих подопечных любознательность, учить трудолюбию, настойчивости, целеустремленности, доброте, отзывчивости – вот настоящий талант. Особой признательности заслуживают ветераны педагогического труда.

Отдельные слова благодарности – ветеранам, которые продолжают трудиться, являясь примером для молодых учителей, образцом глубокой верности своему призванию.

Пусть этот праздничный день принесет вам массу положительных эмоций, теплые поздравления и пожелания от ваших коллег, учеников и воспитанников. Крепкого вам здоровья, оптимизма, успехов в работе и жизненного благополучия!

А. Ю. Белов,
Глава Муниципального образования

Праздник всех педагогов

Осень – это не только начало учебного года, но и время, когда в нашей стране чествуют работников сферы образования. В сентябре и октябре отмечаются сразу два профессиональных праздника – День воспитателя и всех дошкольных работников и День учителя.



День дошкольного педагога празднуется в нашей стране 27 сентября. В этот день поздравляют не только воспитателей, но и их помощников и весь персонал, работающий в детских садах.

Его более распространенное название – День воспитателя. В этом году праздник отмечается в 19-й раз. Первые торжества прошли в 2003 году. Влиятельные издания по проблемам педагогики выдвинули предложение об установлении этого праздника. Идею поддержали и ведущие специалисты отрасли, а выбранная дата стала иметь символическое значение – она приурочена к появлению в Петербурге в 1863 году первого детского сада.

С момента основания праздник День воспитателя отмечался как общественный и не имел официального статуса. В 2008 году Министерство образования внесло его в число федеральных, а с 2009 года дошкольных педагогов поздравляют на государственном уровне.

В этот день в детских садах проводят утренники, на которых дети поздравляют воспитателей и дарят им подарки, сделанные своими руками.

Еще один значимый праздник работников сферы образования – День учителя – ежегодно отмечается 5 октября в разных странах мира.

Многие ошибочно думают, что празднуют его только в России. На

самом же деле этот праздник совпадает со Всемирным днем учителей, который был установлен ЮНЕСКО в 1994 году.

В этот день школьники и взрослые поздравляют с профессиональным праздником учителей, бывшие ученики звонят любимым педагогам и благодарят их за большой вклад в образование.

Еще одна интересная традиция – проводить в школах день самоуправления. Зародилась она еще в советские годы, но некоторые образовательные учреждения поддерживают ее и сейчас. Ученики старших классов вживаются в роль учителя, распределяя между собой обязанности и уроки и полностью отвечая за порядок в школе.

Толерантность с малых лет



с. 3 Важно понимать красоту



с. 5 Воспоминания о блокаде



с. 7

Как царь Петр новую школу открыл

Новое «Пространство возможностей» распахнуло двери в Приморском районе – 1 сентября состоялось торжественное открытие долгожданной школы № 199.



Праздничные линейки прошли для учащихся начальной школы и их родителей. С приветственным словом к гостям праздника обратились Заместитель главы администрации Приморского района Санкт-Петербурга Сергей Сергеевич Шипулин и начальник отдела федерального государственного контроля (надзора) за соблюдением законода-

тельства в сфере образования Комитета по образованию Санкт-Петербурга Вадим Алексеевич Любченко и директор школы № 199 Роман Игоревич Мохов.

Украсили праздничную программу музыкальные номера от лауреата международных конкурсов Екатерины Маруниной и «Образцовой вокально-хореографической студии «Форте»



Дома детского творчества Приморского района под руководством Татьяны Ивановны Уфимцевой и Светланы Владимировны Елантьевой. Зажигательный танцевальный номер от студии танца и растяжки «78» под руководством Марии Калиниченко добавил празднику ярких красок.

Сами первоклассники прочитали трогательные стихи.

Сюрпризом для гостей праздника стало появление Его Величества императора Петра Первого, который поздравил детей, родителей и педагогов с праздником и торжественно

вручил директору школы заветный ключ в Страну Знаний.

По завершении линейки все ребята отправились на свои первые уроки в новой школе.

Здание начальной школы, совмещенной с детским садом, открылось для 300 школьников и 170 воспитанников дошкольного отделения. Школа стала экспериментальной площадкой Федерального института развития образования по внедрению профориентационных практик уже с начальных классов.

Здание построено по современным стандартам, все учебные кабинеты оснащены интерактивными досками.

В школе имеется два бассейна, спортивный зал, гимнастический зал, музыкальный зал, медиатека, а также пришкольные спортивные площадки. На базе нашей школы открыто отделение дополнительного образования детей.

ЛИНАРА АГАКЕРИМОВА,

педагог-организатор школы № 199

«Мы – как многодетные мамы»

Детский сад – это место, где ребенок делает свои первые шаги в социальном мире, заводит друзей и учится общаться. И именно воспитатель помогает сделать их более уверенными. В преддверии Дня дошкольного работника мы познакомим наших читателей с замечательными педагогами Валентиной Глазовой и Натальей Одинцовой.



“ Мы всегда друг у друга чему-то учимся. Старшее поколение знакомится с современными технологиями, молодежь перенимает опыт.

Валентина Глазова

В детском саду № 77 Приморского района Валентина Глазова проработала 14 лет, а общий трудовой стаж педагога – 52 года. Воспитательница рассказывает, что всегда любила детей, хотя признается, что о педагогике не мечтала, грезила танцами. «Хотела стать балериной. Тогда мы с родителями жили в Новосибирске, и я даже посещала театр оперы и балета», – вспоминает педагог. Окончив школу, девушка поступила в Омский государственный педагогический институт на факультет биологии. Чтобы наработать опыт и стаж, во время работы в школе преподавала сразу несколько предметов – биологию, химию, физику и даже рисование. В 1981 году Валентина переехала в Ленинград.

Однако от работы в школе пришлось отказаться – с появлением детей потребовалось больше свободного времени, поэтому она решила стать воспитателем. Вспоминая о первых рабочих днях, Валентина Александровна говорит: «Я постоянно приходила за час до открытия, тщательно готовилась к занятиям. Но, несмотря на это, приходилось импровизировать, работа с детьми непредсказуема».

Своим коллегам Валентина Александровна советует быть более открытыми к детям и не пренебрегать советами старших коллег. В этом году из-за проблем со здоровьем Валентина Александровна приняла решение уйти на заслуженный отдых. Но планирует возвращаться в родной детский сад, успевший стать вторым домом.



“ В самом начале профессионального пути мне повезло с коллегами. Они показали мне, каким должен быть настоящий воспитатель.

Наталья Одинцова

Еще одна героиня нашего номера – Наталья Николаевна Одинцова – работает воспитателем в детском саду № 88 уже 19 лет. Она окончила факультет коррекционной педагогики, но с появлением ребенка решила стать воспитателем. «Неважно, как человек пришел в профессию. Важно, что он в ней остался», – говорит Наталья Николаевна.

И действительно, быть воспитателем дано далеко не каждому. Но Наталья Николаевна свой профессионализм подтверждала не раз. Например, в 2015 году воспитатель заняла первое место на всероссийском конкурсе «Воспитатель Года» и выиграла заветную жемчужину, которых насчитывается всего 12 в России.

Главное правило педагога в работе – постараться найти индивидуальный подход к каждому ребенку. А для этого необходимо с ним подружиться, увидеть в ребенке личность. «Хороший воспитатель знает особенности каждого своего ребенка, понимает его, подсказывает и поддерживает. Это приходит с опытом. В самом начале профессионального пути мне повезло с коллегами. Они показали мне, каким должен быть настоящий воспитатель», – отмечает педагог.

В работе с детьми Наталья Николаевна советует не просто присматривать, а учиться вместе с ними. Ведь взрослые часто забывают о самом простом – уважении и взаимопомощи. Тогда к нам приходят наши маленькие учителя.

Толерантность с малых лет

15 сентября в молодежном центре «На Богатырском» состоялось театрализованное представление, посвященное толерантности. Через музыку и танцы школьникам младших классов рассказали о том, как важно уважать друг друга, независимо от пола, возраста или национальности.



Двери в актовом зале открываются, и ребятам уже не терпится занять свои места. Проходя по залу, они внимательно рассматривают уютные кресла, картины на стенах с изображением знаменитых мест Петербурга и, конечно же, сцену. На ней самое интересное: большая надувная кукла мексиканца, которая так притягивает любопытные взгляды маленьких зрителей. С этой сцены и начинается удивительное представление.

«Что такое толерантность?» – спрашивает ведущий у школьников. Его пестрый восточный национальный костюм и тюрбан на голове говорят сами за себя: толерантность – это что-то связанное с другими национальностями, странами. Дети догадываются и активно тянут руки, желая ответить. Им хочется похвастаться своими знаниями. Помощник ведущего, одетый практически так же, как и мексиканская кукла, радостно аплодирует ответам ребят. Но насколько их ответы точны и верны? Это школьникам предстоит узнать, побывав в разных частях мира, окунувшись в культуру

и традиции абсолютно не похожих друг на друга национальностей.

Долгое увлекательное путешествие начинается с небольшой языковой викторины. «В какой стране говорят hola? A guten tag? A namaste?» – неумолимо интересуется у детей человек в восточном костюме. Ученики начальной школы с уверенностью выкрикивают названия стран. Германия, Индия, Китай, Мексика – какие наименования только не доносятся из зала. «Я никогда не знала, как здороваются в Индии, а теперь знаю. Мне очень понравилось узнавать новые слова», – признается 11-летняя Маша Никитина. Языковые и географические навыки усвоены. Теперь можно смело отправляться в путь.

Россия – первая страна для знакомства. Олицетворяющие регион символы, богатырь и медведь, комично пытаются между собой выяснить, кто из них сильнее. Это вызывает у маленьких зрителей бурный смех и овации. С этих пор уже не зал, а сцена превращается в колоритный калейдоскоп разнообразных стран и национальностей, сменяющих друг друга.

Китай становится следующей остановкой любознательных путешественников. В ярко-красных костюмах, с широкими веерами в руках, девушки исполняют китайский танец. Восточноазиатские мотивы музыкального сопровождения навевают мысли о Поднебесной и переносят петербургских школьников в страну драконов и кунг-фу.

А за Китаем с нетерпением ждет своих гостей солнечная Индия. Она так же радостно встречает ребят народными танцами и символическими декорациями: большой надувной слон, неуклюже переминающийся с ноги на ногу, выглядит забавно на фоне гибких извивающихся в танце индианок. Последней страной, которую посещают зрители, становится Бразилия. Блистательные карнавалы, волшебные джунгли и знаменитый бразильский футбол – школьники ощущают атмосферу этого удивительного региона.

Несколько смелых зрителей даже поднялись на сцену. Ведущий и его помощник выдали им национальные головные уборы, и каждый ребенок примерил их на себе. Одни погру-

“

Я никогда не знала, как здороваются в Индии, а теперь знаю. Мне очень понравилось узнавать новые слова.

Маша Никитина, 11 лет

зились в культуру Мексики, другие познакомились с традициями Китая и странами Востока. Эмоции буквально переполняли юных зрителей. «Мне прямо захотелось поехать куда-то, где песни об арабской ночи поют», – поделился впечатлениями Сева Сорокин.

В игровой и доступной форме ученики начальных классов узнали, насколько богат наш мир разными национальностями. Все они не похожи друг на друга, но все они уникальны и заслуживают признания. Важно приучать детей к гуманному отношению к другим народностям, поскольку это закладывает основы поведения человека в обществе.

КОНКУРС

Как я провел лето

Подводим итоги детского конкурса «Как я провел лето». С 15 августа по 12 сентября юные жители нашего округа делились своими самыми уникальными и интересными историями из лета. По результатам голосования публикуем сочинение 9-летней Ксении Красюк.



Меня зовут Ксюша, мне 9 лет. Этим летом я наконец-то увидела Москву! Поехали мы туда всей семьей: я, папа, мама и мой братик Леша, на «Сапсане», и заселились в отель. Мы побывали на Красной площади, в цирке Никулина, в театре, в музее науки, много гуляли по Арбату, почти не сидели в отеле. Мы еще посетили ВДНХ, меня там поразила макет Москвы! В парке Горького для меня были открытием прогулка на электромобиле. Мы посмотрели весь Нескучный сад и даже не устали! А Леша был в восторге от московского метро! Когда мы подъехали к Москва-Сити, мне показалось, что я попала

в будущее! Ну и конечно, бесплатное мороженое без ограничения на смотровой площадке – это вишенка на торте! Я люблю путешествовать и еще жду поездку на море! Вот наши фото. Напишу еще сочинение. Спасибо!

Выражаем благодарность всем участникам конкурса! По итогам зрительских симпатий призами за лучшее сочинение наградили Юлию Маклакову и Викторию Яковлеву. Ждем вашего активного участия снова!

Российское гражданство в упрощенном порядке

Отдел по вопросам миграции УМВД России по Приморскому району Санкт-Петербурга информирует, что в целях защиты прав и свобод человека и гражданина, руководствуясь общепризнанными принципами и нормами международного права, в соответствии со статьей 29 Федерального закона от 31 мая 2002 года № 62-ФЗ «О гражданстве Российской Федерации» предоставлено право обратиться с заявлениями о приеме в гражданство Российской Федерации в упрощенном порядке в соответствии с частью восьмой статьи 14 Федерального закона от 31 мая 2002 года № 62-ФЗ «О гражданстве Российской Федерации»:

- гражданам Украины, не имеющим гражданства (подданства) другого государства, родившимся и постоянно проживавшим на территориях Республики Крым и города Севастополь, выехавшим за пределы указанных территорий до 18 марта 2014 года, а также их детям, в том числе усыновленным (удочеренным), супругам и родителям;
- гражданам Украины и лицам без гражданства, имеющим миграционную карту, разрешение на временное проживание в Российской Федерации, вид на жительство в Российской Федерации, удостоверение беженца, свидетельство о предоставлении временного убежища на территории Российской Федерации или свидетельство участника Государственной программы по оказанию содействия добровольному переселению в Российскую Федерацию соотечественников, проживающих за рубежом, постоянно проживающим на территории Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики или Украины, а также их детям, в том числе усыновленным (удочеренным), супругам и родителям;



- гражданам Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики, имеющим миграционную карту, разрешение на временное проживание, вид на жительство, удостоверение беженца, свидетельство о предоставлении временного убежища или свидетельство участника Государственной программы по оказанию содействия добровольному переселению в Российскую Федерацию соотечественников, проживающих за рубежом, а также их детям, в том числе усыновленным (удочеренным), супругам и родителям.

Граждане Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики или Украины либо лица без гражданства, в случае, если они не имеют регистрации по месту жительства или месту пребывания, заявления о приеме в гражданство Российской Федерации подают в территориальный орган Министерства внутренних дел Российской Федерации по месту их фактического проживания, за исключением граждан, имеющих свидетельство участника Государственной программы по оказанию содействия добровольному переселению в Россий-

скую Федерацию соотечественников, проживающих за рубежом, или статуса члена семьи участника указанной Государственной программы, которые подают такие заявления в территориальный орган Министерства внутренних дел Российской Федерации по месту их пребывания в субъекте Российской Федерации, выбранном для переселения.

Перечень документов, предоставляемый с заявлением о приеме в гражданство Российской Федерации, указан в п. 3 Указа Президента Российской Федерации от 29 апреля 2019 г. № 187 (в редакции Указа Президента Российской Федерации от 22 июля 2022 г. № 440) «Об отдельных категориях иностранных граждан и лиц без гражданства, имеющих право обратиться с заявлением о приеме в гражданство Российской Федерации в упрощенном порядке».

С 21 февраля 2022 года граждане ДНР, ЛНР и Украины освобождаются от уплаты государственной пошлины при подаче заявления о приеме в гражданство Российской Федерации в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 апреля

2019 года № 183 «Об определении в гуманитарных целях категорий лиц, имеющих право обратиться с заявлением о приеме в гражданство Российской Федерации в упрощенном порядке».

ПЕРЕЧЕНЬ ДОКУМЕНТОВ О ПРИЕМЕ В ГРАЖДАНСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ:

1. Заявление о приеме в гражданство.
2. Документы, удостоверяющие личность, гражданство или отсутствие гражданства.
3. Документы, подтверждающие отсутствие заболевания наркоманией и инфекционных заболеваний, которые представляют опасность для окружающих и предусмотрены перечнем, утвержденным Правительством Российской Федерации.
4. Сертификат об отсутствии заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции).
5. Один из документов, подтверждающих право на пребывание (проживание) в Российской Федерации (миграционная карта, разрешение на временное проживание, вид на жительство, удостоверение беженца, свидетельство о предоставлении временного убежища), или свидетельство участника Государственной программы по оказанию содействия добровольному переселению в Российскую Федерацию соотечественников, проживающих за рубежом.
6. Документ, подтверждающий постоянное проживание на территории Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики или Украины, с отметкой о регистрации по месту жительства на этой территории, выданный уполномоченными органами Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики или Украины. Представление такого документа не требуется, если эти сведения содержатся в документе, удостоверяющем личность.

ДАТА

День доброты и уважения

Первый день октября – Международный день пожилых людей. Это еще один повод напомнить о неразрывной связи времен и поколений.



Во всем мире, как и в нашей стране, этот праздник появился относительно недавно: впервые о возможности создания дня чествования пожилых людей задумались в 1970-х годах. Такая идея пришла в голову исследователям, которые занимались вопросами возрастных изменений населения Земли и изучали влияние людей старшего поколения на экономику. Четверть века тому назад, в декабре 1990 года, Генеральная Ассамблея

ООН проголосовала за учреждение Международного дня пожилых людей, установив для него дату – 1 октября, и уже в 1991 году этот день отметили во всем мире в первый раз. В России у этого праздника есть еще одно интересное название – День доброты и уважения.

Как и у любого другого праздника, у этого дня есть свои символы и логотипы. В нашей стране олицетворением этого дня служит изображение ладони. Открытая рука символизирует

уважение, примирение, помощь и поддержку. Международный день пожилых людей в РФ имеет свою интересную историю. Этот день связан со многими событиями, которые меняют отношение общества к людям старшего возраста.

День пожилых людей отмечают чествованием долгожителей, проводятся персональные выставки работ ветеранов, благотворительные концерты, спектакли, другие мероприятия.

Важно понимать красоту

Продолжаем рассказывать о выставках работ наших талантливых жителей, которые проходят в Досуговом центре на Туристской улице, 8, к. 4, каждый месяц. 16 сентября состоялось открытие выставки «Стиль, фантазия, мастерство» модельера Алены Гуминской.

Работы модельера Алены Гуминской выставлялись в Досуговом центре впервые, но уже полюбили нашим жителям. А кого-то вдохновили взять в руки нитку с иглой и сшить себе красивый костюм. И это неудивительно, пообщавшись с таким талантливым мастером, сложно остаться в стороне.

Для Алены Гуминской шитье – дело всей жизни. Девушка начала заниматься этим в далекие 90-е, когда с разнообразием тканей и материалов были сложности, но настоящего профессионала не пугают трудности.

Отучившись на мастера кожаных изделий и окончив Санкт-Петербургскую школу моды, Алена научилась создавать собственные коллекции одежды и разрабатывать ткани. «Для дизайнера важна насмотренность. Когда я училась, были журналы и брендбуки, а сейчас студенты могут в прямом эфире смотреть показы модных домов. Только



плохо, когда следуют исключительно трендам, а не своему внутреннему вдохновению. Важно не только знать тренды и технические возможности, но и понимать красоту», – говорит мастер.

Семь лет назад Алена открыла свою студию, где шьются в основном сценические и концертные костюмы. Она создавала образы для детского

балета «Белоснежка и семь гномов», а также разрабатывала русские народные костюмы для танцевальных и певческих коллективов. Некоторые костюмы были представлены на конкурс в Карловы Вары и получили высокую оценку. Ткани для народных костюмов Алена создает сама по собственным рисункам, сделанным при посещении Этнографического музея.

Жители нашего округа высоко оценили красоту и изыск костюмов Алены Гуминской.

В этот же день в Досуговом центре Алена провела мастер-класс по стилю для взрослых. Каждый из присутствующих мог спросить у модельера совета по подбору стиля и цветовой палитры в одежде, а также попозировать в новом образе.

ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

Сентябрь на Туристской, 8

В сентябре в нашем Досуговом центре было весело и шумно. Мастер-классы для детей и взрослых, творческие вечера, уроки английского и увлекательные игры. О том, как мы встретили начало осени – в нашем материале.



Сентябрь был наполнен необычными мастер-классами, которые полюбили детям и взрослым жителям муниципального округа № 65. Для малышей весь сентябрь проходили занятия по живописи, где они учились рисовать пейзажи и портреты. Одно из занятий было приурочено к 205-летию со дня рождения известного художника-мариниста И. К. Айвазовского.

Не приходилось скучать и взрослым. Для них художник Софья Перминова, о выставке которой мы рассказывали в прошлом номере, провела мастер-класс «Красота русской природы», во время которого каждый из участников изобразил на холсте все то, что ассоциируется у него с родиной.

Интерактивная игра по правилам дорожного движения «Уроки тетушки Софы» прошла очень оживленно. Ребятам в игровой форме напомнили,

как правильно переходить дорогу и что означают цвета светофора.

Клуб «Полиглот» пользуется большой популярностью у жителей нашего округа. На одном из последних занятий участники перешли к построению более сложных предложений и учились описывать происходящее вокруг. В частности, необходимо было рассказать на английском о выставке картин в Досуговом центре.

Впервые в сентябре в нашем округе прошел необычный мастер-класс по

этикету «Салфетка для стола», на котором можно было узнать, как удивить своих родных необычной сервировкой и превратить обычный ужин в праздник. Еще одно мероприятие – встреча с психологом Светланой Беловой, на которой нашим жителям приоткрыли тайну, в чем секрет настоящего счастья и как оно сочетается с активным образом жизни.

ВНИМАНИЕ!

Мероприятия в Досуговом центре проводятся бесплатно. Вход на мастер-классы только по электронной записи через сайт mo65zapis.ru, количество мест ограничено. Справки по телефону: 8 931 207-23-00 с пн по пт с 10:00 до 13:00.

Досуговой центр на улице Туристской, 8, к. 4 приглашает жителей нашего округа на виртуальные прогулки по Русскому музею каждый вторник в 14:00.

Памятный день для всех ленинградцев

8 сентября, в День памяти жертв блокады Ленинграда, в Досуговом центре Муниципального образования № 65 прошла памятная программа «Ленинградская симфония», посвященная самой значимой, седьмой симфонии Д. Д. Шостаковича.

На встрече жители округа смогли узнать об интересных фактах биографии известного композитора, а также познакомиться с заметками автора многих музыкальных произведений о создании симфонии. Именно она стала для многих ленинградцев символом тех страшных лет.

Завершился вечер воспоминаниями жительницы нашего округа, члена общества «Жители блокадного Ленинграда» Ларисы Авксентьевны Зениной.



Палки в руки и вперед!

«Закаляйся, если хочешь быть здоров! Постарайся позабыть про докторов» – знаменитые слова поэта-песенника Василия Лебедева-Кумача знает каждый. Рецепт от всех болезней не изменился и спустя 30 лет, отмечает методист-инструктор Центра физической культуры, здоровья и спорта Приморского района Валентина Истомина.

Забота о здоровье и его укреплении является неотъемлемым элементом в работе Валентины Васильевны, осуществляющей проведение физкультурно-оздоровительных занятий для жителей округа.

В своей работе она придерживается системного подхода к формированию культуры здоровья, а это в свою очередь становится системообразующим фактором здорового образа жизни, являющегося фундаментом индивидуального здоровья человека.

Главным источником укрепления и поддержки ресурсов здоровья лиц пожилого возраста является систематическая двигательная активность. Именно это основополагающий момент в организации работы Валентины Истоминой – формирование у лиц пожилого возраста потребности в укреплении своего здоровья.

Суть принципа оздоровительных физических упражнений заключается в том, что проведение физкультурно-оздоровительных занятий содействует сохранению и укреплению здоровья, повышает адаптационные возможности у лиц старшего поколения. Комплекс физкультурных мероприятий, используемых при занятиях, обеспечивает укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, активизирует и совершенствует обмен веществ, улучшает деятельность центральной нервной системы.

Систематические занятия физической культурой оказывают положительное влияние на деятельность органов пищеварения, укрепляют мышцы опорно-двигательного аппарата, поддерживают организм в тонусе, способствуют благоприятному психофизиологическому фону у лиц старшего поколения.



Валентина Истомина подбирает физические нагрузки во время проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Благодаря богатому теоретико-практическому опыту использует многообразные формы проведения физкультурно-оздоровительных занятий. С помощью физических упражнений инструктор-методист компенсирует недостаток двигательной активности у своих занимающихся, помогает взвешенно совершенствовать функциональные возможности организма у лиц пожилого возраста.

Проведение занятий инструктором В. В. Истоминой в физкультурно-оздоровительных группах направлено на профилактику гипокинезии и гиподинамии за счет комплекса упражнений, достижение у занимающихся стабильно высокого уровня здоровья, максимального продле-

ния эффективной жизнедеятельности, совершенствование основных жизнеобеспечивающих функций и систем организма у лиц старшего поколения и т. д.

Валентина Васильевна Истомина – трудолюбивый, инициативный сотрудник. На занятиях применяет новейшие технологии, формы и методы тренировок, обладает высокой профессиональной компетентностью, которая позволяет ей реализовать творческие инициативы по физическому совершенствованию, укреплению здоровья занимающихся.

С периодичностью раз в неделю в физкультурно-оздоровительных группах проводятся семинары и беседы о здоровом образе жизни. Темами становятся актуальные вопросы для лиц пенсионного возраста: здоровый образ жизни, экология, определение функционального состояния, подготовка вегетативного компонента, массаж, стресс и его последствия и многое другое.

Физкультурно-оздоровительные группы под руководством инструктора успешно работают на протяжении многих лет. Несколько раз о работе группы даже выходили сюжеты на петербургских телеканалах.

Валентина Васильевна создает уникальный микроклимат в группе, позволяющий поднять жизненный тонус и эмоциональный фон. Занимающиеся с удовольствием проводят совместный досуг, ходят в походы, занимаются рекреацией, посещают театры, устраивают творческие встречи, посещают вместе культурно-досуговые мероприятия Приморского района и города.

В 2020 году правительство Санкт-Петербурга и Комитет по физической культуре и спорту наградили Валентину Васильевну Дипломом I степени за первое место в номинации «Лучший инструктор учреждения, осуществляющий физкультурно-спортивную работу по месту жительства граждан».



Занятия по скандинавской ходьбе проходят бесплатно по адресу: Богатырский проспект, 60, в понедельник, среду и четверг с 9:00.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Защитим детей от наркотиков

В настоящее время проблема наркомании и токсикомании прогрессирует все больше среди молодого поколения.

Часто родители довольно поздно и неожиданно для себя замечают, что их ребенок употребляет наркотические и токсические вещества, хотя перемены можно было увидеть в его поведении. Подросток становится скрытным, избегает родителей, ведет какие-то тайные переговоры по телефону, старые друзья и занятия, включая образовательное учреждение, ему уже не интересны. Он утрачивает интерес к учебе, убегает из дома на несколько дней, становится неурав-

ляемым и агрессивным. Появляются резкие смены настроения, вялость, апатия. Наблюдается снижение интеллектуального развития, расстройство деятельности различных систем. Его одежда неряшлива, в карманах можно обнаружить баночки, шприцы, иглы, таблетки. Увеличиваются денежные расходы подростка, из дома нередко исчезают вещи.

Пусть ваше внимание привлечет внешний вид ребенка. Посмотрите ему в глаза – нет ли в них необыч-

ного блеска? Зрачки после применения наркотических и токсических веществ становятся либо необычно узкими, либо необычно широкими. Склеры могут быть покрасневшими, веки отечными. Насторожить должна бледность кожи или ее покраснения. Иногда она приобретает сальный налет. Наконец, посмотрите на руки вашего подростка: в области локтевых сгибов, на предплечьях, на тыльных поверхностях кистей могут быть следы от инъекций. Иногда подростки

пытаются скрыть следы от инъекций царапинами.

Если вы что-то заподозрили, не стоит «нападать» на ребенка с упреками и принимать «жестокое» меры. Поговорите с ним доверительно, во всяком случае, попытайтесь это сделать. Приведите его к специалисту наркологу. Попробуйте убедить его, что консультация врача-нарколога – это не наказание, а реальный шанс ему помочь. Чем раньше начато лечение – тем больше надежды на успех.

«Если умирать, то на родной земле»: воспоминания о блокаде

Гибель сотен тысяч людей, многочисленные бомбежки и обстрелы, 125 граммов хлеба и постоянное чувство страха: в годы блокады Ленинграда Валентина Мироновна Дадыченко видела все это своими глазами. 22 сентября блокаднице исполняется 86 лет. Всю жизнь она прожила в Ленинграде и даже в годы войны не покидала родной дом.

Валентина Мироновна родилась 22 сентября 1936 года в Ленинграде. Маленькая девочка с мамой, папой и старшим братом проживали на улице Некрасова: там они и пережили ужасные годы войны. Первый вражеский снаряд разорвался в городе 4 сентября 1941 года. Валентина Мироновна и старший брат Эдик вместе с мамой тогда впервые спустились в бомбоубежище, отца уже не было рядом – его забрали на фронт. 8 сентября 1941 года замкнулось кольцо блокады Ленинграда, и семья уже не смогла выбраться из города, но попытки уехать были у каждого. В ноябре 1941 года мама, дочь и сын отправились к железно-дорожной станции «Дача Долгорукова», где открылась единственная транспортная магистраль, по которой можно было покинуть город, – Дорога жизни. На глазах у маленьких Вали и Эдика затонула баржа с людьми. Испугавшись такого же исхода, мама забрала детей домой. «Если умирать, то умирать на родной земле», – решила она.

Осенью 1941 года старший брат Валентины Мироновны пошел в первый класс. Школьные дни они проводили в бомбоубежище с зажженными свечами, и вскоре учеба на этом закончи-



лась. Тем временем мама Валентины Мироновны работала крановщицей на Невском машиностроительном заводе им. В. И. Ленина, и в один из октябрьских дней бомба попала в цех. «Мама была ранена осколком. Ей оторвало правую руку, и несколько месяцев она провела в госпитале, а нас с братом отправили в приют», – рассказывает Валентина Мироновна.

В годы блокады Ленинграда семья Валентины Мироновны жила в комму-

нальной квартире, в которой были выбиты стекла, а окна заколочены фанерой. Печь топили всем, что попадало под руку: книгами, стульями, табуретками.

Валентина Мироновна вспоминает, что в годы блокады Ленинграда радио играло с утра до вечера в каждом доме. Люди слушали, как Юрий Левитан объявляет об обстрелах, а Ольга Берггольц читает стихи. «Ольга Берггольц своими стихами поднимала дух у жителей Ленинграда. Вообще, радио играло

“

В день снятия блокады в городе прогремел салют из 324 орудий. Я, мама и брат смотрели его на Марсовом поле. Все плакали, целовались и кричали ура!

большую роль в жизни людей, так как не было электрического света, не было тепла и очень хотелось есть», – говорит Валентина Мироновна.

Ленинград выдержал 900 дней блокады, жители героически боролись за свой город, выстояли и голод, и сорокоградусные морозы. 27 января 1944 года, когда блокада окончательно была снята, стало для каждого из них самым главным праздником. Днем памяти мужества и несокрушимости ленинградцев. «В тот день в городе прогремел салют из 324 орудий. Я, мама и брат смотрели его на Марсовом поле. Все плакали, целовались и кричали ура!» – со слезами на глазах вспоминает героиня.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Памятка для детей по противодействию терроризму

Терроризм – это одно из самых страшных преступлений. Бандиты совершают его, чтобы добиться своих злых целей. Для этого они нагнетают страх в обществе и совершают насилие над людьми. Все террористы – преступники, и после того, как они попадают в руки стражей правопорядка, их судят и сажают в тюрьмы.

Скорее всего, вам не придется столкнуться с этим страшным злом – терроризмом, но, к сожалению, угроза терактов существует, и лучше всего быть к ней готовыми. Мы расскажем вам о том, что делать, если теракт все же произошел.

Всегда готов! Вы никогда не должны бояться, и это – главное.

Но вы всегда должны быть настороже. Нужно быть внимательным к тому, что происходит вокруг, замечать, все ли нормально.

Надо знать, где расположены выходы из здания, в котором вы находитесь.

Нельзя принимать пакеты, сумки, коробки и даже подарки от посторонних людей.

Ни в коем случае нельзя трогать предметы, оставленные на ули-

це, в транспорте, в магазинах и общественных местах, даже если это игрушки, мобильные телефоны.

Надо знать, где находятся ближайшие травмпункт и поликлиника, на случай, если вы или кто-то из ваших родных или знакомых получил ранение или травму.

Всегда относитесь серьезно к просьбам покинуть здание (эвакуироваться), даже если вам говорят, что это учения. Такие просьбы надо выполнять обязательно!

Если объявили эвакуацию, помните, что надо держаться подальше от окон, стеклянных дверей.

В чрезвычайных ситуациях следуйте указаниям родителей и старших.

Если все же бедствие произошло, не мешайте работе спасателей, полицейских, врачей, пожарных.

Мы за мир! Мы против террора!

2 сентября для жителей МО № 65 прошло зрелищное мероприятие «Мы за мир! Мы против террора!», посвященное Международному дню солидарности в борьбе с терроризмом.



В учебно-показательном бою выступили действующие спецназовцы. Они наглядно продемонстрировали, как происходит освобождение заложников и обезвреживание террористов.

Также в этот день жители могли поближе познакомиться с разного рода

оружием и военной техникой и сделать необычные памятные фотографии. Некоторые из них даже сами попробовали собрать и разобрать автомат.

Организатором выступил Муниципальный совет МО № 65. Участие в мероприятии принял Заместитель Главы МО МО № 65 Андрей Анисин.



Поздравляем юбиляров!

Муниципальный совет МО № 65 поздравляет юбиляров нашего округа, родившихся в сентябре!
Желаем вам здоровья, благополучия, счастья, заботы и внимания со стороны родных и близких людей!



100 лет

Василишин Софья

95 лет

Никонова Раиса Андреевна
Ральцевич-Андреев Владимир Евгеньевич
Чистова Надежда Николаевна
Яковец Мария Яковлевна

90 лет

Адамкевич Константин Николаевич
Завадко Лилия Николаевна
Ионкина Вера Никодимовна
Апполинарьева Галина Федоровна

85 лет

Андреева Валентина Александровна
Баракова Лидия Алексеевна
Богданов Владислав Алексеевич
Бутырина Радда Юрьевна
Валетова Валентина Федоровна
Горохова Ираида Николаевна

Зеленко Людмила Александровна
Масаковская Галина Абрамовна
Мирошникова Людмила Павловна
Мясоутова Людмила Александровна
Орлова Валентина Ивановна
Савина Ирина Григорьевна
Смольникова Лидия Александровна
Спиричев Эдуард Константинович
Стеблянкин Алексей Петрович
Томзина Мария Гавриловна
Фесенко Александр Сергеевич

80 лет

Гржибовский Вячеслав Владимирович
Пластинина Валентина Петровна
Смирнова Инес Сергеевна
Финашин Вячеслав Васильевич

75 лет

Баскакова Лариса Георгиевна
Белошкин Александр Васильевич
Жукова Нина Михайловна

Лапочкин Вячеслав Алексеевич
Мозоляко Александр Александрович
Осипов Валентин Николаевич
Пастарнак Галина Михайловна
Савинова Надежда Павловна
Садовников Павел Васильевич
Сиротко Наталья Викторовна
Фаваризов Исхак Исмагилович

70 лет

Арсланова Ярия Миннегареевна
Беляев Николай Григорьевич
Заслонкина Любовь Павловна
Захарова Марина Валентиновна
Кожевников Александр Иванович
Куприянова Наталья Ивановна
Лебедянская Мария Елисеевна
Михайлов Владимир Васильевич
Николаева Мария Михайловна
Оленникова Вера Дмитриевна
Петунина Нина Васильевна

Покидько Алла Михайловна
Томилов Владимир Александрович
Яковлева Любовь Ивановна
Шалдыбина Лидия Ивановна
Гусева Лариса Алексеевна

ВНИМАНИЮ ЮБИЛЯРОВ

Юбиляры, отметившие свой юбилей (70, 75, 80, 85, 90, 95, 100 лет), постоянно зарегистрированные на территории МО № 65, могут получить подарок в Досуговом центре по адресу: Туристская улица, 8, к. 4, каждую последнюю среду месяца в 15:00. Подарки также могут получить родственники, предъявив паспорт юбиляра.

НОВОСТИ

На автобусе по истории

В сентябре жители нашего округа посетили этнографический парк «Усадьба Богословка».

Усадьба «Богословка» – ансамбль Покровского погоста, на котором расположены утраченные шедевры деревянного зодчества Русского Севера. Комплекс располагается в Ленинградской области в деревне

Невский Парклесхоз, в 25 км от центра Санкт-Петербурга. Когда-то на этом месте были земельные и охотничьи угодья усадьбы «Богословка» – отсюда и название.

Тематика этнографического парка – деревянное зодчество северо-западной части России. Здесь представлены реконструкции некогда существовавших строений, связан-

ных с бытом, культурой и религией, – настоящий русский погост XVII–XIX вв. Все постройки выполнены по подлинным чертежам. Помимо этого, жители нашего округа посетили Смоленское православное кладбище, Смоленский храм и Воскресенскую церковь.

Организатором экскурсии выступил Муниципальный совет МО № 65.

ПРИГЛАШАЕМ НА ЭКСКУРСИИ В ОКТЯБРЕ!

6 и 27 октября «Удивительная Петроградская сторона»

16 октября «Дорога жизни»

Подробнее по телефонам:
(812) 341-03-82; +7 (921) 427-01-75
в будни с 10:00 до 13:00.

Награда для самых маленьких

Возрождаем традиции и приглашаем молодых родителей подать заявку на вручение их детям медали «Рожденному в МО № 65».

Появление ребенка – особенное событие для каждой семьи, и многие стараются запечатлеть его любимыми способами. Одним из таких является оригинальный подарок, способный стать не просто приятным сувениром, но и своего рода семейной

реликвией, которую ребенок будет хранить всю жизнь. В начале 1960-х годов Ленинград стал первым городом Советского Союза, где родилась традиция вручать памятные медали новорожденным. Депутаты нашего Муниципального образования ре-

шили возродить эту замечательную традицию и начать вручать медали «Рожденному в МО № 65». Если в 2021 году у вас родился малыш и вы хотели бы получить медаль – пришлите, пожалуйста, заполненную заявку на почту msmo65@yandex.ru.

Для получения медали необходимо предоставить: справку по форме 9 с регистрацией ребенка и одного из родителей на территории МО № 65; свидетельство о рождении ребенка; паспорт одного из родителей (с регистрацией на территории МО).