



ТАНЦПЛЯЦОЎКА, ЁГА І НАРМАТЫЎ ГПА

КЛУБЫ, ГУРТКІ І МУЗЕІ

Нацыянальная стратэгія «Актыўнае даўгалецце-2030» вызначае асноўныя кірункі дзяржаўнай палітыкі ў інтарэсах пажылых грамадзян. Яе мэтай з'яўляецца фарміраванне грамадства для ўсіх узростаў. А таксама стварэнне ўмоў для найбольш поўнай рэалізацыі патэнцыялу пажылых людзей і паляпшэнне якасці жыцця.

— Актыўнае даўгалецце — гэта большая даступнасць для людзей старэйшага ўзросту навучання, працягу працоўнай дзейнасці, рэалізацыі іх патрэб і актыўнае прыцягненне ў грамадскую дзейнасць, — адзначае **кансультант галоўнага ўпраўлення сацыяльнага абслугоўвання і сацыяльнай дапамогі Міністэрства працы і сацыяльнай абароны Вольга ДУБОВІК**. — Яшчэ адзін важны кампанент — здаровае даўгалецце. Мы разумеем, што не ўсе грамадзяне старэйшага ўзросту па стане здароўя могуць паўнацэнна ўдзельнічаць у грамадскім жыцці і знаходзяцца ў няпростых умовах. Наша задача — забяспечыць ім догляд і клопат пры дапамозе сацыяльных работнікаў і сядзелак. Калі пажылы чалавек не можа жыць дома, то важна забяспечыць камфортнае пражыванне ў стацыянарных установах сацыяльнага абслугоўвання.

Правесці вольны час актыўна, карысна і цікава пажылых людзей сёння запрашаюць тэрытарыяльныя цэнтры сацыяльнага абслугоўвання насельніцтва. Тут арганізаваны розныя клубы, заняткі і курсы, якія праводзяцца як

не, надзвычай важныя найперш для кантактавання. У Брэскай і Віцебскай абласцях вучаніцамі па скандынаўскай хадзьбе з'яўляюцца 95—97-гадовыя жанчыны. Канешне, гэта пакуль не масавая з'ява, але прыкладаў актыўнага даўгалецця людзей, якім за 90 гадоў, апошнім часам усё больш.

Нярэдка пажылыя становяцца і валанцёрамі, сёння іх прынята называць валанцёрамі сярэбранага ўзросту. Напрыклад, у Магілёўскай вобласці пажылая жанчына выкладае вязанне пруткамі і кручком. Адметна, што такія папулярныя раней заняткі вельмі запатрабаваны і цяпер. А вось мужчыны старэйшага ўзросту нярэдка займаюцца выкладаннем спеваў — такіх валанцёраў ва ўзросце, старэйшым за 80 гадоў, сёння няма, адзначае Вольга Дубовік.

— У кожным рэгіёне створаны саветы пажылых грамадзян, якія ўдзельнічаюць у грамадскай дзейнасці, прыносяць свае ініцыятывы ў дзяржаўны ўстанова і паспяхова рэалізуюцца. Гэта і аднаўленне воінскіх помнікаў, акцыі па зборы сродкаў на аднаўленне воінскіх пахаванняў, — кажа спецыяліст.

У аграгарадку Заронава Віцебскай вобласці 62-гадовая Людміла Канстанцінаўна Нікіціна арганізавала музей «Гісторыя Заронаўскага краю». Яна ж з'яўляецца і стваральніцай музея «Цэнтр патрыятычнага выхавання насельніцтва», вядомага не толькі ў Беларусі, але і сярод гасцей з Расіі. Жанчына працуе як з моладдзю, так і з пенсіянерамі, выдае кнігі пра родны край і людзей розных прафесій.

— Штогод расце колькасць тых, хто наведвае аддзяленні дзённага знаходжання тэрытарыяльных

жылых людзей складаюць ад 10 да 70 %. Тое ж датычыцца і басейнаў.

Яшчэ адзін спосаб актыўнага баўлення вольнага часу — на адкрытых танцавальных пляцоўках, якія некалькі гадоў таму былі адноўлены ў многіх гарадах. Нягледзячы на сезоннасць такога адпачынку, ён карыстаецца вялікай папулярнасцю. Сёння ў розных гарадах краіны танцпляцовак больш за сотню. Працуюць яны ў асноўным у гарадскіх парках з мая да кастрычніка. На сайтах паркаў можна загадаць пазнаёміцца з анонсамі тэматычных вечароў і іх датамі.

Каб забяспечыць належны клопат для пажылых людзей, адзначае Вольга Дубовік, развіваецца інфраструктура сацыяльных устаноў, укараняюцца новыя сацыяльныя тэхналогіі, такія як ажыццяўленне дзённага нагляду за пажылымі, навучанне сваякоў па доглядзе чалавека з пэўнымі захворваннямі, напрыклад, дэменцыяй.

КЛОПАТ ПРА ЗДAROЎЕ — 3 ДЗЯЦІНСТВА

Актыўнае даўгалецце магчымае, калі з дзяцінства весці актыўны і здаровы лад жыцця. Закласці такія правілы імкнучца ў школе. Нацыянальны інстытут адукацыі распрацоўвае з гэтай нагоды шэраг праграм і факультатывных заняткаў. У прыватнасці, вучэбную праграму «Культура здаровага ладу жыцця» для 9-10 класаў.

— Усе факультатывныя заняткі дзіця наведвае толькі па пісьмовай заяве бацькоў, таму работа па фарміраванні здаровага ладу жыцця праводзіцца паралельна і з бацькамі, — адзначае **начальнік ўпраўлення выхаваўчай і ідэалагічнай работы Нацыянальнага інстытута адукацыі Міністэрства адукацыі Наталля КАТОВІЧ**. — Яе вядуць настаўнікі, класныя кіраўнікі, сацыяльныя педагогі, педагогі-псіхологі. Некалькі гадоў школы рэалізуюць праект «Бацькоўскі ўніверсітэт», таксама часткова прысвечаны адпаведнай тэматыцы.

Акцэнтам 6-га школьнага дня з'яўляецца спартыўна-масавыя і фізкультурна-аздараўленчыя мерапрыемствы — безумоўна, з удзелам бацькоў, якія разам з дзецьмі актыўна праводзяць час на спартыўных пляцоўках. Вялікую цікавасць выклікаюць такія рэспубліканскія акцыі, як «Тыдзень спорту і здароўя», міжнародныя і рэспубліканскія дні здароўя, рэспубліканскія спаборніцтвы па рухавых гульнях «Вас выклікае Спартландыя», рэспубліканскія спаборніцтвы «Алімпійскія надзеі Беларусі», «Снежны снайпер».

А вось дзейнічаць у крызісных умовах дзіцяй навучаць на факультатывных занятках «Мой псіхалагічны дабрабыт і дапамога равеснікам у крызіснай сітуацыі».

ГАТОВЫЯ ДА ПРАЦЫ І АБАРОНЫ

Грамадскія аб'яднанні таксама далучаюць моладзь да здаровага



ладу жыцця. У Беларусі, дарэчы, дзейнічае 186 грамадскіх маладзёжных аб'яднанняў. Прыкладна трэць з іх — спартыўныя арганізацыі. Гэта Беларуска асацыяцыя студэнцкага спорту, Беларуская федэрацыя кіберспорту, якія вядомы сваімі сучаснымі падыходамі і метадыкамі работы з моладдзю. Самая масавая арганізацыя — БРСМ, таксама прапаноўвае шэраг ініцыятыў па здаровым ладзе жыцця. Адна з іх — «Тата-зала» — сямейны актыўны адпачынак, калі маладыя бацькі разам з дзецьмі бясплатна займаюцца ў спартыўных залах, а таксама ўдзельнічаюць у спаборніцтвах.

Яшчэ адна з масавых ініцыятыў — «народная зарадка». Гэта спорт, даступны кожнаму. Усе маладыя людзі, нягледзячы на ўзровень фізічнай падрыхтоўкі, могуць далучыцца і выканаць пасільныя практыкаванні. Адна з такіх акцый адбылася мінулай восенню ў Мінску, калі больш за тысячу маладых людзей сабраліся на стадыёне «Дынама». Традыцыйна да акцыі далучаюцца знакамітыя спартсмены, частымі гасцямі з'яўляюцца Анастасія Мірончык-Іванова і Максім Недасекаў, якія праводзіць размінку і паказваюць практыкаванні. «Народныя зарадкі» праходзяць ва ўсіх рэгіёнах, чарговая адбудзецца ўжо ў чэрвені.

Яшчэ адзін падзабыты, але адноўлены кірунак — задача нарматываў ГПА. БРСМ сумесна з Міністэрствам спорту і турызму распрацаваў комплекс «Моладзь да працы і абароны» (МПА), які ўключае нарматывы па фізічнай падрыхтоўцы з савецкага часу: іх выкананне дазваляе не толькі праверыць свае сілы, але і атрымаць нагрудны знак «Фізкультурнік Беларусі» трох ступеняў — бронзавы, сярэбраны і залаты. У праграме комплексу — бег на розныя дыстанцыі, адцісканні, віс на перакладзіне, скачкі ў даўжыню, а таксама ваенна-прыкладныя дысцыпліны — кіданне гранаты, зборка-разборка аўтамата.

— Кожны сучасны чалавек мусіць быць фізічна развіты, павінен умець пастаяць за сябе і выканаць свой грамадзянскі абавязак, — лічыць **старшыня савета Рэспубліканскага саюза грамадскіх аб'яднанняў «Беларускі камітэт**

маладзёжных арганізацый», сакратар Цэнтральнага камітэта ГА БРСМ Павел АЛЕКСА. — На сайце міністэрства ёсць комплекс практыкаванняў па ўзростах. Можна хаця б з цікаўнасці паглядзець, ці выканаеце вы праграму для свайго ўзросту. Гэта не так і проста, улічваючы што сёння маладым людзям фізічнай актыўнасці не хапае.

СТАРЭЦЬ НЕ СТРАШНА

Мерапрыемствы па навучанні здароваму ладзе жыцця праводзіць і Беларускі Чырвоны Крыж. Гэта і прафілактыка неінфекцыйных хвароб, прасоўванне здаровага старэння.

— Старэнне — гэта дасягненне чалавека, раз ён дайшоў да пажылога і старога ўзросту. Адно з нашых мерапрыемстваў — вучыць людзей не баяцца старасці, — расказвае **начальнік аддзела медыка-сацыяльнай работы Беларускага таварыства Чырвонага Крыжа Святлана АНАЦКА**. — Навучанне практыкуецца ў розных формах: майстар-класы, інфармацыйныя сесіі, трэнінгі па стандартах Міжнароднага Чырвонага Крыжа з улікам рэкамендацый Сусветнай арганізацыі аховы здароўя.

У камандзе Беларускага Чырвонага крыжа каля 16 тысяч валанцёраў, якія працуюць па розных напрамках. Дапамогу пажылым аказваюць пераважна валанцёры сярэбранага ўзросту, якія самі суткнуліся з пэўнымі праблемамі. Гэта 133 ініцыятыўныя групы ў рэгіёнах краіны, якія аб'ядноўваюць 1,5 тысячы чалавек, з іх 60 % — пажылыя людзі, ёсць валанцёры, якія самі маюць інваліднасць.

Адна з задач Беларускага Чырвонага Крыжа — навучанне догляду блізкіх і сваякоў пажылых людзей, прафесіяналаў, сацыяльных работнікаў, валанцёраў. У прыватнасці, метадыцы «кінестэтыкс», якая дазваляе хвораму чалавеку не губляць свае магчымасці для самаабслугоўвання, а таксама захаваць здаровую спіну таго, хто яго даглядае. У 2022 годзе праведзена 334 такія мерапрыемствы, навучанне прайшло больш за 1300 чалавек.

Алена КРАВЕЦ.



спецыялістамі, так і валанцёрамі. Імі становяцца як самі пажылыя людзі, так і моладзь. Запатрабаваны найперш розныя актыўнасці: танцы, аздараўленчая гімнастыка, скандынаўская хадзьба, ёга, прычым найчасцей па прынцыпе «роўны навучае роўнага».

Як паказвае практыка, сёння ўзрост для многіх людзей — не перашкода як для фізічнай актыўнасці, так і для навучання новаму. Напрыклад, у Гомельскай вобласці на курсах па камп'ютарна-лічбавай адукаванасці займаецца 92-гадовы мужчына. Цяпер такія навывы для пажылых людзей, у якіх блізкія жывуць у іншым горадзе ці краі-

цэнтры. На першым месцы па папулярнасці сёння клубная дзейнасць — танцы, спевы, рукадзелле, творчыя заняткі. Далей ідуць фізкультурныя заняткі: ёга, скандынаўская хадзьба, розныя віды аздараўленчай гімнастыкі. Летась мы арганізавалі першую рэспубліканскую акцыю па скандынаўскай хадзьбе, калі амаль 2 тысячы пажылых чалавек адначасова стартавалі ў розных пунктах краіны, — прыводзіць прыклад Вольга Дубовік.

Фізкультурна-аздараўленчыя цэнтры летась вымушаны былі нават павялічыць колькасць груп для пажылых. Цяпер іх па краіне ўжо больш за 250, дзе займаецца каля трох тысяч чалавек. Тут заняткі, у адрозненне ад тэрытарыяльных цэнтраў, платныя, але скідкі для па-

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)

«КОЛАЎ МЕНШ — НЕБЯСПЕКІ БОЛЬШ!»

У мэтах прадудзілення дарожна-транспартных здарэнняў з удзелам мотатранспарту, прафілактыкі і папярэджання фактаў агрэсіўнага ваджэння, зніжэння рызык здзяйснення дарожна-транспартных здарэнняў з удзелам і па віне кіроўцаў двухколавых транспартных сродкаў у перыяд да 12 чэрвеня на Міншчыне пройдзе акцыя «Колаў менш — небяспекі больш!». Пра гэта інфармуе УДАІ УУС аблвыканкама.

Асноўныя фактары, якія аказваюць уплыў на цяжар наступстваў ДТЗ з удзелам мотатранспарту: адсутнасць навыкаў у кіроўцаў, парушэнне правілаў маневравання, перавышэнне хуткасці, невыкарыстанне моташлему і адпаведнай экіпіроўкі.

З пачатку бягучага года на тэрыторыі Мінскай вобласці з удзелам кіроўцаў мотатранспарту адбылося 27 ДТЗ, у выніку якіх

пяць чалавек загінулі, 25 атрымалі траўмы рознай ступені цяжкасці. 17 ДТЗ адбыліся па віне саміх кіроўцаў двухколавых транспартных сродкаў.

У ходзе акцыі вартавымі дарог будзе весціся кантроль за дарожным рухам шляхам негалоснага і змешанага кантролю. Дадаткова арганізавана нясенне службы нарадамі ДПС ДАІ ў складзе мотапатру-

лёў. У поле зроку праваахоўнікаў будучы знаходзіцца матацыклісты, якія кіруюць у стане ап'янення, не маюць права кіравання гэтым відам транспарту, парушаюць хуткасны рэжым, правілы абгону і маневравання, а таксама кіроўцы двухколавага транспарту, сабранага саматэльнымі спосабам або з канструктыўнымі зменамі.

Сяргей РАСОЛЬКА.